

MANUAL DE PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO *DEL COVID 19* CON PLANTAS MEDICINALES DE LOS ALTOS DE CHIAPAS



Colectividad Nichim Otanil,
San Cristóbal de Las Casas, Chiapas



CONTACTOS

Mail de la colectividad Nichim o'tanil:
colectividadnichimotanil@gmail.com

Contacto de la maestra Lucía:
nichimotanil@gmail.com

Radio Nichim Otanil:
<https://www.mixcloud.com/nichim-otanil/>

CRÉDITOS

Ilustraciones interiores: Ix.mulix y Luna Amaril (12 años).

Ilustraciones de portada: Helda y Yza Alanis.

Diseño gráfico: Sandra Sánchez Rodea / mail. sansaro06@gmail.com

Colectividad Nichim O'tanil, Chanti Ollin, Huizachita.
San Cristóbal de las Casas, Chiapas México 2020.



Contenido

¿QUIÉNES SOMOS? ————— 04

1. FORTALECER EL SISTEMA INMUNOLÓGICO PARA PREVENIR EL COVID 19 ——— 07

Líquidos, alimentación, vaporización, tinturas, homeopatía, masaje.

2. PARA TRATAR LOS SÍNTOMAS DE COVID 19 ——— 20

Inflamación, coagulación y cascada de citocinas, tos, dolor de garganta, problemas respiratorios, congestión nasal, fiebre, dolor de cuerpo y articulaciones, dolor de cabeza, dolor de estómago, diarrea, disentería, vómito, sistema circulatorio, sistema nervioso, antivirales, infecciones.

3. FORTALECER EL SISTEMA INMUNOLÓGICO DESDE EL CUIDADO EMOCIONAL Y ESPIRITUAL ——— 36

Higienizar y armonizar la casa, plantas para las emociones, baños de hierbas, estimular el timo, salud integral.

4. TESTIMONIOS ————— 43

ANEXOS ————— 59

Anexo 1: Instructivo de preparaciones.

Anexo 2: Glosario de plantas.

¿Quiénes somos?

A través de las actividades del Centro de Capacitación Nichim Ot'anil en San Cristóbal de las Casas, Chiapas, surge una comunidad de personas que amamos las plantas y procuramos curarnos y a nuestros seres queridos con ellas en vez de los fármacos. Este manual es una compilación de nuestros conocimientos sobre las plantas medicinales. Aunque muchos tenemos capacitación en alguna u otra forma de sanación, no todos somos “expertas” o “expertos” en el sentido convencional. Por ello, la intención de este manual no es ofrecer una cura para COVID-19, además que aún no existe ninguna. Más bien, queremos ofrecer un conjunto de conocimientos sobre las plantas y otras formas naturales que estamos utilizando en Los Altos de Chiapas para prevenir y tratar las complicaciones del COVID y la crisis pandémica que enfrentan nuestras poblaciones. Esperamos que este manual sirva como un recurso desde la sabiduría y conocimiento comunitario y ancestral para fortalecer nuestro sistema inmunológico, nuestras prácticas de autocuidado y nuestra salud no sólo en tiempos de COVID, sino todos los días para así resistir frente al sistema que nos enferma.

Nuestra colectividad Nichim Ot'anil gira en torno a la maestra Lucía Pérez Santiz, yerbera tradicional maya-tseltal originaria del Municipio de Huixtán en Los Altos de Chiapas. La maestra Lucía viene de un largo linaje de hierberas y curanderas tradicionales. Ella empezó su formación en herbolaria tradicional desde los cinco años de edad con su bisabuelo, un hombre quien atendía la salud de su comunidad y vivió hasta los 120 años en una condición excelente de salud. La maestra Lucía, como su bisabuelo, ha dedicado su vida a tratar la salud de las

personas desde la raíz emocional de cada enfermedad y también se ha dedicado a enseñar a más personas para que se difunde el conocimiento ancestral maya en torno a la salud y para que las personas conozcan las plantas que se encuentran en la región para usarlas con respeto para tratar una diversidad de padecimientos.

Nichim Ot'anil significa “Flor de corazón” en maya-tseltal, porque desde la cosmovisión ancestral maya, el corazón es el centro de salud y bienestar. Ahí está la raíz de cada enfermedad y desde ahí se puede sanar y permitir que florezcan nuestros corazones en paz, calma y amor. El proyecto de Nichim Ot'anil, Centro de Capacitación de Culturas Ancestrales de Chiapas, surgió por la necesidad de rescatar el conocimiento ancestral de la región sobre plantas medicinales y saber cómo la gente se curaba con hierbas medicinales antes de que se desarrollara la medicina alópata o convencional. En la cosmovisión tseltal-maya, curarse no sólo se trata de plantas medicinales sino también de cómo cuidar el corazón y el espíritu dentro del tejido comunitario. Al igual que hay una necesidad de alimentar el cuerpo con una buena nutrición, es importante alimentar el espíritu y las emociones, constantemente nutriéndose con tranquilidad y alegría.

Este manual está ordenado en cuatro secciones y dos anexos. Primero, ofrecemos sugerencias sobre la alimentación y las plantas medicinales que podemos usar en todo momento para fortalecer nuestro sistema inmunológico a fin de estar sanos, bien alimentados y así ayudarnos a prevenir ésta y otras enfermedades en nuestras familias y comunidades. Segundo, ofrecemos algunos remedios para que cuando algún ser querido ya se haya contagiado, podamos aliviar algunos síntomas y evitar complicaciones y contagios. Tercero, explicamos el cuidado emocional y espiritual, considerando que una persona es un ser integral

y no podemos olvidar nuestras emociones. Cuarto, incluimos testimonios de habitantes de algunos lugares de Chiapas, México, que se han tratado los síntomas del virus en casa, utilizando plantas medicinales y han logrado la recuperación. Finalmente, el primer anexo contiene las indicaciones para diferentes formas de preparar las plantas medicinales, y el segundo anexo, muestra los nombres científicos y fotos de más de 100 plantas mencionadas en este documento.

Si al compartir este conocimiento una persona se sana, fortalecemos no solo nuestros sistemas inmunológicos sino también el espíritu de todas y todos.

IMPORTANTE: Hay algunas contraindicaciones para mujeres embarazadas o en lactancia, niños y personas con enfermedades crónicas como hipertensión, diabetes, etc. que están tomando fármacos. Deberían consultar con su partera, médico o promotor de salud antes de consumir cualquier planta o remedio, escuchar el cuerpo y si se presenta alguna molestia interrumpir el tratamiento.



1

*Fortalecer el sistema
inmunológico para
prevenir*

COVID 19

**FORTALECER
SISTEMA
INMUNOLÓGICO**

LIQUIDOS





Líquidos

- Tomar muchos **líquidos**, sólo tomar bebidas **calientes o tibias**.
- Tomar **agua tibia con vinagre** (especialmente **vinagre de saúco**: macerar flores en vinagre blanco; también en ensaladas).
- Tomar 1 cucharada de **aceite de oliva** (sin calentar) o **aceite de aguacate** al día, para fortalecer las células.
- Tomar tu propia **leche materna** para auto-inmunizarse.

• Sidra de fuego:

Ingredientes

4 chiles habaneros
1 cebolla morada
5 dientes de ajo
5 rábanos
10 cm. de jengibre
4 cm. cúrcuma
1/4 cucharadita
pimienta negra
3 limones en rodajas
1 rama romero
1 rama tomillo

Preparación

1. Picar los ingredientes en trozos pequeños y colocar en un frasco grande de vidrio, aplastando los ingredientes para eliminar huecos de aire.
2. Agregar vinagre de manzana hasta que quede por arriba de los ingredientes.
3. Tapar con tapa o manta y lazo y etiquetar con fecha de elaboración e ingredientes.
4. Dejar reposar 3 semanas en un lugar fresco sin sol.
5. Filtrar con manta y guardar el líquido en un frasco de vidrio.
6. Diluir 60 ml. (6 cucharadas soperas) en medio vaso de agua.

Dosis

Tomar como preventivo 1 vez al día, o si tienes síntomas de resfriado 3 veces al día.

• Jarabe de sauco:

Endulzante medicinal para fortalecer el sistema inmunológico.

Preparación

1. Hervir 1lt. de agua y 500gr. de azúcar; dejar enfriar.
2. Poner flor de sauco y rodajas de 2 limones o naranjas en un frasco.
3. Cubrir con el líquido y tapan.
4. Al 3er. día filtrar.

Dosis

Usar 1 cucharada por taza de té. Conservar 6 meses en refrigeradora o 1 semana afuera.

• Suero casero

Suero para fortalecer el sistema inmunológico.

Preparación

Revolver 4 cucharadas miel, 2 limones, una pizca sal y una pizca de bicarbonato en 1 lt agua hervida.

Dosis

Tomar durante 15 días.

• Hacer gárgaras con agua tibia o caliente

1. Agua con 1 pizca de bicarbonato y limón
2. Agua con vinagre y sal gruesa
3. **Para garganta inflamada:** 1 vaso agua y 2 cucharadas de agua oxigenada

Dosis

Una vez al día durante 3 días.

• Infusión de plantas antivirales en orden de potencia para tratar el COVID

Romero, tomillo, menta, saúco (fruto), laurel, ajo, equinácea (omitir en personas con enfermedades autoinmunes), jengibre, cúrcuma, albahaca, siempreviva, árbol del té, neem, gordolobo, ciprés, mirto o mixto, ajeno, propóleo, moringa, orégano, jamaica, tamarindo.

• Otras plantas antivirales que elevan el sistema inmunológico

Diente de león, té limón, clavo, hierbabuena, juncia, manzanilla, marihuana, alcanfor, eucalipto, kalanchoe, sábila, cardo mariano, cardo santo, sangre de drago, tepezcohuite, aranto, matilin colorado, chilchahua.

• Para fortalecer las vías respiratorias

Una taza al día de plantas expectorantes

Clavo, canela, pimienta, cúrcuma, jengibre, romero, bugambilia, eucalipto, tomillo, orégano, orégano grueso (orejón), ciprés, gordolobo, sauco (corteza y fruto).

• Infusiones preventivas o en casos con síntomas agudos

Tomar cada hora hasta que baje la fiebre y síntomas fuertes.

1. Ajo, cebolla morada y canela

2. Alcanfor y/o eucalipto (3 tazas al día, máximo 2 semanas).

3. Menta y toronjil (o melissa)

4. Cardosanto (hervir hoja y raíz de 1 planta en 4 lt agua, tomar 1 vaso 3 veces al día, 5 días; repetir 1 vez al mes)

• Usar infusiones para hacer otras preparaciones

Baño de asiento y pies, vaporización, jarabe

Combinando plantas secas o frescas: tomillo, menta, romero, sauco, ajo, eucalipto, juncia, neem, diente de león.

***PERSONAS HIPERTENSAS NO DEBEN DE HACER GÁRGARAS, NI CON INGERIR JENGIBRE, CÚRCUMA, SAL O BICARBONATO.**

FORTALECER

sistema
inmunológico

ALIMENTACIÓN

FRUTA Y VERDURA
DE TEMPORADA



ALGA
ESPIRULINA



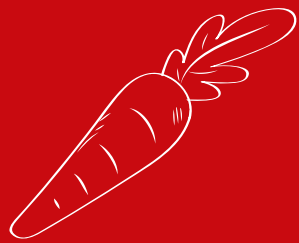
MEZCLA DE SABORES



OLORES Y
COLORES
...

VITAMINA D



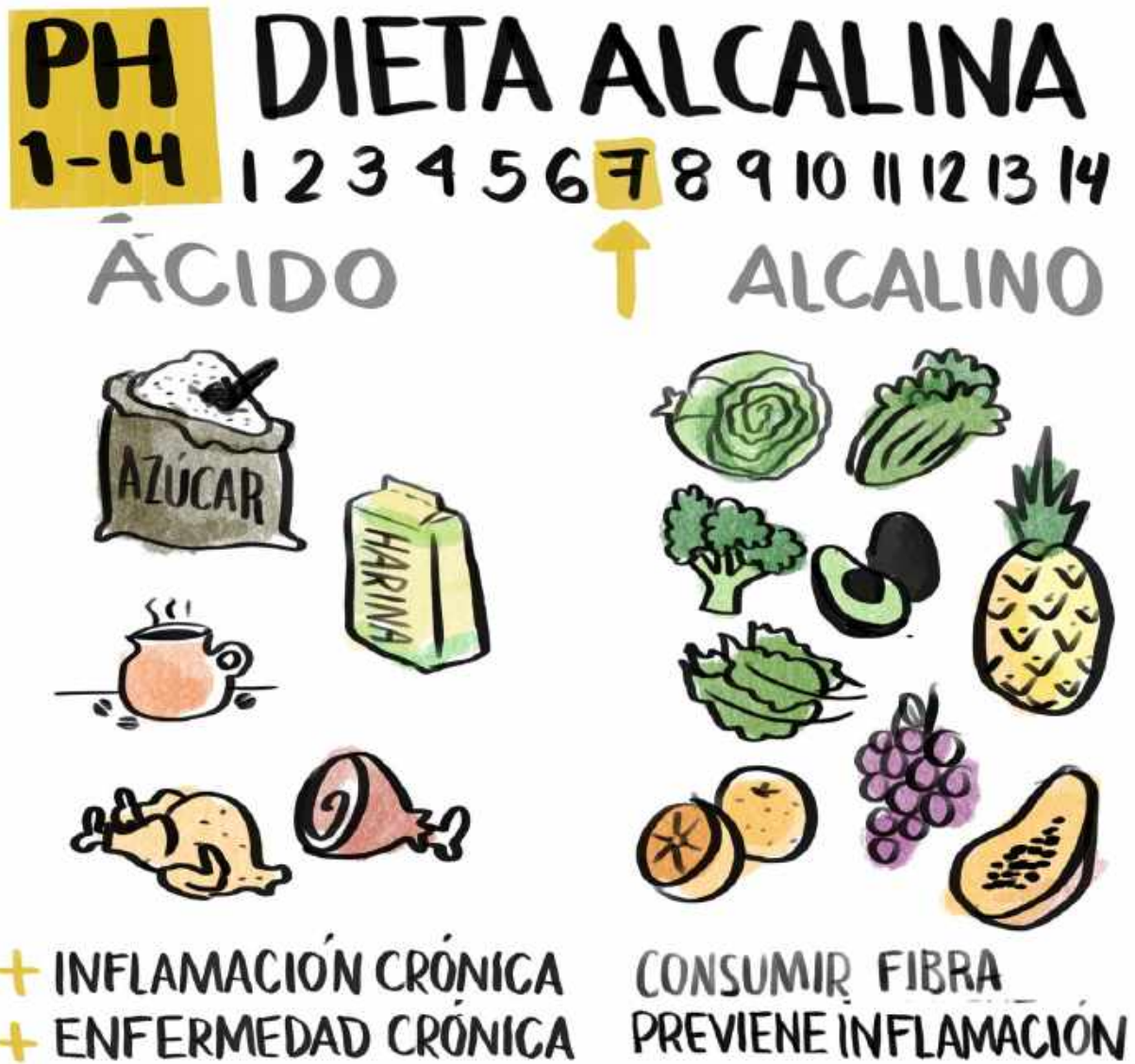


Alimentos

- Comer alimentos de temporada (de preferencia locales).
- Eliminar harinas, lácteos y azúcar refinada de su dieta.
- Consumir alga **espirulina** para desintoxicar y nutrir.
- Altas dosis de **vitamina C** (cítricos, guayaba, tomate, fruto de rosa).
- Altas dosis de **vitamina D** (aguacate, setas, germen de trigo y pasar tiempo en el sol).
- Consumir alimentos **probióticos** como kefir, chucrut, kombucha o yogurt 1 o 2 veces al día, para repoblar el colon, que gobierna la inmunología.
- Hacer **jugos o licuados** con agua tibia: zanahoria, betabel, apio, perejil, jengibre, naranja, sin agregar azúcar.
- Variar los sabores, olores y colores de los alimentos.
- Consumir alimentos y combinaciones que estimulan el sistema inmune: setas y avena; ajo y cebolla, aceite de oliva virgen; brócoli y aguacate; zanahoria y naranja; repollo; tomate; betabel, apio o perejil; alfalfa; espinaca y otras hojas verdes, germinados; nuez y arándano, mora, fresa, guayaba, durazno o ciruela; cardamomo.

• Dieta alcalina (anti-inflamatoria):

Una dieta alcalina se refiere a la escala pH (1-14) de ácido a alcalino, con 7 siendo el punto neutral. Nuestro estado alcalino o ácido se mide por la saliva o la sangre. Algunos alimentos, como los cítricos, tienen un sabor ácido pero al ingerirlos, producen un estado alcalino en la sangre. Una dieta ácida promueve la inflamación crónica, dañando las células y exponiéndonos a las enfermedades crónicas.



Para más información y una lista de alimentos alcalinos, ver:
<https://hablandodenutricion.com/2020/06/10/coronavirus-inflamacion-cronica-y-dieta-lo-que-debes-y-no-debes-comer-en-tiempos-de-covid-19/>

- **Té verde, diente de león, cardo mariano, cardo santo** (con todo y raíz mejor) y **manzanilla**.

Como interferón natural para estimular anticuerpos e impedir la entrada y multiplicación de virus y bajar la inflamación en todo el cuerpo.

Preparación

En 2 lts. de agua, agregar 10 gr. de cada planta y hervir durante 5 min.



Tomar 1 taza, 3 veces al día durante 14 días.

- Té de **cúrcuma, jengibre y pimienta negra**.
- Jugo de **limón** diluido en agua.
- Té de **hinojo** 2 veces al día (en caso de hipertensión y embarazo consultar dosis con promotor de salud, partera o médico).
- **Vinagre de manzana**, caña o **piña**.
- **Aceite de oliva** y jugo de limón.
- Pizca de **bicarbonato** en 1 taza de agua caliente.
- Reducir el consumo de alimentos pro-inflamatorias: azúcares blancas, harinas blancas, café y carnes.
- Consumir alimentos alcalinos para prevenir la inflamación:
Hojas verdes, brócoli, apio, pepino, aguacate, ajo, diente de león, espirulina, cítricos, piña, mango, sandía y otras frutas y verduras altas en fibra, crudas o al vapor.



Vaporizaciones

Instrucciones

1. Hervir agua en una olla grande con hierbas,
2. Poner la cabeza sobre la olla y tapar con una toalla.
3. Inhalar el vapor 15-20 minutos,

Dosis

Una vez al día. No hacerlo más de 1 vez al día porque el agua del vapor se puede acumular en los pulmones.

Usar unas de las siguientes mezclas:

- Alcanfor y/o eucalipto
- Manzanilla, eucalipto, dólar, orégano y tila
- Juncia, ciprés, romero, tomillo, albahaca

*En casos de neumonía no hacer vaporización sin consultar a tu promotor de salud, partera, terapeuta o médico.





Tinturas

• Tintura de Propóleo

Para estimular un sistema inmunológico hipoactivo (bajo) o armonizarlo si está hiperactivo (alergias, dermatitis).

Dosis

Tomar 30 gotas de tintura por la mañana.

• Tintura de plantas expectorantes

Clavo, canela, pimienta, cúrcuma, jengibre, romero, eucalipto, bugambilia, gordolobo, sauco (corteza y fruto).

Para fortalecer las vías respiratorias.

Dosis

Tomar 30 gotas de tintura, 1 vez al día, máximo 14

• Tintura de cáscara y hoja de cítricos, perejil y apio.

Para equilibrar la circulación.

Dosis

Tomar 30 gotas de tintura al día,

• Tintura de valeriana, pasiflora, aceitilla (mastic) y romero.

Para fortalecer el sistema nervioso.

Dosis

Tomar 30 gotas de tintura al día,



Homeopatía

Tomar uno u otro como preventivo:

1. Arsenicum Album (potencia 30Ch o 6LM).

Para miedo excesivo, preocupación y debilidad.



Tomar 5 gotas bajo la lengua cada 12 horas, dos días.
Repetir 1 vez al mes.

2. Camphora (potencia 30Ch o 6LM).

Para ansiedad y frialdad de cuerpo:



Poner 5 gotas bajo la lengua, cada 12 horas, dos días.
Repetir 1 vez al mes.



Masaje

- Masaje para los órganos internos y el equilibrio interno (homeostasis) del cuerpo.



Cada noche masajear los pies con aceite macerado de cítricos** y plantas expectorantes.

Aceite macerado de cítricos y plantas expectorantes:** eucalipto, menta, alcanfor, hoja y flor de naranjo, hoja de limón, cáscara de mandarina y toronja y aceites relajantes (rosa, lavanda, geranio, jazmín).

Si hay dolor muscular, mezclar: floripondio*, toloache* higuera, tabaco, aceite de pino, copal (resina de pino), romero y/o romero.

***¡SÓLO PARA USO EXTERNO! NO INGERIR FLORIPONDIO NI TOLOACHE, SON TÓXICAS AL INGERIR.**

****NO USAR ACEITES QUE CONTIENEN CÍTRICOS EN ZONAS QUE SE EXPONEN AL SOL.**

The background is a vibrant green color, decorated with white line-art illustrations of various leaves and small berries. The leaves are scattered across the page, some showing detailed vein patterns. The berries are small, round, and attached to thin stems. The overall aesthetic is clean and natural.

2

*Para tratar los
síntomas del*
COVID 19

Se recomienda que la persona con síntomas de COVID mantenga una **cuarentena**, además de usar las preparaciones mencionadas abajo junto con las personas con las que convive para evitar que se contagien. **Mantener los pies calientes con calcetín grueso o de lana, no caminar descalza, y siempre usar gorra y bufanda.** En caso de síntomas graves llamar a una persona de confianza quien la puede acompañar con sana distancia para llevarle lo necesario.

Poner atención especial en estos síntomas: **dificultad de respirar, dolor o presión persistente en el pecho, confusión, incapacidad para permanecer despierto y coloración azulada en labios o rostro.**

También puede llamar a la maestra Lucía para consejos:
+52 1(967)150-8281.

Sugerencias para aliviar los síntomas principales:

- **Consideraciones para personas que padecen de obesidad:** Si hay síntomas de COVID, es muy importante consumir apio, perejil, romero, chilca, jugo y cáscara de cítricos (limón, naranja, toronja, mandarina), mumo (hierba santa) milenrama, y sauce para mejorar la circulación y como anticoagulantes (hacer la sangre más ligera).

- **Para diabéticos:** Los diabéticos tienen la misma probabilidad de contagio que otras personas, pero mayor riesgo de complicaciones. Se recomiendan las medidas preventivas y antivirales, pero si ya se ha contraído el virus:

- Para evitar la insuficiencia renal e inflamación del sistema respiratorio hacer vaporizaciones, infusiones y/o tinturas de cola de caballo, diente de león, llantén y moringa, ajeno, neem, fenogreco, semilla de papaya, canela, ruda, artemisa, trueno, milenrama, verbena u otras hierbas amargas.

- Para contrarrestar insuficiencia renal: cola de caballo, pelo de elote, guarumbo, cana de cristo, matalin colorado, hiedra azul, diente de león, té limón, y jamaica (también desinfectante natural).

Inflamación, coagulación y "Cascada de citocinas"

- La respuesta inmunológica inducida por COVID ocurre en 2 fases:

Primera fase: el virus incuba y da lugar a la enfermedad, causando daño leve que activa la respuesta inmunológica. Esto es el momento de tomar tés cada hora y hacer los cuidados antes mencionados con rigor para que no se desarrolle la siguiente fase.

Segunda fase: la respuesta inmunológica al virus puede causar dificultad respiratoria aguda y una "cascada de citocinas", que es una sobreproducción de sustancias pro-inflamatorias en la sangre y una disminución drástica de linfocitos necesarios para regular la respuesta inflamatoria descontrolada, lo que puede causar que la sangre se haga espesa y se separe (en coágulos, causando "hipercoagulabilidad"). Estos coágulos pueden tapar venas y otros canales ("trombosis"). La inflamación crónica es la raíz de la mayoría de enfermedades crónicas como obesidad, diabetes, cardiopatías, alzheimer, cáncer y enfermedades osteoarticulares y neurodegenerativas, y es un riesgo en esta fase de COVID. La inflamación crónica depende de la dieta, estilo de vida y medio ambiente; evitar una dieta ácida (mucho azúcar, café, harina blanca etc.), estrés acumulado, abuso de alcohol u otras sustancias y fumar.

- Hay un debate sobre hierbas que pueden sobre-estimular el sistema inmunológico, como **equinácea** y **sauco** que estimulan el sistema inmunológico superficial. La preocupación es desencadenar la cascada de citocinas.

Hay que saber administrar esas hierbas para neutralizar sus propiedades potencialmente dañinas, por ejemplo, mezclarlas con **chilchagua, sábila, ruda, ajeno, estafiate, eucalipto, bugambilia, ajo, tomillo, orégano, cebolla morada, limón cortado con cáscara y un chorrito de pox (bebida alcohólica)** para que penetre los pulmones (receta de la maestra Lucía); si no se consiguen todas estas las plantas, basta con **chilchagua y sábila**. También, hay que saber cuándo usar cada hierba.

Las que estimulan el sistema inmunológico (como sauco y equinácea) deben ser tomadas como **prevención** o **al iniciar los síntomas**, y luego descansar, rotando con otras hierbas.

Existe la preocupación de que el sauco y el betabel pueden coagular la sangre por la cascada de citocinas; para evitarlo, se deben combinar con **limón o mumo**.

Tos

• Llantén:

Para tos seca, tos con flema o infección de garganta.

Usar 1 de las siguientes opciones:

1. Hervir 7 hojas en 1 lt. de agua; tomar 3 tazas al día.
2. Secar flor y molerla fino; tomar 1 cucharada del polvo en agua 3 veces al día.
3. Hervir raíz de 1 planta en 1 lt agua; tomar 2 cucharadas 3 veces al día.

• Bugambilia (de preferencia morada):

Hervir un manojo de hojas y flores en 1 lt. de agua; tomar 1 taza 2 veces al día, durante 5 días.

• **Cebollita:**

Usar 1 o más de las siguientes opciones:

1. Sancochar 3 cebollitas en 1 lt agua, hervir 5 minutos, dejar entibiar y colar; tomar el agua poco a poco.
2. En la noche, calentar manojo de hojas, frotar sobre garganta y costillas cerca de pulmones; abrigar.
3. Hervir 3 cebollitas y 2 dientes ajo en 1 lt agua, dejar enfriar, colar, tomar c/ 8 horas poco a poco.

• **Orégano grueso u orejón:**

Usar 1 o más de las siguientes opciones:

1. Calentar 1 hoja en carbón, aplastar, untar al cuello y pecho, abrigar.
2. Tostar 1 o 2 hojas, exprimir en cuchara, tomar 1 cucharada de jugo tibio 2 o 3 noches; no tomar nada frío.
3. Tostar 1 hoja, exprimir en cuchara, agregar miel, tomar tibio; no tomar nada frío 1 día después.

• **Planta “vaporub”:**

Hervir 5 hojas en vaso y medio de agua, dejar enfriar, colar, agregar 1/2 limón y 2 cucharadas de miel; tomar según la necesidad.

• **Café, ajo y miel:**

Hervir un poco de agua, agregar café molido, 1 diente de ajo y un poco de miel; tomar 1 vez al día.

• **Cebolla morada y miel** (tos seca; anti-inflamatorio para bronquios, expectorante, antibiótico):

Picar cebolla, poner en frasco de vidrio con 50 ml. miel, dejar reposar 1 noche; tomar 2-3 cucharadas 2 o 3 veces al día.

- **Miel y limón** (tos seca):

Calentar 3 cucharadas miel con 1 limón exprimido: niños: 1/2 cucharada cada 2 horas; adultos 1 cucharada cada 3 horas; para adultos se puede agregar 1 cucharada de pox u otro aguardiente.

- **Canela, miel y limón** (tos seca):

Mezclar bien 1/4 vaso miel, 1 cucharada canela molida, 1 limón; tomar 1 cucharada cada 10-20 min. hasta mejorar.

- **Canela y hoja naranja agria:**

Hervir canela y hojas en un poco agua, dejar enfriar; tomar 1 vez al día.

- **Jengibre, orégano y canela:**

Hervir durante 5 minutos; tomar hasta aliviarse.

- **Orégano (hoja y flor)**

Hervir en leche.

- 1 cucharada de **jugo de cebolla** diluida en agua.

- **Otros té/infusiones:**

hoja de chayote, jengibre, salvia, malva, milenrama y tomillo.

- **Jarabe:** de guarumbo, guajilote, bugambilia, nochebuena, eucalipto, árnica, canela, gordolobo, violeta, y/o ocote.

- **Expectorantes:**

Para promover expulsión de secreciones bronquiales.

1. Infusiones: **albahaca (hojas)**, **cardosanto (savia del tallo)**, **hisopo**, **orozuz (rizomas)**.

2. Cocimiento de **sanguinaria**.

3. Para tos seca: **jarabe de bugambilia, gordolobo, canela y pirul**.

• **Vaporizaciones:**

Una vez que el virus empieza a afectar el sistema respiratorio, hay que desinflamar las membranas mucosas de los pulmones, mejorar la circulación y evitar la neumonía. Se recomiendan cada 30 minutos en etapa temprana, ir espaciando conforme se vea mejoría. Se puede usar: **canela, manzanilla, tomillo, romero, orégano, anís estrella, diente de león, té limón, eucalipto, alcanfor, higuera, juncia, árnica, marihuana, cristales de mentol**.

Dolor de garganta

• **Miel:**

Tomar 1 cucharada 2 veces al día.

• **Miel y limón:**

Tomar 1 cucharada de miel con 4 gotas de limón continuamente; no tomar nada frío.

• **Neem:**

Masticar 2 hojas, tomando sólo un poco del jugo y escupir la hoja.

• **Tomillo, orégano y cebolla morada:**

Tomar infusión de 1 cucharada de cada una en 1/2 lt. agua.

Problemas respiratorios

- **Nopal y hoja de plátano en cataplasma** (para pulmones; alivia vías respiratorias):

Quitar espinas de nopal y lavar, partir a la mitad, agregar pizca de sal, envolver con hoja de plátano y poner en el fuego o en comal, dejar 1/2 hora. Acostar boca abajo y poner en ambos lados de la espalda 1/2 hora.

- **Planta “vaporub” y miel:**

Hervir 1/2 vaso agua, agregar 3 hojas de planta vaporub y 2 cucharadas miel, hervir; tomar como jarabe.

- **Orégano y miel** (para abrir pulmones):

Tostar 2 cucharadas orégano, moler y mezclar con 1/4 taza miel, como jarabe.

- **Albahaca** (antiinflamatorio, dolor de cabeza, activar sistema inmunológico):

Hervir 2 cucharadas de hoja seca y 1/4 lt agua; tomar 3 tazas al día.

- **Mumo y tabaco:** calentar hojas de ambas plantas en comal, poner sobre pecho y espalda antes de acostarse, tapar con periódico y cobijarse; repetir varios días.

- **Chaya** (para resfriado, tosferina, asma, e inflamación, y analgésico):

Infusión de hoja o corteza, o licuado de hoja.

- **Ansiolíticos** (reduce la ansiedad), **analgésicos** (disminuye el dolor) y **desinflamatorios** para los sistemas respiratorio y nervioso.

Tomar infusión de 1 de las siguientes opciones:

Pasiflora, verbena, ajeno, rosa, lavanda, cúrcuma, sauco, o sábila en 1/2 litro de agua.

Para la tos nerviosa, agregar valeriana, jengibre o chilchagua.

- **Dificultad de respiración:**

Hervir 10-15 minutos mumo, 3 limones partidos con cáscara; tomar 1 taza caliente.

- **Broncodilatadores para asma o ahogo:**

Jarabe, té, o tintura de mumo, ocote, eucalipto, sábila, malva, marihuana

- **Infección de vías respiratorias/ bronquios:**

Hervir 1 taza con agua con 1 rodaja de limón y 1 cucharada de panela; apagar al hervir; agregar llantén y tomillo, dejar reposar 1 min. Tomar 1-2 tazas al día. En casos graves tomar 1 taza cada hora.

Problemas respiratorios

- **Planta “vaporub”:**

Antes de dormir, tostar unas hojas y poner calientes al pecho cerca de la garganta y en la espalda cerca de los pulmones; abrigarse y no tomar nada frío.

- **Lavados nasales con agua tibia y sal de mar.**

Personas con presión alta no deben tomar la sal ni en lavados nasales porque puede elevar la presión sanguínea.

Fiebre

- **Planta “vaporub”**

1. En ungüento: cocerla en baño maría, de preferencia con manteca para que entre los poros y caliente al cuerpo; frotar la pomada en las manos hasta que se caliente, untar a pies, manos, espalda, pecho y torso.

2. Tostar hoja en comal, agregar 2 pizcas sal; poner en forma de cruz en planta de pies para provocar sudoración.

- **Hoja de naranja agria:**

Hervir agua con 50 hojas, vertir en una cubeta, agregar 2 tazas de agua fría, tapar hasta enfriar y usar para bañarse; repetir si es necesario.

- **Hoja de naranja agria, pomada comercial Vaporub y café:**

Mezclar vaporub y café, agregar una pizca de sal, poner sobre las hojas de naranja agria, poner en pies, cubrirlos con calcetines, poner en la frente y en los lados de la cabeza, tapar con un pañuelo y dejar toda la noche.

- **Hoja de plátano y pomada comercial Vaporub:**

Cortar hojas, untar Vaporub, cubrir pecho y vientre

- **Hierba santa/mumo:**

poner hoja fresca doblada en la frente y cabeza para absorber temperatura

- **Sauco (para provocar sudoración):**

Flor y/o fruta madura (negra) cocida, o jarabe de flor o jugo de fruta. Si se presentan coagulaciones de sangre, mezclar el sauco con limón, mumo, chilchagua y/o ruda.

- **Higuerilla:**

Para bajar rápidamente la temperatura, aplicar cataplasmas y compresas en pies, cabeza, coyunturas y ombligo.

- **Chaya:**

infusión de hoja o corteza, o licuado de hoja.

- **Tintura de plantas nombradas en esta sección** (para bajar temperatura aliviar dolor, y reanimar el cuerpo):

Macerar en alcohol; frotar en plantas de los pies y articulaciones. Para usarla el mismo día, sacudir el frasco cada hora.

- **Albahaca, guayaba, mango verde y jengibre** (para fiebre y dolor de cuerpo): tomar en licuado 2 veces al día.

- **“Limpia” con ruda, pericón, romero, manzanilla romana (o santa maría), sauco y ajeno:**

Para estabilizarse, restablecer la respiración y aliviar el miedo. Se recomienda macerar todas las plantas juntas en alcohol.

Dolor de cuerpo y articulaciones

- **Semilla de naranja agria:**

Machacar 10 semillas, reposar en vaso de agua 20 minutos, colar, tomar.

- **Jengibre** (antiinflamatorio y dolor articular):

Hervir 400 ml agua y agregar 200 g jengibre picado, reposar 10 min. colar, agregar miel; tomar 2 veces al día.

- **Laurel** (calmar dolor, antiinflamatorio, antirreumático): Hervir 1 lt agua, agregar 10 gramos de laurel, dejar enfriar; aplicar en compresas a partes adoloridas.
- **Piña** (inflamación de tendones y dolor muscular): Comer fresca.
- **Marihuana** (para evitar enfriamiento y desinflamar músculos y articulaciones): Macerar en alcohol o hacer pomada con manteca; frotar después de bañarse.

Dolor de cabeza

- **Ortiga**: Calentar 3 hojas y ponerlas sobre la cabeza.
- **Ruda con alcohol**: Mezclar hojas con alcohol, reposar 30 min. aplicar repetidamente.

Dolor de estómago

- **Chaya, manzanilla y/o estafiate**:
En infusión, 3 veces al día.
- **Ruda, chilchagua, hinojo, mirto, artamisa**:
1 taza infusión 2 o 3 veces al día o 10-15 gotas tintura 2 o 3 veces al día.
- **Eliminar dolor**: Cataplasma de barro aplicado en abdomen.

Diarrea, disentería, vómito

- **Te limón y toronjil** (vómito):

Hervir 5 hojas de cada planta en 1 lt agua, dejar enfriar, tomar como necesario.

- **Toronjil y menta** (vómito y fiebre):

Sancochar 1 gajo de cada planta en 1 lt agua, hervir 5 minutos, enfriar, colar; tomar poco a poco hasta mejoría.

- **Guayaba** (diarrea): Comer 1 fruto al día.

- **Jengibre** (diarrea):

Picar raíz, remojar 12 horas, mezclar, colar; tomar 3 veces al día.

- **Chaya** (diarrea, disentería): Fruto y flor.

- **Ajenjo y/o hinojo**: Infusión; 3 tazas al día.

- **Neem**: Infusión; 3 tazas al día.

- **Milenrama, mirto, chilchagua, planta “vaporub”, ajeno, estafiate, verbena, menta, hierbabuena, cinco negritos (o riñonina)**: Infusión de 1 cucharada de cada hierba en 1/2 lt. de agua caliente.

Sistema Circulatorio

- **Limpiar la sangre** (para personas con debilidad o cansancio): Hervir 1 taza de agua con 1 rodaja de limón y 1 cucharada de panela; apagar al hervir; agregar llantén y tomillo, dejar reposar 1 min. y tomar. En casos graves, 4-5 tazas al día.
- **Controlar presión arterial:**
 1. Zapote blanco o matasano: usar fruto, hojas y semilla
 2. Espino blanco: usar corteza y flores como calmante y para controlar la presión alta.
- **Promover la circulación y fortalecer órganos, hígado y páncreas:** Artemisa, ajeno, orégano y hierbas amargas.
- **Flexibilizar el sistema circulatorio y oxigenar la sangre:** Aceitilla (mastic), verbena, romero, hinojo.
- **Subir plaquetas de la sangre:** Tomar licuado de papaya y agua durante 24 horas, té de hoja de guanábana o muicle.
- **Anti-inflamatorios:** elaborar ungüento con las siguientes plantas.
 1. “Árnica” local de flor amarilla tipo girasol.
 2. Mumo para desinflamar articulaciones.
 3. Mariguana para desinflamar en general.
 4. Una cucharadita cúrcuma con 1 pizca pimienta negra.

Sistema Nervioso

Para fortalecer/oxigenar el sistema nervioso y evitar derrames cerebrales: 30 gotas 1 vez al día de tintura de valeriana, pasiflora, aceitilla (mastic) y romero, máximo 1 mes.

Sistema Nervioso

- 1.Artemisa
- 2.Diente de león
- 3.Tomillo
- 4.Infusión de tomillo, orégano, cebolla morada, ajo, mumo, ruda, chilchagua, llantén, pizca bicarbonato; 1 taza cada hora.

Infecciones

- Tomar chilchagua en licuado en ayunas durante 9 días.
- Para infección y proteger el hígado:
1 taza de té o 30 gotas tintura de cardo mariano, diente de león y manzanilla.

3

*Fortalecer el sistema
inmunológico desde
el cuidado emocional
y espiritual*

Para no debilitar nuestras defensas, es importante no caer en el miedo o pánico, sino mantener nuestro estado de ánimo en equilibrio. Aunque debemos guardar distancia, no debemos aislarnos, sino construir redes de apoyo y tener personas cercanas a quienes podemos comunicar cómo nos sentimos. No hay que reprimir nuestras emociones, sino al contrario, sentir y soltarlas, expresarlas con fe y confianza para reencontrar nuestra tranquilidad y salud. Una persona que cuida su cuerpo con amor y confianza, y que valora en cada momento la vida y la salud, tiene más herramientas y fortaleza para enfrentar no solo una enfermedad, sino cualquier situación adversa.

Baños con hierbas



Higienizar y armonizar la casa

- **Vaporizar la casa:**

En una olla destapada, vierte agua, hojas de ciprés secas, ajo, romero, alcanfor y/o eucalipto y ponla a hervir.

- **Sahumar:**

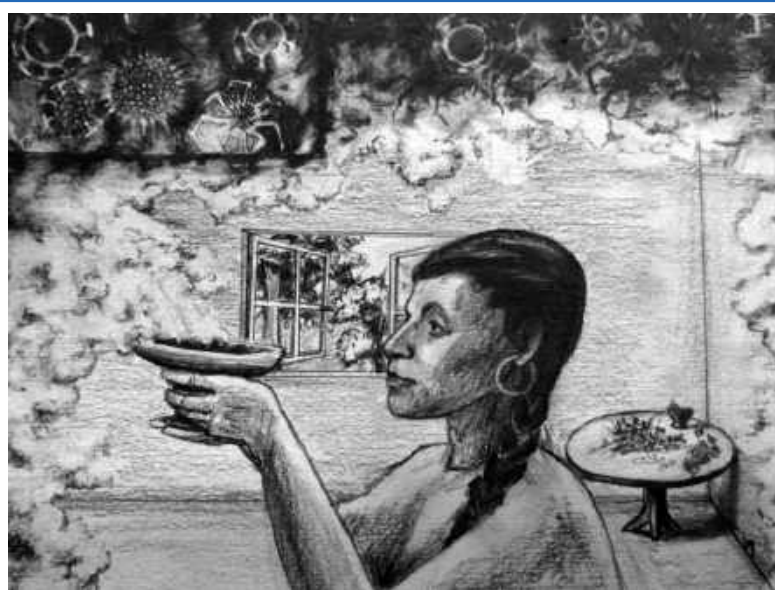
Para limpiar el ambiente, armonizar y equilibrar el hogar y a las personas; enciende carbón con ocote en un brasero, coloca encima hojas de ciprés secas, ajo, romero, alcanfor y/o eucalipto.

1. **Para limpiar el ambiente:** ruda, chilca, eucalipto, verbena, laurel.

2. **Aromáticas relajantes:** romero, lavanda, salvia.

3. **Para purificar y equilibrar:** canela, palo santo, copal, salvia.

4. **Para sanitizar el ambiente:** hoja de ciprés, limón, alcanfor.



Plantas para las emociones

En infusión o tintura, 3 veces al día, o en caso de mucho trauma, cada hora, durante 8 horas.

- **Plantas relajantes:** verbena, ajenjo, estafiate, hinojo, chaparro amargo, pasiflora, lavanda, rosa, jazmín. Para casos severos tomar valeriana* con precaución.

***LA VALERIANA PUEDE SER ALTAMENTE SEDANTE.**

- **Para calmar sentido de culpa** de no poder hacer las cosas mejor: juncia
- **Para apapachar el corazón:** magnolia, canela, geranio, rosa y otras flores aromáticas.
- **Antidepresivas:** tomillo, caléndula, pericón y cedrón, toronjil, té limón.

Baños con hierbas

Preparar infusión con 1 o más de las siguientes plantas, entibiar con agua fría en cubeta y bañarse antes de dormir.

1. Relajante: canela, lavanda, hoja de naranja, salvia, rosa blanca.
2. Para limpiar energía densa: ruda, tabaco, naranja agria, chilca, romero.

Estimular el Timo

El timo es una glándula en el centro del pecho (*thymos* en griego significa energía vital). Es uno de los pilares de nuestro sistema inmunológico; produce células de defensa cuando nuestro cuerpo está invadido por enfermedad. También es muy sensible a nuestros pensamientos y emociones ya que este centro de energía, o chakra, está junto al corazón (ver imagen). Es importante mantenerlo activo, cuidando nuestra salud y nuestros pensamientos, y haciendo el siguiente ejercicio: Cuando hay tristeza o ansiedad (sobre todo en estos tiempos por el futuro impredecible), 2 veces al día, mañana y noche, dar 20 golpes suaves con tu mano empuñada.



Salud integral

Estas formas de acompañarnos y consentirnos para mantener un equilibrio entre cuerpo, mente y espíritu están íntimamente conectadas con el amor de cada quien hacia sí mismo, que se expande en nuestro alrededor; si me sano, se sana mi familia, mi comunidad, y la Madre Tierra.

- **Alimentarse de forma sana**, comiendo frutas y verduras y sembrando tus alimentos en lo posible.
- **Consumir plantas medicinales** de manera seguida para reforzar el sistema inmunológico.
- **Usar flores de Bach, homeopatía** u otras terapias para atender las emociones.
- **Tomar el sol** 20 minutos cada día para llenarte de vitamina D.
- **Caminar sobre el pasto sin zapatos ni calcetines** unos minutos para fortalecerte con la energía de la madre tierra.
- **Hacer estiramientos** u otros ejercicios suaves.
- **Hacer masajes en los pies y manos** antes de acostarte para relajar el cuerpo y los órganos.
- **Meditar 5-10 minutos**, sentado con los ojos cerrados en un lugar tranquilo y agradable, concentrando en tu respiración para regenerar tus células.
- **Agradecer** la vida, sol, luna, estrellas, aire, pájaros.... en gratitud hacia la vida en un dar-recibir armonioso.
- **Comunicar** de manera conciente con palabras sanadoras.
- **Practicar la economía solidaria** y compartir medicinas tradicionales.



4

Testimonios

Compartimos los testimonios de personas de Los Altos de Chiapas que pudieron tratar y sobrellevar el COVID con la herbolaria, como una muestra de que la sabiduría ancestral tiene vigencia en estos momentos difíciles.

Testimonio 1

Mujer, 45 años, San Cristóbal de las Casas Chiapas.

Cumplo ya 27 días desde que me contagié de COVID 19. Les comparto mi experiencia ahora que estoy totalmente recuperada. Una semana antes de desarrollar todos los síntomas, mi hijo y yo tuvimos molestias de la garganta y de repente tos seca pero esto iba y venía. Desde que comenzó la pandemia en México ya estábamos tomando **propóleo y vinagre de sauco** en nuestras ensaladas; digamos que de por sí nos acompañamos con plantas medicinales y comemos muchas frutas y verduras frescas. Pensamos que tenemos buena salud, y además mi hijo no ha recibido ningún tipo de vacuna; es hijo de la homeopatía. Así que cuando comenzaron los malestares de la garganta hacíamos infusión de **alcanfor o eucalipto** (hervir el agua de una taza, poner en una taza una o dos hojas de la planta y verter encima el agua caliente, tapar unos minutos y tomarlo caliente, endulzado con una cucharada de **miel**). También, un té muy bueno y reparador de varias plantas (hervir una taza de agua con un trocito de **canela, jengibre y ajo** picado; después de unos minutos agregar una cucharadita de **orégano** y media de **tomillo**, hervir un minuto más, apagar, tapar, dejar unos minutos, servir con una cucharada de **miel y el jugo de un limón**, y tomarlo muy caliente). Pero una noche me dió calentura, “mal de cuerpo”, principalmente la espalda desde el centro



hacia abajo, y el mal de garganta se había acentuado; comenzó el pánico pensando de tener COVID. Escuchaba mi respiración, intentando ver en donde me dolía o en donde sentía el aire doler al transitar; sentí que todo se quedaba en la parte alta de las vías respiratorias. En casa no tenemos ningunas pastillas, así que para bajar la fiebre hice **compresas de agua con vinagre** en los pies y en la frente, hicimos **vapores de alcanfor** en el cuarto, **gárgaras de agua tibia con sal y vinagre**, y no sé cuántos litros de **té de canela, tomillo, orégano, ajo, jengibre, limón** y tres veces al día tomamos **agua tibia con vinagre**. La fiebre duró dos días, el mal de garganta también, la tos seca unos dos días más, la espalda dolió 4 días y no me dejaba dormir tanto que tuve que hacer una pared de cobijas y dormir sentada. Recé, me puse una rama de **ruda** en mi pecho, hablé a todos mis ancestros, para que me acompañaran; no pude evitar sentir culpa por mi hijo, si lo iba a contagiar. Después de esos 4 días todo se fue controlando poco a poco. Me di cuenta que había perdido el gusto y el olfato por completo; antes no me preocupé por estos síntomas, además que en los días peores no comí. Esto duró 10 días. Después poco a poco volvió el gusto y después el olfato. Lo que quedó a lo largo de la siguiente semana fue un increíble cansancio, pero ahora estoy bien; como digo yo estoy renacida. Las plantas han sido mis acompañantes. Agradezco a la Maestra hierbera Lucia por sus enseñanzas, consejos, porque los seguí a la letra y estoy sanada. Mi fortaleza también lo es el camino de sanación espiritual que llevo desde hace 3 años, a través de las ceremonias mayas, los temazcales, las ofrendas a los ancestros; agradezco a la nana Liz y al tata Límbano por acompañarme en este camino largo, difícil y profundo pero muy sanador. La salud es integral; si queremos enfrentar al COVID, y a todo lo que venga después de esta pandemia, necesitamos cuidar a la Madre Tierra, cuidar con amor a nuestro cuerpo físico y alimentar a nuestro espíritu volviendo a las raíces de nuestra existencia; así es la ancestralidad de los pueblos, así es la grande sabiduría de las plantas medicinales. NO esperen; ahora es el momento.

Testimonio 2

Hombre, 28 años, San Cristóbal de las Casas Chiapas.

Soy originario de San Cristóbal de las Casas. Vivo en la periferia norte de la ciudad. Les quiero compartir mi anécdota sobre la enfermedad que hoy nos estamos enfrentando ya que hace unas semanas yo me contagie del virus y quisiera poder contarles cuál fue mi experiencia y los procesos que tiene la enfermedad. Los primeros síntomas los presenté el 24 de mayo por la tarde-noche. Curiosamente era el día que yo cumplía años. Por la mañana, fui a sembrar la milpa junto con mi familia en un pequeño terreno que tenemos a las afuera de San Cristóbal. Estuvimos todo el día trabajando y por la tarde regresamos a la ciudad. Por la noche me habían invitado a una pequeña cena para convivir por mis cumpleaños y los cumpleaños de una amiga que habían sido días antes. Me dirigí al lugar, pero en esos momentos comenzó a llover y me mojé un poco. La verdad fue muy poco lo que me mojé, pero llegando a la casa no pasaron ni 20 minutos y me comencé a sentir mal. No tenía ganas de comer y comencé a sentir escalofríos. Decidí dejar la cena e irme a descansar. Por la noche me comenzó la fiebre y comencé a tener mucho frío. Posteriormente, me comenzó el dolor de cuerpo. En la madrugada comencé a tener diarrea. Al día siguiente pensamos que solo se trataba de una pequeña fiebre por mojarme y por el trabajo que había realizado, pero los días siguientes la fiebre aumentó y el dolor de cuerpo seguía. Al segundo día de la enfermedad, mi compañera realizó una mezcla de **eucalipto, mentol, manzanilla y cebolla morada** para realizar vaporización. Realicé la vaporización por noche del segundo. Las vaporizaciones las continúe realizando dos veces al día y esto me fue ayudando para disminuir la fiebre. Estuve una semana aislado y comencé a sentirme mejor. No creí que fuera el virus pues estaba mejorando rápido y los síntomas se quedaron en lo de

una fiebre normal. Llegando al día 7 me encontraba muy bien de salud por lo que decidí dejar el aislamiento y comencé a salir y a realizar mis actividades normales, pero solo pasaron cuatro días para que volviera a recaer. Fue un día miércoles por la noche que comencé de nuevo a sentir muchos escalofríos y ese mismo día me dio una fiebre de más de 40 grados con dolor de cuerpo, principalmente en los pies. No me dejaban de doler y eso provocaba que no pudiera dormir. Desde ese día, ya no pude pararme de la cama y continué así con la fiebre alta por tres días. En el tercer día comencé a sentir dolor en la garganta muy fuerte, y comenzó la tos seca y un dolor muy fuerte en mi pecho. Estuve así por un día, pero el avance de la tos fue muy rápido y comencé a sentir falta de oxígeno. Fue donde comencé a asustarme porque nunca había tenido esa sensación. Por miedo a ir a los centros COVID no había tenido atención médica y continúe tomando plantas medicinales y aspirina, que la están recomendando mucho ya que ayuda que la sangre fluya bien. Tomé varios tés, de **manzanilla, canela, ajo y miel**. Para el dolor del cuerpo tomé un té con la planta de **pata de elefante**, y para la garganta tomé **cúrcuma con miel** y un jarabe natural que una amiga nos vendió, ya que ella se dedica a realizar jarabes con plantas. Estuve alrededor de tres días con la tos muy fuerte. Continuaba haciendo vaporizaciones. Las vaporizaciones fueron muy importantes ya que me abrían las vías respiratorias y hacían que no continuara toseando. A los tres días de tener la tos muy intensa, seguí con la sensación de que cada vez me quedaba sin oxígeno. Desde el principio de los síntomas estuvimos buscando atención médica, pero al tener síntomas de COVID los médicos particulares no te atienden y esta búsqueda se vuelve muy desesperante. Un amigo que trabaja en el Sector Salud me vino a verme para valorarme. Al verme y por los síntomas, nos dijo que sí se trataba del virus y que tenía que atacarlo con algunos antibióticos. Me recomendó ir al Centro COVID de La Albarrada para que me tomaran la prueba, pero de nuevo por miedo de mi familia, por

todas las historias que se escuchan, no me dejaron ir. Después de la visita del compañero de Sector Salud, a los tres días comencé a sentirme mejor pero aún tenía tos y seguía la falta de oxígeno en mí. Continué tomando las plantas que ya mencioné junto con los medicamentos que me habían recetado. Pasó una semana y ya me encontraba más recuperando. Seguía con la tos, pero cada vez disminuía más. Me realicé una radiografía para ver cómo se encontraban mis pulmones, y la valoración del doctor fue que tenía principios de neumonía y me recomendó ir al Centro COVID ya que el virus ataca de esa forma y si dejaba que la pulmonía avanzara podría ser muy peligro. Continué realizando las vaporizaciones. Nunca las dejé de hacer, y al día siguiente fuimos al centro COVID para tener una valoración más exacta. Me atendió una doctora. Me revisó y me dijo que la etapa más difícil ya la había pasado. Me preguntó que había hecho para poder resistir y le conté sobre las plantas que tomé y las vaporizaciones. Me dijo que lo que había hecho estaba bien y que lo que había hecho me ayudó para poder resistir la enfermedad. Me recetó otros medicamentos que fueron pocos para terminar de aliviar lo que tenía, y bueno, su valoración fue que sí portaba el virus pero que ya lo estaba superando por lo que no necesitaba quedarme internado en el hospital. Cabe mencionar que contaba con buena salud y que trato ser una persona saludable en mi alimentación. Además, siempre estoy en constante preparación física y no fumo; durante mis 28 años nunca he probado un cigarro de tabaco, por lo que mis pulmones se encontraban en perfectas condiciones y pudieron resistir. A pesar de esto, el virus pudo ser letal para mi salud y tuve una complicación muy fuerte en mis pulmones. Es por eso la importancia de poder cuidarnos, y tener una buena salud ayuda mucho a poder combatir este tipo de virus. Pude lograr superar esto no solo por mi buena salud, sino también el acompañamiento de muchas y muchos compañeros que estuvieron ahí. Es por eso la importancia de tener redes de apoyo entre compañeros. La solidaridad y la sensibilidad humana es muy importante

en estos tiempos. Si pudiera recomendar algo, son las plantitas maravillosas que la madre tierra nos regala y nos da. Somos de la tierra y ella sabe cómo poder cuidarnos. Los saberes de las abuelas y abuelos nos dicen cómo podemos usarlas, aunque también es importante tener una valoración médica ya que no sabes a ciencia cierta cuando tenemos el virus y cuando no, y está en nuestra responsabilidad saberlo para no propagar más este virus y cuidar a las personas que nos rodean. Si presentan algún síntoma, es bueno poder tratarse desde un inicio. No tengamos miedo de decir que tenemos síntomas. Tampoco tengamos miedo del personal de salud. Sé que no es lo mejor y sé que quisiéramos una mejor atención, pero las doctoras y enfermeras están dando todo para combatir esta enfermedad. Si tratamos la enfermedad de principio, podemos prevenir que se complique porque una vez complicándose todo se vuelve más difícil.

Testimonio 3

Mujer, 39 años, Tuxtla Gutiérrez, Chiapas.

Lo que escribo aquí es un proceso personal, no una verdad absoluta. No estoy en contra de la medicina tradicional, solo que hay más opciones de sanidad. El primer día, sentí agotada, con el cuerpo cortado y mucha pesadez, las piernas pesadas y cosquilleo en la garganta. Las sensaciones pasaron de suaves a fuertes rápidamente. Por la noche me empezó dolor entre el tórax y el estómago, como presión, y me di cuenta que no era un resfriado. Lo confundí con resfriado porque un día antes me había mojado por lluvias. Desde el primer día, tomé la decisión de tomar **MMS** (clorito de sodio, 16 gotas en 1 lt. de agua). El segundo día se expandieron todas las sensaciones. Durante 2 o 3 noches no pude dormir en cama por el dolor; me hizo mucho bien dormir en hamaca. El cuerpo cortado se aumentó.

Sentí el tórax apretado, fuertes punzadas en diferentes partes del cuerpo, dolor de espalda como si me hubieran pegado una madriza, y dolores musculares y de huesos. No presenté fiebre ni dolor de cabeza. Ese día, apliqué 24 gotas de MMS en 1 litro de agua en una botella de cristal, dividida en 8 partes, tomando 1 parte cada 15 minutos. Se puede ponerle algún aceite esencial comestible para aminorar el sabor. Hice **baño de pies con vinagre**, llenando la cuarta parte de una cubeta de 20 litros con vinagre y luego agua lo más caliente que se aguanta, y remojando los pies 5-8 minutos para que absorben el vinagre y por medio del sudor sale la toxicidad del cuerpo. Luego, poner 2 pares de calcetines largos y envolver los pies con un cobertor. Minutos después, hice un macerado de hojas de la **planta “vaporub”** machucadas para que salga el jugo, con **hoja y semilla de naranja agria**. Esa mezcla se pone en una manta en microondas (o calentarla de la manera que pueda) y se coloca en la espalda, retirándolo cuando esté tibia. Esto se hace las veces que sea necesario en la noche o el día para bajar el dolor de espalda y respirar mejor, abriendo los pulmones cuando se siente todo apretado; unos días solo lo hice en la noche. La misma mezcla que se usó en la espalda, se vuelve a calentar y hacer lo mismo en el pecho y tórax. Se puede agregar la **pomada comercial Vaporub** al final. Al final de estos 2 procesos, envolverte como tamal y te sentirás mejor, con dolorcito pero pudiendo dormir. Estas 2 cosas marcaron la diferencia entre sufrir mucho y no tener tantas dolencias, y recomiendo que los hagan las veces que crean convenientes, para que el virus se va desvaneciendo de manera más rápida. El tercer día, las sensaciones bajaron como a 60%, aun con punzadas en el tórax y espalda media y baja. Los dolores a veces se iban un poco y luego volvían; me parece que es una lucha de sanación del cuerpo para expulsar todo lo malo por sudor u orín. Ese día, apliqué 2 veces el MMS, la segunda vez duplicando la dosis. Por la noche hice el baño de pies con agua y vinagre y la maceración con plantas como el día anterior, y ese día tomé **paracetamol** para aminorar el dolor. El

cuarto día, los dolores siguieron bajando, y bajé la dosis de MMS a 20 gotas por litro de agua, debido a que al tomarlo tuve un fuerte reflujo e intenté vomitar; considero que mi cuerpo ya se saturó de la dosis alta de MMS. Este día al levantarme, tomé una gran cantidad de plantas para abrir el sistema respiratorio y tener mi pecho caliente: un manojo (6-10 hojas) de la planta “vaporub”, un puñito de **orégano**, unas 10 o 15 **semillas** y 15 **hojas de naranja agria**, y un poco de **miel**. Dos horas después empecé a tomar MMS. Por la noche hice el baño de pie con agua caliente y vinagre. El quinto día, las dolencias bajaron al 15%; las sensaciones eran mínimas. Algunas recomendaciones para que no le sufra tanto:

- No coma nada procesado, sino frutas, verduras y calditos en pequeñas porciones para que su cuerpo sienta alivio al comer, y tomar mucha agua; el orín y el sudor es la vía por donde eliminar toxinas.

- Considero que el virus se fortalece en lugares fríos, así que debemos tener el cuerpo calentito. Como en la ciudad que estoy hace calor, una tarde prendí el aire, y a la hora y media se me intensificaron los dolores; por ello, la recomendación de muchas personas de tomar muchas cosas calientes, y hace tanto bien el baño de pie con vinagre!

- Hacer inhalaciones de **aceite u hojas de eucalipto** u otra cosa para las vías respiratorias.

- No tomar té 1 o 2 horas antes o después del MMS.

- El virus pareciera que está diseñado a tumbarte entre dolores y no poder dormir. La ayuda de una persona cercana puede ser la diferencia entre la vida y la muerte.

- Para la gente de la tercera edad, es muy importante que estén en acompañamiento; una manita para hacer las compresas y demás les aseguro que hará la diferencia.

- Usar mucha precaución y suavidad cuando ayude a mover a su familiar de un lado a otro, o a ir al baño; los dolores llegan a ser muy fuertes y uno siente los huesos como cristales frágiles.

• El uso de medicamentos más que paracetamol no me fue necesario; sentía que podía tolerarlo. Sin embargo, si su familiar dice que necesita medicación para dolor o para abrir sus pulmones, pienso que debe de administrarse.

Esto es lo que puedo compartirles, esperando que sea de gran ayuda para aminorar los dolores. Es un proceso fuerte, pero superable; espanta pero hay que tener la calma y confiar en la medicina natural, y si se requiere, tomar la medicina alópata. Que el camino sea lo menos doliente posible. Si necesitan más información, no duden en escribirme por: Whats App: 52 1 961 241 1080.

Testimonio 4

Mujer, 46 años, Ocozocuatla, Chiapas.

Acostumbrada a dar un paseo por el jardín, siempre es un deleite escuchar el cantar de los pájaros, recibir el rocío de la mañana de verano después de una noche de lluvia. En mi recorrido habitual algo que disfruto mucho es sentir el aroma de las plantas medicinales. Por la mañana del 14 de junio del 2020, me detuve a aspirar el aroma del orozuz, que me evoca el recuerdo de mi padre. El acostumbraba a “chochonearse” con compresas de orozuz, su pierna lastimada por una quemadura de tercer grado que sufrió en la juventud y le dejó secuelas, y que por sus propiedades secantes ayudaba mucho en el proceso de cicatrización de la pierna. Pero esta mañana fue diferente; no pude percibir el aroma de la planta. ¡Simplemente no lo sentía! Me asusté un poco y me acerqué a otra planta de nombre hierba de zorro, de olor fuerte muy similar al que despide el animal del mismo nombre, especial para problemas respiratorios y es un antibiótico y antiparasitario. Cuál fue mi sorpresa que tampoco lo percibí.



Me asusté un poco, y es que de alguna manera lo presentía; esta parte intuitiva me decía que algo no estaba bien, ya que días antes, el 11 de junio del 2020 por la tarde, empecé a sentirme un poco mal de salud: dolor de cabeza, dolor de cuerpo y dolor en la cuenca de los ojos. Era un agotamiento general. Me diagnosticaron dengue y seguía el tratamiento protocolario de dengue desde ese día, pero esto era diferente; este no era un síntoma de dengue. Estaba considerado uno de los síntomas más comunes del COVID 19, lo que significaba que desde la aparición del primer síntoma a la fecha había perdido cuatro días, algo que es importante en el periodo de incubación de la enfermedad, y sin el tratamiento adecuado no era buena la expectativa, ¡Tenía que actuar pronto! Empezaba a sentir una presión en el pecho, dolor en el pulmón izquierdo y una sensación de que algo hace más difícil mi respiración, como un bloqueo en mis fosas nasales, o como en mi pueblo comúnmente lo llaman una especie de pasmazón en mi frente. Opté por iniciar mi tratamiento herbolario, en lo que el proceso de la medicina alopática se definía. Fui por las hierbas que había comprado o tenía en el jardín. Puse a hervir **ajo, orozuz, eucalipto y hojas de “vaporub”**. Estas cuatro plantas me servirían para mis inhalaciones. El ajo es antibiótico y antiparasitario natural; el orozuz, eucalipto y “vaporub” son buenos expectorantes que ayudan mucho en los problemas respiratorios. Para realizar mis tés, hice algunas variantes con las siguientes hierbas: **té de zacate limón, canela, ajo, romero, jengibre y diente de león**. El primer té que preparé fue de zacate limón, ajo, romero y jengibre, debido a que como dije antes, el ajo es un antibiótico natural y anticoagulante. El zacate limón es un desinflamante; ayuda contra los síntomas de tos y resfriado, entre otras propiedades. El jengibre es antioxidante y ayuda al sistema inmunológico, y el romero es un buen desinflamante. Realizaba las inhalaciones y posteriormente tomaba el té. Inicié haciéndolo tres veces al día. La sensación que ambas cosas me generaban era de bienestar, ya que sentía como poco a poco se

descongestionaba mis vías respiratorias. También realicé un preparado de **cebolla morada, ajo, limón y miel**, picado y refrigerado, que me ayudaba también para mejorar mi sistema inmunológico, ya que es antioxidante, y es antibiótico y tiene vitamina C para el sistema respiratorio. Poco a poco, con el paso de los días, la enfermedad fue cediendo con los medicamentos alópatas, más las plantas medicinales que fueron de gran ayuda para mejorar mi sistema inmunológico y en el combate de la sintomatología del virus. Ahora aún sigo con el tratamiento para mejorar mi sistema inmunológico, ya que mis glóbulos blancos descendieron considerablemente. Estoy en un proceso de consumir **omega 3, vitamina D**, y zinc. En las plantas tenemos jugos y alimentos muy nutritivos, como es el caso de la **moringa, chaya y betabel**, que dan rápidos resultados. La moringa es conocida como el árbol de la vida por la cantidad de propiedades que tiene, entre ellas la de antioxidante y fuente de vitaminas y minerales. La chaya es un regulador de la presión arterial, por lo que mejora la circulación sanguínea, entre otras funciones. Cuando supimos de la aparición de esta enfermedad el 31 de diciembre del 2019 en la ciudad de Wuhan, China, creo que no pensamos el impacto que tendría en nuestras vidas; era algo que se escuchaba al otro lado del mundo y hoy esta acá, cambiando nuestras perspectivas, modificando nuestra realidad, acercándonos a nuestras raíces, regresándonos a nuestros conocimientos ancestrales, pegando ese vínculo que alguna vez se rompió por ser considerado algo obscuro en algún periodo de la historia. Hoy sabemos que este volver a nuestras costumbres milenarias nos da la posibilidad de mejorar nuestras condiciones de vida con alimentos saludables, orgánicos, sanos y sin conservadores ni grasas saturadas que debilitan nuestro organismo, dejándonos a expensas de virus como el COVID 19. Necesitamos iniciar un nuevo estilo de vida sana y natural, en contacto con nuestro yo espiritual. El final siempre es el principio y este es el principio de una mejor calidad de vida. Finalmente, me gustaría recomendar estos

documentos que me fueron útiles:

- **Plantas medicinales zoques: padecimientos gastrointestinales y respiratorios**, Alma Rosa González Esquinca, Lorena Mercedes Luna Cazares, Montserrat Gispert Cruells
- **Plantas útiles en comunidad campesina de la selva zoque de Chiapas**, Carolina Orantes García, Rubén Antonio Moreno Moreno

NOTA: Los siguientes 2 testimonios son de personas que decidieron recuperarse del COVID con remedios naturales y redes de autocuidado a través de los saberes colectivos reunidos en la 1era edición de este manual.

Testimonio 5

Mujer, 30 años, San Cristóbal de las Casas, Chiapas.

Después de 14 días de fiebre, se percató que tenía COVID cuando no podía respirar. Su hijo de 3 años y su compañero no presentaron malestares. Parecía un resfriado normal pero la congestión y la fiebre se agudizaban durante la noche y le generaba ansiedad. Los primeros 14 días, trató la temperatura con **baños e infusiones de jengibre, miel, limón, y ajo**. El día 15, empeoró la fatiga y dificultad de respirar; sentía que el pecho se le comprimía y no podía terminar las frases por falta de aire. La tos era muy ligera, pero ese día tuvo diarrea. Comenzó a usar **infusiones, tintura, alcoholes, jarabes y vaporizaciones** día y noche. Preparó una **tintura de chilchahua** para calmar la diarrea. Una vecina le preparó **alcohol con hoja de sauco, hinojo, jengibre, equinácea, mumo, mariguana, romero, tomillo, e higuierilla**. Su compañero se lo puso en forma de compresas en su cabeza, plantas de los pies, coyunturas y ombligo; así bajó más rápido la temperatura. Ese alcohol también lo frotó en su cuerpo y espalda, así

disminuyendo el dolor y abriendo los poros y vías respiratorias. También usó ese alcohol en **vaporizaciones**. Al sentir dificultad de respirar, hizo vaporizaciones con **eucalipto y ajo**; en ocasiones le ponía un compuesto de **cebolla morada, tomillo, rábano, ajo, jengibre y miel**. Ante la falta de apetito, para hidratarse usó esos mismos ingredientes en licuado tibio, infusión y sopa. Directamente sobre la lengua y el ombligo, puso **miel, limón, tomillo y propóleo**. Tomó microdosis de **uña de gato** y 1 gota de **aceite CBD**. También, tomó infusiones y jarabes de **plantas relajantes y expectorantes**, especialmente antes de dormir para aminorar la ansiedad. Hizo **estiramientos** en las regiones de mayor dolor y recurría a la **posición de gateo** para disminuir la sensación de falta de aire. Con el tratamiento permanente durante 4 días y noches, logró detener la neumonía, y desapareció la falta de respiración. De ahí, siguió diversificando sus tratamientos y autocuidados. “Sobre todo, sabía que tenía que estar tranquila y lo que más me ayudó, lo que me tranquilizaba, fueron las vaporizaciones con eucalipto y ajo; me ayudaba mucho con la respiración.”

Testimonio 6

Mujer, 40 años, San Cristóbal de las Casas, Chiapas.

Se percató de los primeros síntomas de COVID por el dolor intenso de cabeza, sensación de mareo, zumbido en los oídos, y dolor de garganta y en toda la parte superior del cuerpo. Se juntaron los dolores con muchas emociones y pensamientos comprimidos en esa región de su cuerpo. El miedo se apoderó de ella y bajó sus defensas. Pronto, presentó una neumonía bastante aguda y empezó a usar plantas que crecen alrededor de su casa e inició un trabajo corporal. Para aliviar el dolor de garganta y las

cuerdas vocales y generar una vibración elevada, hizo **vocalizaciones y vibraciones**, y tomó mucha **miel con tomillo y limón**. Al empezar a tener mareo, luces y dolor intenso de cabeza, comió a manojos el **diente de león** que crece en su entorno para bajar la presión arterial. Tomó jarabe de una combinación de **plantas ansiolíticas y sedantes o relajantes** 3 a 5 veces al día, según la intensidad del malestar. Usó un **aceite de olivo** preparado con **marihuana** adentro de la nariz para desinflamar. Durante 5 días, reposó y se hidrató con muchas **infusiones y licuados**. Además, hizo **vaporizaciones y baños de hierbas**, para que su cuerpo respondiera con sus propias defensas, desechando la enfermedad a través del sudor, orín y popó. Desde el primer momento, identificó una ligera alza de temperatura porque su panza y parpados estaban calientes, e hizo baños de hierbas con agua templada. “Utilice toda la diversidad de hierbas que crecen en mi casa. Mucho diente de león creció desde la banquetta y en todo mi patio. Lo comí como ensalada, en licuado... y mientras lo veía sobre el pavimento pensaba que si un diente de león puede crecer y romper banquetta, es porque lleva en su genética y espíritu el poder de la vida para abrir asfalto. Con la miel lo mismo observé, que somos parte del mismo ecosistema, y me di cuenta que ya no le tenía miedo al virus; pues ya estaba abrazando mis emociones.” Para bajar la fiebre, usó **alcoholes** en las plantas de los pies y **compresas en cabeza**. “Sobre todo el alcohol lo absorbió mi ombligo y bajó casi de inmediato la fiebre. Siempre mantuve cubierta mi cabeza con alcohol en las sienes. Me hice un preparado de pox porque es lo que tengo, y lo usé como **microdosis**, pero también para frotarme el cuerpo. Lo usé en compresas, le puse al té y así como trago. También me hice un preparado de miel -como jarabe- de **tomillo**, y una pomada de **marihuana y alcanfor** en el pecho espalda, pulmones y nariz.” Gracias a una **red de cuidado y autocuidado**, pudo mantenerse en terapia intensiva en casa durante 5 días, despejando sus pulmones. Así, combinando plantas con otras terapias, mantuvo un descanso activo combinando baños, compresas y mucha

escucha e intuición de lo que requiere el cuerpo, dándole tiempo para que asimile cada cosa, para que responda al baño, para que agradezca la vaporización y el uso de las hierbas como un abrazo al corazón, un apapacho colectivo.

The background is a vibrant pink color, decorated with a repeating pattern of white line-art illustrations. These include various types of leaves, some with detailed vein structures, and small, round berries or fruits hanging from thin stems. The pattern is scattered across the entire page, creating a decorative and naturalistic feel.

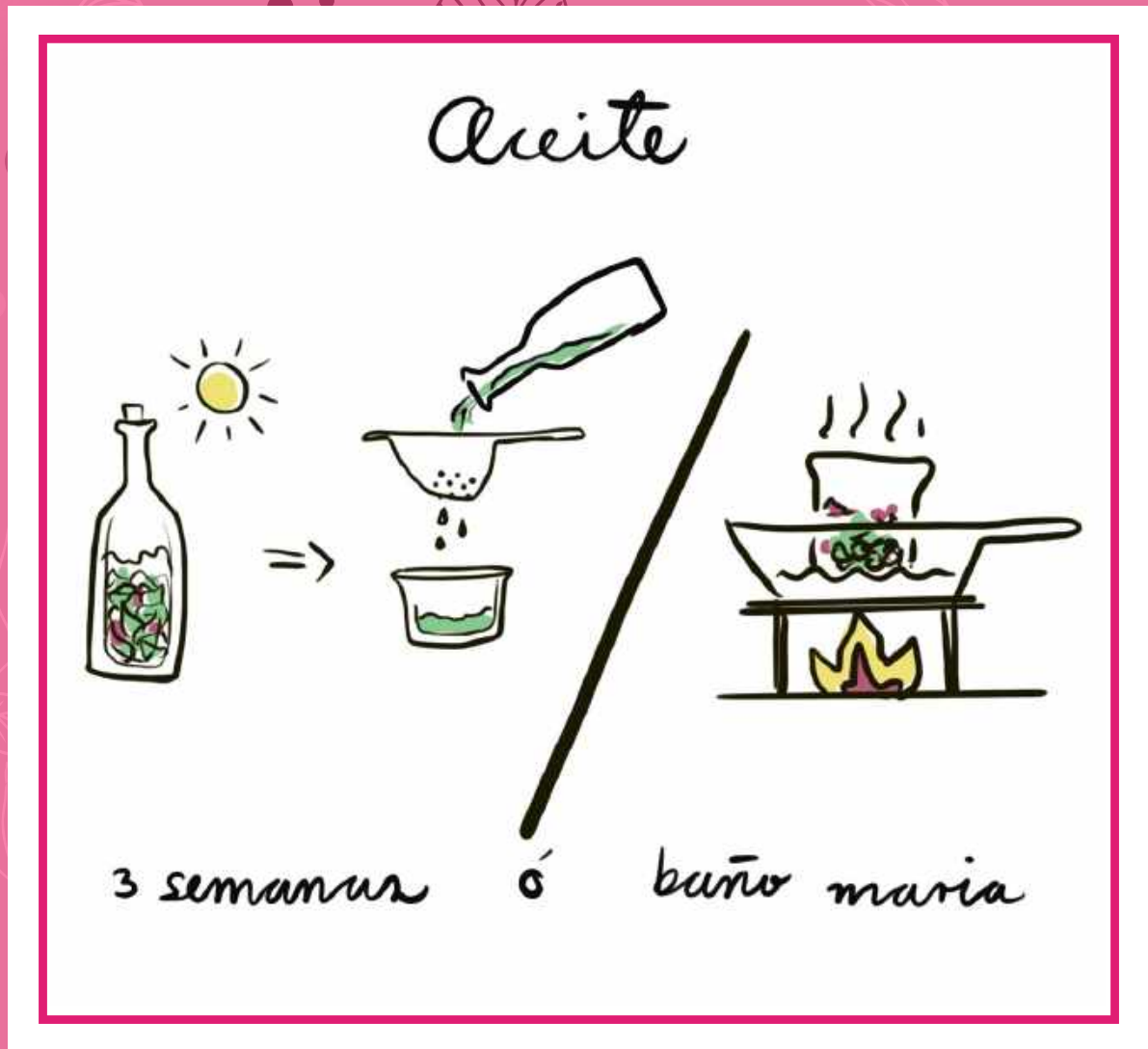
ANEXOS

Anexo 1: Instructivo de preparaciones

• Aceite:

Llenar un frasco de vidrio con flores o planta seca, aceite de oliva u otro aceite:

1. Exponerlo al sol 2-3 semanas. Filtrar y remover la espuma y capa acuosa de encima ó
2. Hervir el frasco a baño maría 1 hora y media, colar y envasar.



• Baños:

Preparar un cocimiento o infusión concentrada de plantas y mezclarlo con agua tibia en la tina. Cuando hay calor de cuerpo (infección, inflamación, fiebre) usar agua fría. Si hay frío en el cuerpo, usar agua de tibia a caliente.

• Baño con hierbas:

Para purificar, relajar y renovar la energía, bañarse el cuerpo completo o sólo el área afectada.

• Baño de asiento:

Para depurar, estimular y limpiar, colocar el agua en un balde en el que pueda sentarse y ajustar la temperatura. El agua debe llegar al ombligo. Permanecer 20 minutos.

• Baño de pies:

Dejar que el calor penetre por los pies y se extiende hasta las partes superiores del cuerpo, extrayendo el frío y liberando tensiones y preocupaciones.

• Cataplasma:

Aplicar la hierba machacada directamente sobre la zona afectada. Si desea transmitir calor, asar la planta antes de aplicar.

• Compresa:

Aplicar infusión o cocimiento caliente de la planta directamente sobre la piel o con una tela.

• Enjuague y gárgaras:

Dejar reposar una infusión 15 minutos; hacer enjuagues por la boca y escupir. En caso de gárgara, generar efervescencia a nivel de garganta y después escupir.

- **Extractos:**

Dejar reposar la planta triturada en agua o alcohol.

- **Infusión:**

Calentar 1 lt agua a punto de ebullición, agregar 10 gr de hojas y/o flores, tapar y dejar reposar 30 minutos, o para mejor efecto medicinal 8 horas; tomar tibia o caliente por lo menos 3 veces al día, antes de las comidas.

- **Inhalación o vaporización:**

Respirar los vapores de un cocimiento o infusión.

- **Jarabes:**

1. Hervir cortezas, palos o raíces 20-30 minutos en 100 gr agua; agregar tallos y hervir a fuego lento 10 minutos; agregar hojas y apagar a los 5 minutos y dejar reposar 15 minutos.

2. Disolver concentrado en baño maría con miel o panela, o en el caso que sea diabética con planta de estevia; con estevia el preparado quedará más líquido.

3. Para conservar, agregar 100 ml alcohol potable (ej. pox) por litro de jarabe.

- **Jugo o zumo:**

Cortar la planta en pedazos pequeños y machacar hasta obtener la savia.

- **Maceración:**

Desmenuzar y machacar hojas, flores, frutos y semillas y mezclar con agua, alcohol, vino, o aceite.

- **Polvo:** Secar y pulverizar la planta.

- **Sahumar:** Prender fuego con carbón y hierbas secas para limpiar el ambiente y equilibrar la energía. Se puede agregar copal, resinas y tabaco.

- **Té o**

cocimiento:

Similar a la infusión, para partes leñosas como cortezas y raíces; hervir 30 minutos.

• Temazcal:

Ritual ceremonial y baño de vapor con piedras volcánicas calientes; se puede agregar plantas medicinales.

• Tintura madre:

Macerar la planta en alcohol de 96°, mínimo 3 ciclos lunares (aprox. 90 días).

• Ungüento o pomada:

Hervir a baño maría y a fuego lento durante mínimo una hora y media: 1 puño de hierba seca o 2 de hierba fresca, preferentemente toda la planta, con alguna base grasa (aceite o manteca). Colar y dejar enfriar. Aplicar en zona afectada.

EQUIVALENCIAS DE MEDIDAS TRADICIONALES A GRAMOS

4 cucharaditas o pizcas = 5 gr.

1 cucharada o puño (5 dedos) = 15 gr.

1 cucharón o puño (de mano completa) = 40 gr.

1 cucharadita = 1.25 ml.

2 cucharadas = 5 ml.

1 taza = 250 ml.

Anexo 2: Glosario de plantas

Plantas referidas en este documento en orden alfabético y su nombre científico.



Aceitilla o Mastis (*Bidens aurea*)



Ajenjo (*Artemisia absinthium*)



Albahaca (*Ocimum basilicum*)



Alcanfor (*Cinnamomum camphora*)



Anis estrella (*Illicium verum*)



Aranto o soldadito (*Kalanchoe x houghtonii*)



Árbol del té (*Melaleuca Alternifolia*)



Arnica (*Arnica sp.*)



Artemisa (*Artemisia vulgaris*)



Bugambilia (*Bougainvillea glabra*)



Caléndula (*Calendula officinalis*)



Canela (*Cinnamomum verum*)





Caña de Cristo (desconocido)



Cardo Mariano (*Silybum marianum*)



Cardosanto (*Cnicus benedictus*)



Cedrón (*Aloysia citrodora*)



Chaparro amargo (*Castela erecta* spp.)



Chaya (*Cnidoscolus aconitifolius*)



Chilca (*Barkleyanthus salicifolius*)



Chilchahua (*Tagetes nelsonii*)



Chile habanero (*Capsicum chinense*)



Cinco negritos o riñonina (*Lantana camara*)



Ciprés (*Cupressus sempervirens*)



Clavo de olor (*Syzygium aromaticum*)



Cola de caballo (*Equisetum arvense*)



Cordoncillo o cordon de San Francisco (*Salvia leucantha*)



Curcuma (*Curcuma longa*)



Diente de león (*Taraxacum officinale*)



Dólar (*Eucalyptus cinerea*)



Espino blanco (*Crataegus monogyna*)



Espirulina (*Spirulina*)



Estafiate (*Artemisia ludoviciana*)



Equinácea (*Echinacea purpurea*)



Eucalipto (*Eucalyptus globulus*)



Fenogreco (*Trigonella foenum-graecum*)



Floripondio (*Brugmansia arborea*)



Geranio (*Geranium*)



Gordolobo (*Anaphalis margaritacea*)



Guajilote (*Parmentiera aculeata*)



Guarumbo (*Cecropia peltata*)



Hiedra azul (*Tradescantia pallida*)



Hierbabuena (*Mentha spicata*)



Higuerilla (*Ricinus communis*)



Hinojo (*Foeniculum vulgare*)



Hisopo (*Hyssopus officinalis*)



Jamaica (*Hibiscus sabdariffa*)



Jazmín (*Jasminum*)



Jengibre (*Zingiber officinale*)



Juncia u ocote (*Pinus oocarpa*)



Kalanchoe (*Kalanchoe fedtschenkoi*)



Laurel (*Laurus nobilis*)



Lavanda (*Lavandula*)



Llantén (*Plantago major*)



Magnolia (*Magnolia grandiflora*)



Malva (*Malva sylvestris*)



Manzanilla (*Chamaemelum nobile*)



Manzanilla romana o santa maria (*Tanacetum parthenium*)



Marihuana (*Canabis sativa*)



Matilín colorado o riñonera (*Tradescantia zebrina*)



Menta (*Mentha piperita*)



Milenrama (*Achillea millefolium*)



Mirto o mishto (*Salvia microphylla*)



Moringa (*Moringa oleifera*)



Muicle (*Justicia spicigera*)



Mumo o Hierba santa (*Piper auritum*)



Naranja agria (*Citrus x aurantium*)



Neem (*Azadirachta indica*)



Nochebuena (*Euphorbia pulcherrima*)



Nopal (*Opuntia ficus-indica*)



Ocote (*Pinus montezumae*)



Orégano (*Origanum vulgare*)



Orégano grueso (*Plectranthus amboinicus*)



Orozuz (*Glycyrrhiza glabra*)



Ortiga (*Urtica dioica*)



Palo santo (*Bursera graveolens*)



Pasiflora (*Passiflora incarnata*)



Pata de elefante (*Beaucarnea recurvata*)



Pericon (*Tagetes lucida*)



Pimienta negra (*Piper nigrum*)



Pirul (*Schinus molle*)



Romero (*Salvia rosmarinus*)



Rosa (fruto) (*Rosa sp.*)



Ruda (*Ruta graveolens*)



Sábila (*Aloe vera*)



Salvia (*Salvia officinalis*)



Sangre de drago (*Croton lechleri*)



Sanguinaria (*Iresine sp.*)



Sauce (*Salix*)



Sauco (*Sambucus nigra*)



Siempreviva (*Sempervivum*)



Tabaco (*Nicotiana tabacum*)



Tamarindo (*Tamarindus indica*)



Té limón (*Cymbopogon citratus*)



Tepezcohuite (*Mimosa tenuiflora*)



Té verde (*Camellia sinensis*)



Tila (*Tilia platyphyllos*)



Toloache (*Datura Stramonium*)



Tomillo (*Thymus vulgaris*)



Toronjil o Melisa (*Melissa officinalis*)



Trueno (*Ligustrum*)



Valeriana (*Valeriana officinalis*)



"Vaporub" (*Plectranthus tomentosus*)



Verbena (*Verbena officinalis*)



Violeta (*Viola odorata*)



Zapote blanco o matasano
(*Casimiroa edulis*)



Gracias

