

Fundación Puente  
(Alemania Federal)

Asociación Berlín Kreuzberg

Centro de Desarrollo Rural

Proyecto de Fortalecimiento del Conocimiento de los Pequeños  
Productores de San Rafael del Sur

## **Taller Plantas Medicinales**

Objetivo: Aumentar y fortalecer los conocimientos de los pequeños productores sobre el uso de las plantas medicinales

Localidad: Finca Demostrativa

Comunidad: El Tamarindo

Fecha: Viernes 05 de marzo de 2004

Facilitador: Plegaria Narváez y Pedro Martínez

## **1. INTRODUCCIÓN**

Esta capacitación está dirigida a nuestros hermanos y hermanas de las comunidades rurales de San Rafael del Sur, especialmente a los promotores y promotoras voluntarias de CEDRU, pequeños productores, a quienes con el apoyo de la Fundación Puente y de la Asociación Berlín Kreuzberg, estaremos dirigiendo una serie de talleres para aumentar los conocimientos sobre la agricultura ecológica, para reforzar la importancia de proteger nuestros recursos naturales, así pues iniciamos con este taller sobre la utilización de las plantas medicinales.

La mayoría de la información obtenida ha sido documentada y tomada en cuenta la experiencia de los promotores de CEDRU, debido a la utilización práctica que ellas han hecho de las plantas medicinales que conocen.

Cabe destacar que no solamente han comentado de los tipos de remedios caseros que conocen sino al mismo tiempo la manera de cómo aplicar las plantas medicinales según sea el caso.

## **2. IMPORTANCIA DE LA UTILIZACIÓN DE PLANTAS MEDICINALES PARA LA SALUD.**

La salud es el bienestar del ser humano, en lo físico, mental y social.

Nosotros a veces somos muy descuidados con nuestra salud. Apenas nos enfermamos, no acordamos que quizás hubiéramos podido prevenir el mal. Nos lamentamos y buscamos rápidamente ayuda. Tomamos pastillas para salir lo más rápido posible de este malestar, sin pensar nada en las verdaderas causas de la enfermedad. Y muchas veces, incluso, ni siquiera sabemos si las pastillas que estamos tomando, realmente nos sirven para tratar el mal.

Y es ahí cuando nuestros abuelos se ríen de nosotros. Y verdad, que no nos preguntamos como han logrado vivir ellos tantos años sin pastillas ?

El conocimiento de la utilización de las plantas medicinales para nuestra salud es de vital importancia debido al fácil acceso y bajo costo que ellas tienen.

Estas plantas medicinales las encontramos en nuestros patios sin saber muchas veces lo provechosas que son para mejorar nuestra salud.

**Sin embargo la utilización de las plantas medicinales debe de ser con mucha responsabilidad, siguiendo las indicaciones correctamente, ya que las plantas medicinales al igual que los medicamentos pueden perjudicarnos si los tomamos en las dosis no recomendadas.**

**Así mismo si las molestias continúan, es importante consultar a las personas con más experiencia en el uso de plantas medicinales y a los médicos.**

## **3. PREPARACIÓN DE PLANTAS MEDICINALES**

La preparación de remedios caseros es un arte. De su correcta preparación depende si el remedio será efectivo o no. Para tener un remedio que realmente sirva, tenemos que pensar en algunas reglas útiles para garantizar nuestra curación.

- **El Té:** Las partes suaves de una planta (hojas, flores y tallos delgados) no se deben hervir, porque con el hervor se pierden las sustancias medicinales. Estas partes se preparan en té que también se llama infusión. Es decir, el agua hirviendo se echa encima de la planta.

Preparación: algo muy importante en el uso de las hierbas es su presentación. Las hojas y las flores siempre las preparamos de forma de té.

No necesitamos una mata entera para una taza de remedio. Basta con una cucharada de hojas.

1. Echamos la hierba picada en la taza.
2. Luego le echamos encima el agua hirviendo.
3. La tapamos, dejándolo reposar un rato.
4. La colamos con un colador o un trapito limpio y bien fino y ya tenemos listo el té.

- **El Cocimiento:** Solamente las plantas duras de una planta( corteza, raíces y tallos gruesos), se prepara en forma de cocimiento, o sea se hierve el agua con la parte dura de la planta, durante 15 minutos. El cocimiento se prepara para todo el día.

1. Para un cocimiento, cogemos una cuarta de la cáscara por cada litro de agua.
2. Lavamos bien y la ponemos a hervir en una olla de barro durante cinco a diez minutos, tapándola bien.
3. Después, la bajamos del fuego y la dejamos reposar un ratito, se cuela y ¡ listo el cocimiento !

- **El Restregado en Crudo:** Algunas plantas como la ruda, el ciguapate, el altamíz y otras se pueden preparar restregándolas en crudo, en agua fría. Con las manos bien limpias, se agarran dos o tres cogollos de la planta y se lavan bien. Después se restiagan en 2 tazas de agua hasta que suelten lo verde. Utilizando un trapo bien fino y limpio, lo colocamos y lista la medicina para tomarla.

- **El Suazado de Hojas:** De algunas plantas como el mango y la higuera, se utilizan las hojas para aplicarlas en forma de cataplasma. Se arranca una hoja, se lava bien y se pone al fuego que se suavice. La hoja suave se pone directo en la parte afectada.

#### 4. APLICACIÓN DE PLANTAS MEDINALES

Hay diferentes formas de aplicar las plantas medicinales. Busquemos siempre la manera más beneficiosa para el enfermo. Aquí hablaremos solamente de las formas más comunes de su aplicación.

- **El Cataplasma:** Para un cataplasma usamos papas, yuca colorada, llantén, cola de caballo, ciguapate, mango, higuera y otras plantas más. Para esto, picamos la planta y la ponemos al fuego con un poquito de agua. Ya cocida, echamos la planta en una tela u hoja grande esperando que se enfríe un poco para no quemarnos la piel. Después el emplasto se cubre con un trapo.
- **Baños o Lavados:** Para hacer un baño medicinal, usamos plantas para tratar los nervios, hongos en la piel o heridas. También podemos utilizar plantas refrescantes. El baño se prepara en 2 litros de agua para luego una vez preparado, agregarle agua fresca para tenerlo bien temperado antes de bañarse.

- **Las Vaporizaciones:** Las vaporizaciones son una forma muy efectiva para aliviarnos de padecimientos de los bronquios, los catarros, gripes, constipados y sinusitis. La Vaporizaciones de hacen antes de acostarse.
- **El Taco:** Sirve para el tratamiento de enfermedades del oído. Hay que tener mucho cuidado y no meterlo muy dentro del oído.
- **Los Enjuagues y Gárgaras:** Para el tratamiento de la boca y garganta se prepara un té o un cocimiento. Cuando ya está tibio, el enfermo toma un poco del remedio, inclina la cabeza hacia atrás y se enjuaga por unos minutos, luego se bota.

## 5. PLANTAS MEDICINALES DE MAYOR USO EN NUESTRO MUNICIPIO:

Achiote	Limón agrio
Ajo	Linaza
Albahaca	Mango
Altamiza	Manzanilla
Apazote	Marañón
Caña agria	Marango
Caña fístula	Naranja agria
Caraña	Orégano
Carao	Palo de rosa
Contra hierba (Raíz de olote)	Quelite de fraile
Cuasquito (Cinco negritos)	Quina
Culantro	Ruda
Eucalipto	Sábila
Guanábana	Salvia
Guayaba	Suelda con suelda
Hierba buena	Talcacao
Hierba buena de agua florida	Tamarindo
Hierba buena de pepermín	Tiguilote
Jiñocuabo (indio desnudo)	Zacate limón
Juanislama (Guanislama)	Zorillo

## 6. PRINCIPALES ENFERMEDADES Y PLANTAS UTILIES PARA SU TRATAMIENTO:

- **LA GASTRITIS:** La Gastritis es una inflamación de las paredes del estómago. Produce un dolor molesto y ardor en la boca del estómago antes de las comidas, cuando el estómago está vacío y unas horas después de haber comido. Hay diferentes causas para padecer de gastritis pero las principales son el nerviosismo, los disgustos y enojos que siente una persona a cada rato en su familia o el trabajo. También juega un papel muy importante el consumo exagerado de café, el guaro, los cigarrillos y las comidas grasosas. El enfermo tiene falta de apetito, mal aliento, mareos, que pueden ser acompañados de vómitos, diarreas y dolor de cabeza.

## **Plantas útiles:**

### **Linaza.**

Se machaca 1 cucharada de semilla de linaza y se pone a remojar durante una hora en un vaso de agua o leche. Cuando se pone halaste se toma lentamente un cucharaditas antes de la comida. Tomar 1 vaso 3 veces al día durante un mes.

### **Manzanilla, Hierbabuena de Pepermin.**

Coja manojito de 3 tallos de manzanilla con hojas y flores y 1 cucharadita de hoja de pepermin finamente picada. Échele 1 vaso de agua hirviendo encima, tápelo y déjelo reposar durante 5 minutos. Se toma en sorbos chiquitos antes de la comida.

### **Papaya**

Se come diariamente antes de las comidas lentamente unas tajadas del fruto de papaya, mínimo durante 1 mes.

### **Eneldo, Anís, Comino.**

Coja 1 cucharadita de semillas de eneldo, anís y comino mezclado a partes iguales y échele 1 taza de agua hirviendo encima. Déjelo durante 5 minutos y tómelo antes de las comidas lentamente en sorbos pequeños.

## **ENFERMEDADES RESPIRATORIAS.**

- **TOS:** La tos no es una enfermedad. Es una señal de defensa de nuestros bronquios para expulsar casos como microbios y polvo. También la flema que botamos cuando tenemos tos, catarro y bronquitis, es una defensa natural de nuestros bronquios para botar lo que les molesta. La tos casi siempre nos indica que hay una enfermedad detrás.

## **Plantas útiles:**

### **Carao, Saúco**

Un puño de flores carao más 1 de flores de saúco se preparan en forma de té en 1 litro de agua. Tomar 1 taza 3 veces al día niños toman media taza 3 veces al día.

- **CATARRO, RESFRIOS Y GRIPE:** El catarro o gripe al igual que el resfrío son enfermedades frías causadas por microbios. Si nos cuidamos bien son perfectamente curables con plantas medicinales y descanso. Las plantas medicinales nos quitan los dolores y nos dan las vitaminas que necesitamos para la curación.

## **Plantas útiles:**

### **Naranja Agrio, Eucalipto, Zacate de Limón.**

Coger 3 hojas de naranjo agrio, 3 hojas de eucalipto 3 hojas de zacate de limón. Se machacan bien, se les echa medio litro de agua hirviendo encima. Luego se mantiene tapado durante 5 minutos, se cuele y se toma 1 taza 3 veces al día. Niños toman media taza 3 veces al día.

### **Juanilama, Anicillo**

Coja 3 raíces de juanilama y una plantita de anicillo más 3 gotas de aceite de gallina. Se cuece todo durante 5 minutos en un litro de agua. Se toman 3 tazas, durante el día. Niños toman media taza 3 veces al día.

### **Eucalipto, Manzanilla**

Ponga en un recipiente limpio 7 hojas de eucalipto y 3 metitas de manzanilla bien lavadas. Luego écheles medio litro de agua hirviendo encima. Déjelo reposar, cuélelo y tómese de este preparado 1 taza 3 veces al día, niños reciben 3 cucharaditas.

### **Zacate de limón, Naranja Agrio, Marango.**

4 hojas de zacate de limón, 7 hojas de naranja agrio y 3 gajitos de flores de marango se ponen a hervir en medio litro de agua a fuego lento hasta que suelte el primer hervor. Luego se cuele y se toman media taza 3 veces al día.

### **Zacate de Limón, Saúco, Hierbabuena de Pepermin, Eucalipto.**

Coger 3 hojas de zacate de limón; un puño de eucalipto, 3 flores de saúco y 3 ramitas de hierbabuena de pepermin. Lávelas bien y écheles un litro de agua hirviendo encima. Luego de colarlo, tómese media taza 3 veces al día, para los niños basta con 3 cucharaditas cada 4 horas.

### **Zacate de limón y Eucalipto.**

Coger 3 hojas de zacate de limón 4 hojas de eucalipto. Lávelas bien y écheles 1 taza de agua hirviendo encima. Déjelo reposar tapado, cuélelo y tómese 1 taza 3 veces al día.

- **BRONQUITIS:** La bronquitis es la inflamación de los bronquios causada por un microbio y por esto no sirve darle antibióticos a un paciente con bronquios. La bronquitis casi siempre empieza por un descuido de una gripe o un catarro. Si no se cura la bronquitis, puede volverse pulmonía. Por lo general esta enfermedad debidamente tratada desaparece en una o dos semanas. El paciente siente dolores fuertes en el pecho, picazón en la garganta y tiene dificultades para respirar. Tiene tos, flemas, calenturas y siente fatiga.

### **Plantas útiles:**

#### **Eucalipto, Llantén, Saúco**

Coja 3 hojas de eucalipto, 3 hojas medianas de llantén y un manojito de flores de saúco. Lávelas bien, macháquelas y póngalas en un recipiente limpio, luego échele medio litro de agua encima, déjelo reposar durante 3 minutos y déselo caliente al paciente. Adultos toman 1 - 2 tazas 3 veces al día y antes de dormir. Niños toman media taza en cucharaditas tres veces al día. Se pueden endulzar con miel de jicote. Este tratamiento se debe aplicar mínimo por dos semanas.

#### **Limón, Hierbabuena de Pepermin, Canela**

Coja 3 hojas de limón agrio, 5 hojitas de pepermin y una cucharadita de canela. Póngalos en un recipiente limpio y écheles 1 taza de agua hirviendo encima. Déjelo tapado, durante 3 minutos, cuélelo y tómese caliente endulzado con miel de jicote 3 -5 veces al día y antes de acostarse por la noche.

#### **Pino Silvestre, Romero, Manzanilla**

Coja 1 cucharadita de hoja picada de pino, una de romero y una de manzanilla; póngalas en una taza limpia y écheles agua hirviendo encima. Luego tápelo y déjelo reposar durante 3 minutos, cuélelo y tómese 3 veces al día y antes de acostarse. Niños toman media taza 3 veces al día.

### **Jarabe de Cebolla**

Se pelan 5 cebollas grandes y se cortan en rodajas, luego se pone en un recipiente mezclándolas con 8 cucharaditas de miel de jicote. Se deja tapado en reposo durante 24 horas sin dejar de menearlo de vez en cuando. Después se cuele el jarabe y se le echa en una botella. Adultos toman 3 - 5 veces al día durante 2 semanas.

- **ASMA:** El asma es una enfermedad crónica. Generalmente empieza en la niñez y puede durar toda una vida. Un ataque de asma también puede ser causado por sustancias ofensivas que respira o come la persona. También la angustia y problemas que uno tiene, pueden causar el asma. Mucha gente confunde el asma con la bronquitis crónica. El verdadero enfermo asmático padece de abultamiento del pecho y ahogamiento. Siente mucho cansancio, en el ataque le falta el aire y se siente desesperado. Se le oye un chillido cuando saca el aire y se le hunde la piel detrás del hueso del cuello.

#### **Plantas útiles:**

##### **Coco**

Se coge un coco sazón, se abre, se le echa poco a poco una libra de azúcar, mezclándolo con el agua que tiene adentro. Se tapa bien y se entierra por 8 días. Una vez listo el jarabe se administra 3 cucharaditas por día. Niños reciben media cucharadita 3 veces al día.

##### **Orégano Menudo**

Hervir 7 hojitas de orégano menudo en 1 taza de agua hasta que suelte el primer hervor. Se deja reposar, se cuele y se bebe cuando sea necesario. Niños toman media taza 3 veces al día y antes de acostarse.

##### **Cebolla, Limón Agrio, Eucalipto, Miel de Jicote**

Ralle una cebolla mediana, agréguele el jugo de los limones; póngale, además 7 hojas de eucalipto; eche todo eso en una taza de miel de jicote y póngalo en baño maría a calentar durante media hora cuélelo y dele al niño 2 cucharaditas diariamente.

##### **Eucalipto, Hierbabuena de Pepermin Orégano Menudo**

Coja 3 hojas de eucalipto, lávelo bien y agregue 5 hojas de pepermin y hojas de orégano, luego échele 1 taza de agua hirviendo encima, tápelo durante 5 minutos y dele el paciente una taza en cucharaditas 3 veces al día. Niños media taza 3 veces al día.

### **ENFERMEDADES EN LOS NIÑOS**

- **VARICELA:** La varicela es una enfermedad de niños, causada por un microbio y es muy contagiosa. Si se forman ampollas con pus, busque ayuda médica. El niño enfermo de varicela tiene calentura baja. Le salen ronchas rojas que empiezan en el cuello para luego extenderse en todo el cuerpo. En medio de estas ronchas se forman ampollitas llenas de un líquido claro. Al niño le da mucha picazón, después, las ampollas se secan y no dejan ninguna cicatriz, pero si el niño se rasca le quedan para siempre cicatrices.

#### **Plantas útiles:**

##### **Eucalipto, Saúco, Manzanilla, Albahaca**

Se toman una 7 hojas de eucalipto, 1 ramo de flores de saúco, 7 tallos con hojas de flores de manzanilla y 5 hojas de albahaca; écheles 1 litro de agua hirviendo encima. Déjelo reposar hasta que

está tibia el agua, luego bañe al niño con esa agua, 1 vez al día durante 3 días. Esta misma combinación puede aplicarla en forma de té, se le da la niño media taza en cucharaditas 5 veces al día hasta que mejore.

- **TOPA:** La topa es una enfermedad contagiosa, causada por un microbio que ataca a las amígdalas o glándulas. La enfermedad empieza con calentura y dolor en la boca al abrirla para comer. A los 2 días se forma un cachete hasta debajo del oído. Muchas veces sale primero un lado hinchado y después de otro. El paciente debe estar acostado y no hacer esfuerzos.

**Plantas útiles:**

#### **Higuera**

Coja 2 hojas de higuera, lávelas bien y póngalas a suazar a fuego lento, póngalas en el parte afectada con manteca de boa y luego amárrelo con una venda. Cambie el cataplasma cada 3 horas hasta que se mejore el paciente.

#### **Altamíz y Albahaca**

Para calmar los dolores se prepara un té de estas plantas, coja 3 hojas de altamiz y 3 hojas de albahaca, lávelas bien y écheles 1 taza de agua hirviendo encima, luego cuélela y désela al niño en cucharaditas.

- **CHIFLADORA, TOS FERINA:** La chifladora es una enfermedad contagiosa que empieza como un catarro, con tos, chorreadera de nariz y calentura. El niño tose bastante para arrojar la flema que tiene pegada en los bronquios. Cuando tose, los labios y también las uñas se le pueden poner azulitos, el aire le entra con un hervor, un ronquido fuerte, el niño chifla, vomita frecuentemente, entre los ataques el niño parece más o menos causar hemorragia en lo blanco de los ojos.

**Plantas útiles:**

#### **Hierbabuena de Pepermán, Orégano Menudo, Eucalipto**

Se toman 3 hojas de hierbabuena de pepermán, 3 hojas de orégano y 3 hojas de eucalipto. Lávelas bien y écheles 2 tazas de agua hirviendo encima. Déjelo reposar, cuélelo y dele al niño 3 veces al día en cucharaditas, media taza antes de acostarlo también se le da media taza.

#### **Carao**

Consiga un puñito de flores de carao, échele 1 litro de agua hirviendo encima, déjelo reposar, cuélelo y agréguele miel de jicote al gusto, dele al niño 2 cucharaditas 3 veces al día.

### **ENFERMEDADES DE LOS NERVIOS**

- **ANSIA, NERVIOSISMO:** Cada uno de nosotros ha sentido nervios o ansiedad en la vida, muchas veces el nerviosismo viene de problemas que uno tiene en su familia, en el trabajo o con los vecinos. En estos casos siempre es importante tener a alguien de confianza con quien hablar para aliviarse un poco de los problemas. La persona afectada está inquieta, a veces le da por caminar, no puede dormir, está desganada, no se puede concentrar, a veces llora sin que sepamos por que.

**Plantas útiles:**

#### **Manzanilla, Eneldo**

Consiga 5 tallos con hojas y flores de manzanilla y 1 cucharadita de semilla de eneldo, écheles encima 2 tazas de agua hirviendo y déjelo reposar tapado, se le da a la persona afectada en sorbos pequeños cuando sea necesario.



### **Naranja Agrio**

Coja 7 hojas ó 3 azahares y en traste limpio écheles 2 tazas de agua hirviendo encima, déjelo reposar y déselo a la persona afectada cuando sea necesario.

### **Altmaiz**

Ponga 7 hojas de altamíz en un traste limpio, échele 1 taza de agua hirviendo encima, déjelo reposar, cuélelo y déselo al paciente, las veces que sea necesario, también puede prepararse este remedio restregando las hojas en crudo.

### **Maracuyá o Calala**

Consiga 1 hoja, macháquela bien y échele 1 taza de agua hirviendo encima, déjelo reposar, cuélelo y tómeselo cuando sea necesario, a los niños se les dá media taza.

- **DOLOR DE CABEZA, MAREO:** Las enfermedades de los nervios son muy numerosas, el dolor de cabeza y los mareos a veces son las primeras señales que nos da el cuerpo cuando estamos con nervios, pero también puede ser causado por una gripe o un catarro, por enfermedades que dan calentura o por una comida descompuesta, una congestión del estómago o por haber comido cosas pesadas.

**Plantas útiles:**

### **Naranja Agrio**

Consiga 7 hojas, colóquelas en un trastecito y échele 2 tazas de agua hirviendo encima, déjelo reposar, cuélelo y déselo a la persona afectada cuando sea necesario.

### **Ciguapate o Salvia**

Coja 3 hojas sazonas del ciguapate y póngalas a suazar a fuego lento, luego las restriega sobre la parte adolorida, se repite las veces que sean necesarias, también se puede usar directamente la hoja fresca o rescolada.

### **Zacate de Valeriana, Naranja Agrio**

Las hojas de naranja agrio combinadas con la raíz de zacate de valeriana, lávelas bien colóquelas en un recipiente que no sea metálico, luego échele medio litro de agua hirviendo encima, déjelo reposar por 15 minutos, tomar una taza cuando sea necesario, niños toman 3 cucharadas.

### **Zacate de Limón, Zacate de Valeriana**

Coja 3 hojas de zacate de limón, 3 hojas de zacate de valeriana y en un traste limpio, échele agua hirviendo encima dejándolo reposar tapado 5 minutos, tomar un vaso al acostarse.

## **ENFERMEDADES DE LA PIEL**

- **RONCHAS, GRANOS, MEZQUINOS:** La piel juega un papel muy importante en nuestro organismo, por un lado está su función protectora contra los golpes, el frío y también hace que nos salga el calor excesivo que sentimos por dentro. Además, habita en ella el tacto y lo que muchos no saben es que también respiramos a través de la piel, por todo esto es muy importante que cuidemos nuestra piel. Las enfermedades de la piel abundan en Centroamérica por la humedad del clima, por

las picaduras de insectos, el polvo y también por la falta de higiene. En la piel se ve enseguida si alguien está bien de salud o no, porque la piel es el espejo de lo que nos pasa por dentro del cuerpo.

#### **Plantas útiles:**

##### **Manzanilla**

Un manojito de 5 tallos con hojas y flores en un traste limpio, échele medio litro de agua hirviendo encima, déjelo reposar hasta está tibia el agua, luego aplíquelo directamente en la parte afectada 3 veces al día hasta que desaparezca la enfermedad, también podemos tomarla, ya que la manzanilla también nos ayuda si las ronchas son causadas por mala digestión, por nerviosismo o por problemas del hígado.

##### **Llantén**

Una planta mediana, lávela y échele medio litro de agua hirviendo encima, déjelo reposar hasta que está tibio, luego aplíquelo directo sobre la parte afectada 3 veces al día hasta que desaparezca el malestar.

##### **Jinocuabo**

Para los granos: coja media cuarta de la cáscara; póngala a hervir en 1 litro de agua durante 5 minutos, luego se deja enfriar, se cuele y se baña la parte afectada 3 veces al día hasta que desaparezcan los granos, también se puede tomar este conocimiento.

##### **Pomada de Ajo con Limón**

Machaque 3 cabezas de ajo, agréguele jugo de limón hasta que esté tapado el ajo. Déjelo tapado con un platito durante 1 día, luego aplíquelo en la parte afectada 3 veces al día hasta que desaparezcan las ronchas.

- **HONGOS EN LA PIEL:** Los hongos pueden afectar cualquier parte de tu cuerpo, se forman manchas rojizas y mohosas y dan picazón fuerte en la parte afectada, sobre todo cuando suda. Tiene que ser tratado porque no desaparecen por si mismo. Hay gente que padece de hongos durante muchos tiempo y aunque se traten con remedios siempre le salen de nuevo, esto se debe a que el tratamiento del hongo es prolongado y hay que seguirlo tratando hasta un mes después de haber desaparecido.

#### **Plantas útiles:**

##### **Sábila**

Corte un pedazo de hoja, según el tamaño afectado por el hongo. Quítele la cáscara, luego machaque lo de adentro y aplíquelo como emplaste así no más en la parte afectada. Se repite diariamente hasta un mes después de haber desaparecido el hongo.

##### **Jabón de Azufre o Arcilla**

Se lava todos los días la parte afectada con agua tibia, después hay que secarse bien con una toalla.

##### **Pomada de Azufre o Arcilla**

Se mezcla media cucharadita de arcilla de azufre por cucharada de vaselina o manteca de chancho y se aplica en la parte afectada.

#### **RIÑONES Y VÍAS URINARIAS**

- **INFECCIÓN RENAL:** La infección renal se debe a microbios que centran al riñón a través de la sangre. Estos microbios pueden entrar a la sangre por una muela podrida que tengamos o por una herida. Pero la infección del riñón también puede ser causada por una infección de las vías

urinarias que trepan hasta el riñón, la persona que padece de infección renal sufre de un ardor al orinar y calentura fuertes con fríos, además se queja de dolores en la rabadilla, en la cabeza y de un malestar general, a veces siente náuseas y vomita. La orina sale muy amarilla u oscura, chingastosa, tirando a color de sangre. Mientras busca ayuda médica, puede usar plantas medicinales. Evite comer sal y comidas picantes.

#### **Plantas útiles:**

##### **Manzanilla**

Coja un manojito de 5 tallo con hojas y cabezuelas y écheles 3 tazas de agua hirviendo encima. Déjelo reposar, cuélelo y tómelo caliente 3 veces al día, antes de la comida. Niños toman media taza en cucharaditas 3 veces al día.

##### **Guapinol**

Ponga a hervir media cuarta de la cáscara en un litro de agua durante 5 -10 minutos, luego cuélelo y déjelo reposar un ratito, tome 1 taza 3 veces al día, antes de la comida. Niños toman media taza en cucharaditas 3 veces al día. El tratamiento tiene que ser durante 15 días.

##### **Cola de Caballo**

Coja una planta mediana, lávela bien y échele medio litro de agua hirviendo encima. Déjelo reposar hasta que esté tibio. Hágase ese preparado 3 veces al día durante 2 semanas. Niños media taza 3 veces al día durante 15 días.

##### **Llantén**

Coja una planta mediana, lávela bien y échele medio litro de agua hirviendo encima, déjelo reposar hasta que esté tibio. Tómese 1 taza 3 veces al día durante 2 semanas. Niños media taza 3 veces al día por cucharaditas.

##### **Linaza**

Ponga a remojar en media taza de agua una cucharadita de la semilla de linaza, tómese al día siguiente en ayunas, se puede agregar el jugo de un limón o de naranja para tomarlo como refresco. Esto ayuda a limpiar el riñón, muchas gentes acostumbra también tomar diariamente el agua de un coco maduro.

- **ARDOR DE ORINA, CHILTATA, CHÍSTATE:** El ardor de orina se le llama también chiltata o chístate. Es una enfermedad caliente que viene de una infección. Mucha gente cree que esta enfermedad es causada por un resfrío o de beberse un fresco muy helado pero hay también gente que dice que la enfermedad viene de orinar bajo el sol abrasador. La persona afectada siente frecuentemente la necesidad de orinar muy poco, sintiendo un fuerte ardor. A veces estos enfermos orinan sangre y tienen calentura.

#### **Plantas útiles:**

##### **Guapinol**

Coja una cuarta de la cáscara en un litro de agua y póngala a hervir durante 5 - 10 minutos. Luego cuélelo y déjelo reposar un ratito, tómese 1 taza 3 veces al día, antes de la comida, niños toman media taza en cucharaditas 3 veces al día. El tratamiento tiene que ser diario hasta que desaparezca el ardor de orina.

##### **Cola de Caballo**

Coja un manojito de cola de caballo y póngalo a remojar en 1 litro de agua hervida durante la noche, se toma en el día como agua de hasta que desaparezca el ardor de orina.

- **ANEMIA:** Una persona con anemia no tiene suficiente hierro en la sangre. La persona está muy pálida. Las uñas se ponen blancas, las personas afectadas sienten cansancio y debilidad, en casos graves se hincha la cara, los pies y el corazón late muy rápido; también da sueño y sudadera.

**Plantas útiles:**

#### **Jinocuabo**

Ponga a hervir media cuarta de la cáscara en un litro de agua durante 5 - 10 minutos, luego cuélelo y déjelo reposar un ratito, tome 1 taza 3 veces al día, antes de la comida, niños toman media taza en cucharaditas 3 veces al día. El tratamiento tiene que ser diario que desaparezcan las señas de la anemia.

#### **Carao**

Coja una media cuarta de la vaina del carao, machaque bien la pulpa mézclelo con medio litro de leche de vaca o de cabra y tómese un vaso de esta hervida. El tratamiento es diario hasta que desaparezca las señas de la anemia.

#### **Culantro o Chicoria**

Coja unas 5 hojas, lávelas bien y écheles 1 taza de agua hirviendo encima. Déjelo reposar, cuélelo y déselo al paciente 3 veces al día hasta que desaparezca las señas de la anemia.

#### **Apio en Leche**

Mezcle una cuarta de apio picado con tres cuartas de taza de leche caliente, déjelo tapado durante 3 minutos y tómese caliente antes de acostarse masticando el apio.

- **PRESIÓN ALTA:** De la presión alta padecen muchos, sobre todo la gente ya de edad. Esta enfermedad consiste en una elevación de la presión de la sangre en las arterias, la presión alta puede ser causada por enfermedades del riñón, enfermedades del corazón, intoxicaciones, problemas de los nervios y dolores de las arterias. También el exceso de sangre puede producir presión alta. Al principio el paciente no siente nada, con el tiempo la aparece dolor de cabeza, insomnio, mareos, ansiedad, palpitaciones del corazón, pulso acelerado. También el desgaste prematuro (arteriosclerosis) puede producir presión alta. El tratamiento de la presión alta sobrepasa la medicina de plantas, es decir que conviene buscar ayuda médica, sin embargo, un tratamiento bien orientado de plantas medicinales con ajo, limón agrio o con zacate de limón, actuará benéficamente en todos los casos.

**Plantas útiles:**

#### **Ajo**

Coja 3 dientes de ajo, pélelos y macháquelos bien. Luego se le agrega el jugo de limón, revuélvalo bien, tómese en ayunas y antes de acostarse, el tratamiento tiene que ser diario para hacer efecto.

#### **Zacate de Limón**

Coja 2 hojas de zacate de limón, macháquelas bien y écheles 1 taza de agua hirviendo encima. Déjelo reposar y tómese 3 veces al día en ayunas, el tratamiento tiene que ser diario para hacer efecto.

- **REUMATISMO O ARTRITIS CRÓNICA:** Este tipo de reumatismo es lo mismo que la artritis, es una enfermedad que pega a los adultos después de los 30 años de edad. Para el reumatismo no hay curación pero si tratamientos que pueden aliviar los dolores que siente el enfermo. El enfermo de reumatismo padece de dolores e inflamaciones en las coyunturas y en los gonces. El siente la enfermedad sobre todo en los dedos de los pies; en los codos y la rodilla. El reumatismo causa dificultades en el movimiento y con el tiempo aparecen deformaciones. La persona puede llegar a

tullirse, el enfermo debe evitar los trabajos duros, pero si puede hacer ejercicios leves que ayudan a aumentar la movilidad de las coyunturas. También se pueden hacer masajes en la parte adolorida. Hay que cuidarse del frío y de la humedad tapando la parte afectada especialmente en la noche. Para aliviar al paciente se puede hacer cataplasmas calientes de cola de caballo. También se recomienda formar diariamente el preparado de una de las plantas aquí recomendadas.

#### **8. Bibliografía:**

La bibliografía consultada para elaborar este folleto, además de las entrevistas con los promotores comunales, ha sido:

Plantas Medicinales, Fernando Rojas, 2001.

Manual de Plantas Medicinales, I SNAYA, 1998

Medicinas del Campo, María Eugenia Morales, 1999