



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE ENFERMERÍA**

GUÍA DIDÁCTICA

**MEDICINA TRADICIONAL Y USO
DE PLANTAS
2015**

**DIRIGIDO A LA COMUNIDAD DE LOS
CANTONES ANTONIO ANTE Y COTACACHI DE
LA PROVINCIA DE IMBABURA 2015.**

Autores: ESTRADA NARVÁEZ ÁNGELA MARÍA
IMBAQUINGO GER HELBERT MAURICIO

Tutora: Msc. Viviana Espinel

Ibarra Noviembre, 2015

**MEDICINA
TRADICIONAL Y USO DE
PLANTAS MEDICINALES
EN LOS CANTONES
ANTONIO ANTE Y
COTACACHI, DE LA
PROVINCIA DE
IMBABURA 2015.**

MEDICINA TRADICIONAL



BIBLIOGRAFÍA

<https://es.wikipedia.org/wiki/>
<http://www.vivosano.org/portals/13/rs/media/images/aguacate.jpg>
http://www.medciencia.com/wp-content/uploads/2012/11/gripe_estacional.jpg
http://azu1.facilísimo.com/ima/i/1/a/a8/am_592164_5994419_805371.jpg
<https://nuevagenesisterapias.files.wordpress.com/2011/01/reflujo.jpg>
<http://bienestar.salud180.com/salud-dia-dia/trastornos-digestivos-mas-comunes>
http://www.derf.com.ar/imgNoticias2013/derf.com.ar_556795_2172013_nuevo-1.JPG
<http://static.hogarmania.com/archivos/201105/buena-digestion-668x400x80xX.jpg>
https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcQsHYJkxYTW21CQmAweg_E16_7_ponlljuylgenc3vW9TcGHfO
<https://www.nutrisaludeportiva.com/articulos/fisioterapia/204-dolor-muscular-estiramos>
http://www.inspirulina.com/wp-content/uploads/shutterstock_107589383.jpg?d91c71
<http://canalsaludybelleza.com/wp-content/uploads/2015/01/circulacion.jpg>
<http://1.bp.blogspot.com/-ALqC1rTHoFU/UAiQ30CQy0I/AAAAAAAAAByc/FXu95JIACvQ/s1600/morete.jpg>
https://encrypted-tbn2.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcSu1v1GfiecVl25qBehNBJU9HjWUMGoJuhf7_82PIUyARhoLJkh
https://encrypted-tbn3.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcQqknCz6BWxB2z07VfSe4xJOygYu7y8JjRSWrjM5Jg_UNz0x3pZrA
<http://www.webmd.com/allergies/ss/slideshow-sinusitis>
<http://i1.wp.com/ecoremedios.com/wp-content/uploads/2015/03/hierbas-circulacion-sanguinea.jpg?fit=484%2C254>
<http://www.revistabs.com/img/articulos/m26032014022033.jpeg>
http://www.saludcronica.com/nota.php?id_notas=3890
<http://elnorte.ec/imagenes/2014/imbabura/03/07/p6f1.jpg>



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD CARRERA DE ENFERMERÍA

**MEDICINA TRADICIONAL Y USO DE PLANTAS MEDICINALES
EN LOS CANTONES ANTONIO ANTE Y COTACACHI, DE LA
PROVINCIA DE IMBABURA 2015.**

AUTORES:

**Ángela Estrada
Mauricio Imbaquingo**

TUTORA:

Msc. Viviana Espinel

Ibarra Octubre, 2015

CONCLUSIONES

El uso adecuado de las plantas medicinales en los diferentes casos de problemas de salud, evita complicaciones posteriores o contraindicaciones.

La eficacia de las plantas medicinales se obtiene con la aplicación correcta como también la combinación entre ellas.

La mayoría de la práctica y uso de las plantas medicinales son las infusiones. Para esto es necesario casi siempre hervir en agua para preparar la infusión.

RECOMENDACIONES

Se recomienda usar las plantas medicinales de forma adecuada con conocimiento de causa para evitar problemas de salud y evitar complicaciones y efectos secundarios.

Es necesario que las plantas medicinales se apliquen de forma correcta para el tipo de patología. Y así evitar malas practicas de uso incorrecto de las plantas medicinales.

Al utilizar las plantas medicinales se recomienda que las mismas sean tratadas con salubridad, tratando de desinfectar las mismas por lo que pudieran tener como restos de lodo, insecticidas, etc. Para así evitar complicaciones de salud.

| NOMBRE | CONCEPTO | QUE SE UTILIZA | PARA QUE SE UTILIZA |
|---------|--|----------------|------------------------------|
| VIOLETA | La violeta es una planta herbácea, de la familia de las violáceas con tallos rastreros, hojas radicales con peciolo largos o cortos, ásperas y en forma de corazón, lanceoladas, ovales, reniformes, sectadas, etc. con bordes festoneados, lisos o dentados. | TODO | TOS, GRIPE, BRONQUITIS |



Preparación
 Agua 500 grs. Flores 5 grs. Se calienta hasta la ebullición y se toma una tacita cada cuarto de hora. Tiempo – 15 minutos



| NOMBRE | CONCEPTO | QUE SE UTILIZA | PARA QUE SE UTILIZA |
|-----------------|---|----------------|-----------------------------|
| ZORRA QUIGUA | Estas hierbas se dan en regiones templadas del norte. Pueden ser anuales o perennes. Crecen formando penachos. Poseen hojas planas con lígulas romas, las inflorescencias son densas panículas terminadas en una espiga floral. | TODO | HEMATO- MAS, RESFRÍOS |



Preparación
 Cortar la planta y poner a hervir. Tiempo – 10 minutos



**Naturaleza y Conocimiento
 Juntos por la Salud y la Vida**

Índice

Pág.

| | |
|-----------------|----|
| OBJETIVO | i |
| JUSTIFICACIÓN | i |
| MISIÓN Y VISIÓN | ii |
| GENERALIDADES | iv |
| AGUACATE | 5 |
| ALBACA | 5 |
| ANÍS | 6 |
| APIO | 6 |
| ATACO | 7 |
| BERRO | 7 |
| BORRAJA | 8 |
| BOTONCILLO | 8 |
| CACHICERRAJA | 9 |
| CANELA | 9 |
| CEDRÓN | 10 |
| CEROTE | 10 |
| COLA DE CABALLO | 11 |
| CHILCA | 11 |
| ENELDO | 12 |
| ESCANCEL | 12 |
| EUCALIPTO | 13 |
| FLOR DE GERANIO | 13 |
| HIERBA BUENA | 14 |
| HIERBA LUISA | 14 |
| HIERBA MORA | 15 |
| HIGO | 15 |
| ISO | 16 |
| LENGUA DE VACA | 16 |

| NOMBRE | CONCEPTO | QUE SE UTILIZA | PARA QUE SE UTILIZA |
|-----------|--|----------------|---------------------|
| VALERIANA | Valeriana officinalis, comúnmente llamada valeriana común, valeriana de las boticas o valeriana medicinal, es una herbácea perenne, pertenecía a la antigua familia Valerianaceae, ahora subfamilia Valeriano- | HOJAS | NERVIOS, ESTRÉS |



Preparación
Utilizamos 20 gr. de raíz machacada por litro de agua o 1 cucharadita de té por taza. Beber de 2 a 4 tazas al día. Tiempo - 1º minutos



| NOMBRE | CONCEPTO | QUE SE UTILIZA | PARA QUE SE UTILIZA |
|---------|--|----------------------|---------------------|
| VERBENA | Verbena es un género de plantas herbáceas o semileñosas, anuales o perenne, con cerca de 250 especies. Rastreras con hojas simples, opuestas. Originarias de ambos hemisferios. Prefieren suelos arenosos, livianos y de rápido drenaje. | HOJAS Y RAÍCES SECAS | SEDANTE Y DIGESTIVO |



Preparación
Utilizamos 20 gr. de raíz machacada por litro de agua o 1 cucharadita de té por taza. Beber de 2 a 4 tazas al día. Tiempo- 5 minutos



| NOMBRE | CONCEPTO | QUE SE UTILIZA | PARA QUE SE UTILIZA |
|----------|---|----------------|---------------------|
| TORONJIL | El toronjil, melisa u hoja de limón es una hierba perenne de la familia de las lamiáceas, nativa del sur de Europa y de la región mediterránea. | HOJAS | RELAJANTE, DOLOR |



Preparación

Hierve en un cazo el equivalente a una taza de agua. Cuando entre en ebullición, añade el toronjil y hierve durante 3 minutos.



| NOMBRE | CONCEPTO | QUE SE UTILIZA | PARA QUE SE UTILIZA |
|----------------------|--|----------------|---------------------------------|
| UÑA DE GATO (SIERRA) | Uncaria tomentosa DC., llamada popularmente Uña de gato, una planta enredadera y trepadora de uso medicinal. | HOJAS | INFLAMACIÓN, PROBLEMAS DE RIÑÓN |



Preparación

Hervir a fuego lento de 10 a 12 gr de corteza de uña de gato en un litro de agua, cuele y endulce con miel. Tiempo – 10 minutos



| | |
|----------------------|----|
| LLANTÉN | 17 |
| MALVA | 17 |
| MANZANILLA | 18 |
| MARCO | 18 |
| MATICO | 19 |
| MEJORANA | 19 |
| MENTA | 20 |
| MOSQUERA | 20 |
| ORÉGANO | 21 |
| ORTIGA | 21 |
| PAICO | 22 |
| PELO DE CHOCLO | 22 |
| PLATANILLO | 23 |
| ROMERO | 23 |
| RUDA | 24 |
| SÁBILA | 24 |
| SARAGOZA | 25 |
| TARAXACO | 25 |
| TILO | 26 |
| TOMILLO | 26 |
| TORONJIL | 27 |
| UÑA DE GATO (SIERRA) | 27 |
| VALERIANA | 28 |
| VERBENA | 28 |
| VIOLETA | 29 |
| ZORRA QUIGUA | 29 |
| CONCLUSIONES | 30 |
| RECOMENDACIONES | 30 |
| BIBLIOGRAFÍA | 31 |

OBJETIVOS

IDENTIFICAR Y CARACTERIZAR EL USO Y APLICACIÓN DE LAS PLANTAS MEDICINALES MAS COMUNES SOBRE TODO LAS PROPIEDADES MEDICINALES Y CURATIVAS DE 50 ESPECIES QUE FACILITARAN LA CONSULTA DIDÁCTICA E INSTRUCTIVA DE CADA UNA DE ELLAS.

Objetivos específicos:

- ◆ Describir las características y propiedades de las plantas medicinales.
- ◆ Fomentar el consumo de plantas medicinales de forma correcta.
- ◆ Promover el uso de las plantas medicinales de acuerdo a su problema de salud y necesidad patológica.

JUSTIFICACIÓN

Presentar una guía didáctica referente a el uso de las plantas medicinales, es ideal para las personas que necesitan una guía grafica de las mismas, que se usa y para que se utiliza de cada planta presentada en este trabajo, como esencia de consulta sobre las plantas medicinales.

La necesidad de que muchas personas utilizan las plantas medicinales según la experiencia o por que alguien les sugiere, esto implica un error, por cuanto cada planta medicinal tiene propiedades curativas especificas y su composición es diferente entre sí, que puede llevar a empeorar su patología, es así q mediante esta guía didáctica servirá como pauta informativa hacia el buen uso de las plantas medicinales.

Así se presenta esta guía, un catalogo ilustrado con el listado de las plantas medicinales que están al alcance de las personas y se sugiere que parte a utilizar y para que sirve cada una de ellas y así evitar su mala aplicación.

| NOMBRE | CONCEPTO | QUE SE UTILIZA | PARA QUE SE UTILIZA |
|--------|--|----------------|------------------------|
| TILO | Son árboles de hoja caduca con pelos simples o estrellados. Hojas pecioladas, oblicuamente cordadas o truncadas en la base, si lóbulños, aserradas o denticuladas. | FLORES | INSOMNIOS, INDIGESTIÓN |



Preparación

Cuando el agua comience a hervir, añadir el tilo, retirar del fuego
tiempo -10 minuto



| NOMBRE | CONCEPTO | QUE SE UTILIZA | PARA QUE SE UTILIZA |
|---------|--|----------------|---------------------|
| TOMILLO | Thymus vulgaris o tomillo es una planta de la familia de las labiadas de amplia distribución, empleado en condimentación y como planta medicinal. Es cultivado en Europa central y | HOJAS | TOS Y SINUSITIS |



Preparación

Hierve en un cazo el equivalente a una taza de agua, cortar un limón por la mitad y exprimir una de ellas para obtener su zumo.
Cuando el agua entre en ebullición, añade el tomillo
Tiempo- 5 minutos



| NOMBRE | CONCEPTO | QUE SE UTILIZA | PARA QUE SE UTILIZA |
|----------|--|----------------|----------------------|
| SARAGOZA | (Palabra shuar). Nombre con que se conoce a una planta medicinal que sirve para curar los calambres y dolores de estómago. | HOJAS | CEFALEAS E INSOMNIOS |



Preparación
Cortar la planta y poner a hervir.
Tiempo – 10 minutos



| NOMBRE | CONCEPTO | QUE SE UTILIZA | PARA QUE SE UTILIZA |
|----------|---|----------------|--|
| TARAXACO | Taraxacum officinale, la achicoria amarga, también conocida como diente de león, hadubellmout y meacamas, es una especie de planta con flor de la familia de las asteráceas | TODO | DIGESTIÓN, PROBLEMAS DE HÍGADO, VÍAS URINARIAS |



Preparación
Se prepara con una cucharada de flores con un litro de agua recién hervida, dejar reposar y filtrar.
Tiempo – 10 minutos



MISIÓN Y VISIÓN

UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

MISIÓN

La Universidad Técnica del Norte es una institución de educación superior, pública y acreditada, forma profesionales de excelencia, críticos y humanistas, líderes y emprendedores con responsabilidad social; genera, fomenta y ejecuta procesos de investigación, de transferencia de saberes, de conocimientos científicos, tecnológicos y de innovación, se vincula con la comunidad con criterios de sustentabilidad para contribuir al desarrollo social, económico, cultural y ecológico de la región y del país.

VISIÓN

La Universidad Técnica del Norte, en el año 2020 será un referente regional y nacional en la formación de profesionales, en el desarrollo de pensamiento, ciencia, tecnológica, investigación, innovación y vinculación, con estándares de calidad internacional en todos sus procesos; será la respuesta académica a la demanda social y productiva que aporta para la transformación y la sustentabilidad.

FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD

MISIÓN

La Facultad Ciencias de la Salud es una Unidad Académica de educación superior, pública y acreditada, forma profesionales de excelencia, éticos, críticos, humanistas, líderes y emprendedores con responsabilidad social; con capacidades para diagnosticar, prevenir, promocionar y recuperar la salud de la población contribuyendo así en el mejoramiento de calidad de vida; se vincula con la comunidad, con criterios de sustentabilidad para aportar al desarrollo social, económico, cultural y ecológico de la región y del país.

VISIÓN

La Facultad Ciencias de la Salud en el próximo quinquenio continuará mejorando los procesos académicos – administrativos con fines de acreditación que se constituirá en referente en la formación de profesionales competentes, humanistas y éticos que contribuyan a mejorar la calidad de vida y salud de la sociedad.

ESCUELA DE ENFERMERÍA

MISIÓN

Formar profesionales de Enfermería con conocimientos científicos, técnicos, éticos y humanísticos que contribuyan a resolver los problemas de salud de la población.

VISIÓN

La carrera de Enfermería será acreditada y constituirá en un referente de Excelencia Regional.



| NOMBRE | CONCEPTO | QUE SE UTILIZA | PARA QUE SE UTILIZA |
|--------|---|----------------|---------------------|
| RUDA | La ruda es un género de subarbus-tos siempre verdes fuertemente aromatizados de 2–6 metros de altura, de la familia de las Rutaceae, nativas de la región del Mediterráneo, Macronesia y el sudoeste de Asia. | TODO | DOLOR, ESPANTO |



Preparación

Hervir un litro de agua. Una vez que el agua esté hirviendo, añade 10 hojas de ruda. Dejar hervir por un par de minutos. Apaga el fuego y deja reposar la infusión. Tiempo – 5 mi-



| NOMBRE | CONCEPTO | QUE SE UTILIZA | PARA QUE SE UTILIZA |
|--------|--|----------------|---------------------------------|
| SÁBILA | Aloe vera también conocido como sábila, sávila, aloe de Barbados o aloe de Curazao, entre otros, es una planta suculenta de la subfamilia As-phodeloideae dentro de la familia Xanthorrhoeaceae. | SABIA | DOLOR, SINUSITIS, CABELLO |



Preparación

Corta con un cuchillo bien afilado algunas pencas (hojas carnosas) Coloca el gel de Aloe Vera en una licuadora, batidora o procesadora. Agrega a la preparación una porción de jugo de alguna fruta cítrica. Tiempo- 5 minutos



| NOMBRE | CONCEPTO | QUE SE UTILIZA | PARA QUE SE UTILIZA |
|------------|--|----------------|--------------------------|
| PLATANILLO | <i>Heliconia</i> L. es un género que agrupa más de 100 especies de plantas tropicales, originarias de Suramérica, Centroamérica, las islas del Pacífico e Indonesia. Se les llama platanillo por sus hojas o ave del paraíso y pinza de langosta por las coloridas brácteas que envuelven sus flores. | HOJAS | PURGANTE, CIRCULACIÓN |



Preparación

La corteza se hace hervir y se toma en mates para mal de riñones. Tiempo – 10 minutos



| NOMBRE | CONCEPTO | QUE SE UTILIZA | PARA QUE SE UTILIZA |
|--------|--|----------------|---------------------|
| ROMERO | El romero es un arbusto aromático, leñoso, de hojas perennes, muy ramificado y ocasionalmente achaparrado y que puede llegar a medir 2 metros de altura. Los tallos jóvenes están cubiertos de borra y tallos añosos de color rojizo y con la corteza resquebrajada. | HOJAS | DOLOR ESTOMACAL |



Preparación

Se prepara con una cucharada del vegetal para un litro de agua recién hervida.

Tiempo – 5 minutos



GENERALIDADES

El uso de las plantas medicinales contra las enfermedades como todos conocen viene desde tiempos muy remotos, siendo utilizadas como remedio casero la cual de forma inherente es aplicada para combatir el dolor.

Las plantas medicinales hoy en día tienen una gran demanda por su alta eficacia al momento de ser utilizada como medicina alternativa frente a las patologías que las personas presentan en su vida cotidiana, su atribución curativa es ancestral y de generación en generación se ha ido aplicando y desarrollando en cada familia o individuo que se ha visto en la necesidad de utilizarlas, de acuerdo a la enseñanza que ha recibido por parte de sus padres o familiares cercanos incluso amigos y vecinos, que por experiencia o por conocimiento recurrente ínsita a su uso, cabe mencionar que incluso las plantas medicinales tienen la presencia de la contraindicación es decir efectos secundarios si se los aplica de forma incorrecta o desmedida.

| NOMBRE | CONCEPTO | QUE SE UTILIZA | PARA QUE SE UTILIZA |
|----------|--|----------------|---------------------|
| AGUACATE | Fruta.- Persea americana es una especie arbórea originaria de México, Guatemala, Honduras, El Salvador, Nicaragua, Costa Rica y Belice y del norte de Suramérica, perteneciente a la familia de las lauráceas. | TODO | RESFRIADOS |



Preparación

Se recomienda hacer una cura de aguacates, consumiendo pulpa de aguacate.



| NOMBRE | CONCEPTO | QUE SE UTILIZA | PARA QUE SE UTILIZA |
|----------|--|----------------|-----------------------------|
| ALBAHACA | Ocimum basilicum denominada vulgarmente como albahaca o alhábega, es una hierba aromática anual de la familia de las lamiáceas nativa de Irán, India y otras regiones tropicales de Asia, que lleva siendo cultivada varios mil- | HOJAS | TRASTORNOS GÁSTRICOS, DOLOR |



Preparación

- Por las noches aplicar en el ángulo interno de los ojos unas 3 semillitas de albahaca.
- Con hinojo y salvia.
- Con llantén y suelda con suelda.



| NOMBRE | CONCEPTO | QUE SE UTILIZA | PARA QUE SE UTILIZA |
|--------|--|----------------|--|
| PAICO | Chenopodium ambrosioides, comúnmente llamada epazote o paico en países como Chile, es una planta vivaz aromática, que se usa como condimento y como planta medicinal en México y muchos otros paí- | HOJAS | PURGANTE, AYUDA A LA OXIGENACIÓN DEL CEREBRO |



Preparación

Verter un litro de agua caliente en 15 gramos de hojas y sumidas floridas. Se toma por tazas. Es buena para el dolor de estómago. Tiempo – 10 minutos



| NOMBRE | CONCEPTO | QUE SE UTILIZA | PARA QUE SE UTILIZA |
|----------------|--|----------------|------------------------|
| PELO DE CHOCLO | La barba de choclo, pelo de choclo o pelo de elote es el conjunto de estilos que surgen de una espiga o inflorescencia femenina del maíz (<i>Zea mays</i> L.). Tales estilos llegan a medir unos 20 cm y, cuando secos. | HOJAS | DIGESTIÓN, INFLAMACIÓN |



Preparación

Para preparar un te de pelos de elote se pone a hervir agua, aproximadamente medio litro y se agrega un puñado de pelos de elote.

Tiempo- 10 minutos



| NOMBRE | CONCEPTO | QUE SE UTILIZA | PARA QUE SE UTILIZA |
|---------|---|----------------|----------------------------|
| ORÉGANO | Origanum vulgare es comúnmente llamado orégano. Son las hojas de esta planta las que se utilizan como condimento tanto secas como frescas, aunque secas poseen mucho más sabor y aroma. | RAMAS | DOLOR ESTOMACAL, INFECCIÓN |



Preparación

Un puñado de hojas frescas o secas (secas tienen mejor aroma y sabor) de orégano. 2 tazas de agua
1 cucharada de miel
Tiempo- 1 minutos



| NOMBRE | CONCEPTO | QUE SE UTILIZA | PARA QUE SE UTILIZA |
|--------|--|----------------|----------------------------|
| ORTIGA | La ortiga es el nombre común de las plantas del género Urtica, de la familia de las urticáceas. Todas ellas caracterizadas por tener unos pelos urticantes que liberan una sustancia ácida que produce escozor e inflamación en la piel. | TODO | NERVIOS, ESTRÉS, DEPRESIÓN |



Preparación

Se calienta cuatro litros de agua y una vez que comience a hervir se añade una cucharada de hojas frescas. Tiempo 10 a 15 minutos



| NOMBRE | CONCEPTO | QUE SE UTILIZA | PARA QUE SE UTILIZA |
|--------|---|----------------|---------------------------------|
| ANÍS | Planta.- Pimpinella anisum L., popularmente el anís, anís verde, matalahúga o matalahúva, es una hierba de la familia de las apiáceas originaria del Asia sudoccidental y la cuenca mediterránea oriental. | TODO | DIGESTIÓN, TRASTORNOS GÁSTRICOS |



Preparación

A un litro de agua hirviendo se le agregan 30 g de hojas y 15 g de semillas y se deja reposar por 5 o 10 minutos.



| NOMBRE | CONCEPTO | QUE SE UTILIZA | PARA QUE SE UTILIZA |
|--------|---|----------------|---------------------|
| APIO | El apio es una especie vegetal perteneciente a la familia de las Apiáceas, antiguamente conocidas como umbelíferas. | TODO | DIGESTIÓN, DOLORES |



Preparación

- Se prepara en infusión y se toma. Verter en agua hirviendo en la planta, durante 5 a 10 min. Y tomar luego 3 veces al día.



| NOMBRE | CONCEPTO | QUE SE UTILIZA | PARA QUE SE UTILIZA |
|--------|---|----------------|---------------------------|
| ATACO | <i>Amaranthus quitensis</i> es una especie de planta con flor perteneciente a la familia Amaranthaceae. | HOJAS | DOLOR ESTOMACAL, RESFRÍOS |



Preparación
Su uso y preparación es igual al té de barba de cholo. Es frecuente hacer té combinado de ambos.



| NOMBRE | CONCEPTO | QUE SE UTILIZA | PARA QUE SE UTILIZA |
|--------|---|----------------|---------------------|
| BERRO | <i>Nasturtium officinale</i> , comúnmente llamado berro de agua o mastuerzo de agua, es una planta perenne común en arroyos, torrentes de aguas claras y pantanos, originaria de Europa y Asia Central. | HOJAS | DIGESTIÓN |



Preparación
Consumir diariamente en ensaladas, jugo de berro frescos vía oral o en zumo de fruta 3 veces al día.



| NOMBRE | CONCEPTO | QUE SE UTILIZA | PARA QUE SE UTILIZA |
|--------|---|----------------|---------------------------|
| MENTA | <i>Mentha</i> es un género de plantas herbáceas vivaces, perteneciente a la familia de las Lamiaceae, que se divide en diferentes especies e híbridos, entre los que figura la varie- | HOJAS | CEFALEAS, DOLOR ESTOMACAL |



Preparación
Calienta el agua justo hasta que esté a punto de hervir. Apaga el fuego, y añade las hojas de menta. Tápala y déjala en reposo. Tiempo – 3 minutos



| NOMBRE | CONCEPTO | QUE SE UTILIZA | PARA QUE SE UTILIZA |
|----------|--|----------------|--------------------------------------|
| MOSQUERA | Mata o pequeño arbusto perenne, de tallos erectos, glandulosos, pegajosos, muy ramificados, de rápido crecimiento, de hasta algo más de 1 m de altura. Hojas oblongo-lanceoladas y ligeramente dentadas, de color verde claro, con frecuencia marchitas y quebradizas. | TODO | DIGESTIÓN, DOLOR, PROBLEMAS DE RIÑÓN |



Preparación
Se ponen 2 o 3 hojas en una taza de agua hervida, beber caliente después de las comidas durante varias semanas. Tiempo 5 minutos



| NOMBRE | CONCEPTO | QUE SE UTILIZA | PARA QUE SE UTILIZA |
|--------|---|----------------|------------------------------|
| MATICO | <i>Piper aduncum</i> , llamada popularmente matico, hierba del soldado, achotlín o cordoncillo, es un árbol perenne de la familia de la pimienta (piperácea). | HOJAS Y FLORES | HEMATOMAS, DOLORS DIGESTIVOS |



Preparación

Se prepara con una hoja picada, a la cual se le agrega agua hirviendo. Se bebe después de las comidas.

Tiempo – 10 minutos



| NOMBRE | CONCEPTO | QUE SE UTILIZA | PARA QUE SE UTILIZA |
|----------|---|----------------|---------------------|
| MEJORANA | <i>Origanum majorana</i> , comúnmente llamada mejorana, mayorana o marjorama, es una hierba perenne de la familia lamiaceae, cultivada por su uso aromático, que recuerda al pino y a los cítricos. | HOJAS | NERVIOS |



Preparación

Se puede preparar una infusión poco concentrada para calmar la excitación nerviosa, u otra más fuerte para que actúe como tónico estomacal y favorecedor de la digestión

Tiempo – 10 minutos



| NOMBRE | CONCEPTO | QUE SE UTILIZA | PARA QUE SE UTILIZA |
|---------|--|----------------|---------------------|
| BORRAJA | Planta de tallo grueso y ramoso, hojas grandes y aovadas y flores azules, agrupadas en racimo; las hojas y el tallo están recubiertos de | HOJAS | RESFRIADO |



Preparación

- Se prepara en infusión de las hojas y flores secas y se toma, verter en agua hirviendo, dejar reposar tapada durante 5 a 10 minutos, color y tomar 3 veces al día.



| NOMBRE | CONCEPTO | QUE SE UTILIZA | PARA QUE SE UTILIZA |
|------------|---|----------------|---------------------|
| BOTONCILLO | <i>Anacyclus clavatus</i> es una especie del género <i>Anacyclus</i> , familia de las <i>asteráceas</i> . Es una planta anual de entre 20 a 50 cm de altura, de tallos erectos y ramificados algo vellosos. | FLORES | DIGESTIÓN |



Preparación

- Se prepara en infusión y se toma.

Repartidos en 5 tomas en el día durante 1 ó 2 meses, con dieta apropiada.



| NOMBRE | CONCEPTO | QUE SE UTILIZA | PARA QUE SE UTILIZA |
|--------------|--|----------------|--|
| CACHICERRAJA | La cerraña (<i>sonchus oleraceus</i>) es una planta perenne. Sus hojas están divididas en segmentos y tienen los bordes dentados | TODO | DOLORES MUSCULARES, CEFALEAS, NERVIOS, ICTERICIA |



Preparación

hervir un poco de agua y después se añaden hojas y raíces de cerraña.

El jugo se prepara moliendo y tostando la raíz



| NOMBRE | CONCEPTO | QUE SE UTILIZA | PARA QUE SE UTILIZA |
|--------|--|----------------|---------------------|
| CANELA | El árbol de la canela es un árbol de hoja perenne, de aproximadamente unos 10 a 15 metros de altura, procedente de Sri Lanka. Se aprovecha como especia su corteza interna, extraída pelando y frotando las ramas. | TODO | DOLOR ESTOMACAL |



Preparación

Infusión de una cucharadita 1gr de canela por una taza dejar reposar 10 minutos. Tres veces al día.



| NOMBRE | CONCEPTO | QUE SE UTILIZA | PARA QUE SE UTILIZA |
|------------|--|----------------|----------------------------------|
| MANZANILLA | La manzanilla o camomila común o romana es una hierba perenne de la familia de las asteráceas, nativa de Europa. | FLORES | DIGESTIVA, TRANQUILIZANTE, DOLOR |



Preparación

Se prepara con una cucharada de flores con un litro de agua recién hervida, dejar reposar y filtrar
Tiempo – 5 minutos



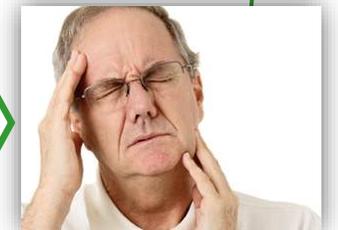
| NOMBRE | CONCEPTO | QUE SE UTILIZA | PARA QUE SE UTILIZA |
|--------|---|----------------|---------------------|
| MARCO | Arbusto o árbol pequeño. Planta herbácea hasta de 4 m de alto, anual, tallo cilíndrico erguido, ramoso, de color verde blanquecino; hojas alternadas, pecioladas, divididas en pequeños segmentos, lobadas. Inflorescencias paniculadas, racimosas distalmente y los frutos son aquenios, pequeños, elipsoidales, de color pardo. | HOJAS | CEFALEAS |



Preparación

Se usa en infusión, o en jugo de las hojas tiernas mezclado con gotas de limón.

Tiempo de 10 a 15 minutos



| NOMBRE | CONCEPTO | QUE SE UTILIZA | PARA QUE SE UTILIZA |
|---------|---|----------------|---|
| LLANTÉN | El llantén mayor es una especie de planta herbácea natural de toda Europa, Norteamérica, norte de África y Asia occidental donde crece en terrenos incultos, baldíos terraplenes y taludes. | HOJAS | DIGESTIÓN, DOLOR ESTOMACAL, INFECCIONES |



Preparación

Para preparar un jarabe con una acción más eficaz, se puede utilizar una olla grande en la que añadiremos tres cucharadas soperas de llantén luego que hierva se deja reposar. Tiempo. 5 minutos

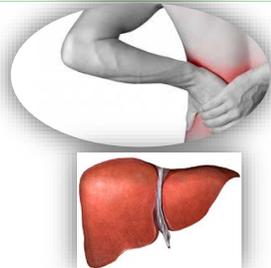


| NOMBRE | CONCEPTO | QUE SE UTILIZA | PARA QUE SE UTILIZA |
|--------|--|----------------|-----------------------------|
| MALVA | Malva es un género de unas 30 especies aceptadas, de las más de 350 descritas y con un número elevado de taxones específicos todavía sin resolver, de plantas herbáceas en la familia Malvaceae. | FLORES | PROBLEMAS DE RIÑÓN E HÍGADO |



Preparación

Hay que coger frescas las flores y las hojas y luego dejarlas secar ponerla a hervir y reposar. Tiempo – 10 minutos



| NOMBRE | CONCEPTO | QUE SE UTILIZA | PARA QUE SE UTILIZA |
|--------|--|----------------|---------------------|
| CEDRÓN | Aloysia citriodora, conocida como cedrón, hierba luisa o verbena de Indias, es una especie de la familia Verbenaceae, se caracteriza por un aroma similar al del limón. Es originaria de Sudamérica, donde crece | HOJAS | RESFRÍOS, INFECCIÓN |



Preparación

Colocar en el agua hirviendo el cedrón y dejar hervir durante 15 minutos. Retirar del fuego y dejar reposar 5 minutos más. Colar y servir solo o endulzado.

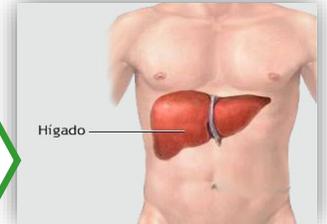


| NOMBRE | CONCEPTO | QUE SE UTILIZA | PARA QUE SE UTILIZA |
|--------|---|----------------|---------------------|
| CEROTE | Cerote, espino de paramo. Hesperomeles obtusifolia (Pers) Lindh . Arbustos de hasta 2 m de alto, con las puntas de las ramas generalmente terminando en una espina. | TODO | PROBLEMAS DE HÍGADO |



Preparación

El fruto es comestible, se usan las hojas y ramas en infusión. Las hojas se aplican en baños .



| NOMBRE | CONCEPTO | QUE SE UTILIZA | PARA QUE SE UTILIZA |
|-----------------|--|----------------|--|
| COLA DE CABALLO | Las equisetáceas son una familia monotípica, siendo su género, Equisetum, el único sobreviviente hasta la actualidad de todas las equisetópsidas, que tienen un extenso registro fósil entre el Devónico y el Carbonífero. | HOJAS, TALLO | PROBLEMAS DE RIÑÓN E HÍGADO, HEMATOMAS |



Preparación
Para uso interno se realiza una decocción, 2 grs. Mantener hirviendo a fuego bajo durante 5 minutos, filtrar y tomar tres tazas al día.



| NOMBRE | CONCEPTO | QUE SE UTILIZA | PARA QUE SE UTILIZA |
|--------|---|----------------|---|
| CHILCA | <i>Baccharis dracunculifolia</i> (chilca) es una especie de planta con flor de la familia de las Asteráceas. Es endémica del sur de Sudamérica. Fue considerada una planta invasora de pasturas, y erradicada de muchas regiones. | HOJAS | DIGESTIÓN, HEMATOMAS, RESFRÍOS, DEPRESIÓN |



Preparación
Se utiliza el cocimiento de las hojas aplicado en baños o paños calientes.
Tiempo 5 minutos.



| NOMBRE | CONCEPTO | QUE SE UTILIZA | PARA QUE SE UTILIZA |
|--------|--|----------------|---------------------|
| ISO | El Iso es una planta de hasta unos 2 metros de altura, de flores moradas, tallo duro y hojas largas. Se la encuentra principalmente en quebradas y bosques nativos de los andes. | HOJAS | DIGESTIÓN, RESFRÍOS |



Preparación
Generalmente se recomienda tomarla como infusión de las flores pura o con endulzada con miel de abeja o panela.
Tiempo :5 minutos.



| NOMBRE | CONCEPTO | QUE SE UTILIZA | PARA QUE SE UTILIZA |
|----------------|--|----------------|---------------------|
| LENGUA DE VACA | se llama <u>rumex obtusifolius</u> y es un hemiciptófito que puede crecer de 60 a 200 centímetros. Es fácilmente reconocible por sus hojas grandes ovado-oblongas, acorazonadas o subcordadas en la base. Algunas de las hojas inferiores tienen tallo de una coloración rojiza. | HOJAS | HEMATOMAS |



Preparación
Machacar las hojas y caliente un poco de manteca en una sartén, añade las hojas y retire del fuego.
Forma de aplicar:
• Una vez tibio coloque en las partes afectadas.



| NOMBRE | CONCEPTO | QUE SE UTILIZA | PARA QUE SE UTILIZA |
|--------------|---|----------------|---------------------------|
| HIERBA MORRA | Solanum nigrum, la hierba mora, entre otros numerosos vocablos vernáculos, es una planta herbácea de la familia de las solanáceas; crece silvestre en casi todo el mundo. | TODO | DOLOR MUSCULAR, HEMATOMAS |



Preparación

Infusión: Al poner a hervir las hojas y los frutos se pierde parte de su toxicidad, se recomienda usarla con precaución para evitar contraindicaciones.

Cataplasma: Se puede aplicar las hojas en forma de cataplasma sobre la zona afectada.

Jugo: También se puede tomar el jugo de la hierba mora no se debe exceder los 30 gramos.



| NOMBRE | CONCEPTO | QUE SE UTILIZA | PARA QUE SE UTILIZA |
|--------|--|----------------|------------------------------|
| HIGO | El higo es un «fruto» obtenido de la higuera. Desde el punto de vista botánico el higo no es un fruto sino una infrutescencia. Existen más de 750 especies de higos diferentes entre las que hay comestibles y no comestibles. | TODO | CIRCULACIÓN, DOLOR ESTOMACAL |



Preparación

Cocinado a fuego lento hasta que la miel este espesa, aproximadamente unas 2 a 3 horas.



| NOMBRE | CONCEPTO | QUE SE UTILIZA | PARA QUE SE UTILIZA |
|--------|---|----------------|---------------------|
| ENELDO | El eneldo es una planta herbácea anual perteneciente a la familia de las apiáceas. Se tiene mención de ella desde la antigüedad. Es oriunda de la región oriental del mar Mediterráneo, donde hoy abunda. | HOJAS | DIGESTIÓN, RESFRÍOS |



Preparación

Verter 2 cucharaditas de semillas de eneldo en 1 taza de agua que esté hirviendo. Tapar y dejar reposar por 15 minutos. Tomar 2 tazas al día; una durante el día y otra al anochecer.



| NOMBRE | CONCEPTO | QUE SE UTILIZA | PARA QUE SE UTILIZA |
|----------|---|----------------|---------------------------------------|
| ESCANCEL | <i>Aerva</i> Es un género botánico de plantas con flor perteneciente a la familia de las <u>Amaranthaceae</u> . Son hierbas perennes (a veces florece en el primer año), postradas a erectas o trepadoras. Las hojas y ramas alternas u opuestas. | RAMAS | RESFRÍOS, PROBLEMAS DE RIÑÓN E HÍGADO |



Preparación

Una infusión de las hojas puede tomar 4-5 minutos.



| NOMBRE | CONCEPTO | QUE SE UTILIZA | PARA QUE SE UTILIZA |
|-----------|--|----------------|----------------------------|
| EUCALIPTO | El eucalipto o eucaliptus L'Hér. es un género de árboles de la familia de las mirtáceas. Existen alrededor de 700 especies, la mayoría oriundas de Australia | HOJAS, | NERVIOS, ESTRÉS Y RESFRÍOS |



Preparación

Hervir las 5 hojas maduras de eucalipto en un litro de agua durante unos 5 minutos, transcurrido el tiempo debe dejarse reposar unos minutos para luego colar esta infusión.



| NOMBRE | CONCEPTO | QUE SE UTILIZA | PARA QUE SE UTILIZA |
|-----------------|--|----------------|---------------------|
| FLOR DE GERANIO | El género <i>Geranium</i> , comúnmente llamado geranio , agrupa 422 especies de plantas anuales, bienales y perennes frecuentemente utilizadas en jardinería por sus atractivas flores y su aroma característico. | FLORES | RESFRIADO, GRIPE |



Preparación

Verter 2 cucharadas de geranio en 1 taza de agua que esté hirviendo. Tapar y dejar en infusión durante un cuarto de hora. Tiempo 5 a 10 minutos.



| NOMBRE | CONCEPTO | QUE SE UTILIZA | PARA QUE SE UTILIZA |
|--------------|---|----------------|---------------------|
| HIERBA BUENA | Mentha spicata conocida popularmente como hierbabuena o yerbabuena, es una especie del género Mentha, una hierba aromática muy empleada en gastronomía y perfume por su aroma intenso y fresco. | HOJAS | DOLOR ESTOMACAL |



Preparación

Poner una taza de agua, y a fuego hasta que hierva. Justo antes de que comience a hervir, cuando entre en ebullición, añadir las hojas de hierbabuena. Deja hirviendo 2 minutos. Pasado este tiempo apagar el fuego, tapar y dejar en reposo otros 3 minutos. Finalmente colar y beber.



| NOMBRE | CONCEPTO | QUE SE UTILIZA | PARA QUE SE UTILIZA |
|--------------|--|----------------|----------------------------|
| HIERBA LUISA | Aloysia citriodora, conocida como cedrón, hierba luisa o verbena de Indias, es una especie de la familia Verbenaceae, se caracteriza por un aroma similar al del limón. Es originaria de Sudamérica, donde crece de forma silvestre. | HOJAS | DIGESTIÓN, NERVIOS, ESTRÉS |



Preparación

Hervir una taza de agua. Cuando entre en ebullición, añadir la hierbaluisa y dejar hirviendo durante 3 minutos. Apagar el fuego, tapar y dejar en reposo otros 3

