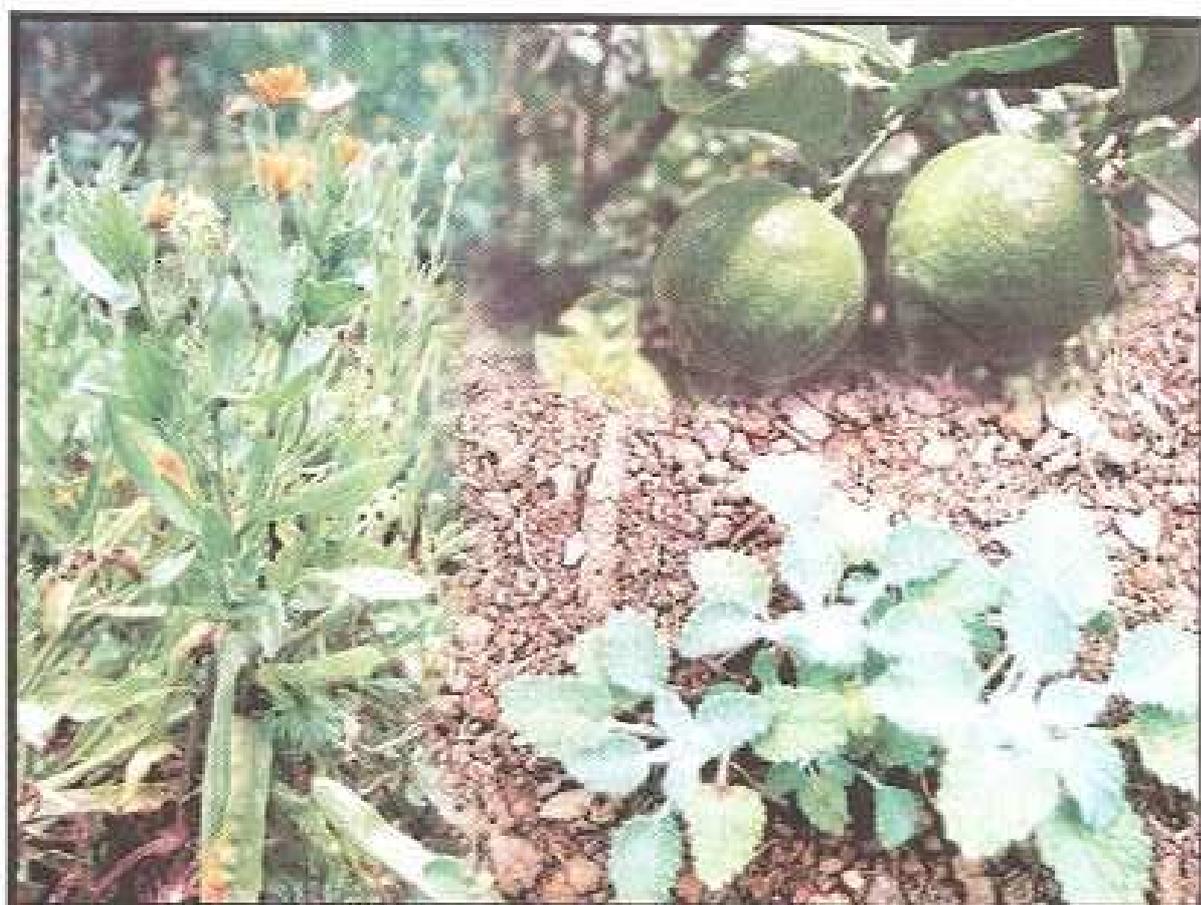


# ¿COMO CURARNOS CON PLANTAS MEDICINALES?

*Folleto de Atención Familiar*

# ¿COMO CURARNOS CON PLANTAS MEDICINALES?



FOLLETO DE ATENCION FAMILIAR

*Segunda edición, Guatemala, 2000*

*Segunda edición, enero 2000*  
*Impreso en Guatemala*  
*Por Nawal Wuj*

Con apoyo técnico y financiero del  
Programa de Atención Primaria de Salud  
PAPSGTZ

## ¿Cómo Curarnos con Plantas Medicinales?

*Folleto de Atención Familiar*

*Queda permitida su reproducción siempre que se cite la fuente.*

*Cualquier comentario y/o sugerencia al texto, remitirse a:*

*Médicos Descalzos: 7a. avenida 13-01 zona 9,*

*Edificio La Cúpula, 2o. nivel.*

**Telefax: (502) 332 2671**

**E-mail: medes@concyt.gob.gt**

**Guatemala, Ciudad**

*En la elaboración de este documento participaron:*

**Anne Bourgey**

Médica especialista en Antropología de la Salud,

Université Paris-Nord

Bobigny, Francia.

**María Gabriela Sánchez**

Licenciada Química, Farmacéutica

Universidad de San Carlos de Guatemala

**Julien Bedard**

Enfermero Profesional

C.E.G.E.P.

Quebec, Canadá



*Médicos Descalzos-Guatemala*



## CONTENIDO

Presentación	:	7
--------------	---	---

### CAPÍTULO A

LA MEDICINA NATURAL	:	9
I. Plantas frescas o secas	·	11
II. Medidas de las plantas	:	12
III. Preparación de las plantas en casa		15
IV. Uso de productos procesados artesanales	· :	27

### CAPÍTULO B

CÓMO CURARNOS CON LAS PLANTAS	· :	29
I. Enfermedades del estómago	· ·	31
1. Diarrea	· ·	31
2. Lombrices	· :	38
3. Amebas	: :	43
4. Gastritis	: :	48



II. Enfermedades Respiratorias	: :	53
5. Dolor de garganta (Amigdalitis)	: :	53
6. Nariz tapada (Rinitis/Sinusitis)	: :	59
7. Tos (Bronquitis)	:	65
III. Enfermedades de la piel	: :	77
8. Hongos en la piel (Micosis)	: :	77
9. Granos con pus (Impétigo)	:	85
10. Heridas en la piel	: ·	91
11. Piel seca con picazón	: :	98
IV. Otras enfermedades	:	103
12. Ardor en el ojo (Conjuntivitis)	:	103
13. Dolor de Huesos (Reuma)	:	107

## CAPÍTULO C

<b>COMO ACTUAN LAS PLANTAS</b>	:	117
I. Como actúan las plantas	:	119
II. El nombre científico de las plantas	·	125
<b>Fotografías y dibujos de las plantas</b>	·   :	127

## PRESENTACIÓN

**M**ÉDICOS DESCALZOS – GUATEMALA es una Organización No Gubernamental (ONG) guatemalteca que desarrolla programas en salud a nivel institucional y comunitario, con el propósito de facilitar un acercamiento entre el Sistema Oficial de Salud y la Medicina Tradicional.

El presente folleto es uno de los productos de nuestro trabajo pluridisciplinario, enfocado a la enseñanza de trece enfermedades prevalentes en las áreas rurales de Guatemala: enfermedades diarreicas, respiratorias y dermatológicas.

*¿A quién viene dirigido este manual?*

A Promotores de Salud Rurales, Comadronas Tradicionales, en el campo de la educación.

A Educadores del hogar, Consejos de mujeres; con el propósito educativo en el campo de la Salud Primaria o de la cultura nacional.

Este manual es una síntesis de investigación – validación, llevado a cabo con la colaboración de:

- El Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social (MSPAS)
- La Organización Panamericana de la Salud OPS/OMS



- Los Terapeutas Tradicionales (TT) del altiplano: curanderos, comadronas tradicionales, sacerdotes maya...
- Los Promotores de Salud Rural (PSR) de varias comunidades.

Nuestro más sincero agradecimiento a la Organización Panamericana de la Salud OPS/OMS, la cual nos brindó todo su apoyo en la elaboración de este documento.

Para esta segunda edición mencionamos el apoyo técnico y financiero del Programa de Atención Primaria de Salud (PAPS) del Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social (MSPAS) y de la Cooperación Alemana al Desarrollo (GTZ). En cooperación con el Programa de Accesibilidad de Medicamentos (PROAM) del MSPAS, PAPS introdujo los productos que se mencionan en este libro en sus ventas y botiquines sociales de medicamentos. La inserción de la medicina maya (natural o tradicional), es un enfoque y mandato particular del PAPS. Con el presente folleto, PAPS quiere difundir la sabiduría del pueblo maya para la autoayuda en caso de enfermedades comunes y quiere vincularlo con el conocimiento moderno del manejo apropiado de las enfermedades.

*Detlef Schwefel*  
*Asesor Principal*  
*Programa de Atención*  
*Primaria de Salud*

*Anne Bourgey*  
*Presidenta*  
*Médicos Descalzos*  
*Guatemala*

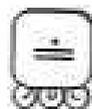


## CAPÍTULO A



LA MEDICINA NATURAL





## I. PLANTAS FRESCAS O SECAS

Las plantas pueden usarse frescas o secas:

- ✦ Planta fresca: es la planta recién cosechada.
- ✦ Planta seca: es la planta cosechada, secada y almacenada.

### ¿Cómo SECAR las plantas?

1. Cosechar las plantas en lugares limpios, alejados de la contaminación, de los cultivos fumigados y del paso de animales.
2. Lavar las plantas con agua limpia.
3. Colocar las plantas en un lugar seco, con aire limpio, sin que le pegue el sol directo y sin humo (se pueden colocar en canastos).
4. Las partes suaves de la planta (hojas tiernas y flores), necesitan 3 a 5 días para secarse. Las partes duras (semillas, hojas duras, tallos, cortezas, cascáras y raíces) necesitan más tiempo.
5. Las plantas secas pueden guardarse en bolsas de papel, apuntando la fecha en que se cosecharon y el nombre de la planta.

No deben guardarse más de un año.

Si entra humedad en la bolsa pueden crecer hongos (polvo gris o blanco), esto dice que estas plantas secas ya no se podrán usar.



### *Mensaje*

*Las plantas secas no deben haber perdido su color natural.*

Si se mira un cambio fuerte, de amarillo a café, negro o blanco pálido, es que las plantas se arruinaron en el secado y no se pueden usar porque perdieron su medicina.

## II. MEDIDAS DE LAS PLANTAS



**1 Puño:** lo que agarra la mano del enfermo.



**1 ramita:** del largo de la palma del enfermo.



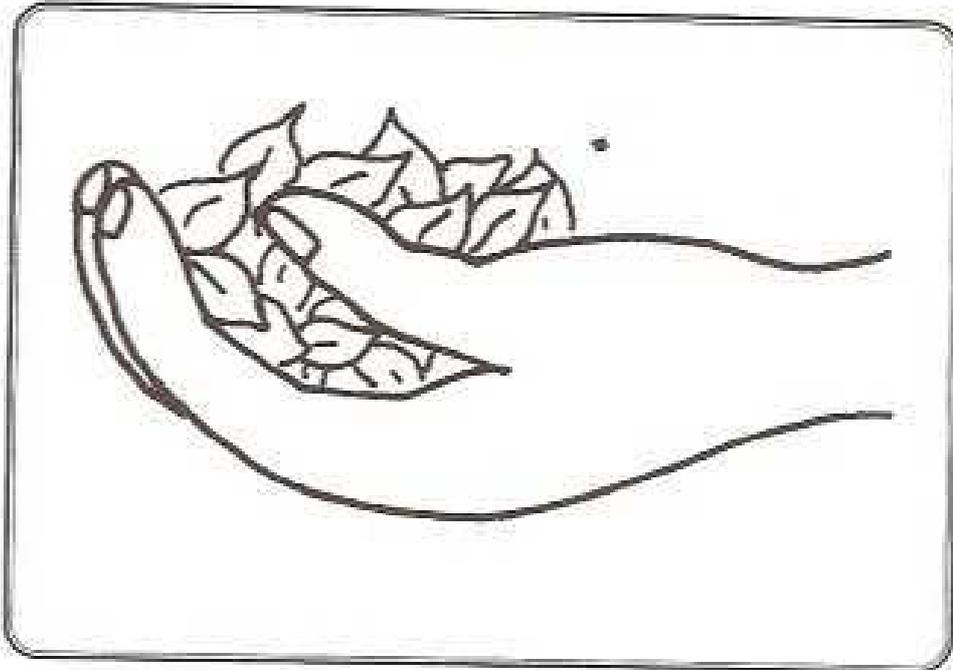
**1 dedo:** del largo del dedo índice del enfermo.



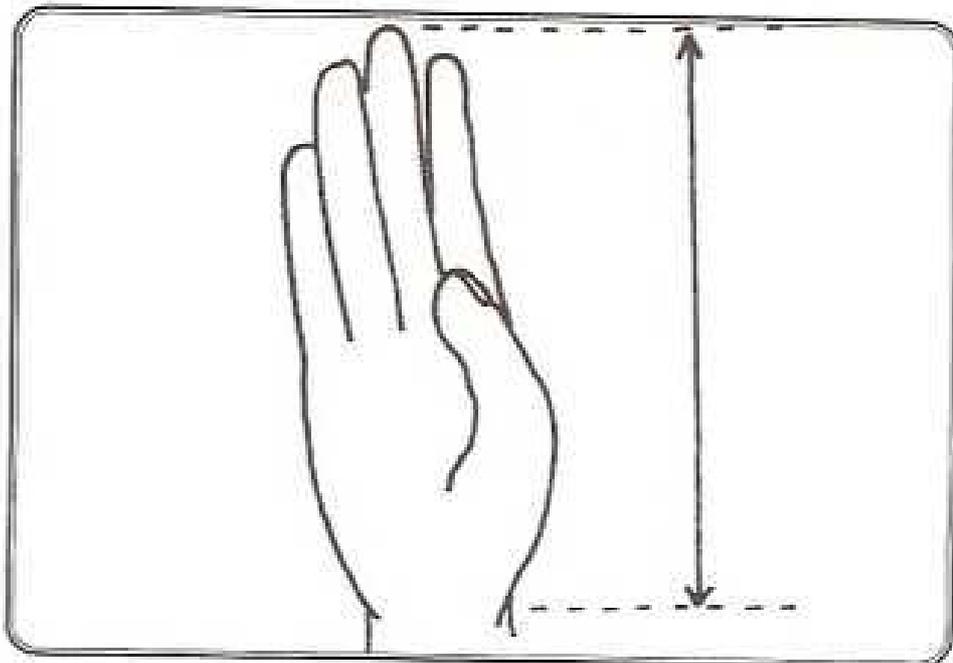
**1 pulgada:** del largo de la mitad del dedo gordo (pulgar) del enfermo.



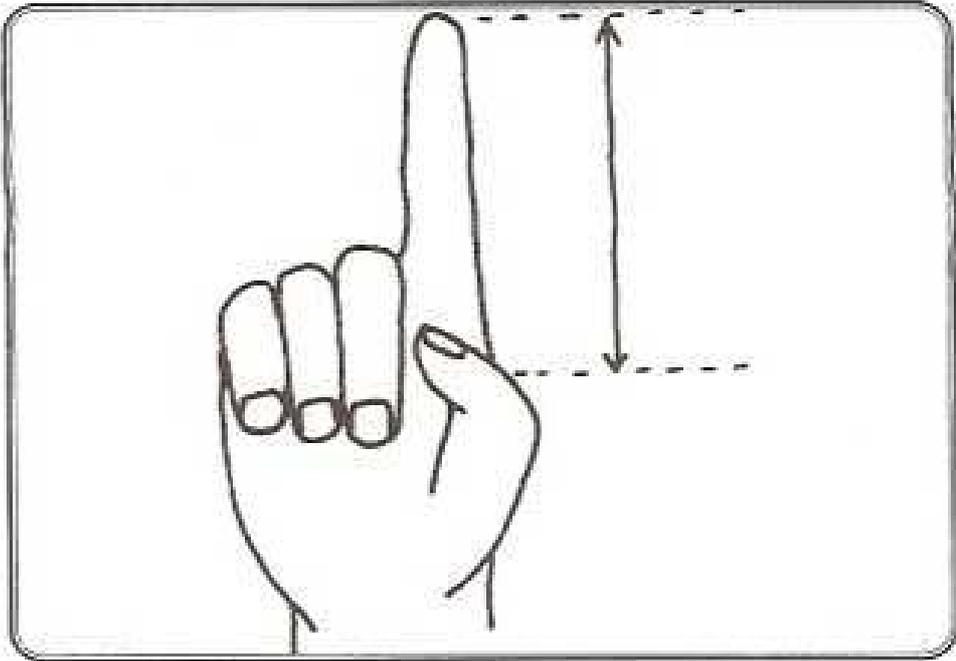
## MEDIDAS DE LAS PLANTAS



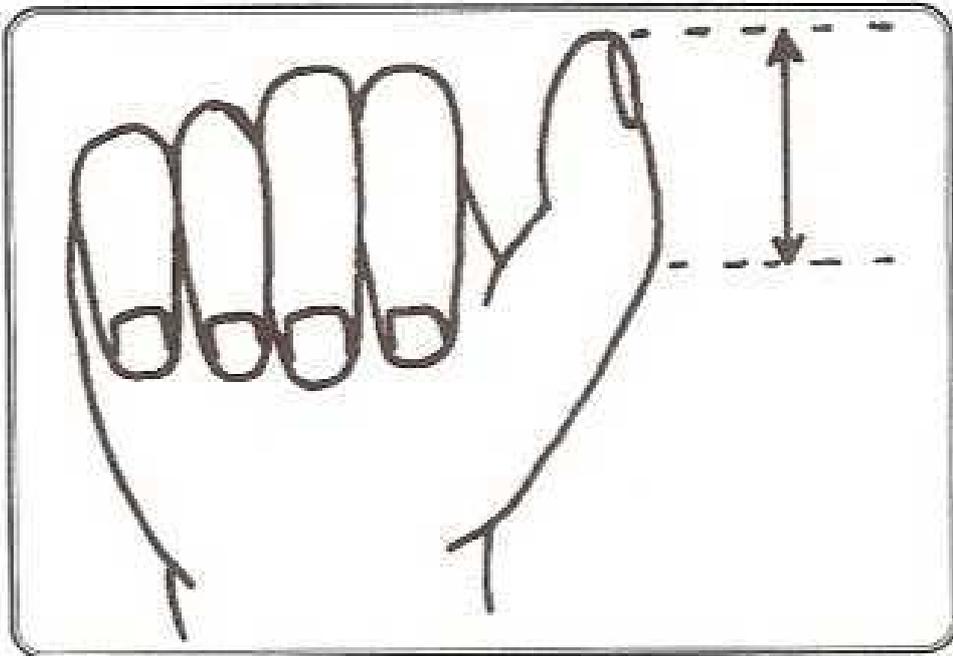
*1 Puño*



*1 Ramita*



*1 Dedo*



*1 Pulgada*



### III. PREPARACIÓN DE LAS PLANTAS EN CASA

#### EL AGUA

*Se debe usar el agua lo más limpia posible:*

- ⌚ Hervir el agua: durante 20 minutos.
- ⌚ O clorarla: echar 1 gota de cloro por 1 litro de agua y esperar 30 minutos.

#### VARIAS FORMAS TRADICIONALES DE PREPARAR LAS PLANTAS

#### EL APAGADO

Se preparan en APAGADO las partes suaves de las plantas: las hojas tiernas y las flores.

1. Se pone a hervir el agua.
2. Mientras se calienta el agua, se lavan las plantas frescas con agua limpia y se machacan bien.
3. Cuando ya esta hirviendo el agua, se saca la olla del fuego y se echan las plantas limpias bien machacadas.
4. Se tapa con tapadera y se espera 5 minutos.
5. Se deja caer el agua de la tapadera en la olla y se cuela la preparación en otra olla.



## *Mensaje*

*Se debe tomar esta preparación el mismo día.*

*Para guardarla hay que pasarla a una botella bien limpia y taparla. No se puede guardar más de un día entero.*

*¡Secreto!*

Las plantas que huelen rico (**plantas aromáticas**), llevan en el olor una medicina que **mata los bichos**.

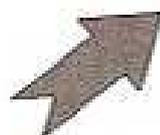
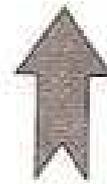
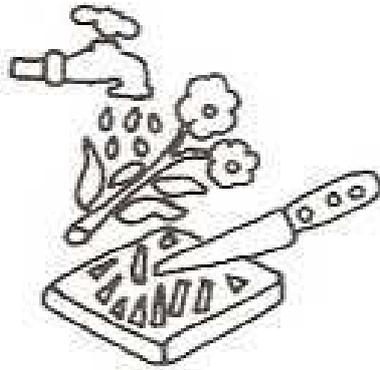
Esta medicina se guarda con el APAGADO pero se destruye con el COCIMIENTO (El olor cambia al cocer la planta).



# APAGADO

1

Agua hirviendo



5 min.



## EL COCIMIENTO

Se preparan en COCIMIENTO las partes duras de las plantas: las hojas duras, los tallos, las raíces, las semillas, las cortezas y las cáscaras.

1. Se pone el agua a hervir.
2. Mientras se calienta el agua, se lavan las plantas con agua limpia y después se machacan bien.
3. Cuando está hirviendo el agua, se echan las plantas dentro de la olla y se tapa.
4. Se deja cocer 10 minutos con fuego suave, pero hirviendo (burbujas pequeñas).
5. Se saca del fuego, se deja caer el agua de la tapadera en la olla y se cuela en otra olla.

### *Mensaje*

Se debe tomar esta preparación el mismo día.

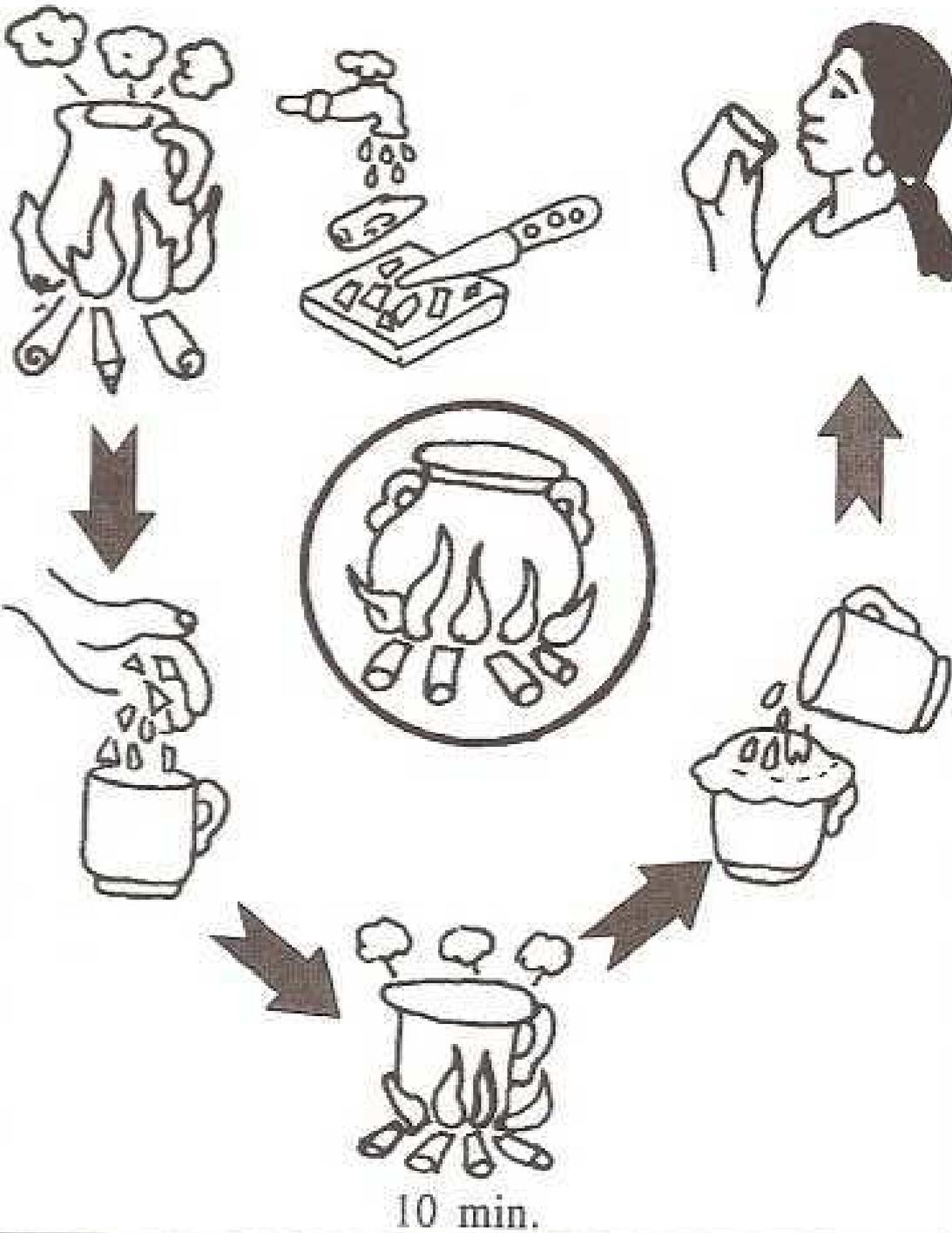
Para guardarla hay que pasarla a una botella bien limpia y taparla.

*No se puede guardar más de un día entero.*



# COCIMIENTO

Agua hirviendo





## LA MACERACIÓN FRÍA

A veces el calor destruye la medicina que necesitamos que está dentro de la planta. Es el caso de las plantas cicatrizantes frescas; por eso es mejor prepararlas con agua fría.

1. Lavar bien las plantas frescas con agua limpia y picarlas.
2. Echar las plantas limpias y picadas en el agua fría, pero siempre que esté hervida o clorada.
3. Tapar la olla, y dejarla toda la noche (10 a 12 horas).
4. Por la mañana se cuela la maceración fría encima de otra olla.

### *Mensaje*

La maceración fría debe prepararse la noche anterior.

Se debe tomar esta preparación el día siguiente.

Para guardarla hay que pasarla a una botella bien limpia y taparla. No se puede guardar más de un día entero. Sólo se pueden usar plantas frescas.

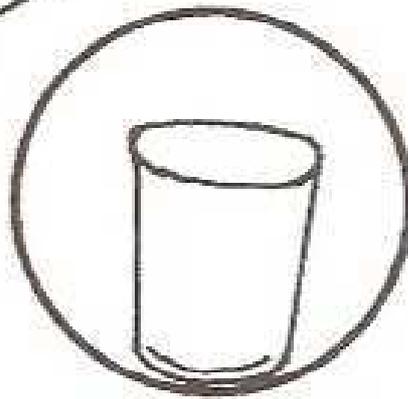
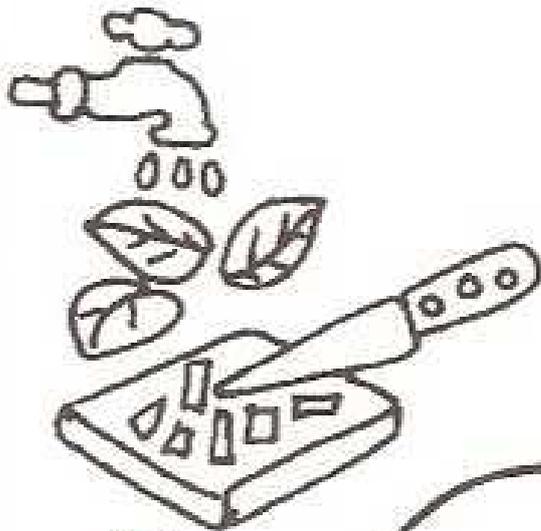
### *¡Secreto!*

Cuando se hace una maceración fría con plantas cicatrizantes, el agua se vuelve como clara de huevo, porque la medicina de la planta pasa al agua.

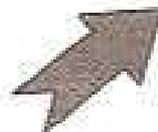


# MACERACIÓN

2



Agua  
hervida fría



Toda la noche



## LA INHALACIÓN

Es bueno hacer una INHALACIÓN para todos los problemas respiratorios: dolor de garganta, nariz tapada o constipada, tos productiva o tos seca.

1. Se pone a hervir el agua.
2. Mientras se calienta el agua, se lavan las plantas y se machacan bien.
3. Echar las plantas limpias y picadas en un guacal.
4. Cuando ya esta hirviendo el agua, echarla en el guacal encima de las plantas.
5. Luego sin esperar, se respira el vapor.

### *Mensaje*

Es recomendable ponerse una toalla encima de la cabeza, que cubra la olla, para respirar todo el vapor de la medicina sin que se pierda en el aire.

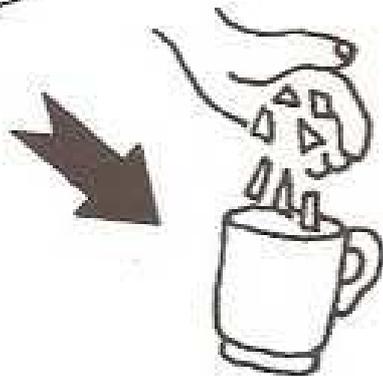
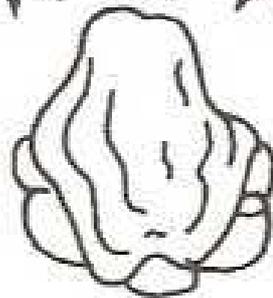
### *¡Ojo!*

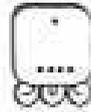
Después de una inhalación, NO salir al aire frío, o si no, taparse bien la cabeza y la garganta.



# INHALACIÓN

Agua hirviendo





## LA CATAPLASMA

1. Lavar bien las plantas con agua limpia y machacarlas con un poco de aceite de cocina.
2. Lavar la parte del cuerpo donde se va a aplicar la cataplasma, con agua y jabón
3. Envolver las plantas en lienzo o trapo limpio, para que las plantas no toquen la piel y no la quemem.
4. Poner la cataplasma en la parte del cuerpo que la necesita (para lombrices del bebé: sobre el ombligo).
5. Dejar toda la noche.

### *Mensaje*

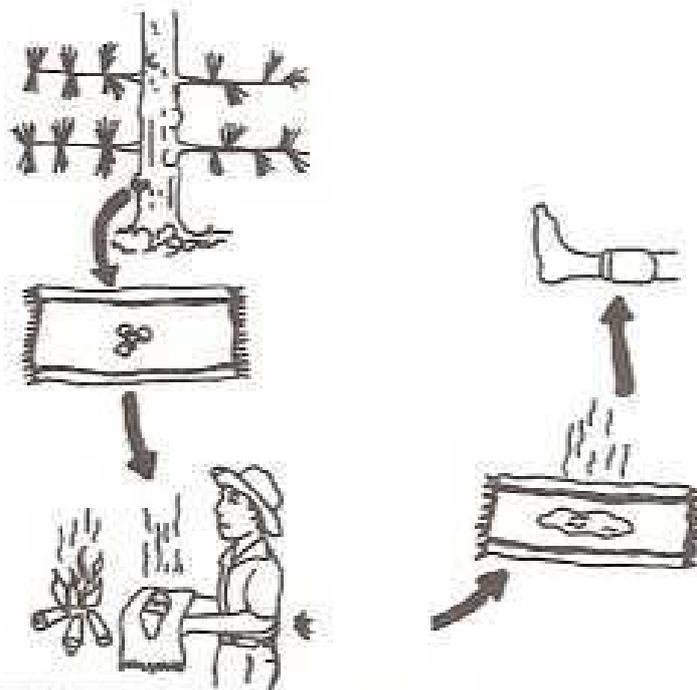
Las plantas en cataplasma se usan mejor frescas porque el olor de la planta (su medicina), pasa directamente a través de la piel.



## CATAPLASMA CON PLANTAS



## CATAPLASMA CON RESINA





## **BAÑO EN AGUA DE PLANTAS**

1. Hervir un litro (o 4 vasos) de agua limpia en una olla.
2. Cuando esta hirviendo el agua, echar las plantas bien lavadas y machacadas.
3. Tapar la olla y dejar cocer durante 10 minutos.
4. A los 10 minutos de cocimiento, colar la preparación y apartar un poquito para tomar después del baño de plantas.
5. Dejar entibiar o agregar un poco de agua fría.
6. Bañar la parte afectada con esa agua , durante 20 minutos.  
(o en lienzo si no se puede en baño)



## IV. PRODUCTOS PROCESADOS ARTESANALES

Algunas de las plantas que se mencionan en esta guía se procesan en laboratorios, para facilitar su uso.

Dentro de los productos disponibles están:

### TINTURA

*Se toma por gotas mezclado en agua.*

1. Tintura de Guayaba
2. Tintura de Pericón
3. Tintura de Jacaranda
4. Tintura de Eucalipto
5. Tintura de Trementina
6. Tintura de Zarzaparrilla.
7. Tintura de Lengua de Vaca
8. Tintura de Hierbamora

### JARABE

*Se toma por cucharada, para problemas respiratorios.*

1. Jarabe Suavizante
2. Jarabe Expectorante



## POMADA

*Se unta sobre la piel o mucosas.*

1. Pomada de Trementina y Chile
2. Pomada de Sábila y Achiote

## UNGÜENTO O ACEITE

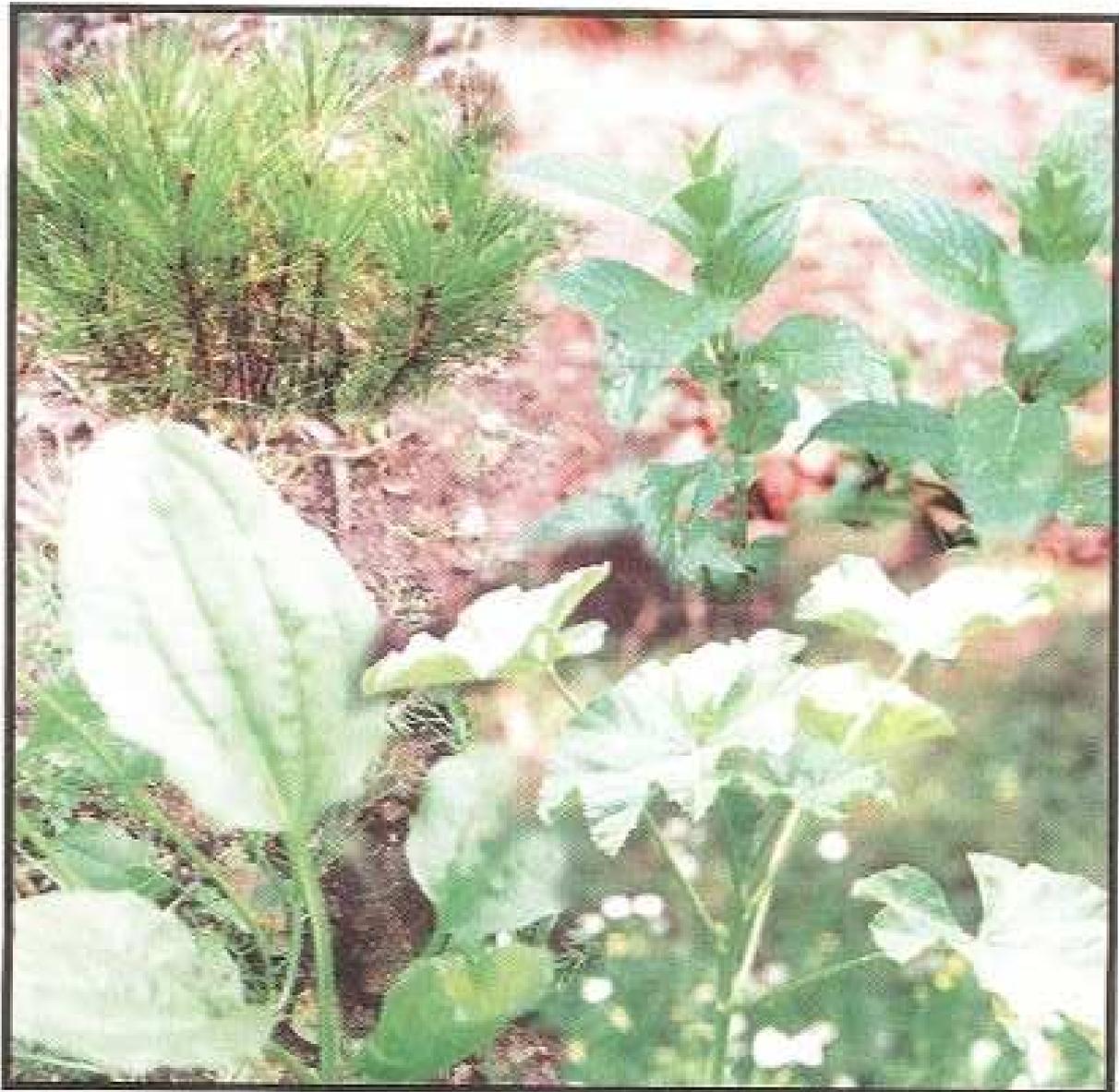
Se unta sobre la piel o mucosas (ojos, nariz, boca, partes genitales).

*También se puede tomar.*

1. Ungüento de Caléndula



## CAPÍTULO B



COMO CURARNOS CON PLANTAS





## I. ENFERMEDADES DEL ESTÓMAGO

### 1. ¿CÓMO CURARNOS DE LA DIARREA?

Un enfermo de diarrea hace popó líquido varias veces al día.

También puede tener:

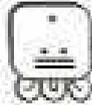
- Dolor de estómago o cólicos
- Vómitos
- Popó con sangre
- Calentura
- Hace popó en la noche

*¡Ojo!*

El gran peligro de la diarrea es la pérdida de agua del cuerpo, o sea la **DESHIDRATACIÓN**.

Las señas de un niño deshidratado son:

- La mollera caída en los bebés
- Los ojos hundidos, o lloran sin lágrimas
- La orina muy amarilla y escasa
- Al levantar la piel no regresa rápido a su lugar



### *¿Qué se debe hacer?*

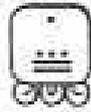
1. Prevenir la deshidratación
  - ↳ Dar líquidos, después de cada vez que hace popó líquido
  - ↳ Dar todos los líquidos que el enfermo quiera tomar
  - ↳ Seguir dando líquidos hasta que la diarrea pare
2. Mantener la alimentación para prevenir la desnutrición
  - ↳ Seguir dando de mamar al bebé
3. Consultar al personal de salud sí en caso:
  - ↳ No mejora en 2 días
  - ↳ Si se ve deshidratado
  - ↳ Además de diarrea tiene: vómitos, fiebre, popó con sangre, popó muy líquido.

### *¿Qué plantas se deben usar?*

1. Plantas para matar los microbios: *guayaba, canela, mango, pericón.*
2. Plantas para quitar el dolor de estómago: *pericón, manzanilla.*
3. Plantas para guardar el agua: *mango, banano maduro.*
4. Plantas para cerrar la herida: *llantén, banano verde.*

### *¿Cómo se deben usar las plantas?*

Tomado (oral).



# DIARREA

8



+



+



+

**Diarrea con sangre**



Guayaba



Canela



Pericón



Manzanilla



Mango



Banano maduro



**Diarrea con sangre**

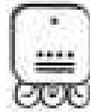


Llantén



Banano verde





## USO TRADICIONAL DE PLANTAS Y/O PRODUCTOS PROCESADOS

### SUERO DE CASA:

Es el tratamiento ideal para la diarrea.

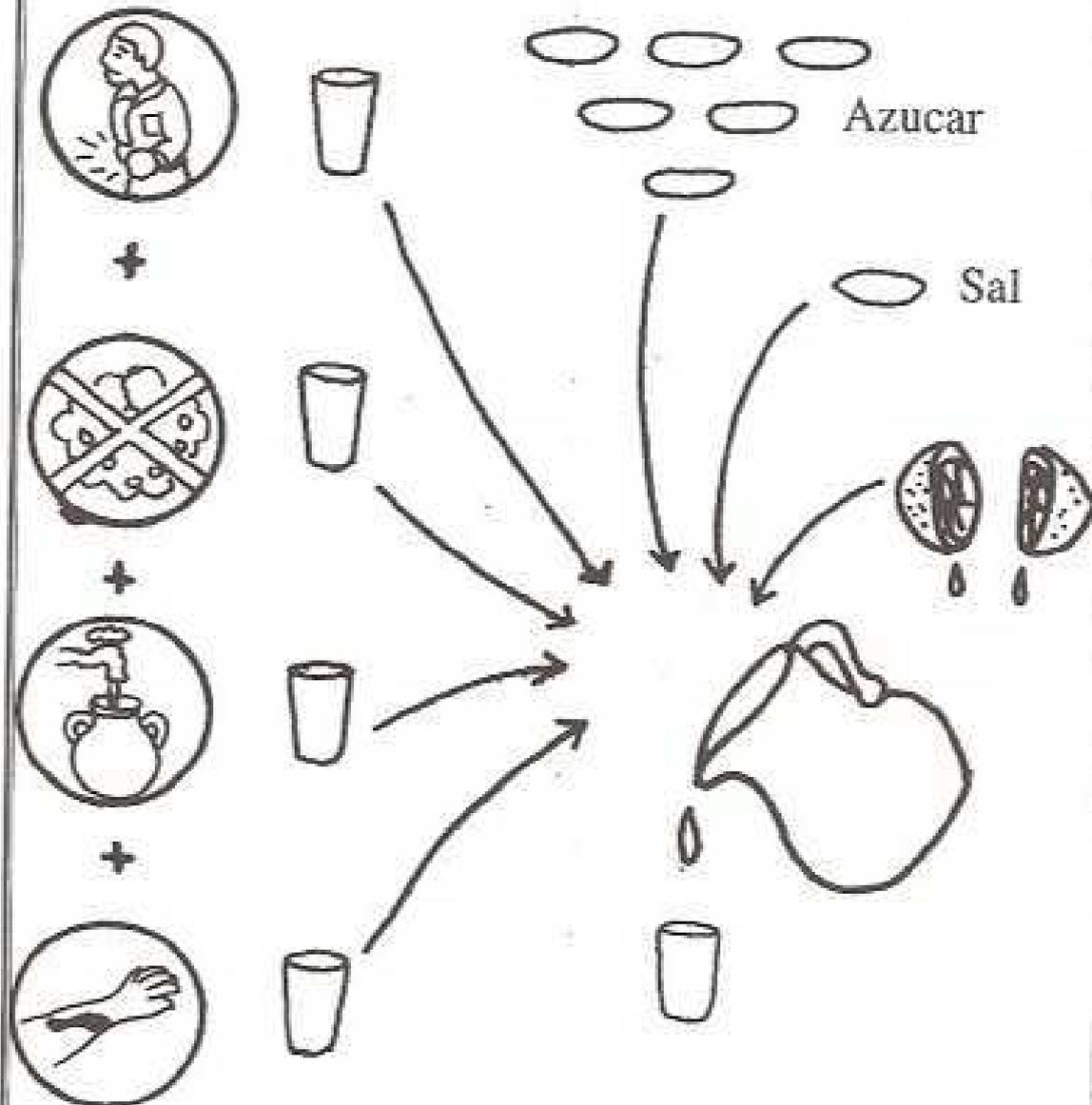
#### *Preparación*

- Hervir un litro (4 vasos) de agua en una olla
- Cuando el agua esté hirviendo echar las plantas que se cocen:  
  
5 hojas de **guayaba** por vaso de agua, y/o 1 dedo de **canela** por vaso de agua y 3 hojas de **mango** por vaso de agua. Bien lavados y picados; tapar la olla y cocer por 10 minutos.
- Sacar la olla del fuego y echar las plantas que se apagan: 3 ramitas de **pericón** por vaso de agua, y/o 3 ramitas de **manzanilla** por vaso de agua y 3 hojas de **llantén** por vaso de agua. Bien lavadas y picadas. Tapar la olla y esperar 5 minutos.
- Colar las plantas y echar los frutos crudos: un **banano maduro** y 1 cucharada de **banano verde**, machacados.
- Sacar el jugo de 1 ó 2 **naranjas** o **limones** y echarlo a la olla.
- Agregar 1 tapita de sal y 6 tapitas de miel de abeja (panela o azúcar).
- Revolver bien hasta que todos los ingredientes estén mezclados.



# SUERO CASERO CON PLANTAS

9



DESPUÉS DE CADA  
DIARREA



### *Cantidad*

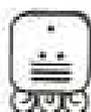
- ⊙ Adulto: todo lo que desee, como mínimo 4 vasos.  
Niño (1-10 años): como mínimo 2 vasos.  
Bebé (menor de 12 meses): se le da por cucharaditas cada poco tiempo.
- ⊙ Dar por lo menos 4 veces al día, 1 vaso antes de cada comida y 1 antes de dormir.
- ⊙ O dar después de cada vez que hace popó líquido.

### *Mensaje*

Se debe tomar esta preparación el mismo día.

Para guardarla hay que pasarla a una botella bien limpia y taparla.

*No se puede guardar más de un día entero.*



## TINTURA DE GUAYABA Y PERICÓN

Si no hay plantas frescas se pueden usar las tinturas, tomadas con un poco de agua.

PLANTA	Guayaba (hoja)	Pericón (ramita)	
PRODUCTO	Tintura (1/5)		
EDAD	Adulto	Niño	Bebé
CANTIDAD	15 gotas	10 gotas	5 gotas
FORMA DE USAR	3 a 9 veces al día, después de cada vez que hace popó líquido.		
TIEMPO DE USAR	Mínimo: 3 días y revisar al enfermo Máximo: 8 días.		



## 2. ¿CÓMO CURARNOS DE LAS LOMBRICES?

Sí es cierto que tenemos en el estómago lombrices de comida que deshacen lo que comemos. NO es normal tener lombrices de tierra en el estómago.

**Lombrices de comida:** se llama flora intestinal.

**Lombrices de tierra:**

- Gusanos redondos: ascaris, oxiuros, tricocéfalos y uncinaria.
- Gusanos planos: tenias.

Las lombrices de tierra, viven en la tierra y la suciedad; entran en el cuerpo por falta de higiene (no lavarse las manos antes de comer, el bebé que juega con su pacha en la tierra, el niño que hace su popó sin limpiarse).

### *¿Qué se debe hacer?*

1. Prevenir la deshidratación con suero casero, si hay diarrea (ver diarrea).
2. Sacar las lombrices:
  - gusanos redondos
  - gusanos planos
3. Quitar el dolor de estómago.

### *¿Qué plantas se deben usar?*

1. Plantas para sacar gusanos redondos: *apazote, ajo.*
2. Plantas para sacar gusanos planos: *ajo.*



3. Plantas para quitar el dolor de estómago: *manzanilla, pericón, yerbabuena.*

*¿Cómo se deben usar las plantas?*

1. Adulto y niño mayor de 6 años: tomado (oral)
2. Bebé y niño menor de 6 años: poner sobre la piel en cataplasma (tópico).

**USO TRADICIONAL DE PLANTAS  
Y/O PRODUCTOS PROCESADOS**

**1. PLANTAS PARA SACAR GUSANOS REDONDOS:**

*Para adulto y niño mayor de 6 años:*

- ☞ Apagar 3 ramitas de **apazote** por vaso de agua.
- ☞ Tomar 1 vaso en ayunas (antes de desayuno) durante 3 días seguidos.
- ☞ Después de 2 horas de haber tomado la preparación, tomar 1 **purga salina** para sacar los gusanos: Tipo sal de magnesio, magnesia de salud o agua con sal.

*Para bebé y niño menor de 6 años:*

- ☞ Hacer una cataplasma con 3 ramitas de **apazote** y 3 dientes de **ajo**.
- ☞ Dejar toda la noche amarrado sobre el ombligo.
- ☞ Hacer una cataplasma nueva cada noche, por 3 noches seguidas.



*Para mujer embarazada*

- ☞ Cocer 3 dientes de ajo con una pizca de sal, por vaso de agua.
- ☞ Tomar 1 vaso antes de cada comida, 3 veces al día por 3 días seguidos.

*¡Ojo!*

*No dar apazote a mujeres embarazadas: es peligroso para el bebé.*

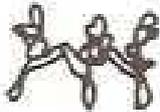
## LOMBRICES

11

3 DÍAS SEGUIDOS




Apazote








+

PURGA





Ajo





Sal





ANTES DE  
COMIDA





# LOMBRICES

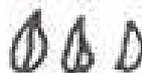
3 DÍAS SEGUIDOS

12

Apazote



+ PURGA



Ajo



Sal



ANTES DE  
COMIDA



+

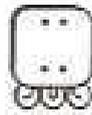


3 NOCHES SEGUIDAS

## 2. PLANTA PARA SACAR GUSANOS PLANOS

*Para adulto y niño.*

- ☞ Cocer 3 dientes de ajo con una pizca de sal por vaso de agua.
- ☞ Tomar 1 vaso antes de cada comida por 3 días seguidos.



*Para bebé y niño menor de 6 años:*

- ☞ Hacer una cataplasma con 3 dientes de ajo.
- ☞ Dejar toda la noche amarrado sobre el ombligo.
- ☞ Hacer una cataplasma nueva cada noche durante 3 noches seguidas.

### 3. PLANTAS PARA QUITAR EL DOLOR DE ESTÓMAGO

- ☞ Apagar 3 ramitas de manzanilla por vaso de agua, 3 ramitas de pericón por vaso de agua, y/o 3 ramitas de yerbabuena por vaso de agua.
- ☞ Tomar 1 vaso cuando el enfermo tenga dolor.

#### TINTURA DE PERICÓN

Si no hay planta fresca se puede usar la tintura, tomada en un poco de agua.

PLANTA	Pericón (ramita)		
PRODUCTO	Tintura (1/5)		
EDAD	Adulto	Niño	Bebé
CANTIDAD	15 gotas	10 gotas	5 gotas
FORMA DE USAR	3 a 9 veces/día, cuando hay dolor.		
TIEMPO DE USAR	Según se sienta el enfermo.		



### 3. ¿CÓMO CURARNOS DE LAS AMEBAS?

Las amebas son parásitos (microbios), es decir, animalitos tan pequeños que no se pueden ver, que viven en la tierra y en el agua. Si entran en nuestro cuerpo, nos enfermamos.

Una persona que tiene amebas no tiene ganas de comer y le duele el estómago al hacer popó. Hay días que no puede hacer popó (estreñimiento) y otros días que tiene diarrea (moco blanco con sangre, popó con moco).

#### *¿Qué se debe hacer?*

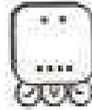
1. Prevenir la deshidratación con suero casero si hay diarrea. (Ver diarrea).
2. Sacar las amebas.
3. Quitar el dolor de estómago.
4. Si hay sangre en el popó curar la herida adentro.

#### *¿Qué plantas se deben usar?*

1. Plantas para sacar las amebas: *jacaranda*.
2. Plantas para quitar el dolor de estómago: *Jacaranda, manzanilla, pericón, yerbabuena*.
3. Plantas para curar la herida: *llantén, banano verde*.

#### *¿Cómo se deben usar las plantas?*

Tomado (oral).



## USO TRADICIONAL DE PLANTAS Y/O PRODUCTOS PROCESADOS

### 1. PLANTAS PARA SACAR LAS AMEBAS

#### ● Adulto:

- ↳ Apagar 5 flores de **jacaranda** por vaso de agua.  
Tomar 1 vaso 3 veces al día, antes de cada comida.

#### ● Niño:

- ↳ Apagar 3 flores de **jacaranda** por vaso de agua.  
Tomar 1 vaso 3 veces al día, antes de cada comida.

#### ● Bebé:

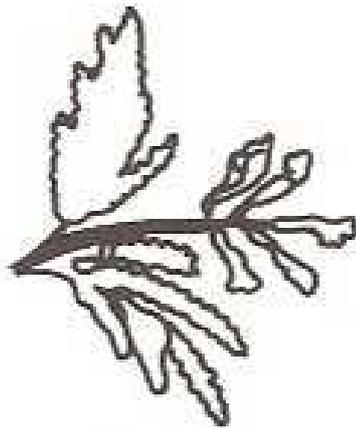
- ↳ Apagar 1 flor de **jacaranda** por copita de agua.  
Tomar una copita 5 veces/día, antes de cada comida.
- ↳ Tomar durante 21 días seguidos.



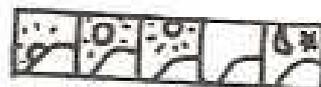
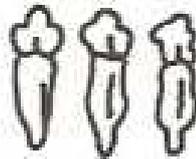
# AMEBAS

14

## Jacaranda



3 semanas seguidos  
antes de cada comida





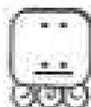
## TINTURA DE JACARANDA

Si no hay flores frescas se puede usar la tintura, tomada en un poco de agua.

PLANTA	Jacaranda (flor)		
PRODUCTO	Tintura (1/5)		
EDAD	Adulto	Niño	Bebé
CANTIDAD	15 gotas	10 gotas	5 gotas
FORMA DE USAR	3 veces/día, antes de las comida.		5 veces/día antes de las comida.
TIEMPO DE USAR	21 días seguidos..		

## 2. PLANTAS PARA QUITAR EL DOLOR DE ESTÓMAGO

- Apagar 3 ramitas de manzanilla por vaso de agua, 3 ramitas de pericón por vaso de agua y/o 3 ramitas de yerbabuena por vaso de agua.
- Tomar 1 vaso cuando el enfermo tenga dolor.



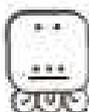
## TINTURA DE PERICÓN

Si no hay plantas frescas se puede usar la tintura, tomada en un poco de agua.

PLANTA	Pericón (ramita)		
PRODUCTO	Tintura (1/5)		
EDAD	Adulto	Niño	Bebé
CANTIDAD	15 gotas	10 gotas	5 gotas
FORMA DE USAR	3 – 9 veces/día, cuando hay dolor.		
TIEMPO DE USAR	Según se sienta el enfermo.		

### 3. PLANTAS PARA CURAR LA HERIDA

- Macerar 3 hojas de llantén por vaso de agua, bien lavadas y picadas toda la noche.
- Agregar 1 cucharada de banano verde machacado.
- Tomar 1 vaso de la preparación fría, antes de cada comida y antes de dormir.



## 4. ¿CÓMO CURARNOS DE LA GASTRITIS?

La gastritis se da por mucha preocupación por largo tiempo, por enojo que se queda por mucho tiempo. Eso deja que entre una bacteria en el estómago.

El enfermo que padece de gastritis no debe: fumar, tomar bebidas alcohólicas, comer chile, tomar café y tomar aspirina.

### *¿Qué se debe hacer?*

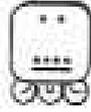
1. Quitar la hinchazón y curar la herida del estómago, antes de las comidas.
2. Quitar el dolor de estómago, después de las comidas.
3. Prevenir el regreso de la enfermedad.

### *¿Qué plantas se deben usar?*

1. Plantas para quitar la hinchazón y plantas para curar la herida: *llantén*, *banano verde*.
2. Plantas para quitar el dolor de estómago: *manzanilla*, *pericón*, *yerbabuena*.

### *¿Cómo se deben usar las plantas?*

Tomado (oral).



# GASTRITIS

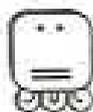
15

Ardor en el estómago



Preocupación... ¡Enojo!





## USO TRADICIONAL DE PLANTAS Y/O PRODUCTOS PROCESADOS

### 1. PLANTAS PARA QUITAR LA HINCHAZON Y PLANTAS PARA CURAR LA HERIDA

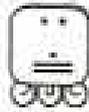
#### Antes de las comidas:

- Macerar 3 hojas de llantén por vaso de agua, toda la noche.
- En la mañana colar y agregar 1 cucharada de banano verde bien molido.
- Tomar 1 vaso de la preparación fría, antes de las comidas.

### 2. PLANTAS PARA QUITAR EL DOLOR DE ESTÓMAGO

#### Después de las comidas:

- Apagar 3 ramitas de manzanilla por vaso de agua, 3 ramitas de pericón por vaso de agua y/o 3 ramitas de yerbabuena por vaso de agua; bien lavadas y picadas.
- Tomar 1 vaso después de cada comida.



# GASTRITIS

16



Antes de cada comida



Llantén



+



Banano verde



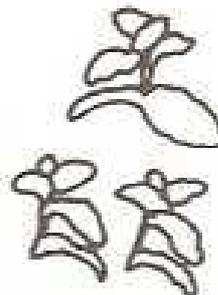
Después de cada comida

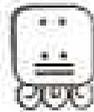


Manzanilla



Yerbabuena

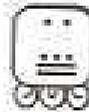




**TINTURA DE PERICÓN**

Si no hay plantas frescas se puede usar la tintura, tomada en un poco de agua.

PLANTA	Pericón (ramita)	
PRODUCTO	Tintura (1/5)	
EDAD	Adulto	Niño
CANTIDAD	15 gotas	10 gotas
FORMA DE USAR	3 veces/día, después de las comidas.	
TIEMPO DE USAR	Según se sienta el enfermo.	



## II. ENFERMEDADES RESPIRATORIAS

### 5. ¿CÓMO CURARNOS DEL DOLOR DE GARGANTA (AMIGDALITIS)?

El dolor de garganta se da por un microbio que logró entrar en la garganta. Puede ser virus o bacteria, pero lo llamamos microbio del resfrío, porque con más frecuencia viene por un resfrío.

Una persona que tiene dolor de garganta:

- ⊙ Le arde la garganta y a veces tiene calentura.
- ⊙ La garganta se ve roja e hinchada por dentro.
- ⊙ Le duele al tragar la comida.

*¿Qué se debe hacer?*

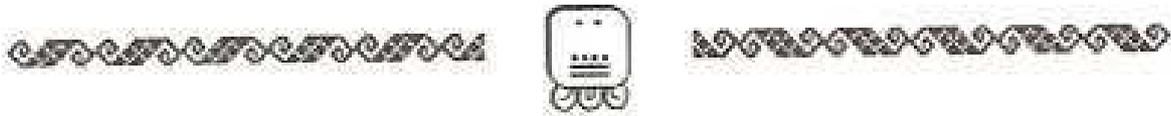
1. Ver la garganta del enfermo, y si hay puntos de pus, se debe de consultar con un Doctor.
2. Limpiar la garganta y el cuerpo contra los microbios
3. Suavizar la garganta.

*¿Qué plantas se deben usar?*

1. Plantas para matar los microbios: *limón, miltomate, tomillo.*
2. Plantas para quitar la hinchazón: *linaza, miel de abeja.*

*¿Cómo se deben usar las plantas?*

1. Gárgaras
2. Tomado (oral).



## USO TRADICIONAL DE PLANTAS Y/O PRODUCTOS PROCESADOS

### 1. PLANTAS PARA MATAR LOS MICROBIOS DE LA GARGANTA

- Apagar 1 puño de bolsitas de miltomate por vaso de agua, bien lavadas y picadas.
- Colar y agregar el jugo de 1 limón.
- Preparar cada 2 horas y hacer gárgaras.

#### *¿Cómo hacer las gárgaras?*

- Echar un poco de la preparación de plantas en la boca y lavar el fondo de la garganta antes de escupirla.
- Repetir varias veces hasta terminar el vaso.



# DOLOR DE GARGANTA

17



Cada 2 horas:  
hacer una gárgara



Se echa  
en la  
boca



Se lava  
la  
garganta



Se escupe  
el agua



# DOLOR DE GARGANTA

18

1. Se hace una Gárgara con:



Bolsitas de Miltomate



de Limón



2.



Tomillo



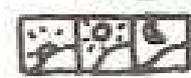
3.



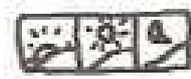
Semillas de Linaza



Jugo



Miel de abeja





## 2. PLANTAS PARA MATAR LOS MICROBIOS DEL CUERPO

**En la mañana:**

- ⊙ Apagar 1 ramita de **tomillo** por vaso de agua.
- ⊙ Tomar 1 vaso 3 veces en la mañana: antes del desayuno, de la refacción y del almuerzo.

*Ojo!*

El tomillo es una planta fuerte, que puede quitar el sueño; por eso sólo se toma de día.

**En la tarde:**

- ⊙ Cocer cualquiera de estas plantas: 1 dedo de corteza de **canela** por vaso de agua; 5 hojas de **eucalipto** por vaso de agua; 5 hojas de **guayaba** por vaso de agua; 3 rajitas del tamaño de un dedo de **ocote** por vaso de agua
- ⊙ O apagar 3 ramitas de **salvia sija** por vaso de agua.
- ⊙ Tomar 1 vaso 3 veces en la tarde: media tarde, antes de la cena y antes de dormir.



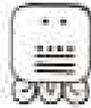
## TINTURA DE EUCALIPTO, GUAYABA O TREMENTINA

Si no hay plantas frescas se puede usar las tinturas, tomadas en un vaso de agua.

PLANTA	Eucalipto (hoja)	Guayaba (hoja)	Trementina
PRODUCTO	Tintura (1/5)		
EDAD	Adulto	Niño	Bebé
CANTIDAD	15 gotas	10 gotas	5 gotas
FORMA DE USAR	6 veces/día, tomando con un poco de agua.		
TIEMPO DE USAR	Mínimo: 3 días y revisar al enfermo Máximo: 8 días.		

### 3. PLANTAS PARA QUITAR LA HINCHAZON

- ⊙ Cocer una cucharada de semillas de linaza molidas por vaso de agua.
- ⊙ Colar y agregar 4 cucharadas de miel de abeja.
- ⊙ Tomar 1 vaso de la preparación antes de cada comida.



## 6. ¿CÓMO CURARNOS DE LA NARIZ TAPADA (RINITIS/SINUSITIS)?

En la enfermedad "nariz tapada", la nariz está llena de moco. Es decir, un líquido lleno de microbios; éste se acumula en la cabeza y nos provoca dolor de cabeza y calentura. Se pega al respirar aire contaminado y por las manos.

### *¿Qué se debe hacer?*

1. Destapar la nariz tapada.
2. Limpiar la nariz y el cuerpo de los microbios.

### *¿Qué plantas se deben usar?*

1. Plantas para quitar la hinchazón: *apacín, eucalipto, ocote, salvia sija*.
2. Plantas para matar microbios: *eucalipto, ocote salvia sija, tomillo*.

### *¿Cómo se deben usar las plantas?*

1. Respirar vapores (inhalación)
2. Tomado (oral)



### **LAVADO DE NARIZ:**

- Hervir 1 litro de agua limpia
- Echar 4 pizcas de sal
- Tapar la olla y dejar enfriar
- Adulto: respirar por la nariz el agua salada y sacar por nariz y boca
- Niño pequeño o bebé: poner el agua salada en la nariz con gotero.
- El lavado se debe hacer 4 veces al día.



## NARIZ TAPADA

19



4 veces al día, hacer un:  
lavado de nariz.



agua  
herbida  
+ sal



inhala  
por la  
nariz



escupe  
por la  
nariz



# NARIZ TAPADA

20

Apacín



Eucalipto



Ocote



Salvia  
santa



Tomillo





## 1. PLANTAS PARA QUITAR LA HINCHAZÓN

- Hacer una inhalación con 1 cucharada de **apacín** bien lavado y picado.

**¡Ojo!**

No se puede utilizar **apacín** en mujeres embarazadas

## 2. PLANTAS MATAR LOS MICROBIOS DE LA NARIZ

- ☞ Hacer una inhalación con 5 hojas sazonas de **eucalipto**, 3 rajitas de **ocote** del largo del dedo del enfermo y 3 ramitas de **salvia sija**, bien lavadas y picadas.

○ Adulto:

- ☞ Ponerse una toalla sobre la cabeza y respirar los vapores por la nariz, sacando el aire por la boca, hasta que se terminen los vapores.

○ Niño pequeño y bebé:

- ☞ Poner un guacal con agua hirviendo y las plantas, en el cuarto donde duerme.

### TINTURA DE EUCALIPTO Y TREMENTINA

Si no hay plantas frescas se pueden usar las tinturas.

PLANTA	Eucalipto (hoja)	Trementina
PRODUCTO	Tintura (1/5)	
DOSIS	1 cucharadita por vaso de agua.	
FORMA DE TOMAR	4 veces al día, respirando los vapores.	



### 3. PLANTAS PARA MATAR LOS MICROBIOS DEL CUERPO

**En la mañana:**

- ⊙ Apagar una ramita de tomillo por vaso de agua.
- ⊙ Tomar 1 vaso 3 veces en la mañana: antes del desayuno, de la refacción y del almuerzo.

**En la tarde:**

- Cocer cualquiera de estas plantas: 1 dedo de corteza de canela por vaso de agua; 5 hojas de eucalipto por vaso de agua, 5 hojas de guayaba por vaso de agua; 3 ramitas del tamaño de un dedo de ocote por vaso de agua. O apagar 3 ramitas de salvia sija por vaso de agua.
- Tomar 1 vaso 3 veces en la tarde: media tarde, antes de cenar, antes de dormir.

#### TINTURA DE EUCALIPTO, GUAYABA O TREMENTINA

Si no hay plantas frescas se pueden usar las tinturas, tomadas en un poco de agua.

PLANTA	Eucalipto (hoja)	Guayaba (hoja)	Trementina
PRODUCTO	Tintura (1/5)		
EDAD	Adulto	Niño	Bebé
CANTIDAD	15 gotas	10 gotas	5 gotas
FORMA DE USAR	3 veces al día.		
TIEMPO DE USAR	Revisar al enfermo a los 3 días.		



## 7. ¿CÓMO CURARNOS DE LA TOS (BRONQUITIS)?

### *¿Qué se debe hacer?*

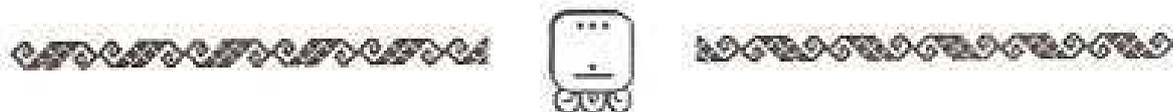
1. Limpiar la garganta y el cuerpo de los microbios.
2. En el día, madurar la tos seca y productiva (expectoración).
3. En la noche, calmar la tos seca, para que el enfermo pueda dormir.

### *¿Qué plantas se deben usar?*

1. Plantas para matar los microbios: *canela, eucalipto, guayaba, jengibre, ocote, salvia sija, tomillo.*
2. Plantas para sacar la flema: *eucalipto, jengibre, marrubio, ocote.*
3. Plantas para calmar la tos: *borraja, buganvilea, llantén, manzanilla, sauco.*
4. Plantas para curar la herida: *llantén, malva.*

### *¿Cómo se deben usar las plantas?*

1. Untar sobre la piel (tópico)
2. Tomado (oral)
3. Respirar vapores (inhalación)



## USO TRADICIONAL DE PLANTAS Y/O PRODUCTOS DERIVADOS

### 1. TOMAR PLANTAS PARA MATAR LOS MICROBIOS:

#### En la mañana:

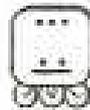
- ☞ Apagar una 1 ramita de **tomillo** por vaso de agua
- ☞ Tomar un vaso 3 veces por la mañana: antes del desayuno, de la refacción y del almuerzo.

*¡OJO!*

El tomillo es una planta fuerte, que puede quitar el sueño.

#### En la tarde:

- ☞ Cocer cualquiera de estas plantas: 1 dedo de corteza de **canela** por vaso de agua; 5 hojas de **eucalipto** por vaso de agua; 5 hojas de **guayaba** por vaso de agua; 3 rajitas del tamaño de un dedo de **ocote** por vaso de agua. O apagar tres ramitas de **salvia sija** por vaso de agua .
- ☞ Tomar 1 vaso 3 veces por la tarde: A media tarde, antes de la cena y antes de dormir.



### TINTURAS DE EUCALIPTO, GUAYABA O TREMENTINA

- Si no hay plantas frescas se pueden usar las tinturas, tomadas en un poco de agua.

PLANTA	Eucalipto (hoja)	Guayaba (hoja)	Trementina
PRODUCTO	Tintura (1/5)		
EDAD	Adulto	Niño	Bebé
CANTIDAD	15 gotas	10 gotas	5 gotas
FORMA DE USAR	3 – 9 veces al día.		
TIEMPO DE USAR	Revisar al enfermo a los 3 días.		

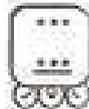
## 2. INHALAR PLANTAS PARA MATAR LOS MICROBIOS:

- Respirar vapores (inhalación) 4 veces al día con: 5 hojas sazonas de eucalipto, 3 rajitas del tamaño de un dedo de ocote, y 3 ramitas de salvia sija.

### TINTURAS DE EUCALIPTO Y TREMENTINA

Si no hay plantas frescas se puede usar las tinturas.

PLANTA	Eucalipto (hoja)	Trementina
PRODUCTO	Tintura (1/5)	
CANTIDAD	1 cucharadita en 1 vaso de agua.	
FORMA DE USAR	6 veces al día en inhalación.	



### 3. PLANTAS PARA SACAR LA FLEMA

DURANTE EL DÍA

**JARABE DE CASA:**

**Preparación:**

- ⇒ Calentar con fuego suave el jugo de 2 naranjas y de 1 limón en una olla.
- ⇒ Cuando está hirviendo, echar: 5 hojas sazonas de eucalipto, 1 pulgada de raíz de jengibre y 3 rajitas del tamaño de 1 dedo de ocote, bien lavadas y picadas.
- ⇒ Tapar la olla y dejar cocer por 10 minutos.
- ⇒ Colar y echar 5 cucharadas de miel de abeja (panela o azúcar)

**Cantidad:**

- Adulto: 1 cucharada cada 2 horas durante el día.
- Niño: 1 cucharadita cada 2 horas durante el día.
- Bebé: media cucharadita cada 2 horas durante el día.

*Mensaje*

Después de preparar este jarabe de casa guardar en una botella. Sólo se puede tomar el día que se preparó, si sobra hay que botarlo y preparar uno nuevo cada día.



# TOS PRODUCTIVA

21



Se prepara un Jarabe con:



Jenjibre



+



Eucalipto



Ocote

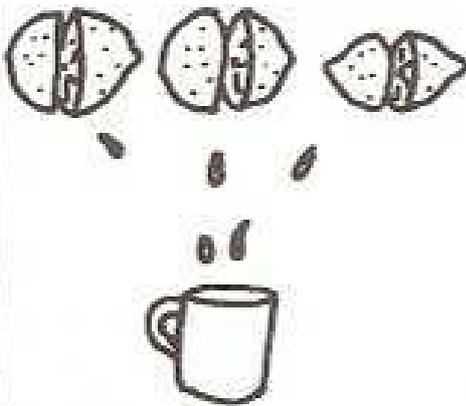




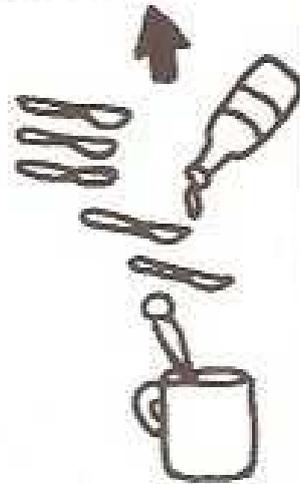
# JARABE

3

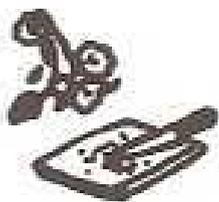
Cocido



Cada 2 horas

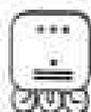


Hervir  
a fuego lento



10 minutos





## JARABE EXPECTORANTE

Si no hay plantas frescas se puede usar el jarabe expectorante.

PLANTA	Eucalipto (hoja)	Marrubio (hoja)	Trementina
PRODUCTO	Jarabe expectorante		
EDAD	Adulto	Niño	Bebé
CANTIDAD	1 cucharada	1 cucharadita	1/2 cucharadita
FORMA DE USAR	Cada 2 horas durante el día.		
TIEMPO DE USAR	Revisar al enfermo dependiendo del tipo de tos.		

### 4. PLANTAS PARA CALMAR LA TOS

#### DURANTE LA NOCHE

#### JARABE DE CASA

#### Preparación:

- Calentar a fuego suave el jugo de 2 naranjas y 1 limón en una olla.
- Cuando está hirviendo, sacar del fuego y echar: 3 hojas de llantén, 3 hojas de malva y 3 ramitas de manzanilla.



# TOS SECA

22



Tomillo



Se prepara un Jarabe con:



Llantén



+

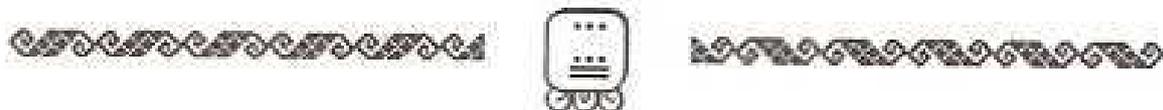


Malva



Mansanilla





- Tapar la olla y dejar apagar por 5 minutos.
- Colar y echar 5 cucharadas de miel de abeja (panela o azúcar).

**Cantidad:**

● **Adulto:**

1 cucharada cada 2 horas en la noche, si no duerme.

● **Niño:**

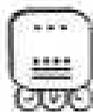
1 cucharadita cada 2 horas en la noche, si no duerme.

● **Bebe:**

Media cucharadita cada 2 horas en la noche, si no duerme.

**Mensaje:**

Después de preparar este jarabe de casa, guardar en una botella. Sólo se puede tomar durante el día que se preparó; si sobra hay que botarlo y preparar uno nuevo cada día.



# JARABE

4

Apagado



Hervir  
a fuego lento



5 minutos



Cada 2 horas





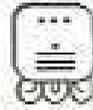
## JARABE SUAVIZANTE

Si no hay plantas frescas se puede usar el jarabe suavizante:

PLANTA	Borraja (flor)	Buganvilea (flor)	Sauco (flor)
PRODUCTO	Jarabe suavizante		
EDAD	Adulto	Niño	Bebé
CANTIDAD	1 cucharada	1 cucharadita	1/2 cucharadita
FORMA DE USAR	Cada 2 horas durante la noche si el enfermo no duerme.		
TIEMPO DE USAR	Revisar al enfermo dependiendo del tipo de tos.		

### 5. PRODUCTOS PARA UNTAR SOBRE EL PECHO (TOPICO)

Pomada de trementina:	Untar en el pecho antes de dormir.
Tintura de trementina:	Untar en el pecho con la tintura pura, 3 a 6 veces al día.
Tintura de eucalipto:	Untar en el pecho con la tintura pura, 3 a 6 veces al día.



*¡OJO!*

Si una persona tiene una tos productiva con calentura alta puede ser grave. Si no puede respirar bien, puede ser neumonía y en este caso hay que llevar al enfermo al centro de salud.

*¡OJO!*

Cuando hay tos seca desde hace mucho tiempo, puede ser que la persona tenga tuberculosis. La tuberculosis es un enfermedad muy grave que puede llagar hasta la muerte.

*Una persona que tiene tuberculosis:*

- ☞ Tose sin flema desde hace varias semanas, meses o hasta años
- ☞ Se siente muy cansada
- ☞ Suda de noche
- ☞ No tiene ganas de comer; baja de peso
- ☞ A veces escupe sangre

No existen plantas para curar la tuberculosis se necesita llevar al enfermo al centro de salud más cercano.



### III. ENFERMEDADES DE LA PIEL

#### 8. ¿CÓMO CURARNOS DE LOS HONGOS EN LA PIEL (MICOSIS)?

Los hongos pueden afectar varias partes de la piel.  
Se dan por la suciedad y por la humedad.  
Cuando salen abajo del pañal se llama "escaldadura".  
Cuando salen entre los dedos de los pies se llama "pie de atleta".

#### *Mensaje*

*La madre de familia debe cuidar a su niño, cambiarle de pañal cuando esté mojado y lavar el pañal con cloro.*

*Tenemos que lavar las botas o los zapatos con agua clorada para matar a los hongos que estan adentro.*

#### *¿Qué se debe hacer?*

1. Limpiar la parte de la piel donde está el hongo.
2. Cerrar la herida que hizo el hongo.
3. Limpiar la sangre del cuerpo.

#### *¿Qué plantas se deben usar?*

1. Plantas para quitar los hongos: *nance, guayaba, limón, hierba mora.*
2. Plantas para cerrar la herida: *achiote.*
3. Plantas para limpiar la sangre: *lengua de vaca, zarzaparrilla.*

#### *¿Cómo se deben usar las plantas?*

1. Bañar la parte afectada
2. Tomado (oral).



# HONGOS

24

Humedad

+

Suciedad



Escaldadura



Pie de atleta



**Lavarse 2 veces al día.**

1. Lavarse con agua y jabón





# HONGOS

25

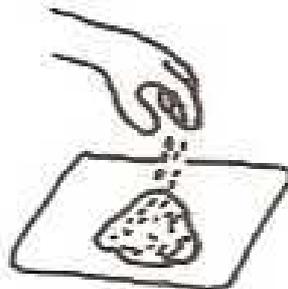
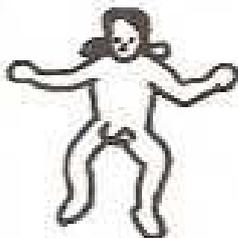
## 2. Después de lavarse:

Bañarse con plantas



## 3. Después de secarse:

polvear





## USO TRADICIONAL DE PLANTAS Y/O PRODUCTOS PROCESADOS

**¿Cómo limpiar la piel donde está el hongo?**

Lavar donde esta el hongo, con jabón natural y agua.

### 1. PLANTAS PARA QUITAR LOS HONGOS:

*Baño con plantas:*

- Hervir 1 litro (4 vasos) de agua
- Cocer 3 pulgadas de corteza de nance, 20 hojas de guayaba, 1 manojo de tallos y hojas sazonas de hierba mora 20 hojas y 2 limones enteros con cáscara.
- Colar y apartar una copita para tomar después del baño.
- Dejar entibiar o agregar agua fría.
- Apartar una copita para tomar después del baño.
- Bañar la parte afectada y secar la piel.

#### TINTURA DE GUAYABA Y HIERBA MORA

Si no hay plantas frescas se pueden usar las tinturas.

PLANTA	Guayaba (hoja)	Hierba mora (ramita)
PRODUCTO	Tintura (1/5)	
DOSIS	1 cucharadita por vaso de agua.	
DOSIS	1 cucharadita por vaso de agua.	
FORMA DE USAR	2 veces al día, después del baño.	



# HONGOS

26



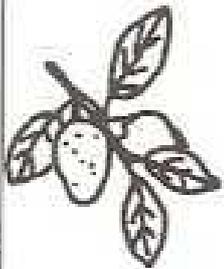
Nance



Hierva mora



Guayaba 20



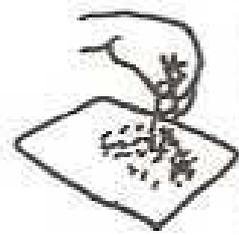
Limón 20



+ 2



Achiote





## TINTURA DE GUAYABA

Si no hay plantas frescas se pueden usar la tintura, tomada en un poco de agua.

PLANTA	Guayaba (hoja)	
PRODUCTO	Tintura (1/5)	
EDAD	Adulto	Niño
CANTIDAD	15 gotas	10 gotas
FORMA DE USAR	2 veces/día, después del baño.	
TIEMPO DE USAR	No tomar más de 15 días.	

### 2. PLANTAS PARA CERRAR LA HERIDA

1. Después del baño secarse bien la piel
2. Echar polvo de **achiote** sobre la parte de la piel que tiene hongo.

### 3. PLANTAS PARA LIMPIAR LA SANGRE:

#### *Mensaje*

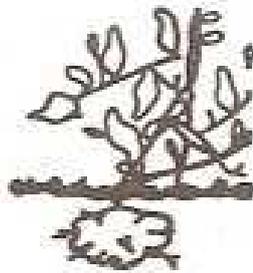
Sí los hongos están en la piel desde hace mucho tiempo o si vuelven a salir después de curarlos es necesario limpiar la sangre.



# DEPURACIÓN DE LA SANGRE

27

Zarzaparrilla

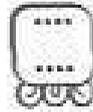


Lengua de vaca



Raíz





- ☛ Cocer 1 cucharada de raíz seca de lengua de vaca por vaso de agua.
- ☛ O cocer 1 cucharada de camote de zarzaparrilla por vaso de agua.
- ☛ Tomar 3 veces al día por 15 días.

### TINTURA DE LENGUA DE VACA O ZARZAPARRILLA

Si no hay plantas frescas se pueden usar las tinturas.

PLANTA	Lengua de vaca (raíz)	Zarzaparrilla (camote)
PRODUCTO	Tintura (1/5)	
EDAD	Adulto	Niño
CANTIDAD	15 gotas	10 gotas
FORMA DE USAR	3 veces al día, antes de las comidas.	
TIEMPO DE USAR	15 días seguidos. Repetir el tratamiento dejando 15 días entre cada curación.	



## 9. ¿CÓMO CURARNOS DE LOS GRANOS CON PUS (IMPÉTIGO)?

Los granos salen de la piel por falta de higiene y agua.

*La persona que tiene granos con pus se ve con:*

- ⇒ Llagas que sancan líquido (heridas húmedas)
- ⇒ Pus (materia)
- ⇒ Costras (escamación grande)
- ⇒ Ampollas

*¿Qué se debe hacer?*

1. Limpiar la parte de la piel donde están los granos de los microbios.
2. Limpiar la sangre del cuerpo.

*¿Qué plantas se deben usar?*

1. Plantas para matar los microbios: *eucalipto, jengibre, manzanilla, llantén, pericón, salvia sija, tomillo, yerbabuena.*
2. Plantas para limpiar la sangre del cuerpo: *lengua de vaca, zarzaparrilla.*

*¿Cómo se deben usar las plantas?*

1. Bañar la parte afectada
2. Tomado (oral)



## USO TRADICIONAL DE PLANTAS Y/O PRODUCTOS PROCESADOS

### 1. PLANTAS PARA MATAR LOS MICROBIOS

1. Usar cualquiera de estas plantas, pero por lo menos usar 4.
  - ⊙ Cocer 5 hojas sazonas de eucalipto, 1 pulgada de raíz de jengibre y/o 3 hojas de llantén.
  - ⊙ Apagar 3 ramitas de manzanilla por vaso de agua, 3 ramitas de pericón por vaso de agua, 3 ramitas de salvia sija por vaso de agua, 3 ramitas de tomillo y/o 3 ramitas de yerbabuena por vaso de agua.
2. Apartar una copita para tomar después del baño.
3. Bañar la piel donde estén los granos por los menos 3 veces al día.

### TINTURA DE EUCALIPTO Y PERICÓN

Si no hay plantas frescas se pueden usar las tinturas aplicadas puras sobre los granos y tomadas en un poco de agua.

PLANTA	Eucalipto (hoja)	Pericón (ramita)
PRODUCTO	Tintura (1/5)	
EDAD	Adulto	Niño
CANTIDAD	15 gotas	10 gotas
FORMA DE USAR	3 veces al día antes de las comidas.	
TIEMPO DE USAR	15 días seguidos.	



# GRANOS

28



Eucalipto



Jengibre



Lanten

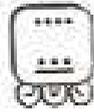


Manzanilla



Pericón





# GRANOS

29



Salvia  
Sija



Tomillo



Yerbabuena





## 2. PLANTAS PARA LIMPIAR LA SANGRE:

*Si los granos se quedan por largo tiempo en la piel.*

- ☞ Cocer 1 cucharada de raíz seca de lengua de vaca por vaso de agua.
- ☞ O cocer 1 cucharada de camote de zarzaparrilla por vaso de agua.
- ☞ Tomar 3 veces al día por 15 días, repetir el tratamiento dejando 15 días entre cada curación.

### TINTURA DE LENGUA DE VACA Y ZARZAPARRILLA

Si no hay plantas frescas se pueden usar las tinturas, tomadas en un poco de agua.

PLANTA	Lengua de vaca (raíz)	Zarzaparrilla (ramita)
PRODUCTO	Tintura (1/5)	
EDAD	Adulto	Niño
CANTIDAD	15 gotas	10 gotas
FORMA DE USAR	3 veces al día, antes de las comidas.	
TIEMPO DE USAR	15 días seguidos. repetir el tratamiento dejando 15 días entre cada curación.	



# DEPURACIÓN DE LA SANGRE

27

Zarzaparrilla

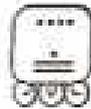


Lengua de vaca



Raíz





## 10. ¿CÓMO CURARNOS DE LAS HERIDAS DE LA PIEL?

*La persona puede tener:*

- Heridas pequeñas
- Quemaduras
- Picaduras de insectos

*¿Qué se debe hacer?*

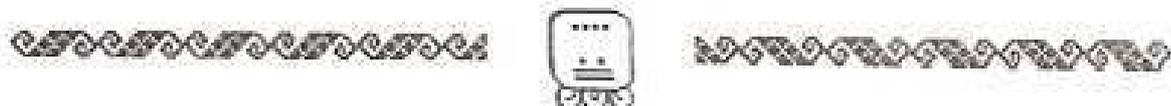
1. Limpiar la herida de los microbios
2. Quitar la picazón e hinchazón
3. Cerrar la herida

*¿Qué se debe usar?*

1. Plantas para matar los microbios: *eucalipto, manzanilla, llantén, pericón, salvia sija, tomillo, trementina, yerbabuena.*
2. Plantas para quitar la picazón y quitar la hinchazón: *caléndula, trementina.*
3. Plantas para cerrar la herida: *achiote, sábila.*

*¿Cómo se deben usar las plantas?*

1. Untar sobre la piel (tópico)



## USO TRADICIONAL DE PLANTAS Y/ O PRODUCTOS PROCESADOS

### 1. PLANTAS PARA MATAR LOS MICROBIOS

#### Baño de Plantas:

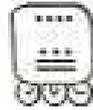
Usar por lo menos 4 de estas plantas. Usar 1 vaso de agua por cada planta.

- ☞ Cocer 5 hojas sazonas de eucalipto y/o 3 rajitas del tamaño de un dedo de ocote.
- ☞ Apagar 3 hojas de llantén, 3 ramitas de pericón, 1 ramita de tomillo, 3 ramitas de manzanilla, 3 ramitas de savia sija y/o 3 ramitas de yerbabuena.

#### TINTURA DE EUCALIPTO, PERICÓN Y TREMENTINA

Si no hay plantas frescas se pueden usar las tinturas.

Planta	Eucalipto (hoja)	Pericón (ramita)	Trementina
Producto	Tintura (1/5)		
Cantidad	1 cucharadita en agua hervida		
Forma de usar	Lavar la herida, 3 veces al día.		



## **2. PLANTAS PARA QUITAR LA PICAZÓN, LA HINCHAZÓN Y CERRAR LA HERIDA**

- **Para heridas con pus y picaduras de insectos no abiertas:**

- ↳ Hacer una cataplasma con trementina: se calienta una bolita de trementina sobre un trapo, hasta que se riegue y se pone sobre la herida cuando este tibia.
- ↳ Untar pomada de trementina 3 a 6 veces al día sobre la herida.

- **Para heridas sin pus, quemaduras leves y picaduras de insectos abiertas:**

- ↳ Usar las hojas de sábila: lavar una penca, cortarla a lo largo en 2 partes, raspar la gelatina transparente con una cucharada sin cortar la cáscara verde de abajo. Poner la gelatina sobre la herida envuelta en un trapo limpio.
- ↳ O untar pomada de sábila – achiote 3 a 6 veces al día sobre la herida.

- **Para heridas en las mucosas y quemaduras graves:**

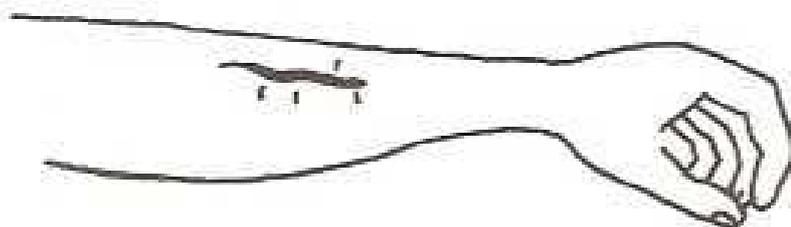
- ↳ Untar aceite de caléndula 3 a 6 veces al día sobre la herida.



# HERIDAS DE LA PIEL

30

Heridas Leves: Sólo heridas externas



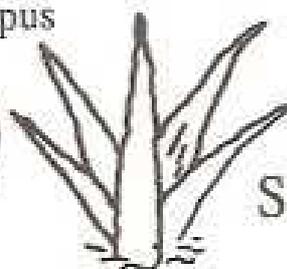
Se prepara un Cataplasma con:

Si sale pus



Trementina de pino

Si no sale pus



Sabila

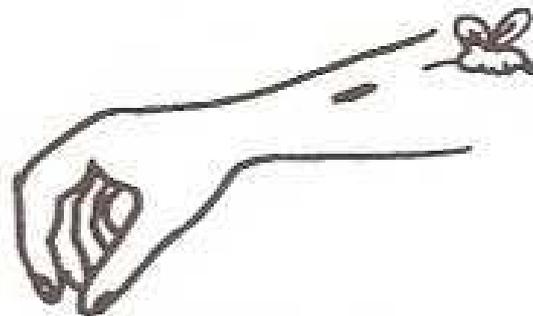




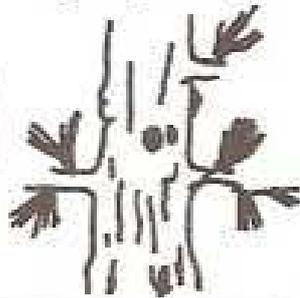
# PICADURAS DE INSECTOS

31

Picadura con piel abierta



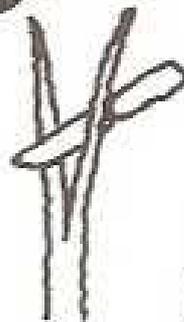
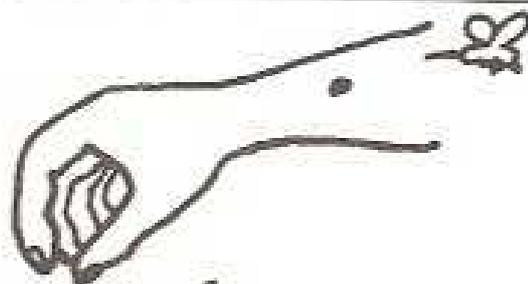
Se prepara un Cataplasma con:



Trementina  
de pino



Picadura con  
piel no abierta





# QUEMADURAS

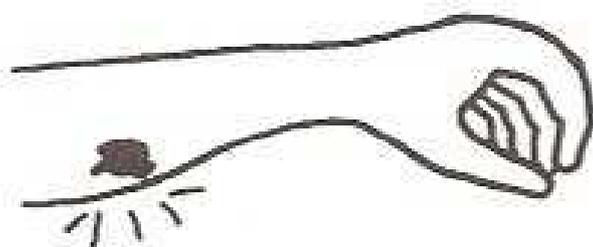
32

## Quemaduras de: Primer grado

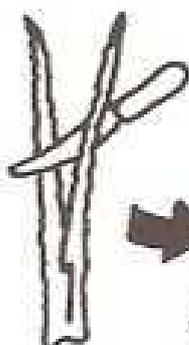


No hay dolor  
No hay infección  
Poco extensión

## Quemaduras de: Segundo grado



Piel roja  
Hay dolor  
No hay infección  
Poco extensión





**POMADA DE TREMENTINA, DE SÁBILA Y ACHIOTE  
O UNGÜENTO DE CALENDULA**

Dependiendo de la herida que tenga la persona va usar:

	P. trementina	P. Sábila Achiote	Ungüento caléndula
Heridas	con pus	sin pus	en mucosas
Quemaduras		leve	grave
Picaduras de insecto		piel no abierta	piel abierta



## 11. ¿CÓMO CURARNOS DE LA PIEL SECA CON PICAZÓN?

*La persona que tiene la piel seca con picazón se ve con:*

- Heridas secas y rojas
- Hinchazón, dolor en la piel y picazón
- Costras (escamación leve)

*¿Qué se debe hacer?*

1. Limpiar la sangre del cuerpo.
2. Suavizar la piel.
3. Quitar la hinchazón y la picazón.
4. Cerrar la herida.

*¿Qué plantas se deben usar?*

1. Plantas para limpiar la sangre del cuerpo: *lengua de vaca, zarzaparrilla.*
2. Plantas para suavizar la piel: *sábila.*
3. Plantas para quitar la hinchazón y la picazón: *caléndula.*
4. Plantas para cerrar la herida: *achiote, caléndula, sábila.*

*¿Cómo se debe usar las plantas?*

1. Tomado (oral).
2. Untar sobre la piel (tópico).



## USO TRADICIONAL DE PLANTAS Y/O PRODUCTOS PROCESADOS

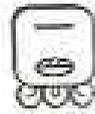
### 1. PLANTAS PARA LIMPIAR LA SANGRE

- ⊙ Cocer 1 cucharada de raíz seca de lengua de vaca por vaso de agua.
- ⊙ O cocer 1 cucharada de camote de zarzaparrilla por vaso de agua.
- ⊙ Tomar 3 veces al día por 15 días. Repetir el tratamiento dejando 15 días entre cada curación.

#### TINTURA DE LENGUA DE VACA Y ZARZAPARRILLA

Si no hay plantas frescas se pueden usar las tinturas, tomadas en un poco de agua.

PLANTA	Lengua de vaca (raíz)	Zarzaparrilla (camote)
PRODUCTO	Tintura (1/5)	
EDAD	Adulto	Niño
CANTIDAD	15 gotas	10 gotas
FORMA DE USAR	3 veces al día, antes de las comidas.	
TIEMPO DE USAR	15 días seguidos. Repetir el tratamiento dejando 15 días entre cada curación.	



# DEPURACIÓN DE LA SANGRE

27

Zarzaparrilla



Lengua de vaca



Raíz





## 2. **PLANTAS PARA SUAVIZAR LA PIEL Y CERRAR LA HERIDA**

- ↳ Usar las hojas de sábila: lavar una penca, cortarla a lo largo en 2 partes, raspar la gelatina transparente con una cucharada sin cortar la cáscara verde de abajo poner la gelatina sobre la herida envuelta en un trapo limpio
- ↳ Pomada de sábila achiote: untar sobre la piel 3 a 6 veces al día.

## 3. **PLANTAS PARA QUITAR LA HINCHAZÓN LA PICAZÓN, Y CERRAR LA HERIDA**

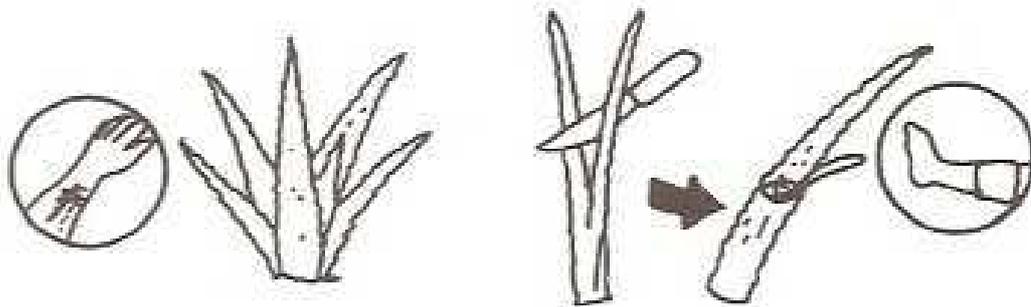
Aceite de caléndula: para la cara, los párpados, mucosas y la zona vaginal.

Untar cada vez que hay picazón, por lo menos 3 veces al día.

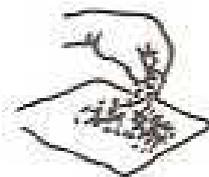


# PIEL SECA CON PICAZÓN

33



Achiote





## IV. OTRAS ENFERMEDADES

### 12. ¿CÓMO CURARNOS DEL ARDOR EN EL OJO (CONJUNTIVITIS)?

La persona tiene 1 o los 2 ojos rojos, le arden o le pican y le sale agua o pus (cheles), al despertarse en la mañana tiene los ojos pegados con cheles en las esquinas.

#### *¿Qué se debe hacer?*

1. Lavar los ojos
2. Limpiar los ojos
3. Quitar la picazón y la hinchazón
4. Prevenir heridas

#### *¿Qué plantas se deben usar?*

1. Plantas para matar los microbios: *manzanilla, llantén, lima*
2. Plantas para quitar la hinchazón: *caléndula, manzanilla, llantén*
3. Plantas para cerrar la herida: *llantén, okra*
4. Plantas para limpiar: *lima*
5. Plantas para quitar la picazón: *caléndula, manzanilla*

#### *¿Cómo se deben usar las plantas?*

Poner sobre el ojo (tópico)



## USO TRADICIONAL DE PLANTAS Y/O PRODUCTOS PROCESADOS

1. PLANTAS PARA MATAR LOS MICROBIOS, PLANTAS PARA QUITAR LA HINCHAZÓN Y PLANTAS PARA CERRAR LA HERIDA

**CONJUNTIVITIS** 33



4 veces al día,  
Lavar los ojos con: 

		Llantén		
+				
		Manzanilla		
+				
		Okra		
		Jugo de Lima		



## Lavado de ojos

- ⊙ La noche anterior macerar en frío 3 hojas de llantén, por vaso de agua y 1 fruto de okra por vaso de agua, bien lavados y picados
- ⊙ En la mañana, apagar 3 ramitas de manzanilla por vaso de agua
- ⊙ Colar las 2 preparaciones hasta que estén completamente claras y mezclarlas
- ⊙ Lavar los ojos 4 veces al día

### *¿Cómo hacer un lavado de ojos en adultos y niños mayores de 6 años?*

1. Se reparte la preparación anterior en 2 copitas, una para cada ojo, para evitar pasar la enfermedad de un ojo al otro. Si solo hay una copita hay que lavar bien entre el lavado de un ojo y el otro
2. Se pone el ojo sobre la copita bien llena
3. Se echa la cabeza hacia atrás, con la copita bien puesta para que no se riegue
4. Se abre y cierra el ojo varias veces seguidas

### *¿Cómo hacer un lavado de ojos en niños menores de 6 años y bebés?*

1. Mojar una gasita o un trapito limpio en la preparación de lavado.
2. Lavar los ojos con diferente gasa o trapito empezando por el lado más cerca del oído hacia el lado más cerca de la nariz



## 2. PLANTAS PARA LIMPIAR LOS OJOS

Después de cada lavado, echar 3 o 4 gotitas de jugo de lima en cada ojo.

## 3. PLANTAS PARA QUITAR LA PICAZÓN Y PLANTAS PARA QUITAR LA HINCHAZÓN

### ACEITE DE CALÉNDULA

PLANTA	Caléndula (flor)
PRODUCTO	Aceite o unguento.
CANTIDAD	3 ó 4 gotas.
FORMA DE USAR	Echar en cada ojo antes de dormir.



### 13. ¿CÓMO CURARNOS DEL DOLOR DE HUESOS (REUMA)?

*El dolor de hueso puede ser:*

- ➔ Dolor frío (artrosis)
- ➔ Dolor caliente (artritis)

*¿Qué se debe hacer?*

1. Limpiar la sangre del cuerpo
2. Hacer sudar el cuerpo
3. Quitar el dolor de hueso

*¿Que plantas se deben tomar?*

1. Plantas para limpiar la sangre: *fresno, lengua de vaca, zarzaparrilla.*
2. Plantas para hacer sudar el cuerpo: *hoja de pino, suquinay, chilca, cola de caballo, hoja de fresno, hoja de naranja.*
3. Plantas para quitar el dolor de cuerpo y hueso: *trementina, eucalipto.*

*¿Cómo se deben usar las plantas?*

1. Tomado (oral)
2. Untar sobre la piel (tópico).



## USO TRADICIONAL DE LAS PLANTAS Y/O PRODUCTOS PROCESADOS

### 1. PLANTAS PARA LIMPIAR LA SANGRE

- ☞ Cocer 1 cucharada de raíz seca de lengua de vaca por vaso de agua.
- ☞ O cocer 1 cucharada de camote de zarzaparrilla por vaso de agua.
- ☞ Tomar 3 veces al día, por 15 días. Repetir el tratamiento dejando 15 días entre cada curación.

#### TINTURA DE LENGUA DE VACA Y ZARZAPARRILLA

Si no hay plantas frescas se puede usar las tinturas, tomadas en un poco de agua.

PLANTA	Lengua de vaca (raíz)	Zarzaparrilla (camote)
PRODUCTO	Tintura (1/5)	
EDAD	Adulto	Niño
CANTIDAD	15 gotas	10 gotas
FORMA DE USAR	3 veces al día, antes de las comidas.	
TIEMPO DE USAR	15 días seguidos. Repetir el tratamiento dejando 15 días entre cada curación.	



# DEPURACIÓN DE LA SANGRE

27

Zarzaparrilla



Lengua de vaca



Raíz





## 2. PLANTAS PARA HACER SUDAR EL CUERPO

- Para el dolor de hueso frío (artrosis):

Hacer 2 veces a la semana un baño de vapor en un Temascal o Tuj con plantas calientes: **hoja de pino, suquinay, chilca.**

### *OJO*

Las personas que tienen la presión baja, deben taparse bien al salir del Temascal y tomar bastantes líquidos.

- Para el dolor de hueso caliente (artritis):

Hacer 2 veces a la semana vahos con plantas frías:

**Cola de caballo, hojas de fresno, hojas de naranja.**

Se cocen las plantas en una olla, después se pone la parte del cuerpo que duele sobre los vapores y se tapa con una toalla para aprovechar mejor los vapores.

Después del vaho envolver la parte adolorida con un trapo o gasa para que no se mueva mucho.

## 3. PLANTAS PARA QUITAR EL DOLOR DEL CUERPO:

- ☞ Cocer cualquiera de estas plantas en 1 vaso de agua: 5 hojas sazonas de eucalipto, 5 hojas tierna de fresno y/o tres rajitas del tamaño de un dedo de ocote.
- ☞ Tomar 3 a 9 veces al día por 15 días.

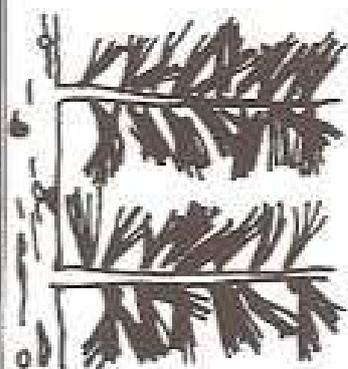


# DOLOR DE HUESOS

34

## DOLOR FRÍO

Hacer un temascal,  
2 veces a la semana



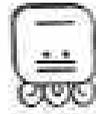
Hoja de Pino



Chilca



Suquinay



## DOLOR DE HUESOS

35

### DOLOR CALIENTE

Hacer un baño,  
2 veces a la semana



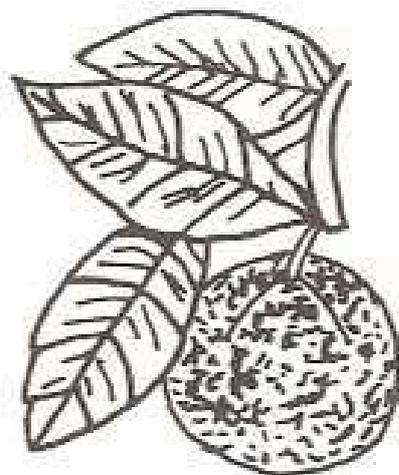
con



Cola de  
Caballo



Fresno



Naranja



## TINTURA DE EUCALIPTO, FRESNO Y TREMENTINA

Si no hay plantas frescas se pueden usar las tinturas, tomadas en un poco de agua.

PLANTA	Eucalipto (hoja)	Fresno (hoja)	Trementina
PRODUCTO	Tintura (1/5)		
EDAD	Adulto		
CANTIDAD	15 gotas		
FORMA DE USAR	3 – 9 veces al día, cuando hay dolor.		
TIEMPO DE USAR	15 días seguidos. repetir el tratamiento dejando 15 días entre cada curación.		

#### 4. PLANTAS PARA QUITAR EL DOLOR DE HUESO:

- ☞ Cataplasma de Trementina: se calienta 1 bolita de trementina de pino sobre un trapo hasta que se riegue, se pone tibio sobre la parte donde hay dolor y se deja hasta que se despegue solo.
- ☞ Se pueden usar productos procesados



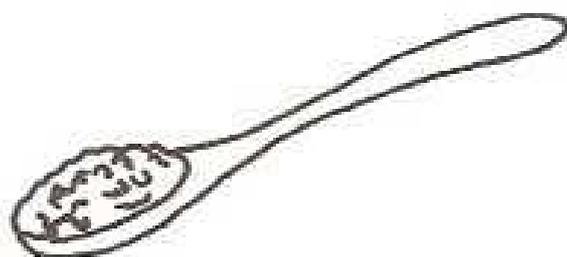
## DOLOR DE HUESOS

33



Zarzaparrilla

Lengua de vaca



Raíz

Se prepara un **Cataplasma** con:



Trementina de pino



**POMADA DE TREMENTINA, TINTURA DE TREMENTINA,  
TINTURA DE EUCALIPTO**

Pomada de trementina	untar sobre la parte donde hay dolor.
Tintura de trementina	untar con la tintura pura en la parte donde hay dolor.
Tintura de eucalipto	3 – 6 veces al día.





## CAPÍTULO C



COMO ACTÚAN LAS PLANTAS





## 1. COMO ACTÚAN LAS PLANTAS

### 1. *Para matar las amebas (Amebicida)*

➤ Jacaranda, flores, apagado, tintura.

### 2. *Para quitar la hinchazón (Antiinflamatorio)*

☞ Apacín, planta entera, inhalación.

☞ Banano verde, fruto, crudo.

☞ Caléndula, pétalos, unguento.

☞ Eucalipto, hojas, inhalación, tintura.

☞ Linaza, semillas, cocimiento.

☞ Llantén, hojas, maceración fría.

☞ Manzanilla, ramitas, apagado

☞ Pino, ocote o trementina, cocimiento, tintura.

### 3. *Para quitar el dolor de estómago (Antiespasmódico)*

☞ Manzanilla, ramitas, apagado.

☞ Pericón, ramitas, apagado, tintura.

☞ Yerba Buena, ramitas, apagado.

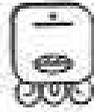
### 4. *Para quitar los hongos (Antimicótico)*

✓ Guayaba, hojas, cocimiento, tintura.

✓ Hierba Mora, tallos y hojas sazonas, cocimiento, tintura.

✓ Limón, hojas y frutos, cocimiento.

✓ Nance, corteza, cocimiento.



5. Para matar los microbios (Antimicrobiano)

- Canela, corteza, cocimiento.
- Eucalipto, hojas, inhalación, tintura.
- Guayaba, hoja, cocimiento, tintura.
- Jengibre, raíz, jarabe cocido.
- Lima, jugo, crudo.
- Llantén, hojas, maceración fría, apagado.
- Mango, hojas, cocimiento.
- Manzanilla, ramitas, apagado.
- Pericón, ramitas, tintura, apagado.
- Pino, ocote o trementina, cocimiento, tintura.
- Salvia Sija, ramitas, inhalación.
- Tomillo, ramitas, apagado.
- Zarzaparrilla, raíz seca, cocimiento, tintura.

6. Para quitar la picazón (Antipruriginoso)

- ⊙ Manzanilla, ramitas, apagado.
- ⊙ Caléndula, pétalos, unguento.

7. Para limpiar (Antiséptico, uso externo)

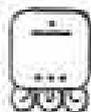
- Caléndula, flores, unguento.
- Canela, corteza, cocimiento.



- Eucalipto, hojas, inhalación, tintura.
  - Guayaba, hoja, cocimiento, tintura.
  - Jengibre, raíz, jarabe cocido.
  - Lima, jugo, crudo.
  - Llantén, hojas, maceración fría, apagado.
  - Mango, hojas, cocimiento.
  - Manzanilla, ramitas, apagado.
  - Pericón, ramitas, tintura, apagado.
  - Pino, ocote o trementina, cataplasma calentada, pomada.
  - Sábila, hoja, maceración, pomada.
  - Salvia Sija, ramitas, inhalación.
  - Tomillo, ramitas, apagado.
  - Zarzaparrilla, raíz seco, cocimiento, tintura.
8. Para calmar la tos (Antitusivo)
- Borraja, flores, jarabe.
  - Buganbilea, flores, jarabe.
  - Llantén, hojas, jarabe apagado.
  - Manzanilla, ramitas, jarabe apagado.
  - Sauco, flores, jarabe.



9. Para chupar (guardar) el agua (Astringente)
- \* Banano maduro, fruto, crudo.
  - \* Mango, hojas, cocimiento.
10. Para curar y cerrar la herida (Cicatrizante)
- ❖ Achiote, semilla, polvo, pomada.
  - ❖ Banano verde, fruto, cataplasma, crudo.
  - ❖ Caléndula, pétalos, unguento.
  - ❖ Llantén, hojas, cataplasma, maceración, jarabe.
  - ❖ Malva, hojas, maceración, jarabe apagado.
  - ❖ Okra, fruto, cataplasma, maceración.
  - ❖ Sábila, gelatina de las hojas, cataplasma, maceración, crudo, pomada.
11. Para limpiar la sangre (Depurativas)
- ⊙ Lengua de Vaca, raíz seca, cocimiento, tintura.
  - ⊙ Zarparrilla, raíz seca, cocimiento, tintura.
12. Para suavizar heridas (Emoliente)
- ⊙ Sábila, gelatina de las hojas, cataplasma, maceración, crudo, pomada.
13. Para sacar la flema (Expectorante)
- \* Eucalipto, hojas, inhalación, jarabe cocido, tintura.
  - \* Jenjibre, raíz, jarabe cocido.



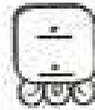
- Marrubio, hojas y flores, jarabe.
  - Pino, ocote, cocimiento, jarabe.
14. Para calentar el cuerpo (Ruvulsiva)
- Chile, fruto, pomada.
15. Para sacar lombrices (Vermífugo)
- ⇒ Ajo, bulbo, cocimiento, cataplasma.
  - ⇒ Apazote, planta entera, apagado, cataplasma.





## 2. NOMBRE CIENTÍFICO DE LAS PLANTAS

Achiote	<i>Bixa orellana</i> (L.)
Ajo	<i>Allium sativa</i> (L.)
Apacín	<i>Petiveria alliacea</i> (L.)
Apazote	<i>Chenopodium ambrosioides</i> (L.) variedad anthelminticum (A. Gray)
Banano	<i>Musa paradisiaca</i> (L.)
Borraja	<i>Borago officinalis</i> (L.)
Buganvilla	<i>Bougainvillea glabra</i> (Choisy in DC)
Caléndula	<i>Calendula officinalis</i> (L.)
Canela	<i>Cinnamomum zeylanicum</i> (Nes.)
Chile	<i>Capsicum</i> spp
Eucalipto	<i>Eucalyptus globulus</i> (Labill)
Guayaba	<i>Psidium guajava</i> (L.)
Hierba mora	<i>Solanum nigrum</i> (L.), <i>Solanum americanum</i> (Mill.)
Jacaranda	<i>Jacaranda mimosifolia</i> (D.Don)
Jenjibre	<i>Zingiber officinalis</i> (Roscoe)
Lengua de vaca	<i>Rumex obtusifolia</i> (L.)
Lima	<i>Citrus limetta</i> (Risso)
Limón	<i>Citrus aurantifolia</i> (Swingle)
Linaza	<i>Linum usitatissimum</i> (L.)



Llantén	<i>Plantago major</i> (L.)
Malva	<i>Malva sylvestris</i> (L.)
Mango	<i>Mangifera indica</i> (L.)
Manzanilla	<i>Matricaria chamomilla</i> , <i>M. recutita</i> , <i>M. courentiana</i> (L.)
Marrubio	<i>Marrubium vulgare</i> (L.)
Miltomate	<i>Physalis angulata</i> , <i>Ph. philadelphica</i> , <i>Ph. pubescens</i> (L.)
Nance	<i>Byrsonima crassifolia</i> (HBK)
Okra	<i>Abelmoschus esculentus</i> (L., Moench)
Pericón	<i>Tagetes lucida</i> (Mart & Gal)
Pino	<i>Pinus spp</i> (L.)
Sábila	<i>Aloe vera</i> (L.)
Salvia Sija	<i>Lippia alba</i> (Mill.)
Sauco	<i>Sambucus mexicana</i> (Presl.)
Tomillo	<i>Thymus vulgaris</i> (L.)
Yerbabuena	<i>Mentha piperita</i> , <i>Mentha spicata</i> , <i>Mentha viridis</i> (L.) Zarzaparrilla <i>Smilax regelii</i> (Kilz Mor), <i>S. lundellii</i> , <i>S. spinosa</i> (Mill.)



# **FOTOGRAFÍAS Y DIBUJOS DE LAS PLANTAS**





## Achiote

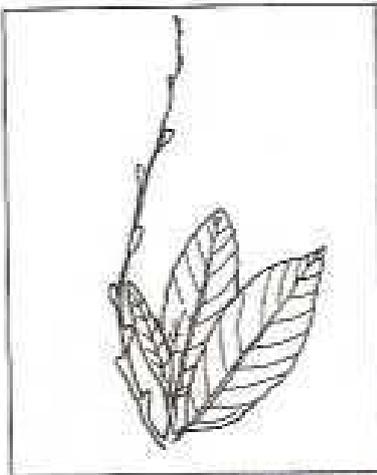
*Bixa orellana* (L.)



## Ajo

*Allium sativa* (L.)





## Apacín

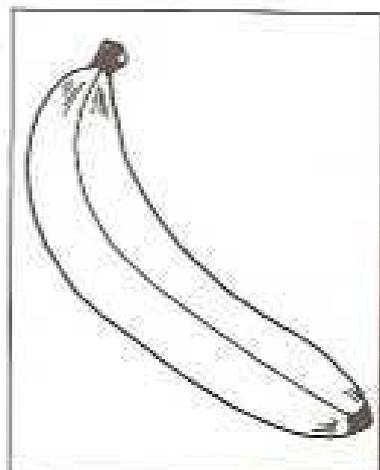
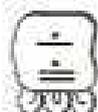
*Petiveria alliacea* (L.)



## Apazote

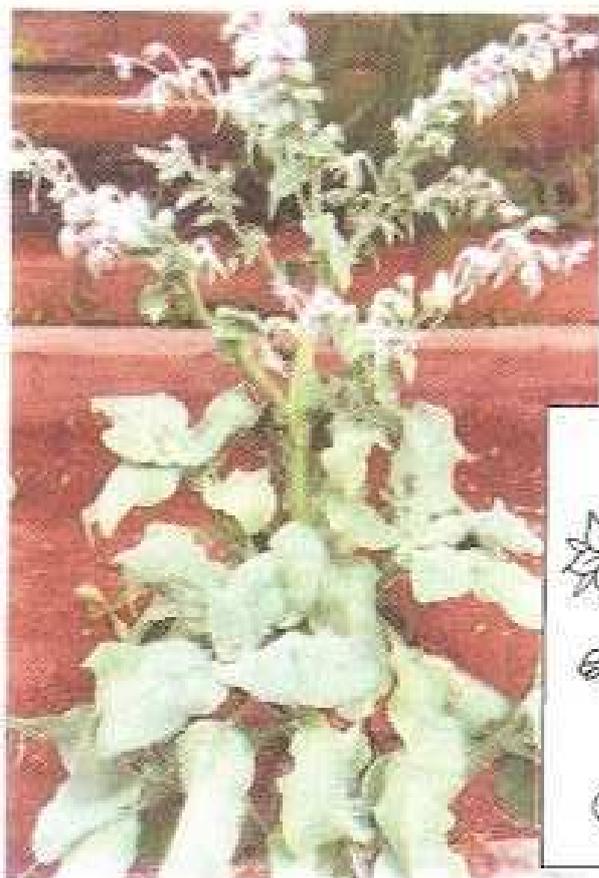
*Chenopodium ambrosioides* (L.)  
*variedad anthelminticum* (A.  
Gray)





## Banano

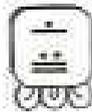
*Musa paradisiaca (L.)*



## Borraja

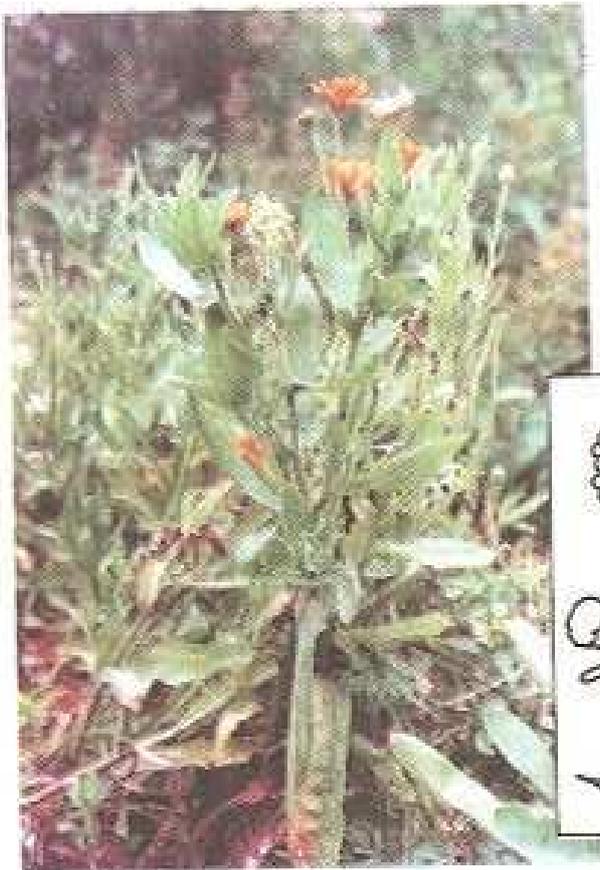
*Borago officinalis (L.)*





## Buganvilla

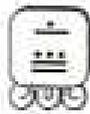
*Bougainvillea glabra* (Choisy in DC)



## Caléndula

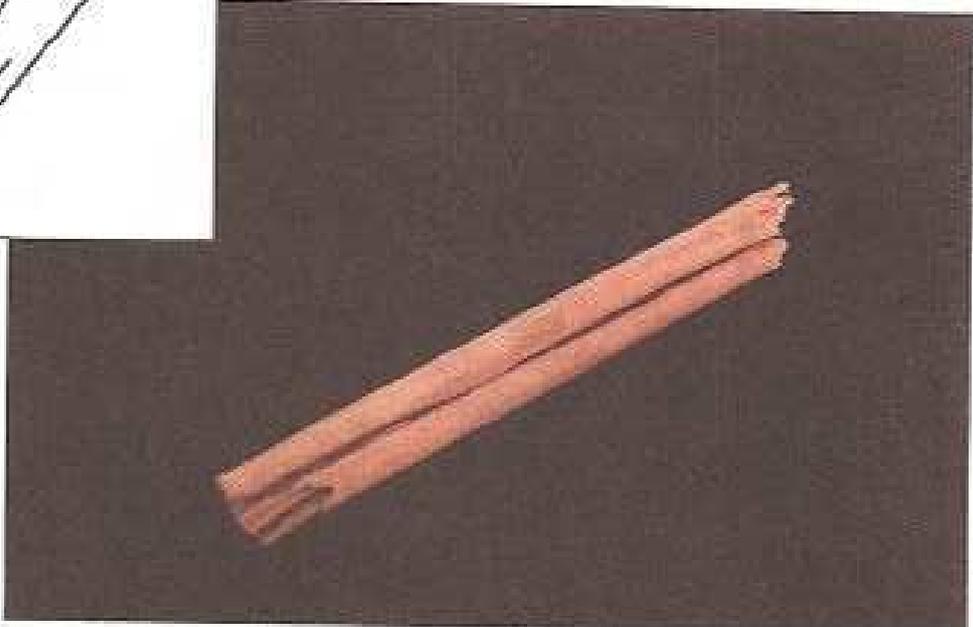
*Calendula officinalis* (L.)





## Canela

*Cinnamomum zeylanicum* (Nes.)



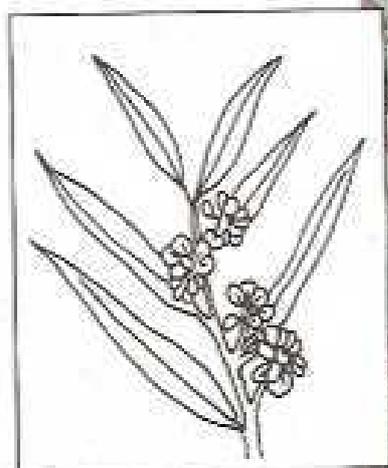
## Chile

*Capsicum* spp





**Eucalipto**  
*Eucalyptus globulus (Labill)*



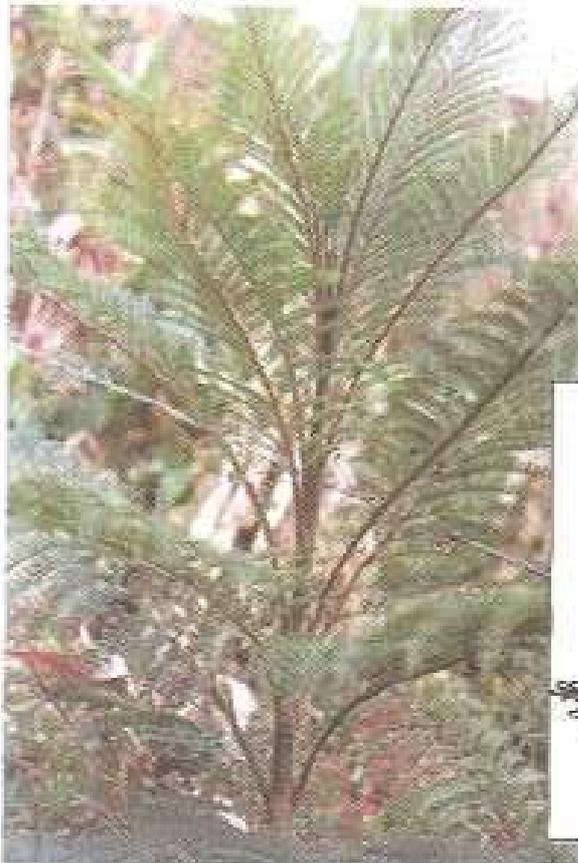
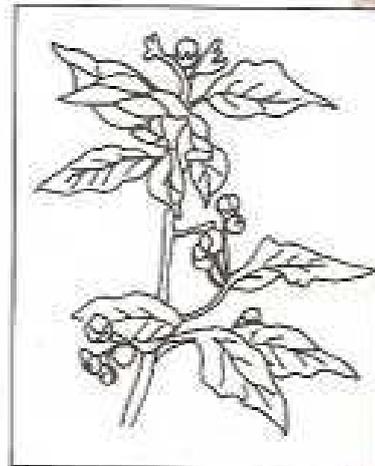
**Guayaba**  
*Psidium guajava (L.)*





## Hierba mora

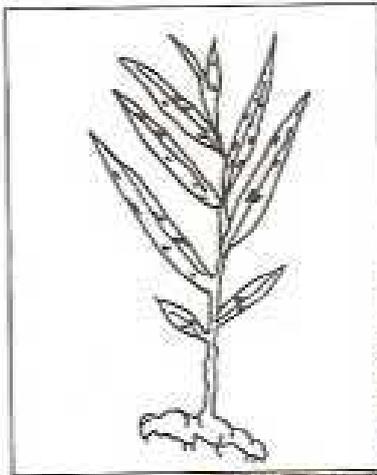
*Solanum nigrum* (L.), *Solanum americanum* (Mill.)



## Jacaranda

*Jacaranda mimosifolia* (D. Don)





## Jenjibre

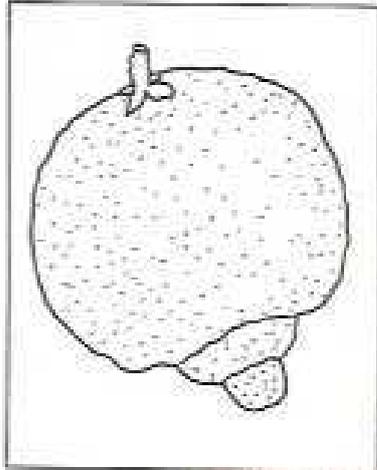
*Zingiber officinale* (Roscoe)



## Lengua de vaca

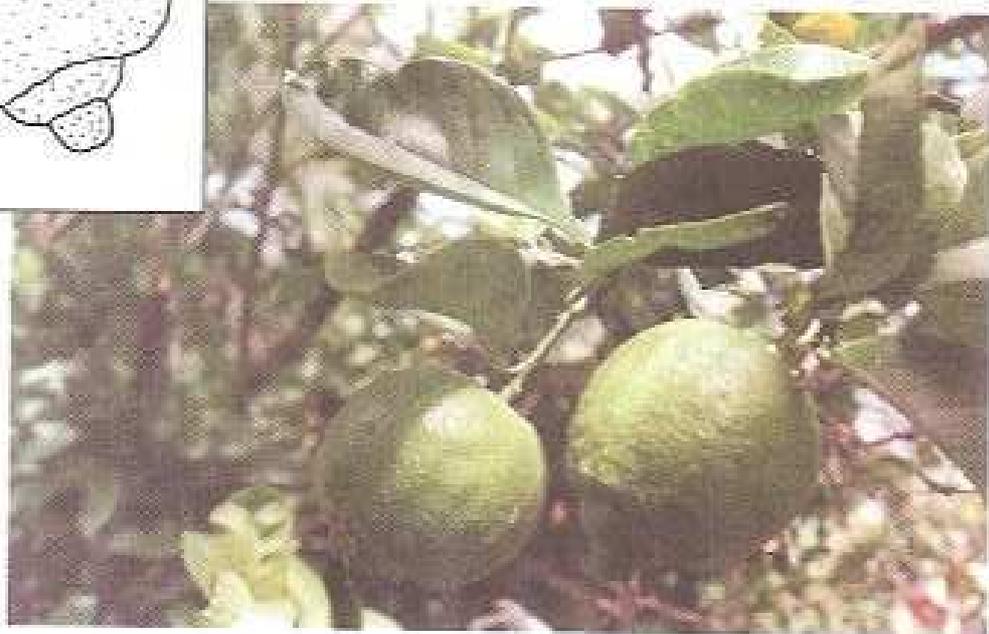
*Rumex obtusifolia* (L.)





## Lima

*Citrus limetta* (Risso)



## Limón

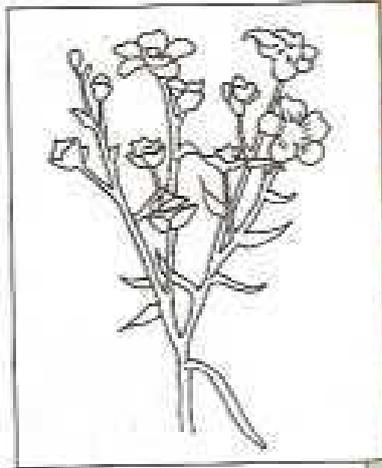
*Citrus aurantifolia* (Swingle)





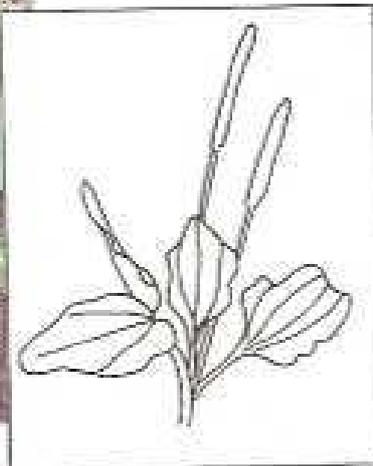
## Linaza

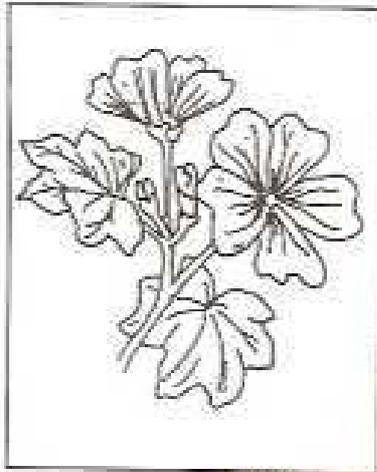
*Linum usitatissimum* (L.)



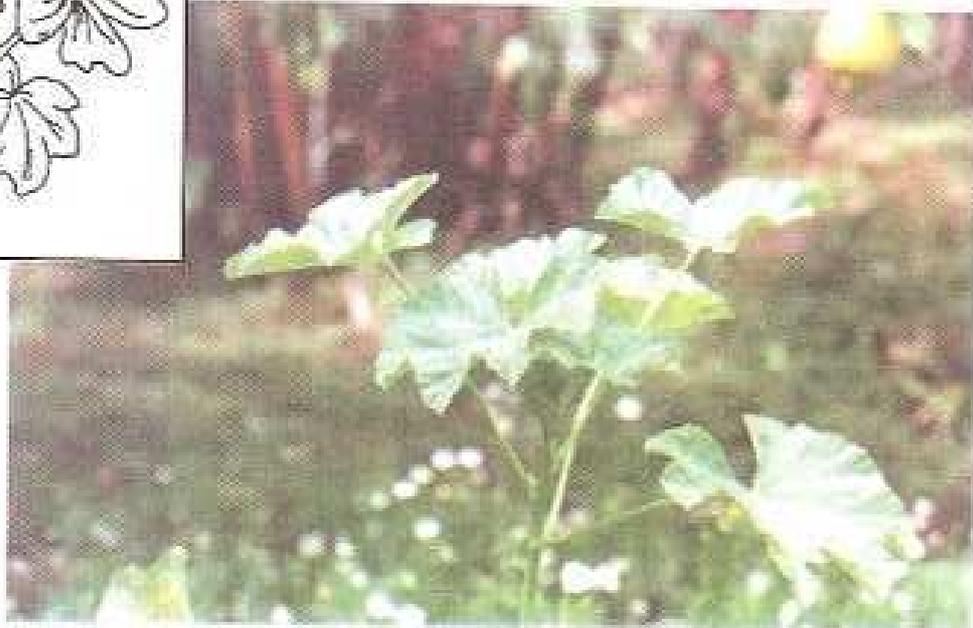
## Llantén

*Plantago major* (L.)



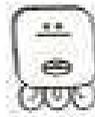


**Malva**  
*Malva sylvestris (L.)*



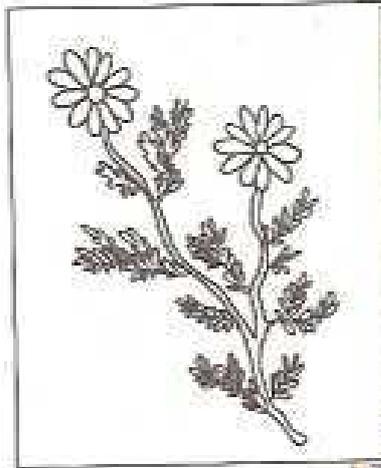
**Mango**  
*Mangifera indica (L.)*





## Manzanilla

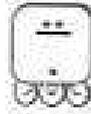
*Matricaria chamomilla*, *M. recutita*, *M. courentiana* (L.)



## Marrubio

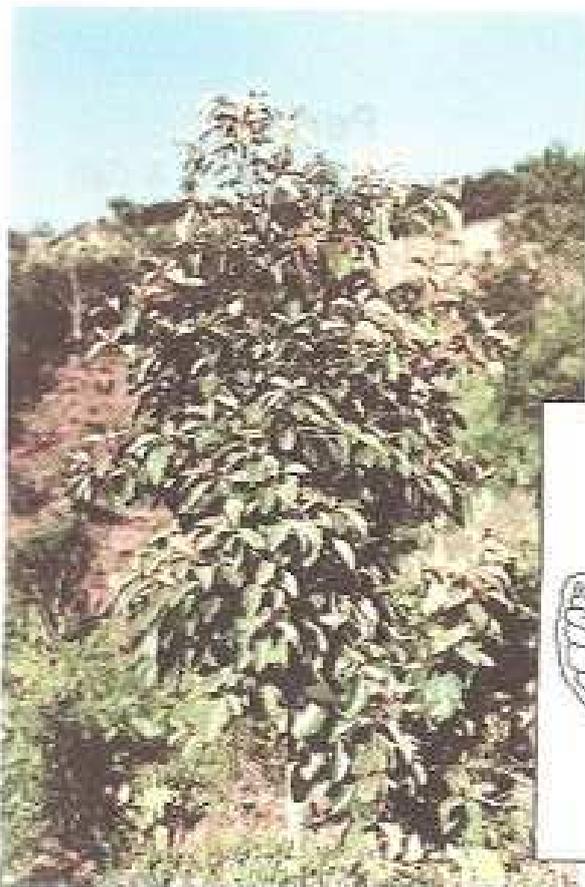
*Marrubium vulgare* (L.)





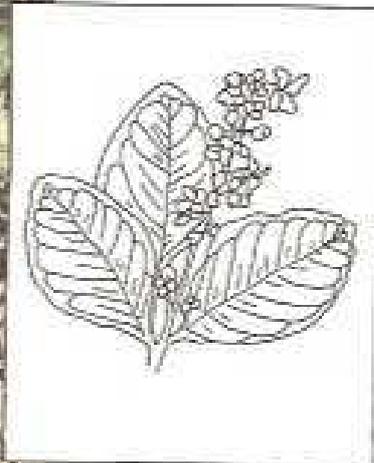
## Miltomate

*Physalis angulata*, *Ph. philadelphica*, *Ph. pubescens* (L.)



## Nance

*Byrsonima crassifolia* (HBK)





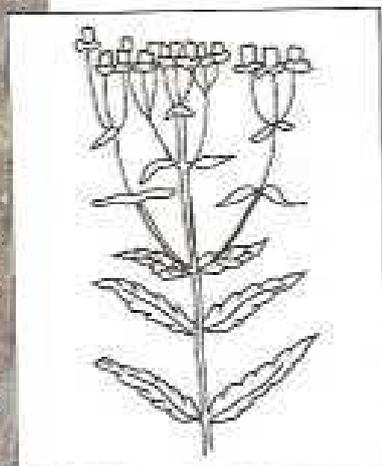
## Okra

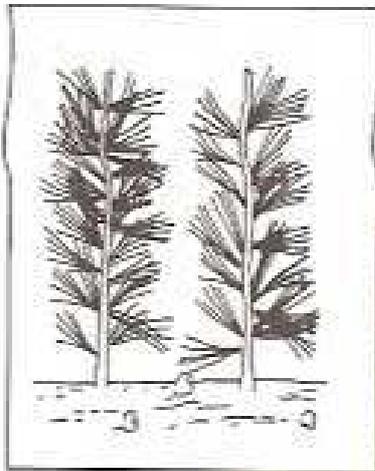
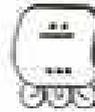
*Abelmoschus esculentus* (L.,  
Moench)



## Pericón

*Tagetes lucida* (Mart & Gal)





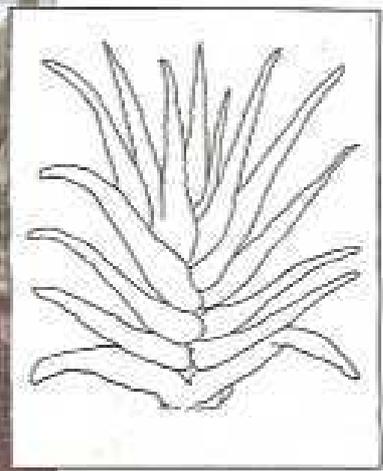
## Pino

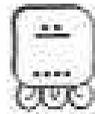
*Pinus spp. (L.)*



## Sábila

*Aloe vera (L.)*

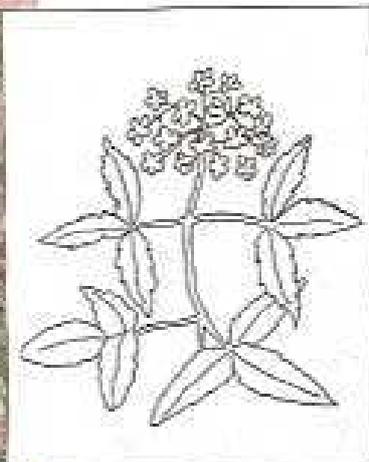




**Salvia Sija**  
*Lippia alba* (Mill.)



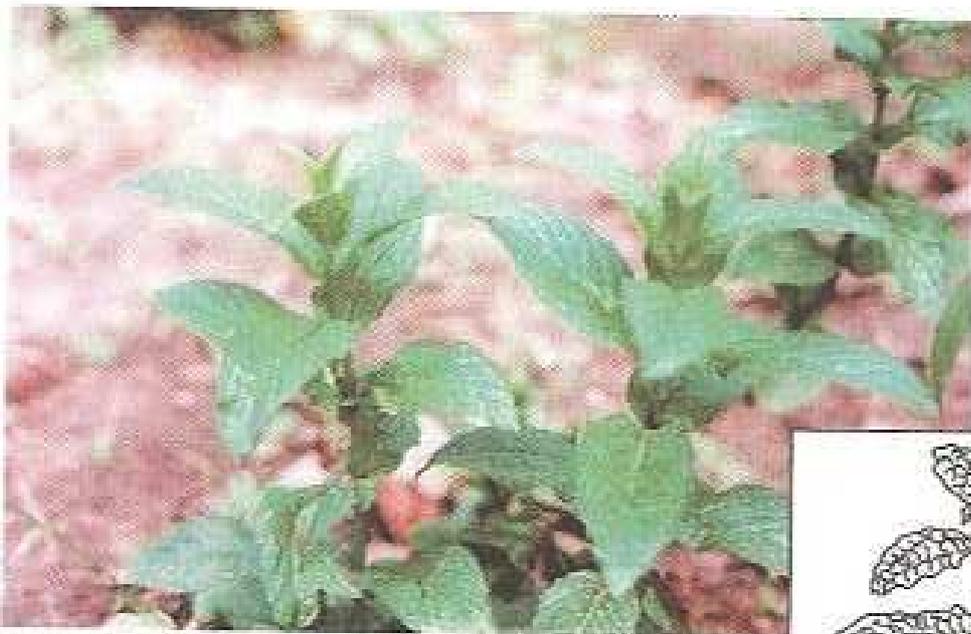
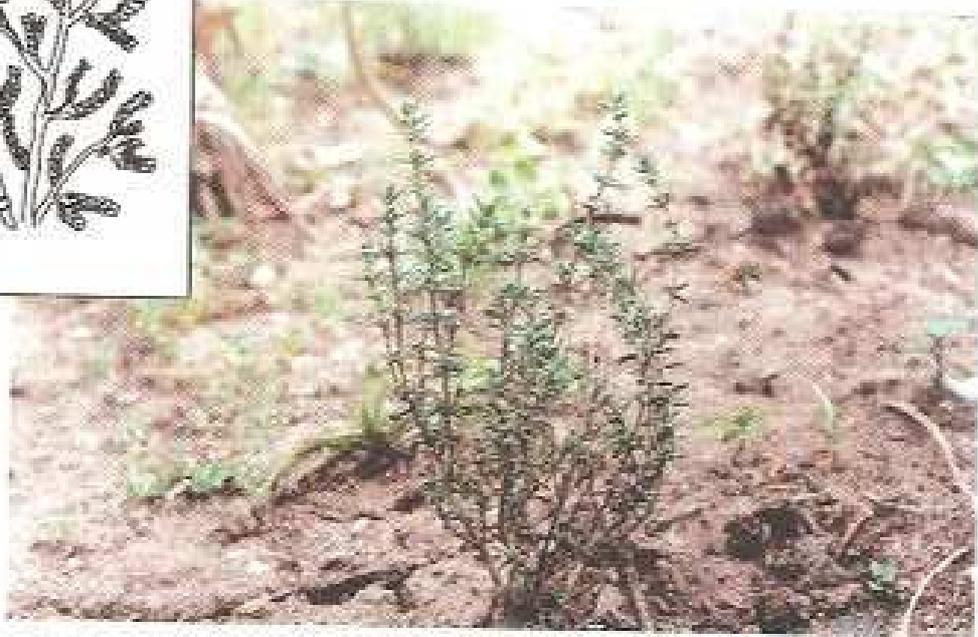
**Sauco**  
*Sambucus mexicana* (Presl.)





## Tomillo

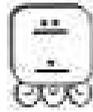
*Thymus vulgaris* (L.)



## Yerbabuena

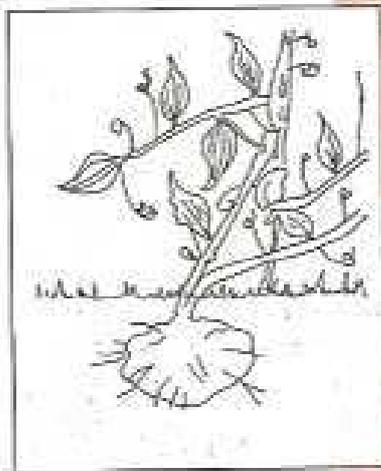
*Mentha piperita*, *Mentha spicata*,  
*Mentha viridis* (L.)





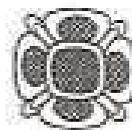
## Zarzaparrilla

*Smilax regelii* (Kilz Mor), *S.*  
*lundelii*, *S. spinosa* (Mill.)

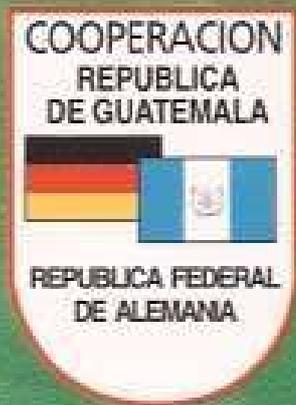
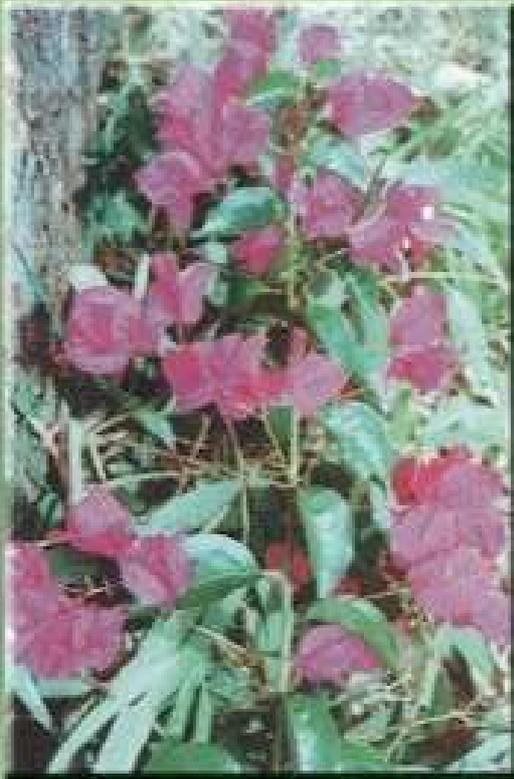




**Editorial CHOLSAMAJ**  
Ira Av. 9-18, Zona 1.  
Teléfonos: (502) 232 5959, 232 5402  
Fax: (502)232 5417  
Guatemala, Guatemala C.A.  
E-mail: cholsamaj@micro.com.gt



Impreso en  
Litografía Nawal Wuj  
Ira. av. 9-18, zona 1.  
Telefax: 232-8568  
Guatemala, Guatemala C. A.



¿COMO GUARNANOS CON PLANTAS MEDICINALES?