

## SERIE. CUIDANDO NUESTRA SALUD

# EPAZOTE



**Es una planta originaria de México y América Central. En las culturas prehispánicas fue utilizada por sus propiedades medicinales: los nahuas lo llamaban “epazotl” y los mixtecos “miino”. Los españoles lo usaron para darle sabor a su té.**

**El epazote se utiliza en la cocina del centro, sur y sureste de México, en estas zonas del país su uso cotidiano es extendido, desde los frijoles hasta una gran cantidad de platillos son guisados con ella, que es considerada la hierba aromática mexicana por excelencia, pero sabías que ...**

**Su nombre científico** es “*Chenopodium Ambrosioides*”, proviene del griego significa “*Chenopodium*” pata de ganso y “*Ambrosioides*” alimento de los dioses. Epazote es una palabra que viene del náhuatl. La raíz epatl es zorrillo y tzotl se refiere a mugre, sudor o suciedad recibe diferentes nombres según la región.

En la parte central de México se le conoce como epazote, pero hay personas o grupos que también se refieren a ella como pazote, posote y hasta papazote, así como Hierba Hedionda, Hierba Sagrada, Quenopodio y como Té de México por su origen.



### **SUS CARACTERÍSTICAS SON...**

Es una hierba de tallo hueco y ramificado que alcanza hasta 60 0 100 cms. de altura. Con hojas alternas dentadas, de color verde y despiden olor especial cuando se les estruja.

Sus flores pequeñas nacen en racimos y son de color amarillento o verdoso, son muy pequeñas, y crecen en espigas terminales; el fruto es muy pequeño, y se encuentra dentro del cáliz el cual contiene una semilla lisa de color negras

Los principios activos de esta planta se encuentran principalmente en las hojas y las flores. Es una planta que se utiliza tanto fresca como seca.



### **Y LA PUEDES USAR PARA....**

**Evita los gases intestinales.-** Prepara una infusión con 15 gramos de hojas y flores en un litro de agua. Toma una taza después de cada comida.

**Tos.-** Prepara una infusión, con una cucharadita de hoja seca por una taza de agua, tomarla tres veces al día.

**Para la diarrea por la salida de dientes.-** Prepara una infusión con unas hojas de epazote (15 gramos) y otro de hierbabuena (20 gramos), y se toma agua de uso.

**Dolor de estómago.-** Prepara una infusión con 15 gramos de hojas y flores en un litro de agua. Toma una taza después de cada comida.

**Falta de apetito.-** Prepara una infusión, con una cucharadita de hoja seca por una taza de agua, tómalas antes de cada comida.

**Favorece la expulsión de parásitos.-** Prepara con 15 gramos de hojas y flores en un litro de agua. Toma una taza en ayunas; los(as) niños(as) tomar media taza.



### **SI QUIERES SEMBRARLA...**

El epazote se puede cultivar en el interior de las casas y se adapta a climas cálido, semicálido, seco y templado.

La puedes sembrar todo el año y necesita buena luz para germinar. Los métodos para su siembra son por semilla o por esquejes.

**Semillas:** Por este método se puede sembrar durante todo el año. Distribuye la semilla en una maceta de 10 a 12 cm. de diámetro y cúbrala ligeramente con tierra abonada, la semilla germina los 15 días y la puedes transplantar cuando las plantas tengan 10 centímetros de altura.

**Esquejes:** Corta ramas de unos 15 cm. de largo aproximadamente para hacerlos enraizar, colócalos en una maceta con tierra previamente preparada con abono.

La cosecha se realiza a los 50 días después de haberla sembrado, corta las hojas más grandes para que la planta pueda seguir reproduciéndose.

Coloca las hojas sobre papel estraza en un lugar fresco y bien ventilado, es necesario que todos los días muevas las hojas para que sequen parejo; una vez secas, guárdalas en bolsas de papel estraza y pega una etiqueta con el nombre común y nombre científico y la fecha de recolección.



## RECUERDA QUE...

- ✓ Las mujeres embarazadas deben evitar ingerir infusiones como tratamiento.
- ✓ A niños(as) menores de 5 años dársela en pequeñas cantidades.
- ✓ En dosis elevadas de infusiones ingeridas puede provocar intolerancia digestiva.
- ✓ Debe evitarse tomar infusiones por varios días, provocar cólicos y diarrea.
- ✓ Puede provocar intoxicaciones si se ingiere en grandes cantidades.
- ✓ Evita preparar infusiones en recipientes de aluminio.
- ✓ Evita tomar infusiones durante más de un mes.
- ✓ Si tu malestar persiste debes acudir al médico(a)

Elaboración: Patricia Urbietta. Diseño: Estelí Meza

Este material se realizó con recursos del Fondo Proequidad Quinta Emisión del Instituto Nacional de las Mujeres. Empero el Inmujeres no necesariamente comparte los puntos de vista expresados por las autoras del Presente Trabajo. Puede reproducirse total o parcialmente siempre cuando se cite la fuente y no se use para fines de lucro o proselitistas.