

MEDICINAS de la
SELVA *México Oeste*



MEDICINES of the
JUNGLE *Western México*

LESLIE ELKA KORN, PHD, MPH

Con miembros de la comunidad Indígena de Chacala



INTRODUCCIÓN ■ INTRODUCTION





MEDICINAS DE LA SELVA

Mexico Oeste

MEDICINES OF THE JUNGLE

Western Mexico



COPYRIGHT

© Todos los derechos reservados. Esta publicación puede ser reproducida para propósitos educativos sólo con permiso de Leslie Korn, PhD, MPH.

All Rights reserved. This publication may be reproduced for educational purposes only with permission of Leslie Korn, PhD, MPH

© 2001, 2010 Todos los derechos reservados. *All Rights Reserved.*
ISBN 1-893710-22-x (ebk)

Dra. Leslie (Alejandra) Korn
Director, Center for Traditional Medicine,
Casa Xipe Totec, Yelapa, Jalisco

Primera edición 2001. *First edition published 2001*

Segunda edición 2010. *Second edition published 2010*

Tercera edición 2013. *Third edition eBook 2013*

El Center for Traditional Medicine es un organismo del Center for World Indigenous Studies, una organización internacional 501(c)(3) sin fines de lucro, dirigida por indígenas y dedicada a la investigación y la educación. *The Center for Traditional Medicine is an agency of the Center for World Indigenous Studies, an international, non-profit 501(c)(3) Indian-directed research and educational organization.*

Para más información, por favor visite nuestros sitios web:

For more information please visit our websites at:

www.drlesliekorn.com

www.centerfortraditionalmedicine.org

www.cwis.org

Foto portada/*Cover photo*: Leslie Korn

Traducción/*Translated by*: Juan Pedro Delgado

Diseño/*Design by*: Liz Rubin

Fotos/*Photos by*: Meredith Parr and Leslie Korn

Publicado Por/*Published by*: Daykeeper Press

Responsabilidad

Todo el material publicado en este libro es sólo con fines informativos. Aunque se ha hecho lo posible investigando los materiales de acuerdo con lo último del conocimiento científico, se les anima a los lectores a contrastar la información contenida aquí con otras fuentes. Pacientes y consumidores deben revisar la información cuidadosamente en conjunto con su profesional de la salud, quien será siempre el único responsable por su manejo clínico. La información en este libro no tiene la intención de reemplazar la consulta ofrecida por los profesionales tratantes de la salud.

Disclaimer

All material published in this book is for informational purposes only. Although every effort has been made to research materials according to the latest scientific knowledge, readers are encouraged to confirm the information contained hereon with other sources. Patients and consumers should review the information carefully in conjunction with their professional health care providers who will always be solely responsible for their clinical management. The information in this book is not intended to replace health advice offered by the treating health professionals.

Acerca del autor



Leslie Korn

Leslie Korn vivió en Yelapa, un pueblo de la Comunidad Indígena de Chacala, entre 1973 y 1983 y nuevo entre 1997 y 2002. Durante esos tempranos años en Yelapa, comenzó una pequeña escuela progresista para los niños expatriados y en 1977 abrió un centro de salud pública de medicina natural. Enseñó un seminario anual en Medicina Tradicional por 25 años y

dirigió un programa de pasantías que hospedaba visitantes profesionales de la salud que proveían consultas gratis.

Tiene un Doctorado en Medicina del Comportamiento, una maestría en Salud Pública, otra maestría en Psicología de la Salud y fue Compañero Clínico en Psicología y Religión en Harvard Medical School. Estuvo antes en la facultad de la Harvard Medical School, el California Institute of Integral Studies y el National College of Naturopathic Medicine. Licenciada en Psicoterapia y certificada en Terapia Nutricional, Terapia de Polaridad y Masaje y Ejercicio. La Dra. Korn ha desarrollado la práctica privada en medicina natural, especializándose en el tratamiento de la salud mental, la función cognitiva, las enfermedades crónicas y el dolor. Es directora de investigación del Center for World Indigenous Studies, una organiza-

ción nativo americana no lucrativa, y una erudita Fulbright 2009-2010 en México. Es autora, junto con el Dr. Rudolph Ryser de Previendo y Tratando la Diabetes Naturalmente, el Modo Nativo (Preventing and Treating Diabetes, Naturally: The Native Way by DayKeeper Press). Korn está casada, tiene tres nietos y dos perros retriever. Divide su tiempo entre Puerto Vallarta y Olympia, Washington. ▪

Cómo usar este libro

Este libro de bolsillo está diseñado para atraer a gente de todas las edades y niveles de formación, lo que lo vuelve ideal tanto para niños como para adultos. Los niños lo disfrutarán actuando las diferentes partes en el diálogo, aprendiendo palabras científicas y botánicas y usando el arte en el libro como un trampolín para sus propios diseños creativos. Los profesionales de la salud (!incluso los escépticos!) podrán beneficiarse leyendo acerca de la investigación biomédica que respalda el fundamento del uso medicinal de las plantas indígenas. Todos, por supuesto, podrán disfrutar preparando las recetas saludables que se incluyen. Llévalo contigo como una guía para permanecer saludable en casa o cuando viajes. Finalmente, utiliza este práctico libro de bolsillo para practicar tus habilidades lingüísticas en inglés y español. ▪

About the author



Leslie Korn

Leslie Korn lived in Yelapa, a village of the Comunidad Indigena de Chacala between 1973-1983 and again between 1997-2002. During the early years in Yelapa, she ran a small progressive school for expatriate children and in 1977 opened a natural medicine public health center. She taught an annual seminar in Traditional Medicine for 25 years and directed an internship

program that hosted visiting health professionals who provided free health care.

She has a PhD in Behavioral Medicine, a Masters degree in Public Health, a Masters degree in Health Psychology, and was a Clinical Fellow in Psychology and Religion at Harvard Medical School. She was formerly on the faculty of Harvard Medical School, California Institute of Integral Studies and the National College of Naturopathic Medicine. She is Licensed in psychotherapy, and certified in nutritional therapy, Polarity Therapy, and Massage and Bodywork. Dr. Korn has a private practice in natural medicine specializing in the treatment of mental health, cognitive function, chronic illness and pain.

She is director of research at the Center for World Indigenous Studies, a non-profit American Indian organization, and is a 2009-2010 Fulbright scholar in Mexico. She is the author (with Dr. Rudolph Rysler) of Preventing and Treating Diabetes, Naturally: The Native Way (DayKeeper Press). Dr. Korn is married, has 3 stepsons and a canine retriever. She divides her time between Puerto Vallarta and Olympia, Washington. ▪

How to use this Book

This chapbook is designed to appeal to people of all ages and at all levels of literacy, thus making it ideal for children as well as adults. Children have enjoyed playing the different parts in the dialogue, learning botanical and scientific words and using the art in the book as a springboard for their own creative designs.

Health professionals (as well as skeptics!) will benefit from the reading about the biomedical research that supports the rationale for indigenous plant medicine use and everyone will enjoy making the healthful recipes provided below. Carry this with you as a guide to staying healthy at home or when traveling and finally use this chapbook to practice your language skills in English and Spanish. ▪

Prefacio

Primera edición

Entre 1998 y 2001, en el Center for Traditional Medicine respondimos a la necesidad de la comunidad, expresada por madres y abuelas, de asegurar que su conocimiento sobre plantas y alimentos pudiera ser enseñado y heredado a sus hijos. Nos embarcamos en un amplio proyecto comunitario para preservar este conocimiento usado en Yelapa y en los pueblos vecinos de la comunidad indígena de Chacala. A lo largo del año, en temporada húmeda y seca, nos centramos en actividades donde la gente expresó una intención de comprometerse.

Este proyecto tomó muchas formas: grupos de arte en la escuela primaria, sesiones de batik y pintura después de clases, cursos de computación y medicina deportiva que interesaban a los adolescentes, clases de costura centradas en diseños florales, entrevistas con los ancianos de la comunidad y sesiones para reunirse y cocinar alimentos tradicionales.

Los miembros de la comunidad—residentes, forasteros, maestros y turistas— tomaron turnos para enseñar y para ser enseñados. El proyecto colocó el escenario para muchas de las actividades artísticas de la comunidad que continúan floreciendo. ■

Segunda edición

La costa oeste de Jalisco, México, contiene una de las más ricas farmacias del mundo. Esta botica se encuentra en la selva seca que se extiende desde la costa hasta muy adentro en las montañas. Aun-

que las drogas farmacéuticas dominan el México rural, las plantas de las que muchas de estas drogas son derivadas han sido pisoteadas, perdidas bajo el hormigón e incluso olvidadas.

El reconocimiento de las limitaciones de las farmacéuticas ha estimulado la revitalización del conocimiento acerca de las medicinas y alimentos de la selva. Nuestro equipo de investigación formado por practicantes y científicos, indígenas y no indígenas, es parte de un movimiento creciente para llevar a cabo una investigación basada en la acción comunitaria, acerca del uso de las plantas, frutas y vegetales que pueden ayudar y sanar individuos y comunidades. Juntos, estas asociaciones pueden ser más fructíferas que por separado, en tanto que exploramos la sabiduría de la Madre Tierra y redescubrimos cómo podemos preservar y proteger los tesoros que ofrece.

Este "libro de bolsillo" sobre plantas medicinales (el capítulo de un libro) ofrece una pequeña parte de conocimiento y arte que floreció durante el proyecto. Documentamos sólo pocas de las plantas medicinales comúnmente usadas por las personas que viven en la comunidad indígena de Chacala. Sus miembros identificaron y seleccionaron la mayor parte de las plantas y alimentos para su inclusión en este libro. La gente en todo México usa estas plantas y frutas para una variedad de propósitos medicinales; sin embargo, nosotros incluimos sólo las aplicaciones locales de las plantas a disposición, tal como las explican los miembros de la comunidad indígena de Chacala. ■

Preface

First edition

Between 1998 and 2001, we at the Center for Traditional Medicine responded to a community-expressed need from the mothers and grandmothers to ensure that their knowledge of plants and foods would be taught and passed down to their children. We embarked on a community-wide project to support traditional knowledge of plant and food use in Yelapa and the neighboring villages of the Comunidad Indigena de Chacala. We met throughout the year, wet seasons and dry, focusing on activities that people expressed a desire to undertake.

This project took many forms: arts groups in primary school, after-school arts classes in batik and painting, computer classes and sports medicine classes to interest the teens, sewing classes that focused on floral designs, interviews with the elders of the community, and sessions gathering and cooking traditional foods.

Members of the community—residents, foreigners, teachers, and tourists—took turns teaching and being taught. The project set the stage for many community arts activities that continue to bloom. ■



Second edition

The west coast of Jalisco, Mexico has one of the richest pharmacies in the world; this pharmacy resides in the dry forest that ranges from the coast far into the mountains. Yet as pharmaceutical drugs gain dominance in rural Mexico, the plants from which many drugs are derived are being trampled, lost to concrete, and even forgotten. Recognition of the limitations of pharmaceuticals has stimulated the revitalization of knowledge about forest medicines and foods. Our research team of indigenous and non-indigenous practitioners and scientists are part of a growing movement to conduct community-based action research about the use of plants, fruits, and vegetables that will help and heal individuals and communities. Together these partnerships may be fruitful for everyone, as we explore the wisdom of Mother Earth and discover anew how we may sustain and protect the bounty she offers.

This plant medicine "chapbook" (a one-chapter book) offers a small part of the knowledge and art that flowered during the project. It documents just a few of the plant medicines commonly used by people living in the Comunidad Indigena de Chacala.

Community members identified and selected the most important plants and foods for inclusion in this book. People throughout Mexico use these plants and fruits for varied medicinal purposes; we include only the local applications of the the many plants' resources as explained by members of the Comunidad Indigena de Chacala. ■



LAS PLANTAS · PLANTS



Ajo

Allium sativum Liliaceae



El ajo es nativo de Asia Central. También es llamado "rosa apesposa". La gente coloca a menudo un bulbo sobre la puerta delantera para rechazar a los espíritus malignos. Esta práctica comenzó en Europa, tal vez derivada de la capacidad del ajo para reducir las infecciones y eliminar las alucinaciones provocadas por la fiebre.

Ciencia Indígena

Para tratar el pie de atleta

Coloca un diente de ajo entre los dedos afectados para tratar las infecciones de hongos.

Para eliminar la caspa

Coloca seis dientes de ajo en un vaso con vinagre durante una semana para producir un buen enjuague para eliminar la caspa. Deja en el cuero cabelludo durante una hora y lava normalmente. Después de usar tu enjuague, ¡no tires el sobrante! Puedes usar el resto en ensaladas. Mezcla 2 cucharadas de esta combinación con una cucharada de aceite de oliva. Este aderezo es delicioso y buena para limpiar el hígado. •

Ciencia Biomédica

El ajo ha sido el foco de extensas investigaciones médicas. El ajo es uno de los mejores remedios naturales, apropiado tanto para su uso interno como externo. El ajo contiene un ingrediente activo, llamado allicin. También contiene sulfuro, selenio y germanio, componentes que mejoran la función del sistema inmune. El ajo puede ser comido crudo o cocido.

El ajo es un antiséptico (ayuda a limpiar heridas), un antibiótico (combate las infecciones) y también ayuda a eliminar virus; por tanto, es buena comer ajo para evitar resfríos, gripe y bronquitis. El ajo también es un adelgazador de la sangre y reduce los niveles de lípidos (grasa) en ella.

En suma, el ajo incrementa la capacidad del cuerpo para usar vitamina B (importante cuando tratamos la depresión). Su aceite puede emplearse directamente para combatir infecciones de la piel y gusanos estomacales. •

¿SABÍAS QUE...?

El ajo fue usado como un antibiótico para tratar heridas durante la Primera Guerra Mundial. Antes del descubrimiento de la penicilina, el ajo fue considerado el mejor antibiótico disponible y permanece como una excelente opción hoy en día. Después de comer ajo, mastica alga de perejil para reducir el fuerte olor de aquel en tu aliento. **NOTA:** Personas con estómagos sensibles deben sólo usar jugo de ajo, nunca su pulpa.

Dialogue

Doña Catalina: Tomás, ven acá. Ahora que mi hija está enferma, tú tendrás que hacer la cocina.

Tomás: ¿Y qué es lo que quiere que yo cocine?

Doña Catalina: Ajos, montones de ajos. El ajo es buena para curar la bronquitis y deshacerse de los parásitos, que es lo que tiene tu esposa.

Tomás: Está bien, ¿y cómo lo preparo?

Doña Catalina: En todo, en sopas, en frijoles, en arroz y en vegetales, en todo lo que puedas hacer. Pero recuerda agregar el ajo al final porque sino se cocina demasiado.

Doña Catalina: El ajo es un milagro; también purifica la sangre y es bueno para la artritis, y bueno, para muchas cosas, como las infecciones de la piel, por ejemplo. ¿Te gusta el sabor, no es así?

Tomás: Sí, y también a Gloria. Haré lo posible para ayudarla. Gracias, suegra.

RECETA



Ajo Asado

Una manera simple de comer ajo es poner un bulbo entero y fresco en una fuente para el horno, rociarlo con aceite de oliva y hornearlo por 45 minutos. Cuando este suave cada diente podras facilmente presionarlo fuera de la piel. Unta este dulce ajo rostizado en una galleta salada o en un bolillo tostado.

Garlic

Allium sativum Liliaceae



Garlic is native to central Asia. It is also called the "stinking rose". People often place a bulb over the front door of their house to ward off evil spirits. This practice began in Europe, and may have derived from garlic's capacity to reduce infection and thus eliminate hallucinations due to fever.

Indigenous Science

To treat athlete's foot

Put a clove of garlic between affected toes to treat fungal infections.

To eliminate dandruff

Put six cloves of garlic in a glass of vinegar for one week to produce a good rinse to eliminate dandruff. Leave it on the scalp for one hour and then bathe normally. After using your rinse- don't throw out the extra! You can use the rest in salads. Mix 2 tablespoons of the vinegar mixture with one tablespoon of olive oil. This salad oil is delicious, and is good for cleansing the liver. •

Biomedical Science

Garlic has been the focus of extensive medical research. It is one of the best natural remedies, appropriate for both internal and topical use.

Garlic contains a potent chemical called allicin. It also contains the compounds sulfur, selenium, and germanium that improve immune system function. Garlic may be eaten raw or cooked.

Garlic is an antiseptic (it helps to clean wounds), an antibiotic (it fights off infection), and it also helps to kill viruses; therefore garlic is good to eat in order to avoid colds, flu and bronchitis. Garlic also is a blood thinner and reduces levels of lipids (fats) in the blood.

Garlic increases the body's capacity to use Vitamin B (important when treating depression). The oil may be applied directly to skin fungal and staph infections. •

Dialogue

Doña Catalina: Tomás, come here. Now that my daughter is sick, you will have to do the cooking.

Tomás: And, what is it that you want me to cook?

Doña Catalina: Garlic, lots of garlic. Garlic is good for curing bronchitis and getting rid of parasites, which is what your wife has.

Tomás: OK, so what do I put it in?

Doña Catalina: In anything. In soups, in beans, in rice and vegetables, in whatever you can make. But remember to add the garlic at the end so that it doesn't cook for very long.

Garlic is a miracle; it also purifies the blood, and it's good for arthritis, and well... lots of things, like skin infections, for example. You do like the flavor, don't you?

Tomás: Yes, and Gloria does as well. I will make whatever I can to help her. Thank you mother-in-law.

DID YOU KNOW?

Garlic was used as an antibiotic to treat wounds during World War I. Before the discovery of penicillin garlic was considered the best antibiotic available and it remains an excellent choice today. After you eat garlic, eat some parsley to reduce the strong odor of garlic on your breath. NOTE: People who have sensitive stomachs should only use garlic juice, never its pulp.

RECIPE

Roasted Garlic

A simple way to eat garlic is to put a whole fresh bulb in a baking dish and sprinkle olive oil over it and bake for 45 minutes. When it is soft each clove will be easily pressed out of the skin. Spread this sweet roasted garlic on crackers or a toasted bolillo.



Arnica

Heterotheca inuloides Asteraceae



El árnica se encuentra ampliamente disponible a lo largo de México, a menudo creciendo junto a los caminos polvorientos. Si bien son las pequeñas flores amarillas blanquecinas las usadas comúnmente, las hojas también pueden ser empleadas. Diferente al árnica Montana, originaria de Europa, el árnica mexicana no es tóxica cuando se toma internamente. Su nombre náhuatl es Tlályetl.

Ciencia Indígena

Las flores de árnica son colectadas y almacenadas en un tarro oscuro o cocidas a fuego lento en aceite y guardada en el estuche de primeros auxilios, disponible para cuando se necesite por una lesión de trabajo o atlética.

Para preparar una cataplasma para tratar un golpe coloque un puñado de flores de árnica secas o frescas y hojas en una taza de agua hirviendo. Cuando enfríe, aplique el té directamente en el área afectada con un trapo limpio y beba una taza al mismo tiempo. Masajee con el aceite de árnica diariamente el área afectada hasta que el golpe o esquinche hayan sanado.

Ciencia Biomédica

El árnica mexicana y el árnica Montana son dos plantas diferentes dentro de la misma familia (Daisy). El árnica de México es también llamada "falsa" árnica. Cada una tiene similar efecto anti-inflamatorio y de alivio contra el dolor cuando son aplicadas de manera tópica. *Heterotheca inuloides* es rica en quercitina (anti-inflamatoria y anti-alérgica) y contiene sesquiterpenoides 7-hidroxy-3, 4-

dihydrocadalin y 7-hydroxycadalin, sugeridos también por sus propiedades antibacteriales.

Las plantas más viejas han mostrado tener efectos anti-inflamatorios más potentes que las más jóvenes.

¿SABÍAS QUÉ...?

El árnica Montana se encuentra como un remedio homeopático disponible para uso oral y tópico. Es un práctico remedio para guardar en tu estuche médico en tu viaje o en el hogar, para utilizar cuando te golpees o traumates. Usa unas pocas pelotitas de este remedio con los perros, cuando tengan miedo debido a ruidos fuertes como truenos y petardos.

Dialogue

Raquelita: Abuela, ¿por qué estás preparando árnica?

Abuela: Es buena para magulladuras internas y externas.

Raquelita: ¿Y cómo la preparas?

Abuela: Mira, la preparación depende de la clase de magulladura. Para una externa, trituras la flor, le pones una pizca de sal y unas gotas de alcohol y la colocas directamente en la magulladura. Para una interna, debes hacer un té. Hierva una taza de agua y pon la hoja o la flor, si tienes, y una ramita de canela. Bebe el té caliente dos veces diario por uno o dos días...eso es todo.

Raquelita: ¿Y qué hace el árnica con las magulladuras?

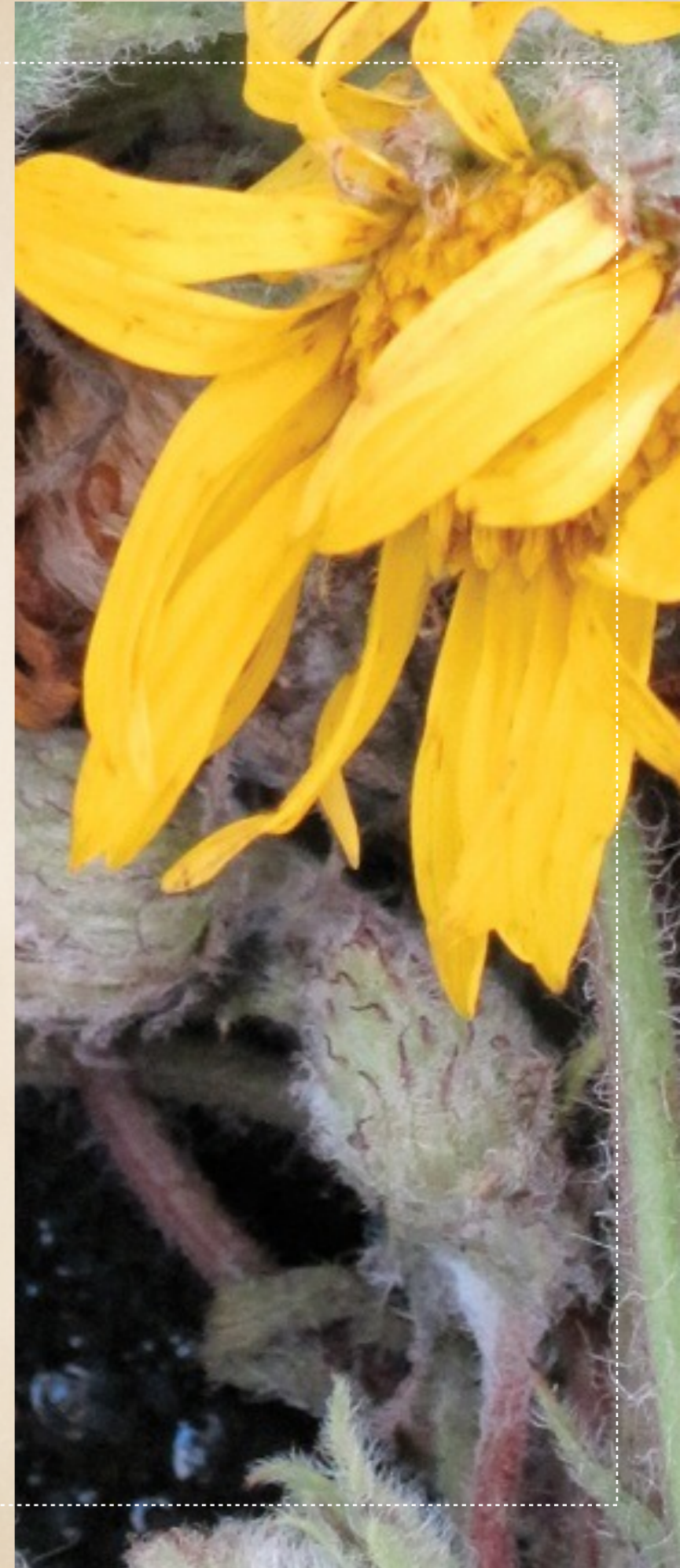
Abuela: El árnica ayuda con la inflamación y el dolor.

RECETA



Aceite de árnica

Cuece a fuego lento un puñado de flores de árnica en una taza de aceite de oliva por una hora, cuela y aplica la mixtura con un masaje ligero. El aceite puede ser aplicado caliente o frío.



Mexican Arnica

Heterotheca inuloides Asteraceae



Arnica is widely available throughout Mexico, often growing along dusty paths. While the little yellow flowers are most commonly used, the leaves may be used as well. Unlike Arnica Montana, which is indigenous to Europe, Mexican Arnica is not toxic when taken internally. The Nahuatl name is Tlalyetl.

Indigenous Science

Arnica flowers are collected and stored in a dark jar or simmered in oil and kept in the first aid kit so it is available when needed for an athletic or work injury. To prepare a poultice to treat a bruise, place a handful of dried or fresh arnica flowers and leaves in a cup of boiled water. When the water cools, apply the tea directly to the affected area with a clean cloth and drink a cup at the same time. Massage arnica oil daily into the affected area until the bruise or sprain is healed.

Biomedical Science

Mexican Arnica and Arnica Montana are two different plants within the same family (Daisy). Mexican Arnica is also called "false" arnica.

Each has similar anti-inflammatory and pain relieving effects when applied topically. *Heterotheca inuloides* is rich in quercetin (anti-inflammatory and antiallergen) and contains the sesquiterpenoids 7-hydroxy-3, 4-dihydrocadalin and 7-hydroxycadalin suggested to also have antibacterial properties.

Older plants have been shown to have more potent anti-inflammatory effects than younger plants.

DID YOU KNOW?

Arnica Montana is available as a homeopathic remedy for oral or topical use. It's a handy remedy to keep in your travel and home medicine kit and to use when bruised or traumatized. Use a few pellets of this remedy with dogs when they become afraid due to loud noises such as thunder or firecrackers.

Dialogue

Raquelita: Grandma, why are you preparing arnica?

Grandma: It's good for internal and external bruises.

Raquelita: And how do you prepare it?

Grandma: Look, the preparation depends on the kind of bruise. For external bruising, you crush the flower, put a little bit of salt in it and some drops of alcohol and then you put it directly on the bruise. For internal bruising, you must make a tea. Boil a cup of water and put a leaf or the flower, if you have one, and a little cinnamon in it. Drink it hot two times a day for one or two days... that's it.

Raquelita: And what does arnica do to the bruises?

Grandma: Arnica helps with the inflammation and the pain.

RECIPE



Arnica Oil

Simmer a handful of arnica flowers in 1 cup of olive oil for 1 hour, strain and then apply the mixture with light massage. The oil may be applied warm or cold.

Capomo

Brosimum alicastrum Moraceae



El árbol de capomo se encuentra altamente amenazado debido a la tala y las prácticas agrícolas. El capomo ha sido un alimento básico a lo largo de México. La nuez tiene un bajo contenido de humedad, haciéndola ideal para almacenaje duradero. Esto ha encabezado la teoría que sirvió como un alimento "hambruna" para los mayas. Hay un renaciente movimiento en el amplio campo por la producción sustentable y el reparto de este importante alimento. Esta disponible en calidad limitada como un alimento de especial exportación en U.S.A.

Ciencia Indígena

Cada parte del árbol de capomo es nutritivo y benéfico para los humanos animales y el medio ambiente. Las hojas pueden ser comidas como las espinacas, la savia es nutritiva y las semillas son cocinadas como las patatas y comidas con miel.

La savia es dulce, es una bebida tradicional y también se asocia con el incremento de la leche de pecho materno. Para hacer café de capomo, hierva dos cucharadas de capomo molido por taza de agua y una pizca de sabor.

Agrega cualquier variedad de sabores naturales al capomo molido: canela, nuez moscada o vainilla. Estos sabores pueden ser adicionados cuando hierva el capomo molido.

Ciencia Biomédica

El capomo es una extraordinaria planta; nutricionalmente es una de las más ricas plantas fuente de aminoácidos (los bloques de proteína responsables de reparar las células, estimular los anticuerpos para combatir bacterias y virus y llevar el oxígeno a lo largo del cuerpo).

La especial cualidad del capomo es que aporta niveles significativos de todos los aminoácidos esenciales (que sólo pueden ser provistas vía alimento).

¿SABÍAS QUÉ...?

Nuestros amigos animales de cuatro patas, cerdos, vacas y caballos, también aman el capomo. Las vacas alimentadas con hojas de capomo producen de uno a dos litros más de leche por día que las vacas que se alimentan con pastura.

Los murciélagos aman la sensible fruta alrededor de la "nuez" y, después de comerla, la dejan caer al suelo. Nosotros podemos prepararla para tostar café de capomo o molerlo en harina. Ésta es nutricionalmente superior a cualquier otra harina y es ideal para la gente con sensibilidad al gluten.

Dialogue

Leticia: Oye, María, ¿Qué ocurre? ¿Por qué siempre llora el bebé?

María: Oh, ya no sé qué mas hacer, Leti. Por alguna razón no tengo mucha leche.

Leticia: Bueno, ¿estás bebiendo tu capomo?

María: ¿Capomo? ¿Por qué habría de beber eso?

Leticia: ¿No me digas que no sabías que el capomo te ayuda a lactar? Mi madre, mi abuela y yo lo usamos también. Además aunque no tiene cafeína, te dará mucha energía.

RECETA

Pan de capomo

Cortesía de Clementina Rodríguez Díaz

INGREDIENTES

1 kg. de semillas de capomo
2.5 litros de agua
5 huevos
1 barra de mantequilla
1 taza de miel.

PREPARACIÓN

Cuece las semillas de capomo en una olla con ceniza hasta que estén tiernas y la piel pueda quitarse. Haz un puré con tus manos hasta formar una masa suave; colócala en un recipiente para mezclar. Agrega las yemas de los cinco huevos, la mantequilla y la miel. Revuelve. En un bol aparte, bate las claras de huevo hasta que estén firmes. Incorpora las claras en la mezcla de capomo. Engrasa el molde para hornear con mantequilla y vierte en él la mezcla. Hornea a 350° por 45 minutos. Para cerciorarse si el pan está hecho, inserta un cuchillo (si éste sale limpio, el pan está listo). Cuando el pan esté frío, vuelca sobre una fuente y sirve con café de capomo.



Breadnut

Brosimum alicastrum Moraceae



The Capomo tree is highly threatened due to logging and agricultural practices. Breadnut has been a staple food throughout Mexico. The nut has a low moisture content, making it ideal for year-round storage. This has led to the theory that it served as a "famine" food for the Maya. There is a countrywide renaissance underway in the sustainable production and delivery of this important food. It is available in limited quantities as a specialty export food in the USA.

Indigenous Science

Every part of the Capomo tree is nutritious and beneficial to humans, animals and the environment. The leaves can be eaten like spinach, the sap is nutritious, and the seeds are cooked like potatoes and eaten with honey. The sap is sweet and is a traditional drink and is also associated with increasing mother's breast milk.

To make Café de Capomo boil 2 tablespoons of ground breadnut per cup of water and a pinch of flavor. Add any variety of natural flavors to ground breadnut such as: cinnamon, nutmeg, or vanilla. These flavors can be added when boiling the breadnut grounds. •

Biomedical Science

Breadnut is an extraordinary plant; nutritionally it is one of the richest plant sources of amino acids. (Amino acids are the building blocks of protein that are responsible for repairing cells, stimulating antibodies to fight bacteria and viruses and to carry oxygen throughout the body).

Breadnut's special quality is that it provides significant levels of all the essential amino acids (these are amino acids that can only be supplied via food). •

DID YOU KNOW?

Our 4-footed animal friends; pigs, cows and horses also love breadnut. Cows fed breadnut leaves produce 1-2 liters more milk per day than cows fed on pasture. Bats love the thin-skinned fruit around the "nut" and after eating it, drop it to the ground so we may prepare it for roasting Café de Capomo or grinding into flour. The flour is nutritionally superior to any other flour and is ideal for people with gluten sensitivity.

Dialogue

Leticia: Listen, Maria, what's wrong?
Why is the baby always crying?

Maria: Oh, I don't know what to do, anymore, Leti. For some reason I don't have much milk.

Leticia: Well, aren't you drinking your capomo?

Maria: Capomo? Why would I drink that?

Leticia: Don't tell me that you didn't know that capomo helps you to lactate? My mother and grandmother used it and so do I. Although it doesn't have caffeine, it will give you a lot of energy.

RECIPE

Breadnut Bread

Courtesy of Clementina Rodríguez Diaz

INGREDIENTS

1 kg. of breadnut seeds (well cooked, boiled)
2.5 liters water
5 eggs
1 stick of butter
1 cup of honey

PREPARATION

Boil the breadnut seeds in a pot of water with ash until tender and the skin peels away. Mash the breadnut with your hands until it forms a soft dough; place it in a mixing bowl. Mix in the yolks of five eggs, the butter, and the honey. Stir. In a separate bowl, whip the whites of the eggs until firm. Then fold the egg whites into the breadnut mixture. Grease the baking pan with butter and pour the mixture into a pan. Bake at 350° for about 45 minutes. To check if the bread is done, insert a knife. (When the knife comes out clean, the bread is done.) When the bread is cooled, tip it out onto a platter and serve with Café de Capomo.



Chaya

Cnidoscolus aconitifolius

Subsp. polyanthus Euphorbiaceae



La chaya es un importante alimento y medicina, domesticada en el México precolombino. Los registros históricos sugieren que la chaya fue el mayor vegetal verde de los mayas y todavía sirve como un alimento básico que también contra la hambruna para las personas a lo largo de las costas oeste y este. Como muchos alimentos tradicionales, es considerada por muchos como comida de "gente pobre" yes con frecuencia ignorada. Sin embargo, los glotones de la "comida lenta" la conocen mejor; la chaya es un regalo de la naturaleza para animales de dos y cuatro patas por igual. Se encuentra disponible en puestos locales de jugos y mercados y crece fácilmente en el jardín.

Ciencia Indígena

Escoge las hojas jóvenes, hiérve por cinco minutos y ponlas en una licuadora con jugo de piña o naranja. Con cuidado, rompe un trozo del tallo y recoge la sustancia lechosa blanca en un palo o navaja y aplícala en lunares, granos y verrugas. Las hojas de chaya también son usadas para envolver tamales.

Ciencia Biomédica

La chaya es una de las más ricas fuentes de nutrientes entre todas las verduras frondosas, con altos niveles de proteína, calcio, potasio, hierro y caroteno.

Ha mostrado capacidad para disminuir la glucosa en laboratorio y así puede ser muy útil para la gente al prevenir la diabetes. Las hojas son especialmente ricas en antioxidantes, que contrarrestan el envejecimiento y la inflamación.

¿SABÍAS QUÉ...?

La chaya es un anti-inflamatorio. Reduce inflamaciones asociadas con las venas varicosas y piquetes de escorpión. NOTA: La chaya contiene cya nogenic glycosides, que en grandes cantidades puede ser una

fuentes de envenenamiento por cianuro si se come cruda. Cuece las hojas por lo menos cinco minutos para liberar el cianuro y puedan ser seguras para comer.

Dialogue

Doña Alicia: Estoy preparando una bebida de chaya.

Gaby: ¿Puedo probar un poco? Oh... ¡esto está delicioso! ¿Cómo la preparas?

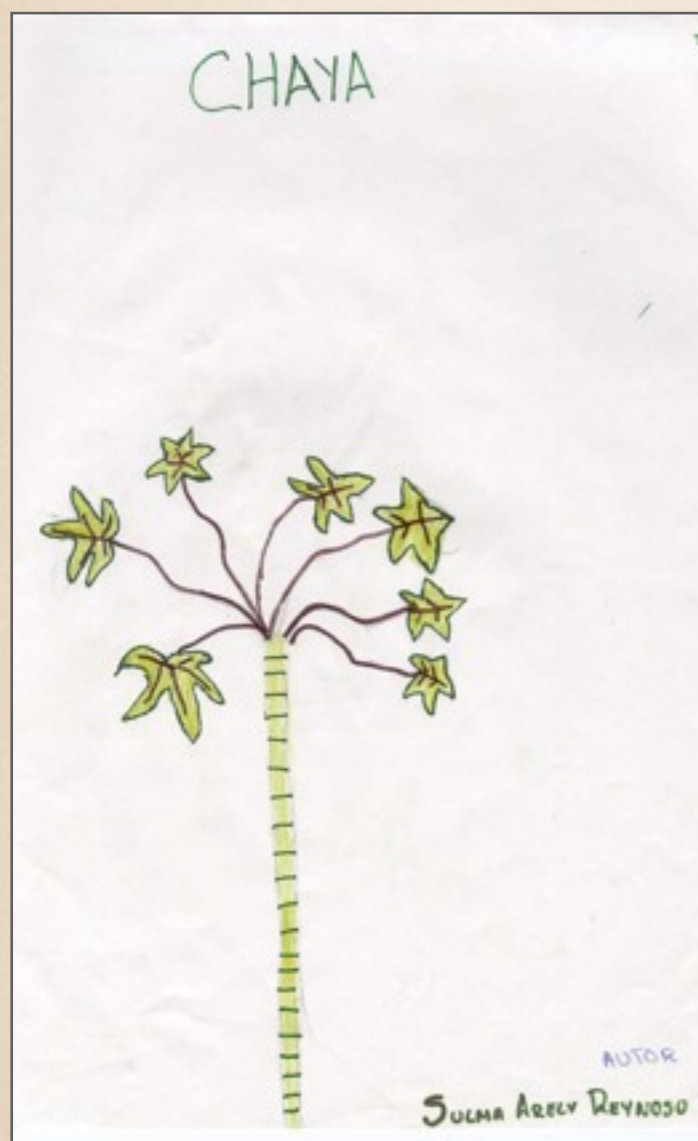
Doña Alicia: Para un vaso de agua, aplasta con delicadeza 4 hojas de chaya hervida y ponle cualquier otro sabor que quieras - lima, naranja o piña.

Gaby: Doña Alicia, usted parece muy saludable.

Doña Alicia: Sí, y es porque bebo chaya todos los días para purificar todo mi organismo. Es buena para la artritis y me ayuda a mantenerme luciendo joven. Algunas personas compran vitaminas en la farmacia, pero nosotros tenemos este milagro creciendo justo en nuestro propio jardín trasero.

Gaby: ¿Hay otras maneras de comerla?

Doña Alicia: Primero tú debes cocerla ligeramente y entonces puedes agregarla a la masa para tortillas, a licuados, sopas, gelatinas y rellenos. ¿Quieres un poco más de chaya, cariño?



RECETA

Relleno de hojas de chaya

INGREDIENTES

1 cebolla
1/8 cabeza de repollo
1 calabacitas
4 dientes de ajo
1 chile jalapeño
Orégano al gusto
Pimienta fresca molida
1/4 taza de aceite de oliva
20 hojas de chaya
2 tazas de arroz seco
Puré de tomate
Queso Chihuahua



PREPARACIÓN

Prepara dos tazas de arroz al vapor y aparta para enfriar. Corta la cebolla, el repollo, las calabacitas, el ajo y el chile y coloca en un bol para mezclar. Calienta el aceite en un sartén grande, agrega la mezcla de vegetales y saltea ligeramente. Adiciona orégano y pimienta al gusto. Cuando ambas mezclas estén frías combínalas. Pon las hojas de chaya en un montón, en una cacerola y cuece al menos por cinco minutos hasta que estén suaves, pero no sobre cocidas. Las hojas deben estar flexibles pero no demasiado suaves. Remueve las hojas y deja enfriar en una superficie lisa como una tabla de picar o toalla de papel. Coloca un cucharón de mezcla de arroz con vegetales en la orilla de una de las hojas y enróllala, cerrando los bordes mientras lo haces. Pon las hojas rellenas en una sartén para hornear engrasada con aceite de oliva. Repite hasta que todas las hojas y el relleno sean usados. Cubre las hojas con puré de tomate caliente, espolvorea queso y hornea por 20 minutos a 350° y el queso se derrita.

Tree Spinach

Cnidoscolus aconitifolius

Subsp. polyanthus Euphorbiaceae



Chaya (Tree Spinach) is an important food and medicine, domesticated in pre-Columbian Mexico. Historical records suggest that Chaya was the major green vegetable of the Maya and it still serves as a staple as well as "famine" food for peoples along the west and east coasts. Like many traditional foods, it is considered by many to be a "poor people's" food and is often ignored. However "slow food" gourmands know better; Chaya is a gift from nature to 2 and 4-footed animals alike. It is available in local juice stands and markets and is easily grown in the garden.

Indigenous Science

Pick the young leaves, boil for 5 minutes and then place in a blender with pineapple or orange juice.

Carefully break off a piece of the stem and collect the white milky substance on a stick or knife and apply to moles, pimples and warts. Tree spinach leaves are also used to wrap tamales. •

Biomedical Science

Tree spinach is one of the richest sources of nutrients among all the leafy greens with high levels of protein, calcium, potassium, iron, and carotene. It has shown glucose lowering capacity in the lab and thus may be useful for people to prevent diabetes. The leaves are especially rich in antioxidants, which counteract aging and inflammation. •

DID YOU KNOW?

Tree spinach is anti-inflammatory; It reduces swelling associated with varicose veins, hemorrhoids and scorpion stings.

NOTE: Tree spinach contains cyanogenic glycosides, which in large quantities can



be a source of cyanide poisoning if eaten raw. Boil leaves for at least 5 minutes to release the cyanide and the leaves will be safe to eat.

Dialogue

Doña Alicia: I am making a chaya drink.

Gaby: May I try some? Oh...this is delicious! How do you make it?

Doña Alicia: For one glass of water, crush up 4 gently boiled chaya leaves and then put in whatever other flavor you want - lime, orange, or pineapple.

Gaby: Doña Alicia, you seem to be very healthy.

Doña Alicia: Yes, and that's because I drink chaya everyday to purify my entire organism. It's good for arthritis and helps to keep me looking young. Sometimes people buy vitamins in the pharmacy, but we have this miracle growing right in our own backyards.

Gaby: Are there other ways to eat it?

Doña Alicia: First you must cook it lightly and then you may add it to masa for tortillas, to smoothies, soups, gelatin, and fillings. Would you like some more chaya, honey?

RECIPE

Stuffed Chaya Leaves

INGREDIENTS

1 onion
1/8 head of cabbage
1 zucchini
4 garlic cloves
1 jalapeño chile
oregano to taste
fresh ground pepper
1/4 cup of olive oil
20 chaya leaves
2 cups of dry rice
tomato puree
cheese (Chihuahua)



PREPARATION

Make 2 cups (dry) of steamed rice and set aside to cool. Dice the onion, cabbage, zucchini, garlic and chili pepper and place in a mixing bowl. Heat the oil in a large pan and add this vegetable mixture and gently sauté. Add oregano and pepper to taste. When both mixtures have cooled mix together. Place the chaya leaves in a pile. in a steamer and steam for at least 5 minutes, until soft but not overcooked. The leaves should be flexible but not too soft. Remove the leaves and allow them to cool on a smooth surface like a counter cutting board or paper towel. Place a large spoonful of the vegetable rice mixture on the edge of one leaf and roll up the leaf, closing the edges in as you roll. Place the stuffed leaves in a baking pan greased with olive oil. Repeat until all the leaves and stuffing are used. Cover the leaves with hot tomato sauce and sprinkle cheese and bake for 20 minutes at 350 degrees and the cheese melts.

Epazote

Chenopodium ambrosioides
Chenopodiaceae



El epazote es una palabra náhuatl derivada de dos vocablos, "epatl" y "tzotl", que significan animal apestoso (zorri-tillo). Originario de México, usualmente se agrega a los frijoles para realzar el sabor y por sus propiedades carminativas (que reducen los gases).

Ciencia Indígena

El té de epazote es una importante opción herbal para prevenir o eliminar las lombrices intestinales, el sufrimiento menstrual y el asma. Comúnmente crece afuera de la puerta de la cocina. Una ramita fresca es agregada a los frijoles como condimento y para reducir gases. Es una de las más populares plantas entre las mujeres de la Comunidad. •

Ciencia Biomédica

El epazote contiene limoneno, p-cymene, y un aceite esencial llamado "ascaridol" que actúa como veneno contra los parásitos intestinales, especialmente las lombrices. También ha mostrado en el laboratorio ser efectivo contra la bacteria que causa la disentería y contra las infecciones de hongos. Es carminativo, lo que significa que reduce los gases. El aceite de *Chenopodium* fue previamente listado en la farmacopea estadounidense como un anthelmintic (elimina las lombrices intestinales). Tómalo como un té en cantidades moderadas o como un saborizante en la comida, aunque no presentes problemas de salud. •

Dialogue

Blanca Álvarez: Buen día, Marta, ¿cómo estás?

Marta González: Muy bien, gracias a Dios. Pero, ¿sabes qué? Mis pobres hijos tienen dolor de estómago. Creo que tienen parásitos.

Blanca Álvarez: Mira, empezando mañana, les vas a hacer temprano un té de epazote y se los das a beber antes de que desayunen. No los dejes comer hasta por lo menos una hora después. Debes continuar haciendo esto por nueve días.

Marta González: Muy bien. Mañana comenzaré.

Blanca Álvarez: También puedes poner epazote en los frijoles. Sabe estupendo, ayuda con los parásitos y además te deshaces de los gases.

Marta González: Es una buena idea. Muchas gracias, Blanca.

¿SABÍAS QUÉ...?

El epazote repele a las avispas. Para evitar los problemas con los nidos de estos insectos cerca de casa frote epazote aplastado en la puerta y en los marcos de las ventanas.

NOTA: El epazote es un estimulante cardiaco en grandes cantidades y debe ser usado con precaución por personas con enfermedades del corazón. Las mujeres embarazadas no deben beber té de esta planta.

RECETA

Té de Epazote

Hierve poco a poco un manojo pequeño de hojas de epazote fresco en aproximadamente un litro de agua. Puedes beber el té caliente o frío a lo largo del día. Trata bebiéndolo frío con lima. No olvides agregar epazote a los frijoles para el sabor y para reducir los gases. El epazote es una hierba culinaria deliciosa comúnmente adicionada a los frijoles negros. También es un estupendo saborizante para las salsas rojas o como un ingrediente para quesos a la parrilla y dentro de los tacos.



Worm Seed

Chenopodium ambrosioides

Chenopodiaceae



Epazotl is a Nahuatl word derived from the two words, 'epatl' and 'tzotl', meaning smelly (skunk) animal. It is indigenous to Mexico, Epazote is usually added to beans to enhance flavor and for its carminative (gas reducing) properties.

Indigenous Science

Wormseed tea is an important herbal approach to prevent or eliminate intestinal worms, menstrual distress and asthma. Commonly grown outside the kitchen door, fresh sprigs are added to beans for seasoning and to reduce gas.. It is one of the most popular plants among the women of the Comunidad. •

Biomedical Science

Wormseed contains limonene, p-cymene, and an essential oil called "ascaridol" which acts as poison to intestinal parasites, especially worms. It has also been shown in the lab to be effective against bacteria that causes dysentery and also effective against fungal infections. It is carminative, meaning it reduces gas. Oil of chenopodium was previously listed in the US Pharmacopoeia as an anthelmintic (kills intestinal worms). Taken as a tea in moderate amounts or as a flavoring in food presents no health problems. •

DID YOU KNOW?

Wormseed repels wasps. To avoid problems of wasp nests near the house, rub crushed wormseed in the door and window frames.

NOTE: Epazote is a cardiac stimulant in large quantities and should be used with caution by people with heart disease. Pregnant women should not use epazote tea.

Dialogue

Blanca Álvarez: Good day Marta, how are you?

Marta González: Good, thank God. But, you know what? My poor children have stomach-aches. I think they have parasites.

Blanca Álvarez: Look, starting tomorrow, you'll have to make them a wormseed tea in the morning and give it to them to drink before they eat breakfast. Then don't let them eat until at least an hour after. You must continue to do this for 9 days.

Marta González: OK. I will begin tomorrow.



Blanca Álvara: You can also put wormseed in with beans. It tastes great, helps with parasites, and gets rid of gas too.

Marta González: That's a good idea. Thanks a lot, Blanca.

RECIPE



Epazote Tea

Gently boil on small handful of fresh wormseed leaf in approximately one liter of water. You can drink the tea hot or cold throughout the day. Try drinking it cold with lime. Don't forget to add wormseed to beans for flavor and to reduce gas. Epazote is a delicious culinary herb commonly added to black beans. It also makes a delicious flavoring for red sauces or as a grilled topping for cheeses and within tacos.

Estafiate

Artemisia ludoviciana Nutt
Subsp. Mexicana Asteraceae



Itzáuhyatl es la palabra náhuatl para el estafiate. Se asocia con el dios de la lluvia, Tláloc, del que se creía curaba las enfermedades "acuosas". En efecto, el estafiate es un diurético (incrementa la salida urinaria) y un diaforético (incrementa el sudor).

Ciencia Indígena

El estafiate es ampliamente considerado como una planta medicinal y sagrada. Coloca una cataplasma directamente en el abdomen para aliviar el cólico.

Muélelo con agua y dáselo en gotas a los bebés para ayudarlos a eliminar las flemas. Los niños pueden masticar las hojas directamente.

Agrega estafiate a la bañera y remoja para reducir el dolor de la artritis y el reumatismo. Haz un té para el dolor de estómago y abdominal.

Cocínalo a fuego lento para hacer un remedio para la tos, el asma y la diarrea. Mézclalo con masa y coloca sobre el corazón para detener el vértigo y el mareo. El té de estafiate alivia los vómitos matutinos, tal como el jengibre. •

Ciencia Biomédica

El aceite esencial extraído del estafiate ha demostrado aliviar la diarrea. Algunos de los productos naturales son sesquiterpene lactones, polyacetylenes, alcaloides, monoterpene, flavonoides y otros phenolics.

Los sesquiterpene lactones en particular son notorios por sus propiedades antiinflamatorias. Estos productos relajan los músculos lisos para curar desórdenes gastrointestinales. Compuestos encontrados en el estafiate alteran el metabolismo y toxicidad de los desechos producidos por el cuerpo.

También tiene propiedades anti hongos. Extractos líquidos han mostrado inhibir la Helicobacter Pylori, la bacteria responsable del desarrollo de la gastritis y la úlcera. •

¿SABÍAS QUÉ...?

Los practicantes de la medicina Pre-Colombina usaron el itzáuhyatl para tratar la depresión, considerada un resultado de los asuntos del corazón. **NOTA:** El estafiate es considerada una planta sagrada y quemada a lo largo de América por los indígenas para la purificación (limpias). El estafiate no debe ser usado internamente por mujeres embarazadas o lactando.

Dialogue

Alfredo: Mamá, me duele el estómago, tengo diarrea y ya he vomitado dos veces hoy. Creo que necesito algo de penicilina y una inyección.

Sra. Guerrero: No, es posible que esas cosas no sean necesarias. Voy a hacerte un té de estafiate para beber de inmediato, y más tarde te haré otro. Vamos a ver si podemos tratarle de esta manera primero.

Alfredo: ¿Piensas que me ayudara?

Sra. Guerrero: Oh, mi niño... He estado usando estafiate por muchos, muchos años.

RECETAS



Te de Estafiate

Hierve poco a poco un puñado de estafiate en dos tazas de agua. Endulza con miel en lugar de azúcar. Es un antibiótico natural. Bebe dos tazas de té de estafiate para dolores del estómago o intestinales.

Para Hacer una Cataplasma

Haz un fluido de extracto cuatro veces más fuerte que un té para beber. Moja una toalla en el té y coloca directamente en la piel. Cubre la toalla con una cobija para conservarla caliente. No bebas el té de esta forma -es sólo para uso externo.

Antes de mí, mi madre y mi abuela siempre lo usaban también. No te preocupes, Alfredo. Te sentirás mejor muy rápido bebiendo estafiate.

Alfredo: ¿Por que?

Sra. Guerrero: Bueno, porque se usa para los parásitos, la diarrea, los problemas intestinales y muchas otras cosas. Ahora, bebe tu taza de té porque ya está listo y comenzarás a sentirte mejor.

White Sagebrush

Artemisia ludoviciana Nutt

Subsp. Mexicana Asteraceae



Itzauhyatl is a Nahuatl word for Estafiate. Itzauhyatl is associated with the rain god, Tlaloc and is believed to heal "watery" diseases. Indeed, it is a diuretic (increases urinary output) and diaphoretic (increases sweat).

Indigenous Science

White Sage is widely considered both a medicinal and a sacred plant. Place a poultice directly on the abdomen to alleviate colic. Grind it up with water and give it in drops to babies to help them eliminate phlegm.

Children can chew the leaves directly. Add sage to a bathtub and soak to reduce the pain of arthritis and rheumatism. Make a tea for stomach and abdominal pain, or cook it over a slow fire, to make a remedy for cough, asthma, and diarrhea. Itzauhyatl is a Nahuatl word for Estafiate. Itzauhyatl is associated with the rain god, Tlaloc and is believed to heal "watery" diseases. Indeed, it is a diuretic (increases urinary output) and diaphoretic (increases sweat). Mix it with corn paste and place over the heart to stop vertigo and dizziness. Estafiate (white sagebrush) tea alleviates morning sickness, just like ginger. •

Biomedical Science

The essential oil extracted from white sage has been demonstrated to relieve diarrhea. Some of the natural products are sesquiterpene lactones, polyacetylenes, alkaloids, monoterpenes, flavonoids, and other phenolics.

The sesquiterpene lactones in particular are noted for their anti-inflammatory properties. These products relax smooth muscles to heal gastrointestinal disorders. Compounds found in white sage alter the metabolism and toxicity of waste products within the body. It also has antifungal properties. The essential oil extracted from white sage has been demonstrated to relieve diarrhea. Some of the natural products are sesquiterpene lactones, polyacetylenes, alkaloids, monoterpenes, flavonoids, and other phenolics. Water extracts have been shown to inhibit *Helicobacter Pylori*, the bacteria responsible for the development of gastritis and ulcers. •

DID YOU KNOW?

Pre-Columbian medical practitioners used Itzáuhyatl to treat depression, which was considered to result from matters of the heart.

NOTE: White sagebrush is considered a sacred plant and burned throughout the Americas by indigenous peoples for purification (limpias). White sagebrush is not to be used internally by pregnant or nursing women.

Dialogue

Alfredo: Mom, my stomach hurts, I have diarrhea, and I have already vomited twice today. I think I need some penicillin and a shot.

Sra. Guerrero: No, these things might not be necessary. I'm going to make you a white sage tea to drink right away, and then later I'm going to make you another one. Let's see if we can treat you this way first.

Alfredo: Do you think that will help me?

Sra. Guerrero: Oh, my child... I have been using white sage for many, many years. Be-

fore me, my mother and my grandmother always used it too. Don't worry Alfredo. You will get better very quickly by drinking white sage.

Alfredo: Why?

Sra. Guerrero: Well, that's because it is used for parasites, diarrhea, intestinal problems, and many other things. Now, drink your cup of tea because it's ready and you'll start feeling better.

RECIPES

White Sagebrush Tea

Gently boil 1 handful of white sage in 2 cups of water. Add honey. It's a natural antibiotic; it should be used to sweeten the tea instead of sugar. Drink two cups of white sage tea for stomach or intestinal pains.



White Sagebrush Poultice

Make a fluid extract 4 times as strong as drinking tea. Wet a towel in the tea and place it directly on the skin. Cover the towel with a blanket to keep it warm. Do not drink the tea this way - it is for external use only.

Papaya

Carica papaya Caricaceae



Se cree que la papaya es originaria de la América tropical. Todas las partes de la fruta y las hojas son usadas tanto para propósitos culinarios como medicinales. Cuando se está usando el látex blanco para aplicación medicinal, marque el fruto verde mientras todavía está en el árbol, de ese modo incrementa el número de días que el látex puede ser recogido. Mientras la papaya verde no es comúnmente comida en México, en Asia es cocida y servida como una ensalada.

Ciencia Indígena

La papaína se obtiene del fruto aún no maduro (verde) de la papaya, haciendo cortes de una pulgada a éste mientras aún está colgando del árbol. Las rebanadas frescas con rezumo de papaína es aplicada a la carne recién salida del matadero para ablandarla ("La ablandador de carne de Adolfo" es mayormente papaína). Aplicado directamente a una herida, la papaína puede curar una infección.

Para cavidades o infecciones llenas de pus, aplique la piel interna de la papaya verde. La papaína también alivia la constipación. Las semillas de papaya secas son antibacteriales y pueden ser usadas en té para eliminar parásitos. Aplique una gota de papaína para las picaduras de abeja y mosquito, o en los abscesos en los dientes para reducir el dolor y la inflamación. •

Ciencia Biomédica

La papaína es la sustancia blanca lechosa que brota debajo de la piel verde. Es una enzima proteolítica (digiere proteínas). Los usos médicos de la papaína incluyen su uso como un estíptico (para detener el fluido de la sangre), como vermicida (para

tratar las lombrices intestinales), como una aplicación para combatir las pulgas de arena y como un remedio para pecas, verrugas, granos, eczema (un problema de acné), tiña, heridas infectadas, tumores malignos, hemorroides sangrantes o dolor asociado con quemaduras. Suplementos digestivos que combinan papaína con bromelina (la enzima proteolítica en la piña) son usados durante las comidas para ayudar a digerir las proteínas. Cuando es usado en un estómago lleno de comida, actúa como un anti-inflamatorio, especialmente para el dolor músculo esquelético. •

SABÍAS QUÉ?

La papaya alcanza su máximo sabor cuando el 80% de la fruta ha cambiado de verde a naranja amarillento.

NOTA: Algunas personas son alérgicas a la papaína, así que toma nota sobre cualquier irritación en la piel.

Dialogue

Lupita: Hola, abuela, ¿qué estás haciendo?

Abuela: Estoy cortando una papaya.

Lupita: ¿Por qué?

Abuela: Para comer la fruta. Entonces podré guardar las semillas para hacer un té que elimina las lombrices intestinales y la piel la vamos a usar para vendar la herida de tu abuelo.

Lupita: Entonces, ¿no tirarás nada?

Abuela: Claro que no. La papaya es muy útil y muy nutritiva. Es muy buena para tu digestión.

Lupita:: Me gusta comer papaya con chile piquín, limón y sal.

Abuela: Bueno. Siéntate y te daré un pedacito.

Lupita: ¡Gracias, abuela!

RECETA

Salsa dulce y picante

INGREDIENTES

- 1 papaya madura
- 3 mangos maduros
- 1 naranja
- 3 chiles jalapeños
- 1 1/2 cucharadas de jengibre fresco
- 1 taza de job de piña (sin azúcar)
- 1 cucharada de vinagre blanco o de sidra de manzana.

PREPARACIÓN

Pela, quita el hueso y las semillas y corta los mangos y la papaya en pedazos del tamaño de un mordisco. Pela, remueve la membrana y corta la naranja. Quita las semillas a los chiles jalapeños y pícalos. Pela y pica el jengibre. Combina todos los ingredientes en una cacerola y lleva la mezcla al fuego. Deja la flama baja y cuece a fuego lento por 20 minutos, hasta que la salsa comience a espesar. Sirve caliente o fría sobre su pescado favorito, camarones, pollo o carne.

Para eliminar al aceite de tus dedos al cortar chiles jalapeños, primero frota tus manos en tu cabello. Lávalas entonces en agua muy jabonosa. Chili es una palabra náhuatl.



Papaya

Carica papaya Caricaceae



Papaya is believed to be native to tropical America. All parts of the fruit and leaves are used for both culinary and medicinal purposes. When using the white latex for medicinal application, score the unripe fruit while it is still on the tree thereby increasing the number of days the latex may be collected. The latex may be irritating to the skin so care should be taken upon collection. While green papaya is not commonly eaten in Mexico, in Asia, green papaya is boiled and served as a salad.

Indigenous Science

Papain is obtained from the unripe (green) papaya fruit by making inch slices into the fruit while it is still hanging on the tree.

Fresh sliced green papaya with oozing papain is applied to freshly slaughtered beef to tenderize it. (“Adolph’s meat tenderizer” is mostly papain.) Applied directly to a wound, papain can heal an infection. For cavities or any pus-filled infection, apply the inner skin of a green papaya. Papain can also alleviate constipation. Dried papaya seeds are antibacterial and can be used in tea to kill off parasites. Apply a drop of papain to bee stings, mosquito bites, or tooth abscess to reduce pain and inflammation.

Biomedical Science

Papain is the white milky substance that oozes out from underneath the green skin. Papain is a proteolytic (protein-digesting) enzyme. Medical uses of papain include use as a styptic (to stop the flow of blood), as a vermicide (to treat intestinal worms), as an application to combat sand fleas and a remedy for freckles, warts, corns, ec-

zema (an acne problem), ringworms, infected wounds, malignant tumors, bleeding hemorrhoids, or pain associated with burns.

Digestive supplements that combine papain and bromelain (the proteolytic enzyme in pineapple) are used during meals to help digest protein. When used on an empty stomach away from food, it acts as an anti-inflammatory, for musculoskeletal pain.

DID YOU KNOW?

Papaya is considered to have peak flavor when 80% of the fruit has changed color from green to orange yellow.

NOTE: Some people are allergic to papain so make note of any irritation to the skin.

Dialogue

Lupita: Hello Grandma, what are you doing?

Grandma: I'm cutting up a papaya.

Lupita: Why?

Grandma: To eat the fruit. Then, I will save the seeds to make a tea that kills intestinal worms and the skin we're going to use to dress your Grandfather's wound.

Lupita: So, you're not throwing anything away?

Grandma: Of course not. The papaya is very useful and very nutritional. It's very good for your digestion.

Lupita: I like to eat papaya with chili pepper, lime, and salt.

Grandma: Good. Sit down and I'll give you a little piece.

Lupita: Thank you Grandma!

RECIPE

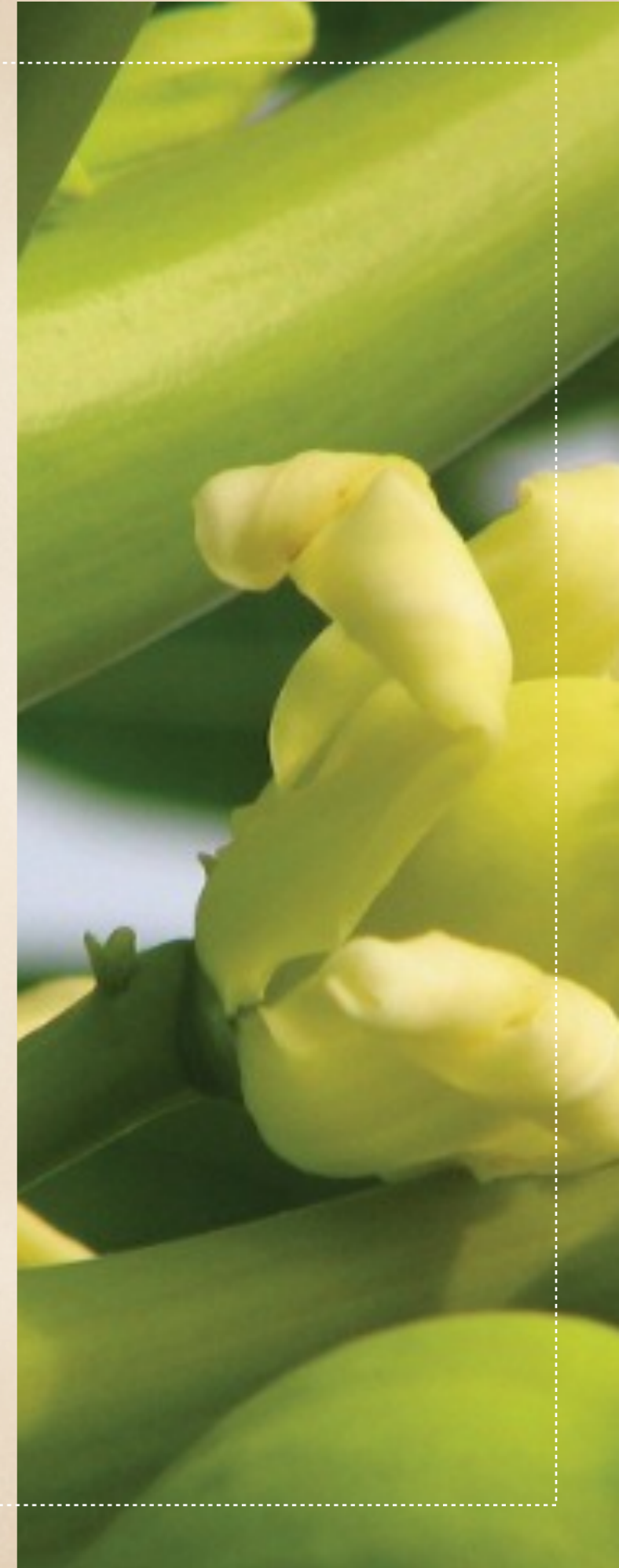
Sweet and spicy salsa

INGREDIENTS

- 1 ripe papaya
- 3 ripe mangoes
- 1 orange
- 3 jalapeño peppers
- 1 1/2 tablespoons of fresh ginger
- 1 cup (unsweetened) pineapple juice
- 1 tablespoon of white or apple cider vinegar.

PREPARATION

Peel, pit, and chop up the mangoes and papaya into bite size pieces. Peel, and remove the membrane, and chop up the orange. De-seed the jalapeño peppers and chop them up. Peel and mince the ginger. Combine all the ingredients in a saucepan and bring the mixture to a boil. Turn the heat down and simmer for about 20 minutes until the sauce begins to thicken. Serve hot or cold over your favorite fish, shrimp, chicken, or meat. To eliminate the oils on your fingers from cutting up chili peppers, first rub your hands through your hair. Then wash your hands in very soapy water. Chili is a Nahuatl word.



Pasiflora

Passiflora edulis sims var flavicarpa Degener Passifloraceae



Más de 500 especies de flores de la pasión crecen en todo el mundo. Los aztecas la llamaban "vid de serpiente" porque la usaban para tratar las mordeduras de víboras y, aparentemente, porque es un anti-espasmódico.

Ciencia Indígena

La pasiflora ayuda a aliviar la disentería (diarrea con dolor de estómago), neuralgia (nervios que padecen), ciclos menstruales dolorosos, palpitaciones cardiacas, fatiga mental y presión sanguínea alta.

Prepara un té de las hojas y las flores para relajarte y dormir: Con cuidado, cuece a fuego lento un puñado de hojas y flores en 4 tazas de agua por 15 minutos. Cuela y bebe caliente. •

Ciencia Biomédica

Las partes de la antena seca de la pasiflora son un sedante. Son efectivas para la tensión, los nervios y el insomnio. Una infusión (té) hecha con las ramas, hojas y flores actúa como un sedante debido a la presencia de alcaloide harmaline. Un

extracto que contiene pasiflora y espino ha sido estudiado como un posible tratamiento para la corta respiración y la dificultad para ejercitarse en pacientes con insuficiencia cardiaca congestiva.

El extracto de pasiflora es a menudo combinado con lúpulo (*Humulus lupulus*) y

valeriana (*Valeriana officinalis*) en tinturas herbales o cápsulas, porque se potencian unas con otras. •

Dialogue

Sra. Sánchez: Escucha, hermanita, Alfredo vuelve a casa muy estresado del trabajo bastante a menudo.

Sra. Delgado: Bueno, tal vez puedas ser capaz de ayudarlo a calmarse. Roberto estuvo igual.

Sra. Sánchez: ¿Fué al doctor?

Sra. Delgado: No, hermanita, con té de pasiflora puedes tranquilizarlo.

Sra. Sánchez: ¿De verdad? ¿Cómo la preparo? Sólo me es conocida la deliciosa maracuyá con la que hago la salsa para mis panqueques.

Sra. Delgado: Míra, cuando tu esposo llegue a casa del trabajo, tenle el té listo. Hazlo con algunas hojas y flores del árbol de la pasiflora y un poquito de miel. A veces que lleve unas pocas tazas al trabajo. También podrías masajear su cuello y hom-

bros para ayudar a relajar su sistema nervioso.

Sra. Sánchez: Está bien. Trataré de hacerlo inmediatamente. Gracias, Bertha.

Sra. Delgado: Buena suerte, Tere.

SABÍAS QUÉ?

Los españoles que llegaron a México nombraron esta planta como "flor de la pasión" porque les recordaba la Pasión de Cristo. La corona de la flor representa la corona de espinas, los cinco sépalos y los cinco pétalos representan diez de los doce discípulos (Pedro y Judas no están incorporados), y los filamentos en la corola simbolizan el número de espinas en la corona.



RECETAS

Salsa de fruta caliente

para yogurt, tostadas francesas o crepas

INGREDIENTES

- 2 manzanas
- 6 maracuyá (pulpa y semillas)
- 1/4 taza de agua
- 2 plátanos
- 1 cucharada de miel
- 2 naranjas
- 1/4 taza de nueces trituradas

PREPARACIÓN

Corta las manzanas, los plátanos y las naranjas en piezas pequeñas. Pónlas en una cacerola con el agua y con cuidado cuece a fuego lento hasta que la fruta comience a licuarse.

¡No dejes que hierva la mezcla! Después de diez minutos, agrega los maracuyás y cocina por otros tres minutos. Apaga el fuego y agrega la cucharada de miel. Sirve caliente sobre yogurt o tostadas francesas y crepas recién cocinadas. Adorna con las nueces. Esta receta es apropiada para personas con diabetes cuando la miel es omitada.



Té de pasiflora

Escoge 6 hojas frescas de pasiflora. Con cuidado hiérvelas en 2 tazas de agua por 10 minutos. Cuela y bebe.

Passion Flower

*Passiflora edulis sims var
flavicarpa Degener Passifloraceae*



Over 500 species of passion flower grow worldwide. The Aztecs called it "snake vine" because they used it to treat snakebites and ostensibly, because it is an anti-spasmodic.

Indigenous Science

Passion flower helps to alleviate dysentery (diarrhea with stomach ache), neuralgia (aching nerves), painful menstrual cycles, heart palpitations, mental fatigue and high blood pressure.

Make a tea of the leaves and flower to relax or to sleep: Gently simmer a handful of leaves and flowers in 4 cups of water for 15 minutes. Strain the mixture and drink hot. •

Biomedical Science

The dried aerial parts of passion flower are a sedative. They are effective for tension, the nerves, and insomnia. An infusion (tea) made from the branches, leaves, and flowers acts as a sedative due to the presence of the alkaloid harmaline. An extract containing passion flower and hawthorn has been studied as a possible treatment for shortness of breath and difficulty exercising in patients with congestive heart failure.

Passion flower extract is often combined with Hops (*Humulus lupulus*) and Valerian (*Valeriana officinalis*) in herbal tinc-

tures or capsules because they synergize each other. •

Dialogue

Sra. Sanchez: Listen little sister, Alfredo comes home very stressed from work quite often.

Sra. Delgado: Well, you may be able to help him to calm down. Roberto was the same way.

Sra. Sanchez: Did he go to the doctor?

Sra. Delgado: No, little sister, with passion flower tea you can calm him down.

Sra. Sanchez: Really? How do I prepare it? I am only familiar with the delicious passion fruit which I make into a sauce for my hotcakes.

Sra. Delgado: Look, when your husband gets home from work, have the tea ready for him. Make it with some leaves and flowers of the passion fruit tree and a little bit of honey. Sometimes it takes a few cups to work. You could also massage his neck and shoulders to help his nervous system relax.

Sra. Sanchez: OK. I will try it today right away. Thank you Berta.

Sra. Delgado: Good luck Tere.

DID YOU KNOW?

When the Spanish arrived in Mexico they named this plant "Passion flower" because the flower reminded them of the passion of Christ. The crown of the flower represents Christ's crown of thorns, the 5 sepals and 5 petals represent 10 of the 12 disciples (Peter and Judas are not represented), and. The filaments in the corolla represent the number of thorns in the crown.



RECIPES

Passion Flower Hot Fruit Sauce

for Yogurt, French Toast or Pancakes

INGREDIENTS

- 2 apples
- 6 passion fruit (fruit pulp and seeds)
- 1/4 cup water
- 2 bananas
- 1 tablespoon honey
- 2 oranges
- 1/4 cup of crushed pecans

PREPARATION

Cut the apples, bananas, and oranges into small pieces. Put into a saucepan with the water and gently simmer until the fruit begins to liquefy. Do not boil the mixture! After ten minutes, add the passion fruit in and cook for another 3 minutes. Turn off the heat and add the tablespoon of honey. Serve hot over yogurt, or freshly cooked French toast or pancakes. Garnish with pecans. This recipe is appropriate for people with diabetes when the honey is omitted.

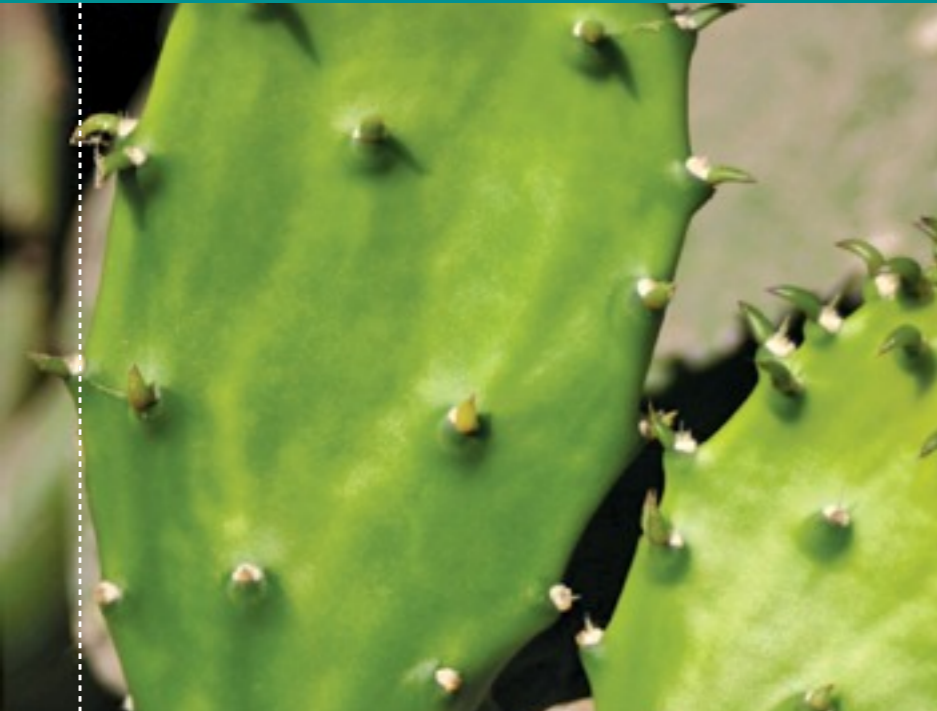


Passion Flower Tea

Select 6 fresh leaves, gently simmer in 2 cups of water for 10 minutes. Strain and drink 2 cups.

Nopal

Opuntia S. Cactaceae



El nopal viene de la palabra náhuatl no-chitil. Mientras migraban del sur hasta el México actual, los mexicas creían que su dios de la guerra, Huitzilopochtli (también conocido como Colibrí Izquierdo, les señalaría su nueva casa enviándoles la señal de un águila posada sobre un nopal. Cuando vieron el águila descender sobre el cactus, ellos estaban en la parte central de su país; nombraron su nuevo hogar Tenochtitlan, que significa lugar de nopales.

Ciencia Indígena

El nopal es tanto medicina como un refrescante alimento crudo o cocido con cuidado. Es rico en fibra y así retrasa la respuesta de la glucosa. Es usado para reducir ésta, regular la peristalsis intestinal (movimientos) y para tratar la constipación. Mezcla ¿baba de nopal? con miel y yema de huevo para tratar una quemadura. •

Ciencia Biomédica

El nopal ha sido extensamente estudiado por el gobierno mexicano y ha demostrado propiedades hipoglucémicas (reduciendo los niveles de glucosa en la sangre). Es rico en vitamina C, mucílago y pectina. La investigación sugiere que las pencas de nopal asadas a la parrilla son efectivas reduciendo el colesterol LDL. •

SABÍAS QUÉ?

El nopal es usado como forraje para ganado y vacas lecheras. Agrega un placentero sabor a la mantequilla y reduce la grasa en la leche.

NOTA: El nombre científico para el "remo" del nopal es Cladode (penca). No

es una hoja sino un tallo almacenador de agua que conduce la fotosíntesis.

Dialogue

Gloria: ¿Qué estás preparando, tía Carmen?

Tía Carmen: Preparo unos nopales picados.

Gloria: ¿Por qué siempre comes nopales?

Tía Carmen: Porque tu tío Arturo tiene bajo el nivel de azúcar en su sangre y no queremos que tenga problema con la diabetes. El nopal es bueno para previniendo y tratando la diabetes y usado para cataplasmas en cortes y heridas.

Tía Carmen: Incluso más, el nopal tiene muchas vitaminas y sabe maravilloso, ¿no crees?

Gloria: Sí, me gusta. Le voy a decir a mi mamá que cocine nopal más seguido. ¡Nos vemos, tía Carmen!

RECETA

Batido de Nopal

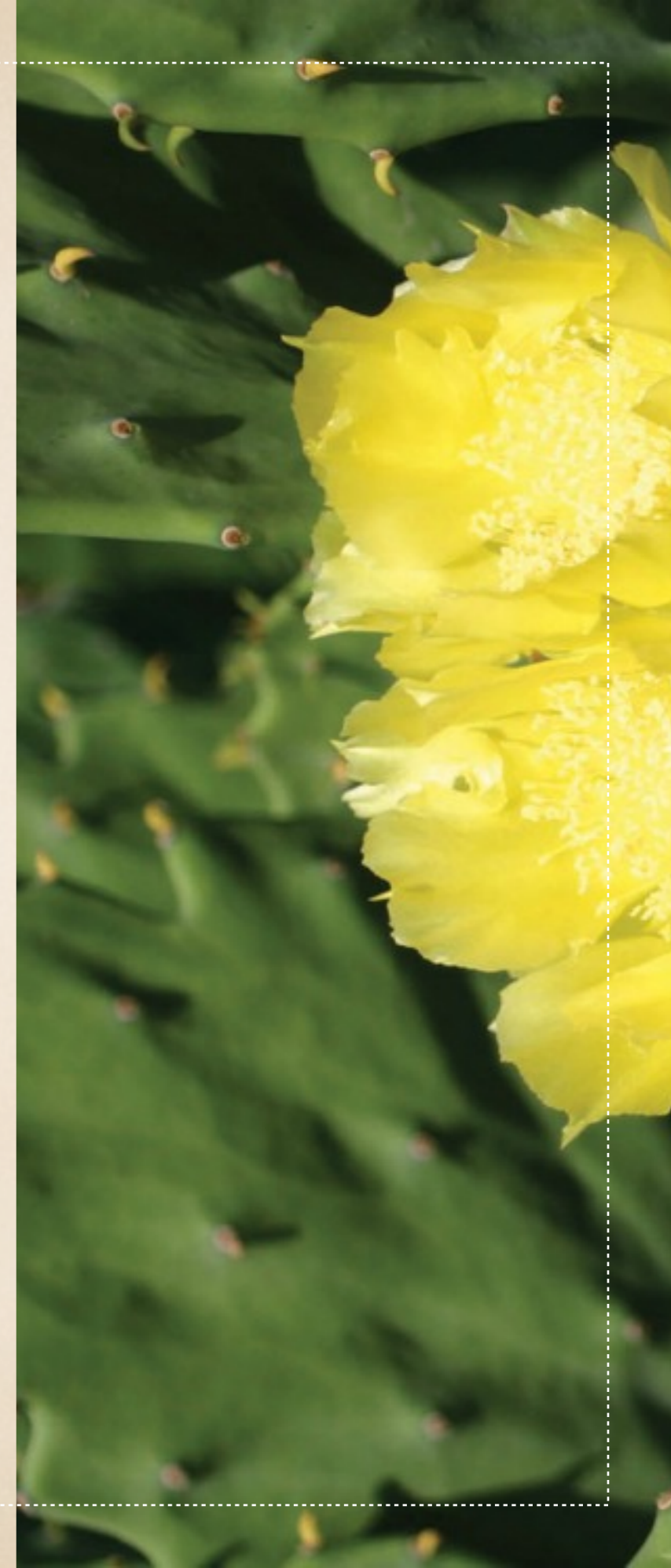
para prevenir o tratar la diabetes.

INGREDIENTES

- 1 taza de pepino (pelado)
- 1 taza de chayote (quite las espinas, pero deje la piel intacta)
- 1 penca de nopal (limpia)
- 1 naranja (exprimida)
- 1 taza de piña fresca
- 1 taza de agua.

PREPARACIÓN

Licua todos los ingredientes juntos uno por uno. Bebe el batido con el desayuno. No lo cueles. ¡Disfruta su efecto y su sabor!



Prickly Pear Cactus

Opuntia S. Cactaceae



Nopale is from the Nahuatl word nochtli. While migrating south into present-day Mexico, the Mexica people believed that their god of war, Huitzilopochtli, (also known as Left-handed Hummingbird) would alert them to their new home by sending them a sign of an eagle perched upon a nopale cactus. When they saw the eagle descend onto the cactus they were in the central part of the country; they named their new home Tenochtitlan, meaning, the place of nopale.

Indigenous Science

Prickly pear cactus is both a medicine and a refreshing food eaten raw or gently cooked.

It is rich in fiber and thus slows the uptake of blood glucose. It is used to reduce blood glucose, regulate intestinal peristalsis (movement) and to treat constipation. Mix prickly pear cactus juice with honey and egg yolk to treat a burn. •

Biomedical Science

Prickly pear cactus has been studied extensively by the Mexican government and has demonstrated hypoglycemic (blood glucose lowering) properties.

It is rich in Vitamin C, mucilage and pectin. Research suggests broiled cactus pads are effective at lowering LDL cholesterol. •

Dialogue

Gloria: What are you making Aunt Carmen?

Aunt Carmen: I am making some minced cactus.

Gloria: Why do you always eat cactus?

Aunt Carmen: Because your Uncle Arturo has a high sugar level in his blood and we don't want him to have a problem with diabetes. Cactus is good at preventing and treating diabetes and using for poultices on cuts and wounds.

Aunt Carmen: And even more, cactus has a lot of vitamins and it tastes wonderful, don't you think so?

Gloria: Yes, I like it to. I'm going to tell my Mom to cook with cactus more often. See you later Aunt Carmen!

DID YOU KNOW?

Prickly pear is used as fodder for cattle and milk cows. It adds a pleasant flavor to the butter and reduces the fat in the milk.

NOTE: The scientific name for the Nopale 'paddle' is Cladode (penca). It is not a leaf but a water-storing stem that conducts photosynthesis.

RECIPE

Prickly Pear Cactus Shake

to Prevent or Treat Diabetes

INGREDIENTS

- 1 cup of cucumber (peeled)
- 1 cup of chayote fruit (take out thorns, but leave the peel intact)
- 1 leaf nopal cactus (cleaned)
- 1 orange (juiced)
- 1 cup of fresh pineapple
- 1 cup of water

PREPARATION

Blend all the ingredients together one by one. Drink the shake with breakfast. Do not strain. Enjoy its effect and its flavor!



Ruda

Ruta graveolens Rutaceae



Los españoles trajeron la ruda a México. Ha sido considerada largo tiempo como una hierba que protege tanto de la enfermedad como de las "energías negativas" de los otros. Sus potentes efectos igualan su poderoso olor. Las mujeres en la Comunidad Indígena de Chacala consideran la ruda una de las plantas más importantes para tener en el jardín y es rutinariamente usada para los "dolores de cabeza" de la vida.

Ciencia Indígena

La ruda es una planta muy popular a menudo usada para el dolor de cabeza, la ansiedad y aplicada contra las espinillas. Un té fuerte es utilizado como un antídoto contra las picaduras de escorpión. Durante sus viajes en los tempranos 1900, a través de las montañas del oeste de México, Lumnholtz escribió que los indígenas usaban ruda para curar la rabia mezclando jugo de la planta con aceite de oliva, cuajo de venado, vinagre de uva y jugo de limón.

Ten cuidado si aplicas ruda en la piel ya que la interacción con el sol puede causar irritación o abrazamiento en algunas personas. •

Ciencia Biomédica

La ruda contiene flavonoide rutin, un antioxidante que fortalece el forro interno de los vasos sanguíneos, reduce magulladuras y disminuye la presión de la sangre. La ruda es también señalada por su eficacia contra las picaduras de escorpión o su uso anterior al siglo XX contra la rabia. Además, abrevia los calambres estomacales y los que trae la menstruación. Es

empleada como un abortivo (que causa el aborto) en humanos y caballos; sin embargo, también causa reacciones sistémicas peligrosas cuando se usa para estos propósitos.

La ruda debe ser tomada en muy pequeñas cantidades, una taza de té cada vez. •

SABÍAS QUÉ?

La ruda también es conocida como "hierba de gracia".

NOTA: La ruda está contraindicada entre las mujeres embarazadas. Ten cuidado si aplicas ruda en la piel ya que la interacción con el sol puede causar irritación o abrazamiento en algunas personas.

Dialogue

Doña Sara: Buenas tardes, Patty.
¿Cómo estás?

Doña Patricia: Bueno, no tan bien, Sara. Tengo un dolor de cabeza realmente fuerte porque mi estómago me duele.

Doña Sara: ¿Has tomado algún té?

Doña Patricia: Sí, pero parece que no me ha ayudado mucho.

Doña Sara: ¿Fue té de ruda? Bueno, eso es lo que necesitas. La ruda es muy buena para el dolor de cabeza. Tengo algo en casa. Voy a ir por ella enseguida.

Doña Patricia: Gracias, Sara. Realmente te lo agradezco.

RECETAS



Té de Ruda

Agrega un pequeño puñado de hojas raíz de ruda fresca o seca en 2 tazas de agua hirviendo a fuego lento. Cuela y bebe. También puede ser usada de manera tópica en picaduras de serpiente, arañas y escorpiones.

Ruda para el Hogar

La ruda puede ser recolectada fresca, atada en ramos y colgada en los armarios como un repelente de insectos, o puede ser secada y quemada para repeler pulgas y mosquitos. Plantándola fuera de las entradas de las casas también rechazará insectos. Un limpiador para el hogar no tóxico y natural (o repelente de pulgas) incluye poner a remojar un puñado de partes iguales de ruda fresca y menta en vinagre de sidra de manzana por una semana. Aplica a un trapo para limpiar las superficies. Asegúrate de usar guantes cuando uses este limpiador.

Rue

Ruta graveolens Rutaceae



The Spanish brought Rue to Mexico. Rue has long been considered an herb that protects one from both disease as well as "negative energies" of others. Rue's potent smell is a signal of its powerful medicinal effects. Women in the Comunidad Indigena de Chacala consider rue one of the most important plants to have in the garden and is routinely used for the "headaches" of life.

Indigenous Science

Rue is a very popular plant most often used for headaches, anxiety, and is applied to pimples. A strong tea is used as an antidote to scorpion stings.

During his travels in the early 1900's through the mountains of west Mexico, Lumholtz wrote that indigenous people used rue to cure rabies by mixing juice from the rue plant with olive oil, deer rennet, grape vinegar and lemon juice. •

Biomedical Science

Rue contains the flavonoid rutin, an antioxidant that strengthens the inner lining of blood vessels, reduces bruising and reduces blood pressure. Rue is also shown to be an effective anti-spasmodic (reduces contractions/spasms) that may account in part for its efficacy against scorpion stings and its pre-20th century use against rabies. It also reduces stomach cramps and will bring on menstruation.

Rue is used as an abortifacient (abortion-causing) in humans and horses, however it also causes dangerous systemic reactions when used for these purposes.

Rue should be taken in very small quantities; a cup of tea at a time. •

DID YOU KNOW?

Rue is also known as the "herb of grace."

NOTE: Rue is contraindicated among pregnant women. Take care if applying rue to the skin as the interaction with the sun may cause irritation or blistering in some people.

Dialogue

Dona Sara: Good afternoon Patty. How are you?

Dona Patricia: Well, not so well Sara. I have a really strong headache because my stomach hurts.

Dona Sara: Have you had some tea?

Dona Patricia: Yes, but it didn't seem to help much.

Dona Sara: Was it rue tea? Well, that's what you need. Rue is very good for headaches. I have some at home. I'm going to go look for it for you right now.

Dona Patricia: Thank you Sara. I'd really appreciate that.

RECIPE



Rue Tea

TO MAKE TEA

Add a small handful of fresh or dried rue leaves and root to 2 cups of simmering water. Strain and drink. It can also be used topically on snake, spider, and scorpion bites.

RUE FOR THE HOME

Rue may be collected fresh, tied in bundles and hung in closets as an insect repellent or may be dried and burned to repel fleas or mosquitoes. Planting it outside the entryways to the home will also repel insects. A natural, non-toxic house cleanser (or flea repellent) includes soaking a handful of equal parts of fresh rue and mint in apple cider vinegar for 1 week. Then apply to a cloth for cleaning surfaces. Make sure you wear gloves when using this cleanser.

Sábila

Liliaceae



A lo largo de México la gente coloca una planta de aloe vera en las entradas de sus casas para atraer buena suerte y protección. La sábila es un miembro de la familia de las liliáceas y es nativa de África. Aunque las cremas y ungüentos que contienen sábila son vendidos en la farmacia, su eficacia depende de si se ha usado el gel fresco de la hoja.

Ciencia Indígena

Para tratar la mayoría de las quemaduras

Pon el área quemada bajo el agua fría. Abre una hoja de la planta de sábila y aplica el gel y el líquido inmediatamente.

Para tratar fiebres

Colócala en su frente para combatir la fiebre.

Para tratar los intestinos inflamados o la constipación

Toma una cucharada de la pulpa de la planta dos veces al día. •

Ciencia Biomédica

El fluido amarillo que brota en el corte de la hoja debe ser distinguido del gel, ya que contienen diferentes propiedades y por lo tanto tienen diferentes efectos en el cuerpo. Este fluido amarillo es un purgante (causa movimientos en las entrañas y libera) y proporciona un diferente efecto que el gel transparente. A principios de los años 30's, en los Estados Unidos, la sábila fue aplicada a las quemaduras originadas por la exposición a la radiación, y demostró eficacia en reducir el dolor y

sanar este tipo de llagas.

Esta investigación mostró que el gel de la hoja fresca era efectivo en contraste con los ungüentos preparados y preservados.

El gel de sábila ha sido también usado para acelerar la curación de la cirugía de encías y las úlceras estomacales. •

SABÍAS QUÉ?

La sábila es también llamada "varita de cielo". NOTA: La constipación causa hemorroides. Coloca una pieza de gel de la hoja de sábila justo dentro del ano por la noche, cada noche, hasta que los síntomas desaparezcan. Para ayudar a la constipación toma una cucharada de gel diariamente. ¡No comas demasiado porque puede causarle calambres en el estómago!

Dialogue

Jesús: ¡Mamá! ¡Me quemé la mano! ¡Ouch!
¡De verdad me duele!

Sra. Pérez: No llores, niño.

Jesús: ¿Le vas a poner mantequilla?

Sra. Pérez: No, esas cosas no son realmente buenas para quemaduras. Pon tu mano debajo del agua fría mientras busco algo de sábila.

Jesús: Ah... No se siente tan mal cuando la pongo bajo el agua.

Sra. Pérez: Bien, Ahora que tengo el aloe vera cortada y lista, déjame ver tu mano.

Jesús: Es bueno que tengamos sábila cerca.

Sra. Pérez: Sí, ¿por qué piensas que todos tienen sábila en la puerta de enfrente? Es realmente buena para curar muchas cosas como hemorroides, úlceras y otros problemas de la piel. ¿Cómo te sientes ahora? ¿Te sigue doliendo mucho?

Jesús: Casi ya no me duele. Gracias, mamá.

RECETA



Batido de sábila, mango y plátano

para 2 porciones

Pela y rebana 1 banana y un mango. Envuelve la fruta en plástico y refrigera. Agrega la fruta congelada a la licuadora. Añade 1 1/2 taza de yogurt simple no endulzado y 2 cucharadas de gel de aloe vera recién cortado. Licua y agrega agua al gusto.

Aloe Vera

Liliaceae



Throughout Mexico people place an Aloe vera plant at the entrance of their house to bring good luck and protection. Aloe vera is a member of the lily family, and is native to Africa. While creams and ointments that contain aloe are sold in the pharmacy, efficacy depends on using the fresh gel from the leaf.

Indigenous Science

To treat most burns

Put the burned area under cold water. Then, open the leaf of the aloe vera plant and apply the gel and liquid immediately.

To Treat Fevers

Place the gel on your forehead to combat fever.

To treat inflamed intestines or constipation

Take a spoonful of the pulp of the plant 2 times a day.

Biomedical Science

The yellow fluid that emerges upon cutting the leaf must be distinguished from the gel as they each contain different properties and hence have different effects on the body. This yellow fluid is a purgative (causes bowel movement and release) and provides a different effect than the transparent gel itself.

Beginning in the 1930's, in the United States, Aloe vera was applied to burns due to radiation exposure, and demonstrated

efficacy in reducing pain and healing burn ulcers. This research showed that the fresh leaf gel was efficacious in contrast to prepared and preserved ointments.

Aloe gel has also been used to speed healing after gum surgery, and stomach ulcers.

DID YOU KNOW?

Aloe Vera is also called the "wand of heaven". NOTE: Constipation causes hemorrhoids. Place a piece of aloe leaf gel just inside the anus for the night, every night, until the symptoms disappear. To help constipation take 1 tablespoon of the gel daily. Don't eat too much as it can cause cramping!

Dialogue

Jesús: Mom! I burned my hand! Ouch!
That really hurts!

Sra. Pérez: Don't cry little one.

Jesús: Are you going to put butter on it?

Sra. Pérez: No, those things really aren't good for burns. Put your hand under some cold water as I go look for some Aloe vera.

Jesús: Ah... it doesn't feel so bad when I put it under the water.

Sra. Pérez: Good. Now that I have the Aloe vera cut and ready, let me have your hand.

Jesús: It's a good thing we have aloe vera on hand.

Sra. Pérez: Yes, why do you think everybody keeps aloe vera at the front door? Aloe vera is really good for healing a lot of things like hemorrhoids, ulcers, and other skin problems. Now how do you feel? Does it still hurt a lot?

Jesús: It almost doesn't hurt at all. Thank you Mom.

RECIPE



Mango and Banana Smoothie

Serves 2

Peel and slice 1 banana, and 1 mango. Wrap the fruit in plastic and freeze. Add the frozen fruit to the blender. Add 1 1/2 cups of non-sweetened plain yogurt. Add 2 tablespoons of freshly cut aloe vera gel. Blend and add water to taste.



ACTIVIDADES ■ ACTIVITIES



Actividades para Casa y Escuela



Entrevista a tu abuela/ abuelo, tia/tio, madre/padre sobre sus plantas favoritas y como las usan para comida o medicina.

Haz un viaje al campo con tus abuelos (tia/tio) para recolectar plantas comestibles. Cuando regreses a casa prepárenlas juntos. ¿Es un te? ¿Esta cocinado en un plato? ¿Cómo sabe? ¿Dulce? ¿Amargo? ¿Que nos dicen los sabores acerca del tipo de quimi cos que contienen?

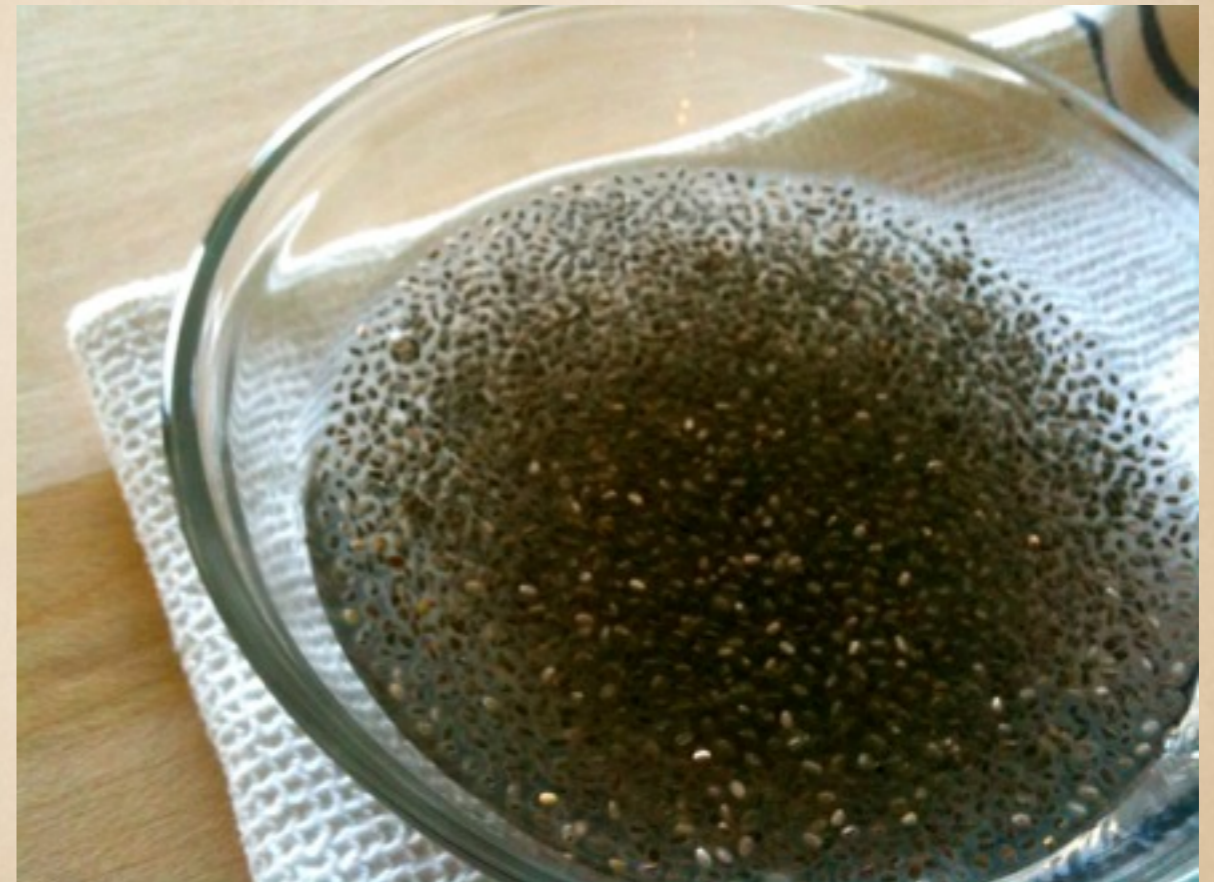
Proyecto grupal

Entrevista a tu abuela o abuelo acerca de su/sus planta favorita o fruta o vegetal y cómo lo usan para cocinar o para medicina. Haz una grabación de tu conversación o realiza notas de lo escuchado. Toma una foto de la planta y también haz un dibujo de ella. Todos en la clase pueden hablar sobre sus plantas y escanear su arte y diseños para hacer un libro juntos.

Con tu familia o clase, ve al mercado y mira todas las frutas. ¿Cuál es tu favorita? ¿Por qué? ¿Es dulce, amarga? ¿Son sus semillas co-

mestibles? ¿Cuáles frutas son nativas o endémicas de México? ¿Cuáles son "exóticas", de dónde vinieron? ¿Quién las trajo a México y cuando? ¿Que significan los términos "nativas", "endógenas" y "exóticas"?

Obten chia (salvia hispanica) en la tienda de granos. Remoja una cucharada en un vaso de agua y dejalo toda la noche. ¿Que observas? ¿Que principios científicos describen cómo la chia ha cambiado? ¿Que significa hidrofílico? Bebe el agua. Masca y prueba la chia. Explora por que es buena para tu salud y energia.



Activities for Home and at School

Intergenerational Research

Interview your grandmother/grandfather, aunt/uncle, mother/father about their favorite plants and how they use them for food or medicine.

Take a field trip with your grandparents/aunt/uncle to collect edible plants. When you return home prepare them together. Is it a tea?



Or cooked in a dish? How does it taste? Sweet? Bitter? What does how it tastes tell us about what type of chemicals it has within.

Group projects

Interview your grandmother or grandfather about their favorite plant or fruit or vegetable and how they use it to cook or for medicine. Make a recording of your conversation or make notes as you listen. Take a

photo of the plant and also make a drawing of the plant. Everyone in the class can discuss their plants and then scan their art and design and make a book together.

With your family or class, go to the fruit market and look at all the fruits. Which one is your favorite? Why? Is it sweet, bitter? Are the seeds edible? Which fruits are "indigenous" or "endemic" to Mexico? What fruits are "exotic"? Where did the exotic fruits come from? Who brought them to Mexico and when? What does indigenous, endemic and exotic mean?

Kitchen lab

Obtain Chia (Salvia Hispanica) in the grain store. Soak a table spoon in a large glass of water and leave it overnight. What do you observe? What scientific principle describes how Chia has changed? What does hydrophilic mean? Drink the chia water and chew, taste the Chia. Explore why Chia is good for your health and energy.



Reconocimiento

“Las plantas han sido utilizadas desde nuestros antepasados con fines medicinales, sin producir efectos secundarios, por esta razón y porque es un gran legado que nos ha sido otorgado no debemos dejar perder toda esta valiosa información. Este libro es una vital contribución a la salvaguardia de este conocimiento.”

— **Biól. Catalina Gamiño Villa, Facultad de Estudios Zaragoza. UNAM**

“Este libro informativo es invaluable para aquellos que desean aprender más sobre las plantas medicinales de México occidental. Los lectores obtendrán una mayor comprensión de este importante y renovable recurso de la jungla. La sabiduría tradicional se une con la ciencia cuando la Dra. Korn nos da a conocer la impresionante farmacopea natural de México.”

— **Robert Price, Curator and Founder, Vallarta Botanical Gardens**

“Es una obra que, además de su bella edición que estimula los sentidos, permite descubrir que el conocimiento tradicional y científico generado sobre las plantas y sus frutos, puede complementarse para lograr la tan anhelada salud integral de las personas.”

— **Dr. Fabio Germán Cupul Magaña, Universidad de Guadalajara, México**

“Me encantó el libro. Quedé impactada por la abundancia de generaciones de conocimiento, de plantas en nuestro patio trasero y el entrenamiento de la Dra. Korn. Este libro hace honor a nuestro pasado, nuestros recursos naturales y la sed por remedios en alientos comunes. Estas son nuestras tradiciones. Puerto Vallarta es bendecido por aquellos que visitan y comparten conocimiento, al mismo tiempo que respetan y alientan a las personas indígenas a preservar sus costumbres.”

— **Antonia Lavender, Directora de Comercialización, Oficina de Convenciones y Visitantes de Puerto Vallarta, A.C.**

Recognition

“Plants were often used by our ancestors for their medicinal properties, and produced no negative side effects; for this reason alone we should not lose the legacy that has been passed down to us. This book is a vital contribution to safeguarding this knowledge.”

— ***Biól. Catalina Gamiño Villa, Facultad de Estudios Zaragoza. UNAM***

“This informative book is invaluable to those who wish to learn more about the medicinal plants of western Mexico. Readers will gain a better understanding of this important renewable jungle resource. Traditional wisdom meets science as Dr. Korn provides insight into Mexico’s impressive natural pharmacopoeia.”

— ***Robert Price, Curator and Founder, Vallarta Botanical Gardens***

“This beautiful book stimulates the senses and will allow you to discover the scientific and traditional knowledge about plants and their fruits that can be used to bring about the integrative health people long for today.”

— ***Dr. Fabio Germán Cupul Magaña, Universidad de Guadalajara, México***

“I loved this book. It honors our past, our natural resources and the thirst for remedies for common daily ailments that do not merit a trip to the doctor. These are our traditions. We are truly blessed by those who visit and share their knowledge, all the while admiring and respecting and encouraging indigenous peoples to preserve their customs.”

— ***Antonia Lavender, Directora de Comercialización, Oficina de Convenciones y Visitantes de Puerto Vallarta, A.C.***

Para más información, por favor visite nuestros sitios web:
For more information, please visit our websites at:

www.drlesliekorn.com

www.centerfortraditionalmedicine.org

www.cwis.org