



**Centro Cultural Mazorca-Calpulli A.C.**  
Tlaxcala 138, 1º piso, Col. Roma, México D.F.  
Tel. 55647555; 55748257

## **PLANTAS MEDICINALES MÁS COMUNES UTILIZADAS EN DIFERENTES FORMAS EN EL BAÑO DE TEMAZCAL**

**Marcial Mejía González**

Este enunciado se hace de acuerdo a nuestro conocimiento y experiencia, a los datos recopilados en diversos trabajos de investigación. No corresponde a un uso nacional ni regional del país. Es un ejemplo de las plantas más comunes utilizadas en el baño, aunque su uso se acondiciona al lugar, al medio ambiente, al hábitat de las plantas de cada lugar –cuán pequeño sea-, de cada región. Es probable que algunas plantas sean comúnmente utilizadas en varios estados del país, pero eso no indica que estas plantas se usarán en todos los baños de temazcal existentes; además, el nombre popular de estas plantas cambia de lugar en lugar. Por lo que es conveniente conocer el nombre científico para su identificación universal (la clasificación latina de las especies).

Este apartado es sólo un ejemplo, de cómo la gente de algunas comunidades mexicanas las usa en las diversas técnicas del baño. Su uso varía en la práctica terapéutica: en el ramo que se utiliza dentro del baño (para “ramearse” o azotarse el cuerpo para estimular la circulación), en el cocimiento de las hierbas que se rocía a las piedras o que se les da a los bañistas a tomar, o bien, el cocimiento que se echa a los participantes dentro o al salir del temazcal; o para poner como “cama” o petate en el piso donde se sientan los bañistas.

Cada sanador, cada terapéutica hará uso de las plantas medicinales adecuadas según el fin, según la enfermedad y la persona a tratar. En esto no hay dogmas, ni reglas. Aunque lo ideal es que se utilicen las plantas medicinales que crecen en la comunidad. El temazcalero (a) o guía sí deberá tener un



**Centro Cultural Mazorca-Calpulli A.C.**  
Tlaxcala 138, 1º piso, Col. Roma, México D.F.  
Tel. 55647555; 55748257

conocimiento básico del uso de estas plantas. Recomendamos como lectura básica el libro de Maximino Martínez que citamos en la bibliografía al final.\*

Enunciamos aquí el nombre común o popular como le conoce la gente, su nombre científico, uso medicinal y, brevemente su forma (técnica) de uso.

## **Plantas medicinales, usos generales:**

## **1.- Albahacar, albahaca**

# Ocimum basilicum

Usos: Digestiva, antivomitiva, nervios, tónico, estimulante, analgésica, gingivitis (inflamación de las encías), halitosis, picadura insectos, tónico capilar, circulación.

Forma (técnica): Rameo, té (tomado), cocimiento (piedras, bañistas).

## 2.- Árnica      *Arnica montana*

Usos: Antiinflamatorio, gases, esquince, do-lores articulares.

Forma: Té, cocimiento.

### **3.- Axihuítl, ashihuítl**

## *Eupatorium aschembornianum* Sch.

Usos: Heridas, gastritis, úlceras estomacales, prurito.

Forma: Frotación, té.

## 4.- Capulín

## **Prunus serotina subsp. capuli**

Usos: Tos, gripe, mal de orín, diarrea, fiebre, insomnio.

Forma: Cocimiento (tomado), ramo.

## 5.- Cedrón

## **Simaruba cedron**

Usos: Fiebre, digestión lenta, antiespasmódica.

**Forma: Cocimiento.**

\* Véase también el manual *Manual de Medicina Tradicional*, México, Centro Cultural Mazorca-Calpulli A.C.



**Centro Cultural Mazorca-Calpulli A.C.**  
Tlaxcala 138, 1º piso, Col. Roma, México D.F.  
Tel. 55647555; 55748257

Nota: Tóxica en dosis elevadas, pudiendo provocar vómitos.

**6.- Chicastle, ortiga      *Wigandia urens* Kunth**

Usos: Circulación (frotado), artritis, reumatismo

Forma: Frotación.

**7.- Enebro      *Juniperus communis***

Usos: Digestivo, aperitivo, diurético, útil en el catarro vesical y pulmonar.

Forma: Cocimiento.

**8.- Eucalipto      *Eucaliptus globulus* Labill**

Usos: Antiinflamatorio, expectorante (saca flemas), antimicrobiana, rinitis, tos, gripe.

Forma: Cocimiento, rameo.

10

**9.- Fresno      *Fraxinus ulei* Ling.**

Usos: Astenia (falta de respiración), insuficiencia renal, gota, reuma, fiebres, diarrea, disentería, hemorragia.

Forma: Cocimiento, té.

**10.- Hinojo      *Foeniculum vulgare* Mill**

Usos: Estimulante, carminativo (previene gases), cólicos.

Forma: Baño, cocimiento.

10

**11.- Hierbabuena, menta      *Menta sativa***

Usos: Digestiva, cólicos, producción de bilis, anti-irritante, analgésica, indigestión, relajante.

Forma: Té.

**12.- Hierba de San Francisco, Sanichiche      *Heimia salicifolia***

Usos: Dolor de huesos, antihipertensiva (baja la presión).



**Centro Cultural Mazorca-Calpulli A.C.**  
Tlaxcala 138, 1º piso, Col. Roma, México D.F.  
Tel. 55647555; 55748257

Forma: Cocimiento.

**13.- Hierba de Santa maría                    *Chrysanthemum parthenium***

Usos: Emenagoga (provoca la regla o evacuación menstrual de las mujeres), antiespasmódica (calma contracción involuntaria de músculos), tónica.

Forma: Cocimiento, ramo.

**14.- Hierba mora                            *Solanum nigrum L.***

Usos: Calmante, vulneraria (para llagas y heridas), tónica.

Forma: Externo, baño.

**15.- Llantén                            *Plantago major L.***

Usos: Vías respiratorias (tos, catarro, bronquitis, faringitis), diarrea, gas-tritis, estreñimiento, diurético, hemostático (favorece coagulación heridas), dermatitis, otitis (dolor de oído).

Forma: Cocimiento, té.

**16.- Maíz                            *Zea may***

Usos: Afecciones renales, inflamación de la vejiga y las vías urinarias, cálculos, arenillas, fiebres, infecciones.

Forma: Rameo, cama (sólo hojas).

**17.- Manzanilla                            *Matricaria chamomilla L.***

Usos: Antiinflamatorio, antimicrobiana, fungicida, digestión, cólicos, tranquilizante (nervios), hemorroides, facilita menstruación, irritación piel.

Forma: Té, cocimiento (piedras, tomar).

Nota: No recomendado su uso en primer trimestre del embarazo por efectos abortivos.

**18.- Malva                            *Malva sylvestris L.,***

Usos: Granos, forúnculos (inflamación purulenta de la piel), antibacterial, garganta, tos, ronquera, laxante.



**Centro Cultural Mazorca-Calpulli A.C.**  
Tlaxcala 138, 1º piso, Col. Roma, México D.F.  
Tel. 55647555; 55748257

Forma: Cocimiento, té.

**19.- Malvón rojo                    *Pelargonium domesticus* H. L. Bailey**

Usos: Limpia, para curar el espanto.

Forma: Ramo.

**20.- Marrubio, manrrubio                    *Marrubium vulgare***

Usos: Aperitiva, digestiva, favorece secreción de bilis, reduce apetito, antiespasmódico (reduce espasmos), expectorante (saca flemas), balsámico, bronquial, diaforética (hace sudar), antiarrítmico, depurativo, taquicardia.

Forma: Cocimiento, té.

**21.- Menta                    *Mentha arvensis* L.**

Usos: Antiséptico, vías respiratorias, irritación piel, digestiva, antiséptica, antiespasmódica, fungicida.

Forma: Baño, té.

**22.- Muicle                    *Jacobina spicigera* schl.**

Usos: Empacho, heridas, tonificar la sangre.

Forma: Cocimiento.

**23.- Naranjo                    *Citrus aurantium* L.**

Usos: Nervios, calmantes, digestiva, antiespasmódico, carminativo (favorece expulsión de gases), sedativo, digestión, calma sed.

Forma: Baño, té para tomar.

**24.- Ocote (esencia)                    *Pinus montezumae* Lambert**

Usos: Vías respiratorias, fiebre, reumatismo, gota, úlcera piel, fiebre.

Forma: Piedras (resina trementina-savia), sahumerio (incienco).

**25.- Ocotillo                    *Dodonae viscosa* L. Jacq.**

Usos: Sin dato.



**Centro Cultural Mazorca-Calpulli A.C.**  
Tlaxcala 138, 1º piso, Col. Roma, México D.F.  
Tel. 55647555; 55748257

Forma: Ramear, cama.

**26.- Ortiga                  *Urtica dioica***

Usos: Vejiga, afecciones de la piel, caída cabello, úlceras (estomacal intestinal), hemorroides, garganta, diarrea, urticaria, asma, reumatismo,gota, diabetes.

Forma: Rameo, cocimiento.

Nota: Produce enrojecimiento de la piel, alergénico (produce alergia).

**27.- Plátano                  *Musa sapientum L.***

Usos: Tuberculosis (jugo)

Forma: Cama (piso).

**28.- Pericón, flor de Santa María                  *Tagetes lucida Cav.***

Usos: Limpia (ramo), baño (embarazadas, niños), dolor del vientre (cólicos), meteorismo, quemaduras.

Forma: Cocimiento, ramo.

**29.- Pirul, piru                  *Schinus molle L.***

Usos: Enfermedades genito-urinarias (esencia), blenorragia (uretritis: cáscara del fruto), retención urinaria, purgante.

Forma: Ramear, cocimiento.

Nota: Planta altamente tóxica.

**30.- Romero                  *Rosmarinus officinalis L.***

Usos: Estomáquico (facilita función gástrica), lavados vaginales, dolores musculares, caída del cabello.

Forma: Cocimiento, ramo-rameo (limpias).

**31.- Rosa de Castilla                  *Rosa centifolia L.***

Usos: Vulnerario (contra llagas, heridas), purgante.

Forma: Infusión.



**Centro Cultural Mazorca-Calpulli A.C.**  
Tlaxcala 138, 1º piso, Col. Roma, México D.F.  
Tel. 55647555; 55748257

### **32.- Ruda      *Ruta graveolens***

Usos: Emenagogo (provoca la regla o evacuación menstrual), abortiva,

Forma: Ramo, limpias.

Nota: Planta altamente tóxica, venenosa.

### **33.- Salvia                    *Salvia Officinalis L.***

Usos: Bactericida, antibiótico: anginas, faringitis, ronquera, gripe; cicatrizante, gastritis, diarrea, acidez estomacal, relajante muscular, insomnio, dolores menstruales.

Forma: Cocimiento, ramo.

### **34.- Santa María                *Chrysanthemum parthenium Sw.***

Usos:

Forma: Baño, ramo, cocimiento.

### **35.- Verbena, hierba luisa, hierba santa                *Verbena Officinalis***

Usos: Sistema nervioso, analgésica, antirreumática, antiinflamatoria, ansiedad, taquicardia, insomnio, estreñimiento, gastritis, neuralgia, espasmos.

Forma: Té, cocimiento.

### **36.- Zapote blanco            *Casimiroa edulis La Llave et Lex***

Usos: insomnio por excitación nerviosa, sedante de centros cerebrales, hipertensión.

Nota: Contraindicado dosis altas (internamente) en estados patológicos, por su acción paralizante de la respiración, en paciente con inflamación al miocardio.

Forma: Cocimiento, rameo.

### **37.- Zarzaparrilla            *Smilax aristolochiaefolia Mill***

Usos: Sudorífico (que hace sudar), depurativo (eczemas, ronchas).

Forma: Cocimiento.



**Centro Cultural Mazorca-Calpulli A.C.**  
Tlaxcala 138, 1º piso, Col. Roma, México D.F.  
Tel. 55647555; 55748257

**38.- Závila, aloe                  *Aloe vulgaris***

Usos: Cicatrizante, gastritis, heridas, belleza.

Forma: Aplicación externa.

**6.2 Plantas medicinales en atención al parto:**

Romero, muicle, pirul, pericón, eucalipto, malvón, malva, Santa María, rosa de castilla, malva, salvia real, marrubio, hierba de San Francisco, nogal, alcanfor, fresno, capulín, naranjo, pericón, etc.

Fuente: “Introducción a los baños sauna”, México, Editorial Herbal.