

RECETARIO DE LA ABUELA

Medicina Natural y Herbolaria Medicinal

200 remedios tradicionales de la herbolaria mexicana



CRÉDITOS

Recetario de la Abuela: Medicina Natural y Herbolaria Medicinal.

200 remedios tradicionales de la herbolaria mexicana.

Colibrí Editorial EGA

Primera edición, 2026

Recopilación, edición y maquetación: Colibrí Editorial EGA.

Este libro recoge remedios de la herbolaria tradicional mexicana, transmitidos de generación en generación.

Advertencia: este libro recoge sabiduría tradicional y popular y NO sustituye la atención médica profesional. Consulta a tu médico antes de usar cualquier remedio, en especial si estás embarazada, amamantando o tomas medicamentos.

Todos los derechos reservados. Prohibida la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio sin autorización escrita de la editorial.

Este libro se vende como producto digital de Colibrí Editorial EGA.

Recetario de la Abuela

Medicina Natural y Herbolaria Medicinal

Nota de la abuela

Mijito, mijita, acércate que te voy a contar un secreto: este recetario es la herencia más valiosa que te puedo dejar. No es dinero ni son tierras; son los remedios de mi cocina y de mi huerto, lo que me enseñó mi madre, lo que ella aprendió de la suya, y lo que hemos usado en esta familia por generaciones para cuidar la salud con las plantas que nos da la tierra.

Aquí vas a encontrar 200 remedios de la herbolaria tradicional mexicana: té, infusiones, cataplasmas, baños, fomentos y preparados que han acompañado a nuestras familias por años. Cada remedio trae su modo de preparación, su dosis tradicional y, muy importante, sus precauciones. Porque las plantas son como las personas: la mayoría son buenas, pero hay que conocerlas bien para tratarlas con respeto.

Guarda este libro, úsalo, y cuando te sirva, pásalo. Así se mantiene viva la sabiduría de las abuelas.

Advertencia importante: lee esto antes de usar cualquier remedio

Este libro recoge sabiduría tradicional y popular. NO sustituye la atención médica profesional. Las plantas son poderosas y también pueden hacer daño si se usan mal: algunas no se deben usar en el embarazo, otras no son para niños, y varias cambian el efecto de los medicamentos.

- Si estás embarazada o amamantando, consulta con tu médico o partera antes de usar cualquier remedio.
- Si tomas medicamentos (para la presión, la diabetes, el corazón o cualquier otro), pregunta a tu médico: varias plantas alteran su efecto.
- Si un malestar es fuerte, dura varios días o empeora, ve al médico. No esperes a que "se quite solo".
- Con los niños usa únicamente los remedios suaves de su sección, en dosis pequeñas, y ante la duda, al pediatra.
- Nunca uses una planta que no sepas identificar con seguridad. Si dudas, no la uses.

La abuela te quiere sano, pero sobre todo te quiere bien cuidado: usa este libro con respeto, con medida y con cabeza.

Buen provecho para el cuerpo y para el alma.

Digestivas

1. Manzanilla (*Matricaria chamomilla*)

Usos tradicionales: La manzanilla es la consentida de la casa: se usa tradicionalmente para calmar el estómago revuelto, los cólicos, las agruras y los gases después de una comida pesada. La abuela también la preparaba para tranquilizar los nervios, porque decía que "cuando la panza se enferma, el ánimo se cae". Se le toma también para malestares leves de la digestión y para conciliar el sueño.

Preparación: Pon una cucharada de flores secas en una taza de agua recién hervida, tapa y deja reposar 10 minutos. Cuela y tómatela tibia; si quieres, endúlzala con un poco de miel de abeja.

Dosis tradicional: Una taza después de comer o antes de dormir, hasta tres tazas al día.

Precauciones: No la uses si eres alérgica a las margaritas, los crisantemos u otras plantas de la familia de las asteráceas. En el embarazo y la lactancia tómatela suave (una taza al día) o consulta a tu médico. No sustituye ningún tratamiento médico.

2. Hierbabuena (*Mentha spicata*)

Usos tradicionales: La hierbabuena es la amiga del estómago: se usa tradicionalmente para aliviar los gases, la pesadez después de comer, las náuseas leves y el mal aliento. La abuela la ponía en el agua fresca de la comida y decía que "asentaba la panza". También se le toma para los cólicos leves y para refrescar cuando hace mucho calor.

Preparación: Machaca unas diez hojas frescas y ponlas en una taza de agua recién hervida; tapa y deja reposar 8 minutos. Cuela y tómatela tibia o fría. También puedes masticar una hojita fresca después de comer.

Dosis tradicional: Una taza después de cada comida, hasta tres tazas al día.

Precauciones: Evita los téis muy cargados si sufres reflujo o hernia hiatal, porque pueden aumentar las agruras. En embarazo y lactancia, en cantidades de té suaves está bien; consulta a tu médico si tomas medicinas. No dar infusiones a bebés sin orientación médica.

3. Epazote (*Dysphania ambrosioides*)

Usos tradicionales: El epazote es el rey de la cocina mexicana y también de la panza: se usa tradicionalmente para ayudar a expulsar los gases, calmar los cólicos y apoyar cuando hay lombrices o parásitos intestinales. La abuela lo echaba a los frijoles y decía que era "para que no inflamen". También se le toma en té para la digestión lenta y el empacho leve.

Preparación: Para té, hierva tres ramas frescas en un litro de agua durante 5 minutos, cuela y toma tibio. En la cocina, agrégalo a frijoles, quesadillas y caldos.

Dosis tradicional: Una taza del té después de comer, no más de dos tazas al día y por pocos días.

seguidos.

Precauciones: No lo uses en embarazo ni lactancia, porque en cantidades altas puede ser dañino para el bebé y provocar contracciones. Tampoco lo des a niños pequeños sin orientación médica. El aceite esencial de epazote es tóxico: úsalo solo en té o en la comida, nunca puro.

4. Boldo (*Peumus boldus*)

Usos tradicionales: El boldo es el clásico de la abuela para el hígado y la vesícula: se usa tradicionalmente cuando hay digestión pesada, amargor de boca, pesadez después de comer grasas y malestares del hígado. Decía la abuela que "desempanza y limpia". También se le toma para los gases y la inflamación leve del vientre.

Preparación: Pon una cucharadita de hojas secas en una taza de agua recién hervida, tapa y deja reposar 10 minutos. Cuela y tómatelo tibio, de preferencia después de la comida.

Dosis tradicional: Una taza después de la comida, máximo dos tazas al día y solo por una semana seguida.

Precauciones: No lo uses en embarazo ni lactancia, ni lo des a niños. No lo tomes por temporadas largas ni si tienes problemas de hígado o de vesícula sin supervisión médica. Si tomas medicinas para la presión o anticoagulantes, consulta a tu médico primero.

5. Hinojo (*Foeniculum vulgare*)

Usos tradicionales: El hinojo es dulce y noble con la panza: se usa tradicionalmente para los cólicos, los gases, la inflamación del vientre y la digestión lenta. La abuela lo daba en té suavecito a los niños con cólico y lo tomaba ella después de las comidas copiosas. También se mastican las semillitas para refrescar el aliento.

Preparación: Machaca ligeramente una cucharadita de semillas y ponlas en una taza de agua hirviendo; tapa, reposa 10 minutos y cuela. Tómatelo tibio después de comer.

Dosis tradicional: Una taza después de cada comida, hasta tres tazas al día.

Precauciones: No lo uses en embarazo en cantidades medicinales (en la comida no hay problema). Evítalo si eres alérgica al apio, la zanahoria o el anís. En dosis muy altas puede bajar el azúcar: si tienes diabetes, tómatelo con medida y avísale a tu médico.

6. Anís estrella (*Illicium verum*)

Usos tradicionales: El anís estrella, con su forma de estrellita, es el remedio de la abuela para los gases y los cólicos de los bebés y los grandes: se usa tradicionalmente para aliviar la inflamación del vientre, el empacho leve y los espasmos digestivos. Su sabor dulce lo hace fácil de tomar y también se le da para calmar la tos leve cuando viene con flemas.

Preparación: Pon dos estrellitas en una taza de agua hirviendo, tapa y deja reposar 10 minutos. Cuela y tómatelo tibio; no necesita endulzarse.

Dosis tradicional: Una taza después de comer, hasta dos o tres tazas al día.

Precauciones: No lo confundas con el anís estrellado japonés, que es tóxico: compra solo anís estrella de comer en lugares de confianza. En embarazo y lactancia, tómatelo suave. No des té a bebés menores de seis meses sin orientación médica.

7. Jengibre (*Zingiber officinale*)

Usos tradicionales: El jengibre es el picante que calienta la panza: se usa tradicionalmente para las náuseas, el mareo en los viajes, la digestión lenta y los gases. La abuela lo rallaba en el té cuando alguien andaba con el estómago revuelto y decía que "despierta el estómago". También se le toma para el resfriado con escalofríos.

Preparación: Ralla un pedacito de raíz fresca (como del tamaño de tu pulgar) y hiérvelo 10 minutos en dos tazas de agua. Cuela, agrega limón y miel, y tómatelo tibio.

Dosis tradicional: Una taza cuando sientas náuseas o después de comer, hasta dos o tres tazas al día.

Precauciones: En el embarazo, tómatelo suave (una taza al día) y mejor consulta a tu médico. Si tomas anticoagulantes o medicinas para la presión o la diabetes, avísale a tu médico porque puede potenciar su efecto. En exceso puede dar agruras.

8. Hoja de papaya (*Carica papaya*)

Usos tradicionales: La hoja de papaya es un secreto bien guardado de las abuelas: se usa tradicionalmente para apoyar la digestión, aliviar la pesadez estomacal y los gases, y para "limpiar" cuando hay parásitos intestinales. Decían que amarga pero que "lo amargo compone la panza". También se le toma para malestares leves del hígado.

Preparación: Pon una hoja mediana troceada en un litro de agua hirviendo y deja hervir 5 minutos. Apaga, tapa, reposa 10 minutos y cuela. Como es amarga, tómatela en tragos pequeños.

Dosis tradicional: Media taza en ayunas o después de comer, por no más de una semana seguida.

Precauciones: No la uses en embarazo ni lactancia. No la combines con medicinas para la diabetes o anticoagulantes sin consultar al médico, porque puede bajar el azúcar y alterar la coagulación. Si te da diarrea o dolor fuerte, suspéndela. No es para uso prolongado.

9. Cuachalalate (*Amphipterygium adstringens*)

Usos tradicionales: El cuachalalate es corteza sagrada de la herbolaria mexicana: se usa tradicionalmente para la gastritis, las agruras, las úlceras leves del estómago y los malestares de la digestión. La abuela decía que "cierra y cicatriza por dentro". También se le toma para diarreas leves y para lavar heridas por fuera.

Preparación: Pon un puñado de corteza troceada (unos 30 gramos) en un litro de agua y deja hervir 15 minutos a fuego lento. Cuela y tómatelo tibio.

Dosis tradicional: Una taza antes de cada comida, por dos a tres semanas como máximo.

Precauciones: En embarazo y lactancia mejor evítalo por falta de información segura. Si tienes gastritis fuerte o úlcera diagnosticada, no dejes tu tratamiento médico: el cuachalalate es apoyo tradicional, no sustituto. Úsalo por temporadas cortas y descansa entre una y otra.

10. Cancerina (*Semialarium mexicanum*)

Usos tradicionales: La cancerina es otra corteza querida de la medicina tradicional: se usa tradicionalmente para la gastritis, las agruras, los malestares del estómago y las inflamaciones leves internas. Las abuelas la tomaban en "agua de uso" y decían que "desinflama por dentro". También se usa en lavados externos para golpes y heridas leves.

Preparación: Hierva un puñado de corteza (unos 30 gramos) en un litro de agua durante 15 minutos. Cuela y deja enfriar un poco. Para tomar, sírvela tibia.

Dosis tradicional: Una taza tres veces al día antes de comer, como "agua de uso", por dos a tres semanas.

Precauciones: No la uses en embarazo ni lactancia. No abandones tu tratamiento médico si tienes úlcera o gastritis diagnosticada. Tómala por temporadas cortas y descansa entre tomas. Compra la corteza en lugares de confianza para evitar adulteraciones.

11. Chía (*Salvia hispanica*)

Usos tradicionales: La chía, semilla de nuestros antepasados, se usa tradicionalmente para regular la digestión y combatir el estreñimiento: suelta una babita natural que "lubrica por dentro", como decía la abuela. También se le toma para sentirse lleno, para la acidez leve y para tener energía durante el día. En agua fresca es la bebida clásica de la casa.

Preparación: Remoja dos cucharadas de semillas en un vaso de agua o limonada durante 20 minutos hasta que se forme el gel. Tómatelo así, o espolvorea una cucharada en la fruta, el yogur o la avena.

Dosis tradicional: Un vaso de agua de chía al día, o una a dos cucharadas de semilla en los alimentos.

Precauciones: Tómala siempre bien hidratada y con suficiente agua, nunca la semilla seca sola, porque puede atorarse en la garganta o el esófago. Si tomas medicinas para la presión o la diabetes, consulta a tu médico porque puede bajarlas un poco. En embarazo, en cantidades de alimento está bien.

12. Linaza (*Linum usitatissimum*)

Usos tradicionales: La linaza es la aliada contra el estreñimiento: se usa tradicionalmente para ablandar el estómago, regular el intestino y calmar la inflamación leve del vientre. La abuela la dejaba remojando en la noche y en la mañana se tomaba el agua "babosita" diciendo que "barre por dentro". También se le toma para las agruras leves.

Preparación: Remoja dos cucharadas de linaza entera en un vaso de agua toda la noche. En la mañana cuela y toma el agua en ayunas. También puedes molerla y agregar una cucharada a licuados o caldos.

Dosis tradicional: Un vaso del agua de remojo en ayunas, o una cucharada molida al día.

Precauciones: Tómala con mucha agua y nunca comas la semilla seca sin líquido. No la uses si tienes obstrucción intestinal. Si tomas medicinas, tómalas con una hora de diferencia porque la linaza puede dificultar su absorción. En embarazo, solo en cantidades de alimento y con aprobación médica.

13. Sábila, jugo (*Aloe vera*)

Usos tradicionales: La sábila es la planta milagrosa de la casa: su jugo se usa tradicionalmente para calmar la gastritis, las agruras y la inflamación del estómago. La abuela cortaba la penca, le sacaba el cristal y decía que "refresca por dentro". También se usa por fuera para quemaduras leves, raspaduras y picaduras.

Preparación: Corta una penca, quítale las orillas con espinas y remójala en agua 10 minutos para que suelte el líquido amarillo (látex). Enjuaga bien, abre la penca y saca solo el cristal transparente. Licúa dos cucharadas de cristal en un vaso de agua.

Dosis tradicional: Medio vaso del jugo en ayunas, por no más de una semana seguida.

Precauciones: Usa solo el cristal bien lavado, nunca el líquido amarillo porque irrita el intestino y da diarrea fuerte. No la tomes en embarazo ni lactancia, ni se la des a niños. Si tomas medicinas para la diabetes o diuréticos, consulta a tu médico. Solo por temporadas cortas.

14. Menta (*Mentha piperita*)

Usos tradicionales: La menta es prima fuerte de la hierbabuena: se usa tradicionalmente para los gases, la pesadez estomacal, los cólicos y las náuseas leves. La abuela la prefería cuando la panza andaba muy inflamada, porque decía que "saca el aire". También se inhala su vapor para despejar la nariz tapada.

Preparación: Pon una cucharadita de hojas secas (o diez frescas) en una taza de agua recién hervida, tapa y reposa 8 minutos. Cuela y tómatela tibia después de comer.

Dosis tradicional: Una taza después de cada comida, hasta tres tazas al día.

Precauciones: Evítala si tienes reflujo, hernia hiatal o úlcera, porque puede empeorar las agruras. No des té de menta a bebés ni a niños muy pequeños. En embarazo y lactancia, tómatela suave y consulta a tu médico. El aceite esencial de menta no se toma puro: solo el té.

15. Estafiate (*Artemisia ludoviciana*)

Usos tradicionales: El estafiate es el remedio ranchero para el empacho: se usa tradicionalmente para la digestión pesada, los cólicos, los gases, las diarreas leves y el "aire en el estómago". La abuela lo daba en té amargo y decía que "lo amargo saca lo malo". También se le toma para abrir el apetito y para los parásitos intestinales.

Preparación: Pon un manojo pequeño de ramas en un litro de agua hirviendo, tapa y deja reposar 10 minutos. Cuela y tómatelo tibio; puedes endulzarlo un poco con miel porque amarga.

Dosis tradicional: Una taza después de comer o cuando haya malestar, máximo tres tazas al día por pocos días.

Precauciones: No lo uses en embarazo ni lactancia. No lo tomes por temporadas largas ni en cantidades grandes, porque puede irritar el estómago. No se lo des a niños pequeños sin orientación médica. Si el malestar dura más de dos días, mejor ve al médico.

16. Ajenjo (*Artemisia absinthium*)

Usos tradicionales: El ajenjo es el amargo mayor de la herbolaria: se usa tradicionalmente para la digestión lenta, la falta de apetito, los gases y los parásitos intestinales. La abuela lo tomaba en traguitos pequeños antes de comer y decía que "despierta el hígado". También se usa en fomentos para golpes.

Preparación: Pon media cucharadita de hojas secas en una taza de agua recién hervida, tapa y reposa 5 minutos (no más, porque amarga mucho). Cuela y tómatelo en tragos pequeños antes de comer.

Dosis tradicional: Media taza o una taza pequeña antes de la comida, por no más de una semana.

Precauciones: No lo uses en embarazo ni lactancia bajo ninguna circunstancia. No lo tomes en exceso ni por temporadas largas: contiene tuyona, que en dosis altas daña el sistema nervioso. No se lo des a niños. Si tomas medicinas para convulsiones o el hígado, evítalo.

17. Ruda (*Ruta graveolens*)

Usos tradicionales: La ruda es planta de respeto en la herbolaria: se usa tradicionalmente para los cólicos menstruales, los gases, la digestión lenta y los nervios. La abuela la ponía en alcohol para sobar las piernas cansadas y decía que "saca el aire del cuerpo". En té se le toma para los cólicos y el empacho, siempre en cantidades pequeñas.

Preparación: Para té, pon solo tres o cuatro hojitas en una taza de agua recién hervida, tapa y reposa 5 minutos. Cuela y tómatelo tibio. Para sobar, deja un manojo en alcohol de caña una semana y úsalo en frotaciones externas.

Dosis tradicional: Una taza pequeña del té suave, máximo dos veces al día y solo por pocos días.

Precauciones: MUY IMPORTANTE: la ruda puede provocar abortos, así que está totalmente prohibida en el embarazo, aunque sea poquita. Tampoco en lactancia ni en niños. En dosis altas es

tóxica para el hígado y los riñones: nunca hagas el té cargado. Si la usas en la piel, hazlo a la sombra porque al sol puede manchar e irritar. Ante la duda, no la tomes.

18. Poleo (*Mentha pulegium*)

Usos tradicionales: El poleo es la menta del campo: se usa tradicionalmente para los gases, los cólicos, la digestión pesada y el empacho. La abuela lo recogía en el monte y lo tomaba en té después de las comidas fuertes, diciendo que "asienta la panza". También se le toma para la tos leve y se usa su vapor para la nariz tapada.

Preparación: Pon una cucharadita de hojas secas en una taza de agua recién hervida, tapa y reposa 8 minutos. Cuela y tómatelo tibio después de comer.

Dosis tradicional: Una taza después de comer, hasta tres tazas al día.

Precauciones: No lo uses en embarazo ni lactancia: el poleo puede provocar contracciones. El aceite esencial de poleo es tóxico para el hígado: úsalo solo en té suave, nunca el aceite puro ni el té muy cargado. No se lo des a niños pequeños. Si tienes enfermedad del hígado, evítalo.

19. Alcachofa (*Cynara scolymus*)

Usos tradicionales: La alcachofa es la amiga del hígado: se usa tradicionalmente para la digestión pesada, la pesadez después de comer grasas, los gases y el colesterol alto. La abuela cocía las hojas y tomaba el agua diciendo que "limpia el hígado". También se come cocida como verdura para apoyar la digestión.

Preparación: Hierva cinco hojas (o una alcachofa entera) en un litro de agua durante 15 minutos. Cuela y toma el agua tibia antes de las comidas. También puedes comerla cocida con limón y sal.

Dosis tradicional: Una taza del agua de cocción antes de cada comida.

Precauciones: No la uses si tienes piedras en la vesícula u obstrucción de las vías biliares sin supervisión médica, porque estimula la bilis. En embarazo y lactancia, mejor en cantidades de alimento. Si tomas medicinas para la presión o diuréticos, consulta a tu médico. Puede dar gases al principio.

20. Pericón (*Tagetes lucida*)

Usos tradicionales: El pericón, o yerbanís, huele a anís y es tesoro mexicano: se usa tradicionalmente para los cólicos, los gases, el empacho y los nervios que se sienten en la panza. La abuela lo ponía en el altar de muertos y en el té, diciendo que "calma la tripa y el susto". También se le toma para la tos leve y para tranquilizarse.

Preparación: Pon un manojo pequeño de ramas con flor en un litro de agua hirviendo, tapa y deja reposar 10 minutos. Cuela y tómatelo tibio; su sabor a anís lo hace agradable.

Dosis tradicional: Una taza después de comer o antes de dormir, hasta tres tazas al día.

Precauciones: En embarazo y lactancia tómatelo suave (una taza al día) o consulta a tu médico. No lo

confundas con otras flores amarillas del campo: usa solo pericón identificado. En cantidades de té es noble, pero no lo tomes en exceso ni por temporadas muy largas.

Respiratorias

21. Eucalipto (*Eucalyptus globulus*)

Usos tradicionales: El eucalipto es el rey de los vapores: se usa tradicionalmente para despejar la nariz tapada, aflojar las flemas, calmar la tos con catarro y aliviar el pecho apretado del resfriado. La abuela ponía a hervir las hojas y nos sentaba a respirar el vapor con una toalla en la cabeza, diciendo que "abre los pulmones". También se usa en baños de pies calientes.

Preparación: Hierve un puñado de hojas en una olla con agua, apaga y acerca tu cara al vapor con una toalla cubriendo tu cabeza, respirando 10 minutos con cuidado. También puedes tomar té suave: una cucharadita de hojas por taza, reposando 8 minutos.

Dosis tradicional: Vaporizaciones una o dos veces al día; el té, una taza dos veces al día.

Precauciones: Nunca tomes el aceite esencial de eucalipto puro: es tóxico por dentro. Los vapores no se recomiendan en niños menores de 6 años ni en personas con asma sin orientación médica. En embarazo, solo vapores suaves. Si la tos dura más de una semana o hay fiebre alta, ve al médico.

22. Gordolobo

Usos tradicionales: El gordolobo es la flor amarilla del resfriado: se usa tradicionalmente para la tos seca, la tos con flemas, la ronquera y la irritación de la garganta. La abuela lo mezclaba con otras flores en el "té para la tos" y decía que "suaviza el pecho". También se le toma para el asma leve y los catarros.

Preparación: Pon una cucharada de flores secas en una taza de agua recién hervida, tapa y deja reposar 10 minutos. Cuela muy bien con un trapo fino (las florecitas tienen pelusa) y tómatelo tibio con miel.

Dosis tradicional: Una taza tres veces al día mientras dure la tos.

Precauciones: Cuela siempre muy bien el té: la pelusa de las flores irrita la garganta si se cuela mal. En embarazo y lactancia tómatelo suave. No se lo des a bebés. Si la tos no mejora en una semana, hay silbidos al respirar o fiebre alta, ve al médico.

23. Bugambilia (*Bougainvillea glabra*)

Usos tradicionales: La bugambilia morada es la flor de la tos: se usa tradicionalmente para la tos seca, la tosferina leve, los resfriados y la irritación de la garganta. La abuela hacía el té con las flores moradas y decía que "corta la tos". Es uno de los remedios más queridos para la temporada de fríos.

Preparación: Pon un puñado de flores moradas (unas 10) en un litro de agua hirviendo, tapa y deja reposar 10 minutos. Cuela y tómatelo tibio con miel de abeja y unas gotas de limón.

Dosis tradicional: Una taza tres veces al día mientras dure la tos.

Precauciones: Usa solo las flores moradas o fucsias de la bugambilia común; no uses flores de ornato tratadas con pesticidas. En embarazo y lactancia tómatelo suave. No se lo des a bebés menores de un año por la miel. Si la tos es muy fuerte o hay fiebre alta, ve al médico.

24. Flor de saúco (*Sambucus nigra*)

Usos tradicionales: La flor de saúco es la de los catarros con fiebre: se usa tradicionalmente para los resfriados, la gripe leve, la fiebre y la tos con flemas. La abuela decía que "hace sudar y saca el resfriado". También se le toma para la sinusitis leve y el dolor de garganta.

Preparación: Pon una cucharada de flores secas en una taza de agua recién hervida, tapa y deja reposar 10 minutos. Cuela y tómatelo bien calentito con miel y limón, arropándote después para sudar.

Dosis tradicional: Una taza tres o cuatro veces al día mientras dure el resfriado.

Precauciones: Usa solo las flores; las hojas, la corteza y las bayas crudas pueden caer pesadas al estómago. En embarazo y lactancia tómatelo suave. Si la fiebre pasa de 39 grados o dura más de tres días, ve al médico. No sustituye el tratamiento de la gripe fuerte.

25. Miel de abeja

Usos tradicionales: La miel es el remedio más dulce de la abuela: se usa tradicionalmente para calmar la tos seca, suavizar la garganta irritada y acompañar los tés del resfriado. Decía que "una cucharada de miel antes de dormir calla la tos". También se usa en cataplasmas tibias para el pecho congestionado y para endulzar todos los remedios.

Preparación: Para la tos, toma una cucharada de miel pura sola o disuelta en té tibio de limón o bugambilia. Antes de dormir, una cucharada con unas gotas de limón ayuda a pasar la noche.

Dosis tradicional: Una cucharada dos o tres veces al día, o una antes de dormir.

Precauciones: Nunca se la des a bebés menores de un año: puede causar botulismo infantil. Si tienes diabetes, úsala con mucha medida porque sube el azúcar. Compra miel pura de apicultores de confianza; la miel adulterada con jarabes no sirve igual. No la mezcles con líquidos hirviendo para no perder sus propiedades.

26. Propóleo

Usos tradicionales: El propóleo es el tesoro de la colmena: se usa tradicionalmente para el dolor de garganta, la tos, las anginas leves y para reforzar las defensas en temporada de fríos. La abuela lo tenía en gotero y decía que "es el antibiótico de las abejas". También se usa en gárgaras para la garganta irritada.

Preparación: Diluye 10 a 15 gotas de tintura de propóleo en medio vaso de agua tibia y haz gárgaras tres veces al día. Para tomar, las mismas gotas en un té tibio con miel.

Dosis tradicional: 10 a 15 gotas tres veces al día, por una o dos semanas.

Precauciones: No lo uses si eres alérgica a las picaduras de abeja, la miel o el polen: puede dar

reacción alérgica fuerte. En embarazo, lactancia y niños pequeños, mejor evítalo o consulta al médico. Compra tintura de buena calidad en lugares de confianza. Si la garganta empeora o hay fiebre alta, ve al médico.

27. Ajo (*Allium sativum*)

Usos tradicionales: El ajo es el remedio fuerte de la abuela: se usa tradicionalmente para los resfriados, la gripe, la tos con flemas y para "subir las defensas". Decía que "el ajo espanta todo lo malo". También se le toma para la presión alta y se usa machacado en el pecho con aceite para la congestión.

Preparación: Machaca un diente de ajo y déjalo reposar 10 minutos; tómatelo con una cucharada de miel o en un té tibio con limón. Para el pecho, mezcla ajo machacado con un poco de aceite tibio y frota suavemente.

Dosis tradicional: Uno o dos dientes al día en temporada de resfriados.

Precauciones: Si tomas anticoagulantes o vas a operarte, avísale a tu médico: el ajo adelgaza la sangre. En exceso puede dar agruras y malestar estomacal. En embarazo, en cantidades de comida está bien; en dosis medicinales consulta al médico. No pongas ajo puro directo en la piel de niños porque quema.

28. Cebolla morada (*Allium cepa*)

Usos tradicionales: La cebolla morada es la de la tos necia: se usa tradicionalmente para la tos con flemas, los resfriados, la gripe y la congestión del pecho. La abuela hacía el famoso jarabe de cebolla con miel y decía que "afloja todo lo pegado". También se ponen rodajas en la planta de los pies para bajar la fiebre, según la tradición.

Preparación: Para jarabe, rebana una cebolla morada, cúbreala con miel y déjala reposar toda la noche; cuele y toma el juguito. Para té, hierva media cebolla en dos tazas de agua 10 minutos.

Dosis tradicional: Una cucharada del jarabe tres veces al día, o una taza del té dos veces al día.

Precauciones: En exceso puede dar gases y agruras. Si tienes diabetes, cuenta la miel del jarabe. En embarazo y lactancia, en cantidades de alimento está bien. El remedio de las rodajas en los pies es tradición popular: no sustituye bajar la fiebre con medidas médicas si es alta.

29. Limón (*Citrus limon*)

Usos tradicionales: El limón es el compañero de todos los remedios: se usa tradicionalmente para los resfriados, la gripe, el dolor de garganta y la tos. La abuela decía que "el limón corta el resfriado" y lo ponía en todos los téis calientes. También se hacen gárgaras con su jugo para la garganta irritada y se toma en agua tibia en ayunas.

Preparación: Exprime medio limón en una taza de agua tibia con miel y tómatelo calentito. Para gárgaras, diluye el jugo de medio limón en medio vaso de agua tibia con una pizca de sal.

Dosis tradicional: Dos o tres tazas al día durante el resfriado; gárgaras tres veces al día.

Precauciones: No tomes el jugo puro en ayunas si tienes gastritis o úlcera: dilúyelo siempre. Cuida el esmalte de tus dientes: enjuágate la boca con agua después. En la piel, el limón con sol mancha: si lo usas en remedios externos, no te asolees. En cantidades de té es seguro en embarazo.

30. Orégano mexicano (*Lippia graveolens*)

Usos tradicionales: El orégano de la cocina también es medicina: se usa tradicionalmente para la tos con flemas, los resfriados, la gripe y el dolor de garganta. La abuela hacía té bien cargadito y decía que "saca lo malo del pecho". También se le toma para los cólicos y los gases, y su vapor ayuda a la nariz tapada.

Preparación: Pon una cucharada de orégano seco en una taza de agua hirviendo, tapa y deja reposar 10 minutos. Cuela y tómatelo bien calentito con miel y limón.

Dosis tradicional: Una taza tres veces al día mientras dure la tos o el resfriado.

Precauciones: No lo tomes en cantidades medicinales durante el embarazo: puede estimular el útero. En lactancia, tómatelo suave. Si eres alérgica a plantas de la familia de la menta o la verbena, úsalo con cuidado. No confundir con el orégano mediterráneo: el mexicano es el de la tradición.

31. Tomillo (*Thymus vulgaris*)

Usos tradicionales: El tomillo es chiquito pero bravo: se usa tradicionalmente para la tos con flemas, la bronquitis leve, los resfriados y el dolor de garganta. La abuela lo echaba al té de la tos y decía que "limpia los pulmones". También se hacen vaporizaciones con él para la nariz tapada y se le toma para los gases.

Preparación: Pon una cucharadita de tomillo seco en una taza de agua recién hervida, tapa y reposa 10 minutos. Cuela y tómatelo tibio con miel. Para vapores, hierve un puñado en una olla e inhala el vapor con cuidado.

Dosis tradicional: Una taza tres veces al día; vapores una vez al día.

Precauciones: No lo tomes en cantidades medicinales durante el embarazo. El aceite esencial de tomillo no se toma puro: solo el té. En niños pequeños, té suave y con supervisión. Si la tos dura más de una semana o hay dificultad para respirar, ve al médico.

32. Malva (*Malva sylvestris*)

Usos tradicionales: La malva es suavidad pura: se usa tradicionalmente para la tos seca, la garganta irritada, la ronquera y la tos que no deja dormir. La abuela decía que "la malva abraza la garganta". Su babita natural calma la irritación, y también se le toma para el estreñimiento leve y las agruras.

Preparación: Pon una cucharada de flores y hojas secas en una taza de agua recién hervida, tapa y deja reposar 10 minutos. Cuela bien y tómatelo tibio con miel; tómallo a traguitos para que bañe la garganta.

Dosis tradicional: Una taza tres veces al día mientras dure la irritación.

Precauciones: Toma tus medicinas con una hora de diferencia, porque su mucílago puede dificultar la absorción. En embarazo y lactancia, en té suave está bien. No se lo des a bebés. Si la tos seca dura más de una semana o hay sangre al toser, ve al médico de inmediato.

33. Borraja (*Borago officinalis*)

Usos tradicionales: La borraja de flor azul es la de los catarros con fiebre: se usa tradicionalmente para los resfriados, la gripe con fiebre, la tos y la irritación de garganta. La abuela decía que "hace sudar la calentura". También se le toma para los nervios y se usa en ensalada como verdura fresca.

Preparación: Pon una cucharada de flores secas en una taza de agua recién hervida, tapa y reposa 10 minutos. Cuela y tómatelo bien calentito con miel, arropándote después.

Dosis tradicional: Una taza tres veces al día, solo mientras dure el resfriado.

Precauciones: No la uses en embarazo ni lactancia, ni se la des a niños pequeños. Tómala solo por pocos días seguidos, nunca por temporadas largas. Si tomas medicinas para el hígado o anticoagulantes, consulta a tu médico. Fiebre alta o que no cede en tres días: ve al médico.

34. Canela (*Cinnamomum verum*)

Usos tradicionales: La canela calienta hasta el alma: se usa tradicionalmente para los resfriados con escalofríos, la tos, la gripe leve y el cuerpo cortado. La abuela hacía té de canela con piloncillo y decía que "saca el frío del cuerpo". También se le toma para los cólicos, la digestión lenta y para endulzar los remedios.

Preparación: Pon una raja de canela en dos tazas de agua y deja hervir 10 minutos a fuego lento. Cuela y tómatelo bien calentito, con piloncillo o miel si quieres.

Dosis tradicional: Una taza dos o tres veces al día durante el resfriado.

Precauciones: En el embarazo, tómatela suave (una taza al día) y evita el té muy cargado. Si tomas medicinas para la diabetes, avísale a tu médico porque puede bajar el azúcar. Usa canela de verdad (la raja gruesa y frágil); la casia en exceso no se recomienda. En cantidades de cocina no hay problema.

35. Clavo de olor (*Syzygium aromaticum*)

Usos tradicionales: El clavo es el picante dulce del botiquín: se usa tradicionalmente para el dolor de garganta, la tos, los resfriados y el dolor de muelas. La abuela lo masticaba para el dolor de diente y lo echaba al té de la tos diciendo que "duerme el dolor". También se le toma para los gases y el mal aliento.

Preparación: Para la garganta, hierva cinco clavos en una taza de agua 10 minutos, cuela y haz gárgaras tibias. Para el té, agrega tres clavos al té de canela o bugambilia. Para la muela, muerde suavemente un clavo sobre el diente adolorido.

Dosis tradicional: Gárgaras tres veces al día; té, una o dos tazas al día.

Precauciones: No lo uses en exceso ni por temporadas largas: en dosis altas irrita el estómago y el hígado. No se lo des a niños pequeños. En embarazo y lactancia, solo en cantidades de cocina. El aceite esencial de clavo no se toma puro. Si el dolor de muela no cede en dos días, ve al dentista.

36. Tejocote (*Crataegus mexicana*)

Usos tradicionales: El tejocote es el fruto del ponche y del pecho: se usa tradicionalmente para la tos, los resfriados, la gripe y la congestión. La abuela lo cocía en el ponche navideño y decía que "el tejocote afloja la tos". También se le toma para los nervios y el corazón, según la tradición.

Preparación: Hierva cinco tejocotes partidos en un litro de agua con canela y piloncillo durante 20 minutos. Cuela y toma el caldito calentito; también puedes comerte la fruta cocida.

Dosis tradicional: Una taza dos o tres veces al día mientras dure la tos.

Precauciones: No comas las semillas: contienen compuestos que en cantidad pueden ser dañinos. Si tomas medicinas para el corazón o la presión, consulta a tu médico antes de tomarlo en cantidades medicinales. En embarazo y lactancia, en cantidades de alimento está bien. Quita siempre las semillas antes de cocerlo.

37. Hoja de guayaba (*Psidium guajava*)

Usos tradicionales: La hoja de guayaba es remedio de rancho: se usa tradicionalmente para la tos, los resfriados, la gripe y la diarrea leve. La abuela hacía el té con las hojas tiernas y decía que "aprieta la panza y ayuda con la tos". También se hacen gárgaras con su cocimiento para la garganta irritada y se usa para lavar heridas leves.

Preparación: Pon diez hojas tiernas en un litro de agua hirviendo, tapa y deja reposar 10 minutos. Cuela y tómatelo tibio con miel. Para gárgaras, usa el cocimiento tibio con una pizca de sal.

Dosis tradicional: Una taza tres veces al día; gárgaras tres veces al día.

Precauciones: En exceso puede estreñir: no lo tomes más de una semana seguida. En embarazo y lactancia tómatelo suave. Si la diarrea dura más de dos días o hay sangre, ve al médico: no lo uses como único tratamiento. Usa hojas de árboles no fumigados.

38. Hoja de níspero (*Eriobotrya japonica*)

Usos tradicionales: La hoja de níspero es la de la tos necia y seca: se usa tradicionalmente para la tos persistente, la irritación de garganta, los resfriados y la sed de la fiebre. La abuela la preparaba cuando la tos no se quitaba con nada y decía que "es la última palabra contra la tos". También se le toma para la diabetes, según la tradición.

Preparación: Lava muy bien tres hojas grandes (quítale la pelusa del revés con un trapo), hiérvelas 15 minutos en un litro de agua. Cuela con trapo fino y tómatelo tibio con miel.

Dosis tradicional: Una taza tres veces al día mientras dure la tos.

Precauciones: Lava y quita bien la pelusa de las hojas: irrita la garganta si se cuele mal. Si tienes

diabetes y tomas medicinas, consulta a tu médico porque puede bajar el azúcar. En embarazo y lactancia tómatelo suave. Tos de más de dos semanas o con sangre: ve al médico.

39. Brotes de pino (Pinus spp.)

Usos tradicionales: Los brotes tiernos de pino son medicina del monte: se usan tradicionalmente para la tos con flemas, los resfriados, la congestión del pecho y la sinusitis. La abuela hacía jarabe con los cogollitos y decía que "huelan a monte sano y abren el pecho". También se usan en vaporizaciones para la nariz tapada.

Preparación: Para jarabe, pon una taza de brotes tiernos en un frasco, cúbrelos con miel y deja reposar una semana; cuela. Para té, hierva un puñado de brotes 10 minutos en un litro de agua y tómatelo tibio con miel.

Dosis tradicional: Una cucharada del jarabe tres veces al día, o una taza del té dos veces al día.

Precauciones: Recoge brotes solo de pinos sanos, lejos de carreteras y fumigaciones. No lo uses si eres alérgica al polen de pino. En embarazo, lactancia y niños pequeños, mejor evítalo. No tomes el aceite esencial de pino puro. Si hay dificultad para respirar, ve al médico.

40. Té de abango (mezcla tradicional)

Usos tradicionales: El té de abango es la mezcla de la abuela para la tos rebelde: se usa tradicionalmente para la tos seca y con flemas, los resfriados fuertes, la gripe y el pecho congestionado. Cada familia tiene su receta, pero siempre lleva varias hierbas del monte; la abuela decía que "entre todas le ganan a la tos". Es el remedio de la temporada de fríos.

Preparación: Mezcla en partes iguales flores de gordolobo, bugambilia morada, hojas de eucalipto y una raja de canela (puedes agregar tejocote y orégano). Pon dos cucharadas de la mezcla en un litro de agua hirviendo, tapa y reposa 15 minutos. Cuela muy bien y tómatelo calientito con miel y limón.

Dosis tradicional: Una taza tres o cuatro veces al día mientras dure la tos.

Precauciones: Cuela muy bien por la pelusa del gordolobo. No se lo des a bebés menores de un año por la miel. En embarazo, usa la mezcla suave y sin eucalipto cargado, o consulta a tu médico. Si la tos dura más de una semana, hay fiebre alta o dificultad para respirar, ve al médico.

Nervios y descanso

41. Tila (Tilia mexicana)

Usos tradicionales: La tila es la consentida de la abuela para los nervios alterados. Se usa tradicionalmente para calmar la angustia, el insomnio y esos días en que el corazón late fuerte por los nervios. La abuela la preparaba después de un susto o de un día muy pesado, para "bajarle" al cuerpo.

Preparación: Infusión. Pon a hervir una taza de agua; cuando suelte el hervor, apaga el fuego y agrega un puñito de flores de tila (unas 5 a 8 florecitas). Tapa y deja reposar 5 minutos. Cuela y tómallo tibio, endulzado con un poquito de miel si quieres.

Dosis tradicional: Una taza por la noche, una hora antes de dormir; en días de mucho estrés, una taza en la tarde y otra en la noche. No más de tres tazas al día.

Precauciones: Evita en el embarazo y la lactancia sin consultar al médico. No la mezcles con medicamentos para dormir ni tranquilizantes recetados, porque puede aumentar el sueño. En niños menores de 6 años, mejor no dásela. Si tomas medicina para la presión o el corazón, pregunta primero a tu doctor.

42. Valeriana (Valeriana edulis)

Usos tradicionales: La valeriana mexicana, de raíz olorosa y fuerte, se usa tradicionalmente para el insomnio, los nervios descompuestos y la inquietud que no deja dormir. La abuela la recomendaba cuando la mente no se apagaba en la noche, y también para los cólicos nerviosos del estómago.

Preparación: Decocción de la raíz. Pon una cucharadita de raíz seca troceada en una taza de agua, deja remojar 10 minutos y luego hiévela 5 minutos a fuego bajo. Apaga, tapa y deja reposar 10 minutos más. Cuela. Tiene olor fuerte y sabor amargo; la abuela le echaba un poquito de miel para pasarla.

Dosis tradicional: Media taza o una taza una hora antes de acostarte. En nervios de día, media taza en la tarde. No usar más de dos semanas seguidas sin descansar una semana.

Precauciones: No usar en el embarazo ni en la lactancia. No la combines con pastillas para dormir, ansiolíticos ni alcohol: potencia el sueño y puede ser peligroso. No dar a niños pequeños. Suspende su uso una semana antes de cualquier operación programada. Si tomas medicina del corazón o la presión, consulta al médico.

43. Pasiflora (*Passiflora incarnata*)

Usos tradicionales: La flor de la pasión se usa tradicionalmente para calmar la ansiedad, ayudar a conciliar el sueño y relajar la tensión del cuerpo causada por los nervios. La abuela la preparaba para quienes andaban "con los nervios de punta" y para las noches de dar vueltas en la cama.

Preparación: Infusión de la planta (hojas y flores). Una cucharada de planta seca en una taza de agua hirviendo; tapa y deja reposar 8 minutos. Cuela y toma tibio. La abuela a veces la mezclaba con un poquito de tila para reforzar el efecto.

Dosis tradicional: Una taza por la noche antes de dormir; en días de mucha ansiedad, una taza en la tarde. Máximo 3 tazas al día y solo por cortos periodos.

Precauciones: Evita en el embarazo, porque tradicionalmente se considera que puede estimular contracciones. No usar en la lactancia. No combinar con sedantes ni antidepresivos recetados sin supervisión médica. No apta para niños menores de 12 años. Puede dar sueño: no la tomes si vas a manejar o trabajar con maquinaria.

44. Toronjil (*Melissa officinalis*)

Usos tradicionales: La abuela decía que el toronjil "asienta el espíritu". Se usa tradicionalmente para los nervios, la tristeza leve, el insomnio y los malestares del estómago causados por nervios, como esa bola en la panza cuando uno anda preocupado. Es de los remedios más suaves y queridos.

Preparación: Infusión. Un puñito de hojas frescas (o una cucharada de hojas secas) en una taza de agua hirviendo; tapa y deja reposar de 5 a 7 minutos. Cuela y tómallo tibio, solo o con un poquito de miel.

Dosis tradicional: Una a dos tazas al día; una taza después de comer y otra antes de dormir.

Precauciones: En general es muy suave, pero evita cantidades grandes en el embarazo sin consultar al médico. Si tienes problemas de tiroides o tomas medicina para la tiroides, consulta al médico antes de usarlo seguido. No dar infusiones cargadas a bebés ni niños muy pequeños.

45. Lavanda (*Lavandula angustifolia*)

Usos tradicionales: La abuela ponía ramitos de lavanda bajo la almohada para dormir bien. Se usa tradicionalmente para calmar los nervios, aliviar el dolor de cabeza por tensión y en baños relajantes. Su aroma se usa para tranquilizar el ambiente de la casa.

Preparación: Infusión suave: media cucharadita de flores secas en una taza de agua hirviendo; tapa y deja reposar 5 minutos (no más, para que no amargue). Cuela. Para baño relajante: un puñado de flores en una olla de agua hirviendo, deja reposar 15 minutos y vierte el agua colada en la tina.

Dosis tradicional: Una taza por la noche; no más de dos tazas al día.

Precauciones: En el embarazo, mejor evitarla en té y usar solo el aroma con moderación. No dar té cargado a niños pequeños. El aceite esencial puro nunca se toma: solo uso externo y siempre diluido. Puede dar sueño, así que no lo tomes si vas a manejar.

46. Azahar, flor de naranjo (*Citrus aurantium*)

Usos tradicionales: El té de azahar es de los remedios más queridos de la abuela para los nervios, los sustos y el insomnio. Se usa tradicionalmente para calmar la angustia, tranquilizar el corazón acelerado por los nervios y ayudar a dormir a los niños inquietos (en dosis suaves).

Preparación: Infusión. Una cucharadita de flores secas de azahar en una taza de agua hirviendo; tapa y deja reposar 5 minutos. Cuela y toma tibio, con un poquito de miel. La abuela también ponía unas gotas de agua de azahar en un vaso de agua fresca para los sustos.

Dosis tradicional: Una taza en la noche; en días de susto, una taza en la tarde. En niños mayores de 6 años, media taza suave.

Precauciones: Evita en el embarazo en cantidades grandes. No combinar con sedantes recetados. El aceite esencial de azahar no se toma puro. Si tomas medicina para la presión, consulta al médico antes de usarlo seguido.

47. Lechuga (*Lactuca sativa*)

Usos tradicionales: La abuela cocía lechuga para "bajarle a los nervios". Se usa tradicionalmente como calmante suave para el insomnio y la inquietud, sobre todo en personas mayores y niños. Es de los remedios más nobles y suaves que hay en la cocina.

Preparación: Decocción. Dos o tres hojas grandes de lechuga (de las de afuera, bien lavadas) en una taza de agua; hierva 5 minutos, apaga y deja reposar 5 minutos. Cuela y toma tibio. La abuela le ponía un poquito de miel.

Dosis tradicional: Una taza antes de dormir; en nervios de día, media taza en la tarde.

Precauciones: Es muy suave, pero no la uses como sustituto del tratamiento médico si el insomnio es persistente. Lava muy bien las hojas antes de cocerlas. No exceder dos tazas al día en niños mayores.

48. Zapote blanco (*Casimiroa edulis*)

Usos tradicionales: El zapote blanco es fruto y remedio de la abuela: se usa tradicionalmente para calmar los nervios, ayudar a dormir y tranquilizar la presión alta causada por tensión. La abuela decía que "tranquiliza la sangre" y lo recomendaba en las noches de angustia.

Preparación: Infusión de las hojas (la fruta se come como alimento). Una o dos hojas secas troceadas en una taza de agua hirviendo; tapa y deja reposar 8 minutos. Cuela y toma tibio en la noche.

Dosis tradicional: Una taza por la noche; no más de una al día y solo por cortos periodos (una semana), luego descansa otra semana.

Precauciones: MUY IMPORTANTE: no usar en el embarazo, porque tradicionalmente se le atribuye efecto sobre el útero. No usar en la lactancia ni en niños. No combinar con medicamentos para la presión o para dormir sin consultar al médico, porque puede bajar de más la presión o aumentar el sueño. No comer las semillas.

49. Flor de manita (*Chiranthodendron pentadactylon*)

Usos tradicionales: La flor de manita es remedio antiguo para el corazón nervioso: se usa tradicionalmente para calmar las palpitaciones por susto o angustia, la ansiedad y la presión alta por nervios. La abuela la guardaba como remedio serio, no de todos los días.

Preparación: Infusión. Una flor seca (o media cucharadita de pétalos secos) en una taza de agua hirviendo; tapa y deja reposar 10 minutos. Cuela y tómallo tibio, despacito, en un lugar tranquilo.

Dosis tradicional: Una taza al día, de preferencia en la noche; solo por pocos días seguidos.

Precauciones: No usar en el embarazo ni en la lactancia. No dar a niños. Si tomas medicina para el corazón o la presión, NO la uses sin consultar al médico: puede interactuar con esos medicamentos. No exceder la dosis tradicional; en exceso puede causar malestar. Si las palpitaciones son frecuentes, ve al doctor: con el corazón no se juega.

50. Hoja de naranjo

Usos tradicionales: Las hojas del naranjo, como el azahar, se usan tradicionalmente para los nervios, el insomnio y los cólicos por tensión. La abuela las preparaba cuando no había flores de azahar a la mano, y decía que "hacen el mismo cariño".

Preparación: Infusión. Dos o tres hojas frescas bien lavadas (o una cucharadita de hoja seca troceada) en una taza de agua hirviendo; tapa y deja reposar 7 minutos. Cuela y toma tibio con un poquito de miel.

Dosis tradicional: Una taza en la noche; máximo dos tazas al día.

Precauciones: Usa solo hojas de árboles que no hayan sido fumigados con pesticidas. Evita en el embarazo en cantidades grandes. No combinar con medicamentos sedantes. No dar té cargado a niños pequeños.

51. Albahaca (*Ocimum basilicum*)

Usos tradicionales: La albahaca no es solo para la cocina: la abuela la usaba para los nervios, el dolor de cabeza por tensión y para "despejar la mente" en días nublados del alma. Se usa tradicionalmente como calmante suave y para el malestar del estómago causado por nervios.

Preparación: Infusión. Un puñito de hojas frescas (unas 8 a 10) en una taza de agua hirviendo; tapa y deja reposar 5 minutos. Cuela. Se puede tomar tibio o fresco, con un poquito de miel si quieres.

Dosis tradicional: Una a dos tazas al día.

Precauciones: En el embarazo, úsala solo como condimento en la comida, no en tés cargados. El aceite esencial de albahaca no se toma. Si tomas anticoagulantes, consulta al médico antes de usarla en grandes cantidades.

52. Damiana (*Turnera diffusa*)

Usos tradicionales: La damiana es planta mexicana de fama antigua: se usa tradicionalmente como tónico para los nervios, para levantar el ánimo en la tristeza y para dar energía cuando hay agotamiento nervioso. La abuela la recomendaba a quienes andaban "caídos del ánimo".

Preparación: Infusión. Una cucharada de hojas secas en una taza de agua hirviendo; tapa y deja reposar 10 minutos. Cuela. La abuela a veces la mezclaba con una rajita de canela para darle sabor.

Dosis tradicional: Una taza en la mañana o al mediodía; no en la noche porque puede quitar el sueño. Máximo 2 tazas al día y solo por cortos periodos.

Precauciones: No usar en el embarazo ni en la lactancia. No dar a niños. No combinar con medicamentos para la diabetes sin consultar al médico, porque puede bajar el azúcar. En exceso puede causar malestar en el estómago.

53. Zacate limón (*Cymbopogon citratus*)

Usos tradicionales: El té de zacate limón es de los más tomados en México para los nervios y para "sacar el aire" del estómago. Se usa tradicionalmente para calmar la ansiedad leve, relajar el cuerpo y aliviar los cólicos y la indigestión. La abuela lo servía calentito en las tardes de lluvia.

Preparación: Infusión. Un manojito de hojas (unos 10 cm de tallo troceado) en una taza de agua hirviendo; tapa y deja reposar 8 minutos. Cuela. La abuela lo tomaba calentito con limón y miel cuando había gripa con nervios.

Dosis tradicional: Una a tres tazas al día.

Precauciones: Evita téis muy cargados en el embarazo. Si tomas diuréticos o medicina para la presión, consulta al médico antes de usarlo seguido, porque en grandes cantidades puede bajar la presión. Lava bien el zacate antes de usarlo.

54. Hipérico, hierba de San Juan (*Hypericum perforatum*)

Usos tradicionales: La hierba de San Juan se usa tradicionalmente para la tristeza, el desánimo y los nervios alterados. La abuela la llamaba "la hierba del sol" porque se cortaba en junio, en su fiesta, y la guardaba para los días grises del ánimo.

Preparación: Infusión. Una cucharadita de planta seca en una taza de agua hirviendo; tapa y deja reposar 10 minutos. Cuela. Se toma en el día, no en la noche.

Dosis tradicional: Una taza en la mañana y otra al mediodía; solo por cortos periodos.

Precauciones: ¡MUY IMPORTANTE! NO combinar con antidepresivos recetados ni con pastillas anticonceptivas: puede cortar su efecto o causar reacciones peligrosas. Aumenta la sensibilidad al sol: evita asolearte mientras la uses. No usar en el embarazo, la lactancia ni en niños. Si tomas cualquier medicamento de diario, consulta al médico antes de usarla.

55. Mejorana (*Origanum majorana*)

Usos tradicionales: La mejorana, prima del orégano, se usa tradicionalmente para calmar los nervios, el insomnio y los cólicos. La abuela la ponía en el té de la noche cuando alguien andaba "alterado" y no agarraba el sueño. Decía que su olor dulce "acomodaba los pensamientos" antes de dormir.

Preparación: Infusión. Una cucharadita de hojas secas en una taza de agua hirviendo; tapa y deja reposar 6 minutos. Cuela y toma tibio. No la dejes reposar de más porque se pone amarga.

Dosis tradicional: Una taza en la noche; máximo dos tazas al día.

Precauciones: Evita téis cargados en el embarazo. No dar en grandes cantidades a niños pequeños. Si eres alérgico al orégano o al tomillo, la mejorana también puede darte alergia.

56. Flor de magnolia

Usos tradicionales: Las flores blancas de la magnolia se usan tradicionalmente para calmar los nervios y ayudar a dormir; su aroma se considera tranquilizante. La abuela ponía pétalos en un plato con agua para perfumar la recámara en las noches de insomnio.

Preparación: Infusión suave. Dos o tres pétalos frescos bien lavados en una taza de agua hirviendo; tapa y deja reposar 5 minutos. Cuela. También se usa en baños: un puñado de pétalos en agua caliente, que se vierte colada al agua de la tina.

Dosis tradicional: Una taza en la noche, solo ocasionalmente, no como remedio de diario.

Precauciones: Usa solo flores de árboles que no hayan sido fumigados con pesticidas. Evita en el embarazo. No exceder la dosis: en exceso puede causar mareo. No es para uso diario prolongado.

57. Rosa de Castilla

Usos tradicionales: Los pétalos de rosa de Castilla se usan tradicionalmente para calmar los nervios, la tristeza y el insomnio. La abuela hacía agua de rosas para "refrescar el corazón" y la tomaba en las tardes de nostalgia. Su aroma suave se considera un consuelo para el ánimo en los días difíciles.

Preparación: Infusión. Un puñito de pétalos secos (una cucharada) en una taza de agua hirviendo; tapa y deja reposar 7 minutos. Cuela. Queda un té rosado y aromático que con miel sabe muy bien.

Dosis tradicional: Una a dos tazas al día.

Precauciones: Usa solo pétalos de rosas no tratadas con pesticidas (las de florería suelen traer químicos: esas no se usan). Evita en el embarazo en grandes cantidades. En general es un remedio muy suave.

58. Salvia (*Salvia officinalis*)

Usos tradicionales: La salvia se usa tradicionalmente para calmar los nervios, aclarar la mente y aliviar la inquietud y los bochornos. La abuela la tomaba en las tardes para "asentar los pensamientos" cuando andaba acelerada.

Preparación: Infusión. Una cucharadita de hojas secas en una taza de agua hirviendo; tapa y deja reposar 7 minutos. Cuela. No la hiervas de más porque amarga mucho.

Dosis tradicional: Una taza al día; máximo dos, y solo por cortos periodos (una o dos semanas).

Precauciones: No usar en el embarazo ni en la lactancia (puede disminuir la leche). No dar a niños. No usar por periodos largos ni en dosis altas: contiene tuyaona, que en exceso puede causar malestar. Si tomas medicina para la diabetes o sedantes, consulta al médico.

59. Té de 7 azahares (mezcla tradicional)

Usos tradicionales: El té de 7 azahares es la mezcla clásica de la abuela para los nervios, el susto, el insomnio y la angustia. Tradicionalmente lleva azahar, tila, valeriana, pasiflora, toronjil, manita y zapote blanco, aunque cada región y cada abuela tiene su propia combinación.

Preparación: Infusión. Mezcla a partes iguales las siete plantas secas (una cucharadita de cada una rinde para varios té). Para una taza: una cucharada de la mezcla en agua hirviendo; tapa y deja reposar 8 minutos. Cuela y toma tibio con un poquito de miel.

Dosis tradicional: Una taza en la noche; en días difíciles, una en la tarde. No más de dos tazas al día.

Precauciones: Al ser mezcla, aplican las precauciones de cada planta: no usar en el embarazo ni en la lactancia, no dar a niños pequeños, no combinar con sedantes o medicamentos para dormir, y tener cuidado si tomas medicina para la presión o el corazón. Compra las plantas con un hierbero de confianza.

60. Baño de romero (*Rosmarinus officinalis*)

Usos tradicionales: El baño de romero es el remedio de la abuela para "sacar el cansancio": se usa tradicionalmente para relajar el cuerpo adolorido, calmar los nervios y levantar el ánimo. También se usa para el dolor muscular causado por la tensión.

Preparación: Decocción para baño. Un buen manojo de romero fresco (o dos puñados del seco) en una olla grande con 3 o 4 litros de agua; hierva 10 minutos, apaga y tapa 15 minutos. Cuela y vierte el agua al agua tibia de la tina, o úsala para enjuagarte al final del baño.

Dosis tradicional: Un baño de 15 a 20 minutos, de preferencia en la noche, una o dos veces por semana.

Precauciones: El agua no debe estar muy caliente si tienes la presión alta o problemas del corazón. Evita los baños de romero en el embarazo (mejor solo disfrutar el aroma). No usar en heridas abiertas. Si tienes epilepsia, consulta al médico antes de usar romero en cantidad.

Piel y heridas

61. Árnica mexicana (*Heterotheca inuloides*)

Usos tradicionales: El árnica es la reina de los golpes: se usa tradicionalmente SOLO POR FUERA para moretones, golpes, torceduras, dolor muscular y articulaciones adoloridas. La abuela tenía siempre su botellita de tintura en la alacena para los accidentes de la casa.

Preparación: Tintura o pomada (se compran preparadas con un hierbero de confianza) o infusión para compresas: dos cucharadas de flor seca en una taza de agua hirviendo; tapa, deja reposar 15 minutos y cuela. Empapa un trapo limpio y aplícalo tibio sobre el golpe durante 15 minutos.

Dosis tradicional: Compresas 2 o 3 veces al día sobre la zona golpeada; no más de una semana seguida.

Precauciones: ¡NUNCA SE TOMA! El árnica es tóxica si se ingiere. Solo uso externo y NUNCA sobre heridas abiertas, cortadas o piel lastimada. No usar en el embarazo ni en niños pequeños. Suspende si la piel se irrita. Si el golpe es fuerte o se sospecha fractura, ve al doctor.

62. Caléndula (*Calendula officinalis*)

Usos tradicionales: La caléndula es la flor consentida para la piel: se usa tradicionalmente para rozaduras, raspaduras leves, quemaduras leves de sol, piel irritada y labios partidos. La abuela hacía su pomada y la usaba para toda la familia.

Preparación: Infusión para lavados: una cucharada de flores secas en una taza de agua hirviendo; tapa, deja reposar 10 minutos y cuela. Lava la zona con el agua tibia 2 veces al día. Pomada de la abuela: un frasco de flores cubiertas con aceite de oliva, 2 semanas al sol, colar y mezclar con cera de abeja derretida a baño María.

Dosis tradicional: Lavados 2 o 3 veces al día hasta que la piel mejore.

Precauciones: Solo en heridas superficiales y limpias; no en heridas profundas o infectadas. Si eres alérgico a las margaritas o la manzanilla, puede darte alergia. No ingerir en grandes cantidades durante el embarazo. Si la irritación empeora, suspende y consulta al médico.

63. Hamamelis (*Hamamelis virginiana*)

Usos tradicionales: El agua de hamamelis es el astringente de la abuela: se usa tradicionalmente para limpiar la piel grasa, calmar irritaciones leves, refrescar la piel después de asolearse y, en compresas frías, para las molestias de las hemorroides.

Preparación: Se usa el agua destilada de hamamelis (se compra en farmacia o tienda naturista). Para compresas: empapa un algodón o trapo limpio y aplícalo sobre la zona de 10 a 15 minutos. Para la cara: úsalo como tónico con un algodón, evitando el área de los ojos.

Dosis tradicional: 2 o 3 veces al día sobre la piel limpia.

Precauciones: Solo uso externo. No aplicar en heridas abiertas profundas. No ingerir el agua de hamamelis (algunas presentaciones llevan alcohol). Suspende si arde o irrita la piel. No usar en bebés sin consultar al pediatra.

64. Llantén (*Plantago major*)

Usos tradicionales: El llantén es el "curita" del campo: se usa tradicionalmente para piquetes de insecto, raspaduras leves, comezón y pequeñas heridas. La abuela, cuando andábamos en el campo, machacaba una hojita y la ponía sobre el piquete.

Preparación: Cataplasma: machaca hojas frescas bien lavadas hasta hacer una pastita y aplícala sobre la zona, cubriendo con un trapo limpio durante 20 minutos. Infusión para lavados: un puñado de hojas en una taza de agua hirviendo; deja reposar 10 minutos, cuela y lava la zona con el agua tibia.

Dosis tradicional: Cataplasma 2 veces al día; lavados 2 o 3 veces al día.

Precauciones: Solo en heridas superficiales y limpias. Lava muy bien las hojas (recógelas lejos de caminos con pesticidas o de donde pasen los perros). No usar en heridas profundas o infectadas. Si eres alérgico a las plantas, prueba primero en un pedacito de piel.

65. Consuelda (*Symphytum officinale*)

Usos tradicionales: La consuelda se usa tradicionalmente SOLO POR FUERA para golpes, moretones, torceduras y articulaciones adoloridas. La abuela la llamaba "suelda huesos" por su fama en los golpes, y la tenía en pomada.

Preparación: Cataplasma: machaca hojas frescas bien lavadas y aplícalas sobre el golpe, cubriendo con un trapo, de 20 a 30 minutos. O compresas de infusión: una cucharada de hoja seca en una taza de agua hirviendo; deja reposar 15 minutos, cuela y aplica tibio con un trapo limpio.

Dosis tradicional: 1 o 2 veces al día, no más de una semana seguida en la misma zona.

Precauciones: ¡NUNCA SE TOMA! La consuelda tomada puede dañar el hígado. Solo uso externo y NUNCA sobre heridas abiertas o piel lastimada. No usar en el embarazo, la lactancia ni en niños. Suspende si irrita la piel.

66. Tepezcohuite (*Mimosa tenuiflora*)

Usos tradicionales: El tepezcohuite es orgullo mexicano para la piel: se usa tradicionalmente en polvo o pomada para quemaduras leves, raspaduras, rozaduras, cicatrices y piel irritada. La abuela lo usaba para ayudar a que la piel "cerrara" bien.

Preparación: Se compra la corteza en polvo con un hierbero de confianza. Para lavados: una cucharadita de polvo en una taza de agua tibia; lava la zona suavemente 2 veces al día. En pomada: aplica una capa delgada sobre la piel limpia.

Dosis tradicional: 2 veces al día hasta que la piel mejore.

Precauciones: Solo en heridas superficiales y limpias; no en heridas profundas, quemaduras graves o infectadas (esas van al doctor sin falta). Compra el polvo con un proveedor confiable, porque hay adulteraciones. Suspende si la piel se irrita. No ingerir.

67. Sangre de drago (Croton lechleri)

Usos tradicionales: La "sangre de drago" es la resina roja que la abuela usaba para cortaditas leves, raspaduras y encías que sangraban un poco. Tradicionalmente se usa para proteger la piel lastimada y ayudar a que cierre, formando una capa natural.

Preparación: Se usa la resina tal cual (gotero de tienda naturista de confianza): lava la herida leve con agua y jabón, seca con cuidado y aplica 1 o 2 gotas de resina sobre la cortadita; deja secar al aire.

Dosis tradicional: 1 o 2 veces al día, solo en heridas muy superficiales.

Precauciones: Solo en cortadas superficiales y limpias; no en heridas profundas, mordeduras ni quemaduras graves. No ingerir en grandes cantidades; en el embarazo y la lactancia mejor evitarla. Compra resina pura con un proveedor confiable. Si la herida se infecta (pus, mucho dolor, enrojecimiento que se extiende), ve al doctor.

68. Barro medicinal (arcilla)

Usos tradicionales: El barro es remedio antiquísimo: se usa tradicionalmente en cataplasmas para golpes, moretones, piquetes, granos y piel irritada. La abuela decía que el barro "saca lo malo" y lo ponía en las rodillas raspadas de los nietos.

Preparación: Cataplasma: mezcla arcilla (de preferencia bentonita o caolín de tienda naturista) con agua limpia hasta lograr una pasta espesa; extiende una capa de medio centímetro sobre un trapo limpio y aplícala sobre la zona de 20 a 30 minutos. Retira con agua tibia.

Dosis tradicional: Una vez al día sobre la zona afectada.

Precauciones: Usa solo arcilla de grado cosmético o medicinal, nunca tierra del jardín (puede traer bacterias). No aplicar sobre heridas abiertas. No dejar secar por completo sobre piel delicada, porque puede irritar. Suspende si la piel se enrojece mucho.

69. Miel (uso tópico)

Usos tradicionales: La miel de abeja pura se usa tradicionalmente sobre la piel para quemaduras leves, raspaduras, labios partidos y piel reseca. La abuela la ponía en las quemaditas de la cocina y decía que "la miel todo lo endulza, hasta el dolor".

Preparación: Lava la zona con agua y jabón suave y seca con cuidado. Aplica una capa delgada de miel pura sobre la quemadura leve o raspadura y cubre con una gasa limpia. Cambia la gasa y la miel 2 veces al día.

Dosis tradicional: 2 veces al día hasta que la piel mejore.

Precauciones: Solo en quemaduras leves y heridas superficiales; las quemaduras graves van al

doctor de inmediato. Usa miel pura de abeja, no "miel" de maple ni jarabes. No usar en heridas profundas o infectadas. En bebés menores de 1 año la miel no se ingiere; el uso tópico, solo con cuidado y consultando al pediatra.

70. Hoja de plátano (*Musa paradisiaca*)

Usos tradicionales: La hoja de plátano asada es remedio de la abuela para golpes, moretones y "aires" en el cuerpo: se usa tradicionalmente tibia sobre la zona adolorida para desinflamar y calmar el dolor.

Preparación: Corta un pedazo de hoja de plátano, lávalo y pásalo rápidamente por la flama o el comal caliente (que se suavice, sin quemarse). Úntalo con un poquito de aceite o pomada y colócalo tibio sobre el golpe; cubre con un trapo y deja de 20 a 30 minutos.

Dosis tradicional: Una o dos veces al día.

Precauciones: Verifica la temperatura antes de aplicarla para no quemar la piel (pruébala primero en tu antebrazo). No usar sobre heridas abiertas. Si el golpe es fuerte o hay deformidad, ve al doctor: puede haber fractura.

71. Pulpa de papaya (*Carica papaya*)

Usos tradicionales: La papaya no es solo para comer: su pulpa se usa tradicionalmente sobre la piel para quemaduras leves de sol, piel irritada y para suavizar las callosidades. La abuela la usaba en mascarillas para la cara en las tardes de calor.

Preparación: Mascarilla: machaca un trozo de papaya madura hasta hacer puré y aplícalo sobre la zona limpia; deja de 15 a 20 minutos y enjuaga con agua fresca. Para callos: pon un trozo de cáscara con pulpa sobre el callo, sujétalo con un trapo y deja 30 minutos.

Dosis tradicional: 2 o 3 veces por semana en la piel; diario en callos hasta suavizar.

Precauciones: Prueba primero en un pedacito de piel, porque a algunas personas les irrita. No aplicar sobre heridas abiertas. Evita el contacto con los ojos. Usa fruta madura, limpia y en buen estado.

72. Pepino (*Cucumis sativus*)

Usos tradicionales: El pepino es el refrescante de la abuela: se usa tradicionalmente en rodajas o pulpa para la piel irritada por el sol, los ojos cansados e hinchados y la piel caliente después de un día de calor.

Preparación: Rodajas frías: corta un pepino frío del refrigerador en rodajas y colócalas sobre la zona durante 15 minutos. Pulpa: ralla medio pepino y aplica la pulpa sobre la piel irritada; deja 15 minutos y enjuaga con agua fresca.

Dosis tradicional: Una o dos veces al día, según se necesite.

Precauciones: Lava bien el pepino antes de usarlo. No aplicar sobre heridas abiertas. Es un remedio refrescante, no sustituye tratamiento médico: si hay quemadura solar grave (ampollas, fiebre), ve al

doctor.

73. Aceite de rosa mosqueta

Usos tradicionales: El aceite de rosa mosqueta se usa tradicionalmente para suavizar cicatrices, hidratar la piel reseca y atenuar las marcas que deja el sol. La abuela lo usaba en la cara por las noches y decía que "la piel amanece agradecida".

Preparación: Se compra el aceite prensado en frío en tienda naturista. Aplica unas gotas sobre la piel limpia (cicatriz o zona reseca) y masajea suavemente hasta que se absorba, de preferencia en la noche.

Dosis tradicional: Una vez al día, en la noche.

Precauciones: No aplicar sobre heridas abiertas o piel infectada. Compra aceite puro y de proveedor confiable (hay muchos diluidos o falsos). Prueba primero en un pedacito de piel por si hay alergia. Guárdalo en lugar fresco y oscuro para que no se eche a perder.

74. Siempreviva

Usos tradicionales: La siempreviva es la planta "que todo lo puede" de la abuela: su jugo se usa tradicionalmente para quemaduras leves, piquetes de insecto, fuegos labiales y pequeñas irritaciones de la piel. Siempre había una maceta en el patio.

Preparación: Corta una hojita carnosa, lávala, ábrela a la mitad y aplica el juguito directamente sobre la zona; deja secar al aire. Para fuegos labiales: aplica el jugo 3 veces al día.

Dosis tradicional: 2 o 3 veces al día sobre la zona afectada.

Precauciones: Asegúrate de que sea siempreviva de la tradicional (hay plantas parecidas que no son). Solo uso externo y en heridas superficiales. Suspende si la piel se irrita. No ingerir en grandes cantidades.

75. Verdolaga (*Portulaca oleracea*)

Usos tradicionales: La verdolaga, además de guisada, se usa tradicionalmente sobre la piel: su jugo se aplica en piquetes, comezón, sarpullido leve y quemaduras leves de sol, por su efecto refrescante. La abuela la cortaba del patio y la usaba al momento.

Preparación: Machaca un puñado de verdolaga fresca bien lavada hasta sacar el jugo (o licúa con poquita agua y cuela). Aplica el jugo con un algodón sobre la zona durante 15 minutos y enjuaga. También se usa la planta machacada como cataplasma.

Dosis tradicional: 2 o 3 veces al día.

Precauciones: Recoge verdolaga de lugares limpios, lejos de caminos fumigados o con tránsito de animales. Solo en irritaciones leves y sobre piel sin heridas abiertas. Suspende si la comezón aumenta en lugar de calmarse.

76. Baño de avena (*Avena sativa*)

Usos tradicionales: El baño de avena es el remedio de la abuela para la comezón: se usa tradicionalmente para calmar la piel irritada, el sarpullido, la comezón por calor y la piel reseca que pica. Es de los remedios más nobles para la piel sensible.

Preparación: Muele una taza de avena natural (hojuelas) hasta hacerla polvo fino. Disuélvela en la tina con agua tibia (no caliente) y remójate de 15 a 20 minutos. No te enjuagues con jabón después; sécate a palmaditas suaves con la toalla.

Dosis tradicional: Un baño al día mientras dure la comezón.

Precauciones: El agua debe estar tibia, no caliente (el agua caliente aumenta la comezón). Si eres alérgico a la avena o al gluten, mejor evítalo. No usar en piel con heridas abiertas infectadas. Si el sarpullido se extiende o hay fiebre, ve al doctor.

77. Aceite de coco (*Cocos nucifera*)

Usos tradicionales: El aceite de coco es el humectante de la abuela: se usa tradicionalmente para la piel reseca, los labios partidos, las rozaduras leves y para suavizar la piel después de un día de sol.

Preparación: Úsalo virgen y prensado en frío. Toma una pequeña cantidad, derrítela entre las manos y masajea sobre la piel limpia, de preferencia después del baño con la piel un poquito húmeda para que absorba mejor.

Dosis tradicional: Una o dos veces al día.

Precauciones: En piel muy grasa o con acné puede tapar los poros: úsalo con moderación en la cara. No aplicar sobre quemaduras graves ni heridas abiertas. Guárdalo en lugar fresco; si se pone rancio (olor feo), ya no lo uses.

78. Cera de abeja (ungüentos)

Usos tradicionales: La cera de abeja es la base de los ungüentos de la abuela: se usa tradicionalmente para dar cuerpo a las pomadas caseras de caléndula, árnica o manzanilla, y sola, derretida con aceite, protege labios partidos y piel agrietada.

Preparación: Ungüento base: derrite a baño María 1 parte de cera de abeja con 4 partes de aceite de oliva (o aceite macerado de caléndula); mezcla bien, vacía en un frasquito limpio y deja enfriar. Aplica una capa delgada sobre la piel limpia.

Dosis tradicional: 2 o 3 veces al día sobre la zona.

Precauciones: Derrite siempre a baño María, nunca directo al fuego (se puede quemar o prender). Asegúrate de que la cera sea pura de abeja (la de veladoras trae químicos y no sirve). No aplicar sobre heridas abiertas profundas. Si la piel se irrita, suspende su uso.

79. Santa maría (golpes)

Usos tradicionales: La santa maría es la hierba de los golpes en muchas regiones: se usa tradicionalmente en baños y compresas para golpes, moretones y cuerpo adolorido. La abuela la cocía para "sacar lo morado" después de las caídas.

Preparación: Decocción para compresas o baño: un buen manojo de santa maría en 2 o 3 litros de agua; hierve 10 minutos, apaga y tapa 15 minutos. Cuela. Para compresas: empapa un trapo limpio y aplícalo tibio de 15 a 20 minutos sobre el golpe. Para baño: vierte el agua colada en la tina.

Dosis tradicional: Compresas 2 veces al día; baño 1 vez al día.

Precauciones: Solo uso externo. No aplicar sobre heridas abiertas. No ingerir en grandes cantidades (puede irritar el estómago). Evita en el embarazo. Si eres alérgico a plantas como la manzanilla, prueba primero en un pedacito de piel.

80. Pirul (Schinus molle)

Usos tradicionales: El pirul es el árbol de los baños de la abuela: sus ramas se usan tradicionalmente en baños para golpes, cuerpo adolorido, "aires" y susto; también se usan en las limpiezas. Después del baño, la abuela decía que uno salía "como nuevo".

Preparación: Baño: un buen manojo de ramas con hojas de pirul en una olla grande con 4 o 5 litros de agua; hierve 15 minutos, apaga y tapa 20 minutos. Cuela y vierte el agua al agua tibia de la tina; remójate de 15 a 20 minutos. La abuela también pasaba las ramas tibias por el cuerpo.

Dosis tradicional: Uno o dos baños por semana.

Precauciones: Solo uso externo. El agua no debe estar muy caliente si tienes la presión alta o problemas del corazón. Evita los baños de pirul en el embarazo. No ingerir las hojas en grandes cantidades. Si hay alergia (comezón o ronchas), suspende de inmediato.

Dolores e inflamación

81. Cúrcuma (*Curcuma longa*)

Usos tradicionales: La abuela la usaba para las rodillas adoloridas, los golpes y las articulaciones inflamadas por el reumatismo; también para los moretones que se ponen bien morados. Se dice que "desinflama por dentro" y ayuda mucho cuando el cuerpo amanece entumido y tieso.

Preparación: La famosa leche dorada: calienta una taza de leche, agrégale una cucharadita de cúrcuma en polvo, una pizca de pimienta negra y miel al gusto; tómalala tibia. También puedes hacer té con un trozo de raíz fresca hervida diez minutos. Para golpes, haz una pastita con cúrcuma y agua tibia y úntala en la zona.

Dosis tradicional: Una tacita al día, de preferencia en la noche, por dos o tres semanas; luego se descansa una temporada.

Precauciones: No usar en cantidades medicinales durante el embarazo ni la lactancia; no tomar si tienes cálculos en la vesícula porque mueve la bilis; precaución si tomas anticoagulantes o medicamentos para la diabetes, ya que puede bajar el azúcar.

82. Corteza de sauce (*Salix alba*)

Usos tradicionales: Es la "aspirina de la abuela": se usa tradicionalmente para el dolor de cabeza, el dolor de espalda, el dolor de muelas y las fiebres con cuerpo cortado. Las abuelas la guardaban para esos días en que todo duele y no hay de otra.

Preparación: Pon una cucharada de corteza troceada en un litro de agua, hierva de diez a quince minutos a fuego bajo, cuela y deja entibiar. Queda un té amargo, de sabor fuerte; si quieres, endúlzalo con miel.

Dosis tradicional: Una taza dos o tres veces al día, solo por unos días mientras pasa el dolor; no es para tomarla siempre.

Precauciones: No usar en el embarazo ni la lactancia; NUNCA dar a niños con gripe o varicela (riesgo de síndrome de Reye); no tomar si eres alérgico a la aspirina; precaución con anticoagulantes y con úlceras o gastritis, porque irrita el estómago.

83. Garra del diablo (*Harpagophytum procumbens*)

Usos tradicionales: Se usa tradicionalmente para los dolores reumáticos, el lumbago, las articulaciones rígidas y esas coyunturas que truenan y duelen cuando cambia el clima. Dicen las abuelas que "afloja lo tieso" del cuerpo.

Preparación: Pon una cucharadita de raíz troceada en una taza de agua, hierva cinco minutos y deja reposar diez más; cuela bien porque la raíz es dura y amarga. Tómallo tibio, solo o con un poco de miel.

Dosis tradicional: Una taza antes de comer, dos veces al día, por temporadas de dos o tres semanas; luego se descansa.

Precauciones: No usar en el embarazo ni la lactancia; no tomar si tienes úlceras gástricas o cálculos biliares; precaución con diabetes y presión, y si tomas medicamentos para el corazón, consúltalo antes.

84. Pimienta cayena (*Capsicum annuum*)

Usos tradicionales: Solo de uso externo: se usa tradicionalmente para dolores musculares, el reumatismo, el lumbago y la espalda contracturada. La abuela decía que "saca el frío de los huesos" porque da un calorcito rico que calma.

Preparación: Macera dos cucharadas de cayena molida en media taza de alcohol o de aceite durante una semana, cuela y guarda en frasco oscuro. Para usar al momento, mezcla una cucharadita de cayena en media taza de aceite de oliva tibio y frótalo en la zona adolorida.

Dosis tradicional: Frotar la zona dos veces al día con el aceite o la maceración; no más de eso.

Precauciones: SOLO uso externo; que no te caiga en los ojos, la boca ni partes íntimas; lávate muy bien las manos después de aplicarla; puede irritar la piel sensible, así que primero prueba en un pedacito pequeño.

85. Hierba del sapo (*Eryngium heterophyllum*)

Usos tradicionales: Planta muy querida en México: se usa tradicionalmente para el dolor de la gota y el ácido úrico alto, los pies hinchados y los dolores de riñones. Las abuelas la tomaban cuando "la gota pica" en el dedo gordo del pie.

Preparación: Pon una cucharada de la planta seca en una taza de agua hirviendo, tapa y deja reposar diez minutos; cuela. Queda un té de sabor terroso, tómalo tibio, de preferencia sin azúcar.

Dosis tradicional: Una taza en ayunas durante dos o tres semanas; luego se descansa y se repite si hace falta.

Precauciones: No usar en el embarazo ni la lactancia; precaución con la diabetes porque puede bajar el azúcar; no tomar si tienes presión muy baja o insuficiencia renal grave; si tomas medicamentos, consúltalo.

86. Chicalote (*Argemone mexicana*)

Usos tradicionales: Planta de respeto: tradicionalmente se usa SOLO de forma externa, en enjuagues para el dolor de muelas y en lavados o cataplasmas para golpes y granos. Las abuelas la manejaban con mucho cuidado porque saben que es fuerte.

Preparación: Para enjuague bucal, hierva un puñito de la planta en medio litro de agua cinco minutos, cuela muy bien y deja entibiar; se hacen buchecitos y se escupe, no se traga. Para golpes, se aplica el cocimiento tibio con un paño.

Dosis tradicional: Buches dos o tres veces al día mientras duele la muela; uso externo en pequeñas cantidades.

Precauciones: PLANTA TÓXICA: nunca tomarla en té sin la guía de un herbolario experimentado; no usar en niños, embarazo ni lactancia; en exceso puede ser peligrosa. Te recomiendo consultar a un herbolario antes de usarla.

87. Hierba mora (*Solanum nigrum*)

Usos tradicionales: Se usa tradicionalmente de forma EXTERNA: en cataplasma para golpes, chichones y picaduras de insectos que se inflaman. Algunas abuelas la usaban en cantidades mínimas tomada, pero eso es riesgoso y aquí solo la recomendamos por fuera.

Preparación: Machaca un puño de hojas frescas hasta hacer una pasta y aplícala sobre el golpe o la picadura; cubre con un paño limpio y deja actuar veinte o treinta minutos. También puedes hervir las hojas y usar el agua tibia en fomentos.

Dosis tradicional: Aplicar la cataplasma una o dos veces al día mientras haya inflamación.

Precauciones: PLANTA TÓXICA (contiene solanina): no tomarla por tu cuenta; solo uso externo y en pequeñas cantidades; no usar en niños, embarazo ni lactancia; si la piel se irrita, suspéndela. Consulta a un herbolario si tienes dudas.

88. Aceite de ricino (*Ricinus communis*)

Usos tradicionales: Se usa tradicionalmente en fomento caliente para dolores de vientre, cólicos menstruales fuertes y músculos adoloridos. La abuela lo ponía cuando "el vientre se retuerce" y decía que el calorcito con el aceite afloja todo.

Preparación: Empapa un paño de algodón en aceite de ricino, colócalo tibio sobre la zona adolorida, cúbrelo con un plástico y encima una toalla; pon una botella con agua caliente encima y descansa de treinta a cuarenta y cinco minutos.

Dosis tradicional: Dos o tres veces por semana mientras dure el malestar.

Precauciones: De preferencia solo uso externo; NO tomarlo durante el embarazo porque puede provocar contracciones; no aplicarlo sobre heridas abiertas ni piel irritada; si el dolor de vientre es muy fuerte o con fiebre, ve al doctor.

89. Emplasto de mostaza (*Sinapis alba*)

Usos tradicionales: Remedio de las abuelas para el dolor de pecho por resfriado, el lumbago y los dolores musculares de la espalda. Dicen que "jala lo malo para afuera" porque da un calor intenso que afloja.

Preparación: Mezcla una cucharada de harina de mostaza con dos o tres de harina de trigo y agua tibia hasta formar una pasta; extiéndela en un paño delgado y aplícala sobre la piel de diez a quince minutos, protegiendo la piel con otro pañito. Retira en cuanto arda de más.

Dosis tradicional: Una aplicación al día, máximo dos o tres días seguidos.

Precauciones: SOLO uso externo; puede quemar la piel si se deja de más, revisa cada cinco minutos; no usar en niños pequeños, piel muy sensible ni heridas; no aplicar sobre el vientre en el embarazo.

90. Vinagre de manzana

Usos tradicionales: Se usa tradicionalmente para músculos adoloridos, pies cansados e hinchados y calambres leves. La abuela lo usaba en remojo para los pies después de un día largo parada, y decía que "descansa los pies como nada".

Preparación: Para los pies, agrega media taza de vinagre a una tina con agua tibia y remoja de quince a veinte minutos; para el cuerpo, agrega una taza a la tina del baño. Seca bien los pies al terminar.

Dosis tradicional: Dos o tres veces por semana, o cuando los pies lo pidan.

Precauciones: No aplicarlo puro sobre piel irritada o con heridas; evita el contacto con los ojos; no tomarlo en exceso porque puede dañar los dientes y el estómago; si tienes diabetes y heridas en los pies, mejor consúltalo antes de remojarlos.

91. Baño de sal de Epsom

Usos tradicionales: Se usa tradicionalmente para el dolor muscular, el cuerpo cansado, los calambres y los golpes leves. La abuela lo recomendaba después de mucho trabajo físico, diciendo que "saca el cansancio del cuerpo" y deja los músculos flojitos.

Preparación: Disuelve una o dos tazas de sal de Epsom (sulfato de magnesio, la venden en farmacias) en la tina con agua tibia; métete y relájate de quince a veinte minutos. Para pies, basta media taza en una tina chica.

Dosis tradicional: Dos veces por semana, o después de un esfuerzo grande.

Precauciones: No usar si tienes hipertensión descontrolada o problemas del corazón sin consultar al doctor; precaución en el embarazo; no bañarse si hay heridas abiertas; las personas con diabetes deben revisar sus pies antes y después del remojo.

92. Hoja de col (Brassica oleracea)

Usos tradicionales: Remedio clásico de las abuelas para rodillas hinchadas, golpes, chichones y pechos adoloridos. Decían que la col "jala la inflamación" y la ponían fría en verano y tibia en invierno.

Preparación: Toma hojas frescas de col, machácalas ligeramente con un rodillo o una botella para que suelten su jugo sin romperse; aplícalas sobre la zona adolorida, frías o tibias según te alivie, y sujétalas con un paño durante una o dos horas.

Dosis tradicional: Cambiar las hojas cuando se marchiten, una o dos veces al día.

Precauciones: Solo uso externo; no aplicar sobre heridas abiertas; si la hinchazón no baja en dos o tres días o hay mucho dolor, ve al doctor; las hojas deben estar limpias y frescas.

93. Cataplasma de papa (*Solanum tuberosum*)

Usos tradicionales: Se usa tradicionalmente para golpes, moretones, quemaduras leves y zonas inflamadas y calientes. La abuela la ponía fría sobre los chichones de los niños y decía que "saca lo caliente" del golpe. También alivia las quemaduras del sol cuando la piel queda roja y ardiendo.

Preparación: Ralla una o dos papas crudas con todo y cáscara bien lavada; extiende la pulpa rallada sobre un paño limpio y aplícala fría sobre la zona de veinte a treinta minutos. Cuando se caliente la papa, cámbiala por fresca.

Dosis tradicional: Dos o tres veces al día mientras haya inflamación.

Precauciones: Solo uso externo; no aplicar sobre heridas abiertas ni quemaduras graves; no usar papas verdes o con brotes (contienen solanina); si el golpe es muy fuerte o no mejora, atiéndete con un doctor.

94. Fomentos calientes con sal

Usos tradicionales: Se usan tradicionalmente para el dolor reumático, el lumbago, los cólicos menstruales y la tortícolis. La abuela calentaba la sal en el comal y decía que el calor seco "penetra hasta el hueso" y afloja lo adolorido.

Preparación: Calienta una taza de sal gruesa en un comal a fuego medio, sin que se queme; métela caliente en un calcetín grueso o un paño bien amarrado y aplícalo sobre la zona de quince a veinte minutos. Puedes recalentarla varias veces.

Dosis tradicional: Una o dos veces al día mientras dure el dolor.

Precauciones: Cuidado con quemaduras: prueba el calor en el antebrazo antes de aplicarlo; NO usar en golpes recientes ni en zonas hinchadas y calientes (ahí corresponde frío, no calor); no aplicar sobre el vientre en el embarazo.

95. Aceite de oliva tibio (*Olea europaea*)

Usos tradicionales: Se usa tradicionalmente en masaje para músculos adoloridos, articulaciones rígidas y la espalda cansada. La abuela lo entibiaba y sobaba despacito, diciendo que "el aceite afloja y el calorcito consuela". También sirve para sobar el pecho cuando hay tos con flemas, siempre con movimientos suaves.

Preparación: Entibia un cuarto de taza de aceite de oliva a baño maría; debe quedar tibio, nunca caliente. Con las manos, masajea la zona adolorida con movimientos suaves y circulares durante diez o quince minutos, de preferencia antes de dormir.

Dosis tradicional: Una o dos veces al día mientras haya molestia.

Precauciones: Solo uso externo; verifica la temperatura para no quemar la piel; no aplicar sobre heridas abiertas ni piel irritada; si eres alérgico al polen del olivo, úsalo con precaución.

96. Compresa de jengibre (*Zingiber officinale*)

Usos tradicionales: Se usa tradicionalmente para el dolor muscular, la espalda contracturada y el cuello tenso. La abuela decía que el jengibre "calienta por dentro y por fuera" y lo usaba cuando el frío se metía en los huesos.

Preparación: Ralla un trozo de jengibre fresco de unos cinco centímetros y hiérvolo cinco minutos en un litro de agua; empapa un paño en el agua caliente, exprímelo bien y aplícalo sobre la zona quince minutos. Repite el paño caliente dos o tres veces.

Dosis tradicional: Una vez al día, o cuando el dolor apriete.

Precauciones: Solo uso externo en esta preparación; cuidado con quemaduras, el paño debe estar caliente pero tolerable; no aplicar sobre piel irritada; tomado, el jengibre baja la presión y el azúcar: consúltalo si tomas medicamentos.

97. Baño de romero (*Rosmarinus officinalis*)

Usos tradicionales: Se usa tradicionalmente para el dolor muscular, el cuerpo molido y las piernas pesadas. La abuela preparaba este baño después de los días pesados y decía que el romero "despierta el cuerpo" y quita lo adolorido.

Preparación: Hierve dos puños de romero fresco o seco en dos litros de agua durante diez minutos; cuele y agrega el cocimiento a la tina con agua tibia. Báñate de quince a veinte minutos, respirando el vaporcito.

Dosis tradicional: Dos veces por semana, o después de un gran esfuerzo.

Precauciones: No usar en el embarazo (el romero en exceso es riesgoso); precaución con hipertensión y epilepsia; no dar baños de romero a niños muy pequeños sin consultar; si te mareas con el agua caliente, sal de la tina.

98. Fomentos de ruda (*Ruta graveolens*)

Usos tradicionales: Se usan tradicionalmente para golpes, torceduras leves y moretones; también para los "aires" que dan dolor de cuerpo. La abuela la usaba con respeto, siempre por fuera y en poca cantidad.

Preparación: Hierve un puño de ruda fresca en un litro de agua durante cinco minutos; empapa un paño limpio, exprímelo y aplícalo tibio sobre la zona adolorida durante quince minutos. Puedes repetir con el paño recalentado.

Dosis tradicional: Una o dos veces al día mientras haya dolor o moretón.

Precauciones: SOLO uso externo; NUNCA usar en el embarazo porque la ruda es abortiva; puede irritar la piel sensible y causar fotosensibilidad: no te asolees después de aplicarla; no usar en niños; lávate las manos después de manejarla.

99. Baño de pirul (*Schinus molle*)

Usos tradicionales: Se usa tradicionalmente para el dolor de cuerpo, el "mal de aire", el cansancio y en las limpiezas de las abuelas. El pirul es árbol sagrado en muchos pueblos y su baño deja el cuerpo liviano y descansado.

Preparación: Hierva dos o tres ramas de pirul con hojas en tres litros de agua durante diez minutos; cuele y agrega el agua a la tina, o dale un baño de esponja con el agua tibia del cuello para abajo. Hazlo en un lugar sin corrientes de aire.

Dosis tradicional: Una vez por semana, o cuando el cuerpo ande muy molido.

Precauciones: Solo uso externo; no usar en el embarazo; precaución si eres alérgico, pues es pariente del mango y la nuez de la India; no tomar el agua del baño; después del baño, abrigate bien.

100. Pomada casera de árnica y caléndula (*Arnica montana*, *Calendula officinalis*)

Usos tradicionales: Se usa tradicionalmente para golpes, moretones, torceduras leves y músculos adoloridos. Es la pomadita que toda abuela tenía en su botiquín para los trancazos de los niños.

Preparación: Macera dos cucharadas de flores de árnica y dos de caléndula en una taza de aceite de oliva durante dos semanas en un lugar tibio; cuele. Derrite treinta gramos de cera de abeja a baño maría, mézclala con el aceite colado y vacía en un frasquito limpio; deja enfriar.

Dosis tradicional: Aplicar una capa delgada dos o tres veces al día sobre la zona adolorida.

Precauciones: SOLO uso externo: el árnica es tóxica si se ingiere; NO aplicar en heridas abiertas; haz una prueba en la piel porque puede dar alergia a quien es sensible a las compuestas; no usar en el embarazo.

Circulación

101. Muicle (*Justicia spicigera*)

Usos tradicionales: Planta mexicana muy querida: se usa tradicionalmente para "limpiar la sangre", la mala circulación, el cansancio y la anemia de las abuelas. Dicen que "aviva la sangre" y devuelve el color a la cara.

Preparación: Pon una cucharada de hojas de muicle en una taza de agua hirviendo, tapa y deja reposar diez minutos; cuela. El té se pone de un color morado precioso; tómallo tibio, solo o con miel.

Dosis tradicional: Una taza en ayunas durante dos o tres semanas; luego se descansa una temporada.

Precauciones: No usar en el embarazo ni la lactancia; precaución con la diabetes y la presión porque puede bajarlas; no dar a niños sin consultar; si tomas medicamentos para el azúcar o la presión, consúltalo.

102. Castaño de indias (*Aesculus hippocastanum*)

Usos tradicionales: Se usa tradicionalmente para las piernas pesadas, las várices y las hemorroides. Las abuelas lo recomendaban a quienes trabajan mucho tiempo de pie y llegan con las piernas cansadas y adoloridas. También se usa el cocimiento en baños de asiento para las hemorroides.

Preparación: Pon una cucharadita de corteza o semillas troceadas en una taza de agua y hierva diez minutos a fuego bajo; cuela y deja entibiar. También se prepara en pomada para untar las piernas.

Dosis tradicional: Una taza al día por temporadas de dos o tres semanas; luego se descansa.

Precauciones: No usar en el embarazo ni la lactancia; no tomar si tienes problemas de riñón o hígado; precaución con anticoagulantes; la semilla cruda es tóxica: usa solo preparados tradicionales bien hechos.

103. Ginkgo biloba (*Ginkgo biloba*)

Usos tradicionales: Se usa tradicionalmente para la mala circulación, las manos y los pies fríos y la memoria cansada. Las abuelas decían que "despierta la cabeza" y ayuda cuando se olvidan las cosas. También se toma cuando las piernas se cansan al caminar y hay que pararse a descansar.

Preparación: Pon una cucharadita de hojas secas en una taza de agua hirviendo, tapa y deja reposar diez minutos; cuela. Tómallo tibio, de preferencia en la mañana.

Dosis tradicional: Una taza al día por temporadas; no es para tomarlo sin descanso por meses.

Precauciones: No usar con anticoagulantes ni antes de una cirugía; no usar en el embarazo ni la lactancia; precaución con epilepsia; si tomas medicamentos, consúltalo con tu doctor; no lo combines con otros remedios que adelgacen la sangre sin consultar.

104. Vid roja (*Vitis vinifera*)

Usos tradicionales: Se usa tradicionalmente para las piernas pesadas, las várices y los tobillos hinchados al final del día. Las abuelas de los pueblos vinateros guardaban las hojas de parra para este remedio. También ayuda cuando los pies se hinchan con el calor del verano.

Preparación: Pon una cucharada de hojas secas de parra en una taza de agua y hierva diez minutos; cuela. Con el mismo cocimiento tibio puedes darte baños de pies de quince minutos.

Dosis tradicional: Una o dos tazas al día, y baño de pies dos o tres veces por semana.

Precauciones: No usar en cantidades medicinales durante el embarazo ni la lactancia; precaución con la diabetes; si las várices duelen mucho, se ponen moradas o hay úlceras, ve al doctor sin tardar.

105. Centella asiática (*Centella asiatica*)

Usos tradicionales: Se usa tradicionalmente para las piernas pesadas, las várices y la retención de líquidos. Dicen las abuelas que "desinflama las piernas" y ayuda a quienes se les hinchan los tobillos. También la usaban para cuidar la piel cuando empezaban a salir várices nuevas.

Preparación: Pon una cucharadita de hojas secas en una taza de agua hirviendo, tapa y deja reposar diez minutos; cuela. Tómallo tibio, de preferencia en la mañana. Puedes endulzarlo con miel porque su sabor es suavecito.

Dosis tradicional: Una taza al día por cuatro a seis semanas; luego se descansa un mes.

Precauciones: No usar en el embarazo ni la lactancia; no tomar si tienes problemas del hígado; puede dar sueño; precaución si tomas medicamentos para dormir o manejarás; no dar a niños.

106. Rusco (*Ruscus aculeatus*)

Usos tradicionales: Se usa tradicionalmente para las piernas pesadas, las várices y las hemorroides. Es de los remedios que las abuelas recomendaban para "las piernas que pesan como plomo" al final del día. También se usa para los calambres nocturnos en las pantorrillas.

Preparación: Pon una cucharadita de raíz troceada en una taza de agua y hierva diez minutos a fuego bajo; cuela y deja entibiar. Tómallo tibio, mejor en la mañana.

Dosis tradicional: Una taza al día por temporadas de dos o tres semanas; luego se descansa.

Precauciones: No usar en el embarazo ni la lactancia; precaución con la hipertensión porque puede subir la presión; no dar a niños; si tomas medicamentos para la presión, consúltalo.

107. Arándano (*Vaccinium myrtillus*)

Usos tradicionales: Se usa tradicionalmente para la circulación, las piernas cansadas y la vista cansada. Las abuelas decían que estos frutitos morados "fortalecen las venas" y los comían frescos en temporada. En los pueblos también hacían atole de arándano para los niños pálidos.

Preparación: Pon una cucharada de frutos secos en una taza de agua hirviendo, deja reposar diez minutos y cuela; también puedes comer un puñito de arándanos frescos al día. Queda un té de color vino, tómallo tibio.

Dosis tradicional: Una taza al día o un puñito de frutos frescos, por temporadas.

Precauciones: Precaución con anticoagulantes y con medicamentos para la diabetes porque puede bajar el azúcar; no comer en exceso durante el embarazo; si eres alérgico a frutos rojos, evítalo.

108. Jamaica (*Hibiscus sabdariffa*)

Usos tradicionales: Se usa tradicionalmente para la presión alta, la circulación y para "refrescar la sangre". Es el agua fresca de todas las casas mexicanas y, tomada sin mucha azúcar, es remedio de las abuelas.

Preparación: Pon dos cucharadas de flor de jamaica en un litro de agua; puedes tomarla fría como agua de uso o caliente como té. Si la tomas fría, prepárala en la mañana y refrigérala para que esté fresca todo el día. Si la quieres como remedio, tómalala con poca o nada de azúcar.

Dosis tradicional: Uno o dos vasos al día.

Precauciones: Precaución si tienes presión baja o tomas medicamentos para la presión, porque puede bajarla de más; no tomar en exceso durante el embarazo; puede bajar el azúcar: cuidado con la diabetes.

109. Alpiste (*Phalaris canariensis*)

Usos tradicionales: Se usa tradicionalmente para el colesterol, la circulación y la presión: la famosa "leche de alpiste" que toman las abuelas en ayunas para "limpiar las venas".

Preparación: Remoja tres cucharadas de alpiste de grado alimenticio (para consumo humano, libre de sílice) en agua toda la noche; en la mañana licúalo con un litro de agua limpia y cuela muy bien con un paño. Tómallo fresco.

Dosis tradicional: Un vaso en ayunas, por dos o tres semanas; luego se descansa. Tómallo fresco, no lo guardes de un día para otro.

Precauciones: Usa SOLO alpiste para consumo humano, nunca el de pájaros; no usar en el embarazo ni la lactancia sin consultar; precaución con problemas de riñón; si tomas medicamentos para la presión o el colesterol, consúltalo.

110. Hoja de olivo (*Olea europaea*)

Usos tradicionales: Se usa tradicionalmente para la presión alta y la circulación. Las abuelas decían que las hojas del olivo "calman la sangre alborotada" y las tomaban en té en las mañanas.

Preparación: Pon una cucharadita de hojas secas de olivo en una taza de agua hirviendo, tapa y deja reposar diez minutos; cuela. Queda un té amargo; tómalo tibio, solo o con un poco de miel.

Dosis tradicional: Una taza al día por temporadas de dos o tres semanas; luego se descansa.

Precauciones: Precaución si tienes presión baja o tomas medicamentos para la presión, porque puede bajarla de más; no usar en el embarazo ni la lactancia sin consultar; si te mareas, suspéndelo; no la combines con otros té para la presión sin consultar.

111. Perejil (*Petroselinum crispum*)

Usos tradicionales: Se usa tradicionalmente para la retención de líquidos, la circulación y para "limpiar la sangre". La abuela lo echaba a todo, pero en té lo tomaba cuando los pies amanecían hinchados.

Preparación: Pica una cucharada de perejil fresco y ponla en una taza de agua hirviendo; tapa y deja reposar diez minutos; cuela. Tómalo tibio, de preferencia en la mañana y solo por pocos días. Si el sabor te resulta fuerte, agrégale unas gotas de limón.

Dosis tradicional: Una taza al día por tres a cinco días; no es para tomarlo por semanas.

Precauciones: NO usar en cantidades medicinales durante el embarazo porque puede provocar contracciones; precaución con problemas de riñón; cuidado si tomas anticoagulantes; en la cocina como condimento no hay problema.

112. Semilla de apio (*Apium graveolens*)

Usos tradicionales: Se usa tradicionalmente para el ácido úrico, la gota, la retención de líquidos y la circulación pesada. Las abuelas la tomaban cuando "la sangre anda espesa" y los pies se hinchan. También la usaban para los dolores de la gota en las coyunturas.

Preparación: Pon una cucharadita de semillas de apio en una taza de agua hirviendo, tapa y deja reposar diez minutos; cuela. Queda un té de sabor fuerte y aromático; tómalo tibio.

Dosis tradicional: Una taza al día por una o dos semanas; luego se descansa.

Precauciones: No usar en el embarazo; no tomar si tienes inflamación de riñones; precaución con presión baja; no usar si eres alérgico al apio; si tomas diuréticos, consúltalo.

113. Cola de caballo (*Equisetum arvense*)

Usos tradicionales: Se usa tradicionalmente para la retención de líquidos, las piernas hinchadas y la circulación lenta. La abuela decía que "saca el agua que sobra" y la tomaba cuando los zapatos apretaban al final del día.

Preparación: Pon una cucharada de la planta seca en una taza de agua y hierva diez minutos a fuego bajo; cuela. Tómallo tibio, de preferencia en la mañana, y toma suficiente agua durante el día.

Dosis tradicional: Una taza al día por dos o tres semanas; luego se descansa un mes.

Precauciones: No usar en el embarazo ni la lactancia; no tomar si tienes problemas de riñón; no usar por tiempo prolongado porque afecta la vitamina B1; no dar a niños pequeños; no la combines con medicamentos diuréticos sin consultar a tu doctor.

114. Diente de león (*Taraxacum officinale*)

Usos tradicionales: Se usa tradicionalmente para "limpiar la sangre", el hígado perezoso y la retención de líquidos. La abuela lo recogía del campo y decía que esta hierbita humilde "despierta el hígado" y aligera el cuerpo. Las hojas tiernas también se comen en ensalada para aprovechar sus virtudes.

Preparación: Pon una cucharada de hojas o de raíz troceada en una taza de agua hirviendo, deja reposar diez minutos y cuela. La raíz se hierva mejor cinco minutos. Tómallo tibio antes de comer.

Dosis tradicional: Una o dos tazas al día por dos o tres semanas; luego se descansa.

Precauciones: No tomar si tienes cálculos biliares u obstrucción de las vías biliares; precaución si eres alérgico a las plantas compuestas (margaritas, manzanilla); consulta en el embarazo.

115. Ortiga (*Urtica dioica*)

Usos tradicionales: Se usa tradicionalmente para la circulación, la anemia y para "limpiar la sangre". La abuela la respetaba porque pica, pero decía que "lo que pica, cura" y la tomaba en primavera para agarrar fuerzas.

Preparación: Pon una cucharada de hojas secas en una taza de agua hirviendo, tapa y deja reposar diez minutos; cuela muy bien. Tómallo tibio, solo o con miel.

Dosis tradicional: Una taza al día por dos o tres semanas; luego se descansa.

Precauciones: Maneja la planta fresca con guantes porque pica; no usar en el embarazo sin consultar; precaución con problemas de riñón y con medicamentos para la presión o la diabetes; toma agua suficiente. Las hojas secas ya no pican, así que el té es seguro de tomar.

116. Jugo de betabel (*Beta vulgaris*)

Usos tradicionales: Se usa tradicionalmente para la circulación, la anemia y para "darle fuerza a la sangre". La abuela lo daba a los pálidos y decía que "pinta la sangre de rojo" y devuelve la energía.

Preparación: Lava bien un betabel mediano, pélalo y licúalo crudo (o cocido, si te cae mejor) con un vaso de agua y el jugo de un limón; cuela si quieres. Tómallo fresco, de preferencia en ayunas.

Dosis tradicional: Un vaso en ayunas, tres o cuatro veces por semana. Si te cae pesado crudo, puedes tomarlo cocido sin problema.

Precauciones: Precaución si tienes cálculos renales porque contiene oxalatos; puede bajar la presión: cuidado si tomas medicamentos para eso; es normal que la orina se pinte de rojo, no te asustes.

117. Espino blanco (*Crataegus monogyna*)

Usos tradicionales: Se usa tradicionalmente para la circulación, el corazón cansado y las palpitaciones por nervios. Las abuelas lo tomaban cuando el corazón "se acelera de la nada" por los sustos de la vida.

Preparación: Pon una cucharadita de flores y hojas secas en una taza de agua hirviendo, tapa y deja reposar quince minutos; cuela. Tómallo tibio, de preferencia en la noche para descansar.

Dosis tradicional: Una taza al día por temporadas de dos o tres semanas; luego se descansa.

Precauciones: Si tomas medicamentos para el corazón, CONSULTA A TU DOCTOR antes de usarlo porque puede potenciarlos; no usar en el embarazo ni la lactancia sin guía; no es remedio para emergencias del corazón: ante dolor de pecho, ve al doctor.

118. Ajo (*Allium sativum*)

Usos tradicionales: El remedio de todas las abuelas: se usa tradicionalmente para la circulación, el colesterol y la presión. Decían que "el ajo limpia las venas" y no faltaba en ninguna casa.

Preparación: Machaca uno o dos dientes de ajo crudos y tómalos en ayunas con un vaso de agua tibia y limón; si te cae pesado, macéralos una noche en miel y toma una cucharadita. El ajo cocido en la comida también ayuda.

Dosis tradicional: Un diente al día por temporadas de dos o tres semanas; luego se descansa.

Precauciones: No usar con anticoagulantes ni antes de una cirugía; precaución con úlceras, gastritis y reflujo porque irrita; en el embarazo, solo como condimento en la comida. Si te van a operar pronto, avísale a tu doctor que lo tomas.

119. Chaya (*Cnidoscolus aconitifolius*)

Usos tradicionales: Planta sagrada de los mayas: se usa tradicionalmente para la circulación, la anemia y para "darle fuerza a la sangre". La abuela yucateca decía que la chaya "levanta a los débiles".

Preparación: SIEMPRE cocida, nunca cruda: hierva de cinco a diez hojas en agua durante diez minutos; puedes tomar el agua del cocimiento o comer las hojas guisadas como quelites. Cocerla bien es obligatorio.

Dosis tradicional: Una taza del cocimiento al día por una o dos semanas; luego se descansa.

Precauciones: NUNCA comerla cruda porque contiene compuestos cianogénicos que se eliminan con la cocción; no usar en el embarazo ni la lactancia sin consultar; precaución con la diabetes porque puede bajar el azúcar.

120. Nopal (*Opuntia ficus-indica*)

Usos tradicionales: Se usa tradicionalmente para el colesterol, el azúcar y la circulación: el famoso licuado de nopal de las mañanas que toman las abuelas para "limpiar las venas" y mantenerse sanas.

Preparación: Limpia bien una penca de nopal quitándole las espinas, córtala en trozos y licúala con un vaso de agua y el jugo de un limón; tómallo fresco y sin colar, de preferencia en ayunas. Si sabe muy baboso, agrega piña.

Dosis tradicional: Un vaso en ayunas, tres o cuatro veces por semana.

Precauciones: Precaución si tomas medicamentos para la diabetes porque puede bajar el azúcar; al principio puede dar gases: empieza con poca cantidad; consulta en el embarazo; usa nopales tiernos y bien lavados.

Sistema inmune

121. Equinácea (*Echinacea purpurea*)

Usos tradicionales: La equinácea es la hierba amiga de las defensas. Se usa tradicionalmente para acompañar al cuerpo cuando llega la temporada de fríos, tos y gripas, y para no andar tan decaído en esos días. Las abuelas modernas la conocieron por la herbolaria de las sierras y la adoptaron como aliada de cada invierno.

Preparación: Hierve una taza de agua, apaga el fuego y agrega una cucharadita de raíz o flor seca de equinácea. Tapa y deja reposar 10 minutos. Cuela y endulza con un poquito de miel si gustas.

Dosis tradicional: Una taza al día durante las semanas de frío, descansando unos días entre semana y semana. En tintura, 20 gotas en un poco de agua, una o dos veces al día.

Precauciones: No la uses más de 8 semanas seguidas sin descanso, porque el cuerpo se acostumbra. Si tienes alergia a las margaritas o a plantas de la familia de las compuestas, mejor evítala. No se recomienda en embarazo ni lactancia sin guía profesional. Si tomas medicamentos para las defensas o para el hígado, consulta primero a tu médico o a un herbolario con experiencia.

122. Uña de gato (*Uncaria tomentosa*)

Usos tradicionales: La uña de gato es una enredadera de la selva que las abuelas aprendieron a respetar por su fama de fortalecer el cuerpo. Se usa tradicionalmente para apoyar las defensas en épocas de cansancio, cambios de clima y gripas repetidas, y para acompañar el malestar de las articulaciones.

Preparación: Pon a hervir un litro de agua con un puñito de corteza troceada de uña de gato. Deja hervir a fuego lento 15 minutos, apaga y reposa 10 minutos más. Cuela bien.

Dosis tradicional: Una taza en la mañana y otra en la noche, durante dos o tres semanas, y luego se descansa una semana.

Precauciones: Es una planta fuerte: no usar en el embarazo ni en la lactancia. Si tomas medicamentos para la presión, anticoagulantes o medicinas para las defensas, no la combines sin guía médica. Puede dar molestias en el estómago si se toma en ayunas; mejor después de comer. Compra la corteza en herbolarias de confianza para no confundirla con otras enredaderas.

123. Astrágalo (*Astragalus membranaceus*)

Usos tradicionales: El astrágalo es una raíz que la herbolaria tradicional usa para "darle fuerza al cuerpo desde adentro". Se usa tradicionalmente para acompañar a quienes se sienten agotados, con defensas bajas y gripas que regresan una y otra vez. La abuela lo preparaba como quien prepara un caldo que levanta.

Preparación: En un litro de agua pon 3 rebanadas de raíz seca de astrágalo y deja hervir a fuego bajo 20 minutos. Cuela y tómallo tibio. También puedes agregarlo al caldo de pollo para que la familia lo tome sin darse cuenta.

Dosis tradicional: Una o dos tazas al día durante tres semanas, descansando la cuarta.

Precauciones: No se recomienda en embarazo ni lactancia sin guía profesional. Si tienes fiebre alta o una infección fuerte en curso, no lo uses para "forzar" al cuerpo: primero atiende la fiebre. Si tomas medicamentos para las defensas o para la presión, consulta a tu médico. No confundir con otras raíces parecidas; cómpralo en herbolaria seria.

124. Moringa (*Moringa oleifera*)

Usos tradicionales: La moringa es el "árbol de la vida" que llegó a los patios mexicanos y se quedó. Se usa tradicionalmente para acompañar la buena nutrición: sus hojas se consideran alimento que da energía y apoya las defensas, sobre todo en niños flaquitos y en abuelos que comen poco.

Preparación: Para té, una cucharadita de hoja seca por taza de agua caliente; reposa 5 minutos y cuela. En polvo, agrégala al licuado, al caldo o a los frijoles ya servidos, como quien le pone sal.

Dosis tradicional: Una taza de té al día, o una cucharadita de polvo al día en los alimentos.

Precauciones: No excedas la dosis: en exceso puede dar diarrea o malestar estomacal. No se recomienda en el embarazo sin guía, porque tradicionalmente se le atribuye efecto sobre el útero. Si tomas medicamento para la presión o la azúcar, consulta a tu médico, ya que puede potenciar su efecto. Usa solo hoja; la raíz y la corteza se consideran fuertes y no son de uso casero.

125. Guayaba (*Psidium guajava*)

Usos tradicionales: La guayaba de nuestros patios es de las frutas más queridas de la abuela. Se usa tradicionalmente para acompañar las defensas por su gran contenido de vitamina C natural, y sus hojas en té para la tos y el malestar del estómago. En temporada de frío, la abuela no dejaba que faltara.

Preparación: Come la fruta madura tal cual, o prepárala en agua fresca: licúa 4 guayabas con un litro de agua y un poco de piloncillo, cuela y sirve. Para té de hojas, hierva 5 hojas tiernas en una taza de agua por 5 minutos.

Dosis tradicional: Dos o tres guayabas al día en temporada de frío, o un vaso de agua de guayaba con la comida.

Precauciones: Si tienes el estómago delicado, come la fruta sin semillas o en agua colada, porque las

semillas pueden irritar. El té de hojas en exceso puede estreñir; úsalo con medida. Las personas con azúcar alta deben contar la fruta dentro de su plan de alimentación. Lava muy bien la fruta antes de comerla.

126. Caldo de pollo de la abuela

Usos tradicionales: El caldo de pollo de la abuela es la medicina más famosa de la cocina mexicana. Se usa tradicionalmente para acompañar la recuperación de gripas, tos y decaimiento: calienta el cuerpo, hidrata y levanta el ánimo. Dicen que "un buen caldo levanta hasta a un muerto", y algo de verdad tiene.

Preparación: Pon a cocer una pieza de pollo con hueso en dos litros de agua con ajo, cebolla, apio, zanahoria, papa, calabacita y un ramito de hierbabuena o epazote. Hierve a fuego lento una hora, espuma al principio y sazona con sal al gusto.

Dosis tradicional: Un plato hondo, bien caliente, dos veces al día mientras dure el malestar; el caldito solo también sirve para hidratar.

Precauciones: Desgrasa el caldo si hay problemas de vesícula o colesterol alto. Que esté caliente, no hirviendo, para no quemar la garganta irritada. Si hay fiebre muy alta o vómito persistente, el caldo no sustituye la atención médica. Para bebés, ofrece solo el caldito colado y tibio, sin sal en exceso.

127. Pulque (probiótico tradicional)

Usos tradicionales: El pulque, aguamiel fermentada del maguey, es la bebida de los abuelos del campo. Se usa tradicionalmente para acompañar la buena digestión y "asentar el estómago", y los viejos decían que quien toma pulque "agarra defensas". Es el probiótico de nuestra tierra, anterior a cualquier frasco de farmacia.

Preparación: El pulque se consigue fresco en pulquerías y tianguis; no se prepara en casa sin saber. El curado se hace licuando la fruta (guayaba, avena, piñón) con el pulque natural. Tómalo fresco, del día.

Dosis tradicional: Un vaso pequeño (unos 200 ml) con la comida, dos o tres veces por semana.

Precauciones: Contiene alcohol por la fermentación: no es para niños, embarazadas ni personas en recuperación de alcoholismo. Si se deja muchos días se avinagra y cae pesado; tómalo fresco y de lugar limpio. En exceso da inflamación y diarrea. Si tomas medicamentos, el alcohol del pulque puede interferir; mejor evita la combinación. Los diabéticos deben tomarlo con medida por sus azúcares.

128. Amaranto (*Amaranthus hypochondriacus*)

Usos tradicionales: El amaranto, huautli de nuestros antepasados, es el grano sagrado que la abuela tostaba en el comal. Se usa tradicionalmente como alimento que da fuerza: acompaña la buena nutrición de niños, madres y abuelos, y se le atribuye el don de "ponerle energía al cuerpo" en tiempos de flaqueza.

Preparación: Tuesta el grano en comal caliente hasta que reviente como palomita. Úsalo en atole: hierva leche o agua con canela, agrega 3 cucharadas de amaranto tostado y endulza con piloncillo. También en alegría con miel.

Dosis tradicional: Un vaso de atole de amaranto en el desayuno, o un puñado de amaranto tostado como colación.

Precauciones: Es un alimento seguro, pero si nunca lo has comido, empieza con poco para ver cómo te cae. Las personas con problemas de riñón deben moderarlo por su contenido de oxalatos. Si eres alérgico a los granos, prueba primero una porción pequeña. El atole con mucha azúcar no conviene a los diabéticos; prepáralo sin endulzar.

129. Cacao (*Theobroma cacao*)

Usos tradicionales: El cacao es regalo de los dioses y remedio del corazón contento. Se usa tradicionalmente para acompañar el ánimo y dar energía: la abuela decía que un buen chocolate "levanta el espíritu y calienta la sangre". En bebida caliente, acompaña los días de frío y decaimiento.

Preparación: Para chocolate de metate tradicional: tuesta y muele cacao con canela y un poco de azúcar, bate con agua o leche caliente hasta que espume. Versión sencilla: una cucharada de cacao natural en una taza de leche caliente con canela.

Dosis tradicional: Una taza al día, de preferencia en la mañana.

Precauciones: El cacao contiene estimulantes naturales: no lo tomes de noche si te quita el sueño, ni en exceso si sufres de gastritis o reflujo. A los niños dales porciones pequeñas. Si tienes presión alta o tomas estimulantes, modéralo. Prefiere el cacao natural sin azúcar añadida; el chocolate comercial de dulcería no es lo mismo que el remedio de la abuela.

130. Jugo de naranja natural (*Citrus x sinensis*)

Usos tradicionales: El jugo de naranja recién exprimido es el remedio más sencillo de la abuela contra los fríos. Se usa tradicionalmente para acompañar las defensas por su vitamina C, y un vaso tibio con miel acompaña la tos y la garganta irritada. "Naranja en invierno, doctor en camino", decían.

Preparación: Exprime 4 o 5 naranjas dulces al momento de tomarlo; no lo dejes reposar horas porque pierde su fuerza. Para la garganta, entibia el jugo (sin hervir) y agrega una cucharadita de miel.

Dosis tradicional: Un vaso grande en el desayuno durante la temporada de frío.

Precauciones: Tómalo recién exprimido; el de cartón no es lo mismo. Si sufres de gastritis o reflujo, el jugo ácido puede irritarte: tómalo después de comer o diluido. Los diabéticos deben contarlos como

porción de fruta por su azúcar natural. No sustituye el agua: acompaña, no reemplaza.

131. Propóleo

Usos tradicionales: El propóleo es la "cera" con que las abejas protegen su colmena, y los abuelos lo adoptaron para proteger la garganta. Se usa tradicionalmente para acompañar la garganta irritada, la tos y las molestias de la boca, en gotas o en miel.

Preparación: Se consigue ya preparado en tintura en herbolarias y tiendas naturistas. En casa, la abuela lo mezclaba: 10 gotas de tintura en una cucharada de miel para la garganta.

Dosis tradicional: 10 a 15 gotas en un poco de agua o miel, dos veces al día, durante una semana.

Precauciones: Si eres alérgico a las abejas, la miel o el polen, NO lo uses: puede dar reacción fuerte. No se recomienda en embarazo ni lactancia sin guía. En niños, solo con guía profesional y en dosis pequeñas. No lo uses por más de dos semanas seguidas sin descanso. Si la garganta no mejora en unos días o hay fiebre alta, busca atención médica.

132. Miel (uso inmune)

Usos tradicionales: La miel de abeja es el remedio dulce de todas las abuelas. Se usa tradicionalmente para acompañar la tos, suavizar la garganta irritada y endulzar los tés de hierbas para las defensas. Una cucharada de miel con limón es la receta que nunca falta en la casa.

Preparación: Para la tos nocturna: una cucharada de miel tibia sola, o en té de manzanilla o limón ya tibio (nunca hirviendo, para no perder sus propiedades). Con jengibre rallado para los días de frío.

Dosis tradicional: Una cucharada, dos o tres veces al día, mientras dure la tos.

Precauciones: NUNCA dar miel a bebés menores de un año: puede causar botulismo infantil, y esto es regla de oro. Los diabéticos deben usarla con mucha medida por su azúcar. Si eres alérgico a los productos de la colmena, evítala. Usa miel pura de apicultor; la "miel" de maíz del súper no tiene las mismas propiedades. Agrégala siempre al té ya tibio, no hirviendo.

133. Baya de saúco (Sambucus nigra)

Usos tradicionales: La baya de saúco es la fruta morada que las abuelas de tierra fría usaban en jarabe para la temporada de gripas. Se usa tradicionalmente para acompañar las defensas en otoño e invierno y para los malestares del resfriado.

Preparación: Jarabe casero: hierva una taza de bayas secas en 3 tazas de agua por 30 minutos, cuela, y ya tibio agrega una taza de miel. Guarda en frasco de vidrio en el refrigerador.

Dosis tradicional: Una cucharada al día en temporada de frío; dos cucharadas si hay malestar, por pocos días.

Precauciones: Las bayas CRUDAS y las hojas son tóxicas: siempre cocínalas bien, nunca las comas crudas. No se recomienda en embarazo ni lactancia sin guía. Si tomas medicamentos para las defensas o diuréticos, consulta a tu médico. El jarabe dura unas 3 semanas en refrigeración; si huele

raro, tíralo. No sustituye la atención médica ante fiebre alta.

134. Espinaca (*Spinacia oleracea*)

Usos tradicionales: La espinaca es la verdura "que pone fuerte", como decía la abuela viendo las caricaturas. Se usa tradicionalmente como alimento que acompaña las defensas y la buena sangre, por su hierro y sus vitaminas. En caldo o en licuado verde, es la forma sabrosa de cuidarse.

Preparación: Licuado verde de la abuela: un puñado de espinacas frescas, una naranja, un trozo de piña y un vaso de agua; licúa y toma al momento. También agrégala al caldo, a los huevos o a las quesadillas.

Dosis tradicional: Un puñado generoso al día, cruda o cocida, como parte de la comida.

Precauciones: Lava y desinfecta muy bien las hojas crudas. Las personas con piedras en el riñón deben moderarla por sus oxalatos. Si tomas anticoagulantes, no hagas cambios bruscos en tu consumo de verduras verdes sin avisar a tu médico, por su vitamina K. Cocínala poco tiempo para que no pierda sus propiedades.

135. Licuado de betabel con naranja

Usos tradicionales: El licuado de betabel con naranja es el "tónico rojo" de la abuela para la buena sangre. Se usa tradicionalmente para acompañar a quienes andan pálidos, cansados y con defensas bajas, y para "darle color a las mejillas".

Preparación: Licúa medio betabel crudo pelado en trozos, el jugo de 3 naranjas y un vaso de agua. Cuela si prefieres y tómalo al momento, sin dejarlo reposar.

Dosis tradicional: Un vaso en ayunas, tres veces por semana, durante un mes.

Precauciones: Es normal que la orina o las heces se pinten de rojo: no te asustes, es el betabel. En exceso puede dar diarrea o malestar; respeta la medida. Las personas con piedras en el riñón deben moderarlo por sus oxalatos. Si tienes azúcar alta, cuéntalo dentro de tus porciones de fruta y verdura. Tómallo fresco; guardado pierde fuerza y sabor.

136. Infusión de jengibre, limón y miel

Usos tradicionales: Esta infusión es el remedio estrella de la abuela para los días de frío, tos y cuerpo cortado. Se usa tradicionalmente para acompañar las defensas, calentar el cuerpo y suavizar la garganta. En muchas casas no falta de octubre a febrero.

Preparación: Hierve una taza de agua con 3 rebanadas de jengibre fresco por 5 minutos. Apaga, agrega el jugo de medio limón y, ya tibio, una cucharada de miel. Tapa 3 minutos y toma caliente.

Dosis tradicional: Dos o tres tazas al día mientras dure el malestar; una taza diaria como acompañamiento en temporada de frío.

Precauciones: El jengibre es caliente: si sufres de gastritis, úsalo suave o evítalo. No lo combines con anticoagulantes sin guía médica. En el embarazo, solo cantidades pequeñas de jengibre en comida y

con guía; la infusión cargada no es para embarazadas. La miel nunca en bebés menores de un año. Si hay fiebre muy alta, esto acompaña pero no sustituye al médico.

137. Leche dorada con cúrcuma

Usos tradicionales: La leche dorada es el remedio de la abuela para las noches de frío y cuerpo adolorido. Se usa tradicionalmente para acompañar el descanso, calentar por dentro y apoyar al cuerpo cuando anda inflamado o decaído. Su color dorado alegra la taza y el ánimo.

Preparación: Calienta una taza de leche (de vaca o vegetal) con media cucharadita de cúrcuma en polvo, una pizca de pimienta negra, una rajita de canela y miel al gusto. Hierve suave 3 minutos, cuela la canela y sirve caliente.

Dosis tradicional: Una taza por la noche, durante una o dos semanas.

Precauciones: La pimienta ayuda a aprovechar la cúrcuma, pero si tienes gastritis, úsala con medida. No se recomienda en embarazo en cantidades medicinales sin guía. Si tienes piedras en la vesícula, consulta a tu médico antes de usar cúrcuma seguido. Puede manchar dientes y ropa: toma con popote si te preocupa la sonrisa. En exceso puede dar malestar estomacal.

138. Temazcal

Usos tradicionales: El temazcal es el baño de vapor de nuestros antepasados, "la casa del vapor". Se usa tradicionalmente para sudar lo malo, acompañar las defensas en temporada de frío, aliviar el cuerpo adolorido y limpiar el espíritu. La abuela decía que del temazcal "se sale uno nuevo".

Preparación: Se hace en temazcal de adobe o estructura adecuada, con piedras al rojo vivo sobre las que se vierte agua con hierbas (romero, eucalipto, pirul). Se entra en grupo, se canta y se suda por rondas, saliendo a refrescarse entre cada una. Siempre con un temazcalero que guíe.

Dosis tradicional: Una sesión de 30 a 45 minutos, una vez por semana o cada quince días en temporada de frío.

Precauciones: NO entrar con fiebre alta, presión descontrolada, problemas del corazón, ni después de comer pesado o de tomar alcohol. Las embarazadas no deben entrar al temazcal caliente. Hidrátate antes, durante y después con agua o suero. Si te mareas o te falta el aire, sal de inmediato sin pena. Solo con temazcalero experimentado y en lugar seguro; el vapor mal manejado quema.

139. Barrida con hierbas (tradición)

Usos tradicionales: La barrida con hierbas es la limpia más querida de la abuela. Se usa tradicionalmente para "sacar el mal de ojo", el susto y la mala vibra que, según los viejos, también tumban las defensas y quitan el ánimo. Se hace con un ramo de pirul, romero, ruda y albahaca, pasándolo por todo el cuerpo.

Preparación: Forma un ramo con pirul, romero, ruda, albahaca y una vela blanca. Pasa el ramo por todo el cuerpo de la persona, de la cabeza a los pies, rezando o pidiendo en voz alta que salga lo malo. Al terminar, el ramo se quema o se tira lejos de la casa, en un cruce de caminos.

Dosis tradicional: Una barrida cuando hay decaimiento sin causa clara, susto o "mal de ojo"; se repite a los 3 o 7 días si hace falta.

Precauciones: Es una práctica espiritual que acompaña, no sustituye la atención médica: si hay enfermedad real, atiéndela también con el doctor. La ruda del ramo puede irritar la piel sensible; no la refriegues fuerte. Hazla con respeto y con alguien de confianza. Quema el ramo con cuidado, lejos de niños y de cosas inflamables.

140. Agua de alfalfa (*Medicago sativa*)

Usos tradicionales: El agua de alfalfa con limón es la fresca favorita de la abuela para "limpiar la sangre". Se usa tradicionalmente para acompañar la buena nutrición y refrescar el cuerpo en tiempos de calor, y los viejos decían que "pone buenas las defensas" por sus vitaminas y minerales.

Preparación: Licúa un puñado de alfalfa fresca y limpia con un litro de agua fría, el jugo de 2 limones y un poco de piloncillo o azúcar. Cuela muy bien y sirve con hielos. Tómala el mismo día.

Dosis tradicional: Uno o dos vasos al día, de preferencia con la comida.

Precauciones: Lava y desinfecta perfectamente la alfalfa, porque cruda puede traer bacterias. Las personas con enfermedades autoinmunes deben consultar a su médico antes de consumir alfalfa seguido. No se recomienda en embarazo en cantidades grandes sin guía. Si tomas anticoagulantes, modérala por su vitamina K. Prepárala al momento; guardada se fermenta rápido.

Mujer

141. Zoapatle (*Montanoa tomentosa*)

Usos tradicionales: El zoapatle es la planta de las parteras mexicanas por excelencia. Se usa tradicionalmente para acompañar los cólicos fuertes y los retrasos de la regla, y las parteras lo han usado para ayudar en el trabajo de parto. Es planta de respeto, de las que se usan con guía y nunca a la ligera.

Preparación: La forma tradicional es el té: un puñito de hojas secas en una taza de agua hirviendo, reposar 10 minutos y colar. Las parteras a veces lo combinan con chocolate o canela para los cólicos.

Dosis tradicional: Media taza de té, una o dos veces al día, solo los días del cólico.

Precauciones: PLANTA FUERTE: está PROHIBIDO su uso en el embarazo, porque puede provocar contracciones y aborto. No la uses sin guía de partera o herbolario con experiencia. No combinar con medicamentos hormonales sin guía médica. En exceso puede dar náusea, vómito y diarrea fuerte. Si el retraso se debe a un embarazo, no la tomes bajo ninguna circunstancia.

142. Damiana (*Turnera diffusa*)

Usos tradicionales: La damiana es la hierba del ánimo y del querer, famosa en la herbolaria mexicana. Se usa tradicionalmente para acompañar a la mujer en el cansancio, el desánimo y la falta de energía, y para "calentar el cuerpo" en tiempos de frialdad. La abuela la ofrecía en té cuando veía a alguien apagado.

Preparación: Una cucharadita de hoja seca por taza de agua hirviendo; tapa, reposa 10 minutos y cuela. Se puede endulzar con miel y tomar tibio.

Dosis tradicional: Una taza al día, en la mañana o en la tarde, durante dos o tres semanas.

Precauciones: No usar en el embarazo ni en la lactancia sin guía profesional. Es planta de efecto suave pero no es para uso diario de meses sin descanso. Si tomas medicamentos para la azúcar o para el ánimo, consulta a tu médico antes de combinarla. En exceso puede dar dolor de cabeza. No es remedio para problemas hormonales serios: si hay un padecimiento, atiéndelo con el doctor.

143. Hoja de frambuesa (*Rubus idaeus*)

Usos tradicionales: La hoja de frambuesa es la aliada tradicional de la mujer en sus días. Se usa tradicionalmente para acompañar los cólicos menstruales y para tonificar el vientre; las parteras de muchos pueblos la recomiendan en el último tramo del embarazo para preparar el cuerpo.

Preparación: Una cucharada de hoja seca por taza de agua hirviendo; reposa 10 minutos, cuela y toma tibio. Se puede mezclar con manzanilla para los cólicos.

Dosis tradicional: Una o dos tazas al día durante los días de la regla.

Precauciones: En el embarazo, SOLO bajo guía de partera o médico y nunca en los primeros meses, porque tradicionalmente se le atribuye efecto sobre el útero. Si tienes historial de partos prematuros o sangrados, no la uses sin guía profesional. En exceso puede dar malestar estomacal. No sustituye la atención médica ante dolores menstruales muy fuertes o sangrados abundantes.

144. Sauzgatillo (*Vitex agnus-castus*)

Usos tradicionales: El sauzgatillo, también llamado vitex, es la planta de los ciclos de la mujer. Se usa tradicionalmente para acompañar las molestias antes de la regla, los ciclos irregulares y los cambios de ánimo de esos días. La abuela decía que "acomoda lo que anda desacomodado".

Preparación: Se usa más en tintura o cápsulas de herbolaria que en té casero, porque su sabor es fuerte. En té: media cucharadita de fruto seco por taza de agua hirviendo, reposar 10 minutos.

Dosis tradicional: Una taza al día o 20 gotas de tintura en agua, durante varios ciclos seguidos, con descanso.

Precauciones: NO combinar con pastillas anticonceptivas ni con tratamientos hormonales sin guía médica, porque puede interferir con ellos. No usar en el embarazo ni en la lactancia sin guía profesional. Sus efectos se notan con semanas de uso, no es de un día. Si hay sangrados irregulares fuertes o sospecha de un problema hormonal serio, primero el doctor. En exceso puede dar náusea o dolor de cabeza.

145. Barbasco (*Dioscorea mexicana*)

Usos tradicionales: El barbasco es el camote silvestre de nuestros montes, famoso porque de él aprendió la ciencia moderna. Se usa tradicionalmente para acompañar los malestares de la mujer en sus ciclos y en la etapa del cambio de vida, y las abuelas lo tenían en alta estima como planta de fuerza femenina.

Preparación: La forma tradicional es el cocimiento de raíz: un trozo pequeño de raíz seca en un litro de agua, hervir 15 minutos y colar. Su sabor es fuerte, se toma tibio.

Dosis tradicional: Media taza al día, por pocos días a la semana, con guía de herbolario.

Precauciones: PLANTA FUERTE: NO usar en el embarazo, porque tradicionalmente se le atribuye efecto sobre el útero y puede provocar contracciones. No usar en lactancia sin guía. No combinar con hormonas ni anticonceptivos sin guía médica. Solo con guía de partera o herbolario con experiencia, y comprando la raíz identificada correctamente, porque hay camotes silvestres parecidos que no son el bueno.

146. Cimicifuga (*Actaea racemosa*)

Usos tradicionales: La cimicifuga es la planta de las mujeres en su cambio de vida. Se usa tradicionalmente para acompañar los bochornos, el sudor nocturno y el malestar de la menopausia, y para los cólicos fuertes. Las abuelas la recomendaban cuando "el cuerpo anda en sus cambios".

Preparación: Se consigue en tintura o en raíz seca para cocimiento: una cucharadita de raíz en una taza de agua, hervir 10 minutos a fuego bajo y colar. Su sabor es amargo; se toma tibio.

Dosis tradicional: Media taza al día o 20 gotas de tintura, durante unas semanas con descanso.

Precauciones: PLANTA FUERTE: NO usar en el embarazo, porque puede provocar contracciones. No usar en lactancia sin guía. Si tienes problemas del hígado, no la uses sin guía médica, porque se han reportado casos de daño hepático. No combinar con hormonas sin guía profesional. En exceso da dolor de cabeza y malestar estomacal. Si los bochornos son muy fuertes o hay sangrados, primero el doctor.

147. Ruda (*Ruta graveolens*)

Usos tradicionales: La ruda es la hierba de protección de todas las abuelas, la que no falta en la maceta de la entrada. En uso femenino se usa tradicionalmente para acompañar los cólicos menstruales y los retrasos, siempre con mucho respeto porque es planta fuerte. También se usa en barridas y limpias.

Preparación: Para cólicos, el té se hace MUY suave: unas 3 hojitas en una taza de agua hirviendo, reposar 5 minutos y colar. Nunca cargado.

Dosis tradicional: Media taza, una vez al día, solo el día del cólico fuerte.

Precauciones: PLANTA FUERTE: PROHIBIDA en el embarazo, porque puede provocar contracciones y aborto. No usar en lactancia. Nunca en dosis altas: es tóxica y puede dar vómito, diarrea y daño grave. No la toques mucho con las manos si tienes piel sensible, porque puede irritar y manchar con el sol. Solo con guía de partera o herbolario con experiencia. Si hay retraso por posible embarazo, no la tomes.

148. Canela (*Cinnamomum verum*)

Usos tradicionales: La canela es la corteza dulce que calienta el vientre. Se usa tradicionalmente para acompañar los cólicos menstruales: un té de canela caliente es el primer remedio que ofrece la abuela cuando la hija o la nieta se dobla del dolor. También acompaña los tés de otras hierbas para la mujer.

Preparación: Hierve una rajita de canela en una taza de agua por 5 minutos, apaga y reposa 3 minutos. Se puede agregar manzanilla o un poco de miel.

Dosis tradicional: Una o dos tazas al día durante los días de cólico.

Precauciones: Usa canela de verdad (Ceylán) y no la de Cassia en exceso, porque esta última en grandes cantidades puede afectar el hígado. En el embarazo, solo como saborizante en la comida, no

en té cargados ni diarios. Si tomas medicamento para la azúcar, la canela puede potenciar su efecto: consulta a tu médico. En exceso puede irritar el estómago.

149. Manzanilla (*Matricaria chamomilla*)

Usos tradicionales: La manzanilla es la flor consentida de la abuela para todo lo de la mujer. Se usa tradicionalmente para acompañar los cólicos menstruales, calmar los nervios de esos días y ayudar a dormir. Un té de manzanilla caliente con miel es abrazo en taza.

Preparación: Una cucharada de flor seca por taza de agua hirviendo; tapa, reposa 8 minutos y cuela. Para cólicos, tómalala bien caliente y ponte un trapo tibio en el vientre.

Dosis tradicional: Dos o tres tazas al día durante los días de la regla.

Precauciones: Es de las hierbas más suaves, pero si eres alérgica a las margaritas o a las compuestas, puede darte reacción. En el embarazo se considera de uso moderado: una taza ocasional, no té cargados diarios, y con guía. Si tomas medicamentos para dormir o anticoagulantes, consulta a tu médico. En exceso puede dar náusea leve.

150. Jengibre (*Zingiber officinale*)

Usos tradicionales: El jengibre es la raíz caliente que la abuela rallaba para todo. En uso femenino se usa tradicionalmente para acompañar las náuseas del embarazo temprano y los mareos, y para los cólicos con sensación de frío en el vientre. Un té de jengibre "asienta el estómago".

Preparación: Ralla una cucharadita de jengibre fresco en una taza de agua hirviendo, reposa 8 minutos y cuela. Para náuseas, tómalolo tibio a traguitos; se puede agregar limón.

Dosis tradicional: Una taza al día para las náuseas; en cólicos, dos tazas el día del dolor.

Precauciones: En el embarazo, solo cantidades pequeñas y con guía de partera o médico; el té muy cargado no es para embarazadas. No combinar con anticoagulantes sin guía médica. Si sufres de gastritis o reflujo, el jengibre puede irritarte: úsalo suave. En exceso da agruras y malestar. Si las náuseas del embarazo son muy fuertes o hay vómito que no para, busca atención médica.

151. Hinojo (*Foeniculum vulgare*)

Usos tradicionales: El hinojo es la semilla dulce de las mamás que amamantan. Se usa tradicionalmente para acompañar la producción de leche materna y para calmar los cólicos del bebé a través de la leche de la madre. La abuela lo daba en té a las recién paridas con toda confianza.

Preparación: Machaca ligeramente una cucharadita de semillas y ponlas en una taza de agua hirviendo; tapa, reposa 10 minutos y cuela. Se puede endulzar con un poco de miel (solo para la mamá, nunca directo al bebé).

Dosis tradicional: Una o dos tazas al día durante la lactancia.

Precauciones: Es de las hierbas más suaves para la lactancia, pero úsala con medida: en exceso puede dar gases. No dar el té directamente a bebés pequeños sin guía del pediatra. Si eres alérgica al

apio, la zanahoria o el anís, prueba con cuidado porque son familia. Compra la semilla entera y guárdala en frasco cerrado para que no pierda su aroma.

152. Anís estrella (*Illicium verum*)

Usos tradicionales: El anís estrella es la estrellita perfumada del té de las mamás. Se usa tradicionalmente para acompañar la lactancia y para los cólicos con gases, tanto de la mamá como del bebé a través de la leche materna. Su sabor dulce lo hace el favorito de las recién paridas.

Preparación: Una estrellita por taza de agua hirviendo; tapa, reposa 8 minutos y retira la estrella. Tómalo tibio, solo o con manzanilla.

Dosis tradicional: Una taza al día durante la lactancia; no más.

Precauciones: NO confundir con el anís estrellado japonés, que es tóxico: compra solo *Illicium verum* en herbolaria de confianza. Respeta la dosis de una estrella por taza; en exceso puede dar efectos no deseados. No dar directamente a bebés. En el embarazo, solo como saborizante ocasional, no en té diario. Si notas algo raro en el bebé (mucho sueño o irritabilidad), suspende y consulta al pediatra.

153. Comino (*Cuminum cyminum*)

Usos tradicionales: El comino de la cocina también es remedio de las mamás. Se usa tradicionalmente para acompañar la digestión durante la lactancia y para los gases de la mamá y del bebé. La abuela le ponía comino al caldo de la recién parida "para que no le dé aire".

Preparación: Tuesta ligeramente una cucharadita de comino en comal, machácalo y ponlo en una taza de agua hirviendo; reposa 8 minutos y cuela. También se agrega molido al caldo y a los frijoles de la mamá.

Dosis tradicional: Una taza de té al día, o comino en la comida diaria durante la lactancia.

Precauciones: Es especia de cocina y de uso suave, pero en té no excedas la medida. En el embarazo se usa solo como condimento normal, no en tés cargados. Si el bebé tiene cólicos muy fuertes o llanto que no para, el comino acompaña pero no sustituye la revisión del pediatra. Guarda el comino molido en frasco cerrado, porque viejo pierde su fuerza.

154. Linaza (*Linum usitatissimum*)

Usos tradicionales: La linaza es la semilla amiga del vientre de la mujer. Se usa tradicionalmente para acompañar el estreñimiento que aparece en el embarazo y después del parto, y para la buena digestión en los días de la regla. La abuela la remojaba en la noche para tomarla en la mañana.

Preparación: Remoja una cucharada de linaza en un vaso de agua toda la noche; en la mañana licúa con la misma agua y un poco de jugo de naranja o papaya. Tómalo fresco.

Dosis tradicional: Un vaso en ayunas, tres o cuatro veces por semana.

Precauciones: Tómala siempre con suficiente agua, porque sin líquido puede estreñir más en vez de ayudar. En el embarazo, úsala con medida y con guía, por su contenido de fitoestrógenos. No la uses

si hay obstrucción intestinal. Si tomas medicamentos, sepáralos dos horas de la linaza, porque puede dificultar su absorción. La linaza molida se guarda en refrigeración para que no se ponga rancia.

155. Muicle (*Justicia spicigera*)

Usos tradicionales: El muicle, de flor roja como la sangre, es planta querida de las abuelas para la mujer. Se usa tradicionalmente para acompañar la buena sangre en los días de la regla abundante y para levantar a quienes andan pálidas y cansadas. Su agua roja es famosa en los pueblos.

Preparación: Hierve un puñito de hojas en un litro de agua por 10 minutos hasta que el agua se ponga roja; cuela y toma tibio o fresco. Se puede endulzar con miel.

Dosis tradicional: Una taza al día durante los días de la regla o por una semana.

Precauciones: En el embarazo, no usar sin guía de partera, porque tradicionalmente se le atribuye efecto sobre la matriz. Si la regla es muy abundante o hay sangrados fuera de tiempo, primero el doctor: el muicle acompaña, no sustituye el diagnóstico. En exceso puede dar malestar estomacal. Usa la planta bien identificada, porque hay hierbas de flor parecida.

156. Atole de masa (lactancia)

Usos tradicionales: El atole de masa es el alimento sagrado de la recién parida. Se usa tradicionalmente para acompañar la producción de leche materna: las abuelas decían que "el atole hace leche" y no dejaban que a la mamá le faltara su taza calentita en la mañana y en la noche durante la cuarentena.

Preparación: Disuelve media taza de masa de maíz en un litro de agua fría, cuela, pon al fuego con una rajita de canela y mueve sin parar hasta que espese. Endulza con piloncillo al gusto y sirve caliente.

Dosis tradicional: Una taza grande en la mañana y otra en la noche durante la cuarentena.

Precauciones: Es alimento suave y seguro para la lactancia. Si la mamá tiene azúcar alta, prepáralo sin piloncillo o con muy poco. Muévelo constantemente para que no se pegue ni se hagan grumos. Tómalo caliente pero no hirviendo. Si hay poca leche a pesar del atole y el buen comer, busca guía de una asesora de lactancia: el atole acompaña, no sustituye el apoyo profesional.

157. Caldo de gallina (postparto)

Usos tradicionales: El caldo de gallina de rancho es el remedio mayor de la cuarentena. Se usa tradicionalmente para levantar a la recién parida: le devuelve la fuerza, calienta el cuerpo y, dicen las abuelas, "le compone la sangre" después del parto. En muchas casas se prepara a diario durante los cuarenta días.

Preparación: Cuece una gallina de rancho en agua con ajo, cebolla, hierbabuena, apio, zanahoria, papa y arroz o fideos. Hierve a fuego lento hasta que la carne esté suave, sazona con sal y sirve bien caliente con tortillas.

Dosis tradicional: Un plato hondo al mediodía y el caldito en la noche, todos los días de la

cuarentena.

Precauciones: Que sea gallina de rancho y bien cocida; el pollo mal cocido es peligroso para la mamá y el bebé. Desgrasa el caldo si hay malestar de vesícula. La mamá debe comer también verduras y tomar agua: el caldo solo no basta. Si hay fiebre después del parto, sangrado abundante o mal olor, eso no se cura con caldo: busca atención médica de inmediato.

158. Chocolate de metate (postparto)

Usos tradicionales: El chocolate de metate es el abrazo dulce de la cuarentena. Se usa tradicionalmente para levantar el ánimo de la recién parida, darle energía y acompañar esos días de cansancio y llanto fácil. La abuela lo batía con espuma y se lo llevaba a la cama a la mamá.

Preparación: Bate dos cucharadas de pasta de chocolate de metate (cacao con canela y azúcar) en una taza de leche o agua caliente hasta que espume. Sirve bien caliente.

Dosis tradicional: Una taza en la mañana durante la cuarentena.

Precauciones: Es alimento de apoyo emocional, no medicina: si la tristeza después del parto es profunda o dura semanas, busca ayuda profesional, porque puede ser depresión postparto. No lo tomes de noche si te quita el sueño. Si la mamá tiene azúcar alta, prepáralo con cacao natural sin azúcar. El chocolate comercial muy dulce no es lo mismo que el de metate de la abuela.

159. Temazcal postparto

Usos tradicionales: El temazcal postparto es la ceremonia con que la partera "cierra" el cuerpo de la recién parida. Se usa tradicionalmente para acompañar la recuperación después del parto: saca el frío, acomoda la cadera y el vientre, y marca el fin de la cuarentena. La abuela decía que sin su temazcal "el cuerpo no queda bien cerrado".

Preparación: Lo dirige la partera o temazcalera con experiencia: vapor suave con hierbas (romero, pirul, eucalipto), la mamá entra por rondas cortas, y al salir se le hace el "cierre" con rebozo, apretando cadera y vientre. Se hace ya pasada la cuarentena o cuando la partera indique.

Dosis tradicional: Una o dos sesiones de cierre, según indique la partera.

Precauciones: NUNCA entrar al temazcal con sangrado abundante, fiebre, presión alta o cesárea sin autorización médica y sin que la herida esté bien cerrada. El vapor debe ser SUAVE, no el temazcal fuerte de los hombres. Solo con partera o temazcalera con experiencia en postparto. Hidrata a la mamá antes y después. Si hay mareo o malestar, se sale de inmediato. Esto acompaña la recuperación, no sustituye la revisión médica postparto.

160. Baño de hierbas postparto

Usos tradicionales: El baño de hierbas es el cuidado diario de la recién parida en la cuarentena. Se usa tradicionalmente para mantener el cuerpo caliente, acompañar la higiene íntima y "sacar el frío" que, según las abuelas, se mete en el parto. Se prepara con hierbas del huerto: romero, pirul, manzanilla y hojas de naranjo.

Preparación: Hierve un buen manojo de las hierbas en una olla grande con agua por 15 minutos, cuela y mezcla con agua tibia en una tina. La mamá se baña con esta agua caliente, sin exponerse al aire frío después, y se abriga bien.

Dosis tradicional: Un baño diario de hierbas durante la cuarentena, de preferencia por la tarde.

Precauciones: El agua debe estar caliente pero sin quemar, sobre todo en la zona íntima. Si hubo cesárea, no mojar la herida hasta que el médico lo autorice. Si hay fiebre, mal olor o sangrado abundante, no es momento de baños de hierbas: busca atención médica. Después del baño, la mamá no debe salir al frío ni destaparse: el cambio brusco de temperatura hace daño. Usa hierbas limpias y bien identificadas.

Niños (remedios suaves)

161. Manzanilla para niños (*Matricaria chamomilla*)

Usos tradicionales: La manzanilla es el remedio más querido de la abuela para los pequeños: se usa tradicionalmente para calmar el llanto y la intranquilidad, aliviar el cólico del lactante y el dolor de barriguita, y para ayudar a que los niños concilien el sueño en noches inquietas. También se preparaba tibia para las encías adoloridas por la dentición. La abuela decía que la manzanilla "les arrulla la pancita".

Preparación: Pon una pizca de flor de manzanilla seca (media cucharadita) en una taza de agua recién hervida. Tapa 5 minutos, cuela muy bien y deja entibiar por completo.

Dosis tradicional: Media tacita tibia, una o dos veces al día; a los bebés se les ofrecía a cucharaditas a lo largo del día.

Precauciones: Siempre tibia, nunca caliente, y prueba la temperatura en tu muñeca. No des cantidades grandes ni todos los días sin motivo. Si el niño es alérgico a las margaritas o plantas compuestas, no la uses. No endulces el té de los bebés. Si el cólico no mejora, el bebé vomita, tiene fiebre o no sube de peso, ve al médico.

162. Agua de arroz

Usos tradicionales: Se usa tradicionalmente cuando el niño tiene la pancita suelta, con diarrea ligera, para calmarle el estómago y ayudarle a reponer líquidos. La abuela la preparaba en cuanto el niño empezaba con el estómago revuelto, antes que cualquier otra cosa, porque es suavecísima y no le cae pesada. También se daba cuando el niño andaba con náuseas leves y no toleraba la comida.

Preparación: Enjuaga media taza de arroz blanco en agua limpia. Pon a hervir un litro de agua, agrega el arroz y cocina a fuego bajo unos 20 minutos, hasta que el arroz esté muy suave. Cuela el agua y consérvala en una jarra limpia; el arroz cocido se puede aprovechar para la comida.

Dosis tradicional: Ofrecer a traguitos pequeños y frecuentes, una tacita varias veces al día, tibia o a temperatura ambiente.

Precauciones: Es un apoyo casero, no sustituye la atención médica. Si la diarrea trae sangre o moco, hay fiebre alta, vómito que no para o señales de deshidratación (boca seca, no orina, llanto sin lágrimas, ojos hundidos), lleva al niño al médico de inmediato. Mantén la hidratación constante mientras dure el malestar.

163. Compota de manzana

Usos tradicionales: La compota de manzana es el primer alimento suave que la abuela ofrecía cuando el niño tenía el estómago delicado, con diarrea leve o después de un empacho. Se usa tradicionalmente para dar energía sin irritar la pancita, porque la manzana cocida es fácil de digerir. También se preparaba cuando el niño no quería comer nada sólido y había que "engañarle" el hambre con algo dulce y natural.

Preparación: Pela dos manzanas rojas o amarillas, quítales el corazón y córtalas en trozos. Ponlas en una ollita con un vaso de agua y una rajita pequeña de canela. Cocina tapado a fuego bajo 15 a 20 minutos, hasta que estén muy suaves. Machaca con tenedor hasta lograr una papilla o licúa sin azúcar.

Dosis tradicional: Dos o tres cucharadas soperas, dos o tres veces al día, tibia o a temperatura ambiente.

Precauciones: No agregues azúcar ni miel (y recuerda: nada de miel en menores de 1 año). Si el niño vomita todo lo que come, tiene diarrea con sangre, fiebre alta o está decaído, no insistas con la comida casera y llévalo al médico.

164. Tamarindo suave (*Tamarindus indica*)

Usos tradicionales: El agua de tamarindo diluida se usa tradicionalmente para refrescar al niño cuando anda estreñido leve o con la pancita inflamada, y en días de mucho calor para mantenerlo hidratado. La abuela decía que el tamarindo "les mueve la pancita con suavidad" y lo preparaba muy ligero para los pequeños, nunca concentrado como el de los grandes.

Preparación: Remoja un puñito de tamarindo pelado en un litro de agua tibia durante 30 minutos. Deshazlo con las manos limpias, cuela muy bien y desecha semillas y hebras. Endulza apenas con una pizca de azúcar o un poco de piloncillo derretido, que quede solo ligeramente dulce.

Dosis tradicional: Media tacita, una o dos veces al día, fresca o a temperatura ambiente.

Precauciones: Prepárala siempre diluida para niños; el tamarindo concentrado puede darles retortijones. No la uses como laxante diario sin consultar. Si el estreñimiento dura varios días, hay dolor fuerte de barriga, vómito o sangre en las heces, lleva al niño al médico. Nada de miel en menores de 1 año para endulzar.

165. Suero oral casero

Usos tradicionales: Cuando el niño tenía vómito o diarrea, lo primero que hacía la abuela era preparar suero oral casero para que no se deshidratara: se usa tradicionalmente para reponer los líquidos y las sales que el cuerpo pierde. La abuela lo llamaba "el agüita de la vida" y lo ofrecía a cucharaditas, con paciencia, sin forzar al niño.

Preparación: En un litro de agua limpia hervida y ya tibia disuelve 6 cucharaditas rasas de azúcar y media cucharadita rasa de sal. Revuelve bien hasta que no se vean grumos. Guárdalo en una botella

limpia y úsalo el mismo día; si sobra, deséchalo al día siguiente.

Dosis tradicional: A traguitos pequeños y frecuentes, una cucharadita cada 5 a 10 minutos; en niños mayores, media tacita cada vez que tenga sed.

Precauciones: Mide con cuidado, ni más sal ni más azúcar de lo indicado. No sustituye la consulta médica: si hay señales de deshidratación (boca muy seca, no orina en horas, ojos hundidos, llanto sin lágrimas, decaimiento o somnolencia), fiebre alta o vómito constante, lleva al niño al médico de inmediato. En diarrea con sangre, siempre atención médica.

166. Baño tibio de manzanilla

Usos tradicionales: El baño tibio con manzanilla se usa tradicionalmente para calmar a los niños inquietos o irritables, ayudarles a dormir mejor y suavizar la piel cuando tienen sarpullido leve por calor. La abuela lo preparaba en las noches de berrinche o cuando el niño andaba "alterado", y decía que el agua con manzanilla "les quita lo enojado".

Preparación: Prepara una infusión concentrada con dos cucharadas de flor de manzanilla seca en un litro de agua hirviendo; tapa 10 minutos y cuela muy bien. Agrega el litro colado a la tina o bañera con agua tibia. El agua debe sentirse apenas tibia en tu codo o muñeca, nunca caliente.

Dosis tradicional: Un baño de 10 a 15 minutos, de preferencia por la noche antes de dormir.

Precauciones: Nunca dejes al niño solo en el agua, ni un momento. Revisa siempre la temperatura antes de meterlo. Si el sarpullido tiene pus, ampollas, se extiende rápido o el niño tiene fiebre, no lo trates solo con baños y llévalo al médico. No agregues aceites esenciales concentrados al agua de los niños pequeños.

167. Vaporización suave

Usos tradicionales: La vaporización con agua caliente y hierbas suaves se usa tradicionalmente para ayudar al niño a respirar mejor cuando tiene la nariz tapada por un resfriado leve. La abuela ponía el recipiente humeante cerca del niño para que respirara el vaporcito tibio, o lo metía al baño con el agua caliente corriendo para crear vapor en el cuarto.

Preparación: Hierve agua y vacíala en un recipiente resistente. Agrega un puñito de manzanilla o unas hojas de eucalipto suave. Coloca el recipiente en un lugar seguro, fuera del alcance del niño, y siéntalo cerca (a un metro de distancia) para que respire el vapor unos 10 minutos. Otra forma: cierra el baño y deja correr el agua caliente de la regadera 10 minutos, luego entra con el niño a respirar el ambiente húmedo.

Dosis tradicional: Una o dos sesiones al día mientras dure el resfriado.

Precauciones: El agua hirviendo es peligrosa: el niño nunca debe estar solo ni acercarse al recipiente. No uses aceites esenciales puros en niños pequeños. Si hay silbido al respirar, respiración rápida o con esfuerzo, labios morados o fiebre alta, no es resfriado leve: ve al médico de inmediato.

168. Miel (mayores de 1 año)

Usos tradicionales: La miel se usa tradicionalmente para calmar la tos leve y suavizar la garganta irritada en niños mayores de un año. La abuela daba una cucharadita de miel tibia con limón cuando el niño andaba con tos de resfriado, y decía que "les endulza la garganta". También se untaba una pizca en raspaduras leves de la piel.

Preparación: Para la tos, mezcla una cucharadita de miel pura con unas gotas de jugo de limón en una tacita de agua tibia. Revuelve bien. Para uso en la piel, aplica una capa delgada de miel sobre la raspadura limpia y cubre con una gasa.

Dosis tradicional: Una cucharadita de la mezcla, dos o tres veces al día; solo en niños mayores de 1 año.

Precauciones: PROHIBIDA en menores de 1 año: la miel puede causar botulismo infantil, una enfermedad grave en bebés. Tampoco se da a bebés en tés ni en el chupón. Si la tos dura más de una semana, hay fiebre alta, el niño respira con dificultad o la tos suena como silbido o "perruna", llévalo al médico. La miel no sustituye tratamiento médico en infecciones.

169. Bugambilia para niños (*Bougainvillea glabra*)

Usos tradicionales: El té de bugambilia se usa tradicionalmente para calmar la tos leve de los niños y ayudarles a soltar las flemas en resfriados comunes. La abuela lo preparaba con las flores moradas o rojas del patio, muy diluido, y le agregaba una pizca de miel solo si el niño ya pasaba del año.

Preparación: Enjuaga bien 5 o 6 flores de bugambilia (solo los pétalos de color, sin tallos). Hiérvelas en dos tazas de agua durante 5 minutos, apaga, tapa y deja reposar otros 5 minutos. Cuela muy bien y sirve tibio. Si el niño tiene más de 1 año, puedes endulzar con media cucharadita de miel.

Dosis tradicional: Media tacita tibia, dos veces al día, durante los días del resfriado.

Precauciones: Usa solo flores de plantas que no hayan sido fumigadas con insecticidas. Prepara siempre la versión diluida para niños. Nada de miel en menores de 1 año. Si la tos no mejora en una semana, hay fiebre alta persistente, dificultad para respirar o el niño está decaído, llévalo al médico.

170. Saúco para niños (*Sambucus mexicana*)

Usos tradicionales: La flor de saúco se usa tradicionalmente para ayudar al niño a sudar la fiebre leve de un resfriado y para calmar la tos con flemas. La abuela preparaba el tecito de flor de saúco cuando el niño empezaba con moquera y decía que "les ayuda a sacar el resfriado por el sudor". Se daba tibio y luego se abrigaba bien al niño.

Preparación: Pon una cucharadita de flor de saúco seca en una taza de agua recién hervida. Tapa 8 minutos, cuela muy bien y sirve tibio. Si el niño tiene más de 1 año, endulza con media cucharadita de miel.

Dosis tradicional: Media tacita tibia, dos veces al día; después de tomarlo, abriga al niño para que sude un poco.

Precauciones: Usa solo la flor; las hojas, tallos y frutos verdes del saúco no se consumen. Nada de miel en menores de 1 año. No retrases la atención médica: si la fiebre supera los 39 °C, no baja con medidas caseras, el niño está decaído, vomita o respira con dificultad, llévalo al médico de inmediato.

171. Tila para niños (*Tilia spp.*)

Usos tradicionales: La tila se usa tradicionalmente para tranquilizar a los niños nerviosos o asustadizos y ayudarles a dormir cuando andan inquietos. La abuela preparaba el tecito de tila en noches de tormenta, después de un susto leve o cuando el niño no podía dormirse de lo alterado que andaba. Decía que la tila "les aquieta el corazoncito".

Preparación: Pon media cucharadita de flor de tila seca en una taza de agua recién hervida. Tapa 5 minutos, cuela y deja entibiar. Sirve tibio, solo o con una pizca de azúcar si al niño le sabe amargo (nada de miel en menores de 1 año).

Dosis tradicional: Media tacita tibia por la noche, antes de dormir; en días difíciles, también media tacita por la tarde.

Precauciones: Prepara siempre la infusión suave para niños, no concentrada. No la uses todos los días por semanas sin motivo. Si el niño tiene palpitaciones, se desmaya, está muy decaído o el insomnio es constante, no lo trates solo con tecitos y llévalo al médico. La tila no sustituye atención médica.

172. Anís estrella suave (*Illicium verum*)

Usos tradicionales: El anís estrella se usa tradicionalmente para aliviar los gases y el cólico de los niños, y para calmar la tos leve con su saborcito dulce. La abuela ponía una estrellita en el agua cuando el bebé andaba con la pancita inflada, y decía que "les saca el airecito". A los niños mayores les gustaba por su sabor a dulce.

Preparación: Pon UNA estrellita de anís en una taza de agua hirviendo. Tapa 5 minutos, retira la estrella y deja entibiar. No lo dejes reposar más tiempo ni uses más de una estrella: para niños la infusión debe quedar muy suave.

Dosis tradicional: Dos o tres cucharaditas para bebés, media tacita para niños mayores, una o dos veces al día.

Precauciones: Una sola estrella y poco tiempo de reposo: el anís en exceso puede causar irritabilidad o vómito en niños pequeños. Asegúrate de que sea anís estrella verdadero (*Illicium verum*). Si el cólico es intenso, hay vómito constante, el bebé no quiere comer o está decaído, llévalo al médico.

173. Hinojo suave (*Foeniculum vulgare*)

Usos tradicionales: El tecito de hinojo se usa tradicionalmente para aliviar los gases, el cólico y la pancita inflamada de bebés y niños. La abuela machacaba las semillitas y las ponía en agua caliente cuando el bebé lloraba de dolor de barriga, y aseguraba que "les desinfla la pancita". También se ofrecía a la mamá que amamantaba, porque la tradición dice que ayuda con la leche.

Preparación: Machaca ligeramente media cucharadita de semillas de hinojo en el molcajete o con una cuchara. Ponlas en una taza de agua recién hervida, tapa 8 minutos, cuela muy bien y deja entibiar.

Dosis tradicional: A cucharaditas para bebés, media tacita para niños mayores, una o dos veces al día.

Precauciones: La infusión para niños debe quedar suave, no concentrada. No lo uses todos los días por tiempo prolongado. Si el bebé vomita mucho, tiene diarrea, no sube de peso o el cólico no mejora, no insistas con remedios caseros y llévalo al médico.

174. Té de pera

Usos tradicionales: El té de pera se usa tradicionalmente para calmar la tos seca y suavizar la garganta irritada de los niños, sobre todo en resfriados leves. La abuela cocía la pera con un poco de canela y decía que "les ablanda la tos". A los niños les encanta porque queda dulcecito de forma natural, sin necesidad de azúcar.

Preparación: Pela una pera madura, córtala en trozos y ponla a hervir en dos tazas de agua con una rajita pequeña de canela durante 10 minutos. Machaca la fruta dentro del agua, cuela y sirve tibio. La pera cocida también se puede ofrecer como papilla.

Dosis tradicional: Media tacita tibia, dos o tres veces al día, durante los días de tos.

Precauciones: Que esté tibio, nunca caliente. Si la tos dura más de una semana, hay fiebre alta, silbido al respirar o el niño se cansa al respirar, llévalo al médico. No agregues miel si el niño es menor de 1 año.

175. Zanahoria (papilla) (*Daucus carota*)

Usos tradicionales: La papilla de zanahoria se usa tradicionalmente cuando el niño tiene la pancita suelta, porque es suave, fácil de digerir y la tradición dice que "les aprieta la pancita". La abuela la preparaba en cuanto empezaba la diarrea leve, junto con el agua de arroz, y también como primer alimento cuando el niño empezaba a comer sólidos.

Preparación: Pela dos zanahorias, córtalas en rodajas y cuécelas en agua limpia hasta que estén muy suaves (unos 20 minutos). Escúrrelas y machácalas con tenedor o licúalas con un chorrito del agua de cocción hasta lograr una papilla lisa. Sirve tibia, sin sal ni condimentos.

Dosis tradicional: Dos o tres cucharadas soperas, dos o tres veces al día, como parte de la alimentación suave.

Precauciones: Es un apoyo alimenticio, no un tratamiento. Si la diarrea trae sangre o moco, hay fiebre

alta, vómito que no para o señales de deshidratación (boca seca, no orina, ojos hundidos), lleva al niño al médico de inmediato. No dejes de ofrecer líquidos mientras dure el malestar.

176. Plátano (*Musa paradisiaca*)

Usos tradicionales: El plátano maduro machacado se usa tradicionalmente para alimentar al niño con pancita delicada, porque es suave, llena energía y casi nunca cae pesado. La abuela lo daba cuando el niño tenía diarrea leve, después de vomitar o cuando no toleraba otra comida, y decía que "les compone la pancita". También se ofrecía a los bebés como una de sus primeras papillas.

Preparación: Elige un plátano bien maduro (con manchitas en la cáscara, más dulce y suave). Pélalo y machácalo con tenedor hasta lograr un puré liso. Para bebés muy pequeños, puedes pasarlo por el colador. Sirve a temperatura ambiente, sin azúcar ni miel.

Dosis tradicional: Medio plátano machacado, dos o tres veces al día, según el hambre del niño.

Precauciones: Usa plátano maduro; el verde puede estreñir. Nada de miel en menores de 1 año. Si el niño vomita todo, tiene diarrea con sangre, fiebre alta o está decaído, no lo manejes solo con comida casera y llévalo al médico.

177. Masaje con aceite tibio

Usos tradicionales: El masaje con aceite tibio se usa tradicionalmente para calmar al bebé con cólico, aliviar la pancita inflamada y ayudar al niño inquieto a relajarse antes de dormir. La abuela entibiaba un poco de aceite en sus manos y sobaba la pancita del bebé en círculos suaves, diciendo que "les saca el airecito". También se masajeaban piernitas y espaldita en noches de desvelo.

Preparación: Entibia una cucharada de aceite de oliva o de almendras dulces frotándolo entre tus manos limpias (nunca lo calientes directo al fuego para el bebé). Con movimientos suaves y circulares, masajea la pancita del niño en el sentido de las manecillas del reloj durante 5 a 10 minutos. También puedes masajear espalda y piernitas.

Dosis tradicional: Una o dos veces al día, de preferencia antes de dormir o cuando haya cólico.

Precauciones: El aceite debe estar tibio, nunca caliente: Pruébalo en tu muñeca. Usa presión muy suave en bebés. No masajees sobre piel irritada, sarpullido con pus o heridas abiertas. Si el dolor de barriga es intenso, hay vómito, fiebre o el bebé llora sin consuelo, llévalo al médico.

178. Fomentos tibios

Usos tradicionales: Los fomentos tibios se usan tradicionalmente para aliviar el dolor de pancita, los cólicos y los golpes leves de los niños. La abuela doblaba un trapito limpio, lo mojaba en agua tibia, lo exprimía y lo ponía sobre la barriguita del niño con cólico, o sobre el chipote después de una caída, diciendo que "les quita el dolor".

Preparación: Moja un paño limpio y suave en agua tibia (que se sienta agradable en tu antebrazo, nunca caliente), exprímelo bien y dóblalo. Colócalo sobre la zona adolorida durante 10 a 15 minutos, volviendo a entibiar el paño cuando se enfríe. Para la pancita con cólico, acompaña con masaje suave.

Dosis tradicional: Dos o tres veces al día, según lo necesite el niño.

Precauciones: El agua debe estar tibia, nunca caliente: la piel de los niños se quema fácil. Revisa la temperatura en tu propio antebrazo. No pongas fomentos sobre heridas abiertas, quemaduras o piel con ampollas. Si el dolor de barriga es fuerte y constante, hay fiebre alta, vómito o el niño está decaído, llévalo al médico.

179. Hidratación y descanso

Usos tradicionales: Cuando el niño se enferma, lo primero que ordenaba la abuela era "agua y cama": se usa tradicionalmente ofrecer líquidos a cada rato y dejar que el cuerpo descanse para recuperarse de resfriados, fiebres leves y malestares de pancita. La abuela decía que "el agua lava por dentro y el sueño compone por fuera", y no dejaba que el niño enfermo anduviera corriendo ni jugando bajo el sol.

Preparación: Ofrece agua simple, agua de arroz, suero oral casero o caldito ligero a traguitos pequeños y frecuentes durante el día. Mantén al niño en un lugar fresco y ventilado, con ropa ligera, y déjalo dormir todo lo que su cuerpo pida. Evita refrescos y jugos muy dulces, que pueden empeorar la diarrea.

Dosis tradicional: Líquidos a cada rato, sin forzar; descanso hasta que el niño recupere su ánimo y apetito.

Precauciones: Vigila las señales de deshidratación: boca seca, no orina en varias horas, ojos hundidos, llanto sin lágrimas o decaimiento. Si aparecen, o si hay fiebre alta que no baja, vómito constante o dificultad para respirar, lleva al niño al médico de inmediato.

180. Cuándo llevar al niño al médico (señales de alarma)

Usos tradicionales: La abuela sabía remedios para muchas cosas, pero también sabía cuándo los remedios ya no bastaban: esta entrada no es un remedio, es su sabiduría más importante. Decía: "los tecitos son para lo leve; lo grave es del doctor". Aprender estas señales puede salvar la vida de un niño.

Preparación: No hay preparación; hay que memorizar y actuar. Lleva al niño al médico de inmediato si presenta: fiebre que no baja con medidas caseras o que supera los 39 °C; dificultad o rapidez para respirar, silbido en el pecho o labios morados; decaimiento extremo, somnolencia o no responde como siempre; vómito constante que no deja retener ni agua; diarrea con sangre o moco; señales de deshidratación (boca muy seca, no orina en horas, ojos hundidos, llanto sin lágrimas); convulsiones; dolor de barriga intenso y constante; o si como mamá o papá sientes que "algo anda muy mal".

Dosis tradicional: No aplica; ante la duda, siempre es mejor consultar.

Precauciones: Nunca esperes a que "se le pase solo" si ves estas señales; los remedios caseros son para malestares leves y nunca sustituyen la atención médica. Confía en tu instinto y busca ayuda de inmediato.

Tés de bienestar

181. Té para el susto

Usos tradicionales: En la tradición mexicana, el "susto" es un mal del alma: se dice que cuando una persona (niño o adulto) vive un miedo muy fuerte -un accidente, una caída, un asalto, una noticia terrible-, "se le espanta el espíritu" y queda intranquila, con insomnio, falta de apetito, sobresaltos y decaimiento. El té para el susto se usa tradicionalmente para tranquilizar, "asentar el espíritu" y devolver el sueño.

Preparación: Hierve en un litro de agua una ramita pequeña de ruda, un puñito de toronjil, una pizca de flor de tila y unas hojas de albahaca durante 5 minutos. Apaga, tapa 10 minutos, cuela y sirve tibio. La abuela lo daba por las noches y además "barría" a la persona con un huevo o con las mismas hierbas.

Dosis tradicional: Una tacita tibia por la noche, durante tres noches seguidas.

Precauciones: La ruda se usa en cantidad pequeña; no la tomen mujeres embarazadas. Si el insomnio, la ansiedad o el decaimiento persisten por semanas, o hay síntomas físicos fuertes (palpitaciones, desmayos), busca atención médica: el susto no explica todo.

182. Té para el empacho

Usos tradicionales: El "empacho" es un malestar de la tradición mexicana: se dice que la comida "se pega" en el estómago cuando se come de más, muy rápido o alimentos pesados, y da barriga inflamada, dolor, náuseas, falta de apetito y a veces diarrea. El té para el empacho se usa tradicionalmente para "despegar" el estómago y aliviar la pesadez. La abuela además sobaba la pancita y "tronaba el empacho" jalando suavemente la piel de la espalda.

Preparación: Hierve en un litro de agua una cucharada de semillas de hinojo machacadas, una rajita de canela, unas hojas de hierbabuena y un trocito de jengibre fresco durante 10 minutos. Cuela y sirve tibio, sin azúcar o apenas endulzado.

Dosis tradicional: Una tacita tibia después de la comida pesada, y otra por la noche si sigue la molestia.

Precauciones: Si el dolor de barriga es intenso y constante, hay fiebre alta, vómito con sangre o el vientre está muy duro e hinchado, no es empacho leve: busca atención médica. No des este té a bebés pequeños; para niños, solo media tacita.

183. Té para la bilis

Usos tradicionales: En la tradición, la "bilis" o "coraje" es un mal que viene de un enojo muy fuerte o un disgusto: se dice que "se sube la bilis" y da dolor de cabeza, amargor en la boca, náuseas, mal humor y pesadez en el estómago. El té para la bilis se usa tradicionalmente para "bajar el coraje", refrescar el cuerpo y calmar el estómago revuelto por el enojo. La abuela lo preparaba cuando alguien llegaba "haciendo bilis" del trabajo o de un pleito.

Preparación: Hierve en un litro de agua 5 o 6 hojitas de boldo, una cucharada de flor de manzanilla y la cáscara de medio limón durante 8 minutos. Cuela y sirve tibio o fresco, sin azúcar o con muy poca.

Dosis tradicional: Una tacita, dos veces al día, mientras dure el malestar.

Precauciones: El boldo se usa en cantidad moderada y no por muchos días seguidos; no lo tomen mujeres embarazadas ni personas con problemas del hígado sin consultar al médico. Si hay dolor abdominal fuerte, vómito persistente o color amarillo en ojos o piel, busca atención médica: eso ya no es "bilis" de coraje.

184. Té digestivo de sobremesa

Usos tradicionales: Después de la comida, la abuela nunca dejaba que nadie se levantara sin su tecito de sobremesa: se usa tradicionalmente para ayudar a la digestión, evitar la pesadez y los gases, y cerrar la comida con calma. Era un ritual de familia: todos sentados, platicando, con su tacita humeante. Decía que "la sobremesa con té alarga la vida".

Preparación: Hierve en un litro de agua una rajita de canela, unas hojas de hierbabuena fresca, una cucharadita de manzanilla y un trocito de cáscara de naranja durante 8 minutos. Cuela y sirve caliente en tacitas. Se puede endulzar con una pizca de azúcar o tomar solo.

Dosis tradicional: Una tacita caliente después de la comida principal.

Precauciones: Tómalo caliente pero no hirviendo. Si hay agruras o reflujo frecuente, evita el té muy cargado y la menta en exceso, que a algunas personas les cae pesada. Si el dolor de estómago es constante o hay pérdida de peso sin causa, consulta al médico en lugar de solo tomar tecitos.

185. Té de la mañana (energía)

Usos tradicionales: Para empezar el día con brío, la abuela preparaba su té de la mañana: se usa tradicionalmente para despertar el cuerpo, quitar la flojera y dar energía sin necesidad de tanto café. Lo tomaba antes de ponerse a hacer el quehacer y decía que "les pone las pilas". Era su secreto para andar activa hasta la noche.

Preparación: Hierve en un litro de agua un trozo de jengibre fresco rebanado, una rajita de canela y la cáscara de un limón durante 10 minutos. Cuela, agrega el jugo de medio limón y endulza con una cucharadita de miel. Sirve caliente.

Dosis tradicional: Una tacita en ayunas o con el desayuno.

Precauciones: El jengibre puede caer pesado a quien tiene gastritis o agruras; empieza con poco. No

es recomendable en exceso para mujeres embarazadas. Si tomas medicamentos para la presión o anticoagulantes, consulta a tu médico antes de hacerlo hábito diario.

186. Té de la noche (descanso)

Usos tradicionales: Cuando caía la noche, la abuela apagaba la estufa y preparaba el té del descanso: se usa tradicionalmente para soltar las tensiones del día, tranquilizar la mente y conciliar el sueño. Era su ritual para "desconectar": una tacita tibia, sentada en su silla, sin prisa. Decía que "el que toma su tecito de noche, duerme como angelito".

Preparación: Pon en una taza de agua recién hervida una pizca de flor de tila, una pizca de manzanilla y dos hojitas de toronjil. Tapa 7 minutos, cuela y sirve tibio. Si quieres, endulza con media cucharadita de miel.

Dosis tradicional: Una tacita tibia media hora antes de dormir.

Precauciones: No lo tomes hirviendo; tibio es como mejor cae. Si el insomnio es constante por semanas, hay ansiedad fuerte o ronquidos con pausas de respiración, consulta al médico: el tecito ayuda, pero no resuelve todo. Evita pantallas y café por la tarde para que el té haga su trabajo.

187. Té insignia de la abuela

Usos tradicionales: Este era EL té de la abuela, el que ofrecía a toda visita que llegaba a su casa, para el susto, la tristeza, el cansancio o nomás por el gusto de convivir: se usa tradicionalmente como remedio del ánimo, para reconfortar, calmar los nervios y "curar el alma". Decía que "un tecito con cariño compone hasta el día más gris". Cada abuela tiene su mezcla; esta es la de la casa.

Preparación: Hierve en un litro de agua un puñito de manzanilla, una pizca de tila, unas hojas de hierbabuena, una rajita de canela y dos clavos de olor durante 8 minutos. Apaga, tapa 5 minutos, cuela y sirve bien caliente. Endulza con miel al gusto.

Dosis tradicional: Una tacita caliente, a cualquier hora que el corazón la pida; en las reuniones, la jarra se rellenaba sola.

Precauciones: Sírvelo caliente pero no hirviendo, sobre todo a niños y abuelitos. Si la tristeza o el decaimiento duran semanas y no se quitan con nada, busca apoyo médico o psicológico: el tecito acompaña, pero no sustituye la ayuda profesional.

188. Agua de tiempo

Usos tradicionales: El "agua de tiempo" es la bebida de todos los días en casa de la abuela: se usa tradicionalmente para tomar durante el día en lugar de refrescos, manteniendo el cuerpo fresco e hidratado. No es un remedio para un mal específico, sino la costumbre sana de tomar agua con un toque de sabor natural. La abuela tenía siempre su jarra en la mesa y decía que "el agua de tiempo mantiene la casa sana".

Preparación: En una jarra de dos litros con agua simple agrega rodajas de limón, unas hojas de hierbabuena o trozos de pepino. Deja reposar 30 minutos en el refrigerador para que tome sabor.

También se prepara con un poco de jamaica ligera o tamarindo diluido.

Dosis tradicional: Tomar durante el día, a libre demanda, en lugar de bebidas azucaradas.

Precauciones: Si usas jamaica o tamarindo, que queden ligeros; muy concentrados pueden bajar la presión o dar retortijones. Lava bien las frutas y hierbas antes de usarlas. El agua de tiempo no sustituye los medicamentos ni el tratamiento de ninguna enfermedad.

189. Café de olla

Usos tradicionales: El café de olla es más que una bebida: es el corazón de la cocina mexicana. Se usa tradicionalmente para convivir, despertar el ánimo y acompañar el pan dulce de la tarde. La abuela lo hacía en su olla de barro para toda la familia y decía que "el café de olla sabe a hogar". Se ofrecía a las visitas como señal de bienvenida.

Preparación: En una olla de barro (o cualquiera) hierva un litro de agua con un trozo de piloncillo, una rajita de canela y dos clavos de olor. Cuando suelte el hervor, agrega 3 cucharadas de café molido grueso, apaga el fuego, tapa y deja reposar 5 minutos. Cuela con un colador fino o manta y sirve bien caliente.

Dosis tradicional: Una tacita en la mañana o a media tarde, con pan.

Precauciones: Contiene cafeína: no lo tomes de noche si te quita el sueño, y no se lo des a niños pequeños. Si tienes presión alta, gastritis o ansiedad, tómalo con moderación o evita el café. El piloncillo lo endulza bastante: si cuidas el azúcar, usa menos.

190. Horchata tradicional

Usos tradicionales: El agua de horchata se usa tradicionalmente para refrescar el cuerpo en días de calor, acompañar la comida y "asentar" el estómago. La abuela la preparaba para las fiestas y los domingos en familia, y decía que la horchata "refresca por dentro". A los niños les encanta y es mucho mejor que cualquier refresco.

Preparación: Remoja una taza de arroz en dos litros de agua con una rajita de canela durante toda la noche (o mínimo 4 horas). Licúa todo muy bien, cuela con manta fina y regresa el agua a la jarra. Endulza con azúcar al gusto y agrega hielo. Algunos le ponen un chorrito de vainilla.

Dosis tradicional: Un vaso fresco con la comida o a media tarde.

Precauciones: Prepárala con agua limpia y mantenla refrigerada; el arroz remojado se echa a perder rápido con el calor. Si cuidas el azúcar, endulza poco. No la dejes fuera del refrigerador por horas, sobre todo en días calurosos.

191. Chocolate de agua

Usos tradicionales: El chocolate de agua se usa tradicionalmente para reconfortar el ánimo, entrar en calor en días fríos y acompañar el pan en las meriendas. La abuela lo batía con el molinillo hasta sacarle espuma y decía que "el chocolate caliente abraza por dentro". Era infaltable en las noches de lluvia y en las posadas.

Preparación: Hierve un litro de agua (o leche, si prefieres) con una tablilla de chocolate de mesa mexicano, una rajita de canela y una pizca de azúcar si lo quieres más dulce. Cuando el chocolate se derrita, bate con molinillo o batidor hasta que espume. Sirve bien caliente en tazas de barro.

Dosis tradicional: Una taza caliente en la merienda o en noches frías.

Precauciones: Sirvelo caliente pero no hirviendo, con cuidado con los niños. El chocolate de mesa ya trae azúcar: si cuidas el azúcar o tienes diabetes, busca versiones sin azúcar o tómalo ocasionalmente. Contiene un poco de cafeína natural del cacao: evítalo muy de noche si te desvela.

192. Agua de avena

Usos tradicionales: El agua de avena se usa tradicionalmente para refrescar, dar energía suave y "asentar" el estómago. La abuela la preparaba en las mañanas de mucho calor o cuando alguien andaba con el estómago revuelto, y decía que "la avena cae como abrazo". A los niños les gusta por su saborcito dulce natural con canela.

Preparación: Licúa una taza de avena en hojuelas con un litro de agua fría y una rajita de canela (o una pizca de canela molida). Cuela con manta fina para quitar el bagazo, regresa el agua a la jarra, endulza ligeramente con azúcar o miel y agrega hielo. Toma fresca.

Dosis tradicional: Uno o dos vasos al día, de preferencia en la mañana o a mediodía.

Precauciones: Cuélala bien; el bagazo puede caer pesado. Prepárala con agua limpia y tómalas el mismo día, refrigerada. Si cuidas el azúcar, endulza poco o nada: la canela ya le da buen sabor.

193. Agua de chía con limón (Salvia hispanica)

Usos tradicionales: El agua de chía con limón se usa tradicionalmente para refrescarse, quitar la sed en días de calor y dar energía ligera. La abuela decía que la chía "es semillita de fuerza" y la preparaba para los que salían a trabajar al sol. Es una bebida ancestral, de las que tomaban nuestros antepasados antes de las jornadas largas.

Preparación: En una jarra de dos litros con agua fría disuelve azúcar al gusto y el jugo de 3 o 4 limones. Agrega 3 cucharadas de semillas de chía, revuelve muy bien y deja reposar 15 minutos, revolviendo de vez en cuando para que no se apelmacen. Sirve con mucho hielo.

Dosis tradicional: Uno o dos vasos frescos al día.

Precauciones: Toma suficiente agua junto con la chía; la semilla absorbe mucho líquido. Si tienes problemas para tragar o del esófago, evita las semillas enteras. Si cuidas el azúcar, endulza poco. No sustituye comidas ni tratamientos médicos.

194. Té de zacate limón (*Cymbopogon citratus*)

Usos tradicionales: El té de zacate limón se usa tradicionalmente para calmar los nervios, ayudar a la digestión después de comer y bajar la "presión del coraje". La abuela lo cortaba fresco del patio y decía que "huele a limpio y sabe a calma". Era su té de las tardes para platicar tranquila en la mecedora.

Preparación: Enjuaga un manojo de hojas frescas de zacate limón y córtalas en trozos. Hiérvelas en un litro de agua durante 10 minutos, apaga, tapa 5 minutos y cuela. Sirve caliente, solo o con una pizca de miel.

Dosis tradicional: Una tacita caliente, una o dos veces al día, de preferencia por la tarde o noche.

Precauciones: Lava bien las hojas antes de usarlas. Tómalolo con moderación si estás embarazada o tomas medicamentos para la presión, y consulta a tu médico si quieres hacerlo hábito diario. No lo hiervas en exceso para que no amargue.

195. Té de canela (*Cinnamomum verum*)

Usos tradicionales: El té de canela se usa tradicionalmente para entrar en calor, aliviar los cólicos del periodo y calmar la tos leve. La abuela lo preparaba en días fríos y cuando las muchachas andaban con dolor de vientre, diciendo que "la canela calienta hasta el alma". Su aroma solo ya reconforta la casa entera.

Preparación: Hierva una rajita de canela en dos tazas de agua durante 10 minutos a fuego bajo. Apaga, tapa 5 minutos, cuela y sirve bien caliente. Puedes endulzar con una cucharadita de miel.

Dosis tradicional: Una tacita caliente, dos veces al día, en días fríos o de malestar.

Precauciones: Usa canela en cantidad moderada; no tomes el té muy concentrado todos los días por semanas. Las mujeres embarazadas deben evitarlo en exceso. Si el dolor menstrual es muy fuerte o incapacitante, consulta al médico: el tecito alivia, pero no lo es todo.

196. Ponche de frutas

Usos tradicionales: El ponche de frutas se usa tradicionalmente para entrar en calor en las posadas y fiestas de diciembre, convivir en familia y "espantar el frío". La abuela ponía la olla grande en la estufa y la casa se llenaba de ese olor a fiesta. Decía que "el ponche junta a la familia". Se sirve con su fruta y todo, en taza grande.

Preparación: En una olla grande hierva 3 litros de agua con un trozo de piloncillo, una rajita de canela y 3 clavos. Agrega tejocotes pelados, guayabas en cuartos, manzanas en gajos, caña en trozos, ciruelas pasas y pasitas. Cocina a fuego bajo 40 minutos, hasta que la fruta esté suave. Sirve bien caliente, con fruta en cada taza.

Dosis tradicional: Una taza caliente en las reuniones; a los niños se les sirve tibia.

Precauciones: Sírvelo con cuidado: está muy caliente y los niños se pueden quemar; dales su taza tibia. Lleva bastante azúcar por el piloncillo y la fruta: si cuidas el azúcar o tienes diabetes, toma poco.

No le agregues alcohol si lo van a tomar niños.

197. Té antigripal de 3 hierbas

Usos tradicionales: Cuando empezaba la gripa en la casa, la abuela sacaba sus tres hierbas de batalla: se usa tradicionalmente para ayudar al cuerpo a sudar la fiebre leve, calmar la tos y despejar la nariz tapada en resfriados comunes. Decía que "tres hierbas juntas pelean mejor que una sola". Era el té oficial de la temporada de fríos.

Preparación: Hierve en un litro de agua un puñito de flores de bugambilia, una cucharadita de flor de saúco y unas hojas de eucalipto suave durante 8 minutos. Apaga, tapa 5 minutos, cuela muy bien y sirve bien caliente. Endulza con una cucharada de miel (solo para mayores de 1 año).

Dosis tradicional: Una tacita bien caliente, dos o tres veces al día; después de tomarlo, abrígate para sudar un poco.

Precauciones: Nada de miel en menores de 1 año. No retrases la atención médica: si la fiebre supera los 39 °C o no baja en tres días, hay dificultad para respirar, dolor de pecho o decaimiento fuerte, ve al médico. El té acompaña, no sustituye el tratamiento.

198. Tizana de frutas

Usos tradicionales: La tizana de frutas se usa tradicionalmente para refrescar el cuerpo, hidratarse con sabor y alegrar la mesa. La abuela la preparaba con las frutas de la temporada y decía que "la tizana es fiesta en jarra". A los niños les fascina por sus colores y es una forma bonita de que tomen más agua.

Preparación: En una jarra de dos litros con agua fría agrega rodajas de naranja, fresas partidas, trozos de piña, manzana en gajos y unas hojas de hierbabuena. Deja reposar en el refrigerador mínimo 1 hora para que el agua tome el sabor de la fruta. Sirve con mucho hielo.

Dosis tradicional: Tomar fresca durante el día, a libre demanda.

Precauciones: Lava muy bien todas las frutas antes de usarlas. Tómala el mismo día; la fruta en agua se fermenta rápido con el calor. Si cuidas el azúcar, no agregues azúcar extra: la fruta ya endulza sola.

199. Agua de pepino con limón

Usos tradicionales: El agua de pepino con limón se usa tradicionalmente para refrescar el cuerpo en días de mucho calor, quitar la sed y sentirse ligero. La abuela la preparaba cuando el calor apretaba y decía que "el pepino enfría por dentro". Es de las aguas más frescas y sencillas de la casa.

Preparación: Licúa un pepino grande pelado con un litro de agua fría y el jugo de 2 limones. Cuela, regresa el agua a la jarra, endulza ligeramente con azúcar y agrega mucho hielo y unas rodajas de pepino para adornar. Sirve bien fría.

Dosis tradicional: Uno o dos vasos bien fríos al día, en horas de calor.

Precauciones: Prepárala con agua limpia y tómalas el mismo día, refrigerada. Si cuidas el azúcar,

endulza poco: el pepino y el limón ya le dan buen sabor. No sustituye los líquidos ni la atención médica en un golpe de calor grave.

200. Té de hierbabuena fresca (*Mentha spicata*)

Usos tradicionales: El té de hierbabuena fresca se usa tradicionalmente para asentar el estómago después de comer, aliviar los gases y refrescar el aliento. La abuela la cortaba del macetón de la cocina y decía que "la hierbabuena compone la barriga". Era su remedio rápido cuando alguien comía de más en la fiesta.

Preparación: Enjuaga un puñito de hojas frescas de hierbabuena. Ponlas en una taza de agua recién hervida (no las hiervas, para que no amarguen), tapa 7 minutos, cuela y sirve tibio o caliente. Puedes agregar una pizca de miel o tomarlo solo.

Dosis tradicional: Una tacita después de la comida o cuando haya malestar.

Precauciones: No hiervas las hojas, solo infúndalas, o el té amarga. Si tienes reflujo o agruras frecuentes, la menta puede caerte pesada: tómallo suave o evítalo. Si el dolor de estómago es constante o hay otros síntomas preocupantes, consulta al médico.

ÍNDICE DE REMEDIOS

Los remedios están numerados del 1 al 200. 1-20: Digestivas · 21-40: Respiratorias · 41-60: Nervios y descanso · 61-80: Piel y heridas · 81-100: Dolores e inflamación · 101-120: Circulación · 121-140: Sistema inmune · 141-160: Mujer · 161-180: Niños (remedios suaves) · 181-200: Tés de bienestar.

- | | | |
|---|--------------------------------|---------------------------------------|
| 1. Manzanilla · 3 | 2. Hierbabuena · 3 | 3. Epazote · 3 |
| 4. Boldo · 4 | 5. Hinojo · 4 | 6. Anís estrella · 4 |
| 7. Jengibre · 5 | 8. Hoja de papaya · 5 | 9. Cuachalalate · 5 |
| 10. Cancerina · 6 | 11. Chía · 6 | 12. Linaza · 7 |
| 13. Sábila, jugo · 7 | 14. Menta · 7 | 15. Estafiate · 8 |
| 16. Ajenjo · 8 | 17. Ruda · 8 | 18. Poleo · 9 |
| 19. Alcachofa · 9 | 20. Pericón · 9 | 21. Eucalipto · 11 |
| 22. Gordolobo · 11 | 23. Bugambilia · 11 | 24. Flor de saúco · 12 |
| 25. Miel de abeja · 12 | 26. Propóleo · 12 | 27. Ajo · 13 |
| 28. Cebolla morada · 13 | 29. Limón · 13 | 30. Orégano mexicano · 14 |
| 31. Tomillo · 14 | 32. Malva · 14 | 33. Borraja · 15 |
| 34. Canela · 15 | 35. Clavo de olor · 15 | 36. Tejocote · 16 |
| 37. Hoja de guayaba · 16 | 38. Hoja de níspero · 16 | 39. Brotes de pino · 17 |
| 40. Té de abango · 17 | 41. Tila · 18 | 42. Valeriana · 18 |
| 43. Pasiflora · 19 | 44. Toronjil · 19 | 45. Lavanda · 19 |
| 46. Azahar, flor de naranjo · 20 | 47. Lechuga · 20 | 48. Zapote blanco · 20 |
| 49. Flor de manita · 21 | 50. Hoja de naranjo · 21 | 51. Albahaca · 21 |
| 52. Damiana · 22 | 53. Zacate limón · 22 | 54. Hipérico, hierba de San Juan · 22 |
| 55. Mejorana · 23 | 56. Flor de magnolia · 23 | 57. Rosa de Castilla · 23 |
| 58. Salvia · 24 | 59. Té de 7 azahares · 24 | 60. Baño de romero · 24 |
| 61. Árnica mexicana · 25 | 62. Caléndula · 25 | 63. Hamamelis · 25 |
| 64. Llantén · 26 | 65. Consuelda · 26 | 66. Tepezcohuite · 26 |
| 67. Sangre de drago · 27 | 68. Barro medicinal · 27 | 69. Miel · 27 |
| 70. Hoja de plátano · 28 | 71. Pulpa de papaya · 28 | 72. Pepino · 28 |
| 73. Aceite de rosa mosqueta · 29 | 74. Siempre viva · 29 | 75. Verdolaga · 29 |
| 76. Baño de avena · 30 | 77. Aceite de coco · 30 | 78. Cera de abeja · 30 |
| 79. Santa maría · 31 | 80. Pirul · 31 | 81. Cúrcuma · 32 |
| 82. Corteza de sauce · 32 | 83. Garra del diablo · 32 | 84. Pimienta cayena · 33 |
| 85. Hierba del sapo · 33 | 86. Chicalote · 33 | 87. Hierba mora · 34 |
| 88. Aceite de ricino · 34 | 89. Emplasto de mostaza · 34 | 90. Vinagre de manzana · 35 |
| 91. Baño de sal de Epsom · 35 | 92. Hoja de col · 35 | 93. Cataplasma de papa · 36 |
| 94. Fomentos calientes con sal · 36 | 95. Aceite de oliva tibio · 36 | 96. Compresa de jengibre · 37 |
| 97. Baño de romero · 37 | 98. Fomentos de ruda · 37 | 99. Baño de pirul · 38 |
| 100. Pomada casera de árnica y caléndula · 38 | 101. Muicle · 39 | 102. Castaño de indias · 39 |
| 103. Ginkgo biloba · 39 | 104. Vid roja · 40 | 105. Centella asiática · 40 |
| 106. Rusco · 40 | 107. Arándano · 41 | 108. Jamaica · 41 |
| 109. Alpiste · 41 | 110. Hoja de olivo · 42 | 111. Perejil · 42 |
| 112. Semilla de apio · 42 | 113. Cola de caballo · 43 | 114. Diente de león · 43 |
| 115. Ortiga · 43 | 116. Jugo de betabel · 44 | 117. Espino blanco · 44 |

- | | | |
|--|--------------------------------------|---|
| 118. Ajo · 44 | 119. Chaya · 45 | 120. Nopal · 45 |
| 121. Equinácea · 46 | 122. Uña de gato · 46 | 123. Astrágalo · 47 |
| 124. Moringa · 47 | 125. Guayaba · 47 | 126. Caldo de pollo de la abuela · 48 |
| 127. Pulque · 48 | 128. Amaranto · 49 | 129. Cacao · 49 |
| 130. Jugo de naranja natural · 49 | 131. Propóleo · 50 | 132. Miel · 50 |
| 133. Baya de saúco · 50 | 134. Espinaca · 51 | 135. Licuado de betabel con naranja · 51 |
| 136. Infusión de jengibre, limón y miel · 51 | 137. Leche dorada con cúrcuma · 52 | 138. Temazcal · 52 |
| 139. Barrida con hierbas · 52 | 140. Agua de alfalfa · 53 | 141. Zoapatle · 54 |
| 142. Damiana · 54 | 143. Hoja de frambuesa · 54 | 144. Sauzgatillo · 55 |
| 145. Barbasco · 55 | 146. Cimicifuga · 56 | 147. Ruda · 56 |
| 148. Canela · 56 | 149. Manzanilla · 57 | 150. Jengibre · 57 |
| 151. Hinojo · 57 | 152. Anís estrella · 58 | 153. Comino · 58 |
| 154. Linaza · 58 | 155. Muicle · 59 | 156. Atole de masa · 59 |
| 157. Caldo de gallina · 59 | 158. Chocolate de metate · 60 | 159. Temazcal postparto · 60 |
| 160. Baño de hierbas postparto · 61 | 161. Manzanilla para niños · 62 | 162. Agua de arroz · 62 |
| 163. Compota de manzana · 63 | 164. Tamarindo suave · 63 | 165. Suero oral casero · 63 |
| 166. Baño tibio de manzanilla · 64 | 167. Vaporización suave · 64 | 168. Miel · 65 |
| 169. Bugambilia para niños · 65 | 170. Saúco para niños · 65 | 171. Tila para niños · 66 |
| 172. Anís estrella suave · 66 | 173. Hinojo suave · 67 | 174. Té de pera · 67 |
| 175. Zanahoria · 67 | 176. Plátano · 68 | 177. Masaje con aceite tibio · 68 |
| 178. Fomentos tibios · 68 | 179. Hidratación y descanso · 69 | 180. Cuando llevar al niño al médico · 69 |
| 181. Té para el susto · 70 | 182. Té para el empacho · 70 | 183. Té para la bilis · 71 |
| 184. Té digestivo de sobremesa · 71 | 185. Té de la mañana · 71 | 186. Té de la noche · 72 |
| 187. Té insignia de la abuela · 72 | 188. Agua de tiempo · 72 | 189. Café de olla · 73 |
| 190. Horchata tradicional · 73 | 191. Chocolate de agua · 74 | 192. Agua de avena · 74 |
| 193. Agua de chía con limón · 74 | 194. Té de zacate limón · 75 | 195. Té de canela · 75 |
| 196. Ponche de frutas · 75 | 197. Té antigripal de 3 hierbas · 76 | 198. Tizana de frutas · 76 |
| 199. Agua de pepino con limón · 76 | 200. Té de hierbabuena fresca · 77 | |

— Recetario de la Abuela —

Medicina Natural y Herbolaria
Medicinal

Medicina natural y
herbolaria medicinal:
remedios tradicionales
con plantas curativas,
preparados y usos
explicados
paso a paso.

