



## Un botiquín de herbolaria

**Por Norberta Chacón**

*Casa de Salud, Mariano Escobedo  
(carretera a Briones), junto a la telesecundaria*

### Herbolaria

Muy larga y antigua es la historia de las hierbas medicinales, casi tanto como la de las enfermedades padecidas por el ser humano desde su aparición en la tierra. Fue la necesidad quien guió a nuestros antepasados a encontrar el alivio de sus males en la naturaleza, luego la experiencia en el uso de cada planta hizo que se extendieran sus secretos hasta nuestros días.

### Hierbas medicinales en tu casa

Gran cantidad de las plantas medicinales de México son conocidas y aplicadas. Te sugiero sembrar las siguientes en tu casa para tenerlas al alcance de la mano cuando tú, tus familiares o vecinos lo necesiten. Puedes encontrarlas en los mercados sobre ruedas (tianguis), comprar las semillas en tiendas de hortaliza o sembrarlas con un piccito si te lo obsequian. Puedes ocupar macetas o sembrarlas en tu jardín.

Para las plantas siguientes, proponemos una forma de administrar muy sencilla, por medio de infusiones. Para hacer tu infusión: cuando rompe el hervor, se le deposita la planta, se le apaga el fuego y se tapa para que repose.

**Romero** : dolor de la menstruación

**Ruda** : dolor de cabeza

**Manzanilla** : diarrea

**Hierbabuena** : dolor de estómago

**Epazote** : desparasitante, lombríz

**Tomillo** : dolor de garganta y tos

**Orégano** : dolores reumáticos, amibas y disentería

**Zacate limón** : nervios

**Ajo** : circulación, colesterol, reuma, artritis, etc.

**Perejil** : circulación

**Aquí van dos otras plantas que puedes ocupar machacándolas.**

**Albaca** : dolor de oído. Se muele con el molcajete para que salga el juguito, el cual se aplica en el oído 3 veces al día. Pueden colocar la maceta de albaca en la puerta principal para protección de las energías negativas.

**Clavo de comer** : dolor de muela. Se aplica el clavo en la muela con caries para calmar el dolor. Si no hay carie, buche de manzanilla.

## **Dos recetas útiles**

Les propongo dos recetas muy útiles.

- **Limpieza de la matriz**

(Solo en los días de la menstruación y por 3 menstruaciones)

En ayunas, 1 taza de té de orégano, romero, ruda y epazote (una ramita de cada una).

Ayuda a quitar el dolor, regula la menstruación, limpia los rinconcitos de la matriz. Para las mujeres exactas, se toma 3 días antes de la regla hasta el final de ella.

- **Desparasitante por 15 días en ayunas**

Adultos : 1 taza, niños ½ taza

Epazote, hierba buena, ajo, orégano (una ramita de cada una y un ajo mediano)

Por último señalo que mi deseo es el de ofrecer un sencillo y práctico botiquín herbario familiar útil para tratar pequeñas enfermedades con plantas y hierbas. Es la forma más fácil, menos tóxica y más barata de curar y no envenenar a su cuerpo. Aprovechemos pues todo lo bueno que la naturaleza nos ofrece y acompañado de higiene lograremos conservar y recuperar la salud.

