

SABIDURÍA ANCESTRAL: EL LEGADO CURATIVO DE LA TIERRA MAYA

ÍNDICE

Recetario

“Sabiduría Ancestral: El Legado Curativo De La Tierra Maya”

Introducción.....	1
Objetivo.....	3
Recetas	
Albahaca.....	5
Caña India.....	8
Chaya.....	11
Epazote.....	14
Hierba buena.....	17
Jengibre.....	20
Maguey morado.....	23
Manzanilla.....	26
Menta.....	29
Orégano.....	32
Poleo y Estafiate	35
Ruda	38
Romero.....	41
Sábila / Aloe vera.....	44
Anexos	58
Conclusión	60
Referencias	107

INTRODUCCIÓN

En México existe una larga tradición en el uso de plantas medicinales para tratar y prevenir enfermedades. En la región maya destacan numerosas especies ancestrales que, hasta hoy, son fundamentales para la salud de muchas personas.

Estas plantas no sólo aportan conocimientos a la medicina moderna, sino que además son un recurso esencial en comunidades donde el acceso a servicios de salud o medicamentos es limitado.

Para la elaboración de estos remedios caseros se emplean distintas partes de una planta, así como también métodos de elaboración “Según sea la afectación o la receta en cuestión. Lo más común es usar las hojas y las flores y esporádicamente, el tallo o la raíz. Las plantas medicinales se consumen directamente o pueden prepararse como infusiones o en presentación homeopática.” (INSTITUTO NACIONAL DE INVESTIGACIONES FORESTALES, AGRÍCOLAS Y PECUARIAS CENTRO DE INVESTIGACIÓN REGIONAL CENTRO CAMPO EXPERIMENTAL BAJÍO Celaya, Guanajuato, México, 2017, p. 7).

Aunque en México hay una gran diversidad de plantas medicinales de uso tradicional “Nuestro país cuenta actualmente con 3352 especies de uso medicinal registradas en el herbario medicinal (IMSS) y se estima que pueda ascender a 4,500 o 5,000 tomando en cuenta familia, género y especie de cada planta.” (Instituto Nacional de los Pueblos Indígenas, México, 2021, p.8), este recetario se enfoca únicamente en especies presentes en la zona maya.

A continuación, se presenta información sobre diversas especies seleccionadas por ser ampliamente conocidas y de uso general en la región. Estas plantas se recomiendan tradicionalmente para aliviar malestares comunes como dolores estomacales, tos, resfriados, inflamaciones, problemas de la piel, heridas, parásitos intestinales, molestias menstruales, etc.

En general, la variabilidad genética y la distribución local de estas especies no están completamente documentadas. En la zona maya pueden encontrarse en huertos familiares, solares tradicionales, bordes de caminos y áreas de vegetación secundaria, especialmente en comunidades rurales de Yucatán, Campeche y Quintana Roo, donde su cultivo forma parte de la herbolaria doméstica y del conocimiento tradicional heredado de generación en generación, aunque su presencia varía según la especie y el manejo humano.

OBJETIVO

A los lectores jóvenes y adultos en el mundo de las plantas medicinales les daremos a un par de recetas naturales sencillas, accesibles y económicas que cualquier persona pueda preparar. Como estudiantes del CBTIS 72, buscamos que nuestra comunidad adquiera conocimiento y noción sobre los remedios tradicionales y los productos naturales que los mayas elaboraban utilizando únicamente plantas, con el propósito de valorar su sabiduría y promover alternativas naturales para el bienestar.

Este libro fue elaborado especialmente para reunir y compartir los conocimientos sobre las plantas medicinales de nuestra comunidad, reuniendo información de numerosas plantas, que al pasar de los años se han dejado de usar con la llegada de la medicina actual.

Algunas de estas recetas les pueden ser útil en el caso de alguna emergencia, por si no se cuenta con el monto económico, alguna de todas las recetas con las que cuenta el libro podría ser de gran ayuda .

RECETAS

ALBAHACA

Nombre científico: *Ocimum basilicum*

Nombre en maya: *Kakaltuum*



Características de la planta:

Hojas: la Albahaca posee unas hojas suaves que varían de 3 a 5 cm y se presentan opuestas, de forma ovalada y puntiagudas.

Color: de un color verde intenso.

Olor: presentan glándulas de aceite que le otorgan su característico aroma.

Tallo: su tallo es tetragonal, erecto y muy ramificado, puede alcanzar los 50 metros de altura.



Receta: TÉ DE ALBAHACA PARA ALIVIO DE LA SOFOCACIÓN O EL ESTRÉS

Ingredientes:

- Hojas de Albahaca.
- Agua caliente (250 ml).

Preparación:

- Colocar un puñado de hojas de Albahaca en una taza (250 ml) de agua caliente.
- Dejar reposar por 5 minutos.
- Colar la taza y beber el agua tibia con hojas.
- Se recomienda beber una taza en ayunas y otra antes de dormir.





Precauciones:

- No recomendable durante el embarazo. El consumo de grandes dosis podría causar efectos adversos en el embarazo.
- No tomar en exceso (malestar estomacal, náuseas, irritación digestiva).
- Precaución si usas medicamentos (consultar antes de usar el remedio).

Recomendaciones:

- Beber el té despacio mientras respiras profundamente.
- Tomar por la noche (ayuda a mejorar el sueño ligero).
- Endulzar ligeramente (por ejemplo, con miel).



CAÑA INDIA

Nombre científico: *Canna indica*

Nombre en maya: sak'ab o jíim



Características de la planta:

Hojas: hojas grandes, alternas, prolongadas en su base en una larga vaina que envuelve el tallo; ovadas, hasta 60 cm de largo y puntiagudas.

Flores: grandes y vistosas, color amarillo, anaranjado o rojo intenso.

Tallo: ramificado hacia la inflorescencia.



Receta: REMEDIO DE HOJAS DE CAÑA INDIA PARA EL REUMATISMO

Ingredientes:

- Hojas de caña india (las que necesites).
- 1 litro de agua.

Preparación:

- Limpiar las hojas.
- Hervir 1 litro de agua y colocar las hojas de caña (10 minutos por hoja).
- Aplicar las hojas calientes (sin quemar) sobre zonas adoloridas a manera de emplasto.





Precauciones:

- No recomendable durante el embarazo (consumo en grandes dosis podría causar efectos adversos).
- No usar en quemaduras graves; uso tradicional para quemaduras superficiales.

Recomendaciones:

- Escoger hojas frescas (verdes, firmes).
- No dejar reposar las hojas en la piel más de 10–15 minutos.
- Aplicar 1–2 veces al día si no hay irritación.
- Hacer prueba antes de usar una hoja completa.



CHAYA

Nombre científico: *Nidoscolus chayamansa*

Nombre en maya: Chay



Características de la planta:

Hojas: hojas tiernas y tallos gruesos y suculentos; variedades domésticas (chaya mansa) y silvestres (chaya brava — con pelos punzantes irritantes).

Tamaño: puede alcanzar entre 5 y 6 metros de altura.



Receta: PREPARACIÓN PARA DIVERSAS INFECCIONES

Ingredientes:

- 5 tallos de chaya.
- Hojas de chaya.
- Agua (500 ml).

Preparación:

- Hervir 5 tallos y 3 puñados de hojas de chaya en 2 tazas de agua (500 ml) durante 5 minutos.
- La infusión resultante se toma como té o se aplica externamente según la afección.





Precauciones:

- Evitar durante el embarazo y la lactancia.
- Las hojas crudas no deben ingerirse (contienen compuestos tóxicos similares al cianuro).
- No inhalar el vapor mientras hierva (puede irritar ojos, nariz y garganta).

Recomendaciones:

- No agregar más hierbas para evitar efectos desconocidos.
- Si hay molestias digestivas, reducir o suspender consumo.
- Si es primera vez, iniciar con menos cantidad.



EPAZOTE

Nombre científico: *Dysphania ambrosioides*.

Nombre en maya: Lukum xi’iw / Xikin juj / suul che



Características de la planta:

Hojas: alargadas, de color verde (claro u oscuro según entrada), irregulares y ligeramente pecioladas.

Olor: aroma fuerte, penetrante, peculiar (a veces descrito como petróleo/trementina).

Tamaño: puede alcanzar entre 40 cm y 1 m.

Flores: pequeñas, agrupadas en racimos o espigas.

Tallo: simple o ramificado.



Receta: DECOCCIÓN DESPARASITANTE DE EPAZOTE

Ingredientes:

- 3 hojas frescas de epazote.
- 1 taza de agua (250 ml).

Preparación:

- Coloca las hojas en el agua y ponla a hervir.
- Una vez que suelte el hervor, baja el fuego y déjalo cocinar suavemente por 5 minutos.
- Retíralo, tápalo y deja que se enfríe completamente.
- Cuela y bébetelo. ¡Solo una taza!





Precauciones:

- Contiene ascaridol; en dosis altas es tóxico.
Nunca exceder la dosis recomendada.
- Estrictamente prohibido durante el embarazo y lactancia (propiedades abortivas).
- No administrar a niños menores de 3 años sin supervisión médica.

Recomendaciones:

- Usarlo con respeto y moderación.
- Tomarlo preferiblemente en ayunas si es para desparasitar.



HIERBA BUENA

Nombre científico: *Mentha spicata*

Nombre en maya: Alaventa o Hierbabuena



Características de la planta:

Olor: aroma intenso, fresco y mentolado.

Hojas: lanceoladas, bordes aserrados, textura rugosa, color verde brillante.

Tamaño: vive varios años y puede crecer hasta aproximadamente medio metro o un poco más.



Receta: INFUSIÓN DE HIERBA BUENA

Ingredientes:

- 1 cucharadita de hojas secas o 3 hojas frescas.
- 1 taza de agua (250 ml).

Preparación:

- Lavar hojas si son frescas.
- Calentar agua; cuando empiece a hervir ($\approx 80^{\circ}\text{C}$), apagar fuego.
- Agregar Hierbabuena, tapar y reposar 5–7 minutos.
- Colar y beber tibia.





Precauciones:

- No consumir si se padece reflujo gastroesofágico (GERD) o hernia hiatal.
- Evitar consumo medicinal grande en embarazo y lactancia.
- No administrar infusiones concentradas a niños <5 años.

Recomendaciones:

- No hervir las hojas directamente; añadir con agua apagada.
- Moderación: 1–2 tazas al día.



JENGIBRE

Nombre científico: *Dysphania ambrosioides*.

Nombre en maya: Lukum xi’iw / Xikin juj / suul che



Características de la planta:

Olor: aroma intenso, fresco y mentolado.

Hojas: lanceoladas, bordes aserrados, textura rugosa, color verde brillante.

Tamaño: vive varios años y puede crecer hasta aproximadamente medio metro o un poco más.



Receta: DECOCCIÓN CALEFACTORA DE JENGIBRE

Ingredientes:

- 1 rodaja de Jengibre fresco (-1 pulgada) .
- 1 taza de agua.
- jugo de limón y miel (al gusto) .

Preparación:

- Pelar y rallar o machacar Jengibre.
- Poner en olla con agua y hervir 5-10 minutos.
- Colar, servir caliente y agregar limón con miel si se desea.





Precauciones:

- Puede causar acidez de personas con gastritis consultar al médico si se toma con anticoagulantes puede estimular la vesícula (cálculos biliares).

Recomendaciones:

- Reducir tiempo de hervir si tiene un sabor muy fuerte.
- Rallar libera más sabor que cortar en rodajas.



MAGUEY MORADO

Nombre científico: *Tradescantia spathacea*

Nombre en maya: Chak tsam



Características:

Colores: morado oscuro/púrpura en hojas jóvenes.

Hojas: largas y rígidas, bordes con espinas pequeñas.

Tamaño: pueden medir 1–1.5 m de diámetro (varía por especie).



Receta: TÉ DE MAGUEY MORADO

Ingredientes:

- 5 hojas de maguey morado (lavadas).
- 1 litro de agua purificada.

Preparación:

- Lavar las hojas y cortar en trozos.
- Hervir un 1 L de agua; agregar trozos; bajar el fuego y hervir 10-15 minutos.
- Apagar, colar y dejar tibia.





Precauciones:

- No consumir en exceso (puede causar irritación gástrica o diarrea).
- Evitar en embarazo y lactancia (seguridad no establecida).
- No mezclar con medicamentos sin consultar.

Recomendaciones:

- Usar cantidades moderadas.
- Lavar bien antes de usar.
- No recomendable utilizarlo semanas seguidas (ideal: 3–5 días y descansar).
- Preferir hojas frescas.



MANZANILLA

Nombre científico: *Matricaria chamomilla*

Nombre en maya: Manzanilla



Características de la planta:

Flores: pequeñas cabezuelas con centro amarillo cónico y pétalos blancos.

Olor: dulce, suave, recuerda a manzana.

Hojas: finas y plumosas.



Receta: INFUSIÓN CALMANTE DE MANZANILLA

Ingredientes:

- 1 cucharadita de flores secas (o 1 bolsita).
- 1 taza de agua (250 ml).

Preparación:

- Hervir el agua y verter sobre la manzanilla.
- Tapar y dejar infundir 5–7 minutos.
- Colar con cuidado y beber tibia.





Precauciones:

- Personas alérgicas al polen o a la familia Asteraceae deben evitar.
- Si se usa para ojos, colar extremadamente bien.

Recomendaciones:

- Para ojos, dejar enfriar completamente la infusión.
- Es de las más seguras para niños y ancianos.



MENTA

Nombre científico: *Mentha*

Nombre en maya: *mukuy xiiw*



Características de la planta:

Aroma: fresco (aceites volátiles).

Rica en compuestos como mentol, vitaminas A y C, minerales (hierro, potasio, magnesio, calcio, cobre, ácido fólico).

Tamaño: variable según cuidado.

Color: verde vibrante.

Tallos: forma rectangular, a veces morado o rojizo.



Receta: TÉ DE MENTA

Ingredientes:

- 2 cucharadas de hojas de menta.
- 1 taza de agua.

Preparación:

- Colocar hojas en olla con agua y dejar hervir 2 minutos.
- Colar y servir, tomar media hora antes de dormir.
- Beber todas las noches mínimo durante tres semanas.





Precauciones:

- Tomar en grandes cantidades puede causar taquicardia, dolor de cabeza, náuseas, diarrea.
- No ingerir si embarazada o en lactancia o si se tiene reflujo gastroesofágico (ERGE).

Recomendaciones:

- Ingerir 1-2 tazas al día.
- Tomarla después de la comida o antes de dormir.



ORÉGANO

Nombre científico: *Lippia graveolens*

Nombre en maya: *Xak'il che' o Ah'al che'*



Características de la planta:

Olor: intenso, cálido y picante.

Hojas: pequeñas, ovaladas, rugosas y vellosas.

Tamaño: arbusto 0.5–1.5 m.

Cómo mantenerla: clima caliente, seco, mucho sol y poco riego.



Receta: DECOCCIÓN RESPIRATORIA DE ORÉGANO

Ingredientes:

- 1 cucharadita de orégano seco (unas 4 hojitas).
- 1 taza de agua (250 ml).
- Miel y limón (opcional).

Preparación:

- En olla, poner agua y orégano y llevar a ebullición, hervir suavemente 2–3 minutos.
- Retirar, tapar y reposar durante 5 minutos.
- Colar y tomar caliente, añadir miel/limón si se desea.





Precauciones:

- Evitar en embarazo (dosis medicinales, efectos emenagogos).
- Puede aumentar riesgo de sangrado si se toma en exceso.

Recomendaciones:

- La miel suaviza la garganta.
- Usar preferiblemente orégano seco.



POLEO Y ESTAFIATE

Nombre científico: *Mentha pulegium* (Poleo) y
Artemisia ludoviciana (Estafiate)

Nombre en maya: Polejo (Poleo) y Xicim / Zicim
(Estafiate)



Características de la planta:

Poleo: hojas pequeñas (≈ 1 cm).

Estafiate: colores pálidos según especie.



Receta: TÉ PARA INFECCIÓN ESTOMACAL

Ingredientes:

- Poleo (1 ramita).
- Xicim / Xicim (1 ramita).
- Jengibre 50.
- 1 limón.

Preparación:

- Lavar las hojas y el jengibre y luego picar el jengibre.
- Hervir 1 litro de agua; cuando hierva ligeramente, agregar hojas y jengibre.
- Dejar que el agua tome color y olor herbal.
- Sacar del fuego, colar (opcional) y servir caliente.





Precauciones:

- Es receta tradicional, no sustituye atención médica.
- No usar en embarazo ni lactancia (estafiate y poleo contraindicados por posibles contracciones y toxicidad en dosis altas).
- No tomar por más de 5 días seguidos.
- No usar en niños pequeños.

Recomendaciones:

- Tomarlo en la noche o tarde.
- Beber caliente (no hirviendo) para aflojar flemas sin irritar la garganta.



RUDA

Nombre científico: *Ruta graveolens*

Nombre en maya: k'ak'as ich



Características de la planta:

Altura: arbusto 70–100 cm.

Hojas: algo carnosas, color verde glauco.

Fruto: cápsula de cinco lóbulos.

Olor: fuerte y sabor ligeramente amargo.



Receta: TÉ PARA REGULACIÓN MENSTRUAL Y PROBLEMAS DIGESTIVOS LEVES

Ingredientes:

- Hojas frescas o flores secas de ruda.
- Agua hirviendo (50 ml).

Preparación:

- Colocar 1 cucharadita de hojas/flores secas en 50 ml de agua hirviendo, tapar y reposar 5–10 minutos.
- Colar y beber tibio, preferiblemente una taza al día por máximo 3 días seguidos.
- También puede aplicarse en compresas o enjuagues para piel/cabello.





Precauciones:

- Evitar durante el embarazo (puede causar contracciones uterinas intensas).
- No consumir durante lactancia, en niños o en enfermedades de hígado/riñones.
- El consumo excesivo puede causar irritación gástrica, mareos, náuseas o vómito.

Recomendaciones:

- No usar más de 3 días seguidos.
- Evitar tomar en ayunas.
- Suspender si causa dolor, diarrea o irritación.



ROMERO

Nombre de la planta: Romero

Nombre científico: *Salvia*

rosmarinus / Rosmarinus officinalis



Características de la planta:

Hojas: estrechas como agujas, verde oscuro por arriba y blancas por debajo.

Tallo: brotes jóvenes con pelitos, luego leñosos y rojizos.

Flores: pequeñas (5 mm), colores azul, violeta, rosa o blancas.

Altura: puede llegar a medir 2 m.

Aroma: hojas con aceite esencial, aroma muy fuerte y característico.



Receta: COMPRESA TÓPICA DE ROMERO

Ingredientes:

- 2 cucharadas de hojas y una ramita de romero fresco.
- 2 tazas de agua (500ml).
- Un paño limpio.

Preparación:

- Hervir el romero en agua durante 10 minutos.
- Dejar enfriar hasta tibio (no quemar).
- Mojar paño, escurrir y aplicar sobre la zona adolorida 15-20 minutos.





Precauciones:

- Hipertensión: usar con moderación (es estimulante).
- Piel sensible: probar primero en zona pequeña.

Recomendaciones:

- Compresa lo más caliente posible sin quemar.
- Probar en zona pequeña antes de usar ampliamente.

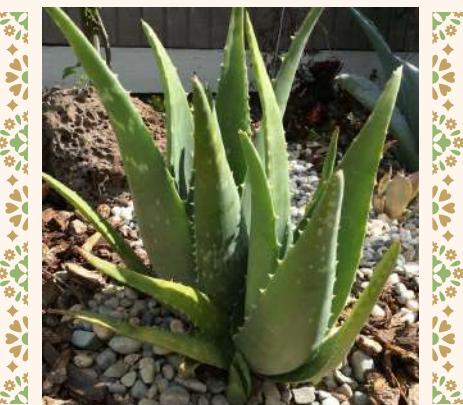


SÁBILA / ALOE

VERA

Nombre científico: *Aloe*

Nombre en maya: *humpets'k'in-ki* o *pets'k'in-ki* /
Tz'íits'ilche'



Características (combinadas según tus entradas):

Altura y hojas: hojas alargadas, carnosas y con bordes espinosos; generalmente poca altura.

Sustancias que produce: gel transparente y látex amarillo.

Planta suculenta: color verde claro o grisáceo; altura 30–60 cm.



Receta: GEL PARA COMBATIR ARRUGAS Y MARCAS DE EXPRESIÓN.

Ingredientes:

- 1 hoja de sábila.
- Agua fría.
- Jabón neutro.

Preparación:

- Aplicar gel de mitad de hoja directamente sobre piel (zonas con arrugas).
- Masajear suavemente en círculos; dejar 5–10 minutos; retirar con agua fría y jabón neutro.





Precauciones:

- Limpiar gel y retirar capa amarilla (látex) para evitar irritación.
- Probar en muñeca/antebrazo antes de usar en rostro.
- Evitar contacto cercano al párpado.

Recomendaciones:

- Limpiar zona antes de usar.
- Mantener gel en refrigerador.
- Evitar mover la zona aplicada durante la acción del gel.





Receta: CREMA DE ALOE VERA.

Ingredientes:

- 1 tallo de aloe vera.
- Aceite de coco.
- Vitamina E.

Preparación:

- Dejar reposar tallo 1-2 días; extraer pulpa (70g).
- Agregar 70 g de aceite de coco; mezclarse incorporar 10 gotas de vitamina E.
- Refrigerar hasta solidificar.





Precauciones:

- Prueba en antebrazo antes de usar.
- Suspender si ardor, enrojecimiento o irritación.
- No usar sobre piel irritada o con heridas.

Recomendaciones:

- Guardar en refrigerador 1-2 semanas.
- Aplicar por la noche.
- Añadir más aloe para textura suave.





Receta: SHAMPOO DE ALOE VERA.

Ingredientes:

- 1 tallo de aloe vera.
- Shampoo de preferencia.

Preparación:

- Dejar reposar tallo 1-2 días; extraer pulpa (70 g).
- Agregar $\frac{1}{2}$ taza de shampoo; licuar 2-3 minutos.





Precauciones:

- No usar si hay heridas o infecciones en cuero cabelludo.
- Suspender si causa resequedad o caída del cabello.
- Evitar contacto con los ojos.

Recomendaciones:

- Guardar en refrigerador.
- Agitar antes de usar.
- Usar 2-4 veces por semana.





Receta: AGUA DE ALOE VERA

Ingredientes:

- 1 tallo de aloe vera.
- Jengibre.
- Medio limón.
- 1 litro de agua purificada.

Preparación:

- Cortar y reposar aloe 1–2 días; cortar pulpa en cubos y congelar.
- Agregar trozo pequeño de jengibre, medio limón y 2 tazas de agua natural.





Precauciones:

- No consumir en exceso.
- Evitar si hay gastritis o colitis.
- No mezclar con medicamentos sin consultar.

Recomendaciones:

- Tomar en ayunas o por la noche.
- Agregar miel si el sabor es fuerte.
- Usar pulpa transparente.





Receta: JABÓN DE ALOE VERA

Ingredientes:

- 2 tallos de aloe vera.
- Glicerina en jabón.
- Moldes de silicona.

Preparación:

- Cortar tallos y reposar 1–2 días; extraer pulpa.
- Cortar jabón de glicerina; derretir; licuar todo hasta integrar.
- Verter en moldes y dejar reposar 24 horas.





Precauciones:

- No aplicar sobre heridas abiertas.
- Suspender si hay ardor o enrojecimiento.
- No usar si huele mal.

Recomendaciones:

- Guardar en lugar fresco y seco.
- Ideal para piel sensible.



ZACATE LIMÓN

Nombre científico: *Cymbopogon citratus*.

Nombre en maya: su'uk pájte.



Características de la planta:

Hojas: largas y delgadas.

Colores: parte inferior del tallo con color blanquita.

Tamaño: pueden medir 60–70 cm.



Receta: : EXPECTORANTE PARA LA TOS

Ingredientes:

- 5–7 hojas frescas (lavadas) de zacate limón.
- 1 litro de agua purificada.
- 3 cucharadas de miel.
- 1 limón.

Preparación:

- Lavar hojas y cortar en trozos.
- Hervir 1 L de agua; cuando hierva, agregar hojas.
- Agregar limón exprimido; apagar, colar y dejar tibia.
- Al servir (250 ml), agregar 3 cucharadas de miel.





Precauciones:

- Es receta tradicional, no sustituye atención médica.
- No dar miel a menores de 1 año.
- Si hay fiebre alta, dificultad para respirar o tos semana, consultar médico.

Recomendaciones:

- Efecto expectorante mayor si la infusión está calientita (no muy caliente).
- Lavar bien antes de usar.
- Endulzar preferentemente con miel.
- Usar hojas frescas cuando se emplee como planta medicinal.



ANEXOS

Entrevista: Rodrigo Silva Mendoza (45 años).

¿Cuál es la planta medicinal que más utiliza en su hogar y para qué la utiliza?

“El romero es mis multitareas. Lo uso para el dolor muscular después del gym, para el cabello, ¡y hasta para concentrarme cuando trabajo!”

¿Qué remedio natural le enseñaron sus abuelos o padres que aún practica?

“Mi bisabuela hacía alcohol de romero para las dolencias. Decía que 'era para la circulación'. Yo mantengo la tradición, pero en compresas, y la verdad es que me ha ayudado mucho con los dolores de espalda.”

Entrevista: Irma Yolanda May Batún (71 años).

¿Qué mensaje le gustaría compartir sobre la importancia de las plantas medicinales?

“Pues yo quiero enseñar todas estas medicinas que conozco y aprendan a sembrar aquí, para remediar las personas donde no hay doctores pues solo esto te puede hacer bien, pero para sembrar y no olviden las personas como es la medicina que da el remedio”.

Entrevista: Porfirio Canul Santos (47 años).

¿Conoce alguna técnica de siembra o de cuidado para que las plantas se conserven durante más tiempo?

“Preparar la tierra bien antes de sembrar, darle el sol suficiente que necesita y regarlo continuamente ayudaría bastante.”

Entrevista: Ignacia López canté (84 años)

¿Por qué aprendió a usar las plantas medicinales?

“Antes no había doctor, ¿Dónde ibas a agarrar doctor? No había.”

Entrevista: Aban Uc Raúl Ángel.

¿Qué cuidado necesita la planta para crecer bien?

“Generalmente no necesita mucho cuidado, el hecho de que este en la Tierra en una buena ubicación que ellos puedan vivir, aunque sean épocas de sol.”

Entrevista: Santos Vasquez Cecilia (57 años).

¿Cuáles eran los principales usos medicinales de la sábila para los mayas?

“Se usaba para la purificación, protección y conexión con los dioses, igual para las malas vibras, como cuando empiezan a entrar bichos y cucarachas a tu casa para la maldad y sirve como para echar agua bendita para evitar malas vibras y de más.”

CONCLUSIÓN

Para concluir, estas plantas no solo tiene una utilidad medicinal, para curar múltiples malestares y cuidado personal. Si no es algo que representa a nuestros antepasados que nos lleva aquellos tiempos donde no existía la medicina moderna y nosotros dependíamos primordialmente de las plantas que normalmente encontramos en nuestros, patios, calles, jardines y zonas silvestres que ahora solo son unos organismos más del montón que ignoramos, pasamos de largo y que incluso cortamos y quemamos sin saber que estas plantas nos pueden ser de utilidad en algún momento donde nosotros podríamos requerir y podría ser una opción más accesible, no solo económica si no más fácil de obtener en nuestra comunidad, ya que estas plantas ya no se toman en cuenta en el momento que apareció la medicina moderna la cual en cierto punto es más efectiva pero estas plantas nos pueden salvar en su momento, en tiempos difíciles donde el dinero escasa y un familiar está enfermo o estas lejos de farmacias o hospitales, estas plantas cumplen con funciones como la medicina moderna aunque no es tan efectivas como la medicina actual.

A pesar de todo, estas plantas son importantes, no solo en el sentido médico, también en lo espiritual e histórico por que representan a nuestros ancestros mayas y como usaban estas plantas históricas y ancestrales incluso nuestros abuelos o familiares de pueblos lejanos o indígenas usan estas plantas que paso en generación en generación.

Por eso los alumnos de CBTIS72 nos encargamos de hacer este libro para revivir estas plantas en este libro recalando su importancia en cada receta recordando a la comunidad de Felipe Carrillo Puerto, Q. Roo sobre su utilidad para el cuidado personal y malestares que se pueden presentar en la vida diaria y que no tenemos fácil acceso a la medicina, además de que como ya se ha recalado en varios puntos se ha perdido demasiado la cultura en las plantas que ahora ya no tomamos en cuenta y estas recetas nos cuentan la importancia y la variedad de productos y medicinas que puedes hacer de manera casera con plantas que puedes encontrar en tu jardín o en la calle de manera muy económica sin gasta mucho dinero y que obtienes conocimiento sobre la utilidad de estas plantas.



U SÁASTAL ANCESTRAL: LE KUXTAL TS'AAKILU TU LU'UMIL MAYA

ÍNDICE

Recetario

“U Sáastal Ancestral: Le Kuxtal Ts'aakil Tu Lu'umil Maya”

Introducción.....	65
K'ajóoltik	
Kakaltuun.....	67
Chay.....	69
Lukum xi'iw	72
Alaventa	78
Jengibre	81
Chak tsam	83
Manzanilla.....	86
Mukuy xiiw.....	89
Xak'il che'.....	92
Ah'la che'	95
Polejo y Xik'im.....	98
Romero.....	98
Tu Nukuch K'aáat chi'oba'.....	101
Glosario.....	103
Anexos.....	105
Referencias.....	107

OKSAJTS'ÍIB

Méxicoe' yaan u xáantal u meyajta'al paak'alo'ob ts'aako'ob uti'al u ts'aaktal yéetel u kanáanta'al k'oja'anilo'ob. Tu lu'umil maaya'obe', ya'abkach u jejeláasil ch'i'ibalo'ob ku chíikpajal yéetel ku p'áatal jach k'a'anan uti'al u toj óolal ya'ab máako'ob tak bejla'e'!

Le paak'alo'oba' ma' chéen ku ts'áaiko'ob k'ajóolil ti' le túumben ts'aako', ba'ale' xan ku jump'éel nu'ukulo'ob k'a'abéet ti' le kaajo'ob tu'ux le muuk' ti' le ts'aak wa le ts'aako' jach xuulsanti.

Utia'al u beeta'al le ts'aako' otochiloobo, ku meyajtiko'ob jejelás jaats ti' jump'éel páak'alo', bey xan jejelás bixij u beetaj, "ti jejelas k'oja'aniloob wa le ts'íibil ts'aako ti'. Le asab náats'al le le' yéetel loolo'obo', le chun che' wa u moots. Le páak'alo'obo' ts'aakoobo ku uk'ultaj Jun wa páajtal u beetaj bey ja'i wa ti' bix u homeopática." (INSTITUT NACIONAL DE INVESTIGACIÓN FORESTAL, AGRICOLA Y GANADO CENTRO REGIONAL DE INVESTIGACIÓN BAJÍO CAMPO EXPERIMENTAL Celaya, Guanajuato, México, 2017, p. 7).

Kex Méxicoe' yaan ti' jump'éel nuxi' jejalaas paak'alo'ob ts'aako'ob utia'al u búukinta'al xíiw, "K lu'uma' bejla'e' yaan 3352 especies búukinta'al ts'aako'ob registradas ti' le herbario medicinal (IMSS) yéetel ku estima u páajtal u ascender u 4.500 wa 5.000 teniendo tu yilaje' u láak'tsilo'ob, género yéetel especies Amal páak'alo!" (Instituto Nacional de Pueblos Indígenas, México, 2021, p. 8), le áanalte'a' ku t'aan chéen ti' le ba'alche'ob yaan te' tu'ux yaan maaya'obo!

Le a'almaj t'aano' ku tsolik ya'abkach ba'alche'ob yéeya'ano'ob tumen u k'ajóolil yéetel u búukinta'al común te' región. Le paak'alo'oba' ku ts'a'abal ti'ob uti'al u yutskiínta'al k'oja'anilo'ob je'el bix chi'ibal nak', se'en, resfriados, inflamación, talamilo'ob u yoot'el, heridas, parásitos intestinales, malestar menstrual yéetel uláak'!

Tu general, le variabilidad genética yéetel le distribución local ti' le k'iino'oba' especies ma' táan completamente documentadas. Tu lu'umil maaya'obe', ku páajtal u kaxta'alo'ob tu kúuchil paak'alo'ob, tu kúuchilo'ob xíiw, tu jáal bejo'ob, yéetel tu'ux yaan ka'ap'éel xíiwo'ob, maases tu kaajil Yucatán, Campeche, yéetel Quintana Roo, tu'ux u pak'a'alo'obe' ku táakpajal ichil u ts'aak xíiwo'ob tu yotocho'ob yéetel u k'ajóolil xíiwo'ob ku máan ti' ch'i'ibalo'ob, kex tumen u yantalo'obe' ku jelpajal je'el bix u jejeláasil yéetel bix u nu'ukbesa'al wíinik.

XUUL

Ti' le máaxo'ob xch'úupalilo'ob yéetel nukuch máaxo'ob tu núukulil báalché' medicinalo'ob, k k'áat u páajtal u meyajtal juntúul par de k'áaxil meyahil naturales, facililo'ob, u páajtal u ts'aik yéetel ma' p'áatal jump'éel wáajilil. Bejóora' juntúul meyajta'ano'ob tu CBTIS 72, k k'áat u meentaltik le nu'ukul koináal, káa u páajtal u bin k'ajóoltik yéetel u nojoch meyajtiko'ob tu remedio'ob tradicionalo'ob yéetel le productos naturalo'ob tu'ux le máayao'ob ka beetiko'ob ts'o'okol yáanalil le báalché'o'ob, tu páajtal u ts'aik le nojoch máatsabo'ob yéetel u meentik alternativo naturalo'ob ichil u wóolilil máaxo'ob.

Le meyaj máax tso'ok u beetik yaan u yúuchul yéetel u paakat u juntnáal yéetel u ts'á.



RECETAS

EN LENGUA MAYA

KAKALTUUN

K'aaba' le paak'álo': Albahaca

K'aaba' científico: Ocimum basilicum



Yáantajo'ob ti' le páak'alo':

Le': Albahaca yaan u le' mamaykil yaanti u le'5 cm yéetel bek'ech

Boonil: jump'éel boonil ya'ax boox.

Book: Yaan tsaats ku ts'aik u book

Vástago: U chun che' yaan bix k'íintik, yéetel jach yan u le', ka je'el opáajtal u chukpachtik 50 metros ka'anilo'.



Receta: TÉ KAKALTUUN UTIA'AL U CH'AÓOL LE KU'UPUL IIK'WA LE ESTRÉS.

Xa'ak'il:

- le' u buka'an
- chokoj ja'
(250ml)

Beet:

- Ts'a u láap' ti' jump'éel luuch (250 ml) chokoj ja'!
- P'at u je'elel ichil 5 minutos.
- Ku ts'áabal u luuch chokoj ja' yéetel le'ku k'ubentaj u yuk'ik jump'éel luuch ich su'uk'in nak', uláak bey ma' bin weenel.





Precauciones:

- Ma' beetik ichil le xyo'om. nukuch ts'aaki je'el u beetik éemel aal
 - Ma' yuk'ej ti' jach yaáb (je'el u páajtal u betik la xej.
 - kanantabaj wa táan yuk'ik u je' ts'aak (k'aatchi' bey ma' biilankiltej le ts'aakoj).

Recomendaciones:

- Uk'ul té Chaambeli tan ch'a' iik' (je'el u páajtal u ma'alo'obkiinsik a óol.
- Yuk'ej áak'ab (ku yáantik ma'alo'obkiinsiko'ob u weenel).
- Ch'ujukkinsej (utia'al jump'éel ma'alo'ob kiíl, je'el u páajtal u biilankiltej kaab, je'ebix).



CHAY

K'aaba' le páak'alo': Chaya

K'aaba' científico: *Nidoscolus chayamansa*



Yáantajo'ob ti' le páak'alo': le':

U le' mamaykil le chayaaj yéetel u chun che'
yéetelku beetiko'ob jump'éel
xíiw man kí chen chaáka baax ma' tsatsaikiili chen
chaákak . Seen ya'abk'ajóolta'ano'ob bey chaya kajil
bey le xíiw chaya ku jantaj. Ba'ale' ya'ab yaniloob,
yaan ti' le chikul u yaantal tso'otsel k'ik'ixkil utia'alu
yoot'el le ma'ax enscoj . Buka'aj:Je'el u páajtal u
chukpachtik ichil 5 yéetel 6 metros ka'anilo!



Receta: PREPARACIÓN UTI'AL U JEJELAS INFECCIONES

Xa'ak'il:

- 5 chun che' Chaya
- le' chaya
- Ja' (500ml)

Bix u beetaj:

- Lookansaj jumpéel 5 chun che' yéetel 3 láap' le' Chaya ti' 2 luuch ja' (500ml) ichil 5 minutos.
- Le ja'o p'aátoj ku uk'ulta bey xan ku cho'oboj tux yajo'.





Precauciones:

- Ma' beetik ichil le xyo'om. nukuch ts'aaki je'el u beetik éemel aal.
- le' che'eche' ma' k'a'abéet a uuk'ik, ma' ch'a' iik ka' jo'op' u ts'o'ok u páajtal u yajtala wicho'ob, ni' yéetel garganal.

Recomendaciones:

- ma' tsaik uláak' xíwo'obo' utia'al Jech elel yéetel táanil ma' k'ajóol.
- Paakat te bix u bin u tajal janal; Wa yaan k'uuxile wa chuupil u naa'k, xu'ulsiko'ob le jant p'áatalij wa p'atik u yuk'ik tumen chuka'an.



LUKUM XI'IW

U k'aaba' le xíiwo': Epazote.

U k'aaba' científico: *Dysphania ambrosioides*.



Bix u yila'al le xíiwo':

U bok: Jach chich u bok, k'aas u bok wa ma' a suuk ti'.

U le': Chowak u le', ya'ax k'aas eek'.

U ka'analil: Ku ka'anal tak jump'éel metro.

Bix u kanáanta'al: Ku yíijtal tu'ux yáan k'iino', ma' u k'áat ya'ab ja'.



Receta: BIX U KANAANTA'AL: Ku yíijtal tu'ux yáan k'iino', ma' u k'áat ya'ab ja'.

Xa'ak'il:

- Óox hoja epazote (ak').
- Jump'éel táasa' ja' (250 ml).

·Beet:

- Túump'utik le hojajo' ichil le ja'o' ka k'áaxtik tu káaj.
- Tu'ux u ts'a'ak u k'áaj, chéen k'a'ajsik u k'áaj; k'a'ajsik tu yáanal 5 minutos.
- Ts'o'okol ka máak'; máan u k'áaj chéen tu ts'iikbal tu'ux ja' sáamal.
- Ts'a'atik ka xa'ach'. Sóol jump'éel táasa'.





Precauciones:

- Jach k'a'ana'an: Ma' a uk'ik wa yo'om ech, je'el u beetik u lóobil ti' a paal.
- Ma' a ts'áaik ti' mejen paalal wa ma' u ya'alik ts'ak yaj.

Recomendaciones:

Chéen jump'éel táasa', ma' a uk'ik ya'ab.



ALAVENTA

U k'aaba' le xíwo': Hierbabuena.

U k'aaba' científico: *Mentha spicata*.



Bix u yila'al le xíwo':

- **U bok:** Jach ki' u bok, jach fresco.
- **U le':** Ya'ax u le', chowak yéetel jach chichan u yéet.
- **U ka'analil:** Ma' jach ka'anali', ku k'uchul tak 30 cm.
- **Bix u kanáanta'al:** U k'áat ja' mantats', ma' u p'áatal tijil u lu'umil.



Receta: U UK'ULIL HIERBABUENA

•Beet:

- Ba'ax a k'áat:
- Jump'éel cucharita u'uyak' ka'ajo'ob tu'ux k'áax táan u k'áat "hierbabuena" (tijil), wa' óox hoja ka'ajo' (ak').
- Jump'éel táasa' ja' (250 ml).
- Tu'ux ka beetik:

Bix u beeta'al:

- K'áaxtik le ja'o'. Tu yéetel káajtal u ja' (tu'ux chéen k'áaj), ts'o'okol u k'áaj, mak k'áat u k'áaj (tu yáanal 80°C) ka tu'ux ts'o'okol u k'áaj.
- Túump'utik u hierbabuena túunil; máak' le táasa' ichil, ma' bin wóol u náaj, ka ka'anal 5–7 minutos.
- Ts'a'atik le hojao' ka k'áaj ti' ts'o'o' (ma' túun k'áaj k'íin).





Precauciones:

- Bix u kanáanta'al: U k'áat ja' mantats', ma' u p'áatal tijil u lu'umil.
- U t'aanil yéetel tsol t'aan:
- U t'aanil:
- Ma' a uk'ik wa jach k'ux a kal tu yo'olal u chokwil a nak' (reflujo).
- Ma' a ts'áaik ti' chichan paalal wa ma' a k'áat chi' ti' ts'ak yaj.
- Tsol t'aan:
- Ma' a ch'a'akal u ja'il, chéen a ts'áaik le le'o' ichil chokoj ja'.

Recomendaciones:

- Ba'ax utia'al: Ts'a'ats'iik tu jats' uts' (pesadez), ik' (gases), wa' k'uxaj xíimbal u ts'ono' (malestar estomacal).
- Bix u yila'al le xíiwo':
- U bok: Jach ki' u bok, jach fresco.
- U le': Ya'ax u le', chowak yéetel jach chichan u yéet.
- U ka'analil: Ma' jach ka'analí', ku k'uchul tak 30 cm.



JENGIBRE

U k'aaba' le xíiwo': Jengibre.

U k'aaba' científico: *Zingiber officinale*.



Bix u yila'al le xíiwo':

- U wi': K'an u yich, ch'áach'a' (pica).
- U ka'analil: U le'o'ob bey nal.



Receta: NCHAKBIL JENGIGRE

Ba'ax a k'áat:

- Jump'éel lak'in jengibre chéen tu'ux p'uuj (tuuch 1 pulgada).
- Jump'éel táasa' ja'.
- Jugo limón ka miel (tu wiinkil).
- Tu'ux ka beetik:
- Pak'áax le jengibre ka' ch'áach'a' wa' chuyk'ab.
- Túump'utik ichil le ja'o' ka' k'a'ajsik 5–10 minutos.
- Ts'a'atik ka ts'a'ats'íik tu ts'o'o'.
- Ka'ajchaj limón ka miel tu wiinkil.

U t'aanil yéetel tsol t'aan:

- Ma' a uk'ik wa k'ux a nak' (gastritis), tumen ch'áach'a'.
- Ma' a uk'ik ya'ab wa ka ts'akik a k'i'ik'el (anticoagulantes).



82



CHAK TSAM

U k'aaba' le xíiwo": tradescantia spathacea.

U k'aaba' científico : Chak tsam



Bix u yila'al le xíiwo':

U colori u le deporsi morado yaanhoree tak up'iit boox.

U le le chak tsam chan chowak tu xuulyaan mejen k'ixo'ob.

Yaan jejlasclases, yo'osa le je'elo yaan horae yaan
mejentakyetel nuuktan xan, tak up'e metro wa maas.

Tu ch'iibal maya ku meyajtaluti'al u ts'aakik maak, ti jejelas
clases u k'ojanile.

Le planta jeela ma jach k'aabeet boyo maaseslet'e k'iino
utstuyich, ma jach k'aabet ja' utial u kuxtal.



Receta: Té de maguey morado.

Ingredientes:

- o 5 up'eel u le le chak tsam.
- Yeetel up'e litro ja'.

Preparación:

- Yaan a p'oik u le' le chak tsam
- ken ts'o'okeyaan a xexetik ich jejelasil o xo'otol
- yeetelyaan a chak bi yeetel u litro le jao' 10 wa 15 minutos
- le ken chuunuk u yiibi yaan a weemsik u k'aak hasta u p'aata suave.
- Yaan a colar yeetel yaan a p'atik hasta u sistal.





Precauciones:

- Ma unaj u yuuk'ik ya'ab tumen je'el u lobiltik u naak maake.
- Le ko'oleloob yaan u yantal u chan paalal ma deber u yukik.
- Ma unaj u xakpajal yeetel ts'aakoob ti farmaciaa'.

Recomendaciones:

- Unaj u tyukikcheen u p'iis.
- K'abeet u p'oik.
- Cheenn deber u yukik 3 tak 5 k'iino'ob.



MANZANILLA

U k'aaba' le xíiwo': Manzanilla.

U k'aaba' científico: Matricaria chamomilla.



Bix u yila'al le xíiwo':

- U lool: Sak u lool, k'an tu chúumuk.
- U bok: Ki' u bok, bey manzana.
- Bix u kanáanta'al: U k'áat k'iin.



Receta: U UK'ULIL MANZANILLA.

Ba'ax a k'aat:

- Jump'éel cucharita u chi'ich' manzanilla (tijil), wa' jump'éel bolsita té.
- Jump'éel táasa' ja' (250 ml).

Tu'ux ka beetik:

- K'áaxtik le ja'o' ka' ts'a'atik ichil le manzanilla.
- Máak' ka ka'anal 5–7 minutos.
- Ts'a'atik tu ts'o'ots' (ba'ale' ma'alo'ob), máasewal tu'ux u ts'iikil u yéetel u yóok'ol.

U t'aanil:

- Wa ka ts'áaik ti' a wich (ojos), p'o' ma'alob, ma' u p'áatal mix ba'al.

Tsol t'aan:

- Ma'alob ti' mejen paalal.





Receta: U UK'ULIL MANZANILLA.

U t'aanil:

- Wa ka ts'áaik ti' a wich (ojos), p'o' ma'alob, ma' u p'áatal mix ba'al.

Tsol t'aan:

- Ma'alob ti' mejen paalal.



MUKUY XIW

K'aaba' le che': Menta

K'aaba' ts'íibilil científico: Mentha



bíixil ti' le Páak'alo:

book túumben: mukuy xiiw K'ajóolta'an tumen u book siís óol yéetel jela'an lela' tumen u tsaats.

Ayik' al ti nutrientes: Yaan ti utzil bey mentol omega 3, vitaminas (A Y C) yéetel minerales (hierro, Potacio, magnecio, calcio, cobre Y acido folico)

Buka'aj: U nojchil Je'el u Páajtal u Jelpajar Je'el bix u kanaanta'al Yéetel wa ku ts'aik Ja' Sansama Je'el u Páajtal u yanta le Jach asab nú'kuch.

bo'on mukuy Xiiw: Jump'éel boonil kuxa'an Yéetel Jach túumben ka ku ts'aik, Jump'éel Tu'kul siís óol.

UK'ab: Yaan ti'ob Jump'éel nanoj Kex je'ul u jelpajal ti' le uk'ab tak yaan K'iine Yaan ti'ob jump'éel boonil bey éek Kume'en wa ti uláak ba'alo'ob Chak.



Receta: JA'IL MENTA

Xa'ak'il:

- Ka'p'éel kuchara u le' menta.
- Jun p'éel vaso ja'!

Beet:

- Ts'áa u le' menta ichil junp'éel p'úul yéetel ja' ka cha'a tak ka buluk ichil ka' minutos.
- Máans ichil junp'éel colador, ts'a'ab yéetel uk' junp'éel hora táanil ti' u wenel.
- Uk' cada áak'ab, chéen jump'éel p'iit óoxp'éel semanas.





Precauciones:

- Tu'ux ka k'áamaj nojoch táatsil le ja' menta', ka beetik taqikardia, nook pool, wíinikbil, diarrhea yéetel jump'éel k'eyem tu paak'al.
- Ma' a k'áamaj ja' menta' táan a ichmáak, wa táan u ts'o'okol a meyajo'ob ichmáak, wa yaan a reflux gastroesofágico (ERGE).

Recomendaciones:

- Uts jump'éel ka' tu ka'a p'éel tasa tu k'iin.
- A k'áamaj ichil u k'iin kaamil, ba'ale' jach uts tu yóok'ol u hanal.



XAK'ICHE' /AH

H'AL CHE

U k'aaba' le xíiwo': Orégano.

U k'aaba' científico: Lippia graveolens.



Bix u yila'al le xíiwo':

- **U bok:** Jach chich u bok, k'iin.
- **U le':** Chichan le', yéetel tso'ots.
- **U ka'analil:** Chichan xíiw, ma' jach ka'anali'.

Bix u kanáanta'al: Ku yíijtal tu'ux yáan k'iino', ma' u k'áat ya'ab ja'.



Receta: SU'UK PAJTE

Xa'ak'il:

- 7 ú lé sī'is su'uk pájte.
- 1 pe' litro ja'.
- 3 nu'ukul ka'ab.
- 1 mulix.

Beet:

- obóik ú ie'é káxó.
- o xótik chíchantále .
- okíntik unpé litro já.
- otzáik lé ú lé'e su'uk pájte.
- otzáik ú ká'ab el mulix ichiló.
- otúpík yané ja'ub, máytik ká sī'is echáják .
- oKa ts'aabal tu chu'uk 250 ml.
- oKa ts'aabal 3 ts'o'ots' kab.





Precauciones:

Ba'ax utia'al: Suhuy k'aaba' (gripa), ts'o'okol t'uut' yéetel ik' tu na'ak' (flemas, congestión).

Bix u yila'al le xíiwo':

- U bok: Jach chich u bok, k'iin.
- U le': Chichan le', yéetel tso'ots.
- U ka'analil: Chichan xíiw, ma' jach ka'analí'.

Recomendaciones:

Bix u kanáanta'al: Ku yíijtal tu'ux yáan k'iino', ma' u k'áat ya'ab ja'

- U t'aanil yéetel tsol t'aan.
- U t'aanil.
- Ma' a uk'ik ya'ab wa yo'om ech.



POLEO, XIK'IM

U k'aaba' le pa'ak'o'ob: Polejo yéetel Xik'im
U k'aaba' tu taalel: Mentha pulegium yéetel Artemisia
ludoviciana



oK'iino'ob: Xik'im jach p'áalal, bey sakp'óol.

oPa'ak' Polejo: Ts'íits'il, tu yáanal 1 cm.

oNojochil: 0.3–3 cm.

oU yaanil: K'oja'an p'u'uk', ko'oxlol, diarrhea, k'áat óol, ts'aak jaas k'áat.

oBey u na'at: U bo'oyil k'aata'an, mix tu'ux k'uuk'um; k'iinil 4–6 hora.



Receta: K'aaba' le paak'ál

Xa'ak'il:

- le' u buka'an
- chokoj ja' (250ml)

Beet:

- Ts'a u láap' ti' jump'éel luuch (250 ml) chokoj ja'!
- P'at u je'elel ichil 5 minutos.
- Ku ts'áabal u luuch chokoj ja' yéetel le'ku k'ubentaj u yuk'ik jump'éel luuch ich su'uk'in nak', uláak bey ma' bin weenel.
- Yáantajo'ob ti' le páak'alo':
- Le': Albahaca yaan u le' mamaykil yaanti u le'5 cm yéetel bek'ech
- Boonil: jump'éel boonil ya'ax boox.
- Book: Yaan tsaats ku ts'aik u book
- Vástago: U chun che' yaan bix k'íintik, yéetel jach yan u le', ka je'el
- páajtal u chukpachtik 50 metros ka'anilo'!





Precauciones:

- Ma' beetik ichil le xyo'om. nukuch ts'aaki je'el u beetik éemel aal
- Ma' yuk'ej ti' jach yaáb (je'el u páajtal u betik la xej).
- kanantabaj wa táan yuk'ik u je' ts'aak (k'aatchi' bey ma' biilankiltej le ts'aakoj).

Recomendaciones:

- Uk'ul té Chaambeli tan ch'a' iik' (je'el u páajtal u ma'alo'obkiínsik a óol.
- Yuk'ej áak'ab (ku yáantik ma'alo'obkiínsiko'ob u weenel).
- Ch'ujukkinsej (utia'al jump'éel ma'alo'ob kiíl, je'el u páajtal u biilankiltej kaab, je'ebix).



ROMERO

U k'aaba' le xíiwo': Romero.

U k'aaba' científico: *Salvia rosmarinus*.



Bix u yila'al le xíiwo':

- U bok: Jach ki' u bok, bey che'.
- U le': Chichan, bey u le' pino.

Bix u kanáanta'al: Ma' u k'áat ya'ab ja', u k'áat k'iin.



Receta: U k'aaba' le xíiwo': Romero.

Bix u beeta'al:

- 4 mejen xay xol te xnuk

- $\frac{1}{2}$ litro ja'

Tu'ux ka beetik:

Preparación:

- Yaaxile yaan a p'oik tulaakal u xay le mejen xol te xnuk.
- Colocar una olla pequeña con agua hasta la mitad y añadir las ramitas limpias y cortadas.
- Yaan a chak bi yeetel k'aak 10 wa 15 minutos
- Yaan p'atik tak up'ee hora hasta u sistal
- Ts'o'ole yaan butik ti up'ee botella yeetel u mejen atomizador.
- Yaan a wooksik te refriuti'al muun k'asta.





Precauciones:

- Utal a wojeltik ma ken u loobilkech, yaaxile yaan a ts'aik ta poole pero cheen chan p'iit
- Yaan a wooksik te refrigerardor uti'al muun k'asta.
- Le je'ela cheen up'eeantaj wa ku seguer a k'ojanile mas ma'alobka xi'ikech yikna doctor.

Recomendaciones:

Bix u yila'al le xíiwo':

- U bok: Jach ki' u bok, bey che'.
- U le': Chichan, bey u le' pino.

Bix u kanáanta'al: Ma' u k'áat ya'ab ja', u k'áat k'iin.

U t'aanil yéetel tsol t'aan:

- U t'aanil.
- Ts'a u paño chokoj, ba'ale' ma' a tóokik a wiinkilil.
- Ma'alob utia'al u je'elel a wiinkilil.



Utsúul u Ts'ook T'aan

Utsúul u Ts'ook T'aan, Le' k'aaxil ts'a'ako'ob (plantas medicinales) ma' chéen u yilikil u ts'a'akal u ya'abil k'oja'anilo'ob yéetel u yáantaj utúul k-óol. Ba'ale', le'e' ku ye'esik máaxak u láak' t-paachil, ku k'a'ajsik le' óotsil k'iin (tiempos antiguos) ma' táan u yantal kisino'ob ts'a'ak (medicina moderna). Tu'ux chéen le' k'aaxo'ob ku yáantajo'on, le' k'aaxo'ob kuxtalo'ob t-k'áanche'ilo'ob, t-beele'ob, t-táankabo'ob, y t-k'áax.

Ba'ale' bejla'e' chéen k'aax ku yilik u tuukul, ma' táan k-ilik, k-máan t-paach, k-lo'ox yéetel k-ts'a'ak k'aak' ma' táan k-ojéeltik u nojilil. Le' k'aaxo'obo' ku béeytal u yáantajo'on le' k'iinil k'a'abet, le'e' tojbil (accesible) u yáantaj ma' chéen u p'aaxil oox (económico), ba'ale' tojbil u yilikil t-kaajil.

Le' k'aaxo'ob ma' jach táan u yila'al u nojilil bejla'e' tumen le' ts'a'akil kisino'ob ku yilik u yantal, le'e' jach u yilikil u yáantaj. Ba'ale' le' k'aax ku béeytal u yáantajo'on le' k'iinil k'a'abet, le' k'iinil ma' táan u yantal taak'in, wa ma' táan u yilikil ts'a'akil. Le' k'aaxo'obo' ku yilikil u beeta'al bix le' ts'a'akil kisino'ob, kex ma' jach u nojilil.

Chen ba'ale', le' k'aaxo'obo' nojil u yilikil, ma' chéen u ts'a'akal, ba'ale' u yilikil pixan (espiritual) yéetel gran k'iin (histórico). Ku ye'esik bix u ts'a'akal le' maayáa óotsil (antepasados) yéetel bix u ts'a'akal le' áabuelo'ob (abuelos) ti' le' óotsil k'iin. Ku yáalk'abil (pasar) u yilikil u ts'a'akil le' ka'a óol.

Le'e' u yilikil le' máasewalo'ob u ka'ansajil CBTIS72 beeta'an u yilikil le' nojilil ts'íib (libro) utúul u yáalk'abil u ka'ansal le' kaajil Felipe Carrillo Puerto, Q Roo bix u yilikil u yáantaj le' k'aax utúul u yáantaj u yilikil u yáantaj yéetel u ts'a'akal le' k'oja'anilo'ob tu'ux kuxtal.

Le'e' ku ts'a'ik k'a'ananol u yilikil u yáantaj le' k'aaxil ts'a'ak, ma' táan u yila'al u nojilil bejla'e'. Le' ts'íibo'ob (recetas) ku k'a'ajsik le' nojilil (importancia) yéetel u ya'abil u yilikil u yáantaj (variedad de productos) le' k'aaxo'ob ku béeytal u yilikil u beeta'al t-óol.

GLOSARIO

1. Infusión: Íts' - Preparación líquida resultante de verter agua caliente sobre hojas, flores u otras partes de una planta para extraer sus principios activos.
2. Decocción: Ch'oh - Método de preparación en el que las partes más duras de una planta (raíces, cortezas, tallos) se hierven en agua para extraer sus compuestos.
3. Emplasto: Pach'il - Preparación espesa, a base de plantas machacadas o en pasta, que se aplica directamente sobre la piel para tratar dolencias locales.
4. Herbolaria: U ts'íibo'ob xiw - Conocimiento y práctica tradicional relacionada con el uso medicinal de las plantas.
5. Homeopático/a: Jaan homeopáatiko - Relativo a la homeopatía, sistema terapéutico que utiliza sustancias en dosis mínimas para tratar enfermedades.
6. Emenagogo/a: Uts'u'ul t'aano'ob - Sustancia que estimula o aumenta el flujo menstrual.
7. Tónico: T'aan - Preparación, líquida o no, destinada a tonificar, vigorizar o estimular el organismo o una parte de él (ej. tónico capilar).
8. Glauco/a: Ch'ooj ya'ax - De color verde pálido o con un tinte azulado o grisáceo.
9. Lanceolado/a: Ch'iich' le' - Con forma de lanza, alargado y puntiagudo en ambos extremos, más ancho en la base.
10. Suculento/a: Ch'ujuk - Planta con hojas o tallos carnosos y gruesos, adaptados para almacenar agua.

11. Rizoma: Nootoch wóolis - Tallo subterráneo, grueso y nudoso, que crece horizontalmente y del que salen raíces y brotes.
12. Aserrado/a: Ch'el - Con el margen o borde dentado, semejante a los dientes de una sierra.
13. Peciolado/a: Yaan u pechiyo - Que tiene peciolo, es decir, un rabillo que une la hoja al tallo.
14. Expectorante: Pusik'ar toj olal - Sustancia que facilita la expulsión de mucosidades de las vías respiratorias.
15. Gástrico/a: U yóol' u nahil nahil - Relativo al estómago.
16. Tópico/a: Ti' u pachil - Que se aplica externamente sobre una parte localizada del cuerpo (piel, mucosas).
17. Ascaridol: Askarido'ol - Compuesto químico presente en algunas plantas (como el epazote) con propiedades antiparasitarias, que en dosis altas puede ser tóxico.
18. Tetragonal: Kanantak' - Que tiene cuatro ángulos o caras; de forma cuadrangular (ej. tallo de la albahaca).
19. Vaina: K'ewel - Base ensanchada de una hoja que abraza o envuelve total o parcialmente el tallo.
20. Volátil: Síis - En el contexto de aceites esenciales, sustancia que se evapora fácilmente a temperatura ambiente, desprendiendo aroma.

ANEXOS

Entrevista: Rodrigo Silva Mendoza (45 años)

Báax le xi'im k'áat u yéetel ichil u yaan in na' yéetel ba'ax le usa?
“El romero es mis multitareas. Lo uso para le dolor muscular después del gym, para el cabello, ¡y hasta para concentrarme cuando trabajo!”

Ba'ax le remedio natural ku a t'aan u jach máak máasewáalo'ob ka'ate'en yéetel ba'ax utsil?

“In bácab in bisabáal ku meyaj alcohol le romero ti' le dolencias. Ka t'aan u beel “para la circulación”. In k'áat u ts'áak le tradición, pero en compresas, y le verdá ka'ate'en in meyaj mucho tumen le dolores de espalda.”

Entrevista: Irma Yolanda May Batún (71 años)

Báax le mensaje ku k'áat a a'al le ts'áak u importancia le plantas medicinales?

“Pues in k'áat a ts'áab tumen le tak medicina'ob ku in wóol, y a k'a'ate'en a k'áat u si'ip ichil aquí, para que le máak ku remedí'e donde ma' táan doctors, pues only esto ku meyaj utsil, pero para si'ip y ma' takan le máak ma' bejla'e' como es le medicina ku taan u remedio.”

Entrevista: Porfirio Canul Santos (47 años)

Bix u ya'ala'at jump'éel meyaj ti' u si'ip yéetel u k'áat u kaansaj le beyo' pot le che' ka máak ku ts'íib tumen le máak ku jach utzil?

“Beet u lu'um (tierra/ suelo) utsil tu láakal ka si'ip, k'áat u k'iin utsil le che' ka u yaan u tarvía, y u uk'-ul (regar) kaaj t'aan u meyaj — utz ba'ax.”

Entrevista: Ignacia López Canté (84 años)

Báax u páajtal utsil u uso le plantas medicinales?

“Mix u beey doctor taan tu láakal? ma' táan.”

Entrevista: Aban Uc Raúl Ángel

Báax le meyaj ku k'áat u ts'áab u che' tumen u yaan u tsikbal utz?

“Táan mix k'áat u meyaj jach u yaan u che' ichil lu'um ichil jump'éel ba'alo' utz, yátik u yaan le k'iin, wa'alik jach ka máak ku yáakun.”

Entrevista: Santos Vásquez Cecilia (57 años)

Ba'ax le ba'alo'ob máasewal / máako'ob ku u util le sábila?

“U usaro' le sábila para u purificación, u protección y u conexión yéetel le k'uh'o'ob (dioses), y igual para le malas vibras — cuando ku ts'áak u entran máak che' y ch'úch' yéetel ku uxtal tu yaan in na' tumen le maldad y ku meyaj tumen u ch'a' u ha' bendita para tu utsil le malas vibras y más.”



FUENTES DE CONSULTA

Aguilar. (s.f.). Grandes secretos de la herbolaria mexicana. Ediciones Aguilar.

González, L. (1995). La magia curativa de la herbolaria mexicana. Editores Mexicanos Unidos, S.A.

Villacis, R. (2015). Aloe vera. Editorial Epóca, S.A. de C.V.

Zelayaran, B. (s.f.). Plantas medicinales mexicanas. Gómez Gómez, Hnos. Editores, S. de R.L.

Equipo editorial de Tua Saúde. (2024, 8 febrero). Poleo (Mentha pulegium): para qué sirve, propiedades y cómo preparar el té. Tua Saúde. <https://www.tuasaude.com/es/poleo>

Infobae. (2025). ¿Cuáles son los efectos secundarios de la hierbabuena? [https://www.infobae.com/...](https://www.infobae.com/)

Irvin. (2022, 23 julio). Medicina maya: la albahaca de monte como una solución a las flatulencias y a la dispepsia. Punto Medio. [https://puntomedio.mx/...](https://puntomedio.mx/)

PorEsto Quintana Roo. (2021, 23 julio). Zacate limón: ¿Cuáles son los beneficios de esta planta de Quintana Roo? [https://www.poresto.com/...](https://www.poresto.com/)



Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán. (2022). Zacate de limón (ficha técnica) [PDF]. <https://www.incmnsz.mx/2022/Huerto/Hierbas/Zacate-limon.pdf>

Portal REDIAM - CICA. (s.f.). *Mentha pulegium L.* Ficha etnobotánica.

https://portalrediam.cica.es/recursosVisor/pdfs/aplicacionVegetacion/ETNO/Mentha_pulegium.pdf

Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural (Gob. MX). (s.f.). Orégano, realmente útil y benéfico. [https://www.gob.mx/sader/...](https://www.gob.mx/sader/)
TRAMIL. (s.f.). *Citrus aurantium* (Naranja agria/dulce). [https://www.tramil.net/...](https://www.tramil.net/)

UTEP Herbal Safety. (s.f.). Epazote (*Dysphania ambrosioides*). [https://www.utep.edu/herbal-safety/...](https://www.utep.edu/herbal-safety/)

YouTube. (2025). [Crema de Aloe, Quita la PICAZÓN de la piel | MUY EFICAZ, NATUAL y CASERA (Alergias y picaduras)] [Video]. YouTube. <https://youtu.be/fMepwXGNIx8?si=UAybKZmCYZhEcD8W>

YouTube. (2025). [Aprende a usar la sábila en un batido saludable #aloevera #sabila] [Video]. YouTube.

<https://www.youtube.com/shorts/fAmP-pJqBAQ>

YouTube. (2025). [Champu de aloe vera] [Video]. YouTube. <https://youtube.com/shorts/ZRj5LlxliiU?si=NuKLQ3PfTxyP8hfW>



COAUTORES

- Aban Uc Raúl Ángel
- Hernández Castro Ramón
- Irma Yolanda May Batún
- López Canté Ignacia
- Medina Herrera Roberto
- Personal.
- Porfirio Canul Santos
- Puc May Elena del Rosario
- Rojas Ortega Silvia Patricia
- Santos Vasquez Cecilia
- Silva Mendoza Rodrigo
- Vázquez Martínez Sofía María
- Velázquez García Teodora





AUTORES

- BALAM HOIL DAVID JESUS
- BALAM POOT ANGEL GABRIEL
- BUENFIL UH ANGEL EDUARDO
- CAN GONZALEZ JOHANNA YZEL
- CANCHE UICAB GIDLTI SALATIEL
- CANUL ALONZO CECILIA ESCARLETT
- CAUICH BARRERA TERESA DE GUADALUPE
- CERVANTES LICEAS DIEGO NAZARETH
- CHI ALVARADO EDUARDO ALBERTO
- CHI CAAMAL BRYAN JAZIEL
- CRUZ CANUL ANTONIO ERUBIER
- DZIB CAUICH NEFI SALVADOR
- EK CHUC ABNER JOBAM
- ESTRADA BAEZ ANA MARIA
- EVIA ANDRADE AMBAR GUADALUPE
- HERNANDEZ FLORES KIMBERLY CAROLA
- KANTUN MOLINA MITSUARU ALEXANDER
- KAU BALAM ADRIANA ITCHEL
- KAU MIS DANIEL ALEJANDRO
- KU CHAN HENRY ELI STALIN
- LOPEZ GONGORA KEVIN ALFREDO
- MACHUCHO ESPEJO YARETZI NATALIE



- 
- MARTINEZ ESPINOZA DEMIAN SANTIAGO
 - MARTINEZ LOPEZ CANDY IXCHEL
 - MAY KU DIEGO AZAEL
 - MAYO BALAM PAOLA MONSERRAT
 - MOO DZUL URIEL ISRAEL
 - MOO UCAN JULIO ALBERTO
 - MORALES LOPEZ MARIO ALEJANDRO
 - PAT VADILLO CAMILA IVANA
 - PECH VAZQUEZ AILED YUSIRY
 - PEREZ OJEDA CARLOS ANTONIO
 - POOL AKE YAHAIRA YANET
 - POOT CANCHE ANDRES ISAIAS
 - PUC EK DANA LAURA
 - PUC MOO EDSON VLADIMIR
 - RIVERO TUK EMILIANO DE JESUS
 - RODRIGUEZ SALCEDO MELINA GABRIELA
 - SABIDO RODRIGUEZ JAZMIN
 - TAMAY CHI YURIDIA ESMERALDA
 - TAPIA ALCOCER IVANA CAMILA
 - TUN CUPUL JESUS ANTONIO
 - TUZ CHE JESUS ADRIAN
 - UH ABAN ABEL ISRAEL
 - VAZQUEZ YAM ENRIQUE ALEJANDRO
 - VILLAFAÑA BACAB ABRAHAM EMMANUEL
- 

3AMPr