A photograph of an Aloe vera plant growing in a garden. The plant has thick, green, pointed leaves with serrated edges. In the foreground, there are two signs. One is a small white printed label with a decorative border, and the other is a larger, irregularly shaped sign with a yellow and white background and black handwritten text. The ground is dark brown soil.

Sábila
Aloe vera

SABILA
PARA:
QUEMADURAS
HERIDOS

D.R. 2023. *Catálogo de plantas medicinales. La importancia de las plantas medicinales de Yaxché. U k'a'abéetil xiiwo'ob ku ts'aakankil tu chan kaajil Yaxché.* Wendy Marisol Torres-Avilez, Alfredo Dorantes Euan, Fátima Tec Pool, María Pía Mc Manus Gómez, Samuel Canul Yah, Melchor Noh Pech, Centro de Investigación Científica de Yucatán, A.C.

Esta obra debe citarse de la siguiente forma:

Torres-Avilez, W. M., Dorantes Euan, A., Tec Pool, F., Mc Manus Gómez, M. P., Canul Yah, S., & Noh Pech, M. (Comps.). (2023). *Catálogo de plantas medicinales. La importancia de las plantas medicinales de Yaxché. U k'a'abéetil xiiwo'ob ku ts'aakankil tu chan kaajil Yaxché.* Centro de Investigación Científica de Yucatán, A.C.

©Centro de Investigación Científica de Yucatán, A.C. (CICY)

Calle 43 #130 x 32 y 34, Col. Chuburná de Hidalgo.

C.P. 97205. Mérida, Yucatán, México.

Tel. (999) 942-8330

Centro Público de Investigación del Conahcyt.

Primera edición: octubre del 2023.

Cuidado editorial: Miguel Gibrán Román Canto.

Diseño editorial: Norma Marmolejo Quintero.

Fotografías: Alfredo Dorante Euan, María Pía Mc Manus Gómez y Wendy Marisol Torres-Avilez.

Publicación en el marco del proyecto Conahcyt-Pronaces «Fortalecimiento del papel etnobiológico del Jardín Botánico Regional “Roger Orellana”». RENAJEB-2023-23.

Hecho en México

CATÁLOGO DE PLANTAS MEDICINALES

LA IMPORTANCIA DE LAS PLANTAS MEDICINALES DE YAXCHÉ



*U k'a'abéetil xiiwo'ob ku ts'aakankil
tu chan kaajil Yaxché*



Juntos transformemos
Yucatán
GOBIERNO ESTATAL 2018 - 2024

SEDECULTA
SECRETARÍA DE LA CULTURA
Y LAS ARTES

Wendy Marisol Torres-Avilez / Alfredo Dorantes Euan
Fátima Tec Pool / María Pía Mc Manus Gómez
Samuel Canul Yah / Melchor Noh Pech



GOBIERNO DE
MÉXICO



CONAHCYT
CONSEJO NACIONAL DE HUMANIDADES
CIENCIAS Y TECNOLOGÍA



RENAJEB
RED NACIONAL DE JARDINES
ETNOBOLÓGICOS - CONAHCYT



Agradecimientos a las y los integrantes del proyecto «Fortalecimiento del papel etnobiológico del Jardín Botánico Regional Roger Orellana-CICY»: Jaime Martínez Castillo, Isai Olalde Estrada, Clarisa Jiménez Bañuelos, Lilia Carrillo Sánchez, Azucena Canto Aguilar, Rosalina Rodríguez Román y Roger Orellana Lanza.



AUTORES Y AUTORAS

La comunidad de Yaxché

Alberto Hoil Euán	María Esther Noh Balam
Andrés Hoil Balam	María Inés Hoil Dzul
Clara Itzá Mazum	María Matilde Hoil Balam
Clotilde Hau Canché	María Santos Mazum
Dora María Hoil Euán	María Sofía Hoil Balam
Dulce Olivia Hoil Hau	María Teodora Hoil Balam
Felipa de Jesús Tuz Kú	Martha Rebeca Ciau Koh
Felipe de Jesús Hoil Hau	Martha Tuz
Felipe Hoil Sánchez	Macedonio Hoil
Irma Dolores Cahum Rodríguez	Natalio Hoil Kumul
Irma María Hoil Balam	Nehmías Hoil Kumul
José Idelfonso Hoil Mazum	Nelly Canul Miranda
José Jesús Hoil Balam	Noé Hoil Kumul
Leydi Isabel Itzá Euán	Pastor Manrique Torres
Maclovía Hoil Balam	Trinidad Mercedes Chuc Hoil
María Natividad Balam Chimal	Victoriano Hoil Sánchez
María de los Ángeles Euán	Yolanda Uitzil Kú

COMPILADORES Y COMPILADORAS

Wendy Marisol Torres Avilez
Alfredo Dorantes Euan
Fátima Tec Pool
María Pía Mc Manus Gómez
Samuel Canul Yah
Melchor Noh Pech





ÍNDICE

8	LAS PLANTAS MEDICINALES DE YAXCHÉ	34	Epazote
10	CÓMO USAR ESTA GUÍA	36	Eucalipto
12	Achiote	38	Guayaba, <i>pichi'</i>
14	Aguacate, <i>oon, oom</i>	40	Hierbabuena
16	<i>Áakits</i>	42	Hierba mora
18	<i>Akúun</i>	44	Jengibre
20	Belladona	46	<i>Kambajaw</i>
22	Biperol, <i>chak chu'uch</i>	48	<i>Kulub</i>
24	Cedro	50	Lagarto, cola de lagarto
26	<i>Chakaj</i>	52	Limón
28	<i>Cháalche'</i>	54	Llantén
30	Chioplé	56	<i>Ma'ak'ulan</i>
32	Desnuda	58	<i>Maaybaaka</i> , pata de vaca
		60	Menta



62	<i>Mul ooch</i>	90	Ruda
64	Naranja agria	92	Sábila
68	Nawaté	94	Sisim, <i>si'isim</i>
70	Neem	96	<i>Siklite', sikilte'</i>
72	Orégano	98	<i>Ts'unyajil</i>
74	Orégano de Castilla, orégano grueso	100	<i>Tsalam</i>
76	Orozús	102	<i>Waakóo</i>
78	Óox, ramón	104	<i>X k'ubembaj</i>
80	<i>Páak'am</i>	106	<i>Xkakaltun</i>
82	<i>Paj ts'a'</i>	108	<i>X pepeltun</i>
84	<i>Péets' k'inil</i>	110	Zacate limón
86	<i>Pii káa, pica pica</i>	112	Zapote
88	<i>Poomolche'</i>	115	DEFINICIONES



LAS PLANTAS MEDICINALES DE YAXCHÉ

¿Sabes dónde se encuentra el conocimiento de las plantas medicinales de Yaxché?

Las y los habitantes de Yaxché todavía conservan el conocimiento popular sobre el uso de las plantas medicinales, el cual se ha transmitido de generación en generación como producto de las estrategias de atención de salud que las familias de la comunidad han experimentado. Sin embargo, la gente mayor de edad señala que esos saberes cada vez se practican menos.

Don **Lorenzo Hoil Sánchez** y doña **Laureana Mazum**, oriundos de Yaxché y lamentablemente fallecidos, compartieron durante muchos años un vasto conocimiento de sus saberes relacionados con el uso de las plantas medicinales con las y los habitantes de la comunidad. Ambos dedicaron su tiempo a elaborar productos que vendían, tanto a personas del pueblo como a visitantes de otras ciudades. También participaron activamente en ferias locales donde comercializaban sus productos. Además, su renombre llegó a tal punto que la pareja fue invitada a otros estados para ofrecer y vender sus valiosas medicinas.

En la actualidad, doña **Santos** y doña **Clara**, hijas de don Lorenzo y doña Laureana, así como su yerno don **Teodoro**, continúan la tradición de elaborar algunos productos medicinales para su venta.

¿Sabes cuántas plantas medicinales hay en la comunidad?

A inicios del año 2023, en la comunidad se llevó a cabo un estudio etnobotánico sobre las plantas utilizadas por las y los integrantes de las familias de Yaxché, participando 34 habitantes. Se documentó el uso de **118 plantas medicinales**; 99 determinadas a nivel de especie, 9 a nivel de género y 10 plantas que no se pudieron identificar taxonómicamente. Las plantas reportadas se usan en la comunidad para tratar 103 problemas de salud.



Las categorías de los problemas de salud que reportaron mayores padecimientos y especies fueron: las relacionadas con el aparato digestivo, donde se registraron 30 problemas de salud tratados con 48 especies; las del aparato respiratorio, contabilizando 13 problemas de salud tratados con 24 especies; y los padecimientos por lesiones, donde se reportaron 13 problemas de salud tratados con 17 especies.

En la comunidad también se reconocen plantas para tratar padecimientos que son propios de la cultura, los cuales no tienen una correspondencia a un problema de salud médico; su definición o descripción incluye elementos culturales para entender la salud. En la comunidad se reconoce el viento, el mal de ojo, la mollera sumida, el pasmo, el pujido y el ombligo saltado en bebés, y *saya'síis*. También se tiene el uso de palabras en maya para diferenciar problemas de salud relacionados con el sistema respiratorio: *se'en*, *saasa(k)'aal* y *túus-ik'*; cabe señalar que las interpretaciones de estos pueden variar de una persona a otra.

¿Dónde podemos encontrar las plantas medicinales de la comunidad?

Las plantas medicinales se encuentran en los montes que rodean a Yaxché y en los solares familiares; otras son compradas y algunas están en el jardín del **Museo Comunitario X-peten aak'**, el cual fue establecido por don Victoriano Hoil como una iniciativa para conservar el conocimiento que por generaciones se ha mantenido entre las familias, así como para garantizar el aprendizaje de las y los jóvenes de la comunidad.

Este catálogo consta de una lista de las 50 plantas medicinales consideradas como las más importantes y más utilizadas por la comunidad de Yaxché.

NOTA DE ADVERTENCIA:

Este documento contiene recetas de las y los habitantes de Yaxché. Son producto de las experiencias de cada familia. Por lo que se muestra una diversidad de formas de preparar los remedios. El uso de las recetas es responsabilidad de quien las usa.



CÓMO USAR ESTA GUÍA

Por cada especie se describe el:

Nombre común.

Nombre científico.

FAMILIA BOTÁNICA.

Los padecimientos para los que se utiliza.

Las recetas de las y los habitantes de Yaxché.

Un espacio para que describas tus recetas.

Íconos que nos indican dónde podemos encontrar las plantas medicinales.



SOLARES
DE LAS CASAS



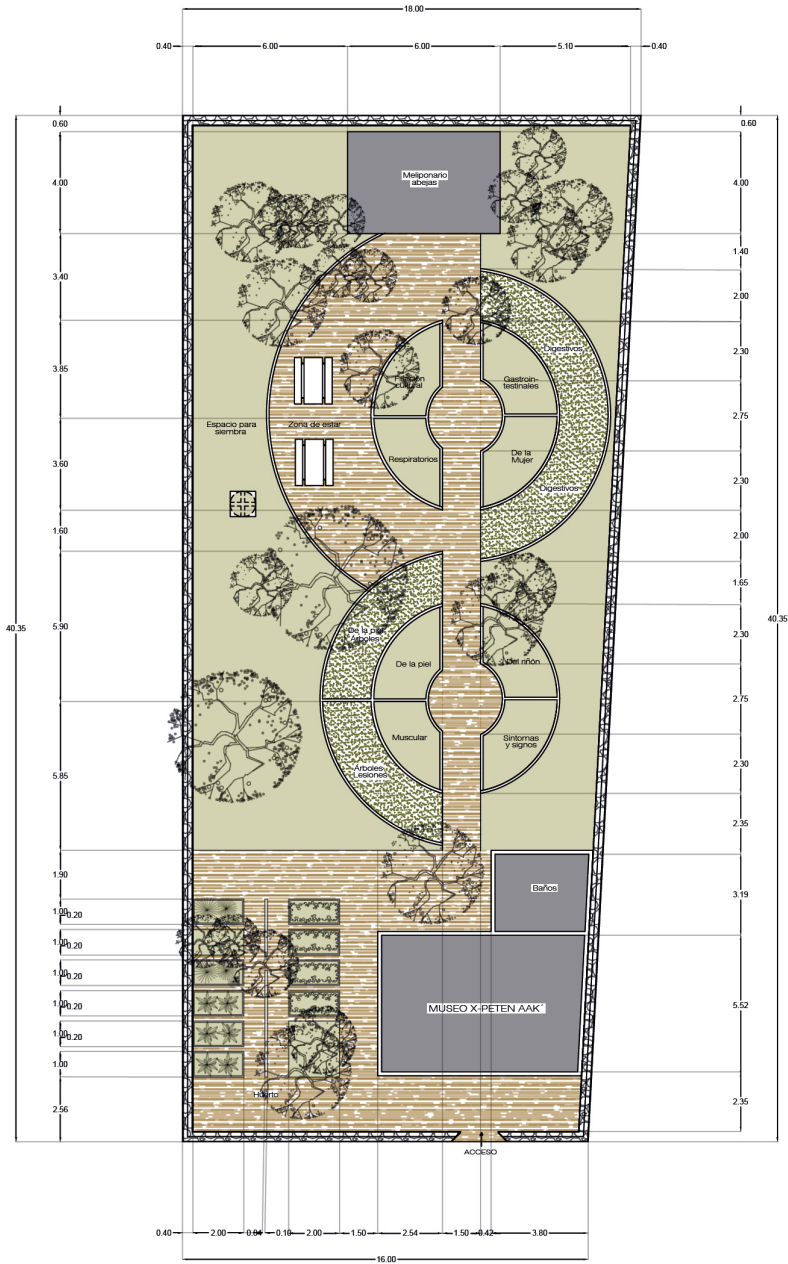
MUSEO
COMUNITARIO



ALREDEDORES DE
LA COMUNIDAD



COMPRA



PROYECTO:
VIVERO EN COMUNIDAD YAXCHÉ

UBICACION:
YAXCHÉ, YUCATAN, MEXICO

ESCALA: SIN ESCALA FECHA: SEPTIEMBRE 2023

RESPONSABLE:
AYLIN CHAN MAGAÑA,
MONSERRAT BARRANCO RICALDE,
LUIS MANUJANO AGUILAR,
ANGELES MENA VÁZQUEZ Y
PAOLA SALAZAR GUZMÁN

PLANO
PROPUESTA
PLANTA DE CONJUNTO

ARQ-01



Mapa del museo comunitario X-peten aak'



Achiote



Bixa orellana L.

BIXACEAE

Calentura:

- Se le unta unguento (tipo VapoRub®) a la hoja y se coloca en el pecho y la espalda. Se quita después de media hora.
- Antes de dormir, se ponen las hojas dentro de la ropa. La persona debe taparse muy bien. Cuando amanezca, las hojas deben estar secas.
- Las hojas se colocan dentro de la ropa del bebé. Cuando se quitan, están todas secas.
- Se unta unguento (tipo VapoRub®) en las hojas y se ponen en el cuerpo. Se tapa a la persona y se quitan las hojas después de una hora. Después se le cambia de ropa.

¿Cómo lo usas?

A large rectangular area with a light orange background and a grid of small white dots, intended for writing instructions or notes.







Aguacate, oon, oom



Persea americana Mill.

LAURACEAE

Tos con asma:

- En una taza de agua se hierven dos hojas de limón, dos de aguacate (*oon*) y dos de eucalipto. Los niños y niñas lo consumen tres veces al día.



¿Cómo lo usas?

A large rectangular area with a light orange background and horizontal dotted lines, intended for writing the user's response to the question '¿Cómo lo usas?'.







Áakits



Cascabela thevetia (L.) Lippold
APOCYNACEAE

Dolor de muela:

- Se aplica la resina de la planta en la zona afectada.



¿Cómo lo usas?

A large rectangular area with a light orange background and a grid of small white dots, intended for writing the answer to the question '¿Cómo lo usas?'.







Akúun



Ficus sp.
MORACEAE

Ombliigo saltado del bebé:

- Se moja un algodón con la resina y se aplica en el ombliigo del bebé.

Pujido en bebés:

- Con la resina se moja un algodón y se aplica en el ombliigo del bebé.



¿Cómo lo usas?

Large orange rectangular area with horizontal dotted lines for writing.







Belladona



Kalanchoe integra (Medik.) Kuntze

CRASSULACEAE

Inflamación:

- Se machaca y se aplica en la zona afectada.



¿Cómo lo usas?

A large rectangular area with a light orange background and a grid of small white dots, intended for handwritten text.







Biperol, chak chu'uch



Pentalinon andrieuxii (Müll. Arg.)

B.F. Hansen & Wunderlin

APOCYNACEAE

Mordedura de serpiente:

- Se machaca 1 cm de la raíz, se pone debajo de la lengua; también se aplica como cataplasma donde fue la mordedura.
- Se mastica un pedazo de la raíz.

Picadura de alacrán:

- Se machaca 1 cm de la raíz y se pone debajo de la lengua; también se aplica como cataplasma donde fue la picadura.

Picadura de tarántula:

- Se machaca 1 cm de la raíz, se pone debajo de la lengua; también se aplica como cataplasma donde fue la picadura.

¿Cómo lo usas?

Area for handwritten notes with a dotted grid background.







Cedro



Cedrela odorata L.

MELIACEAE

Sangrado de la nariz:

- Las hojas de cedro se mastrujan y se huelen.



¿Cómo lo usas?

A large rectangular area with a light orange background and a grid of small white dots, intended for writing the answer to the question above.







Chakaj



Bursera simaruba (L.) Sarg.

BURSERACEAE

Calentura:

- Se machacan seis hojas tiernas en un vaso con agua. Se toma tres veces al día si sigue la calentura.
- En el caso de bebés, un pedazo de la corteza fresca de 10 x 5 cm se hierve en un litro de agua. La corteza tiene que ser de la parte delgada, no la gruesa que está en medio del tallo.

Granos que no sanan:

- La resina se aplica directamente en la zona afectada.

Inflamación:

- Las hojas frescas de *sak jabín* y *chakaj* se tamulan y se aplican en la zona afectada.



¿Cómo lo usas?

Area for handwritten notes with a dotted grid background.







Cháalche'



Pluchea carolinensis (Jacq.) G. Don

ASTERACEAE

Dolor de cabeza:

- Dos hojas se pasan en el fuego y se ponen en la sien; se amarran con una tela.

Pasmo:

- Se utiliza el polvo de la hoja en combinación con otras plantas.



¿Cómo lo usas?

A large rectangular area with a light orange background and a grid of small white dots, intended for handwritten notes on the use of the plant.









Desnuda



Euphorbia tirucalli L.

EUPHORBIACEAE

Hongos en el pie:

- Se aplica la resina directamente en la zona afectada.

Verrugas:

- Se aplica la resina directamente en la zona afectada.



¿Cómo lo usas?

A large rectangular area with a light orange background and a grid of small white dots, intended for handwritten notes or instructions.









Eucalipto



Eucalyptus sp.

MYRTACEAE

Tos:

- En medio litro de agua se sancochan seis hojas de eucalipto, seis de guanábana, seis de limón y dos gajitos de orozú. Se deja enfriar y se toma. Se le puede poner huevo batido o miel; es cálido.

Tos con asma:

- En una taza de agua se hierven dos hojas de limón, dos de aguacate (*oon*) y dos de eucalipto. Niños y niñas pueden consumirlo tres veces al día.



¿Cómo lo usas?

A large rectangular area with a light orange background and a grid of small white dots, intended for writing the user's response to the question '¿Cómo lo usas?'.







Guayaba, *pichi'*



Psidium guajava L.

MYRTACEAE

Arenilla del riñón:

- En una taza de agua caliente se agregan cuatro hojas de guayaba. Se espera un momento y se toma el té.

Cólico:

- Se tuestan las hojas. El polvito se come y se toma con agua.

Diarrea:

- El fruto maduro se licúa, obteniendo una consistencia espesa. Igual se pueden sancochar seis hojas en un litro de agua y se toma.
- Se hacen *ya'ach'* en agua seis hojas de anona, 10 a 15 hojas de *mul ooch* y seis hojas de guayaba. Se toma el jugo obtenido.
- Se machacan seis hojas en medio litro de agua, se cuele y bebe.
- Se hacen *ya'ach'* las hojas en un litro de agua y se toma.
- En medio litro de agua caliente se coloca un manojo de hojas. Se espera que se enfríe, se cuele y se bebe.

- Se hacen *ya'ach'* ocho hojas tiernas en un vaso de agua. Se toma una vez.

Dolor de colon:

- Las hojas se hierven y se bebe el agua.
- Se hacen *ya'ach'* las hojas en un litro de agua y se toma.
- Se hacen *ya'ach'* de cuatro a seis hojas en medio vaso de agua, se cuele y se bebe.

Dolor de garganta:

- En un litro de agua se hierven 10 hojas. Se consume medio vaso como té durante el día.

Gases en el intestino:

- Las hojas se hierven y se bebe el agua.
- Se hacen *ya'ach'* de cuatro a seis hojas en medio vaso de agua, se cuele y se toma.
- Se hacen *ya'ach'* las hojas en agua. Después de 30 minutos se bebe.





Granos de varicela:

- Se sancochan las hojas de granada y guayaba para que se bañe la persona cuando ya se estén secando las ampollas.

Sarpullido:

- Se sancochan 10 hojas en cinco litros de agua con sal, se espera que se enfríe y se lava la parte afectada.

Tos:

- Se come el fruto verde.

Tos con flema:

- Se hierven en un litro de agua 3 hojas tiernas de saramuyo, guayaba, naranja agria y oon (aguacate). Se deja enfriar y se toma.



¿Cómo lo usas?

A large rectangular area with a light orange background and a grid of small white dots, intended for handwritten notes.





Hierbabuena



Mentha spicata

LAMIACEAE

Calentura por cortada (herida infectada):

- Se mastrujan las hojas de *ts'un-yajil*, *julkini*, *xk'ubembaj* y hierbabuena. Se aplica el cataplasma en la zona afectada.

Desparasitante:

- En media taza de agua se hierve un pedazo de raíz (10 cm) del epazote y otro de la hierbabuena. Se bebe una vez. Si siguen las molestias, se repite a la próxima semana.

- Se sancochan 30 cm de la raíz de hierbabuena y epazote en un litro de agua, se enfría y se toma por la mañana.

Dolor de oído:

- La hoja se calienta en el comal. Después se mete en el oído.

Gases en el intestino:

- En agua caliente se ponen tres gajitos de menta, hojas de toronjil, naranja agria y hierbabuena. El resultado se bebe.

¿Cómo lo usas?

Large empty area with a dotted grid pattern, intended for user input or notes.







Hierba mora



Solanum nigrum L.

SOLANACEAE

Heridas:

- Se hacen *ya'ach'* las hojas. Todo el líquido que sale se aplica en la herida.
- La resina de la hoja se pone en la herida para cicatrizar.



¿Cómo lo usas?

A large rectangular area with a light orange background and a grid of small white dots, intended for handwritten notes.







Jengibre

Zingiber officinale Roscoe

ZINGIBERACEAE



Agruras:

- Se mastica un pedazo de la raíz con anís de miel.
- Un pedazo de la raíz de jengibre se pone en agua caliente. Se espera que se enfríe y se bebe.

Gases en el intestino:

- Se machaca y se pone en una taza (250 ml) de agua hirviendo. Se le agrega un chorrito de agua fría y se deja reposar. Se bebe como agua del día.
- La raíz se mastica y se come con sal. También se puede colocar un pedazo de la raíz en agua caliente. Se deja entibiar y se toma.

Tos:

- Se sancochan las hojas de saramuyo con hojas de zapote, raíz de jengibre y cebolla blanca.

¿Cómo lo usas?

Large empty area with a dotted grid pattern, intended for user input or notes.







Kambajaw



Dorstenia contrajerva L.

MORACEAE

Gases en el intestino:

- La raíz de *kambajaw* se seca y se muele. Después se le agrega llantén, jengibre, canela de cuyo, orégano de comida, balsamito y pimienta.



¿Cómo lo usas?

A large rectangular area with a light orange background and a grid of small white dots, intended for writing the usage instructions.







Kulub



Pachycereus eichlamii
(Britton & Rose) D.R. Hunt
CACTACEAE

Reumatismo:

- Se corta un pedazo del tallo y se le pone sal. Se calienta en el comal o las brasas. Se aplica caliente en la zona afectada; se amarra y se tapa con ropa.



¿Cómo lo usas?

A large rectangular area with a light orange background and horizontal dotted lines, intended for handwritten text.







Lagarto, cola de lagarto



Kalanchoe sp.

CRASSULACEAE

Dolor de muela:

- Se juntan 2 hojas de *xk'ubembaj*, un puño de *julkini*, una hoja de *juul k'áak'* y una hoja de lagarto. Todo se macera con el jugo de medio limón. Se aplica el cataplasma en el lado de la mejilla donde está el dolor.



¿Cómo lo usas?

A large rectangular area with a light orange background and a grid of small white dots, intended for writing the usage instructions.







Limón



Citrus x aurantifolia (Christm.) Swingle

RUTACEAE

Cólico:

- Agua mineral con limón.

Diarrea:

- Refresco de cola con limón.

Disentería:

- Limón con refresco de cola.
- Dentro de un huevo abotonado se le pone el jugo del limón.

Dolor de muela, infección e inflamación:

- Se juntan 2 hojas de *xk'ubembaj*, un puño de *julkini*, una hoja de *juul k'áak'* y una hoja de lagarto. Todas se maceran con el jugo de medio limón. Se aplica el cataplasma del lado de la mejilla donde está el dolor.
- Se junta el jugo de limón, hojas de *xk'ubembaj*, de epazote y de chile habanero; todas se maceran y se aplican en la mejilla del lado donde está inflamada la muela.

Gases en el intestino:

- Dentro de un huevo abotonado.

Herida:

- Se usa el jugo del limón para lavarla.

Tos:

- Se hierven tres limones con miel y se toma.
- El jugo de un limón se mezcla con miel.
- En medio litro de agua se sancochan seis hojas de eucalipto, seis de guanábana, seis de limón, dos gajitos de orozú. Se deja enfriar y se toma. Se le puede poner huevo batido o miel. Es cálido.
- Todo el día se consume el jugo de cinco limones con miel.
- Se hierven tres hojas de zacate limón en agua y un limón cortado. Se deja enfriar y se toma.
- Se hierva la miel y se le pone el jugo de tres limones.





Tos con asma:

- En una taza de agua se hierven dos hojas de limón, dos de aguacate (*oon*) y dos de eucalipto. Niños y niñas lo consumen tres veces al día.



Tos seca:

- Se calienta el jugo de limón con miel y se bebe.
- Se calienta el limón y se exprime el jugo. A medida que hierve, se endulza.



¿Cómo lo usas?

A large rectangular area with a light orange background and a grid of small white dots, intended for writing the user's response to the question above.





Llantén



Plantago major L.

PLANTAGINACEAE

Gases en el intestino:

- La raíz de *kambajaw* se seca y se muele. Se le agrega llantén, jengibre, canela de cuyo, orégano de comida, balsamito y pimienta.



¿Cómo lo usas?

A large rectangular area with a light orange background and a grid of small white dots, intended for handwritten notes.







Ma'ak'ulan



Piper auritum Kunth

PIPERACEAE

Asma:

- Se sancochan dos hojas grandes en un litro de agua y se cuelean. Se le puede agregar miel.

Calentura:

- En el pecho y las plantas de los pies, se colocan las hojas con unguento (tipo VapoRub®).

Catarro:

- Se tuestan las hojas (una o dos) en el comal. El polvito se disuelve en un vaso con agua y se toma.

Covid:

- En un litro de agua se ponen a hervir dos hojas. Se espera a que se enfríe para tomarlo.

Dolor de garganta (flema):

- Se sancocha el *ma'ak'ulan* con limón. Se deja enfriar y se cuelea.

¿Cómo lo usas?

Area for handwritten notes or instructions, featuring a dotted grid pattern on a light orange background.





Tos:

- Tres hojas se sancochan en un litro de agua. Se bebe durante el día.
- Dos hojas grandes se sancochan en medio litro de agua. Se le agrega miel y jugo de limón.

Tos con asma:

- Lavar las hojas y calentarlas en las brasas. Exprimirlas para obtener cinco gotas que se diluirán en un vaso con agua que se beberá. Calentar otras hojas y ponerlas en el pecho y el pulmón.





Maaybaaka, pata de vaca



Bauhinia divaricata L.

FAMILIA: FABACEAE

Diarrea:

- De seis a siete hojas de *maaybaaka* y *xkakaltun* se hacen *ya'ach'* en un vaso de agua.
- Se juntan las hojas de *xkakaltun*, *maaybaaka* y las puntas de las hojas del *oop che*. Se hacen *ya'ach'* en medio litro de agua, se cuele y se toma.

Disentería blanca:

- Un manojo de hojas se hace *ya'ach'* en la cantidad de agua que se vaya a ingerir.

Tos:

- Se sancochan de cinco a seis hojas en un litro de agua. Se toma tibio.

¿Cómo lo usas?

Area for notes or instructions, featuring a grid of dotted lines on a light orange background.







Menta

Mentha sp.

LAMIACEAE



Aire en el estómago del bebé:

- Se hierven cuatro hojas de menta y toronjil en medio vaso de agua.

Cólico:

- A un vaso de agua caliente se le agrega un puñito de hojas de menta y toronjil. Se cuele y se bebe.
- Tres hojas de menta y tres de toronjil se hierven en un vaso de agua. Se deja enfriar y se bebe.

Gases en el intestino:

- Se ponen en agua caliente tres gajitos de menta, hojas de to-

ronjil, de naranja agria y hierba buena. Se ingiere.

Tos:

- Se sancocha un puño de hojas en un vaso de agua y se le agrega miel.

Tos con asma:

- Se mastica el orozús. También se puede hervir un manojo en la cantidad de agua que quieres tomar. Se mezcla con zacate limón, menta y hojas de naranja agria.

Vómito:

- Se mastican una hoja de menta y otra de toronjil.





¿Cómo lo usas?

A large rectangular area with a light orange background and horizontal dotted lines, intended for handwritten text.





Mul ooch

Triumfetta semitriloba Jacq.

FAMILIA: MALVACEAE



Cólico

- Las hojas se mastrujan en agua, se cuelan y se bebe.



Diarrea:

- Las raíces de cuatro plantas se aplastan con una madera y se dejan remojando en un litro de agua hasta que suelten la resina.
- Se juntan seis hojas de anona, 10 a 15 de *mul ooch* y seis de guayaba. Se hacen *ya'ach'* en agua y se bebe.
- Las hojas se hacen *ya'ach'* en agua y se toman.

¿Cómo lo usas?

Blank area with horizontal dotted lines for writing notes.







Naranja agria



Citrus x aurantium L.

RUTACEAE

Acidez estomacal:

- Un manojo de hojas se macera en un litro de agua. Se toma.

Agruras:

- En un vaso con agua se hacen *ya'ach'* cinco hojas de naranja agria. Se cuele y se bebe.

Cólico:

- Se sancochan de cuatro a cinco hojas en medio litro de agua y se toma.
- Se sancocha un manojo de hojas de naranja agria en un litro de agua con dos o tres bolitas de anís. Se deja enfriar y se bebe.
- Se sancochan nueve hojas de naranja agria en una taza de agua, cuando esté hirviendo se le pueden agregar unas de orégano de Castilla. No se consume nada frío durante tres días.

Cólico con diarrea:

- Hacer un té. A un vaso con agua caliente se le agregan cinco o seis hojas. También se puede

preparar haciendo *ya'ach'* las hojas en un vaso con agua.

Diarrea:

- En tres partes de un vaso con agua se sancocha una hoja y se le agrega «Esencia maravillosa».

Falta de apetito

- Las hojas se hacen *ya'ach'* y se toma todos los días.

Gases en el intestino:

- Se sancochan o se hacen *ya'ach'* de tres a nueve hojas en un vaso con agua.
- Se ponen cuatro hojas en un vaso con agua caliente. Se deja enfriar y se toma.
- Se ponen en agua caliente tres gajitos de menta, hojas de toronjil, de naranja agria y hierbabuena. Se bebe.
- En una taza con agua caliente se colocan de cuatro a cinco hojas. Se espera a que se enfríe y se toma.





Náuseas:

- Se sancochan o se hacen *ya'ach'* de tres a nueve hojas en un vaso con agua.

Pasmo:

- Se hierve medio litro de agua y se le agregan 10 hojas (si hay tiernas mejor). Se le pone un poco de agua fría, se tapa y se deja enfriar. Se consume hasta que se quite el malestar.

Tos:

- Se calienta el fruto y se toma de noche con miel.

Tos con flema:

- En un litro de agua se hierven tres hojas tiernas de saramuyo, guayaba, naranja agria y aguacate. Se deja enfriar y se toma.
- También se puede hervir un manojo en la cantidad de agua a tomar. Se mezcla con orozú, zacate limón, menta y hojas de naranja agria.

Vómito:

- Se hierven seis hojas en medio litro de agua, se deja enfriar, se cuele y se toma. También se pueden hacer *ya'ach'*.

- Se usa cuando el bebé se despierta y está vomitando. Se sancochan en medio litro de agua seis hojas de sisim y una hoja de naranja agria. Se cuele y se le da al bebé una cucharada en la mañana, tarde y noche.

- En medio litro de agua caliente se coloca un manojo de hojas, se espera que se enfríe, se cuele y se toma.

- Se machacan 20 hojas en un vaso con agua. Se bebe.

Vómito con dolor de barriga:

- Tres hojas se hierven en un vaso de agua, se deja enfriar, se toma frío (se le puede hacer *ya'ach'* antes).
- Se sancochan de cuatro a cinco hojas en un vaso de agua, se deja enfriar y se toma.



¿Cómo lo usas?

A large rectangular area with a light orange background and horizontal dotted lines, intended for writing the answer to the question above.







Nawaté

Euphorbia gaumeri Millsp.
EUPHORBIACEAE



Dolor de muela:

- Colocar la resina en un algodón y aplicarlo en la muela que duele.

Encías infectadas:

- La resina se pone en la boca.



¿Cómo lo usas?

A large rectangular area with a light orange background and horizontal dotted lines, intended for handwritten notes on the use of the plant.







Neem



Azadirachta indica A. Juss.

MELIACEAE

Diabetes:

- Se sancochan tres hojas en un litro de agua y se bebe durante todo el día.



Tos:

- Se prepara un té en 250 ml de agua caliente y se le agregan tres o cuatro tiras de las hojas. Se espera que quede tibio, se le agrega miel y se bebe en la noche (se prepara en la noche y se toma).
- Una hoja completa se hace *ya'ach'* en un vaso con agua, se toma poco a poco; para niños y niñas, se le pone azúcar.

¿Cómo lo usas?

A large rectangular area with a light orange background and a grid of small white dots, intended for writing notes or instructions.







Orégano



Lippia origanoides Kunth

VERBENACEAE

Cólico menstrual:

- Se colocan cuatro hojas en una taza de agua caliente, se espera unos cinco minutos y se toma. Durante tres días no se debe tomar nada frío.

Pasmo:

- Un puño de hojas de orégano se sancocha en dos tazas de agua.



¿Cómo lo usas?

A large rectangular area with a light orange background and a grid of small white dots, intended for handwritten notes or instructions.







Orégano de Castilla, orégano grueso



Plectranthus amboinicus (Lour.) Spreng.

LAMIACEAE

Cólico:

- Se sancochan nueve hojas de naranja agria en una taza de agua y cuando esté hirviendo, se le pueden agregar unas hojas de orégano de Castilla. No se consume nada frío durante tres días.

Dolor de oído:

- Se calienta la hojita en el comal y se exprime el jugo en el oído (tres gotitas). Se aplica una o dos veces.



¿Cómo lo usas?

A large rectangular area with a light orange background and horizontal dotted lines, intended for handwritten notes.







Orozús



Lippia dulcis Trevir.

VERBENACEAE

Tos:

- En medio litro de agua se sancochan seis hojas de eucalipito, seis de guanábana, seis de limón y dos gajitos de orozús. Se deja enfriar y se toma. Se le puede poner huevo batido o miel. Es cálido.

Tos seca:

- En un litro de agua se hierven tres hojas de zacate limón y un manojo de orozús. Se cuele y se toma.

Tos con flema:

- Se mastica el orozús. También se puede hervir un manojo de hojas en la cantidad de agua que se quiere tomar; se mezcla con zacate limón, menta y hojas de naranja agria.

Vómito:

- Se pone a hervir un puñito de la hoja en medio litro de agua y se bebe un vaso pequeño. Se utiliza para niños, niñas y adultos.

¿Cómo lo usas?

Area for notes or instructions, featuring a grid of dotted lines on an orange background.







Óox, ramón



Brosimum alicastrum Sw. ssp. *alicastrum*

MORACEAE

Producción de leche materna:

- Al atole de maíz se le agrega una cucharada de resina de ramón y se bebe.



¿Cómo lo usas?

Area for notes or instructions, featuring a dotted grid pattern on an orange background.







Páak'am



Opuntia sp.
CACTACEAE

Diabetes:

- Se sancochan dos pedazos tiernos de la planta en un litro de agua y se toma.



¿Cómo lo usas?

A large rectangular area with a light orange background and a grid of small white dots, intended for handwritten notes.









Péets' k'inil



Manfreda petskinil R.A. Orellana,
L. Hern. & Carnevali
ASPARAGACEAE

Dolor de cabeza:

- Se amarran dos hojas en la cabeza si hay mucho dolor.
- A la hoja se le pone unguento (tipo VapoRub®), se amarra en la frente y se deja toda la noche. Si no se tiene dolor de cabeza y se aplica la hoja, se quemará la frente.



¿Cómo lo usas?

A large rectangular area with a light orange background and a grid of small white dots, intended for handwritten notes on the plant's use.







Pii káa, pica pica



Mucuna pruriens (L.) DC.

FABACEAE

Desparasitante:

- Se quita la pelusa del fruto. Se pone una chucharadita de esta en atole de maíz y pepita, y se toma.



¿Cómo lo usas?

A large rectangular area with a light orange background and a grid of small white dots, intended for writing the answer to the question '¿Cómo lo usas?'.







Poomolche'



Jatropha gaumeri Greenm.

EUPHORBIACEAE

Diarrea:

- Se diluye la resina en agua y se toma.
- Se llena de resina una tapita de refresco embotellado y se bebe. Si está muy amarga, se le agrega un poquito de agua.

Herida:

- Se fricciona la resina en la mano y cuando esté blanca, se aplica en la zona afectada.

Herida en la boca:

- La resina se aplica directamente en la herida.

Mordedura de serpiente:

- La resina se aplica directamente.

¿Cómo lo usas?

Large orange rectangular area with horizontal dotted lines for writing.







Ruda



Ruta chalepensis L.

RUTACEAE

Dolor de cabeza:

- En alcohol se remojan hojas de albahaca y ruda. El resultado se pone en la cabeza.

Herida:

- Se hacen *ya'ach'* las hojas y se aplican en la zona afectada.

Mal de ojo en bebé:

- Se hacen *ya'ach'* las hojas con un poco de alcohol. Se le pasa un huevo al bebé y se baña con la preparación.



¿Cómo lo usas?

Area for writing the usage instructions, featuring a dotted grid pattern on an orange background.







Sábila



Aloe vera (L.) Burm. f.

ASPHODELACEAE

Cabello:

- Se revuelve el gel de la sábila con el champú.

Calentura:

- La hoja se corta a la mitad y se coloca en la planta de los pies.

Caspa:

- El gel se aplica de 10 a 15 min en la zona afectada y luego se enjuaga.

Diabetes:

- Se machaca el gel y se toma como agua del día.

Gastritis:

- Se licua el gel de la sábila en un vaso con agua. Se ingiere tres veces al día, antes de los alimentos.

Granos:

- El gel se aplica de 10 a 15 min en la zona afectada y luego se enjuaga.

Herida infectada:

- El gel de la hoja se pone en la parte afectada.

Heridas de quemaduras:

- El gel se aplica directo en la zona afectada.

Inflamación de pie:

- El gel de la sábila se unta donde hay dolor. Se pone diario hasta que se quite el malestar.





¿Cómo lo usas?

A large rectangular area with a light orange background and horizontal dotted lines, intended for handwritten text.





Sisim, sí'isim



Artemisia vulgaris L.

ASTERACEAE

Vómito:

- Se hierven las hojas y se bebe.
- Se usa cuando el bebé se despierta y está vomitando. Se sancochan en medio litro de agua seis hojas de sisim y una de naranja agria; se cuele y se le da al bebé una cucharada en la mañana, tarde y noche.
- Las hojas se hacen *ya'ach'*. Se le pueden agregar hojas de naranja agria.



¿Cómo lo usas?

A large rectangular area with a light orange background and a grid of small white dots, intended for handwritten notes.







Siklite', sikilte'

Jatropha curcas L.

EUPHORBIACEAE



Fogajes o llagas en la boca:

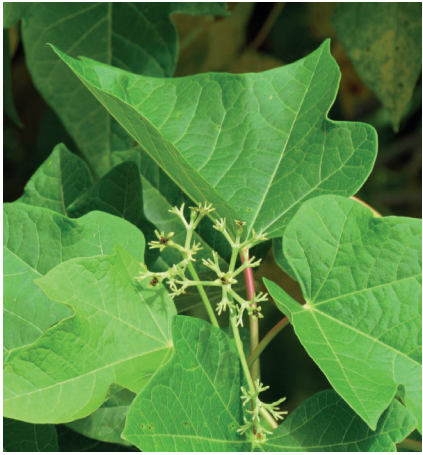
- La resina se aplica directamente en toda la boca. En bebés, cuando tienen fogajes, se les aplica una gotita en la boca.



¿Cómo lo usas?

Handwriting practice area with a grid of dotted lines on an orange background.







Heridas leves:

- Se tamulan las hojas frescas y se aplican en la zona afectada.

Inflamación por golpe:

- Las hojas de *ts'unyajil* se machacan con el camote de *kaxicuch* y las hojas de *junkinil*. Se aplican en la zona afectada.





Tsalam



Lysiloma latisiliquum (L.) Benth.

FABACEAE

Granos:

- Se hierven de tres a cuatro pedazos de 20 cm de la corteza. El agua resultante se aplica en la zona con granos.
- Para niños y niñas que orinan en la hamaca, la cáscara verde del *tsalam* se calienta en la leña. Se obtiene una resina que burbujea. Una burbuja se pone en el ombligo del niño o niña.



¿Cómo lo usas?

A large rectangular area with a light orange background and a grid of small white dots, intended for writing the usage instructions.







Waakóo



Aristolochia maxima Jacq.

ARISTOLOCHIACEAE

Picadura de alacrán:

- Se remoja un pedazo de la raíz en agua hasta que suelte la resina.

Mordedura de serpiente:

- Se remoja un pedazo de la raíz en agua hasta que suelte la resina.



¿Cómo lo usas?

A large rectangular area with a light orange background and horizontal dotted lines, intended for handwritten text.







X k'ubembaj



Phoradendron quadrangulare (Kunth) Griseb.

SANTALACEAE

Calentura por cortada (herida infectada):

- Se mastrujan las hojas de *ts'unyajil*, *julkini*, *xk'ubembaj* y hierbabuena. Se aplica el cataplasma en la zona afectada.

Dolor de muela infección:

- Se junta dos hojas de *xk'ubembaj*, un puño de *julkini*, una hoja de *jul kaak* y una de lagarto. Todas se maceran con el jugo de medio limón. Se aplica el cataplasma del lado de la mejilla donde está el dolor.

- Se machaca y se pone en la mejilla del lado adolorido.
- Se maceran con el jugo de limón, hojas de *xk'ubembaj*, de epazote y de chile habanero. Se aplican en la mejilla del lado donde está inflamado por la muela.
- Se machacan cuatro hojas de corrimiento, cuatro de *ts'unyajil*, y cuatro de *xk'ubembaj* y se aplica en la mejilla.

¿Cómo lo usas?

Area with horizontal dotted lines for writing instructions.







Xkakaltun



Ocimum campechianum Mill.

LAMIACEAE

Diarrea:

- Se mezcla las hojas de *xkakaltun*, de *maaybaaka* (pata de vaca) y las puntas de las hojas del *oop che*. Se hacen *ya'ach'* en medio litro de agua, se cuele y se bebe.

Disentería:

- Se hace *ya'ach'* de seis a siete hojas de *maaybaaka* y *xkakaltun* en un vaso con agua.
- Un puño de la planta se hace *ya'ach'* en medio litro de agua y se toma.

¿Cómo lo usas?

Large empty rectangular area with a light orange background and a grid of small white dots, intended for user input or notes.







X pepeltun

Cissampelos pareira L.

MENISPERMACEAE



Disentería con sangre:

- Un manojo de hojas se hace *ya'ach'* en una taza de agua.



¿Cómo lo usas?

Blank area with horizontal dotted lines for writing the usage instructions.







Zacate limón



Cymbopogon citratus (DC.) Stapf

POACEAE



Acidez estomacal:

- En medio litro de agua se sancha un manojo de hojas dobladas.

Tos:

- Se hierven en agua tres hojas de zacate limón y un limón cortado. Se deja enfriar y se toma.
- También se puede hervir un manojo de orozús en la cantidad de agua deseada. Se mezcla con zacate limón, menta y hojas de naranja agria.

¿Cómo lo usas?

Area for handwritten notes with a dotted grid background.







Zapote



Manilkara zapota (L.) P. Royen

FAMILIA: SAPOTACEAE

Diarrea:

- Se remoja la corteza en un vaso con agua y se toma.
- Una cáscara de zapote (de 3 cm de ancho por 10 de largo) se sancocha en un litro de agua, se deja enfriar y se toma.
- En un litro de agua se coloca un pedazo de la corteza y se ingiere cuatro veces al día.

Gases en el intestino:

- En medio litro de agua se deja remojada una corteza de 10 cm. Se toma todo de golpe.

Tos:

- En medio litro de agua se deja remojada una corteza de 10 cm. Se toma todo de golpe.

¿Cómo lo usas?

Area for handwritten notes with a dotted grid background.









DEFINICIONES

Algunas palabras que son comúnmente utilizadas en el día a día cuando se platica un remedio en la comunidad:

Cataplasma: es una maceración de material vegetal no tan fino. La maceración se junta formando un parche y se aplica directamente en la zona afectada.

Pasmo: calificativo popular que se aplica a ciertos padecimientos que presentan un estancamiento.

Pujido en bebés: se puede originar por una infección en el ombligo al no estar cerrado o seco. Con el esfuerzo que hace el niño o la niña se

puede saltar el ombligo, originando una hernia umbilical. También se dice que es originado por el calor que le transmite una embarazada, una mujer en su periodo menstrual o una persona de mirada fuerte.

Saasa(k)'kaal: tos seca, toser.

Saya'siis o sayajsiis: dolor en las articulaciones de las manos y los pies, provocado por un cambio brusco de temperatura en el cuerpo.

Se'en: tos con flema.

Túus-ik': respiración acelerada o dificultosa de una tos no atendida, asma.

CATÁLOGO DE PLANTAS MEDICINALES
La importancia de las plantas medicinales de Yaxché

U k'a'abéetil xiiwo'ob ku ts'aakankil tu chan kaajil yaxché.

se terminó de imprimir
en el mes de noviembre de 2023 en:
Grafik. Impresos y promocionales

Enna Yamile Pat Mex
Calle 60 #747 por 95 y 103, Col. Delio Moreno Cantón
C. P. 97268, Mérida, Yucatán, México.
Tel. (999) 747-2961

La edición constó de 300 ejemplares
impresos en offset sobre papel couché mate de 130 g
y forros en cartulina sulfatada de 16 pts.