

CABELLOS DE ELOTE

Desde el inicio del Huerto didáctico del Centro Ernesto Meneses, lo/as vecina/os que han participado en los talleres, visitas y trabajo cotidiano, comparten sus saberes sobre las plantas medicinales que hemos sembrado y cuidado. Estos conocimientos son resultado de la herencia histórica de sus familias, así como del arraigo de todavía muchas personas en su uso cotidiano.



CONOCIMIENTOS DE LA CIENCIA

La medicina tradicional de las plantas es reconocida en todo el mundo como un recurso fundamental para la salud de millones de seres humanos. Representa una gran riqueza de las culturas del mundo y de gran importancia para el bienestar de las personas y un factor de identidad de numerosos pueblos del planeta.

Nuestra cultura mexicana alimenticia a base del maíz nos proporciona gran variedad de beneficios, los cabellos de elote han sido consumidos ancestralmente por nuestro pueblo.

Los taninos ayudan a calmar el revestimiento de la vejiga y de los tubos urinarios y, al tener un efecto diurético, hacen que con más cantidad de líquido que consuman, mayor cantidad de orina expulsarán y eso ayuda a que los cálculos renales sean desechados más rápido y con menos dolor.

Nombre científico: *Zea mays* Linnaeus

Fam. Gramineae.

Nombre vulgar en español: Cabellos de elote, pelos de elote, vellitos de elote.

CONOCIMIENTOS DE LA VIDA COTIDIANA DE LA/OS VECINOS

- Para piedras en el riñón, hacer un té.
- Inflamación del riñón.
- Para los cálculos en el riñón
- Es diurético.
- Piedras en la vejiga, en la orina, hasta para la diabetes



S
E
P
T
I
E
M
B
R
E