



# *Salud integral y promoción de la herbolaria tradicional*



**GOBIERNO DE  
MÉXICO**

**MEDIO AMBIENTE**

SECRETARÍA DE MEDIO AMBIENTE Y RECURSOS NATURALES



*Salud integral y promoción de  
la herbolaria tradicional*



## **Salud integral y promoción de la herbolaria tradicional**

DR © Secretaría de Medio Ambiente y Recursos Naturales (SEMARNAT).

Centro de Educación y Capacitación para el Desarrollo Sustentable (CECADESU).

Avenida Ejército Nacional número 223, Colonia Anáhuac, Alcaldía Miguel Hidalgo, C.P. 11320, Ciudad de México.

[www.gob.mx/semarnat](http://www.gob.mx/semarnat)

[www.gob.mx/semarnat/educacionambiental](http://www.gob.mx/semarnat/educacionambiental)

Diseño: Lluvia Escarletth Plata Velázquez (CECADESU).

Primera edición: 2022.

**Hecho e impreso en México.**

**Distribución gratuita.**

# Índice

7	<b>Salud integral</b>
10	<b>Medicina tradicional</b>
13	Elaboración de tinturas
23	Elaboración de pomadas
25	Elaboración de elixir
28	Plantas para producir salud
29	<b>Estrategia comunitaria de promoción de herbolaria medicinal</b>



# Salud integral

Se conoce como **salud integral** al **estado** de bienestar ideal que se logra únicamente cuando existe un correcto **balance** entre los factores físicos, emocionales, espirituales, biológicos y sociales. Es de esa forma que las personas logran crecer en todos los ámbitos de la vida y, por tanto, se sienten sanos tanto física como mentalmente, además de que tendrá **plena felicidad**.

## *Prerequisitos para la salud*

Las condiciones y requisitos para la salud son: la paz, la educación, la vivienda, la alimentación, la renta, un ecosistema estable, la justicia social y la equidad. Cualquier mejora de la salud se basa necesariamente en estos prerrequisitos.

## *Promoción de la salud*

La promoción de la salud consiste en proporcionar a los pueblos los medios necesarios para mejorar su salud y ejercer un mayor control sobre la misma. Para alcanzar un estado adecuado de bienestar físico, mental y social una persona o grupo debe ser capaz de identificar y realizar sus aspiraciones, de satisfacer sus necesidades y de cambiar o adaptarse al medio ambiente.

La salud se percibe pues, no como el objetivo, sino como la fuente de riqueza de la vida cotidiana. Se trata, por ende, de un concepto positivo que acentúa los recursos sociales y personales, así como las aptitudes físicas. Por consiguiente, dado que el concepto de salud como bienestar trasciende la idea de formas de vida sanas, la promoción de la salud no concierne exclusivamente al sector sanitario.

## *Participación activa*

La participación activa en la promoción de la salud implica:

**La elaboración de una política pública sana:** Para promover la salud se debe ir más allá del mero cuidado de la misma. La salud ha de formar parte del orden del día de los responsables de la elaboración de los programas políticos, en todos los sectores y a todos los niveles, con objeto de hacerles tomar conciencia de las consecuencias que sus decisiones pueden tener para la salud y llevarles así a asumir la responsabilidad que tienen en este respecto. La política de promoción de la salud ha de combinar enfoques diversos, si bien complementarios, entre los que figuren la legislación, las medidas fiscales, el sistema tributario y los cambios organizativos. Es la acción coordinada la que nos lleva a practicar una política sanitaria, de rentas y social que permita una mayor equidad. La acción conjunta contribuye a asegurar la existencia de bienes y servicios sanos y seguros, una mayor higiene de los servicios públicos y de un medio ambiente más grato y limpio. La política de promoción de la salud requiere que se identifiquen y eliminen los obstáculos que impidan la adopción de medidas políticas que favorezcan la salud en aquellos sectores no directamente implicados en la misma. El objetivo debe ser conseguir que la opción más saludable sea también la más fácil de hacer para los responsables de la elaboración de los programas.

**La creación de ambientes favorables:** Nuestras sociedades son complejas y están relacionadas entre sí de forma que no se puede separar la salud de otros objetivos. Los lazos que, de forma inextricable, unen al individuo y su medio constituyen la base de un acercamiento socioecológico a la salud. El principio que ha de guiar al mundo, las naciones, las regiones y las comunidades ha de ser la necesidad de fomentar el apoyo recíproco, de protegernos los unos a los otros, así como nuestras comunidades y nuestro medio natural. Se debe poner de relieve que la conservación de los recursos

naturales en todo el planeta es una responsabilidad mundial. El cambio de las formas de vida, de trabajo y de ocio afecta de forma muy significativa a la salud. El trabajo y el ocio deben ser una fuente de salud para la población. La protección tanto de los ambientes naturales como de los artificiales y la conservación de los recursos naturales debe formar parte de las prioridades de todas las estrategias de promoción de la salud.

**El reforzamiento de la acción comunitaria:** La promoción de la salud radica en la participación efectiva y concreta de la comunidad en la fijación de prioridades, la toma de decisiones y la elaboración y puesta en marcha de estrategias de planificación para alcanzar un mejor nivel de salud. La fuerza motriz de este proceso proviene del poder real de las comunidades, de la posesión y del control que tengan sobre sus propios empeños y destinos. El desarrollo de la comunidad se basa en los recursos humanos y materiales con que cuenta la comunidad misma para estimular la independencia y el apoyo social, así como para desarrollar sistemas flexibles que refuercen la participación pública y el control de las cuestiones sanitarias. Esto requiere un total y constante acceso a la información y a la instrucción sanitaria, así como a la ayuda financiera.

**El desarrollo de las aptitudes personales:** La promoción de la salud favorece el desarrollo personal y social en tanto que proporcione información, educación sanitaria y perfeccione las aptitudes indispensables para la vida. De este modo se incrementan las opciones disponibles para que la población ejerza un mayor control sobre su propia salud y sobre el medio ambiente y para que opte por todo lo que propicie la salud. Es esencial proporcionar los medios para que, a lo largo de su vida, la población se prepare para las diferentes etapas de la misma y afronte las enfermedades y lesiones crónicas. Esto se hace posible a través de las escuelas, los hogares, los lugares de trabajo y el ámbito comunitario, en el sentido de que exista una participación activa por parte

de las organizaciones profesionales, comerciales y benéficas, orientada tanto hacia el exterior como hacia el interior de las instituciones mismas.



## Medicina tradicional

De acuerdo con la definición de la organización mundial de la salud (OMS), la medicina tradicional es la suma de conocimientos, técnicas y prácticas fundamentadas en las teorías, creencias y experiencias propias de diferentes culturas, y que se utilizan para mantener la salud, tanto física como mental.

La medicina tradicional ha desempeñado un papel importante en el tratamiento de diversas patologías, fundamentalmente en los países en desarrollo. En ellos, el 80 por ciento de la población acude a este tipo de medicina para satisfacer las necesidades primarias de salud.

Las plantas han constituido la base de los sistemas de Medicina Tradicional para mantener la salud e incrementar la calidad de vida de las personas por cientos de años y “son la principal alternativa para el cuidado de la salud familiar”.

## *Importancia de las plantas medicinales*

- Las plantas medicinales son actualmente un recurso fundamental para la salud de miles de personas alrededor del mundo. México es un país que posee una gran riqueza en este tipo de cultivos, cuyo conocimiento ha sido transmitido por generaciones a lo largo de varios siglos
- Representan la posibilidad de recuperar un conocimiento adquirido durante miles de años por la humanidad y que nuestros ancestros nos han transmitido, ya que son parte del patrimonio cultural de nuestros pueblos y con ellas podemos también reafirmar nuestra identidad.
- Son eficaces en el tratamiento de muchas afecciones, porque su acción es dada por el conjunto de sus componentes, por lo que se considera más integral que la acción específica de un medicamento alopático.
- Nos permite establecer nuevos vínculos con la naturaleza que nos rodea y son la base a partir del cual se desarrolló toda la farmacología moderna y hoy siguen siendo objeto de numerosas investigaciones para su aprovechamiento.
- Y lo más importante es que son accesibles y representan un recurso económico para el cuidado de nuestra salud.

## *Recolección*

Una vez identificada la planta y la parte de la planta que se usa, se realiza la recolección. Para ello un dato fundamental es conocer cuál es la temporada más adecuada para la colecta.



Todas las plantas tienen ciclos en su metabolismo que hacen que durante una época del año su concentración en principios activos sea mayor, y este sería el momento más apropiado para realizar la recolección. Este periodo es específico para cada planta y corresponde, frecuentemente, al momento de su máxima vitalidad.

En general, de acuerdo con la parte usada, los mejores momentos para la recolección son:

- a) Para las hojas, justo antes que las flores estén completamente abiertas.
- b) Para las flores antes de abrirse totalmente.
- c) Para las raíces al final del periodo de crecimiento.

Durante la recolección se necesitan considerar los siguientes factores fundamentales, para obtener buenos resultados de la misma:

- El lugar elegido debe estar libre de contaminación ambiental por basura, letrinas, desechos industriales, etcétera.
- No debemos recoger plantas en cercanías de rutas o calles muy transitadas debido a que pueden estar contaminadas por el escape de los vehículos.
- Se debe estar bien seguro que ese lugar o sus cercanías no hayan sido fumigados con pesticidas recientemente.
- No debemos recolectar plantas enfermas (con manchas, hongos, etc.) ya que pueden ser perjudiciales para nuestra salud.
- Se debe recolectar solo la planta necesaria y permitir que esta especie pueda seguir multiplicándose en el sitio de recolección.

- Las plantas no deben estar ni muy húmedas ni muy secas, por lo tanto el momento del día debe ser luego que se haya evaporado el rocío, pero no con sol muy intenso.
- Cuando se recolectan las hojas, no se recolectan más de la mitad de las hojas de cada planta
- Cuando se recolecten flores, frutos o semillas que permitan la multiplicación de plantas, dejar siempre abundante cantidad de ellos.
- Al cosechar cortezas no recolectar alrededor de todo el tronco.

## Elaboración de tinturas

Las tinturas son una excelente manera de conservar las propiedades de las plantas, transformadas en un concentrado líquido que se prepara a menudo aprovechando las virtudes disolventes del alcohol y que tienen algunas ventajas:



- **Versatilidad:** las tinturas pueden utilizarse con multitud de finalidades, ya sea en uso interno, externo, como materia prima para realizar otros preparados, en baños, cosmética natural, etcétera.
- **Concentrado de propiedades:** muy pocas gotas concentran las propiedades de una buena cantidad de planta.
- **Las plantas duran más así:** alargan la vida de nuestras plantas medicinales en el botiquín natural.

- **El alcohol puede extraer más propiedades:** en muchos casos el alcohol es capaz de extraer más principios activos que el agua de la infusión o de la decocción.
- **Escogemos la materia prima y la podemos usar muy fresca:** podemos bien adquirir toda la materia prima en nuestro sitio de confianza, o emplear la planta recién cortada que hayamos cultivado nosotras(os) mismos.
- **Disponibilidad de las plantas:** la tintura nos garantiza que tendremos la planta por más tiempo en perfectas condiciones, disponible en la despensa, sin tener que preocuparnos por renovar productos periódicamente para un momento de necesidad.
- **Cuando hay poco tiempo o se tiene poca ayuda:** pueden ser una buena solución para quienes tienen poco tiempo o para aquellos que viven solos o no tienen a nadie que les pueda hacer preparados de plantas cuando están en baja forma y se las quieren tomar.

## *Ingredientes*

- *Las plantas*



- Cuando hablamos de plantas nos referimos tanto a las hojas, tallos, flores, cortezas, como a sus raíces y semillas o frutos.
- Lo ideal es realizar tinturas con planta fresca, ya enriquece bastante el producto final en cuanto a sus propiedades, aunque acorta la duración de las tinturas.

- Se recomienda realizar tinturas con plantas cultivadas de forma orgánica para garantizar un macerado libre de restos tóxicos.
- **El alcohol**
  - Se suele usar vodka o aguardiente o preferentemente algún alcohol local, al ser más neutros, aunque sirve cualquier otro similar como brandy, ron, etcétera.
  - La graduación puede oscilar entre un mínimo del 40 por ciento de alcohol y hasta el 70 por ciento. Si lo que se quiere es extraer son resinas, entonces se usarán las graduaciones más altas.
  - Debe usarse siempre alcohol apto para consumo.
  - Si se va a emplear sólo de forma externa, también nos serviría el alcohol que venden en las farmacias, el clásico de 96° o 70°, pero con este jamás haremos preparados para uso interno.

### **Preparación**



#### - Embaces de cristal

- Se usarán envases de cristal que se puedan cerrar bien, se deben lavar y se hierven preferentemente.
- Se coloca dentro del frasco la planta picada muy finamente, previamente lavada y desinfectada.

- Posteriormente se agrega el alcohol, se remueve todo el contenido, se cierra, se etiqueta con la fecha de elaboración y los ingredientes y se almacena durante 20 días en un lugar oscuro y fresco.

### *Método al peso/volumen*

- Planta fresca: Una parte de planta por dos de alcohol, 1:2. Por ejemplo, 100 gramos de planta, 200 ml. de alcohol.
- Planta seca: una parte de planta por cinco de alcohol, 1:5. Así, por 100 gramos de planta seca se usarían 500 ml. de alcohol.

### *Maceración*

Se recomienda de 15 a 20 días de maceración mínima y si se puede, dejar hasta seis semanas.

Durante el período de reposo de la tintura agitaremos el envase o removeremos el contenido periódicamente, de preferencia a diario, observando siempre que la planta quede totalmente cubierta por el alcohol. Los primeros días podríamos notar que el nivel de alcohol desciende, hay que cubrir de nuevo hasta arriba.

### *Filtrado*

Se recomienda filtrar con coladores de tela, gasas, algodón, papel filtro o un paño bien esterilizado para poder extraer bien todo el líquido que la planta ha absorbido y que es extremadamente valioso, y a la vez asegurarnos de que no quedan restos de planta en la tintura.

Se pasará la tintura a un envase de cristal oscuro, se etiquetará el envase detallando la fecha y el contenido, y se almacenará en un lugar alejado de fuentes de calor y de la luz, también se pueden conservar en el refrigerador.

## *Tiempo de vida de una tintura*



Todo dependerá de las condiciones de conservación y de manipulación, de la graduación del alcohol utilizado, si se ha hecho con la planta fresca (mayor contenido de agua) o seca, etc., pero en general se puede decir que una tintura de planta seca puede

mantenerse un mínimo de cinco años en buen estado. Si se ha hecho con una planta muy rica en agua la duración puede ser bastante menor, desde semanas, meses, hasta algunos años. Cuanta más agua tenga la materia vegetal y menor sea la graduación del alcohol menor será el tiempo de duración. Podemos guardarla en el frigorífico para que se conserve por más tiempo.

## *Uso de tintura*

Las tinturas fabricadas por uno mismo tienen la ventaja de poder contar con una materia prima excelente y un proceso que garantiza una magnífica calidad, pero desconocemos la concentración de principios activos, pues las plantas no siempre tienen la misma cantidad, dependiendo de la época, lugar de recolección, proporciones al preparar la tintura, etc., por lo que a la hora de ingerirlas siempre hay que mantener muy presente el principio de precaución y de la dosis mínima.

- **Para uso interno:** Diluida en agua, se puede empezar por entre dos y cinco gotas, varias veces al día (por ejemplo, tres veces) disueltas en un poco de agua, infusión, zumo, y se puede llegar hasta 20-25 gotas por toma o hasta 90 gotas al día, dependiendo de múltiples factores. En algunos casos puntuales se pueden llegar a tomar unas

pocas gotas cada pocos minutos (por ejemplo, tintura de jengibre en caso de acidez estomacal hasta que se pase).

- **Para su uso externo:** Se pueden usar directamente o mezcladas con otros elementos para desinfectar, masajear un área dolorida, en un baño, añadidas a preparaciones cosméticas, para problemas de piel, cabello, como enjuague bucal, para hacer gárgaras. También se pueden utilizar a modo de compresa. Las compresas se pueden preparar de muchas maneras, bien empapando un paño en la tintura pura, o en la tintura diluida en agua, infusión, vinagre... Podemos tapar la compresa con un paño seco para potenciar su acción.

Planta	Función
<b>Florifundio</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Utilizar las flores y la raíz.</li><li>• Disminuye dolores musculares y de huesos.</li></ul>
<b>Ajo</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Depurar la sangre y ayudar a disminuir la presión arterial.</li></ul>
<b>Ajenjo</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Previene la formación de gases.</li><li>• Espasmolítica, evita la producción de espasmos, dolor o calambres abdominales.</li><li>• Aumenta la segregación de ácidos biliares para emulsionar las grasas a nivel intestinal.</li><li>• Mejora la digestión estomacal.</li><li>• Protege el hígado.</li></ul>

Planta	Función
<b>Cempoalxochitl</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se usa la flor para combatir infecciones gastrointestinales y respiratorias causadas por <i>Salmonella</i> y <i>Stafilococcus aureus</i> respectivamente, en pollos.</li> </ul>
<b>Perejil</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se usa durante la menopausia para producir estrógenos, también es usado como afrodisíaco en los hombres.</li> </ul>
<b>Anís (<i>Pimpinella anisum</i>)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Es útil para estimular la producción de leche durante la lactancia.</li> <li>• Mejora la menstruación y puede producir aborto, por lo cual no debe darse a mujeres en los primeros meses de embarazo.</li> <li>• Es útil para la tos, mejora la expectoración, es decir, poder arrojar las flemas.</li> <li>• En suma, es útil para la indigestión, gases abdominales, aumentar la leche materna, regularizar la regla y como expectorante.</li> </ul>

Planta	Función
<p><b>Propóleos</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se usa para las carencias alimenticias, opera como biorregulador, refuerza el sistema inmunológico y ayuda a combatir los efectos de la contaminación.</li> <li>• Para un adulto se recomienda el consumo de 20 gotas diarias en ayunas, disueltas en medio vaso de agua.</li> <li>• Se aconseja hacer previamente un enjuague bucal. Con ello se logra desinfectar y desodorizar la cavidad bucal, reforzar el esmalte dental, desinflamar las encías, prevenir caries y combatir la placa bacteriana.</li> <li>• En caso de estado gripal o afección de vías respiratorias, se aconseja tomar 30 gotas, tres veces al día, una hora antes de las comidas. Esta dosis de adulto debe reducirse para niños.</li> <li>• Las gotas también pueden emplearse en el tratamiento de hongos (pie de atleta).</li> <li>• Diluidas en agua resultan un excelente preventivo de uso veterinario, aplicado regularmente a todo tipo de animales domésticos.</li> <li>• Debido a que el propóleos deja manchas persistentes, solubles en alcohol, se recomienda precaución en su manejo.</li> </ul>

Planta	Función
<p><b>Estafiate (Artemisa mexicana)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• En infecciones se acompaña al estafiate con micro-dosis de belladona, para calmar los dolores y abatir la fiebre; de la belladona se administran ocho gotas de cada planta cada hora si es necesario.</li> <li>• En casos de estreñimiento (constipación) se usan dos gotas de cada planta tres veces al día.</li> <li>• Es útil en casos de espasmo y trastornos circulatorios.</li> <li>• Para todos los cuadros de diarrea, la belladona con el estafiate se administra hasta cada hora para detener las evacuaciones y calmar los dolores.</li> <li>• Puede utilizarse en personas de cualquier edad. Es muy útil en caso de enfermedades eruptivas (sarampión, varicela, etc.); el estafiate y la belladona calman la comezón, aceleran el brote de la erupción y calma las molestias; de cualquier manera, se debe proteger al paciente de cambios de temperatura al salir de su habitación, lo cual suele provocar complicaciones.</li> <li>• Puede emplearse para el vértigo, asociado a la passiflora, y para casos del insomnio sustituye con ventaja, junto con la passiflora, a los tranquilizantes.</li> </ul>

Planta	Función
<p><b>Calaguala</b> (<i>Polipodium aurantum</i>)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se emplea para bajar la calentura y para problemas del aparato respiratorio; en tierra caliente lo utilizan para reumatismo, artritis y, al parecer, en algunas formas de cáncer.</li> <li>• Es una alternativa en el tratamiento de enfermedades infecciosas, cuando no se logró curar con el estafiate, la quinina, epazote, etcétera.</li> <li>• La microdosis se recomienda en dosis de ocho gotas cada dos o tres horas durante los días en que haya síntomas de enfermedad más tres o cuatro días más para evitar la recaída. Es posible que se obtenga beneficio con la microdosis de calaguala en casos de reumatismo y de artritis, se toman ocho gotas de tintura cada 3 horas.</li> </ul>

## Elaboración de pomadas



Las pomadas son preparaciones semisólidas para la aplicación externa, cuya consistencia blanda y aceitosa permite que se puedan untar fácilmente en la piel y mucosas.

Deben ser de una consistencia que se emblandezcan, aunque no es forzoso que se derritan al ponerse en contacto con el cuerpo. Sirven de vehículos a sustancias medicinales y también actúan como emolientes y protectoras.

### *Elaboración de pomada para picadura de insectos*

#### Ingredientes

- 1 litro de aceite vegetal.
- 125 a 150 gramos de cera.
- Hasta 300 gramos de planta verde o seca (50 gramos de árnica, 60 gramos de manzanilla, 100 gramos de sábila, 80 gramos de ajo, 10 gramos de clavo de olor).
- Aceite esencial.

#### Procedimiento

1. Lavar la planta previamente, escurrirla y picarla finamente.
2. Cortar la cera en trozos pequeños.
3. Poner el aceite a fuego medio y constante y agregar la cera, mezclar hasta que se derrita.

4. Posteriormente agregar la planta y revolver hasta que se llegue.
5. Seguir mezclando durante 15 minutos más y retirar del fuego.
6. Retirar la planta y colar o filtrar según sea el caso.
7. Verter en los recipientes, dejar sin tapa hasta que endurezca la pomada.

### ***Elaboración de pomada humectante de día***

#### Ingredientes

- 125 gramos de cera.
- 100 gramos de sábila.
- 50 gramos de caléndula.
- 200 gramos de aceite de coco.
- 800 gramos de aceite de olivo.
- 8 capsulas de vitamina E.

### ***Elaboración de pomada humectante de noche***

#### Ingredientes

- 125 gramos de cera.
- 100 gramos de sábila.
- 50 gramos de caléndula.
- 200 gramos de aceite de coco.

- 800 gramos de aceite de olivo.
- 2 capsulas de vitamina E.
- 6 capsulas de vitamina A.

### Procedimiento

1. Cortar la cera en trozos pequeños.
2. Poner los aceites a fuego medio y constante y agregar la cera, mezclar hasta que se derrita.
3. Agregar la planta previamente lavada y picada.
4. Retirar del fuego, esperar a que pierda lo más caliente y agregar la vitamina.
5. Verter en los recipientes, dejar sin tapa hasta que endurezca la pomada.



### Elaboración de elixir

El elixir es un tipo de sustancia con sabor dulce o agradable al paladar, utilizado en su mayor parte para la ingestión de medicamentos que sean administrados vía oral, utilizados oportunamente para el tratamiento o cura de alguna patología, en específico al ser utilizado en el ámbito farmacéutico.

El elixir posee un componente activo que va a generar el alivio de la patología para la cual está siendo empleado, en otras palabras, el elixir básicamente es un tipo de solución de base química tipo hidro-alcohólica edulcorados (sabor dulce), que contiene un principio activo, el cual desarrollará

el efecto farmacológico deseado para el tratamiento de la enfermedad presentada por el paciente, estos tienen como destino el uso por vía oral.

Los elixires tendrán una concentración de alcohol aproximado entre unos 15° a 50°, lo cual beneficia o favorece la inhibición de crecimiento o proliferación de microorganismos patógenos que puedan contaminar fácilmente al elixir; para que adquiera un sabor dulce, se le incluye a la solución una variedad de glucosa, específicamente sacarosa.

### ***Elixir digestivo***

#### Ingredientes

- 10% aguardiente.
- 90% vino jerez.
- 25% planta (hojas de guayabo 5%, toronjil 3%, rosa de castilla 5%, menta 3%, laurel 3%, manzanilla 6%).

### ***Elixir para la tos***

#### Ingredientes

- 10% aguardiente.
- 90% vino jerez.
- 25% planta (hojas de guayabo 5%, jengibre 3%, buganvilia 5%, menta 3%, canela 5%, hojas de mango criollo 4%).

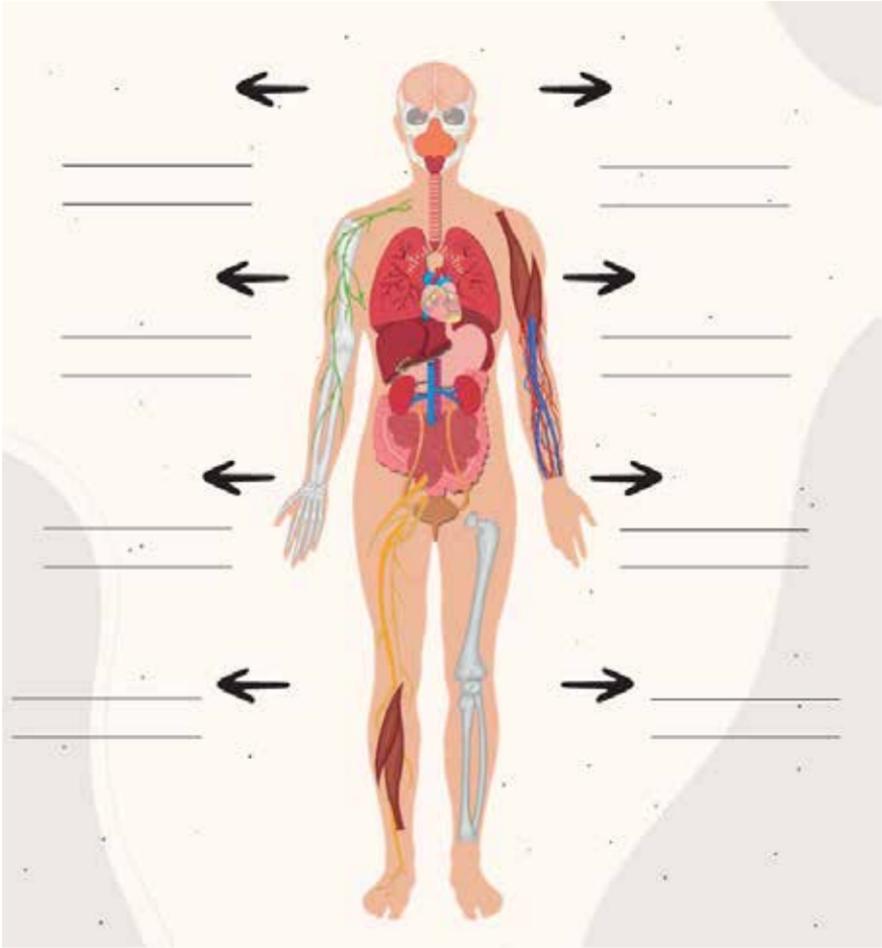


## Procedimiento

1. Se coloca en un frasco de vidrio la planta previamente lavada y picada.
2. Se mezclan previamente el alcohol y el vino jerez y posteriormente se agregan al frasco con la planta.
3. Se etiqueta el frasco con la fecha de elaboración y las plantas que contiene y se cubre con papel.
4. Se almacena en un lugar fresco y lejos de la luz y se agita cada tercer día durante 20 días.
5. Al finalizar el tiempo, se filtra y se coloca en un frasco ámbar.

Modo de uso: Tomar hasta 5 mililitros después de cada comida.

# Plantas para producir salud



# Estrategia comunitaria de promoción de herbolaria medicinal

Estado	
Municipio	
Localidad	
Responsable	
Descripción de la localidad (uso de la herbolaria, medios de difusión, participación de la gente, tipo de población etc.).	
Objetivo general	
A quién va dirigida	
Medios y/o materiales de difusión a utilizar	
Desarrollo de la estrategia	
Indicadores	



**Salud integral y promoción de la herbolaria tradicional.**  
Se editó en junio de 2022 en la Ciudad de México.

# Salud integral y promoción de la herbolaria tradicional



GOBIERNO DE  
**MÉXICO**

**MEDIO AMBIENTE**

SECRETARÍA DE MEDIO AMBIENTE Y RECURSOS NATURALES