



**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://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](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://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://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://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-tbn2.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcSu1v1GfiecVl25qBehNBJU9HjWUMGoJuhf7_82PIUyARhoLJkh)  
[https://encrypted-tbn3.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcQqknCz6BWxB2z07VfSe4xJOygYu7y8JjRSWrjM5Jg\\_UNz0x3pZrA](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://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 <b>violeta</b> 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

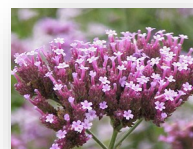
NOMBRE	CONCEPTO	QUE SE UTILIZA	PARA QUE SE UTILIZA
VALERIANA	Valeriana officinalis, comúnmente llamada valeriana común, valeriana de las boticas o valeriana medicinal, es una herbácea perenne, pertenecía a la antigua familia Valerianaceae, ahora subfamilia Valerianoi-	HOJAS	NERVIOS, ESTRÉS



**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

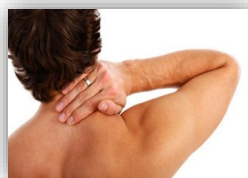


NOMBRE	CONCEPTO	QUE SE UTILIZA	PARA QUE SE UTILIZA
TORONJIL	El toronjil, melisa u hoja de limón es una hierba perenne de la familia de las lamiáceas, nativa del sur de Europa y de la región mediterránea.	HOJAS	RELAJANTE, DOLOR



**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

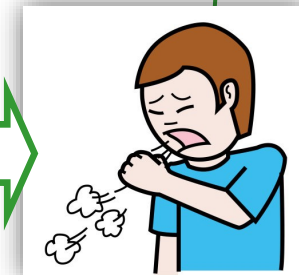


NOMBRE	CONCEPTO	QUE SE UTILIZA	PARA QUE SE UTILIZA
TOMILLO	Thymus vulgaris o tomillo es una planta de la familia de las labiadas de amplia distribución, empleado en condimentación y como planta medicinal. Es cultivado en Europa central y	HOJAS	TOS Y SINUSITIS



### 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





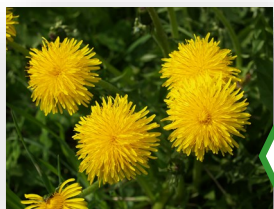
NOMBRE	CONCEPTO	QUE SE UTILIZA	PARA QUE SE UTILIZA
SARAGOZA	(Palabra shuar). Nombre con que se conoce a una planta medicinal que sirve para curar los calambres y dolores de estómago.	HOJAS	CEFALEAS E INSOMNIOS



**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.

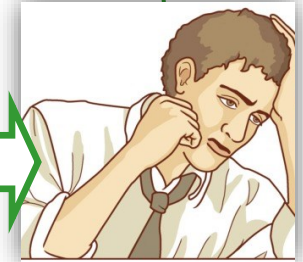


NOMBRE	CONCEPTO	QUE SE UTILIZA	PARA QUE SE UTILIZA
RUDA	La ruda es un género de subarborescentes siempre verdes fuertemente aromatisados de 2–6 metros de altura, de la familia de las Rutaceae, nativas de la región del Mediterráneo, Macronesia y el sudoeste de Asia.	TODO	DOLOR, ESPANTO



**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 Asphodeloideae 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 <b>platanillo</b> por sus hojas o <b>ave del paraíso</b> y <b>pinza de langosta</b> 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.

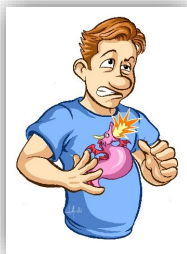


NOMBRE	CONCEPTO	QUE SE UTILIZA	PARA QUE SE UTILIZA
ALBAHACA	Ocimum basilicum denominada vulgarmente como albahaca o alhábega, es una hierba aromática anual de la familia de las lamiáceas nativa de Irán, India y otras regiones tropicales de Asia, que lleva siendo cultivada varios mil-	HOJAS	TRASTORNOS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

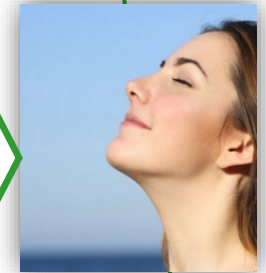


NOMBRE	CONCEPTO	QUE SE UTILIZA	PARA QUE SE UTILIZA
PAICO	Chenopodium ambrosioides, comúnmente llamada epazote o paico en países como Chile, es una planta vivaz aromática, que se usa como condimento y como planta medicinal en México y muchos otros paí-	HOJAS	PURGANTE, AYUDA A LA OXIGENACIÓN DEL CEREBRO



**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	<b>Planta.</b> - 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

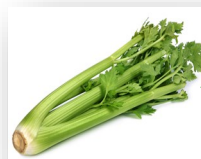


**Preparación**

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



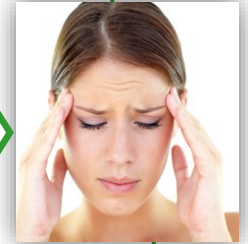
**Preparación**  
Consumir diariamente en ensaladas, jugo de berro frescos vía oral o en zumo de fruta 3 veces al día.



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, CEFALÉAS, 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

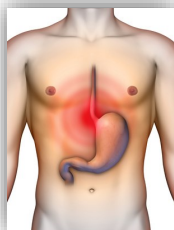


NOMBRE	CONCEPTO	QUE SE UTILIZA	PARA QUE SE UTILIZA
CANELA	El árbol de la canela es un árbol de hoja perenne, de aproximadamente unos 10 a 15 metros de altura, procedente de Sri Lanka. Se aprovecha como especia su corteza interna, extraída pelando y frotando las ramas.	TODO	DOLOR ESTOMACAL



**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

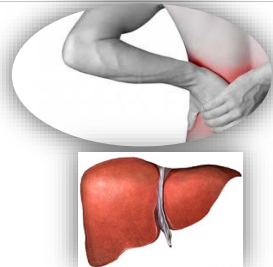


NOMBRE	CONCEPTO	QUE SE UTILIZA	PARA QUE SE UTILIZA
MALVA	Malva es un género de unas 30 especies aceptadas, de las más de 350 descritas y con un número elevado de taxones específicos todavía sin resolver, de plantas herbáceas en la familia Malvaceae.	FLORES	PROBLEMAS DE RIÑÓN E HÍGADO



**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.

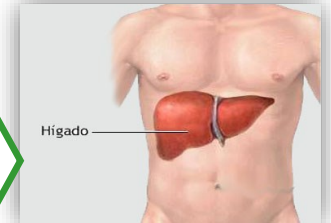


NOMBRE	CONCEPTO	QUE SE UTILIZA	PARA QUE SE UTILIZA
CEROTE	Cerote, espino de paramo. Hesperomeles obtusifolia (Pers) Lindh . Arbustos de hasta 2 m de alto, con las puntas de las ramas generalmente terminando en una espina.	TODO	PROBLEMAS DE HÍGADO



**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 MORERA	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
<b>EUCALIPTO</b>	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
<b>FLOR DE GERANIO</b>	El género <i>Geranium</i> , comúnmente llamado <b>geranio</b> , 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
<b>HIERBA BUENA</b>	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
<b>HIERBA LUISA</b>	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

