

Este libro es un manual ilustrado para cualquier persona interesada en el uso de plantas medicinales en el altiplano de Guatemala, para la atención primaria en salud.

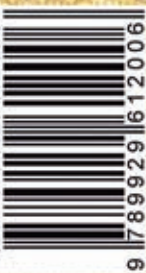
La información contenida en este documento se basa en estudios etnobotánicos e informaciones científicas. Fruto de la preocupación de la asociación Jardines del Mundo, que tiene como objeto permitir a la población del altiplano curar o aliviar las enfermedades más comunes, con remedios a base de plantas medicinales cuya eficacia y no toxicidad son científicamente probadas.

Escrito de una forma concisa, y simple, resulta fácil de leer y entender. Este libro no es un tratado científico especializado, sino una guía de uso de plantas medicinales para el público en general. Será de gran ayuda tanto a las madres y abuelas como a los profesionales de salud, organizaciones no gubernamentales e instituciones interesadas en valorizar las plantas medicinales en Guatemala.



GROUPE
CLARINS

ISBN: 978-9929-612-00-6

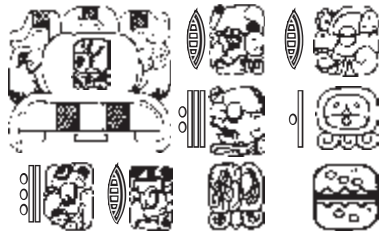


MANUAL DE PLANTAS MEDICINALES DEL ALTIPLANO DE GUATEMALA PARA EL USO FAMILIAR

Manual de Plantas medicinales del altiplano de Guatemala para el uso familiar



Jean-Pierre Nicolas con el equipo de Jardines del Mundo



⋮ B'aqtun, ④ K'atun, ④ Tun
⋮ Winaq, ④ Q'ij, † Aju, Chi Iximulew
Guatemala, 26 de noviembre de 2013

Le mayab' tz'ib' k'o pa le uxaq kanoq kuk'ut uq'ijil le umajib'al xuquje' jawi xtz'aj wi we jun wuj; pa uk'isb'al we jun wuj kuk'ut ri q'ij are chi' xk'is we chak. Le rajilab'al q'ij e b'ital pa K'iche' xuquje' pa kaxlan. (K'iche')

La escritura maya de la página anterior indica la fecha de inicio y lugar de la impresión de este libro; la página del colofón la terminación, las fechas están indicadas en K'iche' y Castellano.

MANUAL DE PLANTAS MEDICINALES DEL ALTIPLANO DE GUATEMALA PARA EL USO FAMILIAR

Jean-Pierre Nicolas
Doctor en Etnología
Etnobotánico Etnofarmacólogo
Presidente fundador de la Asociación Jardins du Monde

*Este trabajo ha sido realizado con la colaboración de voluntarios
y socios de la asociación Jardins du Monde de Francia,
Jardines del Mundo España y
Médicos Descalzos Chinique (Guatemala).*

Ediciones Médicos Descalzos



Primera edición, diciembre 2013

© **Jean-Pierre Nicolas**

Asociación Jardins du Monde de Francia
29190, Brasparts, Francia
web: <http://www.jardinsdumonde.org>

© **Asociación Médicos Descalzos**

14003 Chinique, El Quiché, Guatemala
E-mail: medicos.descalzos.chinique@gmail.com
Web: <https://sites.google.com/site/medeschinique/>

ISBN: 978-9929-612-00-6



Autor Jean-Pierre Nicolas

Coordinación y revisión Felipe Pol Morales
Cristina Chávez Alvarado
Pablo Barone

Ilustraciones Liliana Alday



Diseño y diagramación
CHOLSAMAJ

Berta Lucila Roquel **B'alam Oscar Mejía**
Artes finales de Portada *Diagramación*

Xtz'aj Chi Iximulew / Impreso en Guatemala

Jardins du Monde es una asociación de interés general reconocida por la ley 1901, registrada en 1997 con número SIRET 42497439200021, que sucedió a la asociación Arrée K'iché fundada en 1992 para apoyar a Médicos Descalzos en Guatemala.

Su objetivo es mejorar el estado de salud de las personas que tienen difícil acceso a sistemas de atención sanitaria convencional. Para ello, se promueve el uso de plantas medicinales en la medicina humana y veterinaria.

Sitio web: www.jardinsdumonde.org

Jardines del Mundo es una asociación de carácter social, fundada en 2007 e inscrita en el registro nacional de asociaciones con número nacional 589585 y reconocida por la Ley Orgánica 1/2002.

Prosiguiendo la trayectoria y aprovechando la experiencia de Jardins du Monde Francia, Jardines del Mundo España retoma el testigo en los países de habla hispana y en zonas áridas del mundo en lo referente al rescate del patrimonio natural y cultural a través de proyectos de solidaridad para el bienestar humano.

Sitio web: www.jardinesdelmundo.org

Médicos Descalzos Chinique es una asociación no lucrativa del Departamento de El Quiché (Guatemala) que desde 1989 trabaja con los terapeutas tradicionales para preservar y rescatar los conocimientos y las prácticas del sistema médico maya, principal recurso de la población indígena para comprender, promover y preservar la salud física y mental.

Sitio web: sites.google.com/site/medeschinique

Queda permitida la reproducción total o parcial de este manual con mención de la fuente. Los derechos de autor son propiedad de la asociación Jardines del Mundo, así como el producto de la venta. El dinero recaudado será reservado para futuras publicaciones en Guatemala. Este libro queda generosamente a disposición de las contrapartes de JdM en Guatemala que así lo soliciten.

La información científica que encontrará en este libro tiene un objetivo educativo para el público en general y para los profesionales de la salud en particular. No está destinado a sustituir leyes o disposiciones referentes a la salud. Algunas plantas o partes de plantas pueden tener cierta toxicidad, provocar efectos adversos o causar interacciones con ciertos medicamentos. Aconsejamos a cualquier persona que desee utilizar estas plantas o sus productos derivados, consultar con su médico o con un profesional de la salud cualificado.

La Asociación Médicos Descalzos no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en este libro en términos de decisión, acción u omisión.

AGRADECIMIENTOS

La Asociación Médicos Descalzos desea agradecer a todos los que participaron directa o indirectamente en la publicación de este manual.

Nuestros colegas de la Red TRAMIL:

Lionel Robineau-Germosen, Emmanuel Nossin y demás colegas de la Red TRAMIL por la información científica extraída de su base de datos y las ilustraciones de las plantas.



Los socios, el personal, los voluntarios y las Juntas Directivas de Jardins du Monde Francia y Jardines del Mundo España.

Nuestros socios financieros:

El Señor Christian Courtin Clarins y el grupo Clarins contribuyeron a la edición de este manual pedagógico.

Desde 2004 Clarins sostiene las actividades de Jardines del Mundo, tanto en Madagascar (Diego Suárez y Tuléar), como en Burkina Faso y Guatemala.

En Guatemala la colaboración del grupo Clarins se manifiesta en el apoyo a Médicos descalzos para la instalación de jardines pedagógicos y la realización de locales de procesamiento de plantas medicinales que favorece la información y la formación a la población, a los terapeutas tradicionales y al personal de salud, sobre el uso de las plantas medicinales locales.



PREFACIO

Las plantas medicinales se utilizan en todo el mundo y desde tiempos ancestrales. Aquí en Guatemala, el conocimiento de las plantas medicinales se basa en la cultura y la tradición maya, aunque en ocasiones las plantas provienen de Europa y también el conocimiento ligado a ellas.

Las plantas que se presentan en este manual fueron seleccionadas entre cientos de especies medicinales identificadas en estudios etnobotánicos que tuvieron lugar en los años 90 en toda Guatemala. Durante los años de guerra, el uso de plantas medicinales se convirtió en esencial para las poblaciones desplazadas y las víctimas de la violencia. El autor de esta obra desarrolló durante ese tiempo una metodología etnobotánica aplicada, asociada a unos principios éticos, con el fin de que la información científica sobre las plantas medicinales locales se adapten de la mejor manera a las necesidades de las comunidades más desfavorecidas.

Con este fin se han creado jardines de plantas medicinales, se han elaborado materiales educativos y han sido capacitados muchos agentes de la salud, como algunos miembros de “Médicos Descalzos” por el autor a partir de 1992. Más tarde, y teniendo como base todos estos trabajos previos, se constituyó la asociación Jardines del Mundo en España.

Este libro es un manual ilustrado dirigido a cualquier persona interesada en el uso de plantas medicinales en el altiplano de Guatemala y gran parte de Centro América, sobre todo en los pueblos o comunidades donde el acceso a los medicamentos convencionales es difícil.

Fruto de la inquietud de la asociación Jardines del Mundo, su objetivo principal es permitir a la población tratar las enfermedades más comunes con remedios a base de plantas cuya eficacia y no toxicidad están científicamente probadas.

Escrito de una forma concisa y simple, resulta fácil de leer y entender. Este manual no es un tratado científico sobre plantas medicinales sino una guía para el uso cotidiano de plantas para el público en general.

Los profesionales de la salud que deseen utilizar la farmacopea vegetal encontrarán información validada y contrastada por académicos de América Central y Francia.

Desarrollado teniendo en cuenta tanto el conocimiento tradicional Maya como el conocimiento científico, este libro aborda las preocupaciones de la OMS (Organización Mundial de la Salud) y del Ministerio de Salud de Guatemala, que desean mejorar el uso de la farmacopea tradicional local.

Este manual está organizado en tres partes. En la primera parte se recuerdan ciertos aspectos sobre higiene, nutrición y prevención de enfermedades. A continuación, en la segunda parte se describen las ventajas del uso de plantas medicinales, cómo cultivar, cosechar, secar, almacenar y preparar productos fitoterapéuticos. Por último, la tercera parte consta de una lista de enfermedades para las que, después de dar una explicación de su naturaleza, la causa y las medidas de prevención, se proponen uno o más protocolos terapéuticos.

Las ilustraciones facilitan la comprensión de información a las personas que no controlan la lectura del español. Como la identificación de las plantas debe ser clara antes de su uso, las plantas medicinales propuestas se detallan en el anexo, y se nombran en latín y español usado en el altiplano de Guatemala. Se reserva un espacio en blanco para que cada lector ponga el nombre de la planta en la lengua maya, o el nombre correspondiente en su idioma.

Las plantas medicinales han sido seleccionadas en base tanto a criterios farmacológicos como en función de su disponibilidad. Por ejemplo, algunas plantas no se han seleccionado debido a su toxicidad, otras debido a la falta de información científica y otras porque su uso podría poner en peligro el recurso.

Por supuesto, ante un problema de salud grave, siempre es conveniente contar con el asesoramiento de un médico o profesional de la salud para establecer un diagnóstico y posiblemente dirigir al paciente al hospital más cercano. Si la enfermedad es grave o si después de tres días de uso de plantas medicinales la condición del paciente no mejora, entonces es necesario buscar la atención del personal del centro de salud.

Buena lectura y, sobre todo, ¡Buena salud a todos!

El equipo Jardines del Mundo.



ÍNDICE

AGRADECIMIENTOS -----	VI
PREFACIO-----	VII
PRIMERA PARTE:	
NOCIONES SOBRE LA HIGIENE, LA PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES Y LA NUTRICIÓN	
1. Presentación general-----	• 1
2. Los microbios -----	: 2
3. Las puertas de entrada de los microbios -----	: 3
4. ¿Dónde se encuentran los microbios? -----	: 4
5. ¿Cómo se transmiten los microbios? -----	· 6
6. ¿Cómo entran en el cuerpo los microbios? -----	: 8
7. ¿Cómo proteger la salud de los niños y evitar la transmisión de las enfermedades? -----	: 14
8. Balance sobre la higiene -----	15
9. El uso del temascal – tuj -----	· 16
10. Limpieza de la casa y del corral -----	· 17
11. Nociones de nutrición -----	: 18
12. Conceptos frío y calor dentro de la cosmovisión maya -----	• • 21
SEGUNDA PARTE:	
LAS PLANTAS MEDICINALES	
1. Las ventajas y los límites del uso de las plantas medicinales -----	• : 23
2. De la producción al uso de las plantas medicinales-----	• · 26
3. Los principales métodos de procesamiento de las plantas medicinales -----	• · 31
3.1. Preparación de plantas medicinales para uso interno -----	• · 31
3.2. Las preparaciones para usos externos -----	• · 36
TERCERA PARTE:	
TRATAMIENTO CON PLANTAS MEDICINALES CONTRA LAS ENFERMEDADES MÁS COMUNES DEL ALTIPLANO DE GUATEMALA -----	
1. Enfermedades del estómago -----	: : 53
1.1 Los dolores de estómago, los espasmos -----	: : 53
1.2 La diarrea -----	: : 55
1.3 La disentería amebiana, o amebiasis -----	: • 61
1.4 Las lombrices intestinales -----	: : 63
1.4.1 Enfermedades causadas por nemátodos intestinales-----	: : 63
1.4.2 Enfermedades causadas por tenias -----	: · 71
1.5 El estreñimiento-----	: · 76
1.6 La indigestión, la flatulencia-----	: : 79
1.7 La úlcera de estómago, quemaduras en el estómago -----	: 82
1.8 La ictericia y enfermedades del hígado-----	85
1.9 Las hemorroides -----	: : 88
2. Enfermedades del sistema respiratorio, enfermedades de los pulmones y de las vías respiratorias -----	: · 91
2.1 La nariz que gotea o que se en tapona, el resfriado y la sinusitis -----	: · 91
2.2. El dolor de garganta, la angina-----	: : 94
2.3. La tos -----	: : 98
2.3.1. La tos se seca -----	: : 98
2.3.2. La tos húmeda, la bronquitis -----	⊕ 100
2.4 El asma, la respiración que silba -----	: : 103
2.5. El dolor de oído u otitis -----	· 106

2.6. Enfermedades de la boca: gingivitis y candidiasis orales - - - - -	:	109
2.6.1 La gingivitis, el dolor de encías - - - - -	:	109
2.6.2. La candidiasis oral- - - - -	:	111
2.7. El dolor de dientes - - - - -	:	114
3. Las enfermedades del ojo, la conjuntivitis - - - - -		115
4. Las enfermedades de la piel - - - - -	:	119
4.1. Las heridas simples, los cortes, las pequeñas lesiones - - - - -	:	119
4.2 Las quemaduras - - - - -	:	121
4.3 Las heridas infectadas - - - - -	:	125
4.4. Heridas profundas, úlceras y úlceras varicosas - - - - -	:	127
4.5 Los abscesos, forúnculos y uñeros. - - - - -	:	131
4.6. Enfermedades de la piel con poca picazón o ninguna - - - - -	:	135
4.6.1. Los hongos de la piel, lesiones limpias y secas - - - - -	:	135
4.6.2 Las lesiones secas y sin sensibilidad alrededor, la lepra - - - - -	:	138
4.7. Enfermedades de la piel con comezón - - - - -	:	139
4.7.1. Las alergias en la piel, eccemas y urticarias. - - - - -	:	139
4.8 Las grietas en la piel - - - - -	:	141
4.9 La sarna - - - - -	:	142
4.10 Los piojos - - - - -	:	145
4.11 La tiña - - - - -	:	147
5. Enfermedades de los riñones y de las vías urinarias - - - - -	:	149
5.1 El ardor al orinar, infecciones urinarias. - - - - -	:	149
¿Cómo se trata una infección del tracto urinario? - - - - -	:	151
6. Enfermedades de las mujeres - - - - -	:	153
6.1 Las reglas dolorosas - - - - -	:	153
6.2 El flujo blanco - - - - -	:	155
7. Dolores de cabeza - - - - -	:	159
8. La fiebre, el cuerpo caliente - - - - -	:	163
8.1. Fiebre Simple - - - - -	:	163
8.2 La fiebre de la gripe - - - - -	:	166
¿Por qué se tiene la gripe? - - - - -	:	166
8.3 La fiebre del paludismo - - - - -	:	168
9. Las enfermedades de los huesos y de las articulaciones, los reumatismos - - - - -	:	171
9.1 Los dolores articulares, los reumatismos, la artritis y la artrosis - - - - -	:	171
10. El insomnio y la ansiedad- - - - -	:	175
11. Enfermedades ligadas a la alimentación - - - - -	:	178
11.1 Las enfermedades vinculadas a un exceso de azúcares: la diabetes- - - - -	:	178
MONOGRAFÍAS DE LAS PLANTAS EMPLEADAS - - - - -	:	181
ÍNDICE DE NOMBRES CIENTÍFICOS DE		
PLANTAS MENCIONADAS EN EL MANUAL - - - - -	:	182
BIBLIOGRAFÍA - - - - -	:	259





PRIMERA PARTE

NOCIONES SOBRE LA HIGIENE, LA PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES Y LA NUTRICIÓN

1. Presentación general

La higiene y la limpieza tienen gran importancia en la prevención de muchas enfermedades. En el entorno donde se bota la basura y las aguas residuales sin precaución alguna, donde los animales conviven con las personas, los microbios responsables de enfermedades encuentran unas condiciones de desarrollo excelentes. A menudo es por falta de higiene que muchos microbios llegan al cuerpo introduciéndose en él a través de la boca, por vía de los alimentos sin limpiar, agua y manos sucias, incluso a través de la nariz y la piel.

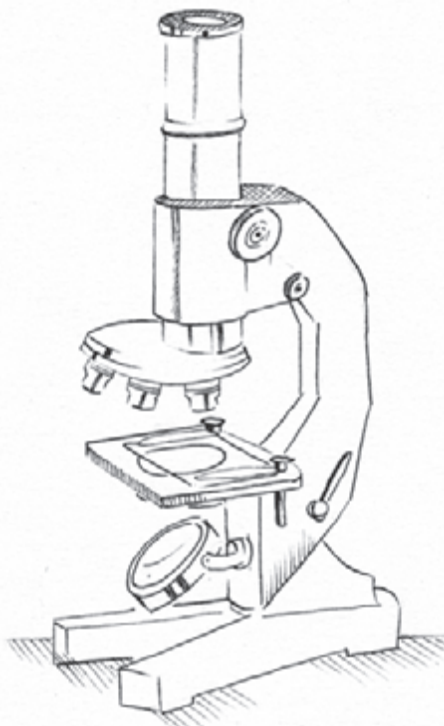
Las moscas, los mosquitos y todos los animales suelen transmitir los microbios al ser humano. Por ejemplo: las diarreas, la disentería, las enfermedades de la piel y la parasitosis son enfermedades frecuentemente provocadas por falta de higiene.

2. Los microbios

Los microbios son pequeños seres vivientes. Son todavía más pequeños que las garrapatas y las pulgas. No se les puede ver si no es a través de un microscopio. En el centro de atención sanitario, el experto en salud utiliza un aparato llamado microscopio. Es una especie de lupa inmensa que permite ver a todos esos bichos vivientes.

Los microbios no son todos iguales. Tienen formas diferentes, pero muchos causan graves enfermedades. Cuando los microbios llegan al cuerpo pueden provocar una o varias enfermedades. A eso se le llama infección.

A cada microbio le gusta más una u otra parte del cuerpo. Algunos atacan a los pulmones, como es el caso de la tuberculosis. Otros corrompen la sangre que es lo que ocurre con el paludismo. Los hay que atacan los intestinos. Pueden provocar dolor de estómago o diarreas.



El microscopio es un aparato que permite ver cosas muy pequeñas.

La mayoría de las enfermedades tiene su origen en algún tipo de microbio.

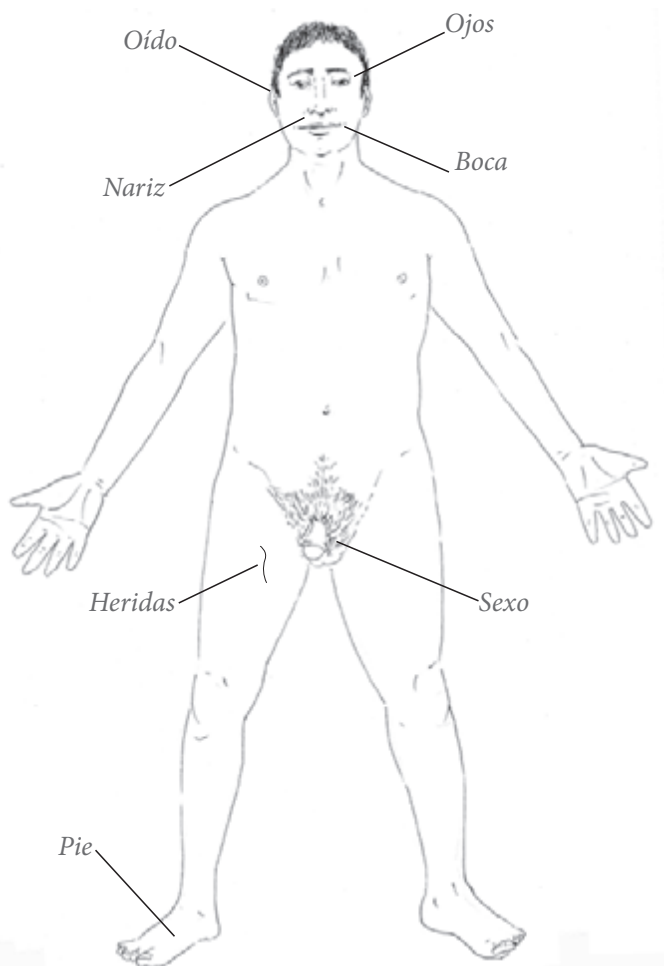
Un enfermo que esté ya débil por una enfermedad provocada por la contaminación de un microbio es alguien bastante frágil. Otros microbios pueden atacar con mayor facilidad. Hay riesgo, pues, de que las enfermedades se vayan acumulando y agravándose.

En tal caso hay que acentuar todavía más la higiene y cuidar la infección desde los primeros síntomas.

El personal sanitario sabe de qué microbio se trata en cuanto sepa los síntomas de la enfermedad. Dará una medicación que matará el microbio para conseguir la sanación del paciente.

El curandero da, a menudo, una bebida de plantas. Las sustancias que contienen dichas plantas pueden matar también a los microbios y sanar al enfermo.





Lugares de entrada de los microbios en el cuerpo.

3. Las puertas de entrada de los microbios

Los microbios pueden entrar en nuestro cuerpo por todos los orificios, es decir: la boca, los ojos, la nariz, las heridas de la piel, las picaduras de insectos, etc. Por ejemplo: el polvo del aire que penetra en las fosas nasales pueden introducir microbios a nuestra nariz, garganta y pulmones. Una vez en el interior del cuerpo humano, algunos microbios se pueden reproducir con gran rapidez y es por ello que si no se actúa enseguida se puede convertir en algo grave, incluso cuando se trata de adultos que gozan de buena salud.

4. ¿Dónde se encuentran los microbios?

Todo cuanto esté sucio lleva microbios. El lugar donde vivimos puede estar sucio. La siguiente ilustración muestra lo que es un corral sucio. En dicho corral hay muchos microbios. En primer lugar los animales los llevan consigo: la gallina que bebe en un cubo de agua, la cabra que bebe en la charca, el cerdo que va a comer en la basura. Todos defecan en el suelo.



Patio sucio. La falta de higiene provoca la multiplicación de los microbios que causan las enfermedades.

El montón de basura es un lugar muy sucio. Muchos microbios viven en la basura. Las moscas se posan en el montón de suciedad. Ellas llevan la suciedad a todas partes y sobre todo a los alimentos.

El suelo con la tierra, el polvo, los escupitajos, también es un lugar sucio. Si un niño pequeño que juega por el suelo se mete tierra en la boca se arriesga a tragar microbios que más tarde le darán dolores en el estómago o diarreas. La vajilla y la ropa que se deja por el suelo acaban estando sucias. Los restos de agua que quedan en la ducha atraen a los mosquitos que llevan consigo microbios que transmiten el paludismo o el dengue.

Encontramos grandes cantidades de microbios en las deposiciones. Cuando se va a defecar en los campos, las moscas se ponen encima. Con sus patas llevan de un

sitio a otro los microbios dejándolos sobre los alimentos, y cuando la caca está seca se mezcla con la tierra y el viento se encarga de transportar los microbios.

Tanto los alimentos que comemos como el agua que bebemos pueden también estar contaminados. La fruta y las plantas que recolectamos del campo suelen estar cubiertas de polvo y de microbios. La comida que se deja por el suelo atrae a las moscas las cuales dejan encima los microbios.

En el agua de los arroyos algunos orinan e incluso hacen caca. Cabras y otros animales van a beber y a veces orinan y defecan. Las mujeres, a menudo, friegan en esa agua los platos y lavan la ropa. Estas son causas por las que el agua de los riachuelos no es aconsejable para beber ni para cocinar con ella.

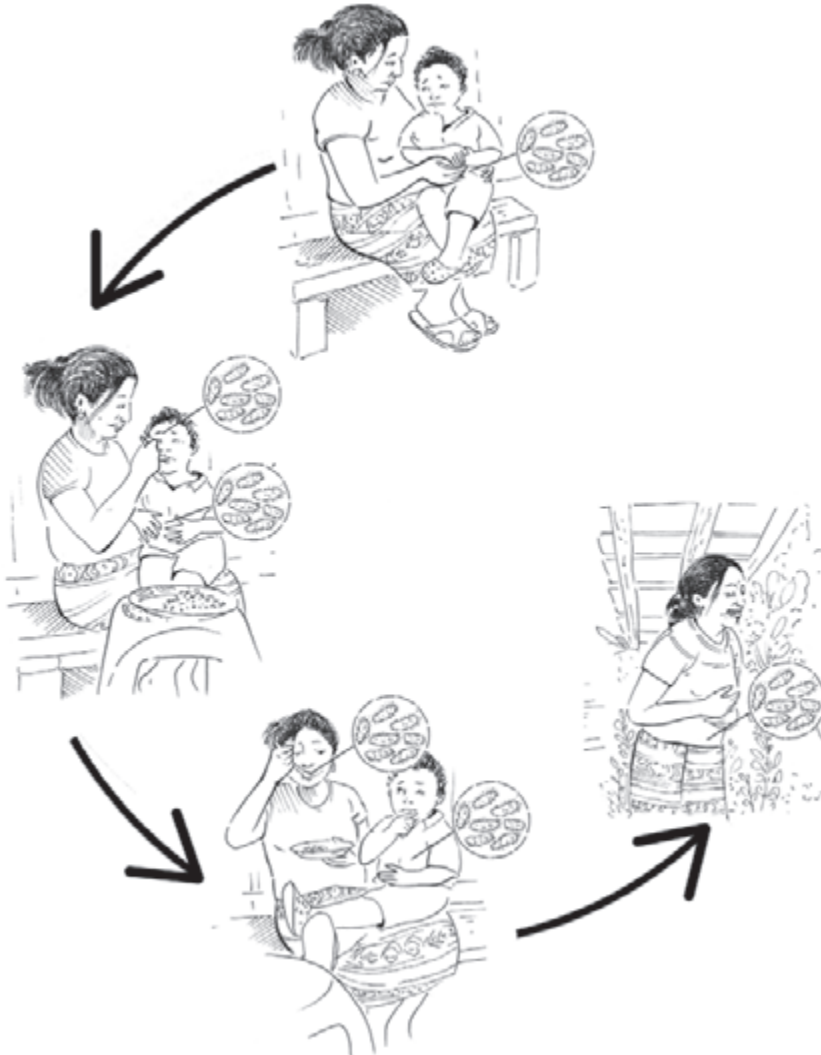


El agua puede contener microbios.

5. ¿Cómo se transmiten los microbios?

Transmisión directa

Los microbios se pueden transmitir directamente. Pasarán de una persona a otra cuando ésta esté hablando, tosa o estornude muy cerca de otra. También pueden transmitirse cuando dos personas se toquen o manipulen las mismas cosas.



Al vivir cerca de animales, estamos más expuestos a los microbios.

Un joven con microbios intestinales contagia a otra joven por no haberse lavado las manos después de defecar.

Transmisión indirecta

Las enfermedades también se transmiten indirectamente. Tanto los animales domésticos como los cerdos, los perros y las gallinas llevan de un sitio a otro los microbios que en un principio suelen estar en la suciedad.

Veamos un ejemplo. Un chico, Juan, tiene diarrea. Va a hacer caca cerca de la casa. Un animal doméstico pasa por encima, se lleva la suciedad en las patas. El animal doméstico entra en el corral y en la casa donde llevará la suciedad con sus patas.

Además él defecará en el corral. En el corral, el hermano pequeño de Juan, Pablo, se ensuciará con la basura del animal doméstico. Más tarde Pablo lloraría y su madre lo tomará en brazos. Los microbios pasarán también a la madre. Seguidamente la madre preparará la comida sin haberse lavado previamente las manos con jabón. La suciedad pasará a los alimentos. Toda la familia comerá de esa comida que ya está llena de microbios. Resultado: toda la familia estará enferma. Todos tendrán diarrea.



6. ¿Cómo entran en el cuerpo los microbios?

Para evitar todos estos microbios, lo mejor es vivir en un lugar lo más limpio posible.

¿Cómo conservar el corral limpio?

El corral hay que barrerlo regularmente. Los animales deben estar encerrados en un lugar cercado al exterior de la casa. Hay que evitar que los alimentos, la vajilla y la ropa sucia estén en cualquier sitio.

¿Cómo protegerse de los microbios que llevan las moscas o los mosquitos?

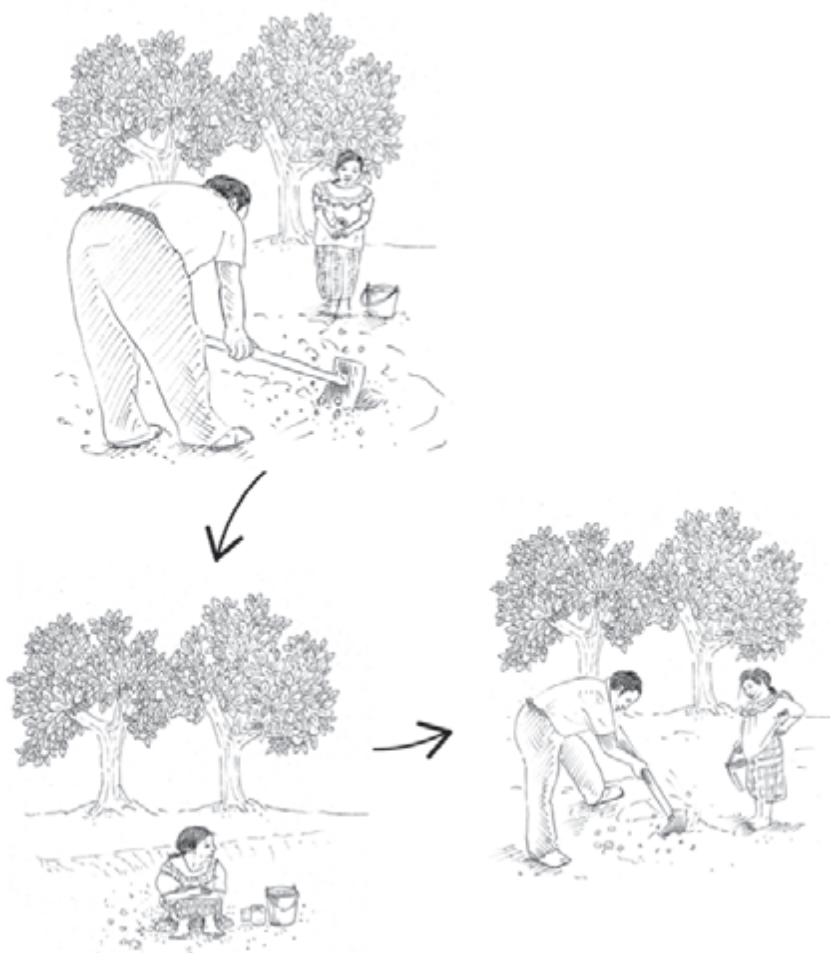
La comida y los recipientes donde se conserva el agua (las reservas de agua potable) deben estar tapados. Es recomendable que se duerma bajo una mosquitera, para las personas que viven en lugares donde hay riesgo de contraer paludismo o malaria.



Un patio limpio y buenos hábitos higiénicos permiten mantener la familia saludable.

¿Cómo protegerse de los microbios que están en la tierra?

El corral debe estar sin suciedad, barrido regularmente sin remover demasiado el piso, sin levantar polvo. Sería recomendable que los niños estuviesen sentados sobre petates de fibra. Tanto la vajilla como la ropa limpias estarán colocadas en la casa fuera del alcance del polvo. Antes que escupir en el suelo, sería mejor hacerlo en un pañuelo o fuera de la casa.



Enterrar los excrementos evita la propagación de enfermedades.

¿Cómo protegerse de los microbios que están en las deposiciones?

Cuando las heces son enterradas, ni las moscas ni el viento ni el agua pueden transportar los microbios. Así pues se recomienda ir a defecar al campo con algún utensilio para poder enterrar las deposiciones. Se hace un agujero antes de evacuar. Una vez que se haya acabado se rellena de tierra. Para los que tienen letrinas o inodoro, hay que tapar el agujero después de cada uso y restregar el suelo preferentemente alrededor.



Lavar bien los alimentos con agua limpia evita enfermedades.

¿Cómo protegerse de los microbios de las manos?

Hay que lavarse todos los días y llevar ropa limpia. Hay que lavarse las manos después de orinar, de defecar, después de haber lavado el culito del bebé, antes de preparar la comida y antes de comer. Para lavarse las manos se utiliza, si es posible, jabón; seguidamente hay que enjuagarse las manos con agua limpia.

¿Cómo protegerse de los microbios de los alimentos?

Hay que lavar las hojas, las verduras y la fruta con agua limpia. Para preparar la comida hay que utilizar recipientes limpios y hay que tapar los alimentos para protegerlos de las moscas y del polvo.

Para evitar los microbios que están en la leche fresca de los animales domésticos hay que hervirla antes de beberla o bebérsela tras ser ordeñada. Hay que proteger la carne de las moscas. Hay que cocinarla lo suficiente para que se destruyan las lombrices o los parásitos que puedan tener.





¿Cómo protegerse de los microbios del agua?

Para la bebida, se puede hacer que el agua se pueda beber, o sea, convertirla en potable. Un agua potable es un agua clara, sin olor, sin microbios ni parásitos, sin productos químicos. Se puede pues beber sin riesgos de enfermarse. El agua puede proceder de una perforación o de un pozo. Sería preferible no usar el agua del pantano o del río para beber.



El agua de perforación de pozo

Esta agua es potable a condición de que la perforación se mantenga correctamente. Hay que vigilar para que los animales no vayan a beber al lado de la perforación. Hay que asegurarse de que la gente no vaya a lavarse, lavar la ropa junto al punto de agua. No hay que echar basura al agua.

Para conservar el agua limpia se debe utilizar un recipiente limpio para transportarla. Se debe tapar correctamente para evitar que el polvo y las moscas caigan en el agua. Igualmente se prestará atención a la higiene alrededor de los nacimientos de agua y de los pozos. El agua proveniente de los nacimientos de agua no es potable. Es necesario pues convertirla en potable.

Convertir el agua de los nacimientos en potable

Primeramente hay que aclarar el agua. Si el agua está oscura hay que decantarla. Para ello hay que dejarla reposar con el fin de que la tierra se pose en el fondo del recipiente. Seguidamente se filtra el agua decantada a través de un trapo fino muy limpio. Con ello se cuelean los desechos vegetales, los huevos o las larvas de lombrices. Ese proceso no convierte el agua en potable. Los microbios son muy pequeños y pueden colarse a través del colador. Para que el agua sea potable, existen dos medios: hervir el agua y el uso de cloro.

Poner a hervir el agua es la forma más segura de matar los microbios que ésta contiene. Con sólo decantar el agua, filtrarla y hervirla durante 15 minutos el agua hervida se convierte en potable.

Utilizando cloro se puede obtener también agua potable. Con tan sólo añadir unas gotas de cloro al recipiente de agua decantada. Existen diferentes frascos de cloro. Hay que informarse en el centro de salud más cercano para saber la cantidad de gotas que hay que echar en el agua. Conservar el frasco de cloro en la sombra y saber la fecha de caducidad, o sea, cuando se ha pasado de fecha para su utilización.

El agua que se obtiene así es potable pero hay que conservarla en buenas condiciones para que siga siéndolo.

¿Cómo se conserva potable el agua?

Se debe conservar potable en un recipiente limpio y tapado con una tapadera. El vaso o la calabaza deben conservarse en un lugar limpio, en un lugar elevado, en la sombra. No deben estar por el suelo. Hay que prestar atención y tapar los recipientes tras cada uno de sus usos y procurar vaciarlos completamente antes de volver a llenarlos.





El agua potable debe mantenerse a la sombra y protegida de la suciedad.

¿Cómo mantener limpio el cuerpo?

Para conservar una buena higiene del cuerpo, hay que respetar algunas reglas. Lavarse las manos con jabón por la mañanas al levantarse, después de haber defecado, antes de preparar la comida y antes de comer. Con todo esto se disminuye el riesgo de contraer diarreas y parásitos en el estómago.

Lavarse el cuerpo a menudo con jabón. Con eso se evita las enfermedades y los parásitos de la piel. Lavar a diario a los enfermos y a los niños.

En la medida de lo posible se debe evitar caminar descalzo, sobretodo en suelo húmedo. Es preferible calzar a los niños.

Lavarse los dientes cada día.

7. ¿Cómo proteger la salud de los niños y evitar la transmisión de las enfermedades?

En lo posible, los niños enfermos deben acostarse separados de los sanos hasta que hayan mejorado. Los niños que tienen granos, sarna o pulgas no tienen que dormir en el mismo petate o en la misma hamaca de los que no los tienen. Siempre que sea posible, los niños afectados de gripe, de tos-ferina, de sarampión y otras enfermedades contagiosas no deben dormir en la misma habitación que los demás y no deben estar cerca de los recién nacidos.

- Se debe proteger a los niños de los adultos que sufran enfermedades infecciosas.
- Se debe bañar y cambiar de ropa a menudo a los niños.
- Se les debe cortar frecuentemente las uñas. Diversos microbios y huevos de lombrices se pueden esconder en las uñas de los niños.
- Curar enseguida a los niños que tengan lombrices, sarna u otras enfermedades contagiosas, con el fin de evitar que los otros se contagien.
- Hay que enseñarles a los niños estas reglas de higiene y explicarles las razones.
- Estar atentos a que los niños tengan una alimentación sana y equilibrada.
- Una buena alimentación les ayudará a enfrentarse a las enfermedades.



8. Balance sobre la higiene

Los microbios son la causa de numerosas enfermedades. Reglas simples de higiene permiten que se evite muchos problemas de salud. Es importante mejorar la higiene corporal, que la casa y el corral estén limpios, así como tomar precauciones con el agua y la alimentación. Si los habitantes del poblado o comunidad respetan bien estas reglas de higiene y siguen bien dichas precauciones, tendrán muchas más posibilidades de contar con buena salud.

Recordatorios

Higiene del cuerpo:

- Lavarse con jabón las manos varias veces al día, al levantarse, después de orinar, después de defecar, antes de preparar la comida y antes de comer. Con ello se evita las diarreas y los parásitos del estómago.
- Lavarse el cuerpo a menudo con jabón. Así se evitan las enfermedades y los parásitos de la piel. Lavar a diario a los enfermos y a los niños.
- En la medida de lo posible, evitar caminar descalzo. Es preferible calzar a los niños.
- Lavarse a diario los dientes.
- Ir a lavarse, al menos una vez por semana, al temascal.

9. El uso del temascal – tuj

El temascal (“tuj” en K’iché) se usa muy frecuentemente en las zonas rurales del altiplano guatemalteco. Es una construcción de adobe cubierta de un techo de tejas. En su interior, en un hogar ardiente se calientan piedras sobre las cuales se echa agua con un manojo de plantas frescas a fin de crear un baño de vapor.

El temascal lo utiliza toda la familia para la higiene corporal (de una a tres veces por semana), para “limpiar la sangre” llevando la suciedad del interior hacia el exterior del cuerpo.



El temascal-tuj es habitual en zonas rurales de Guatemala.

Por otro lado, es un lugar seguro donde se llevan a cabo los cuidados a las mujeres embarazadas. El temascal permite calentar el cuerpo de la mujer suavemente, verificar la posición del bebé y sobre todo, evitar que el aire la enfríe. El uso del temascal es muy importante en el manejo del calor de la mujer embarazada y esencial para una buena evolución del embarazo.

Por estos motivos, el temascal es una de las principales herramientas de la comadrona.

El temascal se usa para mantener el cuerpo caliente, o calentar un cuerpo frío.

Se recomienda usar el temascal para las enfermedades frías como las de las vías respiratorias, reumatismos, aire y dolores en el cuerpo.

10. Limpieza de la casa y del corral

- Defecar en las letrinas o enterrar las deposiciones lejos de los puntos de agua. Las deposiciones bajo tierra no son peligrosas.
- Impedir a los animales que entren a la casa después de estar en el corral. Su suciedad debe quedarse en el exterior.
- Cuando los niños defequen en el suelo, se debe limpiar la suciedad. Los niños mayores enseñarán a los pequeños a enterrar la caca con algún utensilio y les enseñarán igualmente a usar las letrinas.
- Limpiar con regularidad la casa y el patio, barrer y fregar el suelo. Limpiar y blanquear con cal las paredes. Tapar los agujeros por donde pasan las ratas, las cucarachas, las chinches y otros insectos.
- Lavar la pila y sus alrededores regularmente.

Precauciones que hay que tomar con el agua y la comida

- Sólo se debe beber agua potable, agua de pozo, agua de nacimiento que debe ser filtrada, hervida o tratada con cloro. Esto es muy importante en caso de epidemia de diarrea, de disentería, de fiebres tifoideas o de hepatitis.
- Hay que proteger los alimentos de las ratas, de las moscas, de las cucarachas y de todos los insectos. No dejar restos de comida ni la vajilla sucia con el fin de evitar que las moscas y las cucarachas acudan.
- Lavar bien las hojas, la fruta y las verduras antes de comerlas. Los niños (al igual que todos) deben evitar comer fruta o comida que se haya caído al suelo.
- La carne debe estar bien cocida antes de comérsela.
- La comida en mal estado no debe de comerse.

11. Nociones de nutrición

Necesidades alimentarias

Para que una persona pueda mantenerse en un buen estado de salud, tiene que alimentarse suficientemente y tomar alimentos de buena calidad. La calidad de la alimentación depende de la variedad de los alimentos.

Hay alimentos que aportan principalmente energía, tales como el maíz, el arroz, el plátano, la yuca, las papas, grasas (aceites). A veces se les llama “alimentos energéticos”. En cierto modo, se trata del “carburante”. Pero no es suficiente.

Hay alimentos “constructores” que aportan al cuerpo principalmente lo que éste necesita para crecer, para mantenerse y para reponerse: hojas y legumbres verdes, los productos de origen animal (pescado, carne, orugas e insectos).

Hay igualmente alimentos que protegen contra las enfermedades y que son buenos para ciertas partes del cuerpo: las hojas verdes (como bledo “*Amaranthus ssp*”, hierba mora “*Solanum americanum*”, moringa “*Moringa oleifera*”, yuca “*Manihot esculenta*”), las verduras (coles, ayote, tomates, berenjenas, acelgas), los condimentos naturales (ajo, cebolla, chile). Normalmente se les llama “alimentos protectores”.

Es así que en la alimentación cotidiana es necesario tener una base “energética” (maíz, arroz, etc.) a la cual se le añade, según las posibilidades, productos de origen animal (carne, pescado y huevos), hojas, verduras, aceite, especias y condimentos naturales... que se llaman acompañamiento.

Así pues, comer maíz o arroz, pero con muy poco acompañamiento no es suficiente. Las hojas y legumbres verdes y el acompañamiento nos aportan los alimentos “constructores” y “protectores”. Si comemos a menudo maíz o arroz, pero no con el suficiente acompañamiento de ejotes verdes, se tendrá problemas de salud. Por otro lado, es bueno cambiar de acompañamiento para tener una alimentación variada.

Recomendaciones

Para tener buena salud es necesario tener una alimentación suficientemente variada. Dicho de otro modo, hay que cambiar a menudo de acompañamiento, comer muchas verduras, pero no siempre las mismas. Hay que comer también bastantes frutas, pero no siempre las mismas. Hay que beber mucha agua potable. Hay que recordar también que los alimentos de producción local son más frescos y mejores que los que llegan de lejos.

Es mejor tomar varias comidas al día antes que una sola. Las personas que se fatigan mucho en el trabajo al igual que los niños y las mujeres embarazadas, pueden completar su alimentación con alimentos ricos en energía: alimentos cocidos, rebozados, tortillas, dulces, granos (ajonjolí, manías, etc.) y banano.



Hay que lavarse bien las manos con jabón antes de preparar la comida y lavar bien los alimentos con agua limpia. La falta de higiene es una de las principales causas de transmisión de enfermedades (ver más arriba).

La alimentación de los bebés

La alimentación de los bebés cambia según su edad.

- De 0 a 4 meses: la leche materna es el único alimento necesario para el niño. Puede mamar cuanto quiera. Sería mejor no retirar al bebé del pecho de la madre mientras tenga ganas de mamar.
- De 4 a 6 meses: además del pecho, se le empieza a dar caldos de cereales (maíz, banano, arroz). Estos caldos deben estar bien cocidos en agua limpia y se les debe dar con cuchara. Poco a poco se van haciendo caldos más espesos. El niño debe seguir mamando la leche materna a voluntad.

También se le pueden empezar a dar al bebé de 4 meses frutas bien lavadas con agua potable. Esas frutas bien limpias las pueden chupar los bebés. Se les puede dar también, con cuchara, frutas trituradas. También se les puede dar de beber jugos de fruta. Cuando se haya terminado de preparar la fruta bien lavada, se les da rápidamente. Si esperamos demasiado, los microbios se van a multiplicar en los alimentos.

El bebé siempre debe comer con una cuchara y en un plato, bien limpio, lavados con agua potable.

- De 6 a 8 meses: Además de mamar, se le prepara al bebé caldos con 3 ingredientes. Se cuecen en agua potable 3 medidas de maíz, una medida de manía picado, y una medida de ejotes verdes cocidas y picadas (ver lo que se recomienda localmente). Según las posibilidades locales se puede utilizar otros alimentos como por ejemplo pan de mono.

Empezamos a darle de beber agua al bebé, pero solamente agua muy limpia: agua mineral en botella o de pozo bien filtrada, agua bien filtrada y hervida pero debe beberse rápidamente.

Poco a poco, según va creciendo el bebé, se le va añadiendo a los caldos salsas de hojas (moringa y bledo) y verduras.

Se puede también añadir al caldo pequeñas cantidades de alimentos de origen animal molidos o triturados (pescado seco, huevos, carne, larvas, orugas o insectos)

- A partir de 8 ó 10 meses: se empieza a dar al bebé las comidas de la familia. Los platos deben haber sido recién preparados, no de la víspera. Evitar los picantes para el bebé.

El niño debe seguir tomando, al menos, cuatro comidas al día y leche materna hasta los 18 meses. No hay que dejar de darle leche de golpe.

☛ Hacia los 18 meses: se comienza a dar menos pecho para acostumbrar poco a poco al bebé a no tomar leche materna. Hasta los 4 ó 5 años, el niño tiene que comer uno o dos caldos y dos comidas familiares por día. Se le puede añadir tortillas, rebozados y frutas bien lavadas con agua potable.

☛ A partir de los 6 años: el niño participa normalmente en las comidas familiares y completa su alimentación con alimentos ricos en energía: caldos, rebozados, tortillas, granos (manía, ajonjolí y semilla de calabaza), plátano y frutas variadas.

Es recomendable la lactancia materna. Hay que promover las buenas prácticas de destete, aumentando el consumo de caldos para los niños, de bledo, de maíz, de arroz y otros alimentos de destete.

Además de prestar atención a la alimentación del bebé, hay que vacunarlo y vigilar su crecimiento.

En los centros de salud pueden aconsejar y ayudar a las madres a alimentar correctamente a sus hijos.



12. Conceptos frío y calor dentro de la cosmovisión maya

Tradicionalmente, los mayas han manejado los conceptos de Calor, Fresco y Frío, para la comida. Hay alimentos fríos, frescos y calientes, que se manejan con otros ingredientes y condimentos como chile o sal y plantas, como ajo o apazote, (*Allium sativum* o *Chenopodium ambrosioides*) que tienen también valores en calor y frío, para que la comida será buena para el cuerpo.

De la misma manera se recomienda preparar la comida para los enfermos según su cualidad en los valores tradicionales.

Las plantas medicinales también tienen sus valores en la clasificación maya. Según la tradición, el cuerpo sano se clasifica como fresco, tibio, y cuando se enferma, vuelve en enfermedades que se clasifican en calor, frío. Se usan plantas frías, frescas y calientes, de manera adecuada para que se alivie el enfermo. Entonces cada planta tiene su valor en este sistema.

La lista de la plantas, con su valor tradicional, está al final de este manual.



SEGUNDA PARTE

LAS PLANTAS MEDICINALES

1. Las ventajas y los límites del uso de las plantas medicinales

El objetivo de este manual es el de promover el uso de las plantas medicinales para curar las enfermedades más comunes que se pueden encontrar en los países tropicales y más concretamente en las zonas rurales del altiplano de Guatemala.

Al notar los primeros síntomas de enfermedad, lo mejor es utilizar las plantas. En caso de esperar mucho tiempo antes de empezar a curarse, las enfermedades se desarrollan y ponen en peligro la salud de las personas. Si se espera demasiado, hay que llevar los enfermos a un centro de salud donde se les prescribirá medicamentos químicos, lo que acarreará gastos a las familias.





¿Por qué es recomendable el uso de las plantas medicinales?

- Porque se tienen a la alcance de la mano, cerca de la población o en los mercados.
- Porque uno mismo las puede cultivar.
- Porque las plantas son baratas.





Los límites del uso de las plantas medicinales

Se utilizan las plantas para curar las enfermedades más comunes o tras el diagnóstico de un médico o especialista del centro de salud. Con el diagnóstico se le da nombre a la enfermedad.

Tras algunos días de tratamiento con las plantas medicinales, si la salud del enfermo no mejora, hay que llevarlo a un centro de salud. El especialista le dará un diagnóstico y le dirá al enfermo cuáles son los medicamentos químicos que deberá tomar.

Hay que estar seguro de cosechar o de comprar la planta medicinal adecuada. En caso de equivocarse, si uno toma una planta en lugar de otra puede ser peligroso. Nunca hay que tomar una planta desconocida. Algunas plantas son muy tóxicas e incluso pueden matar a aquellos que las consumen.

Algunas plantas no se pueden dar a las mujeres embarazadas, a los niños menores de un año ni a las personas mayores. Estas personas son más frágiles y reaccionan de manera diferente ante las sustancias de dichas plantas.

2. De la producción al uso de las plantas medicinales

Muchas plantas medicinales se pueden encontrar con facilidad en el campo. Sin embargo otras plantas si se cosechan mucho y muy frecuentemente, o son plantas que se dan muy poco, acabarán desapareciendo. Es conveniente conservar los recursos naturales. Sería conveniente cultivar plantas medicinales en un huerto, en el corral o conservarlas alrededor de los cultivos familiares.

El huerto de plantas medicinales

Preparar un huerto representa numerosas ventajas.

- Se puede seleccionar las plantas a las que la familia les sacarán provecho, dependiendo de las enfermedades más frecuentes en la zona.
- El huerto evita que se confundan las plantas medicinales con algunas plantas tóxicas que también se pueden encontrar en el campo. Se aprende a conocerlas mejor. De este modo, se les puede enseñar a los niños.
- En el huerto, las plantas medicinales están a disposición de todo aquel que las necesite, así que no habría que ir al campo a buscarlas.
- El huerto de plantas medicinales puede estar cerrado a parte de otros huertos. Se puede también integrar o dejar algunas plantas medicinales en otros huertos: entre las hortalizas o incluso alrededor de la milpa. Por ejemplo se puede dejar que crezca la golondrina (*Euphorbia hirta*) o la hierba mora (*Solanum americanum*) en la milpa. Se puede plantar papaya (*Carica papaya*) cerca del corral y dejar una mata de borajo (*Senna alata*) en la orilla del río.

Algunas indicaciones para preparar un huerto de plantas medicinales

- Debe estar cercano a un punto de agua (nacimiento, pozo, etc.).
- Según las especies de las plantas y la cantidad, tiene que haber lugares con sol y al abrigo, con humedad y puntos más secos.
- No se debe sembrar plantas tóxicas ni dejar que crezcan en el huerto para no confundirlas con otras.
- El huerto debe estar bien protegido contra los animales con un cercado.
- La tierra no debe estar contaminada por productos químicos. Para cultivar las plantas no habrá que utilizar fertilizantes ni pesticidas químicos.
- El terreno debe ser fértil para ciertas plantas medicinales. Se fertilizará con basura orgánica o broza descompuesta que se sacará del basurero o de la compostera. Ese compost contiene restos de vegetales, basura de los animales y ceniza de madera.





Existen diferentes métodos para la multiplicación de las plantas.



- ❖ Para curar las enfermedades de las plantas y para luchar contra los ataques de los insectos, se utilizará extractos de plantas insecticidas como el ním (*Azadirachta indica*), flor de muerto (*Tagetes erecta*), chile (*Capsicum annum*), o cola de caballo (*Equisetum sp.*).
- ❖ Se puede multiplicar las plantas a través de la siembra de semillas, trasplante de la mata, de la raíz, o bien a través de esquejes o por acodo.

¿Cómo recolectar las plantas medicinales?

- ❖ Antes de cosechar las plantas habrá que lavarse bien las manos. Se limpiará también el machete y el azadón.
- ❖ Hay que evitar la recolección de plantas cerca de aquellos lugares en los que las personas hacen sus necesidades, defecan, lavan la ropa o hay suciedad. Tampoco se cosecharán cerca de caminos y carreteras, ya que están contaminados por los microbios y el polvo.
- ❖ No habrá que cosechar las plantas en campos que han sido tratados con productos químicos. Los venenos químicos y los pesticidas disminuyen el poder curativo de las plantas y son peligrosas para la salud.
- ❖ Hay que mirar que la planta no esté picada o comida por insectos ni hongos, es decir, que no esté enferma. En tal caso no hay que cosechar la planta porque puede ser mala para la salud.
- ❖ Si se necesita la raíz de una planta, habrá que cortar sólo las más pequeñas y dejar la principal.
- ❖ Si se necesita la corteza de un árbol, sólo cortar la que se necesite. Nunca se debe cortar la corteza alrededor del tronco para que éste no se muera. Sería preferible cortar la corteza de una rama y no del tronco.

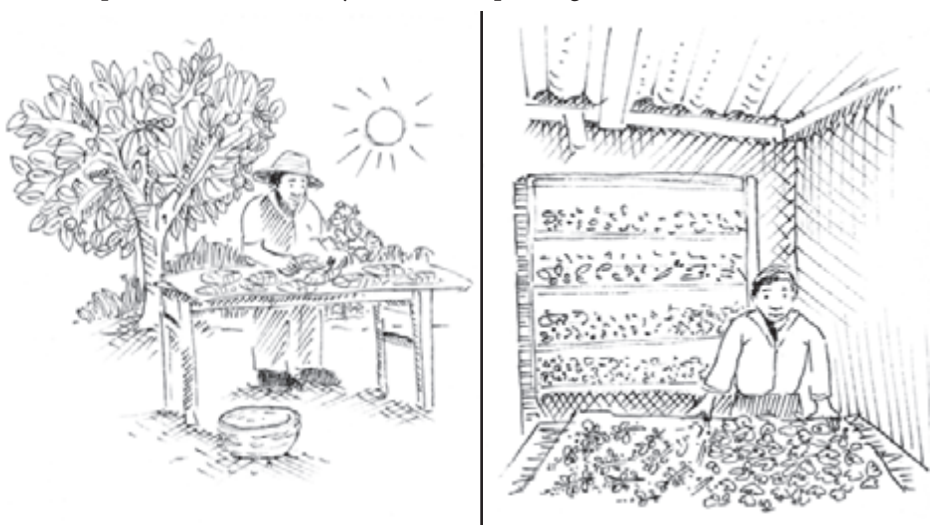


No se quita toda la corteza de un árbol. Sólo hay que coger lo que se necesite, preferiblemente de las ramas.

- Para cosechar una planta es preferible hacerlo por la mañana. Por las mañanas las plantas tienen toda su fuerza.

¿Cómo secar las plantas medicinales?

- Antes de ponerlas a secar o de utilizarlas recién cosechadas habrá que lavarlas con agua limpia. Se lavarán todas las partes de la planta.
- Las partes delicadas de las plantas como las hojas, los tallos y las flores se deben secar a la sombra. Si se secan al sol pierden su eficacia. Si no se tiene un secadero, se secarán en un petate limpio dentro de la casa, en un sitio limpio. Se le impedirá a los animales y a los niños que tengan acceso.
- Las partes más duras de las plantas como la corteza, los frutos, el grano y los tallos se pueden secar en un petate directamente al sol en un rincón del patio. Se le impedirá a los animales y a los niños que tengan acceso.



El secado de las plantas medicinales es distinto según la planta y según las partes de la planta a secar.

¿Cómo conservar las plantas medicinales?

- Sólo se guardan las partes que se necesiten, por ejemplo: el tallo, las hojas, la corteza o las raíces.
- Según el caso, cortar las partes de la planta que se vayan a utilizar en pequeños trozos. Se aconseja no molerlas, ya que en polvo no se conserva bien y además se pueden humedecer y echarse a perder. Las plantas molidas se tienen que preparar justo antes de utilizarlas.

- Para que las plantas no pierdan su poder curativo hay que guardarlas en frascos de vidrio, en botes, en bolsas de plástico (en este caso mejor no en plástico si se guarda por más de un mes porque se descompone) muy limpias y secas, o mejor, en bolsas de papel. Hay que asegurarse de que están bien cerradas.
- Se aconseja etiquetar los botes o las bolsas poniendo el nombre de la planta y la fecha de su recolección. Eso permitirá no confundir las plantas que se utilizarán y se sabrá el tiempo que se tienen. Nunca más de 1 año.



- Se buscará un lugar seguro para guardarlas. Se guardan en un lugar oscuro. El sol deteriora las plantas secas. No tiene que haber ni humedad ni polvo. Se pueden poner en alto con el fin de que los animales y los niños no puedan alcanzarlas.
- Cuando se vea que las plantas dejan de tener buen color, que tienen mal aspecto o mal olor, se deben tirar. Hay que renovarlas cada año.

3. Los principales métodos de procesamiento de las plantas medicinales

Higiene

Se necesita mucha higiene cuando se prepara un remedio a base de plantas medicinales. Todo cuanto se utiliza para elaborar un remedio debe estar muy limpio. Es indispensable lavarse bien las manos antes de procesarlas para no contaminar con microbios. Se deben también lavar las plantas.

En las plantas medicinales hay sustancias que curan. Para obtener esas sustancias hay que hacer procesos especiales para extraerlas de la planta.

El proceso varía en función de la parte de la planta y de la enfermedad que hay que curar. En algunas plantas, todas las partes por encima de la tierra son utilizadas, como por ejemplo el pericón (*Tagetes lucida*). Sin embargo otras, sólo se utilizan las flores, los frutos, las hojas, la corteza o la raíz. Eso depende de la parte donde se encuentran los principios activos de la planta. La cantidad de principio activo, así como sus propiedades pueden variar de una parte de la planta a otra.

A veces, en función de la enfermedad, puede ser que no se utilice la misma parte de la planta, ni la misma preparación. Para una diarrea, se toma un cocimiento de plantas. Para una llaga o herida se hace una aplicación externa o cataplasma.

Las plantas medicinales pueden ser utilizadas solas o mezcladas con otras. Es bueno mezclar plantas que tengan las mismas propiedades curativas o propiedades complementarias con el fin de mejorar su eficacia.

Muy a menudo se utiliza un líquido, agua, para disolver los principios activos de una planta.

3.1. Preparación de plantas medicinales para uso interno

Las infusiones

Los dos tipos de infusiones que se emplean en este manual son: el cocimiento y el apagado o té. Los dos se obtienen utilizando agua y filtrando antes de servirse. Las dosis varían en función de las recetas y de las indicaciones. Entre dos tomas, hay que tapar bien el recipiente que contenga el té y colocarlo en un lugar limpio.

Las infusiones se preparan para ser bebidas en el mismo día. Después de un día, los microbios pueden aparecer. Hay que hacerlas pues cada día durante el tiempo que dure el tratamiento. En este manual se aconseja que se hiervan a diario.

El cocimiento

Definición

El cocimiento consiste en cocer las plantas en agua hirviendo. Ellas sueltan sus principios activos en el agua poco a poco en el transcurso del hervor.

Partes de las plantas que se utilizan para los cocimientos.

Para los cocimientos, hay que elegir las partes de las plantas que son más duras y gruesas, tales como hojas gruesas, tallos, cortezas o raíces. Pueden ser utilizadas tanto plantas frescas como secas.

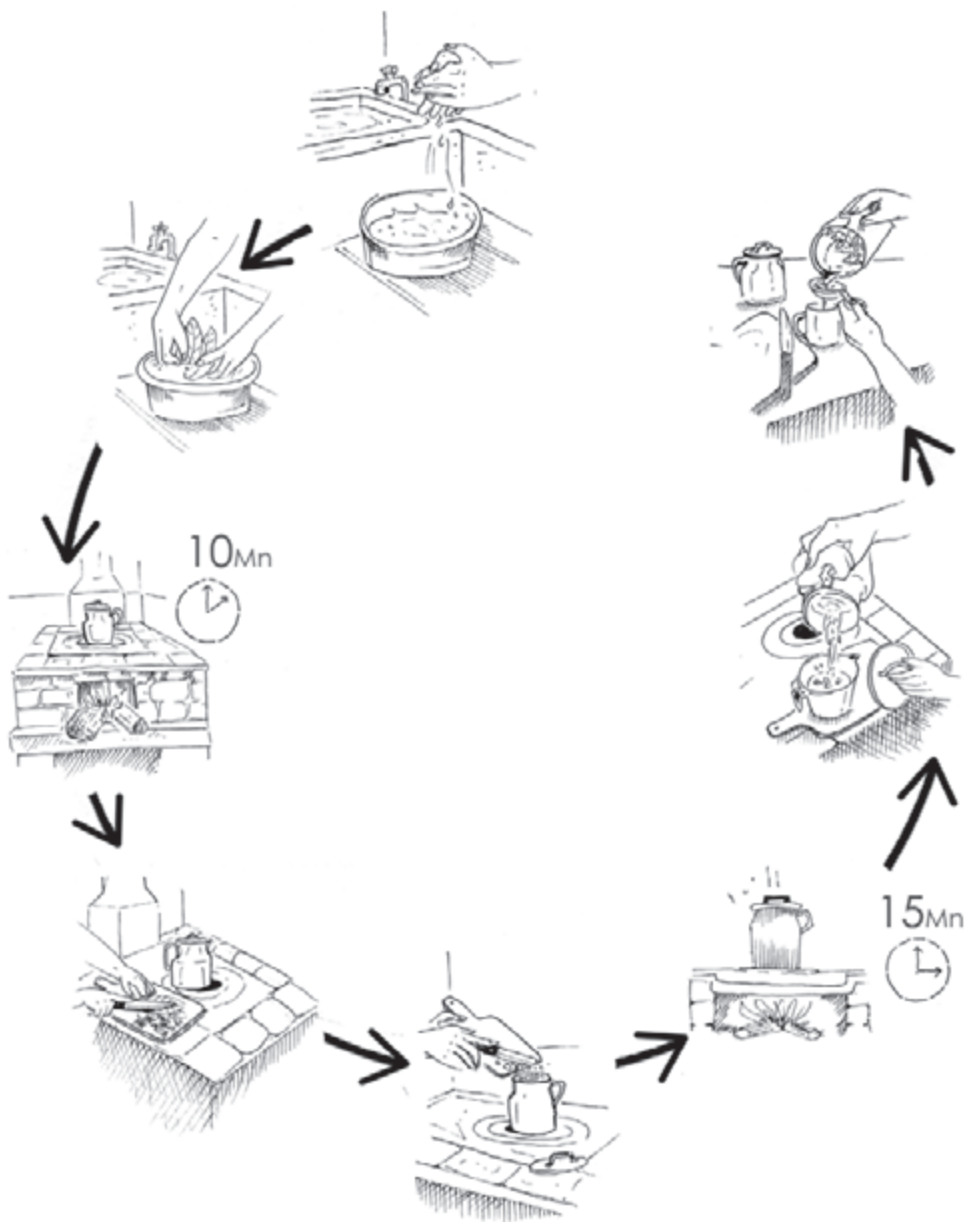
Método de preparación

- ☛ Lavarse bien las manos con agua y jabón.
- ☛ Si las plantas son frescas, lavarlas con agua limpia.
- ☛ Poner a hervir 1 litro de agua en un recipiente. Poner a fuego lento.
- ☛ Cortar las plantas en trozos pequeños.
- ☛ Echar las partes cortadas en el recipiente.
- ☛ Cocer a fuego lento durante 15 minutos removiendo de vez en cuando.
- ☛ Retirar del fuego y tapar hasta que se utilice. Filtrar antes de consumir.

Un cocimiento no se debe conservar más de un día. Se debe preparar otra al día siguiente en caso de necesidad. En ciertos casos, las plantas se pueden dejar en el agua durante el día. Una misma decocción se puede beber en varias veces, según el caso durante el día.

Es preferible no ponerle azúcar a los tés. Pero si el sabor es desagradable se le puede añadir, miel, azúcar o panela.





Método de preparación de un cocimiento de plantas medicinales.

El apagado

Definición

El apagado consiste en echar agua hirviendo sobre las plantas y dejar reposar durante un tiempo. Poco a poco los principios activos de las plantas pasan de éstas al agua. El agua va tomando color progresivamente.

Parte de las plantas a utilizar para los apagados.

Para los apagados, se elige las partes de las plantas tiernas y finas, tales como flores, hojas finas o plantas delicadas como apazote (*Chenopodium ambrosioides*).

Pueden ser utilizadas tanto plantas frescas como secas.

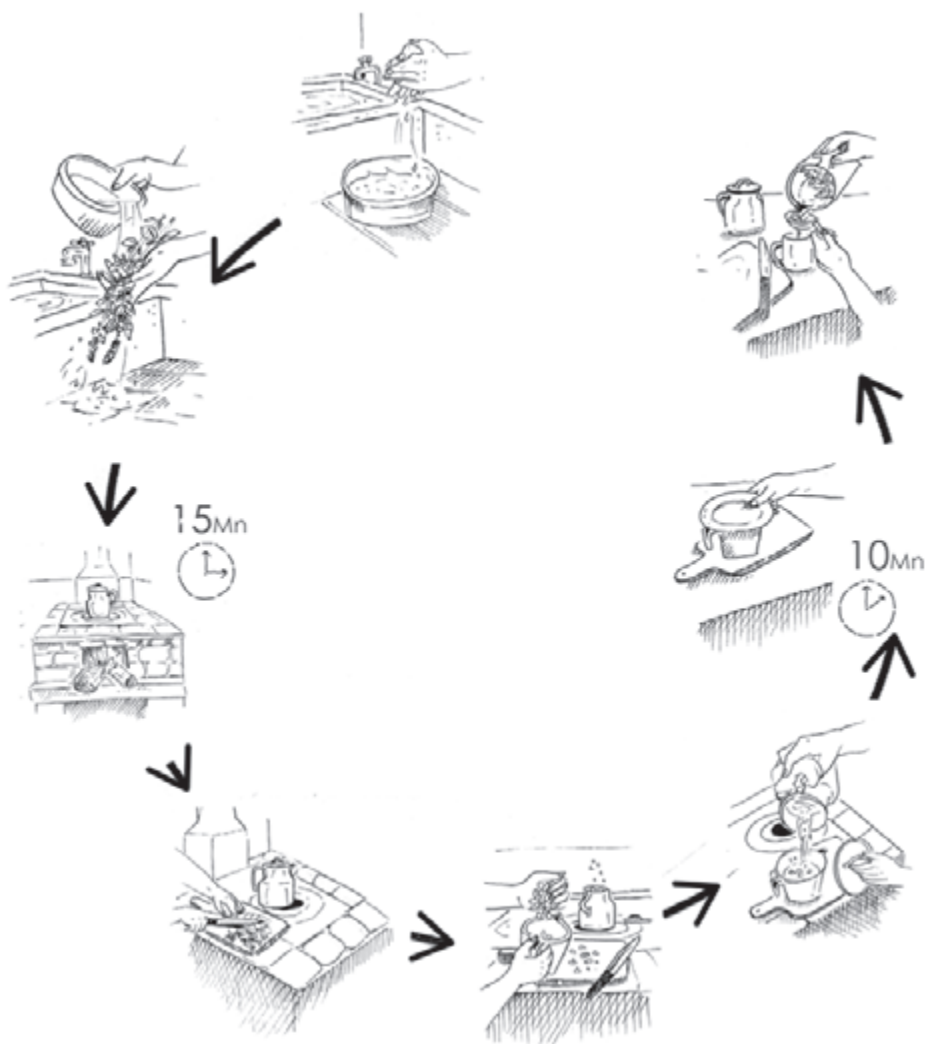
Método de preparación

- Lavarse bien las manos con agua y jabón.
- Si las plantas son frescas, lavarlas con agua limpia.
- Poner a hervir 1 litro de agua durante 15 minutos para matar los microbios. Cortar las plantas en pequeños trozos.
- Colocar los trozos de las plantas en un recipiente.
- Retirar del fuego el agua hirviendo y echarlas sobre las plantas.
- Cubrir y dejar reposar 10 minutos. Colar antes de consumir.

Un apagado no se debe conservar más de un día. Se debe preparar otro al día siguiente en caso de necesidad. En ciertos casos, las plantas se pueden dejar en el agua durante el mismo día. Un mismo apagado se puede beber en varias veces, según el caso durante el día.

El apagado no será utilizado más que para las plantas y partes de plantas delicadas.





Método de preparación del apagado.

3.2 Las preparaciones para usos externos

Ciertas plantas se pueden preparar para uso externo.

El baño

Definición

El baño consiste en mojar completamente el cuerpo o un parte del cuerpo en una preparación de plantas. El baño se consigue con un cocimiento de plantas frescas o secas.

Método de preparación

- ☛ Se hace un cocimiento (ver arriba) y se adapta la dosis de plantas a la cantidad de agua utilizada.
- ☛ Colar sobre un recipiente.
- ☛ Esperar que se enfríe ligeramente.
- ☛ Sumergir solamente la parte afectada o el cuerpo entero.

ATENCIÓN. Nunca sumergir a un niño en agua demasiado caliente.

Los lienzos

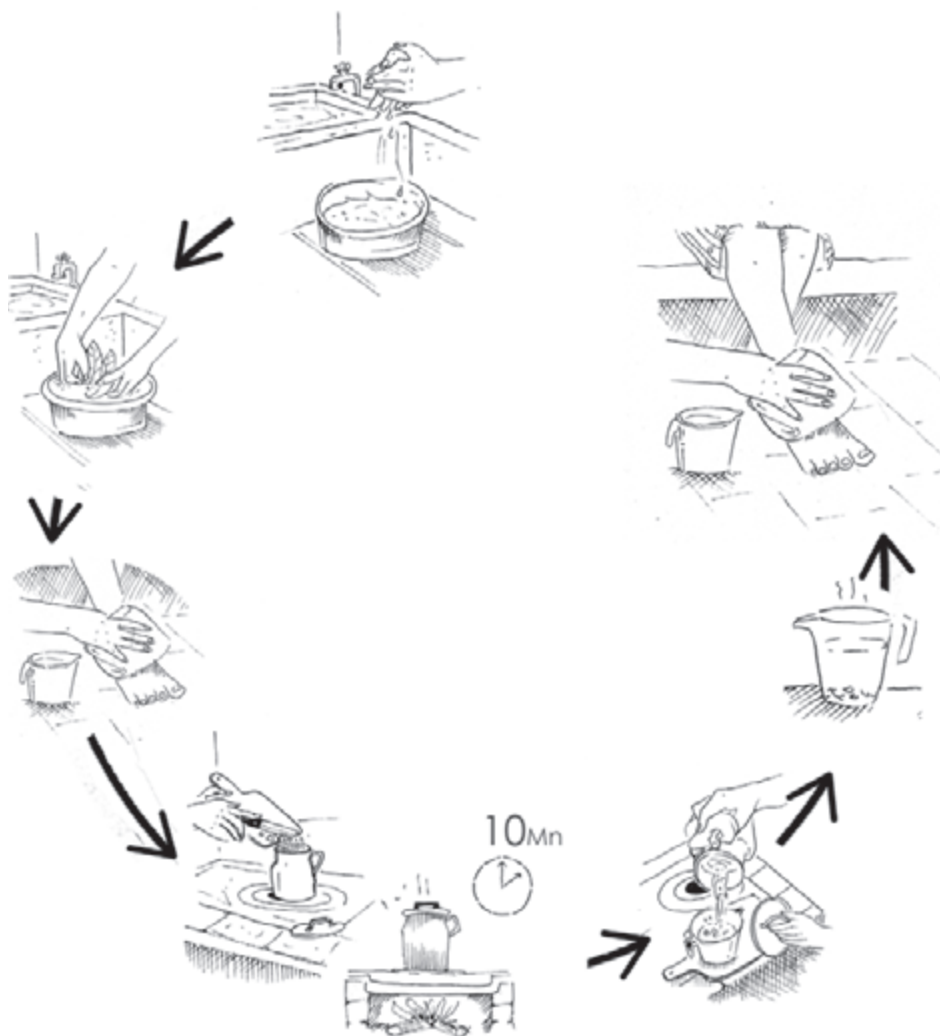
Definición

Los lienzos consisten en la aplicación de un paño empapado en un cocimiento de plantas. Se aplica seguidamente en la parte afectada.

Método de preparación

- ☛ Lavarse bien las manos con agua y jabón.
- ☛ Lavar bien la parte afectada con agua, jabón o un cocimiento de plantas.
- ☛ Tomar un lienzo bien limpio que previamente se ha hervido. Empapar el lienzo con el cocimiento.
- ☛ Aplicar el lienzo empapado de cocimiento directamente sobre la parte afectada (cuidado con no quemarse).
- ☛ Dejar en contacto con la piel algunos minutos y renovar varias veces, seguidamente poner un vendaje o cubrir bien la herida con una gasa limpia.





Método de preparación de un lienzo.

La cataplasma

Definición

La cataplasma es una pasta de plantas que se aplica directamente sobre la parte afectada.

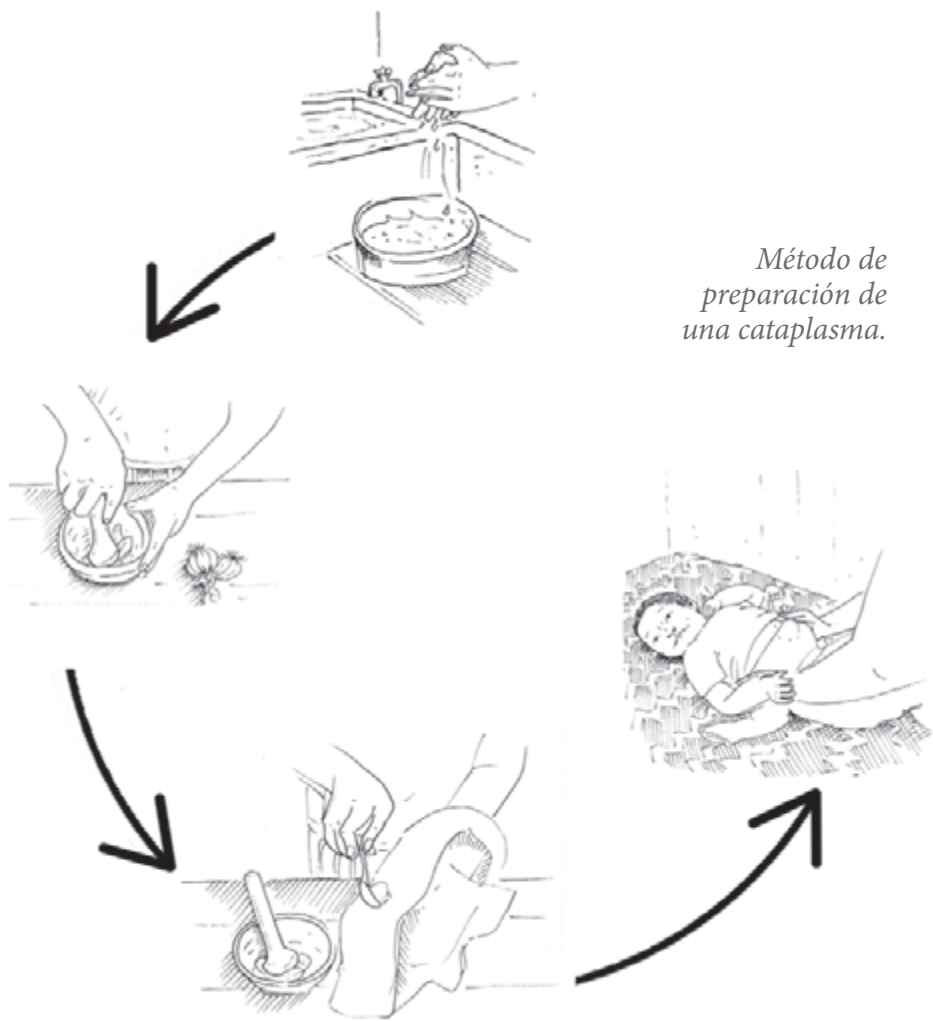
Si se trata de una herida y si la piel está estropeada, se la protege con una gasa limpia previamente hervida. Se aplica la pasta de plantas sobre la gasa. Se tapa todo con otra gasa limpia.

Método de preparación

Sobre todo se utilizan plantas frescas para hacer las cataplasmas.

- Lavarse bien las manos con agua y jabón.
- Lavarse bien la parte afectada con agua, jabón o una decocción de plantas.
- Lavar bien las plantas frescas con agua.
- Machacar las plantas para obtener una pasta.
- Aplicar la pasta obtenida directamente sobre la parte afectada, si se trata de una herida y si la piel está deteriorada, se la protege con una gasa limpia previamente hervida. Se aplica la pasta de plantas sobre la gasa. Se tapa todo con otra gasa limpia.
- Cambiar la cataplasma al menos dos veces al día.
- Repetir la operación varios días seguidos hasta que cure.





El colirio

Definición

Un colirio es un cocimiento salado utilizado para curar las afecciones de las pupilas y de los ojos.

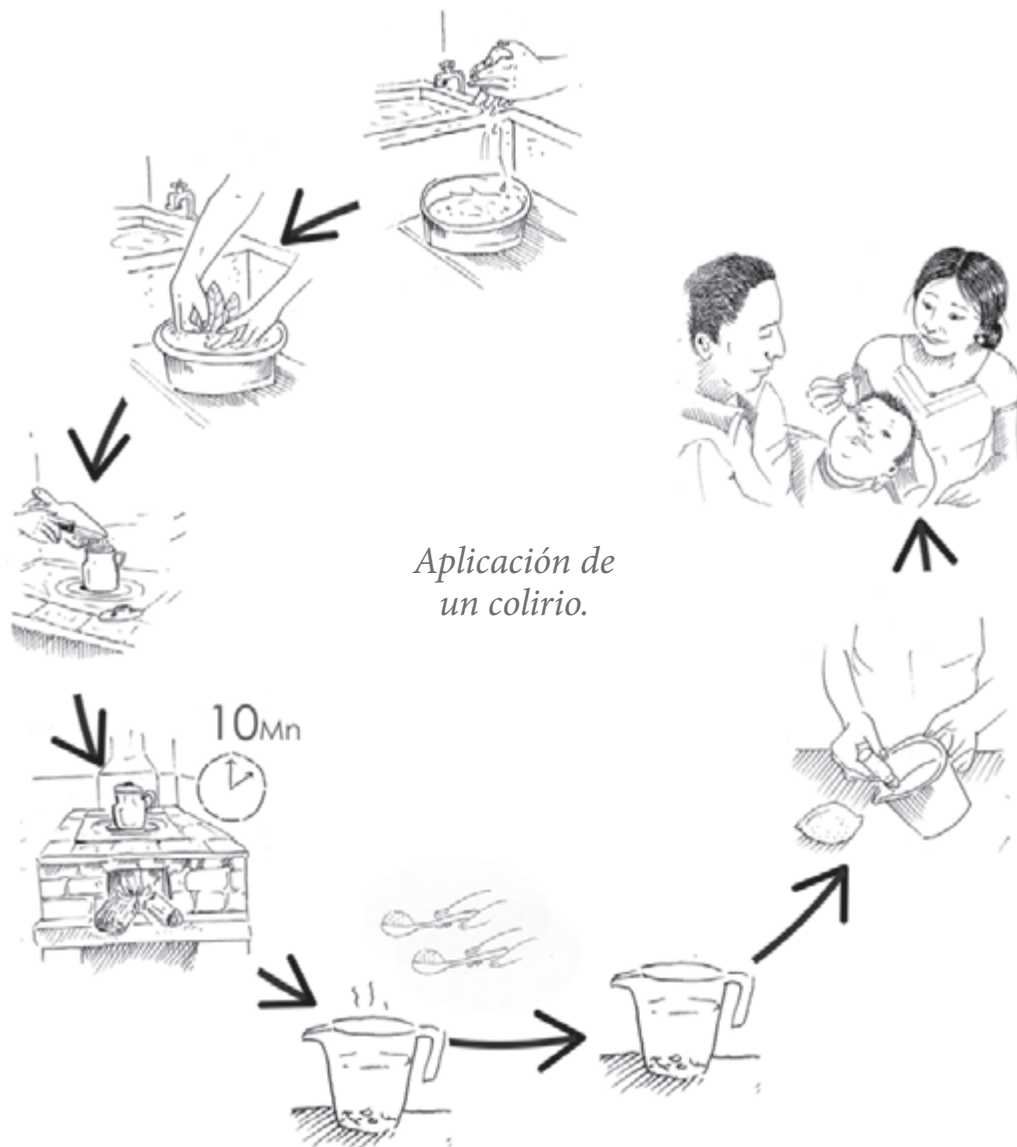
Método de preparación

Un colirio se elabora a partir de un cocimiento enfriado, echado cuidadosamente sobre los ojos. También se puede aplicar en baño de ojos.

- ☛ Se hace un cocimiento con las plantas indicadas.
- ☛ Enfriar el cocimiento.
- ☛ Añadir 2 cucharadas de sal por litro.
- ☛ Echar cuidadosamente gota a gota en los ojos, o lavar los ojos con la tisana.
- ☛ Repetir la operación cada dos horas.
- ☛ Se debe utilizar una decocción que acabe de enfriarse.
- ☛ Tapar bien el colirio entre dos usos.
- ☛ Nunca utilizar la decocción un día después de haberla preparado.

Se puede utilizar un vaso pequeño limpio para hacer un lavado de ojos. Se llena el vaso a mitad. Tras haberse lavado bien la cara y las pupilas, se coloca el ojo encima del vaso. Se debe echar uno hacia atrás de forma que el agua entre en el ojo y se hace movimientos con las pestañas.





Las inhalaciones

Definición

La inhalación sirve para despejar las vías respiratorias (nariz, pulmones, etc.)
Consiste en respirar vapor cargado de los principios activos de las plantas.

Método de preparación

- ☛ Lavarse bien las manos con agua y jabón.
- ☛ Si las plantas son frescas, lavarlas con agua limpia.
- ☛ Poner a hervir 1 litro de agua durante 15 minutos para matar los microbios.
- ☛ Cortar las plantas en pequeños trozos.
- ☛ Colocar los trozos de las plantas en un gran recipiente.
- ☛ Echar el agua hirviendo en dicho recipiente.
- ☛ Cubrirse la cabeza con una toalla o tela.
- ☛ Inhalar el vapor por la nariz.
- ☛ Repetir la inhalación varias veces al día.





Las gárgaras y los enjuagues de boca

Definición

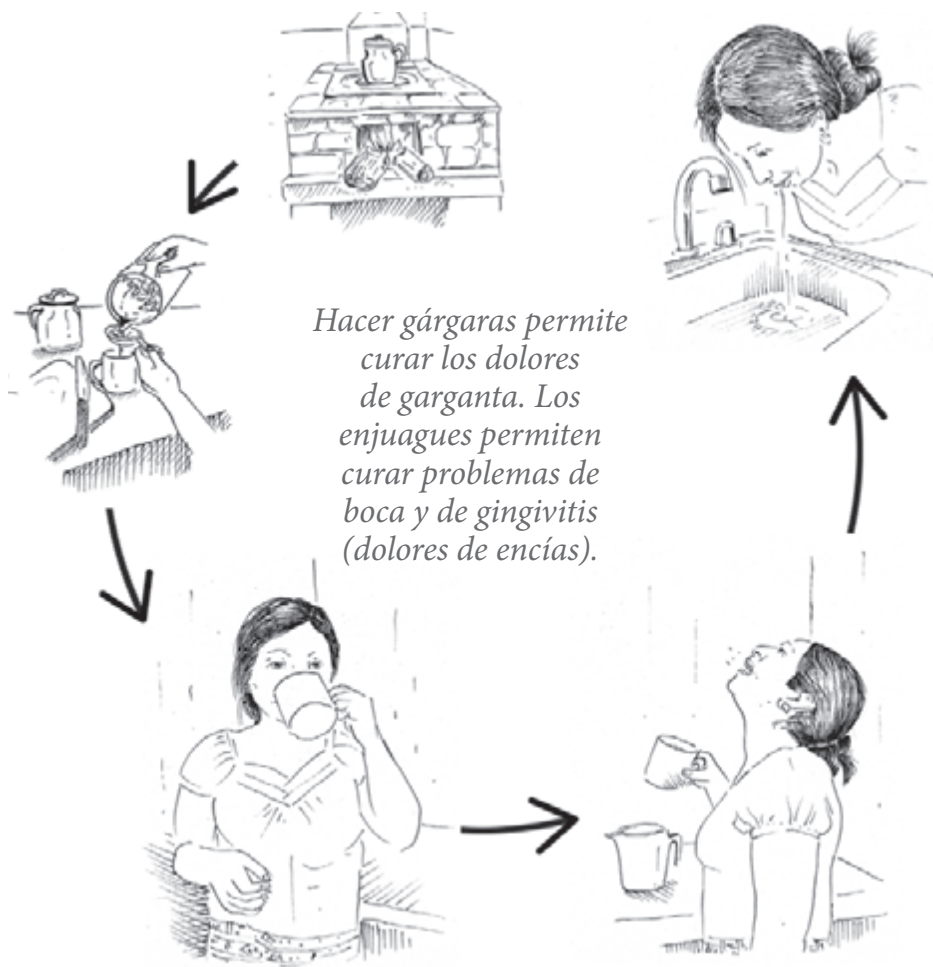
Las gárgaras sirven para curar la garganta. Los enjuagues de boca sanan las enfermedades de la boca y de las encías.

Se utilizan decocciones de plantas o agua salada para hacer gárgaras y enjuagues bucales. No se deben tragar.

Método de preparación

- ❁ Se hace una decocción con las plantas indicadas.
- ❁ Gárgaras: se toma un poco de cocimiento en la boca. Se echa la cabeza hacia atrás.
- ❁ Se enjuaga la garganta haciendo burbujas. Se escupe el líquido.
- ❁ Enjuague bucal: se toma un poco de decocción en la boca. Se conserva unos minutos haciendo movimientos con él en la boca. Se escupe el líquido.
- ❁ Se repite las gárgaras y los enjuagues bucales de 3 a 5 veces seguidas y varias veces al día, preferentemente después de las comidas.





Lavados de nariz

Definición

Los lavados de nariz son útiles para curar los resfriados y las sinusitis. Permiten limpiar la nariz y la boca de suciedad.

Hay que evitar que el pus tape los canales que conectan la nariz al oído. Así pues se evita el dolor de oído. Si el pus se acumula, existe el riesgo de perforar el tímpano para salir.

Se recomienda el agua salada para limpiar la nariz y los oídos en caso de infección. Esto facilita la evacuación de suciedad.

El agua salada no daña.

ATENCIÓN. Nunca echar agua no salada por la nariz. Podría impedir la respiración y podría tener dificultades para expulsarla.

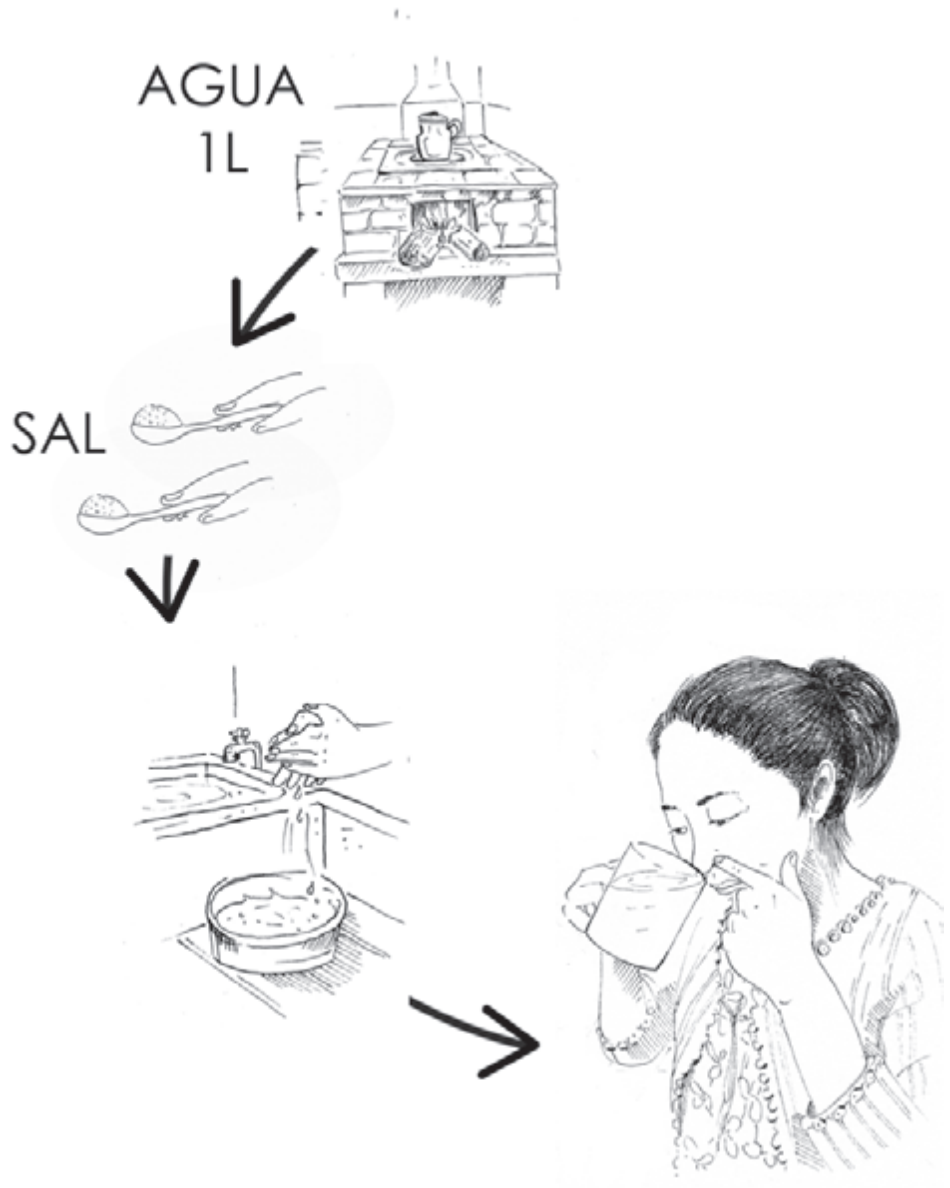
Se pueden añadir plantas al agua salada, como el gel de sábila (*Aloe vera*) que ablanda las costras de pus y las paredes de la nariz si están irritadas.

Método de preparación y de uso

- Hervir 1 litro de agua.
- Diluir 2 cucharadas de sal fina en dicha agua y dejar que se enfríe. Lavarse bien las manos con agua y jabón.
- Echar un poco de agua en la palma de la mano. Inspirar por la nariz.
- Expulsar el agua soplando por la nariz.
- Repetir tantas veces como sea necesario.

Para los niños, el agua salada deber ser vertida o echar muy cuidadosamente en la nariz.





El lavado de oídos

Definición

El lavado de oídos es útil para el cuidado de las enfermedades de oídos, como la otitis. Permiten eliminar la suciedad, el pus y despejar la oreja.

ATENCIÓN. No introducir líquidos en el oído si el tímpano está perforado. En caso de duda, consultar a un médico.

Método de preparación

- Hervir 1 litro de agua.
- Diluir 2 cucharadas de sal fina en dicha agua y dejar que se enfríe.
- Inclinar la cabeza por el lado afectado.
- Verter o echar cuidadosamente el líquido en el oído y estirar de la oreja hacia atrás. Masajear ligeramente detrás de la oreja para hacer bajar el agua al oído y que despegue el pus. Colará fácilmente.
- No hay que meter nada en el oído para sacar el pus. Repetir la operación varias veces al día hasta que cure.

Eventualmente el agua podrá introducirse en el oído a través de un embudo hecho con una bolsa de plástico nueva y limpia. Perforar una esquina de la bolsa con el fin de que el agua pueda salir con facilidad.

Es aconsejable hacer un lavado de nariz a las personas que tengan dolor de oídos.

Recordatorio: se aconseja hacer lavado de nariz a las personas resfriadas, sobre todo si les duele el oído, ya que eso despeja las vías que tapan el interior del oído.

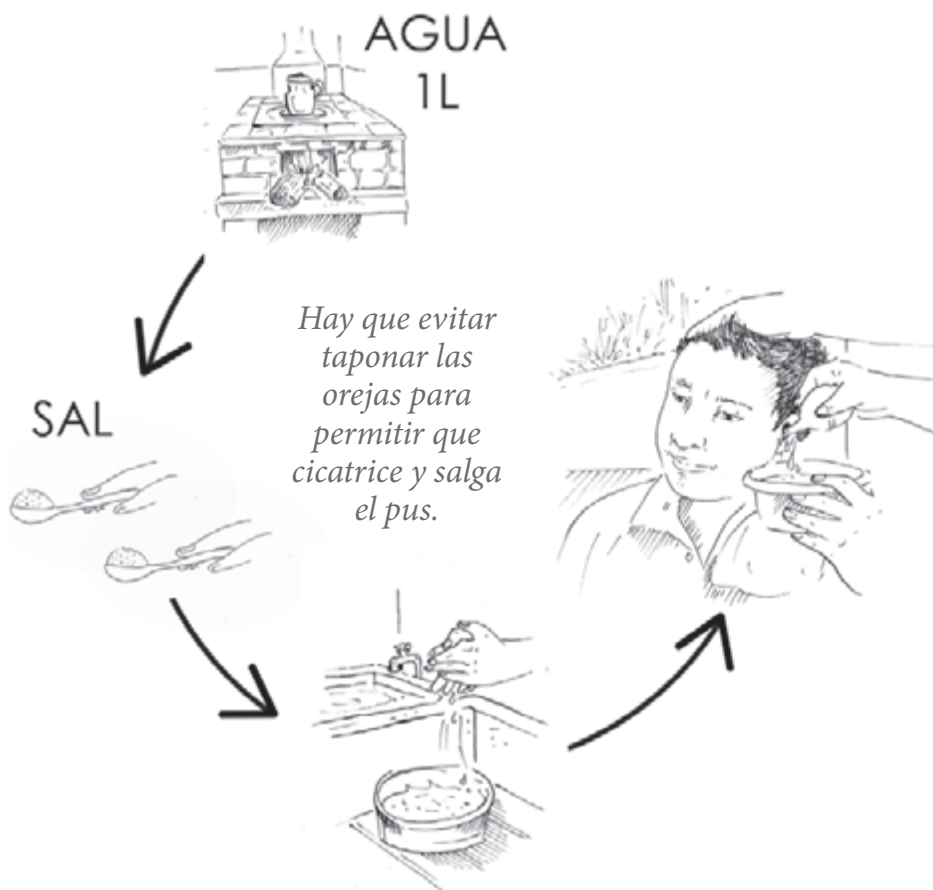
ATENCIÓN. Nunca hay que utilizar una lavativa, una jeringuilla, ni echar un chorro de agua. Todo esto para evitar el deterioro del oído, que es muy frágil y provocar sorderas.

Nunca hay que tapar los oídos con algodón. Eso impide que el pus salga y la cicatrización del tímpano.

En caso de tapones de cera en los oídos, no hay que utilizar este líquido, esto hincharía el tapón y habría un riesgo de perforación de tímpano. Sería mejor utilizar un preparado a base de aceite que facilitaría la disolución de la cera y eliminaría con facilidad el tapón de cera en el oído.

Se recomienda el uso del temascal.







TERCERA PARTE

TRATAMIENTO CON PLANTAS MEDICINALES CONTRA LAS ENFERMEDADES MÁS COMUNES DEL ALTIPLANO DE GUATEMALA

Este manual está destinado principalmente a agentes o trabajadores de la salud y, en particular, a los primeros agentes de salud: las madres. En la familia el diagnóstico y la orientación del itinerario terapéutico se realiza en función de los síntomas, es decir, los signos de la enfermedad. Por esta razón en este manual las enfermedades están clasificadas con respecto a su sintomatología.

Para cada enfermedad, se propone uno o más tratamientos a base de plantas. Estas plantas son identificadas por su nombre científico en latín, usado por los botánicos de todo el mundo. El nombre científico se compone de dos palabras. La primera palabra se escribe con una letra mayúscula y se refiere al género, la segunda palabra se corresponde con la especie.

Es difícil nombrar a las plantas por su nombre común. Corresponde por tanto al lector identificar las plantas mencionadas aquí con sus nombres locales.

Advertencia: el nombre de la planta es muy importante. Nos permite comunicarnos entre nosotros, por ello hay que prestar mucha atención para comunicar de forma correcta entre nosotros.

En este manual se refiere al uso de las plantas del altiplano de Guatemala, por lo tanto los nombres de las plantas son en español de Guatemala y en idiomas mayas. Por la dificultad de escribir en el texto todos los nombres, en el apartado de las monografías, proponemos un nombre en español de Guatemala y añadimos un cuadro en blanco donde se puede escribir el nombre en idioma maya de cada zona.



1. Enfermedades del estómago

Es posible que tengamos un dolor de estómago por varias razones. En general, todo lo que tiene que ver con la digestión puede provocar un dolor de estómago. Hemos decidido hablar aquí de dolores de estómago, diarrea, disentería, amebas, lombrices, estreñimiento, dificultad de digestión, úlceras de estómago, ictericia, enfermedad del hígado, y hemorroides. No vamos a tratar en esta sección los dolores abdominales bajos en mujeres.

1.1 Los dolores de estómago, los espasmos

¿Qué es el dolor de estómago y los espasmos?

Los dolores de estómago son los dolores en el abdomen. Pueden ser causados por gérmenes (bacterias y lombrices), por problemas de digestión o por un paso (tránsito) deficiente de los alimentos a través del estómago (úlceras del estómago, estreñimiento, distensión abdominal). Los espasmos son dolores abdominales, con dolores intensos normalmente pasajeros. Las mujeres a veces tienen espasmos durante el período de la regla.

¿Son peligrosos los dolores de estómago y los espasmos?

Algunos dolores de estómago no son peligrosos. Otros sí lo son, sobre todo cuando se acompañan de diarrea, entonces hay un riesgo de deshidratación, o de estreñimiento importante.

Siempre es importante encontrar la causa del dolor abdominal y tratarla.

¿Cómo se tratan los dolores de estómago y los espasmos?

Se pueden aliviar los dolores de estómago tomando té de algunas plantas digestivas, antiespasmódicas y calmantes.

Plantas utilizadas para tratar los dolores de estómago

En primer lugar, asegúrese de la no gravedad del dolor y trate de encontrar la causa. Para aliviar el dolor de estómago, es recomendable hacer té o apagados con las siguientes plantas:

Hoja de albahaca (*Ocimum basilicum*, *O. sanctum* -albahaca morada-, *O. micranthum* -albahaca de monte).

Hoja y flor de altamisa (*Tanacetum parthenium*)

Semilla de anís (*Pimpinella anisum*)

Corteza de canela (*Cinnamomum verum*)

Tallo y hoja de golondrina (*Euphorbia hirta*)

Hoja o semilla de hinojo (*Foeniculum vulgare*)

Hoja y flor de manzanilla (*Matricaria recutita*)

Hoja de hierba buena (*Mentha sp., Mentha piperita*)

Hoja y flor de pericón (*Tagetes lucida*)

Preparación

Para un litro de agua, tomar al menos 3 especies entre las siguientes plantas:

10 hojas de albahaca (*Ocimum basilicum, O. sanctum, O. micranthum*)

5 ramitas de altamisa (*Tanacetum parthenium*)

1 cucharada de semillas de anís (*Pimpinella anisum*)

2 dedos de la corteza de canela (*Cinnamomum verum*)

10 ramitas de golondrina (*Euphorbia hirta*)

3 hojas o una cucharada de semillas de hinojo (*Foeniculum vulgare*)

5 ramitas de manzanilla (*Matricaria recutita*)

5 ramitas de hierba buena (*Mentha sp., Mentha piperita*)

5 ramitas de pericón (*Tagetes lucida*)

Si el dolor es importante, podemos añadir 10 ramitas más de golondrina, (*Euphorbia hirta*).

- ☛ Lavar las plantas y cortar en trozos pequeños.
- ☛ Poner a hervir un litro de agua en una olla.
- ☛ Reducir el fuego.
- ☛ Colocar las plantas en el agua de la olla.
- ☛ Cocinar a fuego lento durante diez minutos, removiendo ocasionalmente.
- ☛ Retirar del fuego y dejar tapado.
- ☛ Filtrar antes de su uso.

Modo de uso

Un vaso o dos, a demanda, dependiendo de la mejoría del dolor abdominal (la mitad de un vaso para los niños).

¡ATENCIÓN!

Se recomienda a las mujeres embarazadas respetar las dosis de corteza de canela (*Cinnamomum verum*) y de altamisa (*Tanacetum parthenium*).

Se recomienda a las madres que dan leche al niño que tiene dolor de estómago de tomar un té de pericón, de semillas de anís o de hinojo.

1.2 La diarrea

¿Qué es la diarrea?

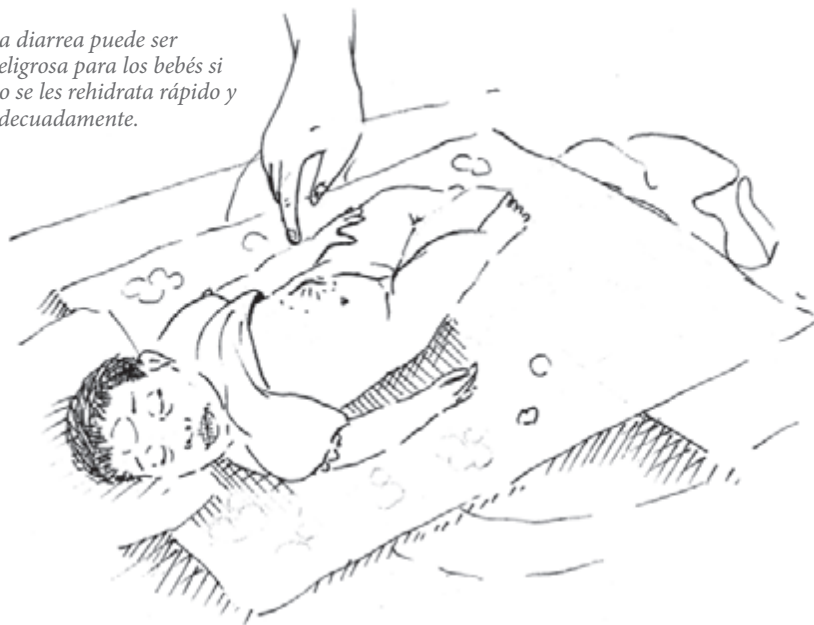
Cuando defecamos, normalmente, las heces son blandas. El número de deposiciones puede variar de persona a persona y según las estaciones. En general vamos a defecar una o dos veces al día. Cuando el cuerpo produce ruido y se vacía, eso puede ayudar a eliminar las molestias. Pero si dura demasiado tiempo, se repite con frecuencia o si es demasiado doloroso, eso es un signo de enfermedad.

La diarrea es una enfermedad del estómago. Cuando usted tiene diarrea, defeca varias veces al día, de cuatro a seis por día. Es blando y, a veces defeca líquido. Muchas veces se tiene dolor de estómago. La diarrea es aguda si se ve sangre a simple vista, o si el cuerpo está muy caliente. La diarrea puede ser una enfermedad muy grave.

¿Es peligrosa la diarrea?

Cuando una persona tiene diarrea que dura mucho tiempo, o va muy a menudo al inodoro, los alimentos salen del cuerpo demasiado rápido y no tienen tiempo de nutrirlo, de darle energía. Esto provoca o agrava la desnutrición y exponen al enfermo a todas las demás enfermedades.

La diarrea puede ser peligrosa para los bebés si no se les rehidrata rápido y adecuadamente.



Cuando usted tiene diarrea, se pierde el agua del cuerpo. Se seca, y, como un árbol que no tiene más agua, puede morir. Los niños como los brotes tiernos de los árboles, son más frágiles ya que contienen menos agua y se vacían con mayor rapidez, y por lo tanto pueden morir rápidamente. Los ancianos y los enfermos también son muy frágiles o débiles. Es importante tratar la diarrea lo antes posible desde que se produce.

Cuando el cuerpo pierde su agua, se dice que está deshidratado. Se reconoce a una persona deshidratada por los siguientes signos:

- Las cuencas de los ojos se ahuecan, los ojos están hundidos y no tienen lágrimas.
- La boca está seca y la persona a menudo tiene mucha sed.
- La fontanela está hundida en los bebés.
- La orina es oscura y en pequeñas cantidades. A veces no hay ninguna.
- Cuando se pellizca la piel, y los pliegues persisten por más tiempo o desaparecen muy lentamente.
- La persona pierde peso rápidamente.

Si no se trata la diarrea de inmediato, el pulso se vuelve débil y la respiración rápida. Estos son signos muy graves.

Si un bebé no orina u orina muy poco, si los pliegues de la piel tardan mucho en desaparecer cuando pellizcamos, si su boca está seca, y su fontanela hundida, entonces está deshidratado, hay que reaccionar rápidamente.

¿Por qué se tiene diarrea?

La diarrea llega sobre todo cuando se produjo una falta de higiene. Por ejemplo, cuando bebemos agua sucia, comemos alimentos en mal estado o sucios, o cuando se tienen las manos sucias, los gérmenes que están en la tierra entran por la boca y se multiplican en el estómago. Esta es la causa de la diarrea.

Hay muchos tipos de microbios que pueden causar diarrea. Estos incluyen, por ejemplo, los gérmenes de la disentería y el cólera. Algunos microbios producen diarrea con fiebre.

Hay otras causas de diarrea. Los niños desnutridos están muy débiles, sus intestinos no funcionan bien, y tienen diarrea. Algunas enfermedades que no son del vientre pueden también causar diarrea, como la malaria o el sarampión. Las purgas y los biberones mal preparados a veces causan diarrea. A veces las personas no pueden digerir ciertos alimentos, por ello a continuación tendrán varias horas la diarrea después de la ingestión de estos alimentos.



¿Cómo se puede prevenir la diarrea?

Se evita la diarrea manteniendo limpios el agua, los alimentos y el hogar. Cuando se tiene un cuerpo sano y cuando se respeta la higiene alimentaria, se evita la diarrea. Salsas y pescado fresco no deben mantenerse más de un día. Es bueno seguir las recomendaciones de los centros de salud para evitar la desnutrición.

La lactancia materna es muy recomendable. Las purgas no se recomiendan.

¿Cómo se trata la diarrea?

Si el paciente presenta signos de deshidratación, debe reaccionar rápidamente. Es urgente.

En primer lugar, darle de beber agua al paciente con azúcar y sal. Esto se conoce como “jarabe o suero de rehidratación”.

Este jarabe o suero se prepara de la siguiente manera:

- Disolver en agua potable 1 cucharadita de sal y 8 cucharaditas de azúcar (ó 4 terrones de azúcar).
- Se puede agregar el jugo de un limón.

Dosis

Bebés: dar a beber medio vaso en cucharadas, por lo menos cada tres horas (y cada vez que el bebé haga deposiciones blandas).

Niños: un vaso por lo menos cada tres horas (y cada vez que el niño haga heces sueltas).

Los adultos beber a voluntad (y después de cada deposición suelta).

Si el vómito ocurre, es necesaria la administración de jarabe o suero de rehidratación en pequeñas cantidades, cucharada a cucharada, regularmente, cada cinco o diez minutos.

Beber tanto como sea posible en el momento de la diarrea para iniciar la hidratación.



Después, rápidamente, lleve al paciente a la clínica.

Si el paciente no tiene signos de deshidratación grave, utilice plantas medicinales. Las plantas medicinales se utilizan sólo si:

- El paciente no tiene arrugas en la piel.
- La fontanela del bebé es normal.
- El interior de la boca no está completamente seco.
- No hay pérdida de peso.
- No existe deshidratación o la deshidratación es leve.

De lo contrario es un caso urgente y debe llevar rápidamente al paciente al centro de salud.

Para un niño que tiene diarrea con fiebre, bañarlo en agua tibia para bajar la temperatura. Continuar con la lactancia y consultar al centro de salud más cercano.

Los casos de no emergencia (sin deshidratación, ni signos de deshidratación, sin pérdida significativa de peso), utilizar plantas medicinales.

Se trata la diarrea bebiendo infusiones de algunas plantas, con las que también podemos hacer un suero de rehidratación.

Plantas utilizadas para tratar la diarrea

Hoja de albahaca (*Ocimum basilicum*, *O. sanctum*, *O. micranthum*)

Hoja y flor de altamisa (*Tanacetum parthenium*)

Corteza de canela (*Cinnamomum verum*)

Tallo y hoja de golondrina (*Euphorbia hirta*)

Hoja de guayaba (*Psidium guajava*)

Hoja de llantén (*Plantago major*)

Hoja de mango (*Mangifera indica*)

Hoja y flor de manzanilla (*Matricaria recutita*)

Hoja y flor de milenrama (*Achillea millefolium*)

Hoja y flor de pericón (*Tagetes lucida*)

Agua de cocción de arroz (*Oryza sativa*)

Preparación

Para un litro de agua, por lo menos tres especies de las plantas siguientes:

10 hojas de albahaca (*Ocimum basilicum*, *O. sanctum*, *O. micranthum*)



- 5 ramitas de altamisa (*Tanacetum parthenium*)
- 2 dedos de corteza de canela (*Cinnamomum verum*)
- 10 tallos y hojas de golondrina (*Euphorbia hirta*)
- 10 hojas de guayaba (*Psidium guajava*)
- 5 hojas de llantén (*Plantago major*)
- 6 hojas de mango (*Mangifera indica*)
- 5 ramitas de manzanilla (*Matricaria recutita*)
- 5 ramitas de milenrama (*Achillea millefolium*)
- 5 ramitas de pericón (*Tagetes lucida*)

- Lavar las plantas y cortar en trozos pequeños.
- Poner a hervir un litro de agua en una olla.
- Reducir el fuego.
- Colocar las plantas en el agua de la olla.
- Cocinar a fuego lento durante diez minutos, revolviendo ocasionalmente.
- Retirar del fuego y dejar tapado.
- Filtrar antes de su uso.

Para prevenir la deshidratación, es aconsejable disolver en el té una cucharadita (cucharadita de café) de sal y ocho cucharaditas de azúcar. También puede agregar el jugo de un limón.

Modo de uso

- Bebés, dar de beber al menos medio vaso, una cuchara, cada tres horas o seis veces al día, y después de cada deposición diarreica.
- Niños, tomar un vaso por lo menos cada tres horas o seis veces al día, y después de cada emisión de heces blandas.
- Adultos, beber a voluntad y después de cada emisión heces blandas.

Si el paciente vomita, se administra el té en pequeñas cantidades, cucharada a cucharada, regularmente, cada cinco o diez minutos.

Para la diarrea, no deje de comer o beber. Sólo se evita comer fruta, chile o dulce (mangos, por ejemplo). Es recomendable comer el arroz, los plátanos no muy maduros, o zanahorias.

Es recomendable beber agua de cocción de arroz. Para ello utilizar un vaso de arroz hervido en un litro de agua, después guardar el agua de cocción para el consumo. Podemos añadir sal y azúcar.

Para los niños que se alimentan, darles pequeñas cantidades de alimentos ricos en energía como los cereales y pasta de maní.

Para los pequeños de cuatro meses, continuar con la lactancia. Además podemos dar también leche agria. Añadirle dos cucharadas de aceite y tres cucharadas de azúcar.

Si hay un poco de sangre en las heces, esta decocción se mezcla con la pulpa de un plátano verde. Si hay una gran cantidad de sangre en las heces, el paciente debe ser llevado al centro de salud.

Consejo

El agua de cocción de arroz se puede dar en todos los casos anteriores.

Método de preparación del agua de cocción de arroz

- Ponga un litro de agua a hervir.
- Agregar el agua media taza de arroz.
- Cuando el arroz esté cocido, escurrir para separar el agua y el arroz.
- Añadir al agua de arroz 1 cucharadita de sal y 8 cucharaditas de azúcar.
- Dar de beber al paciente.

Modo de uso

- Bebés, dar de beber medio vaso, al menos, una cuchara cada tres horas o seis veces al día, y después de cada emisión heces blandas.
- Niños, tomar un vaso por lo menos cada tres horas o seis veces al día y después de cada emisión de heces blandas.
- Adultos, beber a voluntad y después de cada emisión de heces blandas.

Si después de tres días, el estado del paciente no ha mejorado, es recomendable acudir al centro de salud.

Consejo

Para aquellos que no pueden comer arroz se puede preparar la siguiente bebida. Poner en un litro de agua, 2 cucharadas grandes de harina de arroz. Cocer durante cinco minutos, añadir una cucharadita de sal. Esta bebida se debe utilizar en el mismo día.

Si tiene zanahorias (*Daucus carota*), se pueden cocer con el arroz.



1.3 La disentería amebiana, o amebiasis

¿Qué es la disentería?

El paciente tiene dolor de estómago. Siempre siente la necesidad de ir a defecar. Tiene un dolor en el ano cuando trata de hacer sus necesidades. Pero defeca poco. Tiene como una diarrea, pero no mucha, solo una especie de pasta blanca que puede contener algo de sangre. El adulto no tiene el cuerpo caliente. El niño a veces si puede tener el cuerpo caliente.

¿Por qué se tiene la disentería?

Un microbio, llamado ameba, entró por la boca y se multiplica en el estómago. A continuación causa la enfermedad llamada disentería amebiana, o amebiasis.

La Amebiasis suele ocurrir cuando hay una falta de higiene. Por ejemplo, si tomamos el agua sucia, si se comen frutas o verduras sin lavar con agua, si dejamos que las moscas se posen en los alimentos, o si se le olvidó lavarse las manos sucias con agua y jabón.



Al principio, el microbio de la enfermedad a menudo se mantiene tranquilo y no hace daño. Después de muchas enfermedades de fatiga, o durante un cambio en la dieta, los microbios pueden despertar y atacar el intestino rápidamente. La disentería se declara. Luego la enfermedad se calma, pero puede volver.

La disentería causa dolores de estómago y problemas al defecar. Es necesario proteger a la familia alimentándose con alimentos en buen estado y bebiendo agua limpia. Existen preparados de plantas que ayudan a curar la enfermedad.

¿Cómo se puede prevenir la disentería?

Se puede evitar la disentería si se evita tragar la bacteria. Para ello se necesita beber agua limpia, es decir, agua de pozos fiables o agua hervida. Las frutas y verduras se deben lavar con agua limpia. Se deben lavar también a menudo las manos con jabón, antes de preparar alimentos, después de orinar y después de defecar.

Muchas personas tienen las amebas en su cuerpo. Evitar despertarlas, y para ello, mantener una dieta saludable sin cambios en los hábitos alimenticios. Si usted está enfermo, debe tratarse de inmediato para evitar el debilitamiento que puede reactivar la enfermedad.

¿Es peligrosa la disentería?

Frecuentemente la disentería causa dolor abdominal y diarrea. En algunos casos, los microbios pueden llegar al hígado y multiplicarse. En este caso, el paciente tiene dolor en la parte derecha del abdomen cada vez que se inclina hacia adelante. Está muy cansado y debe ir a un hospital para recibir tratamiento.

¿Cómo se trata la disentería?

Para el tratamiento de la amebiasis, se pueden utilizar las plantas medicinales, de acuerdo con las normas de higiene.

Plantas utilizadas para tratar la disentería

Tallo y hoja de golondrina (*Euphorbia hirta*)

Hoja de guayaba (*Psidium guajava*)

Flor de jacaranda (*Jacaranda mimosifolia*)

Preparación

Para un litro de agua, tomar por lo menos dos especies de las plantas siguientes:

20 ramitas de golondrina (*Euphorbia hirta*)

20 hojas de guayaba (*Psidium guajava*)

10 flores de jacaranda (*Jacaranda mimosifolia*)

- Lavar las plantas y cortar en trozos pequeños.
- Poner a hervir un litro de agua en una olla.
- Reducir el fuego.
- Colocar las plantas en el agua de la olla.
- Cocinar a fuego lento durante diez minutos, revolviendo ocasionalmente.



- Retirar del fuego y dejar tapado.
- Filtrar antes de su uso.

Modo de uso

- **Bebés:** antes de dar el pecho, dar de beber medio vaso. Una cuchara por lo menos cada tres horas (o seis veces al día).
- **Niños:** dar en ayuno, antes de comer, por lo menos un vaso cada tres horas (o seis veces al día).
- **Adultos:** en ayunas, antes de las comidas, beber a voluntad.

Consejo

- Para prevenir la deshidratación, es aconsejable que se disuelva en el té, 1 cucharadita de sal y 8 cucharaditas de azúcar. También puede agregar el jugo de un limón.
- Si el paciente vomita, se administra el té en pequeñas cantidades, cucharada a cucharada, regularmente, cada cinco o diez minutos.
- Si hay un poco de sangre en las heces, esta decocción se mezcla con la pulpa de un banano verde. Si hay una gran cantidad de sangre en las heces, el paciente debe ser llevado al centro de salud.

1.4 Las lombrices intestinales

1.4.1 Enfermedades causadas por nemátodos intestinales

¿Cuáles son las enfermedades intestinales causadas por lombrices?

Hay lombrices perjudiciales que pueden instalarse en el vientre de los humanos. Hay diferentes tipos de lombrices. Algunas lombrices pueden ser muy pequeñas (como granos de mijo). Otras son mucho más grandes. Algunas son del tamaño de fideos. Viven en los intestinos de los niños y adultos que han sido infectados.

Algunos niños y algunas personas pueden tener lombrices en el estómago y más o menos estar bien. Pero con mayor frecuencia, las lombrices son malas para la salud. Se alimentan por el consumo de algunos alimentos que la persona ha comido recientemente. Y por lo tanto cansan y debilitan a las personas que los llevan en el vientre. Niños y adultos se enferman.

Las lombrices intestinales generan dolor y pueden ser peligrosas si no se actúa rápidamente.

Producen dolor de vientre, causan diarrea, vómitos, tos, dificultad para dormir. Muchos pacientes se debilitan, especialmente los niños. Cada tipo de lombriz

tiene nombre específico, por ejemplo, áscaris (*Ascaris lumbricoides*), anquilostoma (*Ancylostoma duodenale*) y oxiuros (*Enterobius vermicularis*).

La enfermedad de las lombrices es grave. Una vez que uno se da cuenta de que la tiene hay que sanar rápidamente. Es una enfermedad que puede tratarse fácilmente. Debemos actuar tan pronto como nos demos cuenta.

Ascaris (*Ascaris lumbricoides*)

Estas lombrices viven en los intestinos. Son muy largas con extremos puntiagudos y parecen fideos. Uno puede verlas en las heces fácilmente y a menudo los niños enfermos las expulsan al toser y al escupir. Ellos vomitan o tienen ganas de vomitar después de las comidas. Tienen dolor de estómago y pérdida del apetito. Los niños que tienen lombrices intestinales están a veces delgados con un barrigón y se debilitan.



Anquilostomas (*Ancylostoma duodenale*)

El anquilostoma es una lombriz del tamaño de un diente de ajo. Entra en el cuerpo a través de la piel de los pies al pisar o través de la piel de las manos cuando se trabaja la tierra. Usted no puede ver o sentir la anquilostomiasis cuando entra en la piel. A veces la persona siente picazón en la zona por donde el gusano entro y se rasca. El gusano se mueve a través de la pierna o el brazo y llega a los intestinos. Se adhiere al interior del intestino y succiona la sangre.

La sangre transporta la fuerza para mantenerse saludable. Los niños que tienen estas lombrices en el vientre se debilitan poco a poco. También pueden toser. A veces tienen dolor de vientre, especialmente en el abdomen superior, y la sensación de mareo. También pueden tener diarrea o, por el contrario, estreñimiento y heces de color negro y duras. Pueden experimentar la sensación de hambre y fatiga.

Un niño pálido o débil puede tener estas lombrices en el vientre.

Los oxiuros (*Enterobius vermicularis*)

Los oxiuros son muy comunes, especialmente entre los niños pequeños. Estos son pequeñas lombrices blancas, como trozos de alambre fino. Viven en el estómago de los niños. Por la noche, la lombriz deposita sus huevos en el ano. Podemos ver las lombrices en el ano del niño. Los huevos van cubiertos por un líquido pegajoso. Este líquido provoca picazón en los niños. Ellos se rascan el ano. Los huevos se pegan debajo de las uñas. Por lo tanto, dejan los huevos en todo lo que tocan, por ejemplo, la boca, comida, ropa. De esta manera, los niños tragan más huevos y además toda la familia tiene lombrices.

Los niños que tienen oxiuros están a menudo de mal humor y duermen mal debido a la comezón. Están inquietos. También tendrán menos apetito, ganas de vomitar y dolor en el vientre.

¿Son peligrosas las lombrices?

Estos gusanos son peligrosos porque viven de los alimentos que comemos o porque chupan nuestra sangre. Ellos nos debilitan. Los niños pequeños necesitan toda su fuerza para estar saludables y crecer sanos. Si tienen gusanos en los intestinos, son débiles y enfermizos. Por otra parte, si un niño tiene demasiadas lombrices, pueden bloquear los intestinos, formando una gran bola y evitar el movimiento del intestino, y esto puede ser muy grave. Las lombrices también pueden evitar que los niños crezcan normalmente.

¿Por qué se tienen lombrices en la barriga?

Hay dos maneras de tener gusanos en la barriga: por tragar los huevos de ciertas lombrices o por lombrices que entran al cuerpo a través de la piel.

Cuando la lombriz se encuentra en los intestinos de una persona, pone los huevos. Estos huevos salen con las heces cuando la persona defeca en el suelo.

Muchos huevos pequeños van entonces al suelo. Son muy pequeños, no podemos verlos. Ellos pueden vivir fuera del cuerpo durante varios meses. Estos huevos son ingeridos cuando se bebe agua sucia, cuando usted come alimentos contaminados o cuando se ponen los dedos sucios en la boca. Como son muy pequeños, no podemos verlos cuando se tragan. A continuación crecen en el cuerpo y se convierten en lombrices adultas. Estos son los parásitos que causan la enfermedad.

Las lombrices también ponen sus huevos en el borde del ano. De esta forma molestan y causan picazón. Si los niños se rascan el ano y luego se meten los dedos en la boca, se tragan los huevos del gusano y además los pasan a los demás con sus manos sucias.

Algunos gusanos como la anquilostomiasis puede entrar al cuerpo a través de la piel. Estos gusanos van a los intestinos y ahí ponen sus huevos. Estos huevos van en las heces cuando defecamos en el suelo. Estos crecen en el suelo y generan pequeños gusanos. Estos gusanos penetran a través de la piel al caminar descalzo o cuando se toca el suelo con las manos.

El viento, la lluvia, los animales y los hombres contribuyen a la circulación de los huevos. Si hay heces en lugares donde la gente camina y donde estamos sentados, los huevos de estas heces infectan todo lo que toca estas cosas. Las moscas también pueden llevar los huevos de gusano hasta los platos o la comida que comemos. Si uno no se lava las manos con jabón después de defecar, los huevos pueden pasar de mano en mano y pasar a todos los objetos que tocamos (platos, la comida que preparamos...). Con el tiempo van a ir a parar a la boca de otra persona.

¿Cómo se pueden prevenir las lombrices en el vientre?

Para evitar ser infectado por gusanos intestinales, asegúrese de usar la letrina (baño) o enterrar sus heces. Es importante enseñar a los niños a usar el baño. Para los más pequeños, use una bacinica y deseche el contenido del cubo en el WC, si no, lo entierran. También es importante lavarse las manos con jabón antes y después de orinar, después de defecar, antes de comer y antes de tocar o preparar alimentos. Además, asegúrese de lavar las frutas y verduras en el agua potable cuando se comen crudas.

La higiene es muy importante. Incluso si desparasitamos a menudo al niño, si la higiene no se mantiene, las lombrices volverán. Debemos también y sobre todo tratar a toda la familia, y repetir el tratamiento tres semanas después.

Aquí están algunas recomendaciones :

- vestir o envolver al niño con pantalones o paños apretados para evitar que se rasque las nalgas con los dedos.
- después de levantarse, lavar las manos y las nalgas del niño. Lavarle las manos con jabón después de defecar y antes de cada comida.



- lavar bien la ropa, sábanas, hamacas y colchonetas para destruir todos los huevos.
- cortar las uñas de los niños con regularidad. Así los huevos de los gusanos no podrán quedarse debajo de las uñas.
- evitar remover el polvo de la tierra, que contiene multitud de huevos de parásitos que luego se depositan en la gente y la comida. Alejar a los niños pequeños al barrer.
- es recomendable usar zapatos cuando caminamos, sobre todo en la tierra húmeda.
- usar el inodoro o letrina o enterrar las heces.

Hay que asear a los niños cuando están enfermos. De este modo, no podrán tragar huevos nuevos o transmitirlos a otros. Hay que lavar a los niños con regularidad. Pueden tener lombrices sin enfermarse. Hay que evitar el aumento de las lombrices en su cuerpo y que las pasen a los demás.

¿Cómo se tratan las lombrices del vientre?

Cuando una persona está infestada de gusanos, es necesario tratar a toda la familia. Podemos utilizar plantas o ir a la clínica para tomar un antiparasitario químico.

En la mayoría de los casos, las plantas no matan a las lombrices, pero las pueden confundir. Por tanto, se deben sacar antes de que recuperen la fuerza. Una infusión se utiliza para purgar y eliminar las lombrices. En primer lugar, se debe beber un té de plantas y luego una purga a base de hierbas.

Plantas utilizadas para tratar los trastornos de lombrices

Hoja de ajeno (*Artemisia absinthium*), o estafiate (*Artemisia mexicana*), o incienso (*Artemisia ludoviciana*)

Diente de ajo (*Allium sativum*)

Hoja de apazote (*Chenopodium ambrosioides*) Hoja de flor de muerto (*Tagetes erecta*) Semilla de papaya (*Carica papaya*)

Hoja de ruda (*Ruta chalepensis*)

Preparación 1

Preparar una infusión de hojas de apazote (*Chenopodium ambrosioides*) en las siguientes cantidades:

- 1 hoja para niños de 2 a 8 años.
- 2 hojas para los niños mayores de 8 años.
- 3 hojas para los adultos.
- Lavar las plantas y cortar en trozos pequeños.

- Hervir un litro de agua en una olla.
- Retirar del fuego.
- Colocar las plantas en el agua de la olla.
- Cubrir y dejar reposar la infusión 10 minutos.
- Filtrar antes de su uso.

Modo de uso

Beber por la mañana en ayunas durante tres días.

- Los niños de 2 a 8 años, la mitad de un vaso.
- Los niños mayores de 8 años, un vaso.
- Los adultos, dos vasos.

En el cuarto día por la mañana, tomar una purga o un té laxante para hacer salir las lombrices (ver más abajo). Repetir este tratamiento dos semanas más tarde.

¡ATENCIÓN!

Las dosis deben ser respetadas, y la infusión de apazote (*Chenopodium ambrosioides*) se desaconseja para mujeres embarazadas, niños menores de 2 años y ancianos.

Preparación 2

Preparar un té de 5 hojas de ajeno, ó 5 hojas de ruda en un litro de agua.

- Lavar las hojas y cortarlas en trozos pequeños.
- Hervir un litro de agua en una olla.
- Retirar del fuego.
- Poner las hojas machacadas en el agua de la olla.
- Cubrir y dejar reposar la infusión diez minutos.
- Filtrar antes de su uso.

Modo de uso

Beber por la mañana en ayunas durante tres días.

- Niños de 2 a 8 años, la mitad de un vaso.
- Los niños mayores de 8 años, un vaso.
- Los adultos, dos vasos.

En el cuarto día en la mañana, tomar un té de purga para hacer salir las lombrices (ver más abajo).

Repetir este tratamiento dos semanas más tarde.



¡ATENCIÓN!

Las dosis deben ser respetadas. Además, el uso de ajeno (*Artemisia absinthium*), o del estafiate (*Artemisia mexicana*), o del incienso (*Artemisia ludoviciana*) y de la ruda (*Ruta chalepensis*), no se recomienda para niños menores de 5 años y a mujeres embarazadas o lactantes.

Preparación 3

Preparar un té con las siguientes plantas aplastadas todas juntas y las cantidades siguientes.

- Para niños de 2 a 8 años : 1 diente de ajo, y 1 por cada año de edad, 1 grano o semilla o de 20 a 50 gotas de látex de papaya, ó 5 hojas de flor de muerto.
- Para los niños mayores de 8 años : 2 dientes de ajo (*Allium sativum*) y 1 por cada año de edad 1 grano o semilla o una cucharadita de café de leche o látex de papaya (*Carica papaya*) ó 10 hojas de flor de muerto (*Tagetes erecta*).
- Para los adultos: 3 dientes de ajo, y las de 20 a 30 semillas o granos 1 ó 2 cucharadas grandes de leche o látex de papaya, o 20 hojas de flor de muerto.

Modo de uso

- Machacar el ajo o las semillas de papaya o las hojas de flor de muerto.
- Hervir un litro de agua en una olla.
- Retirar del fuego.
- Poner las plantas trituradas (o látex, u hojas) en el agua de la olla.
- Cubrir la infusión y dejar reposar 10 minutos.
- Filtrar antes de su uso.
- Beber por la mañana en ayunas durante tres días.
- Los niños de 2 a 8 años, la mitad de un vaso.
- Los niños mayores de 8 años, un vaso.
- Los adultos, dos vasos.

En el cuarto día por la mañana, tomar un té de purga para hacer salir las lombrices (ver más abajo).

Repetir este tratamiento dos semanas más tarde.

Preparación 4 (para los niños de pecho, menores de tres años)

Preparar un emplasto o cataplasma con una de las plantas siguientes:

6 tallos y hojas de apazote (*Chenopodium ambrosioides*) aplastados o bien:

6 dientes de ajo (*Allium sativum*) picado o bien:



6 hojas de ajeno (*Artemisia absinthium*) o bien:

6 hojas de ruda (*Ruta chalepensis*) o bien:

6 hojas de flor de muerto (*Tagetes erecta*)

Modo de uso

- Colocar la masa en una paño limpio.
- Aplicar el cataplasma al ombligo durante tres noches, renovándolo todas las noches.
- En el cuarto día en la mañana, tomar un té de purga para hacer salir las lombrices (ver más abajo).
- Repetir este tratamiento dos semanas más tarde.

Consejos

- Las hojas frescas de apazote (*Chenopodium ambrosioides*) y los dientes de ajo (*Allium sativum*), se pueden añadir a las salsas y al cocinar los frijoles. Cuando se cocina, la planta pierde su toxicidad, da un buen sabor al plato, y protege a la familia de los parásitos.
- Se recomienda el uso del ajo en la cocina. Protege a toda la familia de los parásitos.
- Se recomienda comer con regularidad papaya verde rayada. La papaya ayuda al estómago y lo protege de los parásitos.

¡ATENCIÓN!

- La infusión de apazote (*Chenopodium ambrosioides*), de ajeno (*Artemisia absinthium*), de estafiate (*Artemisia ludoviciana*) y de ruda (*Ruta chalepensis*), NO se recomienda tomar para mujeres embarazadas, niños menores de 3 años ni para los ancianos.
- Las semillas de papaya, leche de papaya y papayas verdes no son recomendables para mujeres embarazadas y personas con la tensión alta.
- El ajo machacado no aplicarlo directamente sobre la piel delicada de los niños. Esto podría quemar la piel. Se envuelve el puré de ajo en un paño.
- Si la presencia de parásitos se acompaña de signos de desnutrición, es recomendable visitar el centro de salud.

Preparación 5

- Triturar las semillas o utilizar la leche (látex) de papaya (*Carica papaya*).
- Mezclar con el azúcar o la miel.



Modo de uso

Tomar esta pasta antes de cada comida (3 veces al día) durante tres días.

- Niños de 2 a 8 años, una semilla por año de edad ó 20 gotas de látex.
- Los niños mayores de 8 años, una semilla por año de edad ó 1 cucharadita de látex.
- Adultos de 20 a 30 semillas ó 2 cucharadas de látex.

En el cuarto día por la mañana, tomar un té de purga para hacer salir las lombrices (ver más abajo). Repetir este tratamiento dos semanas más tarde.

Preparación 6

- Hacer una incisión en una papaya verde.
- Recoger la leche en una cucharilla.
- Mezclar la leche de la papaya con medio vaso de agua azucarada.

Modo de uso

Tome esta preparación antes de cada comida (3 veces al día) durante tres días:

- Niños de 2 a 8 años, 20 gotas de leche de papaya.
- Los niños mayores de 8 años, 1 cucharadita de leche de la papaya.
- Los adultos, 1 cucharada grande.

En el cuarto día por la mañana, tomar un té de purga para hacer salir las lombrices (ver más abajo).

Repetir este tratamiento dos semanas más tarde.

¡ATENCIÓN!

El uso de semillas de la papaya y su leche no se recomienda para personas que tienen tensión alta o problemas del corazón. La papaya verde, el látex y semillas de papaya NO se recomiendan para mujeres embarazadas.

1.4.2 Enfermedades causadas por tenias

¿Qué son las lombrices planas o tenias?

Las tenias son las lombrices planas más comunes. En los intestinos, su tamaño puede alcanzar dos metros de largo. Su cuerpo está dividido en numerosos anillos. El diámetro de estos mide más o menos como un diente de ajo. El gusano crece añadiendo anillos a la cabeza. Poco a poco, como la tenia crece, los anillos últimos que están llenos de huevos, se vuelven pesados. Éstos se rompen y salen del vientre del paciente. Pueden salir con las heces. Vemos entonces los pequeños trozos de la

lombriz en las heces. Pueden salir en cualquier momento del día. Luego los veremos en la ropa interior. Estos gusanos provocan dolor en la parte superior del estómago y causan fatiga. A veces causan vómitos, diarrea o estreñimiento.

Las personas que tienen una tenia en el vientre bajan de peso aún cuando comen normalmente. Es la tenia que se aprovecha de la comida.

¿Son peligrosas las tenias?

Al igual que las lombrices, las tenias son peligrosas. Debilitan a las personas que las tienen. Los niños pequeños necesitan todas sus fuerzas para estar sanos y crecer. Si tienen gusanos en los intestinos, se ponen débiles y enfermizos.

Algunos gusanos planos son muy pequeños en el cuerpo. Estos pequeños, o larvas, se pueden meter en el cerebro y causar convulsiones.

¿Por qué se tienen gusanos planos o tenias?

La materia fecal de una persona que sufre de la tenia contiene huevos de tenia. Si defeca en el suelo, los cerdos comen las heces y el ganado que pasta alrededor de las heces también se tragarán los huevos. Estos huevos se convierten en pequeñas lombrices en el cuerpo del cerdo y de la res. Después, estos animales son sacrificados para la alimentación. Si la carne no está bien cocida, las tenias pequeñas permanecen con vida. Las personas que comen carne contaminada con tenias tragarán las pequeñas tenias. Se alojarán en los intestinos y se convertirán en adultos. Los anillos que contienen los huevos se liberan lentamente desde el estómago de los pacientes en las heces o en la ropa interior. Por lo tanto, contaminan otros animales.

¿Cómo se pueden prevenir las tenias?

Nunca se debe defecar en el agua. Es mejor usar el baño o enterrar sus heces. Así, el ganado bovino y porcino no podrá tragar los huevos de tenia, que permanecen en el suelo. Siempre lavarse las manos con agua y jabón.

Después de sacrificar a un animal, mirar si hay puntos de tamaño más o menos grande bajo la piel, en la carne, y especialmente bajo la lengua del animal. Si hay puntos, el animal está infestado de tenias o gusanos planos.

El cocimiento mata las lombrices pequeñas. Cocine bien la carne como medida de precaución, antes de comer, incluso si usted no los ve, a simple vista.

El diagnóstico se realiza solo con la observación de los anillos en las heces. Las madres pueden examinar las heces de los niños.

¿Cómo se tratan las tenias?

Cuando una persona se infesta con tenias, es necesario tratar a toda la familia. Se pueden utilizar plantas o ir a la clínica para tomar un antiparasitario químico.



En la mayoría de los casos, las plantas no matan a los gusanos, sino que los debilitan. Por tanto, se deben sacar antes de que recuperen la fuerza. Para esto, se debe beber un té de purga. Por lo tanto los tés de lavado o purga por boca se deben tomar después de las infusiones de hierbas medicinales.

Plantas utilizadas para tratar los trastornos de las tenias: Semilla de ayote (*Cucurbita pepo*)

Semilla y el látex de papaya (*Carica papaya*)

Preparación 1

- Machacar 2 tazas de semillas de ayote (*Cucurbita pepo*).
- Mezclar con agua, azúcar o miel.

Modo de uso

Tomar esta pasta antes de cada comida, 3 veces al día durante tres días:

- Niños: 2 cucharadas.
- Adultos: 4 cucharadas.

El día después beber una taza de té de purga, para sacar al gusano (ver más abajo).

Sugerencia

Las semillas de ayote (*Cucurbita pepo*) son buenas para comer y pueden ser comidas por todos con regularidad. Esto impide la llegada al cuerpo del gusano.

Preparación 2

- Triturar las semillas de papaya o utilizar la leche de papaya.
- Mezclar con azúcar o miel.

Modo de uso

Tomar esta pasta antes de cada comida (3 veces al día) durante tres días.

- Niños de 2 a 8 años, 2 semillas ó 20 gotas de látex.
- Los niños mayores de 8 años, 3 semillas ó 1 cucharadita de látex.
- Adultos, 5 semillas ó 2 cucharadas de látex.

En el cuarto día en la mañana, tomar un té de purga para hacer salir las lombrices (ver más abajo).

Repetir este tratamiento dos semanas más tarde.



¡ATENCIÓN!

El uso de semillas de la papaya y su leche no se recomienda para personas que tienen tensión alta o problemas del corazón. La papaya verde, de látex y semillas de papaya no se recomiendan para mujeres embarazadas.

Se recomienda el uso de semillas de ayote en la comida, o en atol.

Infusiones purgantes

La purga permite vaciar el intestino. Así, se pueden eliminar las lombrices dormidas por las plantas y limpiar el vientre. Las plantas no matan a los gusanos, sino que los confunden, de modo que hay que hacerlos salir antes de que recuperen la fuerza. La purga a través del ano no es conveniente. Hay riesgo de irritar el intestino.

Purga salina por vía oral

Se disuelve en un vaso de agua hervida una cucharada sopera de sal. Dejar enfriar un poco.

Modo de uso

Beber por la mañana con el estómago vacío una sola vez.

- Los bebés, una cucharada.
- Niños de 2 a 8 años, una cuarta parte de un vaso.
- Los niños mayores de 8 años, la mitad de un vaso.
- Los adultos, un vaso.

La purga por vía oral de plantas

Las plantas utilizadas para la purga son las que se aconseja para los estreñimientos.

Hoja de barajo, (*Senna alata*)

Hoja de frijolillo, (*Senna occidentalis*)

Semilla de linaza, (*Linum usitatissimum*)

Hoja de malva, (*Malva parviflora*)

Pulpa de fruta de tamarindo, (*Tamarindus indica*)

Preparación 1

Para un litro de agua, utilizar las cantidades de una u otra planta.

20 hojitas de barajo, (*Senna alata*)

40 hojitas de frijolillo, (*Senna occidentalis*)

3 cucharadas de semillas de linaza, (*Linum usitatissimum*)

20 hojas de malva, (*Malva parviflora*)



2 cucharadas de pulpa de fruta de tamarindo, (*Tamarindus indica*)

- Lavar las hojas y cortar en trozos pequeños.
- Hervir un litro de agua en una olla.
- Reducir el fuego.
- Poner las hojas cortadas en el agua de la olla.
- Cocinar a fuego lento durante diez minutos, removiendo ocasionalmente.
- Retirar del fuego y dejar tapado.
- Filtrar antes de su uso.

Nota: Cuando hablamos aquí de la hoja de barajo, (*Senna alata*), o frijolillo, (*Senna occidentalis*), esto es en realidad hojuelas pequeñas.

Modo de uso

Tomar el cocimiento por la mañana con el estómago vacío o en la noche antes de acostarse.

- Los niños, la mitad de un vaso.
- Los adultos, un vaso grande.

¡ATENCIÓN!

Los tés de hierbas de barajo, (*Senna alata*) y frijolillo, (*Senna occidentalis*), NO se recomiendan para los ancianos y mujeres embarazadas, ya que existen riesgos para el bebé. Estos tés NO son recomendables para las personas con enfermedades del intestino, ya que irritan el intestino.

Para estas personas, usar tamarindo, malva o linaza, como se explica a continuación.

Preparación de tamarindo, (*Tamarindus indica*)

Para un litro de agua, tomar 8 tamarindos del tamaño de un dedo.

- Pelar los dientes.
- Hervir un litro de agua en una olla.
- Reducir el fuego.
- Mezclar la pulpa o la bola en el agua en la olla.
- Cocinar a fuego lento durante cinco minutos, revolviendo ocasionalmente.
- Retirar del fuego y dejarlo tapado.
- Filtrar antes de su uso.

Modo de uso

Tomar esta preparación de una sola vez, en la mañana en ayunas.

- ☛ Para niños mayores de 3 años, tomar la pulpa de una fruta por cada medio año de edad (por ejemplo, para un niño de 3 años tomar la pulpa de una fruta y media, para un niño de 4 años, tomar la pulpa de dos frutas, y para un niño de 5 años de edad, tomar la pulpa de dos frutos y medio, etc.).

Preparación de malva, (*Malva parviflora*)

Para un litro de agua, tomar la siguiente cantidad.

10 hojas grandes de malva.

- ☛ Lavar las hojas y luego picarlas.
- ☛ Hervir un litro de agua en una olla.
- ☛ Retirar del fuego y dejar enfriar.
- ☛ Mezclar la masa de hojas de malva en agua tibia.
- ☛ Dejar reposar durante media hora.

Modo de uso

Tomar la preparación en una sola vez, en la mañana, en ayunas, en las siguientes dosis.

- ☛ Para niños de 3 a 8 años, la mitad de un vaso.
- ☛ Para niños de 8 a 12, un vaso.
- ☛ De 12 a 18 años, un vaso y medio.
- ☛ En los adultos, dos vasos.

1.5 El estreñimiento

¿Qué es el estreñimiento?

La frecuencia de las deposiciones o heces de una persona es muy variable. Algunos defecan varias veces al día, otros sólo una vez, otros una vez cada dos días o incluso con menor frecuencia. Se habla de estreñimiento cuando no vamos a defecar durante varios días y, sobre todo, cuando la frecuencia habitual ha cambiado.

¿Por qué se tiene estreñimiento?

A diferencia de muchas enfermedades, el estreñimiento no se produce por la entrada de microbios en el cuerpo. Es debido al intestino que funciona más lentamente. En efecto, cuando uno defeca normalmente, es que los intestinos están funcionando correctamente.



Cuando los intestinos se vuelven lentos, las heces no pueden salir. Permanecen en el estómago, pueden causar dolor o gas (pedos). Ciertos hábitos pueden hacer que los intestinos se vuelvan lentos, las purgas repetitivas, el no tomar suficiente agua, permanecer largas horas sentado (los conductores de edad, empleados de oficina, etc.).

La alimentación también puede causar estreñimiento. Algunos de los alimentos hacen más lento el trabajo de los intestinos, como el arroz y los plátanos verdes. Comer demasiado a menudo estos alimentos puede causar estreñimiento.

¿Cómo se puede prevenir el estreñimiento?

Para evitar estar estreñado, hay que hacer trabajar los intestinos. Para hacer esto, se debe beber bastante agua (beber regularmente durante el día antes de tener sed), no permanecer demasiado tiempo sentado, caminar. Es mejor comer sano, es decir, variar las comidas en la medida de lo posible. Es bueno comer vegetales, hojas y frutos.

Hay alimentos que pueden ayudar a defecar y así a luchar contra el estreñimiento: Las hojas, verduras y frutas en general (salsas con estos alimentos), los plátanos bien maduros (los plátanos verdes provocan estreñimiento), frutas frescas como el mango.

Observación

Algunos alimentos como el arroz estriñen. Las personas con estreñimiento deben evitar comerlo demasiado.

Se debe lavar con agua limpia las verduras, hojas y frutas antes de comerlas o cocinarlas, de lo contrario se corre el riesgo de contraer diarreas causadas por bacterias que entran por la boca.

Plantas utilizadas para tratar el estreñimiento

Raíz de diente de león, (*Taraxacum officinale*)

Hojas de barajo, (*Senna alata*)

Hojas de frijolillo, (*Senna occidentalis*)

Semillas de linaza, (*Linum usitatissimum*)

Hojas de malva, (*Malva parviflora*)

Pulpa de fruta de tamarindo, (*Tamarindus indica*)

Para tratar el estreñimiento, a veces basta simplemente comer muchas frutas y verduras como bledo, lechuga, verdolaga y aumentar la cantidad de hojas utilizadas en las salsas. También se debe beber mucha agua.

Preparación 1

Para un litro de agua, tomar la siguiente cantidad de una u otra planta:

20 hojas de barajo, (*Senna alata*)

40 hojas de frijolillo, (*Senna occidentalis*)

- Lavar las hojas y cortar en trozos pequeños.
- Hervir un litro de agua en una olla.
- Reducir el fuego.
- Poner las hojas cortadas en el agua de la olla.
- Cocinar a fuego lento durante diez minutos, revolviendo ocasionalmente.
- Retirar del fuego y dejar tapado. Filtrar antes de su uso.

Nota: cuando hablamos aquí de las hojas de barajo o de las hojas de frijolillo, nos referimos en realidad a las hojitas u hojuelas.

Preparación de tamarindo, (*Tamarindus indica*)

Para un litro de agua, tomar 8 frutos de tamarindo el tamaño de un dedo.

- Pelar los dientes.
- Hervir un litro de agua en una olla.
- Reducir el fuego.
- Mezclar la pulpa o el balón en el agua en la olla.
- Cocinar a fuego lento durante cinco minutos, revolviendo ocasionalmente.
- Retirar del fuego y dejar tapado.
- Filtrar antes de su uso.

Modo de uso

Tomar esta mezcla de una sola vez, en la mañana en ayunas.

Para niños mayores de 3 años, tomar la pulpa de una fruta por cada medio año de edad (por ejemplo, para un niño de 3 años tomar la pulpa de una fruta y media, para niños de 4 años tomar la pulpa de dos frutas, o para un niño de 5 años de edad tener la pulpa de dos frutos y medio, etc.).

Preparación de malva, (*Malva parviflora*).

Para un litro de agua, tomar la siguiente cantidad.

10 hojas grandes de malva.



- Lavar las hojas y luego picarlas.
- Hervir un litro de agua en una olla.
- Retirar del fuego y dejar enfriar.
- Mezclar la masa de hojas de malva en agua tibia.
- Dejar reposar durante media hora.

Preparación de linaza, (*Linum usitatissimum*).

Para un litro de agua, tomar la siguiente cantidad.

3 cucharadas de semillas de linaza.

- Moler las semillas de linaza
- Hervir un litro de agua en una olla.
- Retirar del fuego y dejar enfriar.
- Mezclar las semillas molidas en agua tibia.
- Dejar reposar durante media hora.

Modo de uso

Tomar antes de acostarse, agua de malva o de agua de linaza en las siguientes dosis.

- Para niños mayores de 3 a 8 años, la mitad de un vaso.
- Para niños de 8 a 12, un vaso.
- De 12 a 18 años, un vaso y medio.
- Para los adultos, dos vasos.

1.6 La indigestión, la flatulencia

¿Qué es la flatulencia?

Después de las comidas, a veces sentimos un malestar, pesadez, dificultad para digerir. A veces se tiene la sensación de estómago hinchado o dolor de estómago. Esto es la flatulencia. Distensión causada por la presencia de gas atrapado en el vientre. El abdomen está más inflamado de lo normal. La flatulencia no es peligrosa, pero es molesta.

¿Por qué se tiene la flatulencia?

En el estómago, los alimentos se cortan en trozos pequeños y se transforman. Algunos de estos alimentos se transforman en gas. Los alimentos que producen gas son los frijoles, el repollo y las cebollas y los alimentos que se consumen al día siguiente de la preparación y que han fermentado. Cuando usted come grandes cantidades

en una sola comida, o cuando se comen mucho y con frecuencia estos alimentos productores de gas, se puede producir la flatulencia.

Acostarse poco después de la comida impide una buena digestión y puede causar flatulencia también.

A veces, la flatulencia es provocada por un microbio del estómago (*giardia*, *Giardia duodenalis*, lombrices, *Ascaris lumbricoides*, etc.). Estos gérmenes pueden causar otros problemas en el estómago como diarrea o náuseas.



Comer demasiado algunos alimentos, o algún microbio, puede causar flatulencia. Un exceso de gas en el vientre que no es peligroso, pero sí molesto.

¿Cómo se puede prevenir la flatulencia?

Para evitar la flatulencia, es importante comer despacio y masticar bien los alimentos. El estómago tendrá menos trabajo para digerir los alimentos. Vamos a digerir mejor. También es preferible hacer dos comidas con poca comida en lugar de una sola comida con mucha cantidad de alimentos. Es mejor no comer demasiado tarde en la noche. Por último, evitar el consumo de grandes cantidades de alimentos que causan gases.



Plantas utilizadas para tratar la flatulencia

Hoja de albahaca, (*Ocimum basilicum*, *O. sanctum*, *O. micranthum*)

Semilla de anís, (*Pimpinella anisum*)

Corteza de canela, (*Cinnamomum verum*)

Ramita de hierba buena, (*Mentha sp.*, *Mentha piperita*)

Raíz de jengibre, (*Zingiber officinale*)

Leche o la fruta verde de papaya, (*Carica papaya*)

Ramita de pericón, (*Tagetes lucida*)

Tallo de té de limón, (*Cymbopogon citratus*)

¡ATENCIÓN!

En el tallo de hierba de té de limón, se debe tomar sólo la base clara de las hojas. La parte verde contiene pelos irritantes.

Preparación

Para un litro de agua, tomar una o varias de las siguientes plantas:

10 hojas de albahaca,
(*Ocimum basilicum*, *O. sanctum*, *O. micranthum*)

2 cucharadas de semillas
de anís, (*Pimpinella anisum*)

2 dedos de corteza de canela, (*Cinnamomum verum*)

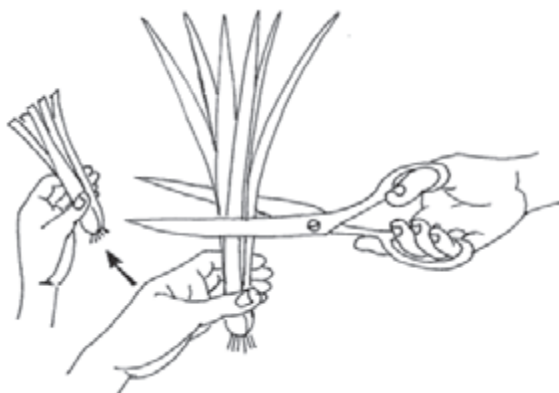
5 ramitas de hierba buena, (*Mentha sp.*, *Mentha piperita*)

1 dedo de raíz de jengibre, (*Zingiber officinale*)

20 gotas de leche o la fruta verde de papaya, (*Carica papaya*)

5 ramitas de pericón, (*Tagetes lucida*)

3 tallos de té de limón, (*Cymbopogon citratus*)



Del tallo de té limón, hay que tomar solo la base clara de las hojas. La parte verde contiene pelos irritantes.

Recordatorio: el tallo de té limón, hay que tomar solo la base clara de las hojas. La parte verde contiene pelos irritantes.

- Lavar las plantas y cortar en trozos pequeños.
- Hervir un litro de agua en una olla.
- Reducir el fuego.
- Colocar las plantas en el agua de la olla.
- Cocinar a fuego lento durante diez minutos, revolviendo ocasionalmente.
- Retirar del fuego y colar.
- Añadir el látex de papaya si procede.
- Cubrir y dejar reposar antes de su uso.

Modo de uso

Un vaso o dos después de las comidas, dependiendo de la mejoría de las molestias de estómago.

Sugerencia: Para digerir correctamente, usted puede comer la papaya verde, cruda o cocida después de las comidas. Sin embargo, no se recomienda para mujeres embarazadas.

1.7 La úlcera de estómago, quemaduras en el estómago

¿Qué es la úlcera de estómago?

La úlcera es una llaga. Esta herida se forma dentro del abdomen, en el estómago o al comienzo del intestino. Sentimos el dolor, pero no se puede ver la herida. Uno se siente el calor en el estómago, una sensación de ardor, como si echáramos un líquido muy caliente en el estómago. En el caso de una úlcera de estómago el dolor aumenta al comer o al beber. En el caso de una úlcera en el comienzo del intestino el dolor disminuye cuando se come, pero aumenta pocas horas después de comer o por la noche. Este dolor puede durar unas dos semanas y se repite varias veces al año.

¿Es peligrosa la úlcera del estómago?

Como una herida en la piel puede sangrar, la úlcera de estómago también puede sangrar. Usted no puede ver la sangre ya que se queda en nuestro vientre. Sin darse cuenta, se pierde sangre. La sangre transporta la fuerza para mantenerse sano. Si pierde sangre, se pierde fuerza y se está más débil y cansado. Vemos entonces la sangre en el vómito y las heces son de color negro. A veces el paciente no siente dolor, pero se debilita poco a poco. La úlcera del estómago también puede ser peligrosa porque los gérmenes se pueden multiplicar con mayor facilidad y en la herida del estómago.



¿Por qué se tiene una úlcera de estómago?

Una úlcera se produce cuando la pared interna del estómago o del intestino se deteriora. Varios comportamientos pueden facilitar la aparición de una úlcera: beber grandes cantidades de alcohol, aguas gaseosas, café y té, comer muchas especias, comer demasiado y demasiado rápido, comer demasiada grasa, masticar coca con demasiada frecuencia, fumar cigarrillos, tomar ciertos medicamentos químicos. La gente ansiosa, o que está muy preocupada por sus asuntos, son más susceptibles a las úlceras de estómago.

¿Cómo se puede prevenir la úlcera de estómago?

Para prevenir las úlceras de estómago o reducir el dolor, intentar hacer varias comidas pequeñas a intervalos regulares, comer despacio y masticar bien los alimentos, no comer antes de ir a dormir o tomar bebidas alcohólicas, café, té y aguas gaseosas. Es mejor dejar de fumar.

Plantas utilizadas para tratar la úlcera de estómago

Las plantas siguientes ayudan a aliviar el dolor y a la cicatrización de las paredes del estómago :

- Clavo de olor, (*Syzygium aromaticum*)
- Raíz de cúrcuma, (*Curcuma longa*)
- Raíz de jengibre, (*Zingiber officinale*)
- Semillas de linaza, (*Linum usitatissimum*)
- Hoja de llantén, (*Plantago major*)
- Hoja de malva, (*Malva parviflora*)
- Hoja de ním, (*Azadirachta indica*)
- Pulpa de plátano verde, (*Musa sp.*)
- Pulpa de papa cruda, (*Solanum tuberosum*)
- Jugo de la hoja de sábila, (*Aloe vera*)

Preparación 1

Para un litro de agua, tomar por lo menos dos de las plantas siguientes:

- 1 trozo tan grande como dos dedos, del gel que hay dentro de las hojas de sábila, (*Aloe vera*)
- el interior de un medio plátano verde, (*Musa sp.*)
- 1 una papa pelada del tamaño de un huevo, (*Solanum tuberosum*)
- 1 cucharadita de polvo de raíz de cúrcuma (o dos dedos de la raíz), (*Curcuma longa*)

- Triturar y mezclar todo con 1 litro de agua hervida.
- Dejar reposar y beber caliente.

Modo de uso

Beber 1 vaso dos veces al día entre las comidas y un vaso antes de acostarse.

¡ATENCIÓN!

La sábila, (*Aloe vera*), y la papa cruda, (*Solanum tuberosum*), no se recomiendan para mujeres embarazadas.

Preparación 2

Cocer en un litro de agua la cantidad de al menos dos de las plantas siguientes:

- 5 clavos de olor, (*Syzygium aromaticum*)
- 1 dedo de raíz de jengibre, (*Zingiber officinale*)
- 2 cucharadas de semillas de linaza, (*Linum usitatissimum*)
- 10 hojas de llantén, (*Plantago major*)
- 10 hojas de malva, (*Malva parviflora*)
- 20 hojas de ním, (*Azadirachta indica*)

- Lavar las plantas y cortar en trozos pequeños.
- Hervir un litro de agua en una olla.
- Reducir el fuego.
- Colocar las plantas en el agua de la olla.
- Cocina a fuego lento durante cinco minutos, revolviendo ocasionalmente.
- Retirar del fuego y colar.
- Cubrir y dejar reposar antes de su uso.

Modo de uso

Beber 2 vasos entre las comidas y un vaso antes de acostarse.

Consejos

- Es recomendable para las personas con úlcera de estómago no comer las especias como el chile y no beber bebidas gaseosas o alcohol.
- Es mejor esperar una hora después de comer antes de ir a acostarse.



- Por la noche, es mejor dormir con la cabeza elevada.
- Se recomienda a los pacientes consumir en ayuno caldo de hojas u hojas cocidas de paraíso blanco, (*Moringa oleifera*).

¡ATENCIÓN!

El uso interno del ním, (*Azadirachta indica*), no se recomienda a las mujeres embarazadas y lactantes, niños o ancianos.

1.8 La ictericia y enfermedades del hígado

¿Qué es la ictericia?

El hígado se encuentra en el vientre. Ayuda a limpiar el cuerpo (la sangre) de los residuos que se producen. También permite almacenar los alimentos cuando usted come y redistribuirlos después para reducir el hambre. Su funcionamiento es muy importante para mantenerse saludable. A veces, el hígado no está sano y se enferma. Esta enfermedad se llama ictericia.

El paciente con ictericia se siente cansado. Puede tener ganas de vomitar, el cuerpo caliente y dolores de cabeza. A menudo tiene poco o ningún hambre. A veces, la orina se vuelve oscura y duelen las articulaciones. También se siente picazón.

Muy a menudo, el paciente tiene la piel de las manos, los pies y también el blanco de sus ojos de color amarillo. Es por eso que llamamos ictericia a esta enfermedad.

¿Es peligrosa la ictericia?

Hay varios tipos de ictericia. Algunas son leves. Causan problemas de salud, pero la condición del paciente mejora en unas pocas semanas. Otros tipos de ictericia son muy graves. Se puede destruir el hígado y causar la muerte del paciente. En algunos casos, los microbios se multiplican muy rápidamente y destruyen el hígado en pocos días. Este tipo de ictericia es rara. En la mayoría de los casos, los microbios se multiplican muy lentamente y demoran varios años para destruir el hígado. Nadie puede vivir sin el hígado.

¿Por qué se tiene ictericia?

La ictericia es una enfermedad del hígado que puede tener muchas causas. A menudo es por una complicación de enfermedades graves que pueden ser de diferentes orígenes: la malaria, los microbios que entraron en los alimentos, alimentos en mal estado y el alcoholismo. Por tanto, es importante acudir al centro de salud. El trabajador de salud verá si hay otras señales para encontrar el origen de la enfermedad y ofrecerá un tratamiento. Si el personal de salud no encuentra ningún otro signo, la ictericia es causada por la hepatitis.

La hepatitis es causada con mayor frecuencia por los microbios. Hay varios tipos de hepatitis. Los microbios de la hepatitis A entran al cuerpo por la boca al beber agua contaminada o alimentos cuando se come alimentos contaminados. Los gérmenes de la hepatitis B entran en el cuerpo a través de relaciones sexuales sin condón con alguien que está enfermo de hepatitis B, o por contacto con sangre que lleva los gérmenes de la hepatitis B.

Por ejemplo, durante una transfusión de sangre o una inyección si no están bien hechas, usted puede contraer la hepatitis B. Si una mujer embarazada tiene ictericia, el recién nacido tendrá riesgo de sufrir de ictericia también.

La ictericia puede ser causada por ciertos medicamentos tóxicos para el hígado o por el consumo de alcohol elevado y demasiado frecuente. Otras causas pueden provocar ictericia, pero son más raras.

¿Cómo se puede prevenir la ictericia?

Dependiendo de su origen, se puede evitar la ictericia de diferentes maneras. Cuando la ictericia se debe a una complicación de la enfermedad requiere tratamiento oportuno de la enfermedad. No tomar los medicamentos comprados por la calle y se debe evitar el consumo de plantas desconocidas.

Para todas las ictericias, se debe tener cuidado con el agua que se bebe. Se debe beber agua de pozos fiables, aunque siempre se recomienda hervirla, filtrarla o tratarla con cloro. Debemos lavar y pelar las frutas y verduras con agua limpia. Hay que lavarse las manos con jabón antes de comer.

Para evitar la ictericia causada por la hepatitis A, se debe beber agua limpia y tener una buena higiene.

El uso de condones durante las relaciones sexuales protege a la pareja del SIDA y de la hepatitis B. Las inyecciones y transfusiones de sangre deben ser realizadas por trabajadores de la salud.

Se recomienda vacunar a su hijo.

¿Cómo se trata la ictericia?

No hay tratamiento específico para curar la ictericia. Debemos ayudar al hígado a eliminar la enfermedad. Esta enfermedad se puede curar, pero a menudo después de varias semanas y dejando al paciente en un estado de fatiga extrema. La ictericia en el paciente puede regresar algún tiempo después.

Muy a menudo los microbios que causan la ictericia disminuyen y el paciente se recupera sin ningún tratamiento. En otros casos, los microbios se multiplican, causando un empeoramiento de la enfermedad. No hay plantas que curen esta enfermedad.



En todos los casos, algunas plantas pueden ayudar al hígado. No es aconsejable que el enfermo beba alcohol, ya que el alcohol agrava la ictericia.

Plantas utilizadas para tratar la ictericia

Hoja de alcachofa, (*Cynara scolymus*)

Semilla de cardo Maria, (*Silybum marianum*)

Raíz de cúrcuma, (*Curcuma longa*)

Raíz de diente de león, (*Taraxacum officinale*)

Ramitas de hierba buena, (*Mentha spp. Mentha piperita*)

Fruta de papaya verde o látex (jugo blanco) de papaya, (*Carica papaya*)

Hoja de romero, (*Rosmarinus officinalis*)

Hoja de tamarindo, (*Tamarindus indica*)

Estas plantas ayudan a limpiar el hígado y a curar sus heridas. Pero no matan a los microbios que causan ictericia.

Preparación 1

Cocer en un litro de agua, al menos dos especies de las plantas siguientes:

3 dedos de hojas de alcachofa, (*Cynara scolymus*)

1 cucharada de semillas de cardo Maria, (*Silybum marianum*)

2 cucharaditas de polvo de raíz de cúrcuma, (*Curcuma longa*)

Raíz de diente de león, (*Taraxacum officinale*)

5 ramitas de hierba buena, (*Mentha sp., Mentha piperita*)

3 ramitas de romero, (*Rosmarinus officinalis*)

1 puñado de hojas de tamarindo, (*Tamarindus indica*)

☛ Lavar las plantas y cortar en trozos pequeños.

☛ Hervir un litro de agua en una olla.

☛ Reducir el fuego.

☛ Colocar las plantas en el agua de la olla.

☛ Cocinar a fuego lento durante diez minutos, revolviendo ocasionalmente.

☛ Retirar del fuego y dejar tapado.

☛ Filtrar antes de su uso.

Modo de uso

Tomar un vaso antes de cada comida y un vaso después de la cena.

Preparación 2

Para un litro de agua:

- Tomar una fruta verde de papaya, (*Carica papaya*), o 1 cucharada de látex.
- Cocinar la fruta verde en agua hirviendo, o diluir el látex en un poco de agua.

Modo de uso

- Tomar un vaso de la decocción de la fruta verde antes de cada comida y un vaso después de la cena. O bien, comer la fruta verde cocida.

¡ATENCIÓN!

Se debe evitar este preparado a base de papaya en las personas que tienen enfermedades del corazón y mujeres embarazadas.

Consejo

Se recomienda comer la papaya verde, cruda o cocida, y regularmente beber té de tamarindo, (*Tamarindus indica*), para protegerse de la ictericia.

También se recomienda beber regularmente tés de hierba buena, (*Mentha sp.*, *Mentha piperita*), de romero, (*Rosmarinus officinalis*), y usar polvo de cúrcuma, (*Curcuma longa*), en la comida.

1.9 Las hemorroides

¿Qué son las hemorroides?

A lo largo de nuestro cuerpo, la sangre circula por el interior de pequeños tubos llamados arterias y venas. En el interior del cuerpo y también en el ano están los pequeños tubos que transportan sangre. A veces algunas de estas venas se inflaman como una tubería tapada. Entonces usted puede sentir molestias y picazón en el ano. Esto se denomina hemorroides. Este malestar y el dolor se incrementan cuando se va a defecar. Algunas veces estas venas llegan a ser muy grandes y fuera del ano. Se pueden tocar con el dedo. Pueden sangrar y ver entonces sangre en la ropa interior.

¿Son peligrosas las hemorroides?

Las hemorroides no son peligrosas para la salud. Si respetamos los consejos mencionados a continuación, desaparecen en cuestión de días o semanas. A veces, los consejos no son suficientes para eliminarlas, las venas permanecen fuera del ano y molestan mucho. Se debe consultar a un profesional de la salud.



¿Por qué se tienen las hemorroides?

Muchas cosas pueden contribuir o causar hemorroides: comer demasiado picante, acarrear pesos excesivos, permanecer por mucho tiempo sentado, estar estreñido a menudo. Cuando se purga con demasiada frecuencia a niños pequeños, esto debilita la pared interna del ano y promueve la aparición de hemorroides y fisuras. Las mujeres embarazadas y adultos mayores a menudo sufren de hemorroides.

¿Cómo se pueden prevenir las hemorroides?

Para prevenir las hemorroides, es mejor comer alimentos que les impidan estar estreñido (véase más arriba, sobre el estreñimiento). No coma demasiado picante, ni comidas demasiado condimentadas. Se debe beber abundante agua, evitar las bebidas alcohólicas y los dulces. Las personas que permanecen sentadas mucho tiempo deben usar una almohada y caminar un poco cada día. Las madres no deben purgar a los niños, sobre todo cuando son muy pequeños.

¿Cómo se tratan las hemorroides?

En primer lugar, evitar rascarse. Para aliviar el malestar y picazón, se toma un baño de asiento. Para ello, se sumerge la parte inferior en agua tibia durante unos veinte minutos, dos o tres veces al día.

Plantas utilizadas para tratar las hemorroides

Hoja de ciprés, (*Cupressus lusitanica*)

El jugo de limón, (*Citrus aurantifolia*)

Hoja de ruda, (*Ruta chalepensis*)

Hoja de zarzamora, (*Rubus sp.*)

Preparación

Cocer en un litro de agua:

1 manojo de hojas de ciprés, (*Cupressus lusitanica*)

10 ramitas de ruda, (*Ruta chalepensis*)

1 manojo de hojas de zarzamora, (*Rubus sp.*)

El jugo de 3 limones, (*Citrus aurantifolia*)

- Lavar las hojas y cortar en trozos pequeños.
- Hervir un litro de agua en una olla.
- Reducir el fuego.
- Colocar la planta en agua de la olla.

- Cocinar a fuego lento durante diez minutos, removiendo ocasionalmente.
- Retirar del fuego y dejarlo tapado.
- Filtrar antes de su uso y añadir el jugo de limón.

Modo de uso

- Tomar un vaso antes de preparar las comidas.

Se puede utilizar esta preparación en baños.

¡ATENCIÓN!

No se aconseja tomar la ruda, (*Ruta chalepensis*), a mujeres embarazadas.



2. Enfermedades del sistema respiratorio, enfermedades de los pulmones y de las vías respiratorias

2.1 La nariz que gotea o que se en tapona, el resfriado y la sinusitis

¿Qué es el resfriado?

El resfriado es una enfermedad que hace gotear la nariz. El goteo es como agua, o bien es espeso y amarillo. La nariz puede también taparse y, como resultado, el enfermo es obligado a respirar por la boca. Al enfermo le duele a veces también la cabeza y la garganta. Puede también toser. Pero no tiene el cuerpo caliente o muy poca fiebre.

¿Es peligroso un resfriado?

El resfriado no es una enfermedad grave. Casi siempre se cura a los pocos días sin consecuencia para la salud del enfermo. Pero si el resfriado no se cura rápidamente, la enfermedad puede descender a los bronquios y causar una bronquitis.

Entre los niños y los adultos, los microbios pueden también subir a los sinus (los sinus son unas cavidades que se sitúan por encima de la nariz). Esto provoca una sinusitis. Entre los niños lactantes y los niños, los canales que unen la nariz a las orejas se pueden también cargar con secreciones de la nariz y taparse. Los microbios pueden entonces provocar una infección de los oídos, llamada otitis. Si la enfermedad dura más de ocho días, o si el enfermo tiene el cuerpo caliente o tose mucho, se trata de otra enfermedad. Hay que ir rápidamente al centro de salud.

Con las primeras lluvias suelen aparecer los resfriados y la sinusitis. Utilizar algunos remedios hechos con plantas alivia el dolor y el malestar.

¿Por qué se tiene un resfriado o una sinusitis?

El viento y el polvo hieren la garganta y las paredes de la nariz. Cuando hace frío, los microbios del resfriado son más numerosos en el aire, y el cuerpo es más débil para combatirlos. Hay pues más personas que sufren de resfriados y de sinusitis durante la temporada fría.

El resfriado y la sinusitis son causados por microbios que entran por la boca y la nariz. Son transportados por el aire cuando los enfermos estornudan y tosen. Pueden también ser transportados por las manos y entrar por la boca cuando se come. Estos microbios se multiplican en la nariz, la garganta, los oídos y los bronquios y provocan el resfriado.

¿Cómo se puede prevenir el resfriado o la sinusitis?

Cuando el viento seco sopla mucho, es aconsejado protegerse la boca y la nariz. Esto impide los microbios entrar en la boca y en la nariz. Esto impide también que la garganta sea atacada y que duela.

Cuando se tose y cuando se estornuda, hay que poner su mano delante de la boca y luego lavarse las manos. Así los microbios no podrán ir al aire y contaminar a otra persona. El calor rechaza los microbios del resfriado y de la sinusitis. Durante la temporada fría, es aconsejable cubrirse con vestidos calientes, sobre todo por la tarde cuando la temperatura disminuye mucho. Se evita así el resfriado y la sinusitis.

¿Cómo se trata el resfriado y la sinusitis?

Se puede comenzar por soltar la nariz sonando. Podemos también limpiar la nariz con agua salada para quitar las suciedades que la tapan. Los lavados de nariz ayudan a proteger al enfermo contra una otitis o una sinusitis. Inhalaciones de plantas ayudan a soltar la nariz y calman la tos que acompaña a veces un resfriado.



Plantas utilizadas para tratar las narices que gotean y que se entaponan

Raíz o hojas de apacín, (*Petiveria alliacea*)

Hoja de ciprés, (*Cupressus lusitanica*)

Hoja de eucalipto, (*Eucalyptus globulus*)

Raíz de jengibre, (*Zingiber officinale*)

Hoja de orégano, (*Plectranthus amboinicus*)

Ocote o cogollo de pino, (*Pinus sp.*)

Gelatina de sábila, (*Aloe vera*)

Para curar una nariz que gotea hay que en primer lugar limpiarlo bien con un lavado con agua salada. Así las cortezas de pus y la mucosidad se irán. Luego, utilizamos plantas en inhalaciones. Las plantas actúan entonces más rápidamente porque el interior de la nariz esta limpio.

Método de preparación y de uso del lavado de nariz

- Hervir un litro de agua.
- Diluir 2 pequeñas cucharadas de sal fina en esta agua y dejar enfriar.
- Lavar bien sus manos con agua y jabón.
- Poner un poco de agua en el hueco de la mano.
- Inspirar por la nariz.
- Echar de nuevo el agua soplando por la nariz.
- Rehacer y lavar su nariz tanto como necesaria.

Para los niños, vertemos muy delicadamente el agua salada en la nariz.

El niño de pecho que tiene la nariz tapada puede tener dificultades para mamar. Basta entonces con limpiar bien la nariz, antes de cada sesión de lactancia, con agua salada.

¡ATENCIÓN!

Jamás hay que tomar agua no salada por la nariz. Tendrá dificultad para salir. Hay que tener cuidado al riesgo de “camino falso”.

Cuando la nariz esta muy limpia, podemos hacer una inhalación con plantas. El vapor de las plantas cura el resfriado y la sinusitis.

Consejos

Añadir al agua salada, la gelatina de sábila, (*Aloe vera*).

Suaviza las cortezas de pus y las paredes de la nariz si son irritadas.

Cuando la nariz es muy limpia, hacer una inhalación con plantas.

El vapor de las plantas cura el resfriado y la sinusitis.

Preparación para hacer una inhalación

Para un litro de agua, se toman las cantidades de tres especies de las plantas siguientes:

1 pedazo de raíz ó 5 hojas de apacín, (*Petiveria alliacea*)

3 ramitas de hojas de ciprés, (*Cupressus lusitanica*)

10 hojas de eucalipto, (*Eucalyptus globulus*)

3 dedos de raíz de jengibre, (*Zingiber officinale*)

5 hojas de orégano, (*Plectranthus amboinicus*)

3 pedazos de ocote ó 10 cogollos de pino, (*Pinus sp.*)

Modo de uso

- ☛ Lavar las hojas y cortarlas en pequeños pedazos.
- ☛ Machacar la raíz de jengibre.
- ☛ Poner a hervir un litro de agua en una olla.
- ☛ Poner las plantas en un pequeño barreño.
- ☛ Verter el agua hirviendo sobre las plantas.
- ☛ Cubrirse la cabeza o el cuerpo de una ropa blanca e inhalar los vapores.
- ☛ Rehacer la inhalación dos o tres veces al día.

Consejos

También podemos beber la decocción:

- ☛ niños de más de dos años, un vaso cada tres horas (o seis veces al día).
- ☛ adultos, un vaso cada hora.

Recomendación

Para curar los resfriados y la sinusitis se recomienda el uso del temascal.

Hacer inhalaciones permite curar el resfriado.

2.2. El dolor de garganta, la angina

¿Qué es un dolor de garganta?

El enfermo tiene sensaciones de picazón y de calor en la garganta. Tiene dolor al tragarse el alimento y hasta al beber. El dolor es más intenso cuando se traga. Si se mira el interior de la boca, vemos que la garganta está roja. Su nariz puede también



estar taponada. Tiene dolor algunas veces en la cabeza pero no tiene el cuerpo caliente o con poca fiebre. El enfermo puede también toser. Este dolor de garganta es llamado angina.

¿Es peligroso un dolor de garganta?

A menudo, los dolores de garganta no son graves, solo son molestos para el enfermo. La sensación desagradable desaparece en general a los pocos días. El dolor de garganta puede ser el primer signo de un resfriado. Existen unos dolores de garganta que son peligrosos, cuando el enfermo esta caliente o con una fiebre fuerte, cuando su cuello está hinchado por pequeñas bolas blancas dolorosas. El interior de su garganta entonces está muy rojo e hinchado, y vemos allí, a veces, depósitos blancos o amarillos. Se trata entonces de una angina grave. Hay que llevar rápidamente al enfermo al centro de salud. Hay que asegurarse que el dolor de garganta no es provocado por un objeto tragado o un líquido tragado por equivocación. En este caso, el enfermo irá al centro de salud.

¿Por qué se tiene dolor de garganta?

El dolor de garganta es causado por microbios que entran por la boca y la nariz. Ciertos microbios no son muy peligrosos y provocan una pequeña angina. Otros microbios son mucho más peligrosos y provocan una angina muy grave. El frío y el viento cansan y hacen el cuerpo más frágil. Los microbios sacan provecho de eso para multiplicarse y provocar un dolor de garganta. Podemos también tener dolor de garganta cuando respiramos muchos polvos, cuando fumamos y cuando bebemos alcohol fuerte. Un resfriado puede provocar dolor de garganta.

¿Cómo se puede prevenir el dolor de garganta?

Para evitar tener dolor de garganta se recomienda protegerse del viento, del polvo y del frío con vestidos, pañuelos, bufandas. Cuando se tose y cuando se estornuda, debemos poner la mano delante de la boca y lavarnos las manos, para no contaminar a otros.

¿Cómo se trata el dolor de garganta?

Para curar un dolor de garganta, comenzamos por limpiar la garganta haciendo gárgaras.

Bebemos luego una tisana a base de plantas, concentradas y azucaradas.

Cómo preparar y hacer gárgaras

- Hervir un litro de agua.
- Poner una gran cucharada de sal en un vaso de agua.
- Verter el agua caliente en el vaso.
- Dejar enfriar cinco minutos.

- Poner un poco de agua caliente salada en la boca.
- Girar la cabeza hacia atrás y enjuagarse la garganta haciendo burbujas.
- Escupir el agua salada.
- Repetir tres veces consecutivas, y por lo menos tres veces al día.



El dolor de garganta se puede aliviar con tisanas de algunas plantas medicinales.

Plantas utilizadas para tratar los dolores de garganta y las anginas

- Flor de buganvilla, (*Bougainvillea glabra*)
- Hoja de eucalipto, (*Eucalyptus globulus*)
- Flor de rosa de Jamaica, (*Hibiscus sabdariffa*)
- Raíz de jengibre, (*Zingiber officinale*)
- Hoja de albahaca, (*Ocimum basilicum*)
- Hoja de orégano, (*Plectranthus amboinicus*)
- Hoja de orozus, (*Lippia dulcis*)



Hoja de salvia sija, (*Lippia alba*)

Hoja de tomillo, (*Thymus vulgaris*)

Hoja de zarzamora, (*Rubus sp.*)

Para un litro de agua, tomar por lo menos tres especies entre las plantas siguientes :

10 flores de buganvilla, (*Bougainvillea glabra*)

5 hojas de eucalipto, (*Eucalyptus globulus*)

10 flores de rosa de Jamaica, (*Hibiscus sabdariffa*)

1 pedazo, grande como tres dedos de raíz de jengibre, (*Zingiber officinale*)

10 hojas de albahaca, (*Ocimum basilicum*)

5 hojas de orégano, (*Plectranthus amboinicus*)

3 ramitas de hojas de orozus, (*Lippia dulcis*)

3 ramitas de hojas de salvia sija, (*Lippia alba*)

10 ramitas de hoja de tomillo, (*Thymus vulgaris*)

10 hojas de zarzamora, (*Rubus sp.*)

Preparación de un jarabe

- 🍷 Lavar las plantas y cortarlas en pequeños pedazos.
- 🍷 Poner a hervir un litro de agua en una olla.
- 🍷 Reducir el fuego.
- 🍷 Poner las plantas en el agua de la olla.
- 🍷 Cocer poco a poco durante cinco minutos moviendo de vez en cuando.
- 🍷 Retirar del fuego y dejar cubierto.
- 🍷 Filtrar antes de la utilización.
- 🍷 Añadir un vaso de azúcar, panela o de miel (mejor miel si es posible).
- 🍷 Recubrir bien. Para conservar este jarabe, hay que recalentarlo cada vez. Sino, fermenta.

Modo de uso

- 🍷 Niños de más de dos años, tomar 1 cucharada cada hora.
- 🍷 Adultos, tomar cucharadas a voluntad.

Consejo

El jarabe es más eficaz si la garganta esta limpiada por un gárgara (ver más arriba).

¡ATENCIÓN!

Hay que evitar el uso de las hojas de eucalipto durante de embarazo y durante la lactancia.

Recomendación

Para curar el dolor de garganta se recomienda el uso del temascal para calentar todo el cuerpo y evitar otras enfermedades frías.

2.3. La tos

2.3.1. La tos se seca

¿Qué es una tos seca?

El enfermo tose porque su garganta está irritada. También tiene dolor en los pulmones cuando tose. Decimos que la tos es seca porque el enfermo no tiene ganas de escupir. Cuando se tiene una tos seca a menudo tenemos una pequeña fiebre. Es el primer signo de una enfermedad infecciosa respiratoria, como el resfriado, la bronquitis y la gripe.

La tos esta ligada a la reacción de las vías respiratorias cuando el cuerpo se defiende contra los microbios. Las personas que fuman mucho pueden también tener tos seca.

¿Es peligrosa la tos seca?

En general, la tos seca no es peligrosa, solo es molesta si el enfermo tose mucho. Hace daño a los bronquios, impide dormir y es muy fatigosa.

En el caso del niño, si no ha sido vacunado contra la tos ferina, esta puede ser una enfermedad grave.

La tos ferina es una forma de tos particular. Es muy grave en caso del niño lactante. Cuando la tos, sea seca o grasa, dure varias semanas o esté acompañada por un adelgazamiento fuerte y por un gran cansancio, el enfermo puede padecer tuberculosis.

Esta enfermedad es muy grave y necesita cuidados muy largos. Para curar la tuberculosis se utilizan antibióticos químicos. Es recomendable disminuir el riesgo de tener la tuberculosis con vacunas desde la pequeña infancia.



¿Por qué se tiene una tos seca?

La tos seca es provocada por microbios. Se multiplican en el organismo. El cuerpo se defiende contra estos microbios tratando de hacerlos salir. En ciertos casos, los microbios pueden irritar los bronquios. Es la irritación de la garganta y de los bronquios que provoca la tos. La tos seca puede ser provocada por los microbios intestinales al principio de la infección.

¿Cómo se puede prevenir la tos seca?

Tanto para el resfriado y como para el dolor de garganta, hay que tratar de impedir que los microbios alcancen los bronquios. Se aconseja protegerse la garganta y la nariz con una máscara, un pañuelo o un tejido para no respirar el polvo. Sea aconseja protegerse contra el frío con vestidos calientes. Cuando se tose, se recomienda poner su mano delante de la boca y luego lavar las manos, así las personas que rodean al enfermo no se tragarán los microbios y no enfermarán.

¿Cómo se trata la tos seca?

Se calma la tos limpiando la garganta y preparando un jarabe que disminuye la fuerza de la tos.

Plantas utilizadas para tratar la tos seca

Flor de buganvilla, (*Bougainvillea glabra*)

Hoja de eucalipto, (*Eucalyptus globulus*)

Raíz de jengibre, (*Zingiber officinale*)

Zumo de limón, (*Citrus aurantifolia*)

Hoja de malva, (*Malva parviflora*)

Hoja de orégano, (*Plectranthus amboinicus*)

Hoja de orozus, (*Lippia dulcis*)

Hoja de salvia sija, (*Lippia alba*)

Preparación de un jarabe

Para un litro de agua, tomar por lo menos tres especies entre las plantas siguientes:

10 flores de buganvilla, (*Bougainvillea glabra*)

5 hojas de eucalipto, (*Eucalyptus globulus*)

1 pedazo grande, como tres dedos, de raíz de jengibre, (*Zingiber officinale*)

10 hojas de malva, (*Malva parviflora*)

El zumo de 5 limones, (*Citrus aurantifolia*)

3 ramitas de hojas de orozus, (*Lippia dulcis*)



3 ramitas de hojas de salvia sija, (*Lippia alba*)

- ☛ Lavar las plantas y cortarlas en pequeños pedazos.
- ☛ Poner a hervir un litro de agua en una olla.
- ☛ Reducir el fuego.
- ☛ Poner las plantas en el agua.
- ☛ Cocer poco a poco durante cinco minutos moviendo de vez en cuando.
- ☛ Retirar del fuego y dejar cubierto.
- ☛ Filtrar antes de la utilización.
- ☛ Añadir el zumo de los limones, y el azúcar, la panela o la miel.
- ☛ Cubrir bien.

Modo de uso

Lentamente beber con la cuchara esta preparación todavía un poco caliente después de cada ataque de tos.

Consejo

Si la tos no se mejora al cabo de tres días, hay que llevar al enfermo al centro de salud.

¡ATENCIÓN!

Cuando un niño tose, cuando no tiene apetito y cuando adelgaza, si tiene náuseas y vómitos, si tiene dolor en el vientre, si tiene la piel que se hincha (edema) y que se rasca, tiene posiblemente lombrices.

Recomendación: para curar la tos se recomienda el uso del temascal para calentar todo el cuerpo y evitar otras enfermedades frías.

2.3.2. La tos húmeda, la bronquitis

¿Qué es la tos húmeda?

A veces, después de un resfriado, después de un pequeño episodio de tos seca, o entre las personas cansadas, o cuando la persona no se cuida enseguida, la enfermedad se prolonga y la tos se vuelve húmeda. Al cabo de algunos días, el resfriado puede también provocar una tos húmeda. La tos húmeda llega cuando los microbios alcanzaron los bronquios. Llamamos entonces esta enfermedad una bronquitis.

Un líquido muy espeso se forma en los bronquios. Este líquido espeso es llamado secreción o mucosidad. Estas secreciones llenan los bronquios. La tos hace subir estas secreciones a la garganta y se pueden escupir. Toser permite limpiar los pulmones y respirar mejor.



¿Es peligrosa la tos húmeda?

Si el enfermo no tiene el cuerpo caliente, la tos húmeda no es peligrosa. Permite sacar la suciedad y los microbios fuera de los pulmones y facilita la curación del enfermo. Si la tos es muy húmeda y no se calma de cinco a siete días, si el enfermo tiene fiebre, puede tratarse de una “mala” bronquitis o de otra enfermedad grave. El enfermo debe entonces ir al centro de salud, donde tendrá medicinas. Estas medicinas ayudarán a su organismo a matar los microbios.

A veces, una tos se contrae precipitadamente. Hay un dolor de costado doloroso y una fuerte fiebre. Hay que entonces acompañar al enfermo al centro de salud. Se trata de una neumonía, que es una enfermedad del pulmón muy grave. Hay que tomar medicinas que ayudarán al organismo a matar los microbios. Cuando la tos, ya sea seca o húmeda, dure varias semanas o esté acompañada por un adelgazamiento fuerte y por un gran cansancio, el enfermo puede padecer tuberculosis.

Esta enfermedad es muy grave y necesita cuidados muy largos. Para curar la tuberculosis se utilizan antibióticos químicos. Se recomienda disminuir el riesgo de tener la tuberculosis vacunándose desde la infancia.

El polvo, los gases de los vehículos o el humo del tabaco pueden provocar la bronquitis. Para ayudar a curarla, se aconseja beber una decocción de plantas medicinales.

¿Cómo se puede prevenir la tos húmeda?

Hay que curar rápidamente un resfriado para impedir que los microbios bajen a los bronquios y provocar una bronquitis.

Evitar respirar polvos y humos.

Protegerse del frío.

Lavarse las manos regularmente con agua y jabón.

Una buena higiene de las manos ayuda a limitar la llegada de los microbios al cuerpo.

Hay que evitar ponerse delante de alguien que esté con fiebre o que tose.

Fumar cigarrillos es una causa muy importante de agravación de todas las enfermedades respiratorias. Es la razón principal del aumento de las bronquitis y de las neumonías del adulto.

¿Cómo se trata la tos húmeda?

Hay que ayudar al enfermo a que escupa las secreciones que se quedan en sus pulmones. Para eso, es aconsejado beber una decocción de plantas.

Plantas utilizadas para tratar la tos húmeda y la bronquitis

Hoja de eucalipto, (*Eucalyptus globulus*)

- Hoja de guayaba, (*Psidium guajava*)
- Raíz de jengibre, (*Zingiber officinale*)
- Hoja de mango, (*Mangifera indica*)
- Hoja de orégano, (*Plectranthus amboinicus*)
- Hoja de orozus, (*Lippia dulcis*)
- Ocote o cogollo de pino, (*Pinus sp.*)

Se aconseja beber un cocimiento de plantas para ayudar a soltar los bronquios de la mucosidad que los tapa. Estas plantas curarán también la infección. Al igual que para un resfriado, se puede hacer inhalaciones de este cocimiento para soltar los bronquios y beberla luego.

Preparación

Para un litro de agua, tomar por lo menos tres especies entre las plantas siguientes:

- 10 hojas de albahaca, (*Ocimum basilicum*, *O. sanctum*, *O. micranthum*)
- 5 hojas de eucalipto, (*Eucalyptus globulus*)
- 1 pedazo, grande como tres dedos de raíz de jengibre, (*Zingiber officinale*)
- 5 hojas de guayaba, (*Psidium guajava*)
- 5 hojas de mango, (*Mangifera indica*)
- 5 hoja de orégano, (*Plectranthus amboinicus*)
- 3 ramitas de hojas de orozus, (*Lippia dulcis*)
- 3 pedazos de ocote o 10 cogollos de pino, (*Pinus sp.*)
- 3 ramitas de hojas de salvia sija, (*Lippia alba*)
- Lavar las plantas y cortarlas en pequeños pedazos.
- Poner a hervir un litro de agua en una olla.
- Reducir el fuego.
- Poner las plantas en el agua de la olla.
- Cocerse poco a poco durante cinco minutos moviéndose de vez en cuando.
- Retirar del fuego y dejar cubierto.
- Filtrar antes de la utilización.
- Se puede suavizar el gusto de este cocimiento con azúcar, panela o miel.

Modo de uso

- Niños de más de dos años, un vaso cada tres horas, o seis veces al día.



● Adultos, un vaso cada hora.

Al igual que para un resfriado, se puede también hacer inhalaciones para soltar los bronquios.

¡ATENCIÓN!

Hay que evitar el uso de las hojas de eucalipto durante el embarazo y la lactancia.

Consejos

A veces el enfermo, si tiene edad o debilidad, tiene dolor al escupir. Hay que entonces ayudarlo a escupir. Debe plegarse en dos para tener la cabeza hacia abajo. Se le golpea despacio en la espalda para hacer bajar las secreciones. Para los chicos, podemos efectuar masajes ligeros sobre la espalda para aliviar y hacer sacar las secreciones. Si el enfermo tiene la nariz que gotea y tiene una tos húmeda, hacemos un lavado de nariz, como se hace para el resfriado. Hay que asegurarse que la tos no es la de la tuberculosis. Si se tiene duda, llevar al enfermo al centro de salud.

Recomendación

Para curar la tos húmeda y bronquitis se recomienda el uso del temascal.

2.4 El asma, la respiración que silba

¿Qué es que el asma?

El asma es una enfermedad de los pulmones y de los bronquios. El asma a menudo se presenta en forma de crisis durante las cuales el enfermo tiene dolor al respirar. Su respiración hace un ruido de silbido. La talla de sus bronquios se disminuye. El aire tiene dificultades en pasar, es por eso que cuando el enfermo respira, oímos un silbido.

En caso de crisis grave, sus labios y sus uñas cambian de color. Las venas de su cuello se hinchan. El cuerpo tiene falta de oxígeno.

El asma a menudo se declara desde la infancia. Desaparece a veces después de algunos años.

¿Es peligroso el asma?

En el momento de una crisis poco intensa, el enfermo tiene dificultades para respirar. Cuando respira se escucha como un silbido. La crisis es breve. Después de la crisis, el enfermo está mejor. Sus dificultades respiratorias desaparecen. A veces todavía tiene algunas dificultades en respirar durante la noche.

Las crisis son raras, de una a cuatro a la semana. Cuando se tiene una crisis más grave y más intensa, el enfermo tiene más dificultades en respirar. Se siente cansado, su corazón se apresura. Las crisis duran más tiempo y son más frecuentes, muchas veces a la semana.



Las crisis asmáticas dejan sin oxígeno al enfermo. Éste debe protegerse de los humos o gases que le impiden respirar.

Las crisis intensas de asma molestan mucho al enfermo. El aire duele cada vez más al pasar y las crisis disminuyen su potencia respiratoria.

Es importante evaluar bien la gravedad de la crisis. Si la crisis es grave, hay que poner a la persona al aire libre y tratar de calmarlo (a menudo, la persona padece ataques de pánico porque no puede respirar). Hay que llevarlo al hospital.

¿Por qué se tiene asma?

Varias causas pueden poner en marcha las crisis de asma. El asma puede ser provocado por pequeños polvos que se respiran o que se comen. Al cuerpo de ciertas personas no le gustan estos polvos. Reaccionan a esos polvos, y la crisis de asma se pone en marcha. Llamamos a esta enfermedad el asma alérgica.

Estos objetos pueden ser el polen de las flores, el polvo, las plumas de aves, los perfumes, los pelos de gato, de perro, ciertos alimentos o ciertas bebidas. Los niños cuyos padres son alérgicos tienen más riesgos de sufrir asma. Ciertas sustancias son respiradas en gran cantidad por los trabajadores, por ejemplo la harina de trigo para el panadero, los vapores de pintura para los pintores, los polvos de madera para los carpinteros. Estas sustancias pueden provocar asma entre estas personas.

El asma puede aparecer entre los niños de pecho y los chicos que sufren de bronquitis. Llamamos también asma o bronquiolitis del niño de pecho el silbido de



los bronquios del bebé. A menudo este género de asma aparece antes de la edad de tres años y desaparece la mayoría de las veces antes de la edad de cinco años.

¿Cómo se puede prevenir el asma?

Para evitar las crisis de asma se recomienda que la persona intente no inhalar los polvos que provocan la crisis. También debe evitar comerlos o respirarlos. Se debe mantener bien la limpieza de la casa. Barrer para quitar el polvo y los pelos. El barrido es efectuado frecuentemente, humedeciendo el suelo si es posible, preferentemente por una persona no asmática, y en ausencia del enfermo. Se prohíbe el acceso dentro de casa a los animales domésticos.

Un asmático no debe fumar. El humo deteriora más los pulmones.

¿Cómo se trata el asma?

Las personas asmáticas pueden beber regularmente té de ciertas plantas para prevenir y tratar las crisis de asma.

Se aconseja a las personas asmáticas beber regulamente, como prevención, té de golondrina, (*Euphorbia hirta*), muy eficaces para prevenir y aliviar el asma.

Tallos y hojas de golondrina, (*Euphorbia hirta*)

Hojas de llantén, (*Plantago major*)

Preparación

Para un litro de agua, se toman:

20 tallos y hojas de golondrina, (*Euphorbia hirta*)

5 hojas de llantén, (*Plantago major*)

- Lavar las plantas y cortarlas en pequeños pedazos.
- Poner a hervir un litro de agua en una olla.
- Reducir el fuego.
- Poner las plantas en el agua de la olla.
- Cocer poco a poco durante diez minutos moviendo de vez en cuando.
- Retirar del fuego y dejar cubierto.
- Filtrar antes de la utilización.

Modo de uso

- Niños, la mitad de un vaso al día.
- Adultos, 1 ó 2 vasos al día.

Consejo

Es muy importante evaluar la crisis de asma y, en caso de gravedad, llevar al enfermo al hospital. Hay que colocar a la persona al aire libre y tratar de calmarla. Se aconseja al enfermo beber un vaso cada tres horas (o seis veces al día) de té de golondrina, (*Euphorbia hirta*), descrita más arriba. La crisis de asma debe entonces apaciguarse. Si no, se aconseja tomar una medicina contra el asma por inhalador, o ir al hospital.

2.5. El dolor de oído u otitis

¿Qué es la otitis?

La otitis es una enfermedad del oído. Se produce al entrar microbios en el oído y multiplicarse. Los microbios se introducen ya sea desde el exterior del oído, ya sea desde la garganta y la nariz, a través de los canales que conectan la boca a los oídos. La otitis es una infección del oído. El enfermo tiene dolor en el oído, y puede tener el cuerpo caliente.

A veces, el enfermo puede segregar fluido por el oído y suele oír peor del lado donde le duele.

Los bebés y niños pequeños tienden a tener más otitis que los mayores. Si el bebé o niño pequeño llora, si está cansado, no tiene apetito, se debe acudir al centro de salud.

Puede estar sufriendo una otitis.

¿Es peligrosa la otitis?

Cuando un enfermo tiene muchas otitis repetidas, su oído puede dañarse y oír peor. Por eso es importante curar bien una otitis.

¿Por qué se tiene otitis?

Los microbios pueden llegar al oído desde exterior, por la oreja. La suciedad, las manos sucias y el polvo son portadoras de microbios. Los microbios se multiplican en el conducto auditivo externo. El canal exterior estará rojo, caliente, inflamado y con dolor, pudiendo segregar fluido fuera de la oreja.

Para eliminar el pus de la otitis, es importante limpiar bien la nariz y las orejas con enjuagues de agua salada. Después, se aplicará una preparación a base de plantas.

La otitis también puede llegar desde el interior de la cabeza, después de un resfriado o de una sinusitis. Los microbios pueden subir al oído por un conducto que conecta la parte posterior de la garganta a los oídos. Los microbios se multiplican. El pus se forma y tapona el conducto. Sonarse la nariz aumenta el dolor. Se escucha mal. Si no se cura, la presión del pus puede perforar la membrana del oído (el tímpano) y sale fuera.



¿Cómo se puede prevenir la otitis?

Una buena higiene en el cuerpo y las manos evita que los microbios lleguen al oído. Es importante curar rápidamente un resfriado o una sinusitis para que el pus no suba hasta los oídos.

¿Cómo se trata la otitis?

Primero, es importante limpiar bien la nariz y las orejas con enjuagues de agua salada, con el fin de eliminar el pus existente. Luego, se utilizará una preparación a base de plantas.

Limpieza de la nariz y los oídos

- Hervir un litro de agua.
- Diluir dos cucharadas de sal fina en el agua hervida, y dejar enfriar.
- Lavar bien las manos con agua y jabón.
- Poner un poco de agua en la palma de la mano.
- Inhalar por la nariz.
- Expulsar el agua soplando por la nariz.
- Hacerlo de nuevo y lavar la nariz, cuanto sea necesario.
- Para los niños, se introduce el agua salada muy suavemente en la nariz.
- El bebé con la nariz congestionada puede tener dificultades para amamantar. Por tanto se debe lavar bien la nariz antes de darle el pecho, con agua salada.
- No se debe taponar el oído cuando hay dolor.

¡ATENCIÓN!

- No se debe tomar nunca agua sin sal por la nariz. Tener cuidado con el riesgo de asfixia. Sino se quedara dentro.
- No usar perilla de hule, una jeringa o un chorro de agua, evitando perjudicar el oído interno y provocar una sordera.
- No tapar nunca los oídos con algodón. Esto impide el flujo y cicatrización del tímpano.

Recomendaciones

Lavar también los oídos con esta agua salada. Las secreciones de pus y las costras se desprenderán poco a poco y serán expulsadas al exterior, a veces por el fondo de la garganta.

El agua salada debe ser introducida en el oído con cuidado. Se inclina la cabeza, o se la hace inclinar. Se tira de la oreja hacia arriba y se introduce el agua. Se masajea

ligeramente detrás de las orejas. El agua salada desciende en el oído. El agua desprende el pus. El pus sale del oído.

Lavar la nariz y los oídos varias veces al día hasta que sane.

Plantas utilizadas para tratar el dolor de oído u otitis:

Jugo de las hojas de albahaca, (*Ocimum basilicum*, *O. sanctum*, *O. micranthum*)

Tallos y hojas de golondrina, (*Euphorbia hirta*)

Jugo de las hojas de la hoja de aire, (*Kalanchoe pinnata*)

Gelatina de la hoja de sábila, (*Aloe vera*)

En caso de dolor en el oído, se puede preparar un jugo salado a base de plantas, con el que lavar el interior del oído. No se debe tapar un oído dolorido.

Preparación

Por un litro de agua, escoger al menos dos de las siguientes especies:

jugo de las hojas de albahaca, (*Ocimum basilicum*, *O. sanctum*, *O. micranthum*)

12 tallos y hojas de golondrina, (*Euphorbia hirta*)

jugo de 5 hojitas de la hoja de aire, (*Kalanchoe pinnata*)

1 trozo grande como dos dedos, del gel del interior de las hojas de sábila, (*Aloe vera*)

2 cucharaditas de sal.

- 🍷 Lavar las plantas y cortarlas en trozos pequeños.
- 🍷 Raspar finamente la gelatina de la hoja de la sábila (*Aloe vera*).
- 🍷 Hervir un litro de agua en una olla.
- 🍷 Reducir el fuego.
- 🍷 Colocar las plantas en el agua de la olla.
- 🍷 Mezclar el gel de la sábila (*Aloe vera*) con el agua.
- 🍷 Cocer a fuego lento durante diez minutos, removiendo ocasionalmente.
- 🍷 Retirar del fuego y colar.
- 🍷 Agregar sal y tapar.

Modo de uso

- 🍷 Lavar los oídos con esta preparación tibia cada tres horas (o seis veces por día). Después de lavar los oídos, podemos introducir unas gotas de jugo de hojas de la hoja de aire, (*Kalanchoe pinnata*), después de haberlas reblandecido en agua hirviendo, también de jugo de albahaca, (*Ocimum sp*). Se puede continuar



usando el jugo de las hojas de esta planta hasta la recuperación del enfermo. Se debe tener precaución de no verter el líquido caliente en el oído, para que no se quemé.

Consejo

Si el dolor de oído no mejora después de tres días, es recomendable acudir al centro de salud.

2.6. Enfermedades de la boca: gingivitis y candidiasis orales

2.6.1 La gingivitis, el dolor de encías

¿Qué es la gingivitis?

La gingivitis es una enfermedad de las encías. Las encías permiten sostener los dientes. Son como el suelo para los árboles. Lo más común es que la gingivitis sea causada por microbios que se multiplicaron en las encías. Las encías se inflaman, se enrojecen y a menudo sangran. Se tiene un mal sabor de boca.

La gingivitis puede dejarnos sin dientes. Es importante alimentarse bien y no comer demasiada azúcar o aguas gaseosas.

¿Es peligrosa la gingivitis?

La gingivitis puede ser peligrosa si no se trata. Los dientes comienzan a moverse y se acaban cayendo. El enfermo no podrá comer alimentos sólidos y se debilitará.

¿Por qué se tiene gingivitis?

Cuando no se limpian la boca ni los dientes, los microbios se multiplican en las encías. Estos microbios adoran el azúcar. Cuando se come demasiada azúcar blanca o cuando se beben muchos refrescos con gas, los microbios se multiplican en los dientes o las encías.

Las mujeres embarazadas y los niños tienen un mayor riesgo de padecer la gingivitis.

Fumar favorece la aparición de la gingivitis.

Las gingivitis también pueden ser debidas a una malnutrición o a una dieta desequilibrada sin frutas ni verduras, lo cual provoca una falta de vitaminas en el cuerpo.

También se debe evitar comer con demasiada frecuencia alimentos demasiado blancos como el arroz o “to de maíz”. El “to de mijo” es mejor que “el to” de maíz.

¿Cómo se puede prevenir la gingivitis?

Para evitar que los microbios se multipliquen en las encías, es importante frotarse o cepillarse los dientes todos los días después de las comidas principales. Los fumadores deberían dejar de fumar cigarrillos. Es preferible comer y beber pocos líquidos y alimentos dulces. Es muy bueno cambiar de dieta, comer muchas frutas y verduras con el fin de obtener las vitaminas necesarias para conservar las encías sanas.



¿Cómo se trata la gingivitis?

Se trata la gingivitis con enjuagues de boca con infusiones de algunas plantas.

Plantas utilizadas para tratar enfermedades de la boca y la gingivitis

Hoja de albahaca, (*Ocimum basilicum*, *O. sanctum*, *O. micranthum*)

Tallo y hoja de golondrina, (*Euphorbia hirta*)

Hoja de guayaba, (*Psidium guajava*)

Raíz de jengibre, (*Zingiber officinale*)

Fruto de limón, (*Citrus aurantifolia*).

Hoja de llantén, (*Plantago major*)

Ramita de milenrama, (*Achillea millefolium*)

Hoja de zarzamora, (*Rubus sp.*)

Preparación

Para un litro de agua, utilizar al menos tres especies de las plantas siguientes:

10 hojas de albahaca, (*Ocimum basilicum*, *O. sanctum*, *O. micranthum*)

10 tallos y hojas de golondrina, (*Euphorbia hirta*)

10 hojas de guayaba, (*Psidium guajava*)

1 dedo de raíz de jengibre, (*Zingiber officinale*)

4 limones enteros, (*Citrus aurantifolia*)

5 hojas de llantén, (*Plantago major*)

5 ramitas de milenrama, (*Achillea millefolium*)

10 hojas de zarzamora, (*Rubus sp.*)

- Lavar las plantas, cortar en pequeños trozos y aplastar la fruta. Hervir un litro de agua en una olla.
- Reducir el fuego.
- Colocar las plantas en el agua de la olla.
- Cocer a fuego lento durante diez minutos, removiendo ocasionalmente. Retirar del fuego y dejar tapado.
- Filtrar antes de su uso.

Modo de uso

Los tés de estas plantas son para utilizar como enjuague bucal. Se pone un poco en la boca. Se mantiene durante unos minutos removiendo en la boca. Se escupe todo. Repetir el enjuague de tres a cinco veces seguidas y, posteriormente, varias veces al día, preferiblemente después de las comidas.

2.6.2. La candidiasis oral

¿Qué es la candidiasis oral?

La candidiasis oral es una enfermedad causada por un hongo que se desarrolla en la boca y en los labios. Se forma una placa blanquecina en la lengua, las encías, el paladar y las mejillas. Los labios pueden agrietarse en los laterales de la boca, pudiendo aparecer una costra blanquecina.

¿Es peligrosa la candidiasis?

La candidiasis oral puede ser peligrosa si no se trata. Si el enfermo no recibe tratamiento, los microbios pueden introducirse en el vientre o en la sangre. El enfermo se vuelve cada vez más débil y es más difícil de curar.

¿Por qué se tiene candidiasis oral?

Las personas que comen poco o mal tienen menos fuerza para luchar contra los microbios. Los microbios se multiplican más fácilmente en la boca de estas personas.

Los bebés, los niños pequeños y los ancianos sufren más a menudo esta enfermedad porque son más frágiles.

Las personas que tienen diabetes o VIH también pueden tener candidiasis oral. El uso prolongado de ciertos medicamentos químicos también puede causar la enfermedad.

¿Cómo se puede prevenir la candidiasis oral?

Es posible evitar la candidiasis oral. La única manera de evitar esta enfermedad es comer bien, con una alimentación suficiente y variada.

La persona será más resistente y los microbios no podrán multiplicarse en la boca.

Plantas utilizadas para tratar la candidiasis oral

Hoja de albahaca, (*Ocimum basilicum*, *O. sanctum*, *O. micranthum*)

Hoja de barajo, (*Senna alata*)

Jugo de bulbo de cebolla, (*Allium cepa*)

Hoja de hierba mora, (*Solanum americanum*)

Hoja de frijolillo, (*Senna occidentalis*)

Corteza de nance, (*Byrsonima crassifolia*)

Hoja de ním, (*Azadirachta indica*)

Jugo de tomate verde o jugo de hoja de tomate, (*Lycopersicon esculentum*)

Preparación

Para un litro de agua, tomar al menos tres especies de entre las plantas siguientes:

20 hojas de albahaca, (*Ocimum basilicum*, *O. sanctum*, *O. micranthum*)

10 hojitas de barajo, (*Senna alata*)

Jugo de bulbo de cebolla, (*Allium cepa*)

20 hojitas de frijolillo, (*Senna occidentalis*)



1 manojo de hoja de hierba mora, (*Solanum americanum*)

20 hojas de ním, (*Azadirachta indica*)

Jugo de tomate verde o jugo de hoja de tomate, (*Lycopersicon esculentum*)

Dos cucharaditas de flor de ceniza.

- Lavar las plantas y cortar en trozos pequeños. Hervir un litro de agua en una olla.
- Reducir el fuego.
- Colocar las plantas en el agua de la olla.
- Cocer a fuego lento durante diez minutos, removiendo ocasionalmente. Retirar del fuego, añadir la flor de ceniza y se remover.
- Dejar tapada.
- Filtrar antes de su uso.

Modo de uso

En cuanto aparezcan las manchas blancas en la boca y en la lengua, se tratarán los hongos a través de las aplicaciones o los enjuagues bucales de los cocimientos de plantas.

- Niños: para los niños más pequeños aplicar el cocimiento sobre las manchas, después de las comidas, al menos tres veces al día. Los niños mayores harán enjuagues bucales.
- Adultos: harán enjuagues bucales al menos tres veces al día, después de las comidas.

Con este tratamiento también se puede prevenir la enfermedad. Se evitará, si fuera posible, que el niño trague el cocimiento. El barajo, (*Senna alata*) y el frijolillo, (*Senna occidentalis*), puede provocarle diarrea.

Consejos

- Se puede aplicar el jugo de un tomate verde o de sus hojas sobre las manchas blancas.
- También se puede cortar una cebolla y aplicar el jugo sobre las manchas blancas.
- Se debe variar la dieta de los niños, agregando a la comida más hojas y más verduras.

2.7. El dolor de dientes

¿Por qué nos duelen los dientes?

Los dientes nos causan dolor cuando están maltratados. Si no se lavan los dientes todos días, los microbios se multiplican a su alrededor, maltratándolos y deteriorándolos.

¿Cómo se puede prevenir el dolor de dientes?

Se recomienda cepillarse bien los dientes después de cada comida, y de beber agua en cantidad suficiente. Si se comen o si se beben demasiados dulces, se pueden tener problemas en los dientes.

Plantas utilizadas para tratar el dolor de dientes

Hoja de albahaca, (*Ocimum basilicum*, *O. sanctum*, *O. micranthum*)

Raíz y hoja de apacín, (*Petiveria alliacea*)

Clavo de olor, (*Syzygium aromaticum*)

Tallos y hojas de golondrina, (*Euphorbia hirta*)

Preparación

Para un litro de agua, tomar al menos tres especies de las plantas siguientes:

40 hojas de albahaca, (*Ocimum basilicum*, *O. sanctum*, *O. micranthum*)

1 raíz 5 hojas de apacín, (*Petiveria alliacea*)

10 clavos de olor, (*Syzygium aromaticum*)

20 tallos y hojas de golondrina, (*Euphorbia hirta*)

Lavar las plantas y cortar en trozos pequeños. Hervir un litro de agua en una olla.

Reducir el fuego.

Colocar las plantas en el agua de la olla.

Cocer a fuego lento durante diez minutos, removiendo ocasionalmente. Retirar del fuego y dejar tapado.

Filtrar antes de usar.

Modo de uso

Hacer un enjuague con el cocimiento de plantas varias veces al día y después de cada comida.

Consejo

Estas hojas se pueden masticar.



3. Las enfermedades del ojo, la conjuntivitis

¿Qué es una conjuntivitis?

La conjuntivitis es una enfermedad de los ojos. El ojo está rojo. Se sienten como si los ojos quemaran y dan ganas de frotárselos. Al enfermo se le cansa la vista rápidamente. Su ojo se enrojece y se vuelve lacrimoso. Han entrado microbios en el ojo, se multiplican y se forma un líquido amarillento y denso, llamado pus.

A veces, sale pus del ojo del enfermo. Esto puede llegar a pegar los dos párpados. La vista del enfermo no empeora, pero puede tener como un velo justo delante de los ojos. El dolor no suele ser muy intenso.

Los ojos son muy delicados. Para la conjuntivitis, se pueden realizar baños de ojos con agua salada y tisanas de ciertas plantas varias veces al día.

¿Es peligrosa la conjuntivitis?

La conjuntivitis no suele ser peligrosa. Se cura poco a poco. Pero, a veces, se puede agravar. Si la enfermedad perdura los párpados se hinchan. Se siente dificultad para abrir los ojos. Se llena de pus. Hay pequeñas heridas en la superficie del ojo. La vista del enfermo disminuye. Ve un poco borroso. El dolor puede ser muy intenso. Esta enfermedad, entonces, puede resultar peligrosa. El enfermo debe ir a un centro de salud para evitar que la enfermedad se agrave.

Puede ocurrir también que una conjuntivitis grave provoque la inversión de las pestañas. Esto reaparece cuando vuelven a crecer después de haberlas arrancado, siendo doloroso. Las conjuntivitis reincidentes durante la infancia provocan cicatrices en los párpados y en las superficies de los ojos. En la edad adulta, esto provoca la inversión de las pestañas y lesiones en la superficie del ojo, que pueden volver ciega a la persona.

¿Por qué se tiene la conjuntivitis?

El polvo, demasiada luz o un cambio brutal de temperatura pueden irritar el ojo. En estos casos, el ojo es más frágil y se puede enrojecer. La suciedad en la cara aporta microbios que pueden afectar a los ojos. Al frotar los ojos con las manos sucias, se depositan microbios sobre los ojos. Se multiplican y provocan una conjuntivitis. Igualmente, hay que evitar que las moscas se acerquen a los ojos.

Los microbios son contagiosos y son más agresivos si la persona tiene síntomas de malnutrición o lleva una alimentación poco variada. Provocan pequeñas heridas en el ojo. La enfermedad se va agravando lentamente. En las personas que no comen suficientes frutas, legumbres y verduras, el ojo se deseca. Pequeñas heridas se forman en la superficie del ojo. Los microbios se instalan entonces más fácilmente.

¿Cómo se puede prevenir la conjuntivitis?

Hay que lavarse las manos y la cara, con jabón si es posible, en lugar de frotarse los ojos. Los microbios pueden transmitirse fácilmente de una persona a otra. No hay que compartir los instrumentos de maquillaje. No hay que utilizar el pañuelo, la servilleta ni las ropas del enfermo.

Cuando hay mucho polvo, se pueden lavar los ojos con agua salada para quitar el polvo (ver a continuación). Una alimentación variada permite resistir mejor a las infecciones y favorece una recuperación más rápida. Es importante curar bien la conjuntivitis en los niños para evitar que puedan ser ciegos cuando sean adultos.

¿Cómo se trata la conjuntivitis?

Se cura fácilmente la conjuntivitis haciendo baños de ojos con agua salada e infusiones de algunas plantas. Si la persona tratada sufre de malnutrición o si muchas personas enfermas viven en una misma habitación, la conjuntivitis puede volver.

El baño de ojos

Es ante todo importante limpiar bien los ojos con agua salada, con el fin de eliminar el pus que pueda haber. Cuando el ojo está rojo, hay que limpiarlo con agua salada y tisanas de ciertas plantas varias veces al día. Todo lo que se utiliza para lavar los ojos tiene que estar muy limpio. Los ojos son muy frágiles. No hay que utilizar la misma preparación ni los mismos utensilios para curar distintas enfermedades.

Se puede elaborar fácilmente agua salada para lavar los ojos.

- Hervir un litro de agua.
- Diluir dos cucharadas pequeñas de sal fina en el agua hervida.
- Dejar enfriar
- Echar algunas gotas de agua salada en los ojos. El pus y las costras se van soltando poco a poco y se van hacia los bordes de los ojos.
- Guardar el recipiente lejos de la suciedad.

Se recomienda lavar los ojos entre 3 y 6 veces al día. Para prevenir una infección mayor y poder curarlo más rápidamente, se recomienda realizar una nueva preparación para cada baño de ojos. En todos los casos, la preparación no dura más de un día y no debe ser utilizada el día después porque el agua se deteriora e infectará los ojos en lugar de curarlos.

Plantas utilizadas para tratar la conjuntivitis

Flor de altamisa, (*Tanacetum parthenium*)

Hoja de la hoja de aire, (*Kalanchoe pinnata*)

Jugo de lima, (*Citrus limetta*)



Jugo de limón, (*Citrus aurantifolia*)

Hoja de llanten, (*Plantago major*)

Flor de manzanilla, (*Matricaria recutita*)

Flor de sauco, (*Sambucus mexicana*, *Sambucus canadensis*, *Sambucus simpsonii*)

Jugo de un tomate maduro, (*Lycopersicon esculentum*)

Preparación 1:

Para un litro de agua, se escogen dos de las plantas siguientes:

20 flores de altamisa, (*Tanacetum parthenium*)

5 hojitas de la hoja de aire, (*Kalanchoe pinnata*)

Hoja de llanten, (*Plantago major*)

20 flores de manzanilla, (*Matricaria recutita*)

3 flores de sauco, (*Sambucus mexicana*, *Sambucus canadensis*, *Sambucus simpsonii*)

- Lavar las plantas y recortarlas en pequeños trozos. Hervir un litro de agua en una olla.
- Disminuir el fuego.
- Poner las plantas en el agua de la olla.
- Cocer a fuego lento durante 10 minutos removiendo de vez en cuando. Reducir el fuego y filtrar bien.
- Añadir 2 cucharas pequeñas de sal y remover. Esperar a que el agua se enfríe.

Modo de uso

Verter algunas gotas en los ojos entre 3 y 6 veces por día. Guardar el recipiente lejos de la suciedad. Repetirlo el día después.

Consejo

Cuando hay un cuerpo extraño en el ojo, lavarlo con la tisana. Intentar quitar el cuerpo extraño. Una vez conseguido, se continúan lavando los ojos regularmente. En ese caso, se aumenta la dosis de las flores de altamisa, (*Tanacetum parthenium*), y de manzanilla, (*Matricaria recutita*), poniendo en el agua hasta un puñado de flores, o hasta 10 hojitas de la hoja de aire, (*Kalanchoe pinnata*).

Otros

Es posible poner directamente el jugo resultante de las plantas en los ojos. Hay que lavarse muy bien las manos y también lavar bien las plantas. Se recomienda utilizar el jugo de las plantas de la hoja de aire, (*Kalanchoe pinnata*) o el jugo de un tomate.

Meter las hojitas de la hoja de aire, (*Kalanchoe pinnata*) en el agua hervida para ablandarlas y limpiarlas.

Exprimir la hojitas de la hoja de aire, (*Kalanchoe pinnata*), por encima del ojo y dejar caer entre 3 y 5 gotas en el ojo.

Hacer esto entre 3 y 6 veces por día.

Si no se encuentran las hojas de la hoja de aire, (*Kalanchoe pinnata*), se puede utilizar también el jugo de un tomate maduro. Se corta el tomate en dos con un cuchillo limpio. Se exprime cada lado parte del tomate para hacer caer algunas gotas de jugo en el ojo. Se repite esto entre 3 y 6 veces por día.

Se puede igualmente utilizar el jugo de lima, limón dulce, (*Citrus limetta*). Dejar caer entre 3 y 5 gotas de limón por día. Repetir esto entre 3 y 6 veces por día.

Si no tiene lima, se puede igualmente utilizar el jugo de limón, pero esto puede resultar un poco doloroso. Dejar caer entre 3 y 5 gotas de limón por día. Repetir esto entre 3 y 6 veces por día.

¡ATENCIÓN!

Si el ojo sigue estando irritado después de que el cuerpo extraño ya no esté o si el estado de los ojos no mejora en dos días, hay que ir a un centro de salud.



4. Las enfermedades de la piel

4.1. Las heridas simples, los cortes, las pequeñas lesiones

¿Qué es una herida?

La piel protege el interior del cuerpo contra los microbios. Es como una barrera. Cuando se corta la piel, cuando se hiere y la piel se abre, se trata de una herida. Los microbios pueden multiplicarse en la herida y después entrar en el cuerpo.

¿Es peligrosa una herida?

Una herida puede ser peligrosa porque los microbios pueden penetrar en el interior del cuerpo por esta apertura. En este caso, está el cuerpo caliente y se debilita. Hay que ir al centro de salud. Es muy importante curar bien la herida y lo más rápido posible para evitar complicaciones.

Cuando una herida es demasiado grande, cuando es un gran corte o una gran lesión, cuando hay mucha sangre, hay que apretar muy fuerte sobre la herida con la mano o una tela limpia e ir con urgencia al centro de salud. Como a través de la sangre se pueden transmitir enfermedades graves como el SIDA, en el caso de que haya que apretar muy fuerte sobre la herida de otro, hay que proteger su mano del contacto con la sangre, por ejemplo con una bolsa de plástico limpia.

¿Cómo se trata una herida simple?

Se cura la herida limpiándola con agua y jabón, o con té de algunas plantas, para evitar la infección. A continuación hay que protegerla con una tela muy limpia, que cambiaremos con frecuencia (ver más abajo) para que se cierre y cicatrice. Cuando una herida sangra un poco, hay que parar la hemorragia. Algunas plantas pueden ser utilizadas para evitar que siga saliendo sangre, como por ejemplo la hoja de banano.

Plantas utilizadas para tratar las heridas

Antes de nada, limpiar bien la herida con agua y jabón. A continuación, hay que ayudar a la cicatrización utilizando los tés de plantas en baños, en compresas o en cataplasma.

Hoja de albahaca, (*Ocimum basilicum*, *O. sanctum*, *O. micranthum*)

Hoja de apazote, (*Chenopodium ambrosioides*)

Raíz y hoja de apacín, (*Petiveria alliacea*)

Hoja de barajo, (*Senna alata*)

Clavo de olor, (*Syzygium aromaticum*) Hoja de frijolillo, (*Senna occidentalis*)

Hoja de guayaba, (*Psidium guajava*)

Hoja de hierba del cáncer, (*Acalypha arvensis*) Hoja de hierba mora, (*Solanum americanum*) Hoja de la hoja de aire, (*Kalanchoe pinnata*) Hoja de llantén, (*Plantago major*)

Hoja de milenrama, (*Achillea millefolium*)

Savia de banano, (*Musa paradisiaca*)

Jugo de la hoja de sábila, (*Aloe vera*)

Preparación 1

Para un litro de agua, escoger al menos tres especies entre las plantas siguientes:

20 hojas de albahaca, (*Ocimum basilicum*, *O. sanctum*, *O. micranthum*)

20 hojas de apazote, (*Chenopodium ambrosioides*)

2 raíces o 20 hojas de apacín, (*Petiveria alliacea*)

10 hojitas de barajo, (*Senna alata*)

10 clavo de olor, (*Syzygium aromaticum*)

20 hojitas de frijolillo, (*Senna occidentalis*)

20 hojas de guayaba, (*Psidium guajava*)

10 ramitas de hierba del cáncer, (*Acalypha arvensis*)

10 ramitas de hierba mora, (*Solanum americanum*)

10 hojitas de la hoja de aire, (*Kalanchoe pinnata*)

10 hojas de llantén, (*Plantago major*)

10 ramitas de milenrama, (*Achillea millefolium*)

2 cucharadas grandes de savia de banano, (*Musa paradisiaca*)

1 trozo, como tres dedos de grande de la hoja de sábila, (*Aloe vera*)

- Lavar las plantas y cortarlas en pequeños trozos. Hervir un litro de agua en una olla.
- Reducir el fuego.
- Poner las plantas en el agua de la olla. Cocer las plantas en el agua de la olla.
- Cocerlas durante 10 minutos a fuego lento removiéndolas de vez en cuando.
- Quitar del fuego y dejarlo cubierto.
- Filtrar antes de su uso.

Modo de uso

Bañar la herida directamente o aplicar el cocimiento en compresa dos veces al día antes de hacer un vendaje.



- Lavarse bien las manos con agua limpia y jabón.
- Remojar la compresa en el cocimiento (se puede usar una tela muy limpia que se hierve)
- Dejar la compresa en contacto con la piel durante algunos minutos. Lavar la compresa y ponerla sobre la herida.
- Repetir esto hasta que la herida esté limpia.
- Recubrir todo con un paño limpio que hemos hervido previamente. Renovar la aplicación dos veces por día.

Vendaje

Una vez que la herida está bien limpia, se aplica directamente el gel de sábila, (*Aloe vera*). Este gel forma un vendaje que aísla la herida, la hidrata y favorece así su cicatrización. Si esta planta no está disponible, se puede poner el jugo de hojas o las hojas de la hoja de aire, (*Kalanchoe pinnata*). En este último caso, se quita la pequeña piel de debajo de las hojas.

Se recubre todo con un paño limpio hervido previamente. Se renueva la aplicación dos veces por día, de mañana y de noche cambiando el paño utilizado.

Consejos

- Si la herida no tiene riesgo de ensuciarse con el polvo, es preferible dejar que se cicatrice al aire.
- En caso de corte que sangra mucho, se puede utilizar la savia de las hojas de banano, (*Musa paradisiaca*), para parar el sangrado. Se corta la hoja de banano y se vierte el jugo que sale del nervio de la hoja sobre la herida. Después, hay que lavar la herida con el cocimiento previamente indicada y hacer un vendaje con un gel de sábila, (*Aloe vera*) como viene explicado más adelante.
- Se debe picar bien el clavo de olor para que actúe bien.

4.2 Las quemaduras

¿Qué es una quemadura?

Las quemaduras de la piel pueden ser provocadas por el fuego, el sol, por frotamientos o por productos químicos. La mayoría de las quemaduras ocurren a la hora de cocinar, al acercarse al fuego o a un motor en marcha.

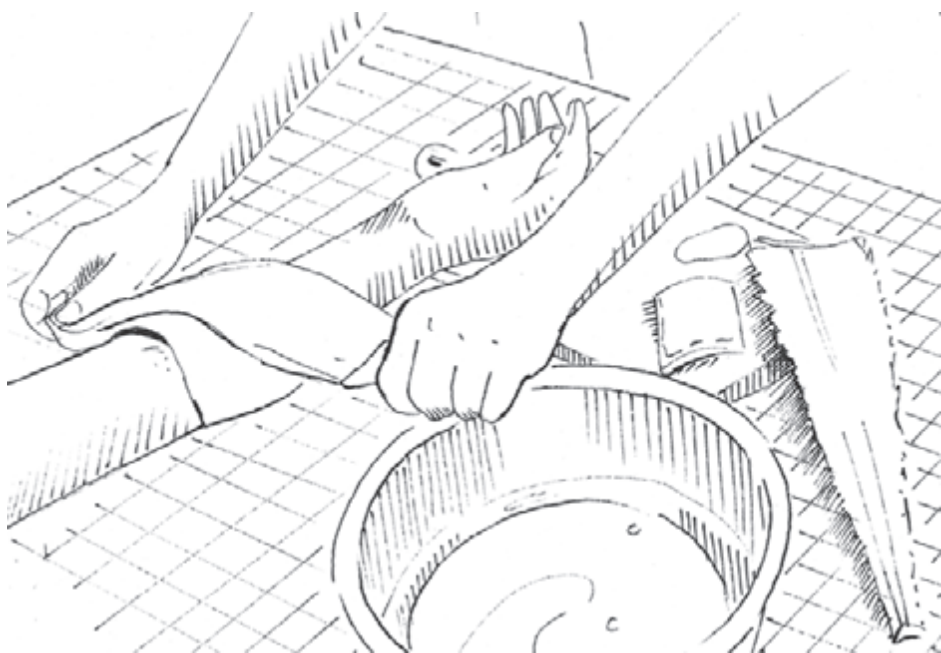
¿Es peligrosa una quemadura?

La piel protege al cuerpo de los microbios. Cuando la piel está dañada, los microbios pueden multiplicarse fácilmente y provocar enfermedades. No todas las quemaduras tienen la misma gravedad. En función del calor o del producto químico y del

tiempo de contacto, la quemadura puede ser más o menos grave. Las quemaduras superficiales provocan únicamente aparición de enrojecimientos sobre la piel. La piel se vuelve también más dolorosa al tacto.

En el caso de quemaduras un poco más graves, aparecen ampollas sobre la piel algunas horas después o al día siguiente. Una ampolla es una bola formada por la piel con agua dentro. Sobre todo, no hay que romper la ampolla. Si se trata de una quemadura profunda, la piel adquiere una coloración blanca, marrón o negra y se vuelve insensible y seca. Las quemaduras profundas pueden causar la muerte. Son más peligrosas si la víctima es un bebé, un niño/a pequeño/a o una personas mayor o enferma.

Las quemaduras son también más peligrosas cuando se sitúan cerca de la boca, de la nariz, del ano y de los órganos sexuales. Si una quemadura se ensucia, los microbios se multiplican y se vuelve grave.



Los preparados a base de Sábila (Aloe vera) son excelentes remedios contra las quemaduras.

¿Cómo se trata una quemadura?

Cuando una persona se quema, hay que humedecer la herida enseguida con agua fría. Si la quemadura está debajo de la ropa, hay que quitarla humedeciéndola y vertiendo agua fría sobre la herida. Cuando se trata de una quemadura con fuego,

hay que echar agua fría sobre la zona de la piel quemada para refrescarla. Después, se deja secar la quemadura al aire libre evitando el polvo, las moscas y la suciedad.

Si se trata de una quemadura grave, que puede ser peligrosa, se envuelve en un paño limpio. Hay que llevar entonces a la persona quemada al centro de salud lo más rápidamente posible. Si se trata de una quemadura pequeña o mediana, se puede curar con plantas. Cuando la quemadura se produce con compuestos químicos, se lava la piel con mucha agua durante quince minutos para hacer desaparecer el producto químico.

¿Cómo se pueden prevenir las quemaduras?

Para evitar que los niños y las niñas se acerquen al fuego y se quemen, hay que proteger el acceso al fuego. Se pueden construir estufas mejoradas para economizar leña y proteger a los niños y niñas del fuego. Cuando se manipulan objetos calientes, hay que protegerse utilizando una tela gruesa.

Los que utilizan las botellas de gas, deben asegurarse de cerrar bien las botellas y ponerlas en un sitio cerrado y seguro. No hay que dejar los productos químicos a alcance de los niños y las niñas, y tienen que estar bien etiquetados.

¿Cómo se trata una quemadura?

Se cura una quemadura utilizando plantas en cataplasma o en compresa.

Plantas utilizadas para tratar quemaduras

- Semilla de achiote, (*Bixa orellana*)
- Hoja de barajo, (*Senna alata*)
- Flor de caléndula, (*Calendula officinalis*)
- Clavo de olor, (*Syzygium aromaticum*)
- Hoja de frijolillo, (*Senna occidentalis*)
- Hoja de la hoja de aire, (*Kalanchoe pinnata*)
- Hoja de llantén, (*Plantago major*)
- Papaya madura, (*Carica papaya*)
- Savia de banano, (*Musa paradisiaca*)
- Jugo de las hojas de sábila, (*Aloe vera*)

Preparación 1

Si la quemadura está sucia, hay que limpiarla con la decocción de plantas utilizadas para lavar las heridas (ver más arriba). Se remoja la quemadura directamente con el cocimiento.

Modo de uso

Lavar la hoja de sábila, (*Aloe vera*).

Cortar la hoja con un cuchillo bien limpio en longitud.

Cuando la quemadura está limpia, aplicar directamente el gel de sábila, (*Aloe vera*).

Recubrir todo con un paño limpio hervido previamente.

Volver a realizar la aplicación dos veces por día, de mañana y de noche.

Si la herida no tiene peligro de ensuciarse con polvo, es preferible dejar que se cicatrice al aire.

Consejo

Si no se encuentra sábila, (*Aloe vera*), se puede poner sobre la quemadura el jugo de las hojas o las hojas de la hoja de aire, (*Kalanchoe pinnata*). En este último caso, se quita la pequeña piel de debajo de las hojas.

Preparación 2

Para un litro de agua, escoger al menos tres especies entre las plantas siguientes:

2 cucharadas de semillas de achiote, (*Bixa orellana*)

10 hojitas de barajo, (*Senna alata*)

20 flores de caléndula, (*Calendula officinalis*)

10 clavo de olor, (*Syzygium aromaticum*)

20 hojitas de frijolillo, (*Senna occidentalis*)

10 hojitas de la hoja de aire, (*Kalanchoe pinnata*)

10 hojas de llantén, (*Plantago major*)

2 cucharadas grandes de savia de banano, (*Musa paradisiaca*)

1 trozo, como tres dedos de grande de la hoja de sábila, (*Aloe vera*)

- Lavar las plantas y cortarlas en pequeños trozos. Hervir un litro de agua en una marmita. Disminuir el fuego.
- Poner las plantas en el agua de la marmita.
- Cocer a fuego lento durante diez minutos removiéndolo de vez en cuando. Retirar del fuego y dejarlo cubierto.
- Filtrar antes de su uso.



Modo de uso

- Mojar la quemadura directamente o aplicar la decocción tibia en compresa dos veces por día antes de hacer un vendaje.
- Lavar bien las manos con agua limpia y jabón.
- Remojar la compresa en la decocción (se puede coger un tejido bien limpio que hemos hecho hervir).
- Dejar la compresa en contacto con la piel algunos minutos.
- Lavar la compresa, y después remojarla de nuevo en la decocción y volver a ponerla sobre la quemadura.
- Dejarla puesta hasta que la herida esté limpia.
- Dejar el vendaje, pero, si la herida no corre peligro de ensuciarse con el polvo, es preferible que se cicatrice al aire.

Consejo

Si no se encuentran las plantas aconsejadas, se pueden poner sobre la quemadura bien limpia rodajas de papaya madura.

Se recubre todo con un paño limpio y se repite dos veces por día.

¡ATENCIÓN!

Hay que curar limpia y rápidamente las quemaduras antes de que se infecten.

4.3 Las heridas infectadas

¿Qué es una herida infectada?

Cuando no se curan rápidamente una herida o una quemadura, y no las limpiamos bien o no la protegemos adecuadamente, la suciedad y los microbios penetran en la herida. Entonces se desarrollan y la herida se pone roja y caliente. Se forma el pus, ese líquido amarillo y pastoso formado por los microbios.

¿Son peligrosas las heridas infectadas?

Heridas sucias e infectadas pueden llegar a ser muy peligrosas porque muchos microbios entran en el cuerpo a través de esta abertura. Si el paciente tiene el cuerpo caliente y débil, hay que llevarlo rápidamente al centro de salud. Por tanto, es muy importante curar una herida de forma rápida y mantenerla limpia para evitar complicaciones.

¿Cómo se pueden prevenir las heridas sucias e infectadas?

Se pueden evitar las heridas sucias e infectadas por bacterias a través de un correcto cuidado de la herida. Se debe mantener la herida limpia para cicatrizar la piel y curarse

bien. Para ello, se debe cambiar el compresa con el remedio preparado cuando esté sucio, por lo menos una vez al día.

¿Cómo se trata una herida infectada y sucia?

Cuando una persona tiene una herida sucia e infectada, se debe limpiar con agua y jabón. Se pueden mojar con algunos té a base de plantas. Las plantas son utilizadas en forma de cataplasma, compresas, vendajes o ungüentos.

Plantas utilizadas para tratar las heridas infectadas y sucias

Hojas de albahaca, (*Ocimum basilicum*), albahaca morada (*O. sanctum*),
Albahaca de monte (*O. micranthum*)

Hoja de barajo, (*Senna alata*)

Clavo de olor, (*Syzygium aromaticum*)

Hoja de frijolillo, (*Senna occidentalis*)

Ramita de golondrina, (*Euphorbia hirta*)

Hoja de la hoja de aire, (*Kalanchoe pinnata*)

Hoja de llantén, (*Plantago major*)

Leche, látex de papaya, (*Carica papaya*)

Savia de banano, (*Musa paradisiaca*)

Se debe, sobre todo, limpiar la herida con agua y jabón, para eliminar la suciedad. Entonces, es recomendable utilizar las siguientes plantas en forma de cataplasma o compresa.

Preparación

Para un litro de agua, utilizar por lo menos tres especies de las siguientes plantas:

20 ramitas de golondrina, (*Euphorbia hirta*)

20 hojitas de barajo, (*Senna alata*)

20 clavo de olor, (*Syzygium aromaticum*)

1 manojo de hojitas de frijolillo, (*Senna occidentalis*)

20 hojas de llantén, (*Plantago major*)

4 cucharadas grandes de látex de papaya, (*Carica papaya*)

4 cucharadas grandes de savia de banano, (*Musa paradisiaca*)

- ☛ Lavar las plantas y cortar en trozos pequeños, se deben aplastar tallos y raíces.
- ☛ Poner a hervir un litro de agua en una olla.
- ☛ Reducir el fuego.



- Colocar las plantas, los tallos y raíces machacadas, látex y savia en el agua de la olla.
- Cocinar a fuego lento durante diez minutos, removiendo de vez en cuando.
- Retirar del fuego y dejar tapado.
- Filtrar antes de su uso.

Bañar la herida directamente con el cocimiento templado para quitar la suciedad. Tres veces al día, aplicar compresas templadas con el cocimiento sobre la herida infectada.
- Lavarse bien las manos con jabón y agua limpia.
- Sumergir la compresa en la decocción (se puede tomar un paño limpio que haya sido hervido).
- Dejar la compresa en contacto con la piel algunos minutos.
- Lavar la compresa, y luego de nuevo en bañarla en la decocción y volver a poner sobre la herida.
- Repetir este procedimiento hasta que la herida esté limpia.
- Hacer un compresa.

Compresas

Una vez que la herida esté completamente limpia, aplicar directamente el gel de sábila, (*Aloe vera*). Este gel forma una compresa que aísla la herida, la hidrata y favorece su cicatrización.

Si esta planta no está disponible, se puede poner el jugo de las hojas o las hojas de la hoja de aire, (*Kalanchoe pinnata*). En este último caso, quitar la piel fina de debajo de las hojas.

Se cubre todo con un paño limpio, previamente hervido. La aplicación se repite tres veces al día, mañana, tarde y noche, cambiando el paño usado.

4.4. Heridas profundas, úlceras y úlceras varicosas

¿Qué es una herida sucia profunda o úlcera?

Una herida sucia profunda o una úlcera de piel pueden aparecer sin que haya ninguna rotura o lesión. Esto ocurre especialmente cuando la sangre circula mal. La piel se vuelve fina y se desgarrar. Se forma entonces una llaga. Si no se trata inmediatamente los microbios se desarrollan en ella. Puesto que la sangre tiene problemas de circulación, el cuerpo no puede defender esta herida y los microbios penetran y profundizan cada vez más. La herida se ensucia, se hace más profunda y se crea una úlcera en la piel.

Estas úlceras se forman a menudo en las piernas. Si la sangre fluye con dificultad, la piel se vuelve demasiado frágil y se puede formar una úlcera. Estas heridas pueden causar dolores severos.

¿Es peligrosa una herida profunda o una úlcera?

Las úlceras son peligrosas porque los microbios pueden entrar más profundamente en el cuerpo y debilitarlo. Si afecta a los huesos, es bastante grave. Si el enfermo tiene el cuerpo caliente y está débil, si tiene dolor en la ingle, o si hay un mal olor, rápidamente se debe llevar al enfermo al centro de salud.

Por tanto, es muy importante curar las úlceras rápidamente y mantenerlas limpias para evitar complicaciones.

¿Cómo se pueden prevenir las heridas profundas o úlceras?

Se pueden prevenir úlceras de piel favoreciendo la circulación sanguínea. Si la sangre circula bien por la superficie de la piel, la piel es más fuerte y no se desgarrará. Se recomienda a las personas con mala circulación sanguínea, a los que se les dilatan las venas de las piernas, venas varicosas, las personas diabéticas, beber té de ciertas plantas para el tratamiento de su enfermedad. Se recomienda a todos una buena alimentación a base de frutas, verduras y hojas.

Se debe masajear la piel de las personas mayores que no se mueven mucho o que están acostados, dos veces al día para hacer circular la sangre.

Hay que tratar de no tener úlceras y cuidarlas inmediatamente para evitar que se infecten. Las úlceras se curarán más rápidamente.

¿Cómo se tratan las heridas profundas o úlceras?

Cuando una persona tiene una herida profunda e infectada, una úlcera, hay que limpiar bien la herida con agua, jabón y compresas de plantas. Se masajea con las manos muy limpias alrededor de la úlcera para que la sangre circule bien. Luego, se le pone una compresa con el remedio preparado que se cambia dos veces al día, masajeando en cada cambio. Hay que tener paciencia, las úlceras, en general, tardan en sanar.

Plantas utilizadas para tratar las heridas profundas o úlceras sucias

Hoja de albahaca, (*Ocimum basilicum*, *O. sanctum*, *O. micranthum*)

Hoja de apazote, (*Chenopodium ambrosioides*)

Hoja de barajo, (*Senna alata*)

Hoja de ciprés, (*Cupressus lusitanica*)

Clavo de olor, (*Syzygium aromaticum*)

Hoja de frijolillo, (*Senna occidentalis*)



Hoja de guayaba, (*Psidium guajava*)

Hoja de hierba mora, (*Solanum americanum*)

Hoja de la hoja de aire, (*Kalanchoe pinnata*)

Leche, látex de papaya, (*Carica papaya*)

Hoja de ruda, (*Ruta chalepensis*)

Jugo de las hojas de sábila, (*Aloe vera*)

Se procede en dos pasos para el cuidado de las úlceras varicosas:

• En primer lugar, se lava la herida y se masajea suavemente alrededor de ella.

• En segundo lugar, se favorece la cicatrización con plantas.

La limpieza de la úlcera de piel

Para un litro de agua, tomar al menos cuatro especies de las plantas siguientes:

20 hojas de albahaca, (*Ocimum basilicum*, *O. sanctum*, *O. micranthum*)

10 ramitas de apazote, (*Chenopodium ambrosioides*)

10 hojitas de barajo, (*Senna alata*)

6 ramitas de ciprés, (*Cupressus lusitanica*)

10 clavos de olor, (*Syzygium aromaticum*)

20 hojitas de frijolillo, (*Senna occidentalis*)

20 hojas de guayaba, (*Psidium guajava*)

10 ramitas de hierba mora, (*Solanum americanum*)

6 hojitas de la hoja de aire, (*Kalanchoe pinnata*)

2 cucharadas grandes de látex de papaya, (*Carica papaya*)

10 ramitas de ruda, (*Ruta chalepensis*)

1 trozo grande de unos tres dedos de las hojas de sábila, (*Aloe vera*)

Preparación

• Lavar las plantas y cortar en trozos pequeños.

• Poner a hervir un litro de agua en una olla.

• Reducir el fuego.

• Colocar las plantas en el agua de la olla.

• Cocinar a fuego lento durante diez minutos, removiendo de vez en cuando.

• Retirar del fuego y dejar tapado.

- Filtrar antes de su uso.

Modo de uso

- Lavar la herida o aplicar directamente la decocción en compresa (se puede utilizar un paño limpio previamente hervido).
- Masajear suavemente alrededor de la herida a fin de favorecer la circulación.
- Cubrir la herida con una compresa.
- Repetir la operación dos veces al día, mañana y tarde.
Ayuda a la cicatrización por medio de una compresa o una cataplasma.
Cuando la herida esté limpia, para protegerla, se aplica:
 - o bien el gel de sábila, (*Aloe vera*)
 - o el jugo de las hojas de la hoja de aire, (*Kalanchoe pinnata*);
 - o las hojas de la hoja de aire, (*Kalanchoe pinnata*) a las cuales se les quita la piel de la parte baja;
 - o una cataplasma hecha con las siguientes plantas:
 - 20 hojas de apazote, (*Chenopodium ambrosioides*)
 - 10 hojas de hierba mora, (*Solanum americanum*)

Preparación de cataplasmas

- Lavar las plantas.
- Triturar las plantas.
- Colocar un trapo limpio sobre la herida ulcerada.
- Colocar la cataplasma de plantas sobre el trapo. Cubrir la totalidad.
- Repetir la aplicación dos veces al día, mañana y tarde.
- Si la herida no es probable que se ensucie con el polvo, lo mejor es dejar cicatrizar al aire.

Las heridas varicosas son lentas de curar. Se debe evitar la infección y persistir en el tratamiento. A veces, unos meses más tarde, pueden reaparecer. En este caso, se debe repetir el mismo tratamiento.

Consejo

Para fortalecer la circulación de las piernas, es recomendable beber tisanas de plantas de hojas de ciprés (*Cupressus lusitánica*), y de ruda (*Ruta chalepensis*), para beber durante el día.



¡ATENCIÓN!

No se aconseja la ruda (*Ruta chalepensis*), a mujeres embarazadas

Para el cuidado de las úlceras en las piernas, se puede utilizar el permanganato. Poner la bolsa de polvo de color violeta en un recipiente grande. Añadir el agua según el modo de empleo. Dejar las piernas durante media hora en el agua de color violeta del recipiente. Dejar secar al aire.

4.5 Los abscesos, forúnculos y uñeros.

¿Qué son los abscesos, forúnculos y los uñeros?

Los abscesos, forúnculos y uñeros son enfermedades de la piel causadas por microbios. Hay algunas diferencias entre estas enfermedades. Cuando los microbios penetran en la piel y se multiplican, el cuerpo combate dichos microbios con su sistema de defensa. Aparece entonces un líquido espeso de color blanquecino o amarillento, conocido como pus. Un absceso es una masa llena de pus, que puede desarrollarse en cualquier parte de la piel.

El forúnculo es una inflamación que aparece alrededor de un vello. Este pequeño grano es rojo, caliente y es muy doloroso. El pus se forma progresivamente al interior del forúnculo. A menudo, a los pocos días, el grano revienta y sale pus.

El uñero es una inflamación de un dedo o dedo del pie. Los microbios entran en el dedo, a menudo por una mordedura, picada o herida, y se multiplican. Después de unos días el dolor se hace más fuerte y el dedo se inflama.

¿Son peligrosos los abscesos, furúnculos y los uñeros?

En la mayoría de los casos, los abscesos, furúnculos y los uñeros no son peligrosos. Los microbios se mantienen debajo de la piel. En pocos días se cura.

En algunos casos, los microbios se multiplican en otras partes del cuerpo o pasan a la sangre, lo que acaba siendo más grave. El enfermo tiene el cuerpo caliente y debe ser bien tratado. Entre los enfermos que sufren de SIDA o la diabetes, los abscesos, forúnculos y los uñeros son muy peligrosos porque las microbios se multiplican más fácilmente y causan fiebre y otros problemas de salud. Estos enfermos deben ser tratados con mucho cuidado.

Si un uñero no se trata rápidamente, se hincha la mano. Se pone caliente y dolorosa. Los microbios pueden entonces atacar el brazo, los huesos y los músculos de la mano. Es necesario ir a un centro de salud urgentemente.

¿Por qué se tienen abscesos, forúnculos o uñeros?

Los microbios suelen entrar directamente en la piel. Una mala higiene personal favorece el desarrollo de abscesos, forúnculos y uñeros.

Los uñeros generalmente se producen cuando al lesionarse o al pincharse con las manos sucias. Los abscesos y forúnculos se forman con mayor frecuencia en personas débiles.

¿Cómo se pueden evitar abscesos, furúnculos y uñeros?

Se deben lavar regularmente el cuerpo y las manos con agua y jabón. Cuando aparece un grano, no tocarlo para evitar la propagación de microbios. No hay que apretar el grano que aún no esté maduro. Hay riesgo de que los microbios penetren aún más profundamente bajo la piel. Cuando el pus salga, se limpia a fondo el grano y se lava las manos después. El pus contiene muchos microbios que pueden causar otros abscesos y forúnculos.

¿Cómo se tratan los abscesos, furúnculos y uñeros?

Cuando uno siente que un absceso, forúnculo o uñero comienza a formarse, puede utilizar las plantas en forma de remedio preparado, pomadas o ungüentos para tratarlo. Se consigue así ablandarlos ayudando al organismo a eliminar los microbios en forma de pus. Luego se pone un remedio preparado para que la herida cicatrice.

Plantas utilizadas para tratar los abscesos, furúnculos y uñeros

Hoja de apazote, (*Chenopodium ambrosioides*)

Hoja de barajo, (*Senna alata*)

Bulbo de cebolla, (*Allium cepa*)

Hoja de frijolillo, (*Senna occidentalis*)

Hoja de hierba mora, (*Solanum americanum*)

Hoja de la hoja de aire, (*Kalanchoe pinnata*)

Raíz de jengibre, (*Zingiber officinale*)

Látex de papaya, (*Carica papaya*)

Carne de las hojas de sábila, (*Aloe vera*)

Antes de utilizar las plantas, lavar la piel con agua y jabón.

Preparación 1

Para un vaso de agua, se toma un trozo grande de unos tres dedos de raíz de jengibre, (*Zingiber officinale*).

- Lavar y triturar el jengibre.
- Verter agua hirviendo en un vaso.
- Mezclar la pasta de jengibre en el agua caliente.
- Filtrar antes de su uso.



Modo de uso

Para ablandar el absceso y aliviar el dolor:

- aplicar en la zona infectada compresas empapadas en un cocimiento caliente.
- mantener con una compresa y cambiarlo cada tres o cuatro horas.

Dejar que el absceso se abra el mismo para permitir la salida del pus. Continuar después de que se abra y aplicar compresas calientes para drenar correctamente el absceso.

Nota: también se puede aplicar directamente la pasta de jengibre, (*Zingiber officinale*) caliente sobre el absceso.

Preparación 2

Se usa una de las siguientes plantas en una cataplasma:

- 1 bulbo de cebolla, (*Allium cepa*)
- jugo o hoja de la hoja de aire, (*Kalanchoe pinnata*)
- carne de las hojas de sábila, (*Aloe vera*)

- Lavar bien la zona afectada con agua y jabón.
- Aplicar directamente sobre el absceso la pulpa del bulbo de una cebolla, (*Allium cepa*), que ha sido calentado o cocida. También se puede aplicar directamente la savia o la hoja cortada de sábila, (*Aloe vera*), o el jugo de las hojas o las hojas machacadas de la hoja de aire, (*Kalanchoe pinnata*).
- Cubrir con un paño limpio para mantener la cataplasma.
- Repetir la compresa dos o tres veces al día hasta que la herida sane.

Preparación 3

Preparar una pasta de hojas frescas trituradas de al menos dos de estas plantas:

- 10 hojas de apazote, (*Chenopodium ambrosioides*)
- 10 hojitas de barajo, (*Senna alata*)
- 20 hojitas de frijolillo, (*Senna occidentalis*)
- 10 hojas de hierba mora, (*Solanum americanun*)

- Aplicar la pasta directamente en la planta en el absceso.
- Cubrir con un paño.
- Repetir la aplicación dos veces al día hasta que sane.

La cataplasma de las plantas ablanda los abscesos, vaciando así el pus.

Preparación 4

Puede aplicarse directamente el látex de Papaya sobre los forúnculos para reblandecerlos.

Sugerencia

Para purificar la sangre, también se recomienda beber un cocimiento de las siguientes plantas:

Hoja de alcachofa, (*Cynara scolymus*)

Hojitas de barajo, (*Senna alata*)

Semilla de cardo María, (*Silybum marianum*)

Raíz de diente de león, (*Taraxacum officinale*)

Hojitas de frijolillo, (*Senna occidentalis*)

Hoja de hierba mora, (*Solanum americanum*)

Ramita de romero, (*Rosmarinus officinalis*)

Para un litro de agua, una de las siguientes plantas:

3 dedos de hojas de alcachofa, (*Cynara scolymus*)

5 hojitas de barajo, (*Senna alata*)

1 cucharada de semillas de cardo María, (*Silybum marianum*)

3 raíces de diente de león, (*Taraxacum officinale*)

10 hojitas de frijolillo, (*Senna occidentalis*)

10 ramitas de hierba mora, (*Solanum americanum*)

3 ramitas de romero, (*Rosmarinus officinalis*)

- Lavar las plantas y cortar en trozos pequeños.
- Poner a hervir un litro de agua en una olla.
- Reducir el fuego.
- Colocar las plantas en el agua de la olla.
- Cocinar a fuego lento durante diez minutos, removiendo de vez en cuando.
- Retirar del fuego y dejar tapado.
- Filtrar antes de su uso.

Modo de uso

Beber en la mañana con el estómago vacío.

- Los niños de más de dos años, la mitad de un vaso.



Los adultos, un vaso.

Es conveniente seguir este tratamiento durante ocho días.

Se recomienda el uso del ajo en la cocina.

¡ATENCIÓN!

El uso interno de barajo, (*Senna alata*) y frijolillo, (*Senna occidentalis*), no se recomienda para mujeres embarazadas, niños pequeños y ancianos.

Si después de tres días, no hay mejoría, y sobre todo si se siente el cuerpo caliente, hay que ir al centro de salud.

Consejo

En el caso de los uñeros, asar una cebolla al fuego, sobre las brasas. Meter los dedos en la cebolla. Cubrir con una compresa. Repetir dos veces al día hasta notar una mejoría.

¡ATENCIÓN!

Si después de tres días, el uñero no ha mejorado, si la mano se pone caliente y roja, hay que ir al centro de salud.

Recomendación

Para curar estas enfermedades de la piel se recomienda el uso del temascal para sudar y poner a fuera la suciedad de la sangre con el sudor.

4.6. Enfermedades de la piel con poca picazón o ninguna

4.6.1. Los hongos de la piel, lesiones limpias y secas

¿Qué es la enfermedad de los hongos de la piel?

Enfermedad fúngica de la piel o micosis cutánea, es causada por hongos tan pequeños que no se pueden ver. Estos hongos pueden multiplicarse en la piel de la cara y por el cuerpo entero, incluyendo las uñas y entre los dedos de las manos y de los pies. Dependiendo del tipo de hongo, la persona tendrá o no necesidad de rascarse.

Normalmente la persona que tiene hongos presenta manchas en la piel. Pueden ser de color rojo con un tamaño que van desde un grano de maíz hasta el tamaño de una tortilla. El borde suele ser redondo u ovalado y tiene pequeñas costras. El centro tiene un color normal. El cuerpo de la persona puede tener una sola mancha o manchas múltiples.

¡ATENCIÓN!

Si la persona no siente nada cuando se toca suavemente las manchas con un paño, tal vez tenga lepra.

Otros tipos de hongos pueden crecer en el cuello, el pecho o los brazos y las piernas. Las manchas son claras y su borde es irregular.

Algunos hongos prefieren los pliegues de la piel (debajo de los senos, entre las nalgas, las axilas o entre las piernas). Las manchas son de color rojizo.

¿Son peligrosos los hongos de la piel?

Los hongos de la piel no son perjudiciales para una persona con buena salud. Sin embargo, otros microbios pueden multiplicarse en los lugares de las infecciones micóticas de la piel. Esto complica enormemente la curación de las heridas y provoca heridas. En personas débiles, que sufren de diabetes o de SIDA, los hongos en la piel pueden propagarse rápidamente y debilitar mucho al enfermo.

¿Por qué se tienen hongos de la piel?

Los hongos de la piel crecen con más facilidad en la piel sucia. La aparición de hongos en la piel se ve favorecida por la humedad, la transpiración y por el uso prolongado del calzado cerrado.

El cuerpo de personas malnutridas, débiles o enfermas son más vulnerables a los hongos. Esto favorece el desarrollo de infecciones fúngicas. Un mal funcionamiento de los riñones y el hígado también puede favorecer el desarrollo de las infecciones por hongos como la tiña.

¿Cómo se puede prevenir las enfermedades fúngicas de la piel?

Se debe mantener una buena higiene corporal. Es mejor que uno se seque con un paño limpio y seco. Tener el cuerpo húmedo tiene más posibilidades de contraer hongos. La alimentación proporciona la fuerza y la salud. Es muy importante consumir alimentos ricos y variados.

¿Cómo se tratan los hongos de la piel?

Se utilizan plantas en cataplasmas o ungüentos para el tratamiento de hongos en la piel. Lavar bien a los niños e inspeccionar su piel con regularidad. Los hongos de la piel se pueden tratar bien al principio de su aparición. Cuanto más esperemos, más tardará en sanar. Las micosis de la uñas se curan lentamente.

Plantas utilizadas para tratar las enfermedades fúngicas de la piel

Hoja de albahaca, (*Ocimum basilicum*, *O. sanctum*, *O. micranthum*)

Hoja de apazote, (*Chenopodium ambrosioides*)

Hoja de barajo, (*Senna alata*)



Jugo de bulbo de cebolla, (*Allium cepa*)

Hoja de frijolillo, (*Senna occidentalis*)

Hoja de hierba mora, (*Solanum americanum*)

Hoja de la hoja de aire, (*Kalanchoe pinnata*)

Corteza de nance, (*Byrsonima crassifolia*)

Hoja de ním, (*Azadirachta indica*)

Hojas de tabaco, (*Nicotiana tabacum*)

Se recomienda lavar bien la piel con jabón. No utilizar detergente o jabón en polvo. A continuación, utilizar una decocción de las plantas.

Preparación

Para un litro de agua, por lo menos poner tres especies de las plantas siguientes:

20 hojas de albahaca, (*Ocimum basilicum*, *O. sanctum*, *O. micranthum*)

1 manojo de apazote, (*Chenopodium ambrosioides*)

10 hojitas de barajo, (*Senna alata*)

1 jugo de bulbo de cebolla, (*Allium cepa*)

1 manojo de hojitas de frijolillo, (*Senna occidentalis*)

1 manojo de hierba mora, (*Solanum americanum*)

6 hojitas de la hoja de aire, (*Kalanchoe pinnata*)

2 cucharadas de polvo de corteza de nance, (*Byrsonima crassifolia*)

20 hojas de ním, (*Azadirachta indica*)

1 hoja de la medida de una mano de hoja de tabaco, (*Nicotiana tabacum*)

- Lavar las plantas y cortar en trozos pequeños. Poner a hervir un litro de agua en una olla. Reducir el fuego.
- Poner las plantas en la olla.
- Cocinar a fuego lento durante diez minutos, removiendo de vez en cuando. Retirar del fuego y dejar tapado.
- Filtrar antes del uso.

Modo de uso

Mojar dos o tres veces al día directamente la piel con este cocimiento. También se puede aplicar con una compresa.

Estas plantas se pueden utilizar en forma de cataplasma directamente sobre la piel.

En este caso, repetir la operación dos veces al día.

También se puede aplicar directamente sobre la piel el jugo de las hojitas de barajo, (*Senna alata*).

Consejo

Los hongos de la piel a menudo tardan en sanar, no debemos perder la paciencia.

Recomendación

Para curar estas enfermedades de la piel se recomienda el uso del temascal con plantas.

4.6.2 Las lesiones secas y sin sensibilidad alrededor, la lepra

¿Qué es la lepra?

La lepra es una enfermedad causada por un microbio. Al comienzo de la enfermedad, el enfermo de lepra presenta en la piel una o varias costras secas, claras o rojizas, en una o varias partes del cuerpo. No hay comezón. La piel no es sensible en la costra ni a su alrededor. La costra no transpira. El enfermo ya no siente ni el calor ni el frío. Tiene dificultades para sostener objetos o dificultades para caminar.

Se puede hacer una prueba tocándolo ligeramente con un trozo de tela. Si la persona no siente nada cuando se toca suavemente sobre la costra y su alrededor, ir al centro del salud.

Las partes afectadas se deforman. La enfermedad suele afectar a las manos y a los pies y la cara pueden deformarse con pequeños bultos. Por lo tanto, se debe mostrar las heridas sospechosas en el centro de salud.

¿Es peligrosa la lepra?

La lepra es peligrosa porque puede causar deformaciones y pérdida de dedos en manos y pies. Puede causar graves discapacidades.

¿Por qué se tiene la lepra?

Esta enfermedad es causada por un microbio. Poco se sabe acerca de cómo se contrae este microbio, no es muy contagiosa. La enfermedad no es visible por mucho tiempo. La lepra se ha convertido en una enfermedad rara que persiste en zonas determinadas donde existen varios casos.

¿Cómo se puede prevenir la lepra?

Evitar el contacto cercano con los enfermos de lepra que no se curan. Hay que decirles que vayan al centro de salud. Mostrar siempre en el centro de salud las manchas de la piel más claras donde no se siente nada al tocarlas.



¿Cómo se trata la lepra?

La lepra se trata con medicamentos químicos que se distribuyen gratuitamente en los centros de salud. Estos medicamentos son efectivos, pero lentos en actuar. Hay que ir regularmente al centro de salud.

4.7. Enfermedades de la piel con comezón

4.7.1. Las alergias en la piel, eccemas y urticarias.

¿Qué son las alergias de la piel?

Las alergias irritan la piel acompañadas con comezón. La alergia en ocasiones aparece repentinamente y en otros casos poco a poco. La irritación puede durar varios días. Las lesiones se pueden localizar en una sola parte del cuerpo, como manos o piernas. Las lesiones también pueden encontrarse en varios lugares en el cuerpo. La reaparición de la alergia varía según las personas. En el caso de urticaria, aparecen costras de piel levantada, rojizas, oscuras y que producen comezón. El inicio suele ser repentino después de una sensación de calor. Estas costras pueden localizarse en una parte del cuerpo o extendidas por todo. Los párpados y los labios pueden estar hinchados.

En el caso de eccemas, la piel presenta irritaciones, se inflama, se pone roja, con ampollas de agua. Produce fuertes comezones, haciendo que la persona se rasque mucho. Estas costras, en un principio húmedas, se secan. La lesión desaparece sin dejar cicatriz.

A veces, el eccema es crónico. Hay comezón y la piel se hace dura y seca y con pequeños granos en la piel finalmente se despegan.

¿Son peligrosas las enfermedades alérgicas de la piel?

La enfermedad es muy molesta debido a la comezón que causa. La persona se rasca mucho y se cansa. El principal problema es el riesgo de infección de la piel en mal estado, en la que los microbios se desarrollan. La costra de la piel pierde su aspecto irritado, húmedo o seco. Se ensucia con restos de pus amarillento. La enfermedad es entonces peligrosa y teniendo que ir al centro de salud. La urticaria en la boca también puede ser peligrosa, y se debe tratar rápidamente.

¿Por qué se tiene alergias en la piel?

Las alergias son reacciones de rechazo del cuerpo a determinados productos. Con frecuencia, no se manifiestan al primer contacto con el producto. Puede ocurrir a cualquier edad. Los eccemas de contacto y ciertas urticarias se deben a algún tipo de reacción de la piel en contacto con sustancias químicas, algunas plantas, el polvo, etc.

Entre las mujeres, las alergias de contacto son causados a menudo por los productos cosméticos (jabones, cremas, perfumes...). Las urticarias son comunes en personas con lombrices (tenias, filaria...). Se puede sufrir urticarias y eccemas tras la ingestión de medicamentos y ciertos alimentos como los cacahuets, la leche, el pescado fresco, huevos, fresas ...

También existe un tipo de eccema que empieza a la edad de 6 meses, con grandes superficies de eccema, que producen mucha comezón. El niño se rasca mucho. Esto se repite y suele durar varios años. A menudo ha habido otros casos en la familia del niño.

¿Cómo se puede prevenir las alergias de la piel?

Tratar de identificar cómo se producen las lesiones de piel, ver la parte del cuerpo donde se encuentran, ver qué actividades pueden haber causado la alergia. Hay que encontrar cuál es el producto que causa la alergia. Una vez encontrado, evitar entrar en contacto con este producto o de consumir esos alimentos. Recordar que los productos de belleza son a menudo responsables de las alergias de la piel (jabones, cremas, perfumes...).

¿Cómo se tratan las alergias en la piel?

Hay que eliminar los posibles parásitos que se pueden ser. Se puede aliviar la comezón para disminuir las heridas debido al rascado. Se debe secar la piel en la fase inicial, eccema húmedo, y aplicar pomada cuando se seca. Para el tratamiento de alergias en la piel, se usan compresas o cataplasmas a base de plantas.

Plantas utilizadas para tratar las alergias en la piel

Cuando el eccema está húmedo, se eligen plantas que pueden secarlo:

- Hoja de barajo, (*Senna alata*)
- Hoja de frijolillo, (*Senna occidentalis*)
- Hoja de llantén, (*Plantago major*)
- Jugo de las hojas de sábila, (*Aloe vera*)

Cuando el eccema está seco, se eligen plantas que suavizan la piel:

- Hoja de la hoja de aire, (*Kalanchoe pinnata*)
- Jugo de las hojas de sábila, (*Aloe vera*)

Preparación

Cocer en un litro de agua, por lo menos dos de las siguientes plantas según las cantidades indicadas:

- 10 hojitas de barajo, (*Senna alata*)
- 20 hojitas de frijolillo, (*Senna occidentalis*)



Modo de uso

Dos veces al día, lavar la piel con el cocimiento y aplicar éste en compresas o las plantas en cataplasmas. Secar bien.

En cualquier caso, es aconsejable masajear con regularidad el eccema con la pulpa del interior de las hojas de sábila, (*Aloe vera*) o jugo de las hojas de la hoja de aire, (*Kalanchoe pinnata*).

Recomendación

Para curar estas enfermedades de la piel se recomienda el uso del temascal con plantas.

4.8 Las grietas en la piel

¿Qué es una grieta?

Algunas enfermedades de la piel como los hongos, secan la piel y pueden causar fisuras llamadas grietas. A veces, en las palmas de las manos, en los talones o en otras partes del cuerpo, la piel se endurece y forma grietas. Es posible mejorar el estado de la piel utilizando plantas.

¿Son peligrosas las grietas?

Generalmente las grietas no son peligrosas. Pero si la barrera de la piel se rompe en la grieta hay que tratarla como una herida y evitar que se infecte, ya que esto puede ser peligroso. Por lo tanto, se deben cuidar las pieles secas.

¿Cómo se pueden prevenir las grietas?

Para prevenir las grietas y la piel endurecida, se utilizan pomadas a base de plantas.

Plantas utilizadas para tratar las grietas

Jugo de la hoja de aire, (*Kalanchoe pinnata*)

Flor de caléndula, (*Calendula officinalis*)

Jugo de limón, (*Citrus aurantifolia*)

Carne de la hoja de sábila, (*Aloe vera*)

Es aconsejable masajear con regularidad, mañana y tarde, las grietas con manteca y con la pulpa de las hojas de sábila, (*Aloe vera*), el jugo de las hojas de la hoja de aire, (*Kalanchoe pinnata*) o la flores de caléndula, (*Calendula officinalis*).

Recomendación

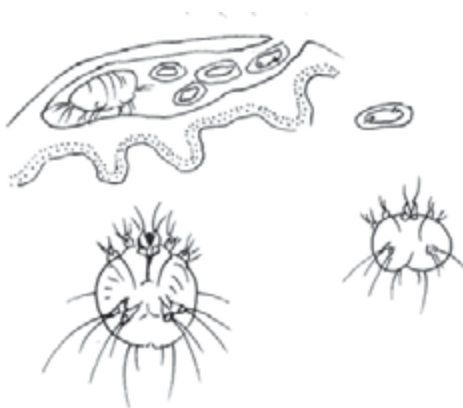
Para curar estas enfermedades de la piel se recomienda el uso del temascal con plantas.



4.9 La sarna

¿Qué es la sarna?

La sarna es una enfermedad causada por un pequeño animal. Este es del tamaño de una diminuta mota de polvo. Hay muchos en las cárceles. Este pequeño animal vive en la piel, donde se desplaza excavando pequeños túneles. A menudo, al comienzo de la enfermedad, uno no se da cuenta de la presencia de estos microorganismos en la piel. Entonces, uno se rasca, sobre todo por la noche. La comezón es muy intensa, pudiendo impedir conciliar el sueño.



Rascarse provoca costras en la piel. A veces se ven las huellas del paso de la sarna en la piel. Es más frecuente verlas en los dedos y en las muñecas, y también en los codos, axilas, cintura y nalgas. Puesto que la sarna da comezón y uno se rasca mucho, eso produce costras en la piel y a menudo es difícil ver los túneles bajo la piel. Pero si hay heridas en los glúteos y granos entre los dedos, es muy probable que se trate de sarna.



La sarna es muy contagiosa. Es necesario desinfectar y limpiar bien el hogar. Los preparados de plantas ayudan a prevenir el contagio de la familia y a personas cercanas.

Los microbios de la sarna se pueden contagiar a otros miembros de la familia. Cuando varias personas de una familia se rascan, se debe pensar en la sarna.

¿Es peligrosa la sarna?

La sarna puede ser especialmente peligrosa en los niños. Produce cansancio. Al rascarse, otros microbios pueden entrar en la piel y penetrar en el cuerpo. Los pequeños túneles y las costras se infectan y el pus fluye. La temperatura del cuerpo aumenta y se pueden producir otros problemas de salud más graves.

¿Por qué se tiene la sarna?

Es una enfermedad altamente contagiosa. Si un enfermo tiene sarna y toca la piel de otra persona, las bacterias pueden entrar en la piel del otro contrayendo así la sarna. Las personas que tienen una mala higiene personal son más propensas a contraer la sarna.

¿Cómo se puede prevenir la sarna?

Hay que mantener una buena higiene personal lavándose regularmente con agua y jabón. Los enfermos deben ser tratados y evitar el contacto prolongado con otras personas a lo largo de la duración del tratamiento.

Es importante el tratamiento de toda la familia de forma permanente para eliminar el microbio que causa la sarna. Esto evita un nuevo contagio. Las toallas, sábanas y ropa de casa se deben hervir.

¿Cómo se trata la sarna?

La sarna se trata a través de baños de plantas.

Plantas utilizadas para tratar la sarna

Hoja de barajo, (*Senna alata*)

Clavo de olor, (*Syzygium aromaticum*)

Hoja de frijolillo, (*Senna occidentalis*)

Fruto de jaboncillo, (*Phytolacca sp*)

Hoja, frutos y aceite de ním, (*Azadirachta indica*)

Hoja de tabaco, (*Nicotiana tabacum*)

La higiene es el primer tratamiento de esta enfermedad. Lo primero que se debe hacer es lavarse el cuerpo con jabón y agua caliente. A continuación, se utiliza una decocción de plantas.

Preparación 1

Para un litro de agua, tomar por lo menos dos especies de las siguientes plantas para hacer una decocción muy concentrada:

20 hojitas de barajo, (*Senna alata*)

20 clavos de olor, (*Syzygium aromaticum*)

1 manojo de hojitas de frijolillo, (*Senna occidentalis*)

5 mazorcas de frutos de jaboncillo (*Phytolacca sp*)

40 hojas, un manojo de frutos machacados de ním, (*Azadirachta indica*)

1 hoja de la medida de una mano de hoja de tabaco, (*Nicotiana tabacum*)

- ☛ Lavar las plantas y cortar en trozos pequeños.
- ☛ Poner a hervir un litro de agua en una olla.
- ☛ Reducir el fuego.
- ☛ Colocar las plantas en la olla.
- ☛ Cocer a fuego lento durante diez minutos, removiendo de vez en cuando.
- ☛ Retirar del fuego y dejar tapado.
- ☛ Filtrar antes de su uso.

Modo de uso

- ☛ Cepillar detenidamente todo el cuerpo tres veces al día.
- ☛ Repetir el tratamiento las veces que sea necesario hasta la recuperación.
- ☛ Se recomienda el cuidado de toda la familia y lavar la ropa en agua hirviendo con jabón.

Nota: Cuando se habla de hojitas de barajo, (*Senna alata*), de frijolillo, (*Senna occidentalis*) y de ním, (*Azadirachta indica*), en realidad nos referimos a las hojuelas.

Sugerencia

Se puede aplicar, sobre la piel afectada por la sarna, aceite de ním, (*Azadirachta indica*), obtenido triturando los frutos del árbol. Se repite esta aplicación dos veces al día, mañana y tarde sobre la piel previamente lavada con agua y jabón.

Para hacer el aceite se necesita una prensa, pero se puede hacer la pasta de almendras aceitosas en un mortero. Recolectar la fruta madura, retirar la pulpa, quitar la cáscara de las semillas en un mortero, tomar las almendras frescas y triturarlas. Se obtiene una pasta que se puede aplicar directamente sobre el cuerpo o después de haberla mezclado con una pomada de manteca o de agua jabonosa.

Por otro lado, también se puede hacer polvo de almendras de ním.



En este caso, recolectar la fruta madura, dejar secar, quitar la pulpa, pelar los granos y recuperar las almendras secas. Se trituran las almendras para obtener un polvo. Se consigue una pasta, que se puede aplicar en el cuerpo después mezclarla con una pomada de manteca o de agua jabonosa.

Se puede hacer una masa con los frutos maduros de jaboncillo, (*Phytolacca sp*), y ponerla sobre la piel afectada, dos veces al día.

Recomendación

Para curar estas enfermedades de la piel se recomienda el uso del temascal con plantas.

4.10 Los piojos

¿Qué son los piojos?

Los piojos son pequeños insectos que se encuentran en el cabello y ocasionalmente en el vello del pubis (sexo). Son del tamaño de una semilla de ajonjolí. Viven adheridas al cabello y chupan la sangre. Las personas que tienen piojos se rascan mucho tanto la cabeza como el pubis. En los niños son más frecuentes en la cabeza mientras que en los adultos es más frecuente en el pubis. Los piojos ponen huevos. Estos huevos son pequeños y de color beige o blanco. Se pueden ver fácilmente pegados al cabello y son muy difíciles de aflojar cuando están vivos.

¿Son peligrosos los piojos?

Los piojos generalmente no son peligrosos. Pero cuando uno se rasca se puede producir heridas en la piel y otros microbios pueden entonces entrar y causar enfermedades de la piel. Si son demasiado numerosos, pueden debilitar a la persona.

¿Por qué se tienen piojos?

Los piojos pasan fácilmente de una cabeza a otra. Son altamente contagiosos a través de la ropa, alfombras, cepillos para el cabello y peines. Los piojos púbicos pasan de un individuo a otro, generalmente como resultado de relaciones sexuales con alguien que ya los tiene.

¿Cómo se pueden prevenir los piojos?

Hay que lavarse regularmente el cabello con agua y jabón. Cuando un miembro de la familia tiene piojos en la cabeza, revisar que los otros miembros no los tengan, incluso los adultos. La ropa, alfombras y objetos de peluquería deben hervirse. Los petates de dormir y ropa de cama deben ser lavadas.

Para evitar los piojos del pubis, es mejor lavarse cuidadosamente el cuerpo.

¿Cómo se tratan los piojos?

Para deshacerse de los piojos o bien se afeita el cabello o el vello púbico o bien se matan los piojos mediante la aplicación de lociones a base de plantas.

Plantas utilizadas para tratar los piojos

Frutos de jaboncillo, (*Phytolacca sp*)

Hojas, frutos y aceite de ním, (*Azadirachta indica*)

Hojas de tabaco, (*Nicotiana tabacum*)

El aceite de ním se obtiene triturando la fruta madura. La pulpa de frutas se prensa y sale el aceite.

El caldo hervido de la fruta también puede ser aplicado en la cabeza y luego se cubre con un pañuelo.

Preparación y modo de uso 1

El aceite de ním, (*Azadirachta indica*), aglutina y mata los piojos.

- Poner el aceite de ním en el cabello por la noche.
- Masajear bien la cabeza, haciendo hincapié por encima de las orejas.
- Cubrirse la cabeza por la noche.
- A la mañana siguiente, lavar el cabello con agua y jabón.
- Repetir la operación cada semana durante un mes.

Preparación y modo de uso 2

Los frutos maduros de jaboncillo, (*Phytolacca sp*), matan los piojos.

- Hacer una masa con los frutos maduros de jaboncillo.
- Poner la masa en el cabello por la noche.
- Masajear bien la cabeza, haciendo hincapié por encima de las orejas.
- Cubrirse la cabeza por la noche.
- A la mañana siguiente, lavar el cabello con agua y jabón.
- Repetir la operación unos días de seguida o cada semana durante un mes.

Preparación y modo de uso 3

- Cocer una hoja de tabaco en agua.
- Lavar la cabeza con el agua tibia.
- Se hace masajes con el agua varias veces.



- Después se lava la cabeza con agua y jabón.
- Se repite dos veces al día y una semana después.

4.11 La tiña

¿Qué es la tiña?

La tiña es una enfermedad causada por hongos invisibles que crecen en la cabeza. Son los niños, en la mayoría de los casos, los que sufren la tiña, manifestándose manchas redondeadas rojas en la cabeza. El cabello puede caer quedando corto, en pequeñas cantidades o incluso ausente. En estos lugares, a veces, la piel se desprende en trozos pequeños. Pueden formar costras y pus. Estas manchas pueden variar del tamaño de un grano de maíz hasta el tamaño de una tortilla.

¿Es peligrosa la tiña?

Los hongos de la piel y la tiña no son peligrosos. Sin embargo, otros microbios se pueden multiplicar aprovechando las heridas que se pueden formar. Esto complica enormemente la curación de los enfermos y es causa de nuevas heridas. A veces el cabello no vuelve a crecer sobre la herida. En personas ya débiles, que sufren de diabetes o el SIDA, las infecciones micóticas de piel pueden llegar a ser muy graves y debilitar al paciente.

¿Por qué se tiene la tiña?

Algunos animales, como perros y gatos pueden tener tiña. Hongos que se encuentran en el pelo de animales enfermos. Si un niño toca un animal enfermo, es probable que los microbios pasen a su cabeza. De este modo contraerá la tiña. El contacto de un niño con tiña con uno sano también puede ser otro modo de contagio de la tiña. La falta de higiene favorece la aparición de la tiña.

¿Cómo se puede prevenir la tiña?

Se debe tratar a los niños enfermos de tiña para evitar que otros niños se contagien. Se debe prestar una ¡ATENCIÓN! especial en mantener una buena higiene, evitando el contacto con gatos y perros enfermos. La alimentación proporciona la fuerza y la salud. Es muy importante comer alimentos ricos y variados.

¿Cómo se trata la tiña?

La tiña se trata lavando la cabeza del enfermo con té de plantas y mediante cataplasmas a base de plantas.

Plantas utilizadas para tratar la tiña

Hoja de albahaca, (*Ocimum basilicum*, *O. sanctum*, *O. micranthum*)

Hoja de apazote, (*Chenopodium ambrosioides*)

- Hoja de barajo, (*Senna alata*)
- Hoja de frijolillo, (*Senna occidentalis*)
- Hoja de hierba mora, (*Solanum americanum*)
- Hoja de la hoja de aire, (*Kalanchoe pinnata*)
- Corteza de nance, (*Byrsonima crassifolia*)
- Hoja de ním, (*Azadirachta indica*)
- Hojas de tabaco, (*Nicotiana tabacum*)

Preparación 1

Por un litro de agua, por lo menos tres especies de las plantas siguientes :

- 40 hojas de albahaca, (*Ocimum basilicum*, *O. sanctum*, *O. micranthum*)
- 1 manojo de apazote, (*Chenopodium ambrosioides*)
- 20 hojitas de barajo, (*Senna alata*)
- 1 manojo de hojitas de frijolillo, (*Senna occidentalis*)
- 1 manojo de hierba mora, (*Solanum americanum*)
- 10 hojitas de la hoja de aire, (*Kalanchoe pinnata*)
- 2 cucharadas de polvo de corteza de nance, (*Byrsonima crassifolia*)
- 40 hojas de ním, (*Azadirachta indica*)
- 1 hoja de la medida de una mano de hoja de tabaco, (*Nicotiana tabacum*)

Se hace una pasta machacando las hojas y añadiendo un poco de agua limpia o de manteca.

Modo de uso

- Aplicar la pasta directamente sobre la cabeza de los niños a la noche.
- Cubrir con un paño.
- Lavar la cabeza con agua y jabón al día siguiente.
- Repetir la aplicación hasta la desaparición de la tiña.

Consejo

También se puede aplicar directamente sobre la piel el jugo de las hojitas de barajo, (*Senna alata*).



5. Enfermedades de los riñones y de las vías urinarias

5.1 El ardor al orinar, infecciones urinarias.

¿Qué es un ardor al orinar o infección urinaria?

Los riñones permiten filtrar la sangre. Eliminan los desechos y los residuos de la sangre. Estos residuos forman la orina. La vejiga es el reservorio donde se acumula la orina. Cuando la vejiga se llena demasiado, se siente la necesidad de orinar.

El paciente tiene una infección del tracto urinario porque los microbios han entrado y se han multiplicado en la vejiga, los riñones. También se pueden multiplicar en los canales que conectan los riñones a la vejiga o en el canal que conecta la vejiga al exterior del cuerpo.

El paciente que sufre una infección urinaria siente a menudo la necesidad de orinar. Cuando orina, siente como un ardor. La orina, a veces, puede tomar color rosa o rojo, causado por la sangre. La orina es turbia y con frecuencia puede emitir mal olor. A veces puede causar dolor en la parte baja de la espalda.

Las mujeres suelen padecer infecciones urinarias más frecuentemente que los hombres. Las mujeres embarazadas tienen un mayor riesgo de padecer infecciones urinarias.

Los niños que padecen estas infecciones urinarias pueden tener a veces “fugas” de orina en sus camas. Se quejan y lloran al orinar.

El ardor al orinar, es un síntoma de la infección urinaria. Una buena higiene y una buena alimentación, ayudan a prevenirla. Beber mucha agua e infusiones de algunas plantas ayudan a curarla.

¿Es peligrosa una infección urinaria?

Una infección del tracto urinario que se prolonga durante mucho tiempo puede ser grave. Los microbios pueden dañar los riñones. Los riñones son muy importantes para mantenerse sano. El enfermo siente entonces escalofríos y dolor en un lado de la parte baja de la espalda. Esta es una infección del riñón.

Los microbios pueden entrar al torrente sanguíneo y multiplicarse. El enfermo siente el cuerpo caliente. Se debe ir al centro de salud para hablar con un especialista.

Las mujeres embarazadas son muy susceptibles a las infecciones urinarias. Deben prestar mucha atención y tratarse rápidamente si sufre una infección del tracto urinario. En casa, la infección urinaria puede provocar un parto prematuro o un aborto involuntario.

¿Por qué se tiene una infección urinaria?

El motivo principal por el cual se producen las infecciones urinarias es la falta de higiene personal. Después de defecar, la limpieza inadecuada del ano y las partes genitales pueden conducir a la enfermedad. En efecto, si se limpia de atrás hacia adelante, vamos a llevar microbios del ano a la región urinaria. Estas bacterias causan a menudo infección del tracto urinario.

Muchas relaciones sexuales también puede favorecer la contracción de la enfermedad. Las personas que realizan trabajos duros y expuestos al calor y que no beben mucha agua durante el trabajo, tienen más probabilidades de tener una infección del tracto urinario.

¿Cómo se puede prevenir una infección del tracto urinario?

Es importante beber mucha agua para orinar frecuentemente y eliminar, de esta manera, los microbios. Las niñas y las mujeres que usan el papel higiénico deben asegurarse de limpiarse de adelante hacia atrás después de defecar. Aquellas que utilicen agua, asegurarse de limpiarse primero el genital y después el ano.



Después de una relación sexual, es aconsejable orinar para eliminar los microbios. También se puede hacer una higiene personal.

¿Cómo se trata una infección del tracto urinario?

En casos sencillos, cuando no hay dolor en la parte baja de la espalda y cuando el cuerpo no está caliente, se pueden tratar las infecciones del tracto urinario por medio de infusiones de algunas plantas. Hay que decir en todos los casos al enfermo de beber agua en abundancia.

Es recomendable para las personas que tienen una infección urinaria beber sólo agua e infusiones de algunas plantas. Los platos muy condimentados deben evitarse hasta que la infección no se cure. Estos alimentos irritan la vejiga y dan ganas de orinar con más frecuencia.

Del tallo de té limón, hay que tomar sólo la base clara de las hojas. La parte verde contiene pelos irritantes.

Plantas utilizadas para tratar las infecciones del tracto urinario

Ramita de cola de caballo, (*Equisetum giganteum*, *E. hyemale*)

Hoja de eucalipto, (*Eucalyptus globulus*)

Ramita de golondrina, (*Euphorbia hirta*)

Hoja de llantén, (*Plantago major*)

Pelo de una mazorca (*estigma*) de maíz, (*Zea mays*)

Hoja de malva, (*Malva parviflora*)

Semilla de papaya, (*Carica papaya*)

Flor de rosa de Jamaica, (*Hibiscus sabdariffa*)

Pulpa de fruta de tamarindo, (*Tamarindus indica*)

Tallo de té limón, (*Cymbopogon citratus*)

Hoja de verdolaga, (*Portulaca oleracea*)

Preparación

Por un litro de agua, tomar al menos 3 especies entre las siguientes plantas:

3 cucharadas de planta picada de cola de caballo, (*Equisetum giganteum*, *E. hyemale*)

10 hojas de eucalipto, (*Eucalyptus globulus*)

10 ramitas de golondrina, (*Euphorbia hirta*)

10 hojas de llantén, (*Plantago major*)

Las barbas de una mazorca de maíz, (*Zea mays*)

10 hojas de malva, (*Malva parviflora*)

De 20 a 30 semillas machacadas de papaya, (*Carica papaya*)

10 flores de rosa de Jamaica, (*Hibiscus sabdariffa*)

1 / 2 cucharada de pulpa de fruta de tamarindo, (*Tamarindus indica*)

1 tallo de té limón, (*Cymbopogon citratus*)

1 manojo de verdolaga, (*Portulaca oleracea*)

- Lavar las plantas y cortar en trozos pequeños.
- Poner a hervir un litro de agua en una olla.
- Reducir el fuego.
- Mezclar la pulpa de la fruta de tamarindo en el agua de la olla.
- Poner las otras plantas en el agua.
- Cocine a fuego lento durante diez minutos, revolviendo ocasionalmente.
- Retire del fuego y dejar tapado.
- El filtro antes de su uso.

Modo de uso

Beber 3 veces al día antes de las comidas, evitar el azúcar.

- Los niños, la mitad de un vaso.
- Los adultos, un vaso.

Consejos

- Cuando usted tiene una infección del tracto urinario, es recomendable no comer azúcar o bebidas gaseosas. También reducen la cantidad de sal en los platos.
- Cuando usted tiene una infección del tracto urinario, es recomendable beber mucho y comer más verduras de hoja verde, especialmente en las hojas de verdolaga, (*Portulaca oleracea*).
- Cuando usted siente dolor al orinar, le añadimos diez hasta veinte tallos y hojas de golondrina, (*Euphorbia hirta*).

¡ATENCIÓN!

- No utilice las barbas de semillas de maíz o semilla de papaya en mujeres embarazadas o en personas que tienen un corazón débil (insuficiencia cardíaca).
- Evite el uso de hojas de eucalipto durante el embarazo y la lactancia.
- Una mujer embarazada que tiene una infección del tracto urinario deben ir al centro de salud.



6. Enfermedades de las mujeres

6.1 Las reglas dolorosas

¿Qué son las reglas dolorosas?

Las reglas dolorosas o períodos menstruales dolorosos se deben a los esfuerzos realizados por el abdomen para expulsar la sangre de la matriz. En las mujeres con hijos en edad de procrear, la matriz o útero se prepara para acoger un bebé cada ciclo de alrededor de veinte y ocho días. Si no hay concepción, la matriz elimina la sangre y la piel que no se utilizaron. Esto se llama menstruación. Si hay concepción, la mujer queda embarazada y las reglas dejan de venir.

La pérdida de sangre dura de tres a seis días. Se acompaña de dolor en el abdomen inferior, donde se encuentra el útero. La abundancia de reglas y su duración varían considerablemente de una mujer a otra. Del mismo modo, el dolor es a veces muy leve, y a veces muy intenso.

En algunas mujeres, las reglas son muy agotadoras, y les impide realizar sus actividades normales.

¿Son peligrosas las reglas dolorosas?

Las reglas dolorosas no son peligrosas si no van acompañadas de otras enfermedades. Son muy molestas, porque la mujer se fatiga mucho si los dolores son muy intensos o de larga duración. Si el abdomen se endurece o si el cuerpo está caliente, es necesario ir a visitar el centro de salud.

¿Por qué algunas mujeres tienen períodos menstruales dolorosos?

Las reglas varían de una mujer a otra. Las mujeres débiles y desnutridas suelen tener reglas dolorosas. Las niñas, al comienzo de sus vidas como mujeres, también pueden tener reglas dolorosas, mientras que su matriz se está formando bien.

¿Cómo se pueden prevenir los períodos dolorosos?

Una buena dieta y el consumo de ciertos tés a base de hierbas antes de la regla mejorarán el momento de la regla.

¿Cómo se tratan las reglas dolorosas?

Se tratan las reglas dolorosas con algunos tés a base de hierbas.

Plantas utilizadas para tratar las reglas dolorosas

Hoja de ajeno, (*Artemisia absinthium*) o estafiate, (*Artemisia mexicana*), o incienso, (*Artemisia ludoviciana*)

Hoja de albahaca, (*Ocimum basilicum*, *O. sanctum*, *O. micranthum*)

Hoja y flor de altamisa, (*Tanacetum parthenium*)

Corteza de canela, (*Cinnamomum verum*)

Tallo y hoja de golondrina, (*Euphorbia hirta*)

Hoja de la hoja de aire, (*Kalanchoe pinnata*)

Hoja y flor de manzanilla, (*Matricaria recutita*)

Hoja de orégano, (*Plectranthus amboinicus*)

Hoja y flor de pericón, (*Tagetes lucida*)

Hoja de ruda, (*Ruta chalepensis*)

Preparación

Para un litro de agua, tomar por lo menos dos de las plantas siguientes:

6 hojas de ajeno (*Artemisia absinthium*)

10 hojas de albahaca, (*Ocimum basilicum*, *O. sanctum*, *O. micranthum*)

5 ramitas de altamisa, (*Tanacetum parthenium*)

2 dedos de la corteza de canela, (*Cinnamomum verum*)

10 tallos y hojas de golondrina, (*Euphorbia hirta*)

6 hojitas de la hoja de aire, (*Kalanchoe pinnata*)

5 ramitas de manzanilla, (*Matricaria recutita*)

6 hojas de orégano, (*Plectranthus amboinicus*)

5 ramitas de pericón, (*Tagetes lucida*)

6 hojas de ruda, (*Ruta chalepensis*)

- Lavar las plantas y cortar en trozos pequeños.
- Hervir un litro de agua en una olla.
- Reducir el fuego.
- Colocar las plantas en el agua de la olla.
- Cocinar a fuego lento durante diez minutos, revolviendo ocasionalmente.
- Retirar del fuego y dejar tapado.
- Filtrar antes de su uso.

Si el dolor es muy importante, añadir a la preparación 6 tallos y hojas de golondrina, (*Euphorbia hirta*).

Modo de uso

Beber un litro de esta preparación durante todo el día.



Consejo

Las personas propensas a este tipo de problemas pueden tomar la preparación desde que notan los primeros signos de la regla.

Recomendación

Para calentar el cuerpo de la mujer y aliviar los dolores, se recomienda el uso del temascal con plantas.

6.2 El flujo blanco

¿Qué es el flujo blanco?

El flujo blanco es el flujo de pus líquido que sale de los genitales de la mujer. Estas pérdidas blancas son causadas por microbios que se multiplican en la vagina. Esta enfermedad se llama infección vaginal. La mujer tiene pérdidas de flujo de color blanco o amarillo verdoso, de aspecto espumoso o con grumos. Estas pérdidas pueden ser bastante grandes y tienen mal olor. Una mujer con flujo blanco puede tener picazón o malestar durante sus relaciones sexuales. También puede tener el sexo inflamado y dolor en la parte baja de la espalda.



¿Es peligroso el flujo blanco?

Un dolor transitorio con calor, enrojecimiento, inflamación y flujo blanco no suele ser importante. Si dura algunos días, con gran cantidad de irritación o si hay mal olor o es de color amarillo verdoso, consulte en el centro de salud.

Si no se curan rápidamente, puede haber complicaciones. La matriz puede resultar dañada y la mujer puede quedar estéril.

¿Por qué se tiene flujo blanco?

Hay varios tipos de microbios que viven cerca del sexo de la mujer. Se presentan de forma natural cerca de los genitales y se pueden adquirir durante las relaciones sexuales.

A veces, estos microbios se multiplican, sobre todo si el baño no se hace correctamente y con regularidad después de defecar y después de una relación sexual. Cuando los microbios son muy numerosos, decimos que hay una infección.

Los gérmenes se reproducen fácilmente en las mujeres que tienen enfermedades crónicas como la diabetes o el SIDA, porque son más frágiles.

El flujo blanco se trata con baño regular de determinadas plantas medicinales. Si la irritación, el mal olor o el color amarillo verdoso continúa, se debe acudir al centro de salud.

¿Cómo se puede prevenir el flujo blanco?

Una higiene frecuente y personal después de una relación es necesaria. Las niñas y las mujeres que usan papel higiénico se deben limpiar de adelante hacia atrás después de defecar. Las que utilizan el agua deben limpiar primero los genitales y luego el ano.

Para la higiene personal, las mujeres elegirán los jabones suaves, para no echar a perder la delicada piel de su sexo.

¿Cómo se trata el flujo blanco?

Se trata el flujo blanco con baño regular con determinadas plantas medicinales. Cuando la enfermedad se detecta a tiempo, la situación mejora rápidamente.

Si han pasado varios días desde que la mujer comenzó con estos flujos, si hay mucha irritación y mal olor o de color amarillo verdoso, consultar en el centro de salud.

Los microbios se propagan por contacto sexual. La pareja también debe ser tratada para que la transmisión de la infección se detenga.



Plantas utilizadas para tratar el flujo vaginal

En el caso de comezón o ardor, sin signos de gravedad (olor, color verdoso, cuerpo amarillo, caliente), es aconsejable hacer baños vaginales con cocimientos de estas plantas.

Hoja de albahaca, (*Ocimum basilicum*, *O. sanctum*, *O. micranthum*)

Hojas de barajo, (*Senna alata*)

Hoja de frijolillo, (*Senna occidentalis*)

Tallo y hoja de golondrina, (*Euphorbia hirta*)

Hoja de guayaba, (*Psidium guajava*)

Fruta de limón, (*Citrus aurantifolia*).

Hoja de llantén, (*Plantago major*)

Hoja de milenrama, (*Achillea millefolium*)

Corteza de nance, (*Byrsonima crassifolia*)

Preparación

Para un litro de agua, por lo menos tres de las siguientes plantas para hacer un cocimiento concentrado:

20 hojas de albahaca, (*Ocimum basilicum*, *O. sanctum*, *O. micranthum*)

20 hojas de barajo, (*Senna alata*)

1 manojo de hojitas de frijolillo, (*Senna occidentalis*)

20 tallos y hojas de golondrina, (*Euphorbia hirta*)

20 hojas de guayaba, (*Psidium guajava*)

4 limones enteros, (*Citrus aurantifolia*)

5 hojas de llantén, (*Plantago major*)

5 ramitas de milenrama, (*Achillea millefolium*)

2 dedos de corteza de nance, (*Byrsonima crassifolia*)

- Lavar las plantas y cortar en trozos pequeños.
- Hervir un litro de agua en una olla.
- Reducir el fuego.
- Colocar las plantas en el agua de la olla.
- Cocinar a fuego lento durante diez minutos, revolviendo ocasionalmente.

- Retirar del fuego y déjelo tapado.
- Filtrar antes de su uso.

Modo de uso

- Es importante, en el caso de las parejas, tratar a hombres y mujeres.
- La mujer debe hacer baños vaginales con la decocción dos veces al día hasta que desaparezcan los síntomas.
- El hombre también baña sus partes con la decocción dos veces al día.
- El hombre y la mujer deben seguir este tratamiento durante al menos 10 días, incluso si el dolor o malestar disminuyó.

Consejo

Es recomendable beber junto con el tratamiento los tés a base de hierbas de las plantas siguientes: albahaca (*Ocimum sp.*), guayaba, (*Psidium guajava*) y golondrina, (*Euphorbia hirta*). Tomamos el té por lo menos tres veces al día antes de las comidas.



7. Dolores de cabeza

¿Qué es el dolor de cabeza?

Cuando usted tiene dolor en la cabeza, usted dice que usted sufre de dolores de cabeza. Podemos tener dolor de cabeza por varias razones. Todas las enfermedades con el cuerpo caliente o con fiebre pueden ir acompañadas de dolores de cabeza. Se tratarán en el capítulo sobre la fiebre.

Los dolores de cabeza pueden ser un signo de enfermedades muy peligrosas, pero no siempre. Si una persona acostada tiene dolores de cabeza muy violentos, y notamos que dobla las piernas involuntariamente cuando se inclina la cabeza hacia adelante, esta persona tiene meningitis. Hay que llevarla muy rápidamente al centro de salud.

¿Son peligrosos los dolores de cabeza?

Los dolores de cabeza no son en general muy peligrosos si el paciente no tiene el cuerpo caliente. A menudo acompañan a un resfriado, sinusitis, dolor de oído o fatiga que deben sanar. Si uno tiene a menudo un dolor de cabeza, mucho tiempo, pero sin el cuerpo caliente, usted tiene que comprobar la presión arterial en el centro de salud.

Los dolores de cabeza son peligrosos si el paciente tiene el cuerpo caliente. Hay que pensar siempre en la malaria o la meningitis. Se trata de enfermedades graves. Se debe acudir inmediatamente a la clínica para el tratamiento de esta enfermedad.

¿Por qué se tienen dolores de cabeza?

Hay muchas razones que pueden causar dolores de cabeza.

- Los dolores de cabeza pueden ser signos tempranos de ciertas enfermedades. Las infecciones de la nariz, garganta, senos paranasales, también dan dolores de cabeza, pero con poca o ninguna fiebre.
- La fatiga puede dar dolores de cabeza. Si una persona tiene exceso de trabajo o ha trabajado en la luz solar directa, esto puede dar dolores de cabeza.
- Si una persona no toma suficiente agua durante el día, también puede darle un dolor de cabeza.
- A veces, un órgano del cuerpo no funciona correctamente. A continuación, esto puede provocar dolores de cabeza. Cuando uno come demasiado o demasiada grasa, el hígado se fatiga y los dolores de cabeza pueden ocurrir. A veces la gente tiene problemas para digerir ciertos alimentos. Pueden tener dolores de cabeza cada vez que comen el alimento.
- Una fatiga de los ojos también puede causar dolores de cabeza.
- La llegada de las reglas a veces causa dolores de cabeza en algunas mujeres.

- La tensión alta, la hipertensión produce dolores de cabeza muy fuertes. En este caso, el paciente tiene dolor en toda la cabeza. El dolor es intenso o frecuente. A veces hay un zumbido en sus oídos, que se oye como abejas volando. Puede ver luces que brillan ante sus ojos. Cuando esto se agrava, puede sangrar por la nariz o puede perder fuerza en un lado del cuerpo.

A estos pacientes hay que llevarlos rápidamente al centro de salud, donde vamos a medir su tensión, a darle medicamentos y medidas de precaución.

Es difícil tratar la hipertensión con plantas. Sin embargo para ayudar a mantener una tensión estable, podemos recomendar lo siguiente:

- Reducir el consumo de la sal en los alimentos (cuidado con los sobrecitos de consomé industriales!).
- Tener una dieta rica en vegetales.
- El consumo regular de ajo crudo.
- Tomar bebidas diuréticas, que eliminan el agua de la orina, como el té.

Es recomendable beber té de ciertas plantas que ayudan a reducir la tensión.

Plantas que ayudan a bajar la presión

Bulbo de ajo, (*Allium sativum*)

Raíz de cúrcuma, (*Curcuma longa*)

Fruta de tamarindo, (*Tamarindus indica*)

Hoja de pasiflora, (*Passiflora ligularis*)

Raíz de jengibre, (*Zingiber officinale*)

Fruto maduro de papaya, (*Carica papaya*)

Hojas de paraíso blanco, (*Moringa olifera*)

Flores de rosa de Jamaica, (*Hibiscus sabdariffa*)

Preparación

Las personas que tienen tensión alta pueden beber con regularidad té de estas hierbas, solas o en combinación.

3 dientes de ajo, (*Allium sativum*)

Una pieza del tamaño de 1 dedo raíz de cúrcuma, (*Curcuma longa*)

1/2 cucharada de pulpa de fruta de tamarindo, (*Tamarindus indica*)

5 hojas de pasiflora, (*Passiflora ligularis*)

1 pieza del tamaño de 3 dedos de raíz de jengibre, (*Zingiber officinale*)



Fruto maduro de papaya, (*Carica papaya*)

1 puñado de hojas de paraíso blanco, (*Moringa oleifera*)

10 flores de rosa de Jamaica, (*Hibiscus sabdariffa*)

- 🍷 Lavar las plantas y cortar en trozos pequeños.
- 🍷 Hervir un litro de agua en una olla.
- 🍷 Reducir el fuego.
- 🍷 Colocar las plantas en el agua de la olla.
- 🍷 Cocinar a fuego lento durante diez minutos, revolviendo ocasionalmente.
- 🍷 Retirar del fuego y dejar tapado.
- 🍷 Filtrar antes de su uso.

Consejos

- 🍷 No consumir demasiada sal.
- 🍷 Es bueno comer con regularidad las hojas de paraíso blanco y el ajo.
- 🍷 Es bueno tomar té todos los días, hibisco y tamarindo.
- 🍷 Es bueno comer regularmente papaya.

Es aconsejable comer regularmente hojas verdes, paraíso blanco, cúrcuma, ajo y papaya.

¡ATENCIÓN!

Las mujeres embarazadas que tienen tensión alta deben visitar el centro de salud.

Si el origen del dolor de cabeza es más bien digestivo, puede ser aconsejable tomar con el estómago vacío antes de las comidas, un cocimiento de romero, o cúrcuma y otras plantas recomendadas para el cuidado de la ictericia (ver el capítulo “la ictericia”).

¿Cómo se pueden prevenir los dolores de cabeza?

Para evitar dolores de cabeza, se debe descansar, comer sano, en la medida de lo posible, y beber suficiente agua durante el día. Se debe proteger la cabeza del sol. Por lo tanto, si nos mantenemos sanos tendremos menos dolores de cabeza.

Contra enfermedades como la malaria y la meningitis, tenga en cuenta los consejos de prevención.

¿Cómo se tratan los dolores de cabeza?

Se debe, sobre todo, tratar de encontrar las causas de dolores de cabeza y dar una respuesta. Sin embargo, hay plantas para aliviar dolores de cabeza.

Plantas utilizadas para tratar los dolores de cabeza

Hoja y flor de altamisa, (*Tanacetum parthenium*)

Tallo y hoja de golondrina, (*Euphorbia hirta*)

Hoja de la hoja de aire, (*Kalanchoe pinnata*)

Hoja y flor de manzanilla, (*Matricaria recutita*)

Hoja y flor de pericón, (*Tagetes lucida*)

Preparación

Para un litro de agua, tomar por lo menos a una de las plantas siguientes:

10 ramitas de altamisa, (*Tanacetum parthenium*)

10 tallos y hojas de golondrina, (*Euphorbia hirta*)

5 hojitas de la hoja de aire, (*Kalanchoe pinnata*)

10 ramitas de manzanilla, (*Matricaria recutita*)

10 ramitas de pericón, (*Tagetes lucida*)

- ☛ Lavar las plantas y cortar en trozos pequeños.
- ☛ Hervir un litro de agua en una olla.
- ☛ Reducir el fuego.
- ☛ Colocar las plantas en el agua de la olla.
- ☛ Cocinar a fuego lento durante diez minutos, revolviendo ocasionalmente.
- ☛ Retirar del fuego y dejar tapado.
- ☛ Filtrar antes de su uso.

Modo de uso

Tomar la decocción con el estómago vacío antes de las comidas.

- ☛ Los niños, la mitad de un vaso.
- ☛ Los adultos un vaso.



8. La fiebre, el cuerpo caliente

8.1. Fiebre Simple

¿Qué es la fiebre?

Algunas enfermedades producen un aumento en el calor del cuerpo. Cuando nuestro cuerpo está demasiado caliente, se dice que tiene fiebre. La fiebre simple es distinta de la fiebre de la malaria (o paludismo). Es importante reconocer bien la fiebre de malaria. La fiebre puede desarrollarse gradualmente o muy de repente. El paciente puede tener escalofríos, como si hiciera frío y a la vez sudar mucho. El paciente está muy débil, tiene poca fuerza. La fiebre que llega de repente y muy fuerte es muy a menudo debida a la malaria. Durante la estación seca, también debemos pensar en la meningitis.

¿Es peligrosa la fiebre?

Cuando un paciente tiene fiebre alta, por lo general es por una enfermedad grave. Algunas enfermedades que dan la fiebre pueden ser fatales, como el paludismo, la meningitis y la fiebre tifoidea.

Caso especial de la meningitis

Si una fiebre es muy alta durante la estación seca, llega con un fuerte dolor de cabeza y rigidez en el cuello (con el paciente mirando al cielo), es urgente ir al centro de salud más cercano. La enfermera entonces verificará si hay signos de meningitis. Los síntomas de meningitis incluyen rigidez en el cuello, molestias a la luz y vómitos. En el centro de salud, los medicamentos contra la meningitis son gratuitos y son esenciales para el tratamiento de esta devastadora enfermedad.

En los niños pequeños, la fiebre es peligrosa. Se debe tratar con mucha rapidez. Cuando es muy fuerte provoca convulsiones, el niño puede perder la conciencia. Es necesario actuar rápidamente para reducir la fiebre.

¿Cómo se puede prevenir la fiebre?

Para evitar la fiebre, es necesario evitar que los microbios entren en el cuerpo. También es importante tratar las enfermedades lo antes posible. No debemos descuidar las enfermedades que parecen menos graves tales como diarrea, resfriados, bronquitis, heridas, útero o infecciones del tracto urinario. Si estas enfermedades duran mucho y empeoran, pueden causar fiebre.

Se debe respetar los consejos para evitar otras enfermedades como la malaria, la meningitis la fiebre tifoidea.

¿Cómo se trata la fiebre?

Para tratar la fiebre hay que conocer el origen de esta fiebre. A continuación, tratar esta enfermedad. De esta manera, se matan los gérmenes que causan la enfermedad y la fiebre desaparece. Se puede, al mismo tiempo, envolver al paciente en los paños o toallas mojadas para ayudar a reducir la fiebre.

La fiebre es peligrosa en los niños pequeños. Debe ser tratada rápidamente. Las hierbas trabajan lentamente. Así que para bajar la fiebre, es aconsejable tomar medicamentos como el paracetamol. Los adultos también pueden tomar preparaciones de ciertas plantas. En todos los casos, hay que darle agua a la paciente que tiene fiebre. De esta manera, se evita la deshidratación.

Plantas utilizadas para bajar la fiebre

Hoja de eucalipto, (*Eucalyptus globulus*)

Tallo y hoja de golondrina, (*Euphorbia hirta*)

Raíz de jengibre (*Zingiber officinale*)

Hoja de ním, (*Azadirachta indica*)

Hoja y flor de sauco, (*Sambucus mexicana*, *Sambucus canadensis*, *Sambucus simpsonii*)

Tallo de té limón, (*Cymbopogon citratus*)

Hoja de verbena, (*Verbena littoralis*)

El tallo de té de limón es de hecho la base clara de las hojas. La parte verde contiene pelos irritantes.

Preparación

Para un litro de agua, tomar por lo menos dos especies de las plantas siguientes:

6 hojas de eucalipto, (*Eucalyptus globulus*)

10 tallos y hojas de golondrina, (*Euphorbia hirta*)

1 trozo del tamaño de 2 dedos de raíz de jengibre (*Zingiber officinale*)

10 hojas de ním, (*Azadirachta indica*)

Hoja y flor de sauco, (*Sambucus mexicana*, *Sambucus canadensis*, *Sambucus simpsonii*)

5 tallo de té limón, (*Cymbopogon citratus*)

20 hojas de verbena, (*Verbena littoralis*)

El tallo de hierba de limón es realmente la base clara de las hojas. La parte verde contiene pelos irritantes.



- Lavar las plantas y cortar en trozos pequeños.
- Hervir un litro de agua en una olla.
- Reducir el fuego.
- Colocar las plantas en el agua de la olla.
- Cocinar a fuego lento durante diez minutos, revolviendo ocasionalmente.
- Retirar del fuego y dejar tapado.
- Filtrar antes de su uso.

Modo de uso

Tomar cada dos horas la preparación.

- Los adultos un vaso.

Evitar el uso de hojas de eucalipto durante el embarazo y la lactancia.

Consejo

Es mejor usar drogas químicas para tratar la fiebre en los niños. Además de dar el fármaco, es importante supervisar a los niños.

- La estrecha supervisión de la fiebre en los bebés es muy importante para evitar las convulsiones.
- Colocar toallas húmedas al niño y darle de beber suero de rehidratación para prevenir la deshidratación.

Una receta para preparar el suero de rehidratación

- Hervir un litro de agua.
- Disolver en agua caliente 1 cucharadita de sal y 8 cucharaditas de azúcar.
- Se puede agregar el jugo de un limón.

Si la persona vomita, darle el suero cucharada a cucharada, cada cinco o diez minutos. Entonces es recomendable tomar las hierbas medicinales, que ayudan a bajar la temperatura. Debemos seguir la evolución de la fiebre y la deshidratación controlando el los pliegues de la piel.

En caso de fiebre, se debe inmediatamente pensar en la malaria.

Es recomendable llevar a los niños pequeños y mujeres embarazadas al centro de salud.



8.2 La fiebre de la gripe

¿Qué es la gripe?

La gripe es una enfermedad que comienza de repente: la persona tiene una fiebre muy alta, con el cuerpo muy caliente pero con una sensación de frío y escalofríos, dolor de cabeza intenso y dolores en el cuerpo (dolor en todas partes). Muy frecuentemente también aparece dolor de garganta y tos.

¿Por qué se tiene la gripe?

La gripe se transmite por microbios diminutos, llamados “virus”.

Estos virus aparecen en ciertas épocas del año, durante la estación fría y la húmeda. Existen diferentes tipos de virus de la gripe según el lugar y la región.

El microbio se transmite “de persona a persona”, principalmente por aire (que entra y sale de las vías respiratorias) y en ocasiones por el tacto.

Se puede contraer la gripe muy fácilmente.

Dos o tres días después de entrar en contacto con una persona portadora del virus, aquella persona que nunca haya sido afectada por este tipo de virus o que se encuentre especialmente débil, caerá “enferma”.

¿Es peligrosa la gripe?

Generalmente, la gripe no es peligrosa para las personas sanas que la contraen. Puede ser peligrosa para los niños pequeños, las mujeres embarazadas, los ancianos y las personas debilitadas por otra enfermedad. La enfermedad puede dañar los pulmones si el cuerpo no se defiende bien.

La enfermedad dura unos pocos días, pero el enfermo puede quedar convaleciente durante más de 2 semanas.

¿Cómo se puede prevenir la gripe?

La gripe es muy contagiosa. En temporada de gripe, las personas con los primeros síntomas de la enfermedad deben evitar transmitirla: limitar el contacto cercano con otras personas, especialmente los bebés y las personas débiles, alejándose 2 metros de distancia (o distancia de 3 brazos).

Al toser, los enfermos deben taparse la nariz y la boca con la mano o un pañuelo, y lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.

También se puede prevenir la enfermedad fortaleciendo las defensas del organismo a través de una dieta rica en frutas y verduras y bebiendo infusiones de forma preventiva cuando la gripe está presente en la región.



¿Cómo se trata la gripe?

Cuando un niño, una mujer embarazada, una persona débil o un enfermo tienen gripe, hay que dejarlo descansar y hacerle beber de forma regular para evitar su deshidratación.

Los enfermos podrán tomar infusiones de plantas para tratar la gripe.

Si su estado empeora después de un día o dos, hay que ir al centro de salud, especialmente si tiene dificultad para respirar o fiebre alta.

La gripe se cura en pocos días, pero el paciente puede quedar convaleciente entre 2 y 3 semanas.

Plantas utilizadas para tratar la gripe

Bulbo de ajo (*Allium sativum*), y de cebolla, (*Allium cepa*)

Corteza de canela, (*Cinnamomum verum*)

Hoja de eucalipto, (*Eucalyptus globulus*)

Raíz de jengibre, (*Zingiber officinale*)

Jugo de limón, (*Citrus aurantifolia*)

Hoja de orégano, (*Plectranthus amboinicus*)

Hoja de salvia sija, (*Lippia alba*)

Hoja de romero, (*Rosmarinus officinalis*)

Hojas o flores de sauco, (*Sambucus mexicana*, *S. simpsonii*, *S. canadensis*)

Hoja de tomillo, (*Thymus vulgaris*)

Preparación

Para un litro de agua, añadir al menos 3 especies de entre las siguientes plantas:

2 dedos de corteza de canela, (*Cinnamomum verum*)

5 hojas de eucalipto, (*Eucalyptus globulus*)

2 dedos de las raíces de jengibre, (*Zingiber officinale*)

3 jugos de limón, (*Citrus aurantifolia*)

5 hojas de orégano, (*Plectranthus amboinicus*)

10 hojas de salvia sija, (*Lippia alba*)

1 manojito de romero, (*Rosmarinus officinalis*)

5 hojas o flores de sauco, (*Sambucus mexicana*, *S. simpsonii*, *S. canadensis*)

1 manojo de tomillo, (*Thymus vulgaris*)

- Lavar las plantas y cortarlas en trozos pequeños.
- Hervir un litro de agua en una olla.
- Reducir el fuego.
- Introducir las plantas en el agua de la olla.
- Cocer a fuego lento durante diez minutos, removiendo ocasionalmente.
- Retirar del fuego y dejar tapado.
- Filtrar antes de su uso.

Modo de uso

- Los niños mayores de dos años, un vaso cada tres horas, o seis veces al día.
- Los adultos, un vaso cada hora.

¡ATENCIÓN!

Evitar el uso de hojas de eucalipto durante el embarazo y la lactancia.

Consejo

- Se recomienda comer ajo y cebolla.
- Como para el resfriado, también se pueden hacer inhalaciones para limpiar los bronquios.
- Pueden añadirse a la cocción otras plantas usadas para el tratamiento de la fiebre normal.

Recomendación

Para curar la gripe se recomienda el uso del temascal y sudar.

8.3 La fiebre del paludismo

¿Qué es el paludismo?

El paludismo o malaria es una enfermedad transmitida por la picadura de zancudos. La picadura hace entrar los microbios del paludismo (llamados “parásitos”) en el cuerpo humano. Estos microbios crecen rápidamente en el interior del cuerpo y causan los ataques de paludismo.

El ataque de paludismo comienza con dolores musculares, escalofríos y sensación de frío, a menudo al final del día o durante la noche. Rápidamente el cuerpo del paciente se pone muy caliente. Entonces, la temperatura desciende, el paciente suda mucho. El paciente está entonces muy débil. Y se pone pálido, sin fuerza.

La malaria se da principalmente en la costa y Petén.



¿Por qué el paludismo es tan peligroso?

El paludismo es muy peligroso. Después de unos cuantos días en el cuerpo, los microbios se multiplican y atacan el hígado y la sangre, e incluso el cerebro, esto puede causar la muerte rápida.

Los gérmenes del paludismo puede dañar toda la sangre del paciente. El interior de sus ojos se pone muy pálido. En este caso, es una enfermedad grave con anemia. Esto puede suceder muy rápidamente en los niños pequeños.

El paludismo es muy peligroso. Los microbios se multiplican y atacan el hígado y la sangre, e incluso el cerebro. Puede causar una muerte rápida.

Si la sangre está demasiado en mal estado, la piel del paciente puede cambiar de color un poco, esto se conoce como ictericia.

En algunas personas especialmente sensibles, hay una forma particularmente grave de paludismo. La crisis comienza con convulsiones, transitorias y pasajeras de uno o varios músculos, seguidas de relajaciones. Las convulsiones pueden ser generalizadas a todo el cuerpo con pérdida de conciencia. A veces el paciente delira durante la crisis.

El paludismo es muy peligroso para las mujeres embarazadas. Puede llevar a la mujer a dar a luz antes de lo normal.

El paludismo es muy peligroso en los niños pequeños. La fiebre alta puede dar convulsiones. Los niños pequeños se deshidratan más fácilmente. Ellos son más frágiles y, para ellos, el paludismo puede ser rápidamente mortal.

¿Por qué se tiene el paludismo?

Tenemos paludismo porque nos picó un zancudo portador de la enfermedad. Al picar, se inyecta el microbio del paludismo. Este microbio se multiplica rápidamente en el interior del cuerpo y causa ataques de malaria.

El zancudo que transmite el paludismo vive en lugares húmedos, en aguas estancadas y entre las hierbas. Pica en la noche, a menudo en los hogares.





¿Cómo se puede prevenir la malaria?

Podemos evitar la malaria protegiéndonos de las picaduras de zancudos que se producen durante la noche y hasta el amanecer. Si se duerme bajo mosquiteros durante la noche, los mosquitos no nos pueden picar.

Podemos reducir el número de zancudos alrededor de la casa. Podemos hacer secar todas las áreas húmedas que nos rodean, cortar las hierbas que crecen cerca de las casas, tapar los recipientes de agua, vaciar los bidones que contienen agua innecesariamente donde los zancudos pueden multiplicarse.

Las mujeres embarazadas deben ir al centro de salud para una visita prenatal.

¿Cómo se trata el paludismo?

Cuando un niño, una mujer embarazada, una persona débil o enferma tiene un ataque de paludismo, debemos llevarla a la clínica. La enfermera le dará nuevos fármacos que matan los microbios en el cuerpo. Se deben seguir sus recomendaciones, siga el tratamiento correctamente y no interrumpirlo antes del final. Es imperativo tomar todo el tratamiento prescrito por el tiempo necesario.

Un adulto que tiene un ataque de paludismo no complicado puede tomar remedios herbarios de ciertas plantas que se dan por la costa y Petén. Si las crisis se dan a menudo, ir a visitar el centro de salud.

Si un paciente tiene movimientos anormales, si delira, tiene dificultad para respirar y está muy pálido, éstos son signos de una crisis de paludismo grave. Por lo tanto hay que llevarlo a la clínica.



9. Las enfermedades de los huesos y de las articulaciones, los reumatismos

9.1 Los dolores articulares, los reumatismos, la artritis y la artrosis

¿Qué son los dolores articulares: los reumatismos, la artritis y la artrosis?

Se llama “reumatismos” a diferentes dolores que tocan sobre todo los huesos y las articulaciones, pero también los músculos y los tendones que unen los músculos a los huesos, así como los nervios. Los reumatismos molestan en los movimientos y los desplazamientos.

Cuando los reumatismos están asociados con una destrucción progresiva de las articulaciones entre las personas de edad, se habla entonces de artrosis.

La artrosis causa sobre todo dolores por la mañana, o cuando se retoma el trabajo después de una pausa.

La artritis es una inflamación de una o varias articulaciones, que sobreviene precipitadamente y que es caracterizada por un dolor, un color rojo, sensación caliente y a veces con hinchazón.

¿Son peligrosos los dolores articulares (reumatismos, artritis y artrosis)?

Los reumatismos pueden ser aliviados, pero a menudo reinciden. Una artrosis o artritis mal cuidadas pueden acabar en la deformación y en la inmovilidad de las articulaciones, en particular entre las personas de mayor edad.

Existe una forma particular de reumatismo que sobreviene algunas semanas después de una angina.

Se trata entonces de un reuma articular agudo, más frecuente entre los niños o los jóvenes. Los microbios responsables de este tipo de angina no son eliminados y se desplazan en las articulaciones (rodillas, muñecas, tobillos, codos) luego en el corazón.

Si se tiene dolor en las articulaciones algunas semanas después de una angina hay que ir al centro de salud.

¿Porqué se tienen dolores articulares?

Los reumatismos son bastante frecuentes entre las personas de edad con huesos y articulaciones dañados a fuerza del uso.

Esto también se puede observar entre los individuos que eliminan mal o producen demasiadas sustancias naturales presentes en la alimentación (enfermedad de la gota).

La artritis puede aparecer a veces después de una caída o después de un golpe.

¿Cómo se pueden prevenir los dolores articulares?

Hay que curar rápidamente las enfermedades que parecen ser debidas a microbios, tan pronto como llegan.

La menor herida debe ser limpiada con agua clara y jabón, luego recubierta con una ropa blanca muy limpia o con una cura con el fin de evitar que los microbios suban por la piel y alcancen las articulaciones.

En el caso de la enfermedad de la gota, el alcohol y ciertos alimentos tales como las vísceras (hígado, riñones), la carne y los pescados grasos, son desaconsejados.

De todos modos, es muy importante consumir alimentos ricos y variados (frutas, verduras, huevos, cereales, queso) con el fin de conservar huesos y articulaciones sólidas a pesar de la avanzada edad.

¿Cómo se tratan los dolores articulares?

Los dolores articulares, los reumatismos, la artritis y la artrosis se tratan aplicando pomadas o emplastos a base de plantas.

Plantas utilizadas para tratar los dolores articulares, los reumatismos, la artritis y la artrosis

Raíz y hoja de apacín, (*Petiveria alliacea*)

Fruto de chile, (*Capsicum frutescens*)

Tallo y hoja de cola de caballo, (*Equisetum hyemale*)

Raíz de cúrcuma, (*Curcuma longa*)

Raíces de jengibre, (*Zingiber officinale*)

Hoja de lavaplatos, (*Solanum torvum*)

Aceite de las semillas de ním, (*Azadirachta indica*)

Hoja de paraíso blanco, (*Moringa oleifera*)

Trementina de pino, (*Pinus sp.*)

Hoja y flor de sauco, (*Sambucus mexicana*, *S. canadensis*, *S. simpsonii*)

Pulpa de la fruta de tamarindo, (*Tamarindus indica*)

Hojas de verbena, (*Verbena littoralis*)

Raíz de zarzaparilla, (*Smilax lundellii*, *Smilax regelii*, *Smilax spinosa*)



Preparación 1

Para un litro de agua, tomar por lo menos 2 especies de las plantas siguientes:

- 1 pedazo de raíz o 5 hojas de apacín, (*Petiveria alliacea*)
- 3 cucharadas de planta picada de cola de caballo (*Equisetum hyemale*)
- 1 dedo de raíz de cúrcuma, (*Curcuma longa*)
- 5 hojas y flores de sauco (*Sambucus mexicana*, *Sambucus canadensis*, *Sambucus simpsonii*)
- 20 hojas de verbena, (*Verbena littoralis*)
- 2 cucharadas de polvo de raíz de zarzaparilla (*Smilax lundelli*, *Smilax regelii*, *Smilax spinosa*)

- Lavar las plantas y cortar en trozos pequeños.
- Hervir un litro de agua en una olla.
- Reducir el fuego.
- Colocar las plantas en el agua de la olla.
- Cocinar a fuego lento durante diez minutos, revolviendo ocasionalmente.
- Retirar del fuego y dejar tapado.
- Filtrar antes de su uso.

Modo de uso

Tomar cada dos horas la preparación.

- Los adultos un vaso.

Preparación 2

Moler raíces de jengibre, (*Zingiber officinale*) o de apacín, (*Petiveria alliacea*)

Añadir poco aceite o manteca para hacer una pasta. (se puede hacer lo mismo con chile (*Capsicum annuum*), y trementina de pino, (*Pinus sp.*).

Modo de uso

Aplicar esta pomada sobre la piel masajeando ligeramente. Consejos

El aceite de ním, (*Azadirachta indica*), puede también ser utilizado en masajes. Se mezcla con la manteca u otra pomada.

Una pasta de chile, *Capsicum annuum*, o como de trementina de pino, (*Pinus sp.*), puede también ser aplicada en emplasto. Ponemos una cantidad razonable de pasta en una ropa blanca que fijamos sobre las partes dolorosas.

También se puede aplicar, una hoja fresca, calentada sobre el comal, de lavaplato, (*Solanum trovum*), y colocarla sobre la parte dolorosa del cuerpo.

Es recomendado beber mucho y, en particular, tisanas de plantas que hacen orinar, como la fruta de tamarindo, (*Tamarindus indica*), las flores de rosa de Jamaica (*Hibiscus sadbariffa*) y también las hojas de paraíso blanco, (*Moringa oleifera*).

Se aconseja cocinar con cúrcuma, (*Curcuma longa*).

Recomendación

Para aliviar los dolores del cuerpo se recomienda el uso del temascal con plantas.



10. El insomnio y la ansiedad

¿Que son el insomnio y la ansiedad?

El insomnio consiste en dificultades al dormirse, despertarse frecuentemente durante la noche, o despertarse muy temprano por la mañana. Puede ser el principio de una ansiedad.

La ansiedad es una emoción o un sentimiento penoso de espera, de tensión, de nerviosismo, de incertidumbre, de inquietud, que puede provocar insomnio.

Puede ser completamente normal y adaptada a una situación inquietante (enfermedad grave de un prójimo, un problema de cosecha, problema de dinero...).

Se convierte en un problema sólo cuando su intensidad y su duración son demasiado importantes y cuando la persona no tiene ganas de hacer nada.

¿Son peligrosos el insomnio y la ansiedad?

Las perturbaciones del sueño y la ansiedad no representan una enfermedad en sí. Sin embargo, deben ser vigiladas porque se puede tratar de otras enfermedades.

Los estados ansiosos extremos se manifiestan en forma de crisis de angustia o de pánico (garganta apretada, dolores del tórax, impresión de ahogo).

Ciertas personas tienen un miedo importante y persistente a objetos o a situaciones (animales, tormenta, vacío, muchedumbres, espacios cerrados, enfermedad...) que son a veces difíciles de vivir. Hablamos entonces de fobia.

¿Por qué se tiene insomnio y por qué se está ansioso?

El insomnio puede estar vinculado a la toma de sustancias estimulantes (té, café, cola), de medicinas, el alcohol o las drogas, pero puede ser también la consecuencia del ruido, del trabajo nocturno.

A veces, es la consecuencia de un dolor o de una enfermedad. Los disturbios ansiosos pueden encontrarse en numerosas enfermedades.

Estos estados pueden aparecer después de un acontecimiento particularmente traumatizante (violación, agresión, guerra) y evolucionar durante varios meses, es el estrés post-traumático.

¿Cómo se pueden prevenir los insomnios y la ansiedad?

Evitar el ruido, la agitación, los trabajos duros por la tarde, las sustancias estimulantes (té, café, cola), el alcohol, las drogas, una actividad física demasiado intensa por la tarde y ciertas medicinas químicas.



¿Cómo se tratan el insomnio y la ansiedad?

Cuando el insomnio y la ansiedad alteran el bienestar, pueden ser tratadas por plantas, y por personas especializadas.

Plantas utilizadas para tratar el insomnio y el nerviosismo

- Tallo y hoja, de golondrina, (*Euphorbia hirta*)
- Hojas y flores de naranja agria, (*Citrus aurantium* var. *amara*)
- Hojas y flores de chipilín, (*Crotalaria longirostrata*, *Crotalaria vitellina*)
- Tallo de té limón, (*Cymbopogon citratus*)
- Hojas de pasiflora, (*Passiflora ligularis*)
- Hojas de orégano, (*Plectranthus amboinicus*)
- Ramitas de manzanilla, (*Matricaria recutita*)
- Ramitas de pericón, (*Tagetes lucida*)
- Raíz de valeriana del altiplano, (*Valeriana urticaefolia*)
- Raíz de valeriana de la costa, (*Chrysopogon zizanioides*)

Preparación

Para un litro de agua, tomar por lo menos dos especies de las plantas siguientes:

- 20 tallos y hojas, de golondrina, (*Euphorbia hirta*)
- 5 hojas y 5 flores de naranja agria, (*Citrus aurantium* var. *amara*)
- 1 manojo de chipilín, (*Crotalaria longirostrata*, *Crotalaria vitellina*)
- 2 tallos de té limón, (*Cymbopogon citratus*)
- 5 hojas de pasiflora, (*Passiflora ligularis*)
- 5 hojas de orégano, (*Plectranthus amboinicus*)
- 5 ramitas de manzanilla, (*Matricaria recutita*)
- 5 ramitas de pericón, (*Tagetes lucida*)
- 2 cucharadas de polvo de raíz de valeriana del altiplano, (*Valeriana urticaefolia*)
- 5 raíces de valeriana de la costa, (*Chrysopogon zizanioides*)

El tallo de té limón es en realidad la base clara de las hojas. La parte verde contiene pelos irritantes.

- ☛ Lavar las plantas y cortarlas en pequeños pedazos.
- ☛ Poner a hervir un litro de agua en una olla.
- ☛ Reducir el fuego.



- Poner las plantas en el agua de la olla.
- Cocer poco a poco durante diez minutos moviendo de vez en cuando.
- Retirar del fuego y dejar cubierto.
- Colar antes de la utilización.

Modo de uso

- Contra el nerviosismo, beber un vaso tres veces al día.
- Contra el insomnio, beber un vaso antes de dormir o un vaso sobre las 16 horas luego otro a antes de acostar.

Consejos

- Cuando los niños duermen mal, tienen posiblemente lombrices. En este caso, hay que darles tisanas o cataplasmas de plantas contra las lombrices.

Recomendación

Los baños en el temascal ayudan a relajar el cuerpo y calmar el cuerpo.

11. Enfermedades ligadas a la alimentación

Existen algunas enfermedades ligadas a la desnutrición, es decir a la alimentación insuficiente.

La desnutrición puede ser global, cuando falta de todo. La desnutrición puede ser parcial, cuando falta sólo de uno o varios elementos, por ejemplo como las vitaminas.

Cuando la desnutrición es prolongada, decimos que es crónica.

Cuando llega rápidamente decimos que es aguda. Otras enfermedades pueden estar ligadas al exceso de alimento. Si se come demasiado de todo, corremos peligro de sufrir de obesidad. Si se come demasiados alimentos azucarados, o de alimentos grasos, podemos sufrir la aparición de ciertas enfermedades.

11.1 Las enfermedades vinculadas a un exceso de azúcares: la diabetes

¿Qué es la diabetes?

La diabetes es una enfermedad vinculada a un exceso de azúcar en la sangre. Cuando la enfermedad dura desde hace tiempo, el enfermo de diabetes puede tener pérdidas del conocimiento, parálisis de una parte del cuerpo, heridas en los pies que no logran curarse, problemas graves de visión.

Para saber si se trata de diabetes, antes de que se agrave, son necesarios análisis de sangre hechos en laboratorio.

¿Es peligrosa la diabetes?

La diabetes es peligrosa, porque el enfermo de diabetes corre peligro de volverse ciego, de tener problemas de corazón, desvanecimientos. Corre peligro de vivir menos tiempo. La diabetes es a menudo descubierta cuando la enfermedad esta muy avanzada.

¿Por qué se tiene la diabetes?

Las personas que beben demasiadas bebidas azucaradas, las personas en la ciudad que a menudo se alimentan con los productos preparados por los supermercados, las personas que comen demasiados caramelos corren peligro de estar enfermas de diabetes.

Esta enfermedad afecta sobre todo a las personas que no se mueven mucho, que están sentadas todo el día, que no hacen ejercicio físico y las personas minusválidas.



¿Cómo se puede prevenir la diabetes?

Para evitar la diabetes es importante tener una alimentación variada, no consumir productos muy azucarados como los zumos en botella y caramelos, y guardando la costumbre de andar mucho.

Las personas que piensan estar en riesgo de diabetes, porque comen demasiado azucarado, o están siempre sentadas o tienen mucha grasa alrededor del vientre, pueden pedir este examen en el centro de salud.

El alcohol agrava los problemas de diabetes.

¿Cómo se trata la diabetes?

Se trata la diabetes tomando tisanas de ciertas plantas.

Plantas utilizadas para tratar la diabetes

Hoja de guayaba, (*Psidium guajava*)

Raiz de jengibre, (*Zingiber officinale*)

Pulpa de la fruta de tamarindo, (*Tamarindus indica*)

Hoja de verdolaga, (*Portulaca oleracea*)

Preparación

Por cada litro de agua, usar 2 especies de plantas siguientes:

5 hojas de guayaba, (*Psidium guajava*)

1 dedo de raiz de jengibre, (*Zingiber officinale*)

1 cucharada de pulpa de la fruta de tamarindo, (*Tamarindus indica*)

1 manojo de verdolaga, (*Portulaca oleracea*)

- Lavar las plantas y cortarlas en pequeños pedazos.
- Poner a hervir un litro de agua en una olla.
- Reducir el fuego.
- Poner las plantas en el agua de la olla.
- Cocer poco a poco durante diez minutos moviendo de vez en cuando.
- Retirar del fuego y dejar cubierto.
- Filtrar antes de la utilización.

Modo de uso

- ☛ Beber un vaso de tisana tres veces al día antes de las comidas.
- ☛ Es aconsejado cambiar de plantas cada semana.

Consejos

- ☛ Es muy importante no comer azúcar.
- ☛ Hay que, al contrario, aumentar el consumo de verduras de hoja.
- ☛ Es recomendable comer regularmente hojas de verdolaga.
- ☛ Es importante consumir regularmente bebidas no azucaradas, a base de jengibre o a base de frutas de tamarindo.
- ☛ Las personas enfermas de diabetes pueden tomar regularmente las plantas que son propuestas para el cuidado de la ictericia.



MONOGRAFÍAS DE LAS PLANTAS EMPLEADAS

ÍNDICE DE NOMBRES CIENTÍFICOS DE PLANTAS MENCIONADAS EN EL MANUAL

Nombre científico	Nombre español	Nombre K'iche'	Otros nombres
<i>Acalypha arvensis</i>	Hierba del cáncer	Hierba del cáncer	
<i>Acalypha guatemalensis</i>	Hierba del cáncer	Sanjoý	
<i>Achillea millefolium</i>	Milenrama	Sutul uxe' kaj	
<i>Allium cepa</i>	Cebolla	Cebolla	
<i>Allium sativum</i>	Ajo	Ajo	
<i>Aloe vera</i>	Sábila	Sábila	
<i>Artemisia absinthium</i>	Ajenjo	Ajenjo	
<i>Artemisia mexicana</i>	Estafiate	Estafiate	
<i>Azadirachta indica</i>	Ním	Ním	
<i>Bixa orellana</i>	Achiote	K'oxob'	
<i>Bougainvillea glabra</i>	Buganvilla	Buganvilla	
<i>Byrsonima crassifolia</i>	Nance	Tapa'l	
<i>Calendula officinalis</i>	Caléndula	Caléndula	
<i>Capsicum sp.</i>	Chile	Ik	
<i>Carica papaya</i>	Papaya	Papaya	
<i>Chenopodium ambrosioides</i>	Apazote	Sikaj	
<i>Chrysopogon zizanioides</i>	Valeriana	Uxe' ulew	
<i>Cinnamomum zeylanicum</i>	Canela	Canela	
<i>Citrus aurantifolia</i>	Limón	Limón	
<i>Citrus aurantium</i>	Naranja agria	Naranja agria	
<i>Citrus limetta</i>	Lima	Lima	
<i>Crotalaria sp.</i>	Chipilín	Much'	
<i>Cucurbita pepo</i>	Ayote	K'um	
<i>Cupressus lusitanica</i>	Ciprés	K'isis	
<i>Curcuma longa</i>	Cúrcuma	Cúrcuma	
<i>Cymbopogon citratus</i>	Té limón	Té limón	
<i>Cynara scolymus</i>	Alcachofa	Alcachofa	
<i>Equisetum sp.</i>	Cola de caballo	Je' kej	
<i>Eucalyptus globulus</i>	Eucalipto	Eucalipto	
<i>Eugenia caryophyllata</i>	Clavo de olor	Clavo de olor	
<i>Euphorbia hirta</i>	Golondrina	Golondrina	
<i>Foeniculum vulgaris</i>	Hinojo	Hinojo	
<i>Hibiscus Sabdariffa</i>	Rosa de Jamaica	Rosa de Jamaica	
<i>Jacaranda mimosifolia</i>	Jacaranda	Jacaranda	
<i>Kalanchoe pinnata</i>	Hoja de aire	Pix laq	
<i>Linum usitatissimum</i>	Linaza	Linaza	
<i>Lippia alba</i>	Salvia sija	Salvia sija	
<i>Lippia dulcis</i>	Orozus	Orozus	



<i>Lycopersicon esculentum</i>	Tomate	Pix	
<i>Malva parviflora</i>	Malva	Ch'oj	
<i>Mangifera indica</i>	Mango	Mango	
<i>Matricaria courrantiana</i>	Manzanilla	Manzanilla	
<i>Mentha piperita</i>	Hierba buena	Aliwno	
<i>Moringa oleifera</i>	Paraíso blanco	Paraíso blanco	
<i>Musa paradisiaca</i>	Banano	Saq'ul	
<i>Nicotiana tabacum</i>	Tabaco	Me't	
<i>Ocimum sp.</i>	Albahaca	Albahaca	
<i>Passiflora edulis</i>	Pasiflora	Pasiflora	
<i>Petiveria alliacea</i>	Apacín	Apacín	
<i>Phytolacca sp.</i>	Jaboncillo	Re tze'	
<i>Pimpinella anisum</i>	Anís	Anís	
<i>Pinus sp.</i>	Pino	Chaj	
<i>Plantago major</i>	Llantén	Llantén	
<i>Plectranthus amboinicus</i>	Orégano	Orégano	
<i>Portulaca oleracea</i>	Verdolaga	Rachaj ja'	
<i>Psidium sp.</i>	Guayaba	Kiaq'	
<i>Rosmarinus officinalis</i>	Romero	Romero	
<i>Rubus sp.</i>	Zarzamora	Tukan	
<i>Ruta chalepensis</i>	Ruda	Ruda	
<i>Sambucus sp.</i>	Saúco	Saúco	
<i>Senna alata</i>	Barajo	Barajo	
<i>Senna occidentalis</i>	Frijolillo	Frijolillo	
<i>Silybum marianum</i>	Cardo María	Cardo María	
<i>Smilax regelli</i>	Zarzaparrilla	Qul	
<i>Solanum americanum</i>	Hierba mora	Imu't	
<i>Solanum torvum</i>	Lavaplato	Pajal k'ix	
<i>Solanum tuberosum</i>	Papa	Saqwach	
<i>Syzygium aromaticum</i>	Clavo de olor	Clavo de olor	
<i>Tagetes erecta</i>	Flor de muerto	Prutz'	
<i>Tagetes lucida</i>	Pericón	Iya	
<i>Tamarindus indica</i>	Tamarindo	Tamarindo	
<i>Tanacetum parthenium</i>	Altamisa	Altamisa	
<i>Taraxacum officinale</i>	Diente de león	Amargón	
<i>Thymus vulgaris</i>	Tomillo	Tomillo	
<i>Valeriana sp.</i>	Valeriana del altiplano	Uxe ulew	
<i>Verbena sp.</i>	Verbena	K'ojol saq'ul	
<i>Zea mays</i>	Maíz	Ab'ix	

***Acalypha arvensis* Poepp et Endl.**

Euphorbiaceae.

Botánica: Hierba anual de hasta 50 cm de altura, se encuentra en campos cultivados y lugares húmedos, hasta 1 500 m.

***Acalypha guatemalensis* Pax et Hoffm.**

Botánica: Hierba anual o perenne de hasta 1 m de altura, se encuentra en campos de cultivo y terrenos baldíos, a una altitud entre 750 y 2500 m. La inflorescencia de *Acalypha* es característica por su color rojizo y forma alargada.

Nombre vernacular: Español: Hierba del cáncer.

Parte utilizada: Parte aérea.

Principales componentes activos:

(*Acalypha arvensis*) Alcaloides, taninos, glucósidos cianogénicos (*acalyphine*, el *cianuro*) y glicosidasas, antraquinonas, fenoles.

Propiedades farmacológicas: La tintura de las hojas de *Acalypha guatemalensis* inhibe *Staphylococcus aureus*, *Salmonella typhi*, *Shigella flexneri* y *Epidermophyton floccosum*. La tintura de las hojas de *Acalypha arvensis* inhibe *Staphylococcus aureus*.

Toxicología: La toxicidad todavía no se ha establecido. Los glucósidos cianogénicos se destruyen parcialmente con la cocción. No es tóxico en uso externo.

El uso terapéutico, forma farmacéutica y dosificación: El uso de especies de *Acalypha arvensis* y de la especie parecida *Acalypha guatemalensis* se recomienda para las infecciones de la piel (uso externo).

Modo de uso: Cataplasma de plantas frescas.

Baños y lienzos: Cocer un manojo en un litro de agua para lavar heridas o hacer lienzos.



***Achillea millefolium* L. Asteraceae.**

Nombre vernacular: Español: Milenrama

Botánica: Hierba perenne de 30 a 50 cm de altura que se encuentra laderas cubiertas de hierba, jardines rocosos, bordes de caminos, originaria de Europa y Asia cultivada y naturalizada entre 1 800 y 2 500 m de altitud. Sus hojas están finamente cortadas y sus flores blancas o rosadas se agrupan en cabezuelas en lo alto del tallo. La planta tiene un olor aromático agradable.

Parte utilizada: Las yemas.

Principales componentes activos: El aceite esencial (0,5 a 0,8 %), azuleno, amargo, taninos, ácido cafeico, flavonoides, betaína, un alcaloide (*chilléine*), apigenina, luteolina.



Propiedades farmacológicas: Uso interno: tónico amargo y astringente, antipirético, aperitivo, estomacal, antiespasmódico, sedante útero-ovárica, emenagogo, colagogo, hemostático, antileucémica (flores), diurético, vermífugo, anti-inflamatorio y antibacteriano (*Shigella dysenteriae*, *Bacillus subtilis*). Uso externo: antibacteriano, anti-inflamatorio, astringente, cicatrizante, antihemorroidal.

Toxicología: El uso de milenrama puede provocar urticarias.

El uso terapéutico, forma farmacéutica y dosificación: Uso interno: Cólicos intestinales y menstruales, menopausia, hemorragia de la matriz, diarrea, hemorroides, incontinencia de orín de los niños. Uso externo: Flujo blanco, inflamaciones de la piel y de las mucosas, llagas.

Precauciones: Ninguna en la dosis recomendada.

Modo de uso:

- Uso interno: Cocimiento de 3 ramitas por una taza de agua, tomar 3 a 5 tazas, repartidas en diferentes momentos del día.
- Uso externo: Cataplasmas, lienzos: cocer un manojo en un litro de agua para lavar la piel.
- Pomada cicatrizante.

Allium cepa L. *Amaryllidaceae*.

Nombre vernacular: Español: cebolla

Botánica: La cebolla es una planta herbácea bianual con bulbo y tallos huecos. El segundo año una gran umbela de flores crece en lo alto del tallo. La cebolla es originaria del centro y norte de Asia.

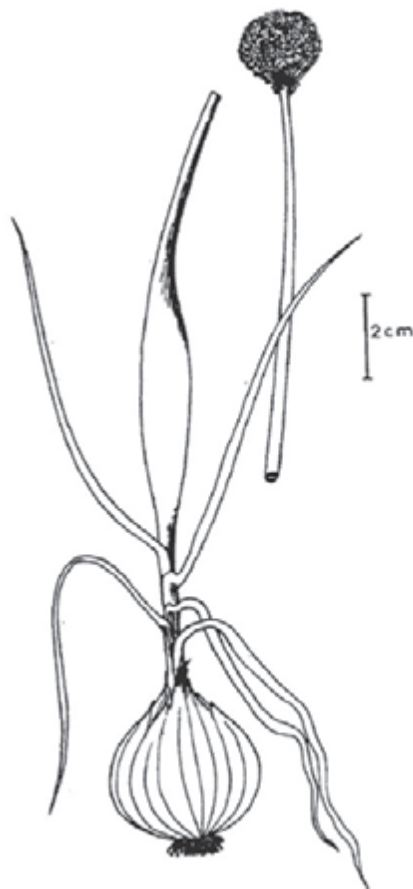
Partes utilizadas: Bulbos, Caliente

Principales componentes activos: Azúcar, fructosanos (10 à 40 %), vitaminas: A, B, C, sales minerales, disulfuro de alilo y de propilo, difenilamina, prostaglandinas, glucoquinina, quercetina, principios antibióticos.

Propiedades farmacológicas: Estimulante general, diurético, antirreumático, bacteriostático, antifúngico, expectorante, digestivo, vermífugo ligero, antiagregante plaquetario, hipoglucemiante.

Toxicología: La cebolla no presenta ninguna toxicidad.

Uso terapéutico, forma farmacéutica y dosificación: Se recomienda el consumo de la cebolla en la cocina, ya que aporta al cuerpo muchos beneficios. Además, recomendamos especialmente el consumo de cebolla para afecciones en las vías respiratorias y urinarias, parásitos intestinales, reumatismo, migrañas y la diabetes. Recomendamos cataplasmas de bulbos de cebolla triturada para el cuidado de abscesos, furúnculos y uñeros, y la aplicación de su jugo en el tratamiento de la candidiasis oral. El sentido común determina la dosis.



Allium sativum L. Amaryllidaceae

Nombre vernacular: Español: ajo

Botánica: El ajo es una planta bianual con un bulbo dividido en dientes y con tallos aplanados. El segundo año una umbela de flores crece en lo alto del tallo. El ajo es originario del centro y del norte de Asia.

Partes utilizadas: Dientes, Caliente

Principales componentes activos: Aceite esencial (0,3 %), mucílagos, fructosanos, fosfolípidos, aliina, garcilina, compuestos tiocianícos, vitaminas: A, B1, B2, C, nicotilamida.

Propiedades farmacológicas:
Estimulante general,
antibacteriano, antifúngico,
antihelmíntico, antiinflamatorio,
expectorante, antiespasmódico,
gastrointestinal, diurético,
hipotensor, antiateromatoso, antiagregante plaquetario, hipoglucemiante.

Toxicología: El uso externo en grandes concentraciones puede provocar necrosis en la piel. En cuanto al uso interno, está desaconsejado en casos de hemorragia y a personas que padecen gastritis. Las mujeres embarazadas o lactantes deben evitar el consumo excesivo de ajo.

El uso terapéutico, forma farmacéutica y dosificación: Se recomienda el consumo de ajo en la cocina, ya que aporta al cuerpo muchos beneficios.

Además, recomendamos especialmente el consumo de ajo durante infecciones respiratorias, parásitos intestinales, la disentería, la gripe, enfermedades renales, fatiga, diabetes, y para una buena circulación sanguínea (prevención de la trombosis). Se aconseja el consumo de tres a seis dientes de ajo al día. Se recomienda una decocción de 50 gramos de ajo machacado en 150 ml (un vaso de agua) máximo. Para beber se utilizar una cuchara de sopa, se filtra y se endulza a gusto.



***Aloe vera* L.**

Syn.: *Aloe barbadensis* Miller,
Aloe vulgaris

Lamk., ***Aloe indica* Royle.**
Xanthorrhoeaceae

Nombre vernacular:
Español: Sábila.

Botánica: Es una planta crasa vivaz de 60 a 80 cm de altura. Tiene hojas verdes ribeteado con espinas carnosas. Sus flores, en forma de pequeñas trompetas amarillas o anaranjadas, aparecen a lo largo de un tallo floral. La sábila es originaria de África.

Partes utilizadas: Se utiliza el gel que se encuentra en el interior de las hojas carnosas o «pencas». Frío.

Principales componentes activos: Agua, carboxipeptidasas, ácido salicílico, giberelina, aloe-emodina en forma de antraquinona, aloina.

Propiedades farmacológicas: El gel de la sábila es un antiinflamatorio muy bueno y acelera la cicatrización de las heridas. Permite una buena circulación a nivel de la piel en zonas con quemaduras y favorece la cicatrización. Este gel también cuenta con una actividad antisecretora y gastroprotectora.

Toxicología: Las hojas son oxicíticas. El uso interno no se recomienda para mujeres embarazadas, ya que puede agriar la leche y causar diarrea en los bebés. Se recomienda no utilizar durante la lactancia, periodos menstruales, en niños pequeños, en los casos de prostatitis, cistitis y hemorroides.

El uso terapéutico, forma farmacéutica y dosificación: Se recomienda el uso del gel de sábila para el tratamiento de gastritis, dolor de oídos, otitis, heridas, quemaduras, dermatosis y úlceras. El uso interno de la planta debe ser bajo supervisión. No es recomendable el uso de forma prolongada y de no sobrepasar la dosis en 50 gr de hojas frescas por día.



Artemisia absinthium L.

Asteraceae

Nombre vernacular: Español: Ajenjo

Botánica: Planta herbácea de 0,40 a 1 m de altura, originaria de Europa y cultivada sobre todo el mundo. Sus hojas son verdes blanquitas y sus flores en capítulos de florecitas amarillas.

Parte utilizada: Partes aéreas.

Principales componentes activos: Aceite esencial (0,2 a 1,32 %) (incluso tujona, azuleno), elementos amargos (absintina), benceno, ácidos orgánicos (succínico, clorogénico, ferólico), ácido glutámico, betaina, cumarinas, alcaloides (ácido nicotínico), flavonoides (rutina), ácido ascórbico y tanino.



Propiedades farmacológicas: Tónico amargo, estimula el apetito y las secreciones gástricas, digestivo, colerético, anti-hepatotóxico, emenagogo, antiséptico, antiviral, expectorante, analgésico, vermífugo, anti-inflamatorio, diurético, anti-agregante plaquetario, antiespasmódico, aumenta la resistencia del organismo (gripe, estados infecciosos) y tónico del sistema nervioso central. El ajenjo es susceptible a otros efectos: antipirético, anticonceptivo y antitumoral.

Toxicología: El ajenjo es abortivo y su aceite esencial es neurotóxico, se debe consumir con prudencia.

El uso terapéutico, forma farmacéutica y dosificación: Uso interno: Mala digestión, cólicos, falta de apetito, atraso y muy pocas reglas, flujo blanco, fiebre, lombrices. Uso externo: heridas átonas, úlceras, lombrices, picaduras de insectos.

Se recomienda:

- Apagado de 1 ó 2 hojas para un vaso de agua y tomar 3 vasos al día: uno en la mañana, uno al mediodía y uno en la noche
- Jarabe, cataplasma
- La planta no debe ser consumida por las mujeres embarazadas, que dan de mamar, ni por los niños pequeños.

Nunca se prolonga más de tres semanas seguidas el uso de ajenjo.

Artemisia mexicana L.

Asteraceae

Nombre vernacular: Español: Estafiate

Botánica: Planta perenne de 1 m de altura. Crece en campos rocosos secos entre los 2 000 y 2 600 metros de altitud, cultivado. Sus hojas son lanceoladas finamente y de color blanquecino verde.

Parte utilizada: Parte aérea

Principales componentes activos: La planta contiene alcaloides, esteroides insaturados y flavonoides.

Propiedades farmacológicas: Antibacteriano (Staphylococcus aureus, Escherichia coli, Pseudomonas aeruginosa y Candida albicans), antiespasmódica.

Toxicología: Posee una toxicología muy parecida al ajeno (ver monografía anterior), y es abortivo al igual que el ajeno.

El uso terapéutico, forma farmacéutica y dosificación: Dolor de estómago, dolor de reglas, lombrices. Cocimiento de una ramita para una taza de agua y tomar 3 tazas al día: una en la mañana, una al mediodía y una en la noche.



***Azadirachta indica* A. Juss.**

Syn.: *Melia azadirachta* L.

Meliaceae

Nombre vernacular: Español: Ním

Botánica: Este árbol que puede sobrepasar los 12 metros de altura tiene las ramas muy frondosas.

Partes utilizadas: Hojas y el aceite de las semillas. Caliente.

Principales componentes activos:

Las hojas contienen un alcaloide con derivados terpénicos, β sitosterol, vitamina C, carotenos, cumarinas, quercetina y taninos. El aceite de las semillas es rico en glicéridos de ácido oléico y en principios sulfurosos y amargos.



Propiedades farmacológicas: Las hojas tienen propiedades antiinflamatorias, antiulcerosas, antipiréticas, antibacterianas, antifúngicas, antiparasitarias (*Plasmodium falciparum*, sarna y piojos) e insecticidas. El aceite de las semillas tiene una potente actividad antiinflamatoria y antiartrítica.

Toxicología: La planta es tóxica en altas dosis. No dar a niños, mujeres embarazadas y personas mayores. Se recomienda utilizar en uso externo.

Uso terapéutico, forma farmacéutica y dosificación: Se recomienda el uso interno de las hojas de nim en el tratamiento de úlceras gástricas y como planta útil en el tratamiento del paludismo. La literatura consultada recomienda el cocimiento de un máximo de 30 gm de hojas por litro. Beber medio litro durante el día.

Se aconseja el uso externo de las hojas, frutos y aceite de nim para el tratamiento de la tiña, otras micosis, dermatosis en general, sarna y piojos.

***Bixa orellana* L.**

Bixaceae

Nombre vernacular: Español: Achiote

Botánica: Arbusto de 2 a 8 m de altura, nativo de Amazonia y cultivado hasta 1 000 m de altitud. Tiene hojas simples y flores rosadas en panículas que dan un fruto en capsulas rojas con espinas gruesas que contiene semillas cubiertas de una sustancia viscosa rojiza intensa.

Parte utilizada: Semillas.

Principales componentes activos:

Semillas: Vitamina A (0,1 %): B-caroteno y carotenoides (biscina y norbixina), vitamina C (0,05 %), flavones, proteínas, hierro, resina, aceite esencial, alcaloides.



Propiedades farmacológicas: Semillas: Antibacterianos activos frente a *Escherichia coli*, *Salmonella typhi*, *Staphylococcus aureus*, antiespasmódicos, hipoglucemiantes, anti-inflamatorios, antiparásitos, paralizan los parásitos intestinales, antiprotozoarios (*Plasmodium berghei*).

Toxicología: El uso de las semillas por vía interna tiene una toxicidad hepática y pancreática sobre el perro y provoca una irritación intestinal. No está recomendable el uso prolongado.

El uso terapéutico, forma farmacéutica y dosificación: Semillas: Quemaduras, afecciones de la piel, astenia, fiebres y diarreas. Por vía oral, se puede recomendar la maceración de polvo diluido en agua (una media cucharadita de polvo por taza), tres veces al día. Se recomienda usar este tratamiento en tiempo limitado para no afectar el hígado.

Los granos o semillas de achiote se usan tradicionalmente en la comida a una dosis con buen sentido que aporta vitaminas de manera significativa, previniendo enfermedades sin afectar la salud. La utilización de las semillas de achiote para el uso externo se puede recomendar, particularmente para las quemaduras. Es deseable integrarlos en las pomadas.

Se recomienda su uso tradicional en la comida, por ser efectivo en el campo de la salud preventiva, sin olvidar el color alegre que lleva a los platos.



Bougainvillea glabra

Choisy. Nyctaginaceae

Nombre vernacular: Español:
Buganvilla

Botánica: Planta sarmentosa originaria de Brasil, plantada para ornamento hasta 2 400 m de altitud. La flor blanca tiene brácteas moradas bien características.

Parte utilizada: Flores
(bractéas)

Principales componentes activos: Flavonoides, glucósidos saponinicos, taninos, alcaloides indólicos (betanidine).

Propiedades farmacológicas:

Protector vascular, antiradicalaria, espasmolítica, antibacteriana, antitusiva.

Toxicología: La flor de buganvilla presenta muy poca toxicidad.

El uso terapéutico, forma farmacéutica y dosificación: Dosis: cocimiento de 10 flores en un litro de agua. Beber tres tazas en el día, o tomar en gargarismo.



***Byrsonima crassifolia* L. H.B.K.**

Malpigiaceae

Nombre vernacular: Español:
Nance

Botánica: Árbol frutal de 5 a 10 m de altura, se puede encontrar entre matorrales y en bosques de pinos y encinas, plantadas en muchas áreas hasta una altitud de 1 300 m. Flores de color amarillo o anaranjado agrupadas en racimos da frutos carnosos de color marrón amarillento, comestibles con olor butírico.

Parte utilizada: Corteza.

Principales componentes activos: Flavonoides, saponinas, lactonas sesquiterpénicas, taninos (28 %).



Propiedades farmacológicas: Antibacteriano (*Staphylococcus aureus*, *Salmonella typhi*, *Shigella flexneri*, *Streptococcus pneumoniae*, *Streptococcus pyogenes*), antifúngicos (*Candida albicans*, *Epidermophyton floccosum*, *Microsporum canis*, *Microsporum gypseum*, *Trichophyton rubrum*, *Trichophyton mentagrophytes* var *Algonodosa*., *Trichophyton mentagrophytes* var. *granulosa*) actividad contra *Neisseria gonorrea*, astringente.

Toxicología: La planta no es tóxica en uso externo.

El uso terapéutico, forma farmacéutica y dosificación: Uso externo: afecciones de la piel, candidiasis, infecciones por hongos, flujo blanco. En baño, compresas o cataplasmas con el cocimiento de dos cucharadas soperas por litro de corteza en polvo.



Calendula officinalis L.

Asteraceae

Nombre vernacular: Español:
Caléndula

Botánica: Planta anual, que puede medir hasta medio metro de altura, con flores amarillas o anaranjadas sobre un capítulo pegado con varias filas de lígulas simples o dobles.

Parte utilizada: Lígulas o capítulo.

Principales componentes activos: Aceite esencial (0,3%), amargo, carotenoides, goma, resina, albúmina y flavonoides.

Propiedades farmacológicas: Regulador de las reglas y calmante del dolor, depurativo, antiséptico y cicatrizante.

Toxicología: No es tóxica.

El uso terapéutico, forma farmacéutica y dosificación: Se recomienda el uso externo. Afecciones de la piel, úlceras, llagas, mastitis, quemaduras, escaldaduras.

En baños, por lo menos (20 flores por un litro de agua), cataplasmas, aceite, pomada.



Capsicum sp.

(*Capsicum annuum* L.
Capsicum frutescens L.)

Solanaceae

Nombre vernacular:

Español: Chile

Botánica: Los chiles son pequeños arbustos que pueden crecer hasta dos metros de altura. Tienen flores blanco-verdosas. Fruto de forma cónica o cilíndrica y se ponen rojos cuando están maduros y tienen un sabor picante. Existen diferentes especies y variedades de pimientos. El pimiento es originario de América.

Partes utilizadas: Fruto.
Caliente.

Principales componentes

activos: Alcaloides, ácidos orgánicos, carotenoides, flavonoides, cumarinas, aceite esencial, aceite graso, saponinas esteroides, muchas vitaminas.

Propiedades farmacológicas: En uso externo, vasodilatador, analgésico, rubefaciente y revulsivo.

Toxicología: Es tóxico en altas dosis, por vía interna y en uso externo donde puede provocar úlceras y necrosis. Su consumo está prohibido para personas con gastritis y úlceras gastro intestinales.

Uso terapéutico, forma farmacéutica y dosificación: Uso externo: reumatismos y dolores articulares. Un consumo moderado del chile es recomendable. El buen sentido establecerá la dosis.

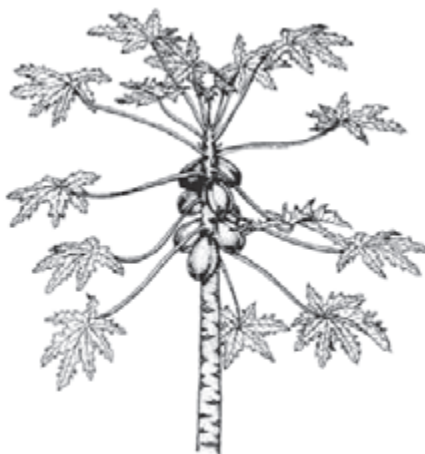


Carica papaya L.

Caricaceae

Nombre vernacular: Español: Papaya

Botánica: Este árbol frutal puede alcanzar tres metros de altura. Todas las partes de la planta contienen látex, especialmente las frutas de color verde. La fruta madura, variable de tamaño y forma, tienen una pulpa de color naranja muy fragante y una cavidad llena de semillas pequeñas. La papaya es originaria de América Central.



Partes utilizadas: Fruto, semilla y latex.
Fruto: Fresco. Leche: Caliente. Latex: Caliente.

Principales componentes activos: Fruto: Vitamina A, C, B1, B2, ácidos orgánicos, carotenoides, enzimas proteolíticas, azúcares, hierro, calcio, potasio, fósforo. Semillas: alcaloides (carpaine), derivados de azufre (tropaeolina, bencil-isotiocianato), enzimas proteolíticas, aceite graso, proteínas. Látex: en otras palabras, el “jugo de papaya”, que se obtiene por incisión justo antes de la madurez del fruto: triterpenos, saponinas, resinas, albúmina, proteína, esterases y enzimas proteolíticas.

Propiedades farmacológicas: Semillas: condimentario, carminativo, antihelmíntico, antibacteriano, anti-inflamatorias. Frutas: antibacteriano, antihipertensivo. Látex: acción proteolítica, bacteriostático, fungicida curativo.

Toxicología: El látex es irritante. La papaína en dosis altas puede causar parálisis y depresión cardíaca. Las semillas poseen una acción antiandrogénica. Las personas que sufren problemas cardíacos no deben consumir el látex, fruta verde y las semillas de la papaya, debido a la actividad de la carpaine en el corazón (acción bradicardia). La fruta verde contiene altas concentraciones de látex que producen las contracciones uterinas. El uso interno de las semillas, látex y frutas inmaduras no se recomienda para personas con problemas cardíacos y mujeres embarazadas.

Uso terapéutico, forma farmacéutica y dosificación: Látex: heridas, quemaduras, úlceras, infecciones del tracto urinario. Frutas: furunculosis (uso externo), la hipertensión arterial. Semillas: helmintos, amebas.

Se recomienda especialmente el uso de la fruta contra la furunculosis y los problemas de úlceras en la piel. Se sugiere el uso de la fruta madura a personas hipertensas. Se recomienda una dosis de 1 a 2,5 g de semillas secas trituradas por día, equivalente a 21 miligramos de isotiocianato de bencilo (BITC).



Chenopodium ambrosioides L.

Amaranthaceae

Nombre vernacular: Español:
Apazote

Botánica: Esta herbácea anual o perenne, puede alcanzar un metro de altura. En las axilas de sus hojas aromáticas crecen panículas de flores amarillentas. El apazote es originario de América Central.

Partes utilizadas: Parte aérea.
Caliente.

Principales componentes activos:
Aceite esencial (ascaridol), terpenos, saponinas, flavonoides y ácidos orgánicos.

Propiedades farmacológicas:
Antibacteriano, antifúngico, antihelmíntico y cicatrizante.

Toxicología: La planta es abortiva. Se recomienda consumirla con moderación con el fin de evitar problemas neurológicos graves. El uso de esta planta se hará bajo supervisión de una persona calificada.

Uso terapéutico, forma farmacéutica y dosificación: Uso interno: lombrices intestinales. A pesar de su toxicidad, es deseable promover el uso de esta planta e informar a la población sobre su uso desprovisto de toxicidad. En efecto, esta planta es eficaz contra los parásitos. Se recomienda pues el uso externo o el uso interno según las siguientes dosis máximas: té (5 min.) 100 gramos de hojas frescas y las flores por un litro y medio de agua. Para beber con el estómago vacío, tres tazas por día (450 ml) para un adulto y una taza (150 ml) en tres dosis para niños mayores de 3 años. Además, se recomienda hacer, tres días después del tratamiento, una purga de aceite o salina preferiblemente. El uso interno no se recomienda para mujeres embarazadas y niños menores de tres meses.

Uso externo: lombrices intestinales, heridas, granos con pus, úlceras en la piel. El uso de esta hierba en compresas y emplastos es seguro.



Chrysopogon zizanioides

(L.) Roberty

Syn.: *Vetiveria zizanioides*
(L.) Nash ex Small. Poaceae

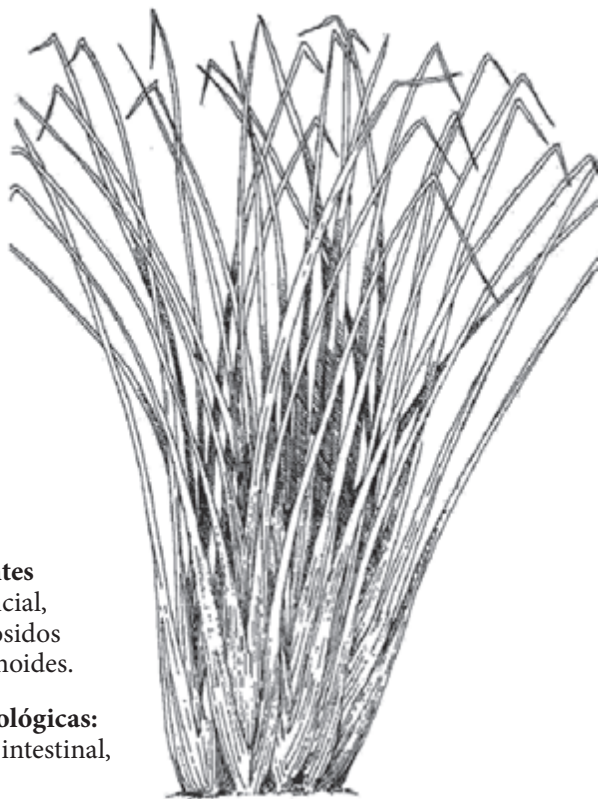
Nombre vernacular:
Español: Valeriana

Botánica: Esta planta forma de matas compactas de hierba alta. Sus raíces son aromáticas y muy apreciadas en perfumería. La planta es nativa de Asia Sudoriental.

Partes utilizadas: Raíz.
Fresco.

Principales componentes activos: Aceite esencial, sesquiterpenos, heterósidos cardiotónicos, taninos y flavonoides.

Propiedades farmacológicas: Antiespasmódico gastro intestinal, sedante ligero.



Toxicología: Se recomienda respetar las dosis terapéuticas indicadas.

Uso terapéutico, forma farmacéutica y dosificación: Se recomienda la planta para el tratamiento de insomnios y del nerviosismo o ansiedad. Realizar un cocimiento de la raíz, 25 gr por litro para beber durante el día o una taza por la noche.

***Cinnamomum verum* J.**

Presl. Syn.:

Cinnamomum zeylanicum
Breyne

Lauraceae

Nombre vernacular: Español:
Canela

Botánica: Pequeño árbol de 5 a 10 metros de altura con hojas y corteza muy aromáticas. Sus hojas son muy nervadas y sus flores blanquecinas dan pequeños frutos. La corteza separada del tronco se enrolla de forma espontánea durante el secado. La canela es originaria del sudeste asiático.



Partes utilizadas: Corteza.
Caliente.

Principales componentes activos: Aceite esencial (1 a 4 %), aldehído cinámico (50 a 75 %), eugenol (10 %), cumarinas, goma, resinas y taninos.

Propiedades farmacológicas: Antibacteriano, antidiarréico, astringente, tónico del sistema simpático, relajante de la musculatura uterina, emenagogo, estrogénico, carminativo.

Toxicología: Se recomienda no dar a mujeres embarazadas. Utilizar de forma moderada en la cocina.

Uso terapéutico, forma farmacéutica y dosificación: Se recomienda la canela para el tratamiento de dolor de estómago, diarrea, digestión difícil, hinchazón, reglas insuficientes y dolores menstruales, hasta 1 g de polvo por día.

El uso en cocina de la planta se recomienda por sus efectos profilácticos y antimicrobianos. Su asociación con otras plantas, se recomienda en los casos de diarrea y vómitos. Las dosis altas no son recomendables para mujeres embarazadas.



Citrus aurantifolia (Christm.)

Swingle.

Rutaceae

Nombre vernacular: Español:
Limón

Botánica: Los limoneros son árboles que pueden alcanzar hasta 10 metros de altura y tienen ramas espinosas. Sus hojas son brillantes y recias y sus flores blancas dan frutos amarillo verdosos redondeados. La planta tiene un olor agradable. El limonero es originario del sureste asiático.

Partes utilizadas: Fruto entero y jugo del fruto.

Principales componentes

activos: Jugo: ácidos orgánicos, vitaminas C y B, flavonoides.

Piel del limón: aceite esencial

(limonene 90 %, citral), cumarinas (limetina), derivados flavónicos.

Propiedades farmacológicas: Antibacteriano, antimicótico, astringente.

Toxicología: El aceite esencial en uso externo puede provocar fenómenos de fotosensibilización.

Uso terapéutico, forma farmacéutica y dosificación: Fruto entero: gingivitis, flujo blanco.

Jugo: dolor de garganta, conjuntivitis, grietas.

Cocimiento de cuatro limones verdes en litro de agua, haga gárgaras y también para uso externo. El jugo de limón diluido en agua templada se puede utilizar para limpiar los ojos y para reblandecer o ablandar grietas.



***Citrus aurantium* var. *amara* Link.**

Rutaceae

Nombre vernacular: Español: Naranja agria

Botánica: Es un árbol mediano, de 4 a 5 metros de altura con ramas espinosas. Sus hojas son coriáceas, flores brillantes y blancas, muy fragantes, da frutos redondeado de color naranja, cuya pulpa es amarga.

Parte utilizada: Las hojas, las flores, el fruto y el pericarpio.

Principales componentes activos: Hojas: 0,3 % de esencia (limoneno, linalool, geraniol). Flores: 0,2 a 0,5 % de la esencia. Fruta inmadura: 0,7 a 2,5 % de aceite esencial, amargo (limonina) herperidina, ácidos cítrico y málico. Pericarpio: 1 a 2,5 % de aceite esencial, glicósidos flavónicos, amargo y hesperidina.

Propiedades farmacológicas: Hoja y flor: sedante, hipnótico ligero (hojas y flores), antiespasmódico, antifúngico. Cáscara: antibacterial, hepatotropos.

Toxicología: No presenta toxicidad alguna, pero si se consume demasiado, su acidez favorece la artritis.

El uso terapéutico, forma farmacéutica y dosificación: La hoja y la flor son sedantes y amargo. El pericarpio es aperitivo, calma los trastornos gastrointestinales, cólicos y vómitos, trastornos nerviosos (trastornos nerviosos espasmos digestivos e insomnio). Para el dolor de oído, conjuntivitis, la instilación de jugo de fruta. Nerviosismo, palpitaciones, aerofagia, trastornos nerviosos, insomnio, agitación nocturna, dolor de cabeza, decocción de hojas o flores. Con un té de 1,5 g de hojas o flores por taza.

Infusión de las flores: una cucharada por taza de agua hirviendo. Cocer diez minutos. Tomar dos o tres tazas al día.

Té de hojas: 10 a 20 g por litro de agua, o de tres a cuatro hojas por taza de agua hirviendo. Cocer quince minutos. Tomar dos o tres tazas al día. Se puede agregar una cucharadita de agua de azahar.

Té de pericarpio (1 a 4 g por día): una cucharadita de corteza en una taza de agua. Hervir durante 20 minutos. Tomar una taza antes de las comidas (tónico gástrico y aperitivo).



Citrus limetta Risso

Rutaceae

Nombre vernacular: Español: Lima

Botánica: Pequeño árbol con frutas de color amarillo pálido y el jugo insípido, crece entre 1

200 y 1 800 m, pero es más común a baja altitud. Las flores blancas dan un fruto amarillo con jugo insípido.

Parte utilizada: Jugo del fruto.

Principales componentes activos: El zumo de fruta contiene ácidos orgánicos y vitamina C.

Propiedades farmacológicas: Jugo: antibacteriano, cicatrizante de conjuntivitis, especialmente las causadas por los detergentes químicos.

Toxicología: El jugo del fruto no es tóxico.

El uso terapéutico, forma farmacéutica y dosificación: Jugo: enfermedades de los ojos, heridas. Dejar caer entre 3 y 5 gotas de limón por día. Repetir esto entre 3 y 6 veces por día.



***Crotalaria longirostrata* Hooker & Arn.**

Fabaceae

Botánica: Planta anual pero muchas veces perenne de 1 metro de altura o más, crece en los forrados y claros más o menos húmedos, en los collados rocosos, frecuenta los bosques de pinos y de robles, los campos cultivados, muchas veces plantada hasta 2 300 m.

***Crotalaria vitellina* Ker in Kindl.**

Botánica: Herbacea de 1 a 1,5 m de altura, de forrados y campos húmedos o collados rocosos, muchas veces cultivada entre 200 y 2 400 m de altitud. Tienen hojas compuestas y flores amarillas.

Nombre vernacular: Español: Chipilín

Parte utilizada: Hojas y flores.

Principales componentes activos: Ácidos amínicos, vitaminas y minerales.

Propiedades farmacológicas: Las investigaciones sobre la planta se están llevando a cabo. Su acción sobre el sistema nervioso ha sido demostrada. A partir de la dosis de 20 g/kg encontramos efectos sedativos e hipnóticos (*Crotalaria vitellina*). La planta tiene valores nutritivos.

Toxicología: La planta no tiene toxicidad aguda. Cuidado, otras especies de *Crotalaria* llevan alcaloides muy tóxicos.

El uso terapéutico, forma farmacéutica y dosificación: Insomnio, nervios. Cocer 3 ramitas por taza de agua y tomarla antes de dormir.

La planta es un buen alimento, pero no se recomienda comer mucho y durante muchos días seguidos.



Cucurbita pepo L.

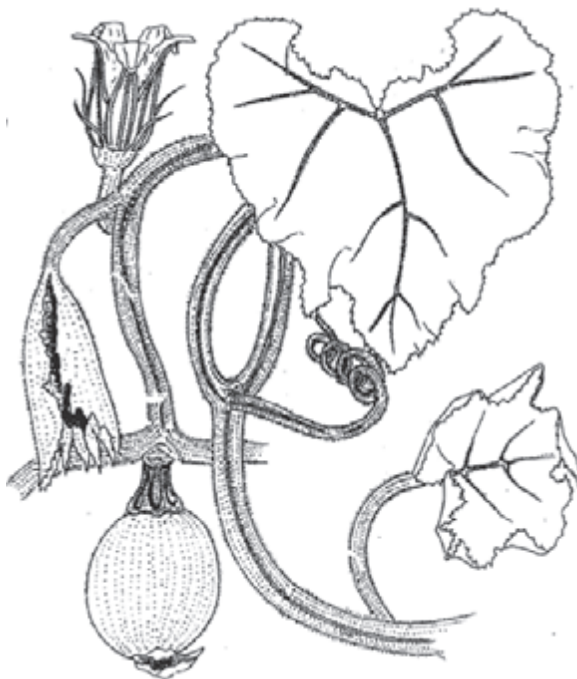
Cucurbitaceae

Nombre vernacular:
Español: Ayote

Botánica: El ayote se cultiva como una hortaliza por todo el mundo. Esta es una planta con tallo rastrero, con hojas lobuladas, con flores amarillas y fruto grande. El ayote es originario de América Central.

Partes utilizadas: Semilla.
Caliente.

Principales componentes activos: Aceite graso, glucósido (cucurbitina), una resina de la leucina y de la tirosina y otras sustancias como la peporesina, tocoferol, fitosferol, vitamina B, provitamina A y fósforo.



Propiedades farmacológicas: Antihelmíntico no irritante y no tóxico.

Toxicología: Alimentario, la semilla del ayote no es tóxica. No confundir con las semillas del ayote amargo, que no se pueden consumir.

Uso terapéutico, forma farmacéutica y dosificación: Tenia. Para adultos: 50 gramos (150 pepitas) peladas o de 200 a 400 pepitas no peladas, molidas y mezcladas con miel, para ingerir antes de las comidas. Luego tomar un laxante.

Cupressus lusitanica Miller

Cupressaceae

Nombre vernacular: Español: Ciprés

Botánica: Este árbol puede alcanzar 30 m, originario de Europa oriental se da entre los 2 200 y 3 300 m, pero ha sido plantado y naturalizado en numerosas regiones del mundo y se da a más baja altitud.

La literatura consultada no menciona elementos médicos que conciernan *Cupressus lusitanica*. Se hace referencia a veces a la especie *Cupressus sempervirens* L.

Árbol con corteza de color rojizo, ramas y densos enderezado cubierto de hojas anidadas en 4 filas. Los frutos son conos globosos verdes, más tarde grises-marrones con escamas gruesas que se separan cuando maduran.

Parte utilizada: Conos inmaduros y hojas.

Principales componentes activos: Aceite esencial (0,2 % a 1 %), taninos catechicos (cerca de los del hamamelis), flavonoides (dímeros flavónicos: procyanidols del grupo B).

Propiedades farmacológicas: Astringente, vaso-constrictor y tonificante de las venas (angioprotector), antiespasmódico, antisudorífico, antireumatisal, reequilibrante del sistema nervioso.

Toxicología: La utilización del ciprés está exenta de peligro, pero no podemos administrarlo a niños lactantes.

El uso terapéutico, forma farmacéutica y dosificación: Hemorroides, varices, disturbios de la circulación, caparrosa, disturbios ováricos, menopausia, diarreas, tos, sinusitis, gripe, afonía, reumatismo, transpiración fétida, heridas.

Uso interno: Cocer 3 ramitas o 3 frutas verdes para una taza de agua y tomar 3 tazas al día: una en la mañana, una al mediodía y una en la noche. **Uso externo:** Cocer un manojo de hojas en un litro de agua para baños y lienzos.



Curcuma longa L.

Zingiberaceae

Nombre vernacular: Español: Cúrcuma

Botánica: Esta hierba perenne con hojas largas tiene un rizoma nudoso. Sus flores amarillas, rodeadas por brácteas verdes, se agrupan en espigas. La cúrcuma es originaria del sudeste asiático.

Partes utilizadas: Raíz. Caliente.

Principales componentes activos: Aceite esencial (3 a 5 %) rico en monoterpeno (borneol, cânfor, terpineno), sesquiterpenos (turmerone, atlantone, curcumenol), curcumina (colorante), principios amargos y resina.

Propiedades farmacológicas: Anti-inflamatorio, antiséptico, antálgico, anticoagulante, fluidificante sanguíneo, aumenta las secreciones biliares y tiene una acción protectora sobre el estómago y el hígado.

Toxicología: La literatura no menciona efectos tóxicos. Pero atención, en dosis altas, la cúrcuma puede provocar a veces irritaciones gástricas.

Uso terapéutico, forma farmacéutica y dosificación: Se recomienda la cúrcuma para el tratamiento de las úlceras y la acidez gástrica, enfermedades del hígado, la hipertensión, el reumatismo, la artritis y la artrosis.

Beber tres tazas al día de un té con 30 g / l de raíz. Tomar tres veces al día una cucharadita de polvo diluido en agua en caso de malestar estomacal.

La raíz de la cúrcuma se puede utilizar en cataplasmas en casos de esguinces, golpes y afecciones de la piel.



***Cymbopogon citratus* (D.C.) Stapf.**

Syn.: *Andropogon citratus* DC.

Poaceae

Nombre vernacular: Español: Té limon

Botánica: Esta gramínea perenne crece en manojos de treinta a sesenta centímetros de altura. Las hojas están cubiertas de un pelo áspero. La planta entera huele a limón cuando se frota. El té limón es originario de Asia del Sur.

Partes utilizadas: Parte aérea (preferentemente las vainas en la base de las hojas). Fresco.

Principales componentes activos: La parte aérea contiene de 0,5 a 0,7 % de aceite esencial (citrinal, neral, mirceno), alcaloides y taninos.

Propiedades farmacológicas: Antiespasmódica, antiséptica, analgésica, anti-inflamatoria, antipirética y diurética.

Toxicología: La planta no es tóxica en las dosis recomendadas. Se recomienda filtrar el té adecuadamente para evitar daños en la mucosa del esófago, atribuido a microfilamentos presentes en la hoja. Para esto, se recomienda utilizar sólo la parte clara del inferior de la planta.

Uso terapéutico, forma farmacéutica y dosificación: Digestiones difíciles, infecciones urinarias, fiebre, insomnio y ansiedad. Cocimiento de 15 gramos de hojas frescas por litro de agua. Por otro lado la planta es muy utilizada como insecticida.

En los tallos de té limón solo se cortan la parte clara de la base de las hojas. La parte verde contiene pelos irritantes.



Cynara scolymus L.

Asteraceae

Nombre vernacular: Español:
Alcachofa

Botánica: Hierba perenne con tallo erecto (1,5 m) y hojas grandes. Originaria del Mediterráneo, la alcachofa crece en suelos y climas cálidos y templados.

Parte utilizada: Hoja

Principales componentes activos: Amargo, taraxasterol, sitosterol, flavonoides, enzimas, ácido clorogénico y el ácido cafeico, sales minerales.



Propiedades farmacológicas: Estimulante de la secreción biliar, previene el exceso de colesterol, diurético, aperitivo, laxante depurativo, tónico, previene el envejecimiento.

Toxicología: No es tóxico, no se recomienda para las madres lactantes ya que inhibe la secreción de la leche.

El uso terapéutico, forma farmacéutica y dosificación: La insuficiencia hepática, hipercolesterolemia, aterosclerosis, artritis, enfermedad de riñón, hígado, exceso de urea, reumatismo, gota, urolitiasis.

Cocer la mitad de una hoja para un litro de agua, 30 a 40 g por litro, y tomar 3 tazas al día: una en la mañana, una al mediodía y una por la noche.

Equisetum myriochaetum Schlecht & Cham.,

Equisetum hyemale L.

Equisetaceae

Nombre vernacular: Español: Cola de caballo

Botánica: Planta perenne de tallo rollizo, hueco, segmentado, que tiene hojas como agujas, puede medir mas que un metro de altura. Vive cerca del agua sobre terrenos arenosos.

Parte utilizada: Hojas. En la parte científica se refiere a *Equisetum arvense* L, una especie similar.

Principales componentes activos: La planta contiene grandes cantidades de sales minerales (potasio: 2,1 a 2,9 % de la planta seca, 5 a 8 % de ácido salicílico, magnesio...), los saponosidos (5 % de equisetonine), los flavonoides: isoquercitrina, glauteolina, equisetrina y huellas de alcaloides (nicotina, 3-metoxypiridine y palustrina).

Propiedades farmacológicas: Diurético, hemostático, (acción coagulante enérgica), remineralizante, anti-inflamatorio (mejora la resistencia del tejido conjuntivo), hematopoyético (favorece la formación de los glóbulos rojos), aumenta la leucocitosis (*Equisetum giganteum*), favorece las reglas, antidegenerativo, frena el envejecimiento de las fibras elásticas de la aorta, cicatrizante (planta fresca).

Toxicología: La utilización de la cola de caballo no presenta peligro si se respeta la dosis y no se utiliza más de 3 semanas seguidas.

El uso terapéutico, forma farmacéutica y dosificación: Uso interno: afecciones renales, cistitis, afecciones articulares, reumatismo, tendinitis, artrosis, gota, hemorragia, diarreas, desmineralización, descalcificación de los ancianos. Cocer una cucharada de planta picada para una taza de agua, tomar 3 tazas al día: una en la mañana, una al mediodía y una en la noche. No tomar durante más de tres semanas seguidas.

Uso externo: heridas, úlceras de piernas. En baños y lienzos.



***Eucalyptus globulus* Labill.**

Myrtaceae

Nombre vernacular: Español: Eucalipto

Botánica: El eucalipto puede crecer más de 20 metros. Tienen hojas lanceoladas color verde glauco y fragante. Sus flores tiene muchos estambres blanquecinos que forman cápsulas. Existen diferentes especies en Guatemala, pero son el *Eucalyptus globulus* Labill., y el *Eucalyptus citriodora* Hook. Los más comunes.

El eucalipto es originario de Australia.

Partes utilizadas: Hoja. Caliente.

Principales componentes activos: Aceite esencial (eucaliptol, cineol, citronela) en concentraciones diferentes según las especies, flavonoides y taninos.

Propiedades farmacológicas: Antibacteriano, antifúngico, expectorante, febrífugo y sedante.

Toxicología: El uso prolongado de la planta puede causar irritación gástrica y en el riñón. Es preferible evitar el uso de las hojas por vía interna durante el embarazo, la lactancia y para los niños pequeños.

Uso terapéutico, forma farmacéutica y dosificación: Se recomienda el uso de hojas de eucalipto para tratar resfriados, sinusitis, dolor de garganta, amigdalitis, tos, bronquitis, infecciones del tracto urinario y fiebre. Cocimiento de 10 a 20 g de hojas por litro de agua para beber durante el día.



***Euphorbia hirta* L.**

Syn.: *Euphorbia pilulifera* L., *Chamaesyce hirta* Millsp.

Euphorbiaceae

Nombre vernacular: Español: Golondrina.

Botánica: Esta planta herbácea pequeña no excede de cuarenta centímetros de altura. Rastrera o erecto, velludo, tiene en sus hojas manchas rojizas. Las flores se agrupan a lo largo del tallo. Originario de Australia tropical, esta especie se encuentra actualmente muy extendida en todas las regiones tropicales y subtropicales del planeta.

Partes utilizadas: Tallo con hojas. Caliente.

Principales componentes activos: Polifenoles, taninos, derivados terpénicos, esterol, ácidos orgánicos y ácidos aminos.

Propiedades farmacológicas: Antidiarreico, antiamebias, anti-inflamatorio, analgésico opiáceo, febrífugo, sedante y ansiolítico.

Toxicología: Esta planta no es tóxica a las dosis terapéuticas indicadas.

Uso terapéutico, forma farmacéutica y dosificación: Dolor de estómago, diarrea, disentería amebiana, asma, dolores de oído, infecciones del oído, enfermedades bucales, gingivitis, dolor de dientes, infección de heridas, infección del tracto urinario, flujo blanco, fiebre, insomnio, nerviosismo.

Cocimiento de 10 a 20 gramos de la planta por un litro de agua para beber durante el día.



***Foeniculum vulgare* Miller**

Apiaceae

Nombre vernacular: Español:
Hinojo

Botánica: Hierba perenne que puede alcanzar los 2 metros de altura. El hinojo es originario del Mediterráneo y se cultiva en todas las regiones templadas del mundo. Tiene un ligero follaje con flores amarillas en umbelas que dan fruto doble acanalado.

Parte utilizada: Hojas y fruto.

Principales componentes activos: El aceite esencial (2-6 %, 50 a 60 % anetol, fenchona, pineno), aceite graso (12-18 %), cumarinas.

Propiedades farmacológicas:

Fruto: aperitivo, digestivo, diurético carminativo, (decolorante y azotúrico), tónico general, emenagogo, expectorante, mucolítico, antiespasmódico, laxante, galactagogo, vermífugo. La hoja es vulneraria y contienen un principio hipotensor.

Toxicología: El hinojo no es tóxico en dosis terapéuticas (menos de 400 mg / kg).

El uso terapéutico, forma farmacéutica y dosificación: En uso interno (frutas y hojas): diarrea y cólicos en los bebés y los niños, meteorismo, flatulencia, dolor de estómago, vómitos, nervioso, renal parásitos intestinales lácteos.

Apagar 3 ramitas o 1 cucharada de semillas por vaso de agua y tomar tres vasos al día: uno en la mañana, uno al mediodía y uno en la noche. El consumo de hinojo en mujeres lactantes permite curar los cólicos en los bebés de pecho, mediante la leche.



***Hibiscus sabdariffa* L. var.
*sabdariffa***

Malvaceae

Nombre vernacular: Español:
Rosa de Jamaica

Botánica: Esta hierba anual tiene grandes hojas ovales o lobuladas. Sus pétalos amarillos se convierten en un cáliz rojo oscuro en la madurez. La planta es probablemente originaria de África.

Partes utilizadas: Caliz.
Fresco.

Principales componentes activos: Ácidos orgánicos, vitaminas C, B1, B2, PP y minerales (hierro, calcio, fósforo).

Propiedades farmacológicas: Hipotensor, diurético, antiséptico uninario y espasmolítico.

Toxicología: Según la literatura encontrada no es tóxico.

Uso terapéutico, forma farmacéutica y dosificación: Dolor de garganta, anginas, infección urinaria, hipertensión y reumatismo.

Cocimiento de 30 gramos por litro de agua.



Jacaranda mimosifolia D. Don.

Bignoniaceae

Nombre vernacular: Español: Jacaranda

Botánica: Árbol originario de América del Sur, plantado en todas partes de Guatemala. Tiene panículos de flores azules que dan un fruto redondo lleno de semillas con alas.

Parte utilizada: Flores y hojas.

Principales componentes activos: Fenoles, verbascosido, antocianes, flavonoides (delphinidina).

Propiedades farmacológicas: Las flores tienen una actividad anti-amebas, antibacteriana (*Escherichia coli*, *Pseudomona aeruginosa*, *Salmonella typhi*, *Shigella flexneri*, *Staphylococcus aureus*), antifúngica (*Candida albicans*), antiespasmódica.

Las hojas tienen una actividad anti-amebas y citotóxica.

Toxicología: La literatura consultada no presenta ninguna información sobre el tema.

El uso terapéutico, forma farmacéutica y dosificación: Amebas, diarrea.

Apagado con 5 flores o una cucharada de hojas para una taza de agua y tomar 1 taza antes de cada comida (3 tazas al día), durante 21 días.

Tintura: Tomar 5 gotas en un vaso de agua tres veces al día, antes de cada comida (3 vasos) durante 21 días.

Respetar la dosis.



***Kalanchoe pinnata* (Lam) Pers.**

Syn.: *Bryophyllum calycinum* Salisb.,
Bryophyllum pinnata (Lam.) Kurz.

Crassulaceae

Nombre vernacular: Español: Hoja de aire.

Botánica: Esta planta perenne suculenta puede llegar a 1 metro y medio de altura. Sus hojas son compuestas con foliolos dentados. Sus flores están agrupadas en panículas de pequeñas campanas de color rojo. La planta es nativa del norte de Madagascar.

Partes utilizadas: El jugo de las hojas. Fresco.

Principales componentes activos: Flavonoides (derivados del kaempferol y del quercetol), ácido cafeico, compuestos fenólicos, antraquinonas, xantonas, esteroides, alcoholes alifáticos, mucílagos y ácidos orgánicos.

Propiedades farmacológicas:

Antibacteriano, antifúngico, vasoconstrictor, espasmogénico, analgésico, cicatrizante y anti-inflamatorio.

Toxicología: La planta no es tóxica para los humanos, pero sí para el ganado.

Uso terapéutico, forma farmacéutica y dosificación: Dolor de cabeza, dolor de oído, otitis, conjuntivitis, gastritis, dolores menstruales, heridas, quemaduras, úlceras varicosas, grietas, dermatosis, absesos, forúnculos, micosis, eccemas.

Cocimiento de 30 gramos de hoja por litro de agua. Beber tres vasos por día.

Renovar compresas y cataplasmas dos veces por día.



***Linum usitatissimum* L.**

Linaceae

Nombre vernacular: Español: Linaza

Botánica: Planta anual hasta 1 m de altura, probablemente originaria de Europa o del Medio Oriente, se cultiva con semilla y se dedica al ornamento. Tiene una flor azul que da un fruto seco redondo lleno de semillas marrón brillantes.

Parte utilizada: Semillas.

Principales componentes activos: Albumina (20 %), aceites insaturados (30 a 40 %): ácidos linoléico, linoleico, oleico, mucílagos (5 %) de natura urónica, heterosidos cianogénicos (25 mg/100 g de HCN).

Propiedades farmacológicas: Anti-inflamatorio, emoliente, laxativo, suavizante, antidermatósica (acción vit. F del linoleato de etilo).

Toxicología: No se aconseja las curas con semillas de linaza a las personas que tienen desórdenes de la función de la tiroidea, porque ellas pueden inducir la formación de la papera.

El uso terapéutico, forma farmacéutica y dosificación: Estreñimiento, gastritis, irritación del aparato digestivo, urinario y respiratorio, enteritis.

Cocer una cucharada de semillas en una taza de agua y tomar una taza antes de cada comida (3 tazas al día).

No tomar más de la dosis, ni durante mucho tiempo.



Lippia alba (Mill.) N.E. ex Britt. & Wils.

Verbenaceae

Nombre vernacular: Español: Salvia sija.

Botánica: Arbusto hasta 2 m de altura de los oteros, los bordes de carreteras y cerca de los ríos, hasta 1 800 m de altitud. Tiene grupo de flores azules y hojas aromáticas.

Parte utilizada: Hojas.

Principales componentes activos: Aceite esencial (1,2 % de lo cual geranial, neral, piperitona), taninos, iridoides.

Propiedades farmacológicas:

Antibacteriana (Streptococcus pyogenes, Staphylococcus aureus, Salmonella typhi, Streptococcus pneumonia, Neurospora crassa), antifúngica (Candida albicans, Trichophyton mentagrophytes), anti-inflamatoria, antiespasmódica, hipotensiva, analgésica, sedativa. El neral es antibacteriano (Escherichia coli, Bacillus subtilis y Staphylococcus aureus).

Toxicología: La literatura consultada no presenta ninguna información sobre la toxicidad de esta planta.

El uso terapéutico, forma farmacéutica y dosificación: Dolor de garganta, anginas, resfriado, gripe, tos, bronquitis, dolor de garganta, fiebre.

Se recomienda de usar 2 cucharadas de hojas por una taza de agua, tres veces al día.



Lippia dulcis Trev.

Verbenaceae

Nombre vernacular: Español: Orozú.

Botánica: Planta perenne de hasta 40 cm. Se encuentra en áreas de matorrales húmedos, orillas de los ríos y prados hasta 1 800 m de altitud. Tiene flores blancas y un olor aromático.

Parte utilizada: Hojas.

Principales componentes activos:

Aceite esencial (lippiol, borneol, canfeno ...) hernandulcine, los ácidos orgánicos.

Propiedades farmacológicas:

Diurético, estimulante, antitusivo, expectorante, antibacteriano (*Escherichia coli*, *Pseudomonas aeruginosa*, *Salmonella typhi*, *Shigella flexneri*, *Staphylococcus aureus*, *Streptococcus pneumoniae*, *Streptococcus pyogenes*), activo contra *Candida albicans*, (*Microsporium gypseum*).

Toxicología: No es tóxico si se respetan las dosis terapéuticas. No dar a niños de menos de un año ni a mujeres embarazadas.

El uso terapéutico, forma farmacéutica y dosificación: Dolor de garganta, anginas, tos y bronquitis.

Apagar 3 ramitas en una taza de agua y tomar 3 tazas al día: una en la mañana, una al mediodía y una en la noche.



***Lycopersicon esculentum* Mill.**

Solanaceae

Nombre vernacular: Español:
Tomate.

Botánica: El tomate es una planta anual que puede alcanzar los tres metros de altura. Tiene tallo y hojas vellosas y desprende un olor típico. Tiene flores amarillas que dan frutos globulares de color rojo.

El tomate es originario de América.

Partes utilizadas: Jugo del fruto maduro. Frío.

Principales componentes activos: Frutos: ácidos orgánicos, glucoalcaloides (tomatina), alcaloide (tomatidina), sales minerales, vitaminas y oligoelementos varios.



Propiedades farmacológicas: El jugo de tomate maduro: antimicótico (*Candida albicans*), antiinflamatorio, antiestamínico.

Toxicología: Los frutos verdes, el tallo y las hojas son tóxicos. Posibilidad de provocar efectos alérgicos debido a los pelos de la planta.

Uso terapéutico, forma farmacéutica y dosificación: Conjuntivitis, candidosis bucal. Echar algunas gotas de jugo fresco en los ojos (instilación).



***Malva parviflora* L.**

Malvaceae

Nombre vernacular: Español: Malva.

Botánica: Planta nativa de Europa, biannual, crece silvestre hasta 0,70 cm de altura. Sus hojas son con lobulos redondeados, y sus flores pequeñas, moradas o blancas dan un fruto redondo, una capsula con semillas.

Parte utilizada: Hojas.

Principales componentes activos: Mucílagos.

Propiedades farmacológicas: Emoliente, laxante, calmante pectoral, diurético.

Toxicología: La planta no presenta toxicidad alguna.

El uso terapéutico, forma farmacéutica y dosificación: Gastritis, estreñimiento, bronquitis, tos seca y húmeda.

Apagar 5 hojas para una taza de agua y tomar 3 ó 5 tazas repartidas en diferentes momentos del día.



Mangifera indica L.

Anacardiaceae

Nombre vernacular: Español: Mango.

Botánica: Este árbol con follaje denso tiene hojas largas y estrechas y desprende olor aromático. Las panículas soportan numerosas flores blancas o rosas y algunas de las cuales darán frutos de tallos y color variable de acuerdo con el injerto original.

El Mango es originario de la India.

Partes utilizadas: Hojas. Caliente. Principales componentes activos: Aceite esencial (tuyona), flavonoides (quecetol, kampferol), antocianos, saponinas, salicilato de metilo y taninos.



Propiedades farmacológicas:

Antibacteriano, astringente, expectorante y anti-inflamatorio.

Toxicología: Posible toxicidad indirecta a causa de la contaminación frecuente de las hojas por micotoxinas.

Uso terapéutico, forma farmacéutica y dosificación: Diarrea, tos y bronquitis. Cocimiento de 30 gramos de hojas de mango por litro de agua, beber durante el día.



Matricaria courrantiana D.C.

Asteraceae

Nombre vernacular: Español: Manzanilla.

Botánica: Planta aromática anual de 15 a 40 cm de altura, originaria de las regiones mediterráneas, plantada en los jardines hasta 3 900 m, muchas veces naturalizada. Tiene las hojas delgaditas, las flores amarillas con lígulas blancas.

Parte utilizada: Parte aérea.

Principales componentes activos: Aceite esencial (de 0,25 % a 1,5 % de la cual 22 a 66 % de chamazulena), flavonoides, cumarinas, bisalobol, apigenina, ácido salicílico, principios amargos.

Propiedades farmacológicas: Antibacteriana (*Bacillus subtilis*, *Bacillus mesenteroides*, *Klebsiella pneumoniae*, *Escherichia coli*, *Staphylococcus aureus*, *Staphylococcus epidermis*, *Staphylococcus mutans*, *Staphylococcus salivarum*, *Trichomonas vaginalis*, *Proteus vulgaris*, *Streptococcus pyogenes*), antifúngica (*Candida albicans*), antiviral (polio, herpes 1), anti-inflamatoria, antialérgica, antiespasmódica, antidiarreica, carminativa, colaloga, preventiva de úlcera, estimulante de la secreción gastritis, citoprotectora, inmunoestimulante (linfocitos B), antipruriginosa, aumenta el tónus uterino, sedativo y hipnótico.

Activo contra: *Blatta orientalis*, *Spodoptera litura*, *Dermacentor marginatus*, *Haemaphysalis punctata*, *Ixodes redikorvezi*, *Rhipicephalus rossicus*, *Meloidogyne incognita*.

Toxicología: La planta no presenta toxicidad alguna.

El uso terapéutico, forma farmacéutica y dosificación: Diarreas, dolor de vientre, náuseas, vómitos, cólicos, mala digestión, gastritis, odontalgia, aftas, estomatitis, tos, bronquitis, asma, dolores menstruales, dolor de cabeza, insomnio, nerviosismo, conjuntivitis, vaginitis, eccema, quemaduras solares, úlceras e infecciones de la piel.

Diarrea, cólicos, náusea, vómitos, dolor de cabeza, dolor de reglas, insomnios, conjuntivitis. Cocer 3 ó 5 ramitas para una taza de agua y tomar 3 o varias tazas en diferentes momentos del día. Utilizar la decocción para lavar los ojos.



Mentha piperita L.

Lamiaceae

Nombre vernacular: Español: Hierba buena

Botánica: Hierba aromática perenne con tallo cuadrangular, hojas verde, dentadas y brillantes, con flores blancas o moradas. La hierba buena nativa de Europa se cultiva.

Parte utilizada: Hojas.

Principales componentes activos: Aceite esencial (de 0,25 % a 3 % de lo cual 50 a 60 % de mentol, pineno, limoneno, felandreno), taninos, amargos, ácidos fenólicos, flavonoides, betaina y triterpenos.



Propiedades farmacológicas:

Antiespasmódico (gastrointestinal y menstrual), anestesia de la mucosa estomacal (efecto anti-emético), efecto aperitivo, actividad biliar y hepática, actividad antiséptica en los fenómenos de fermentación, efecto espasmolítico (baja el tonus de cardia), ligera actividad antiséptica y expectorante, estimulante del sistema nervioso central, antálgico, analgésico. Es antibacteriano (*Pseudomonas aeruginosa*, *Staphylococcus aureus*), antifúngico (*Trichophyton mentagrophytes*), nematicida (*Toxocara canis*), antiviral y antigonadotrófico.

Toxicología: La utilización tradicional de la menta no presenta efectos tóxicos. Su efecto tónico puede molestar el sueño de los niños.

El uso terapéutico, forma farmacéutica y dosificación: Diarrea, dolores de estómago, vómitos, parásitos, tos, dolor de reglas, dolor de cabeza.

Apagar 3 ó 5 ramitas para una taza de agua y tomar 3 ó 5 tazas, repartidas en diferentes momentos del día.



***Moringa oleifera* Lam.**

Syn.: *Moringa pterygosperma* Gaertn.
Moringaceae

Nombre vernacular: Español: Paraiso blanco

Botánica: Este arbusto es resistente a la sequía y es de crecimiento rápido. Tiene hojas divididas y las flores blancas dan lugar a una vaina larga con semillas redondas aladas y aceitosas.

Este arbusto es originario de la India.

Partes utilizadas: Hojas. Caliente. Principales componentes activos: Proteínas (5 a 10 %), lípidos (0,6 %), glúcidos (14 %), numerosas vitaminas, sales minerales (Calcio, Fósforo, Hierro, etc.), vitaminas B1, B2, C, equivalente de la vitamina A, saponosidos, sitosterol, glucosinolatos, tiocarbamatos.

Propiedades farmacológicas: Nutritivo, antibacteriano, anti-inflamatorio, cicatrizante, hipotensor.

Toxicología: La planta no es tóxica.

Uso terapéutico, forma farmacéutica y dosificación: Nutrición, úlceras gástricas, hipertensión.

Consumir en té o de guisos.



Musa paradisiaca L.

Musaceae

Nombre vernacular: Español:
Banano o Plátano.

Botánica: El plátano es la planta alta, con hojas largas. Un gran inflorescencia forma un sistema de frutos de color amarillo cuando están maduro.

Los plátanos son originarios del sudeste de Asia. Partes utilizadas: Frutos y hojas. Caliente. Principales componentes activos: Toda la planta es rica en taninos, en especial los de la savia del tallo. La corteza y la pulpa de la fruta contienen serotonina, norepinefrina y dopamina, flavonoides. La fruta madura es rica en minerales (Ca, P, Fe, Mg, Na y K).



Propiedades farmacológicas: Toda la planta es astringente y anti-bacteriano. Las hojas y la savia facilitan la re-granulación y la regeneración del epitelio en las quemaduras. La fruta verde es anti-ulcerosa, cicatrizante y disminuye la secreción de ácido del estómago. La fruta madura es muy nutritiva y antidiarreica.

Toxicología: La planta y el fruto verde contienen una gran cantidad de taninos, que nos invitan a ser cautelosos.

Uso terapéutico, forma farmacéutica y dosificación: Fruto verde: diarrea, gastritis (tomar un plátano verde al día). Fruta madura: diarrea. Hojas y savia: heridas, quemaduras (de baño, compresas o cataplasmas, que se reponen dos veces al día).



Nicotiana tabacum L.

Solanaceae

Nombre vernacular: Español:
Tabaco.

Botánica: Planta anual de 1 a 3 m de altura, cultivada y escapada de los cultivos. Tien hojas grandes y flores rosadas que dan capsulas con semillas muy pequeñas.

Parte utilizada: Hoja.

Principales componentes activos: Alcaloides de los cuales 2 a 10 % de nicotina, ácido orgánico, malico, cítrico, caféico, clorogénico (2 a 4 % de la materia seca), quinico, nicotínico, polifenoles, flavonoides (rutosida 1 %), aceite esencial (linalol, borneol).



Propiedades farmacológicas: Fungitóxico, antineoplásico. La hoja fresca tiene una actividad contra *Aspergillus fumigatus*. Las semillas tienen una actividad contra *Puccinia recondita*. El jugo mata los piojos.

Toxicología: El uso interno del tabaco es toxico. Las hojas frescas tienen una actividad alérgica y pueden provocar dermatitis.

El uso terapéutico, forma farmacéutica y dosificación: Hongos de la piel, sarna, tiña, varices.

Se aplica el cocimiento de las hojas en banos o lienzos, o directamente las hojas cocidas en cataplasma sobre la piel de la parte afectada.

***Ocimum basilicum* L., *O. sanctum* L., *O. micranthum* Willd.**

Lamiaceae

Nombre vernacular: Español:
Albahaca

Botánica: Esta planta herbácea puede alcanzar los dos metros de altura. Tiene hojas de color verde-pálido y aromáticas. Las pequeñas flores blancas se disponen a lo largo de un tallo de hasta 15 cm de largo. Los cálices dan cuatro pequeñas semillas de color negro.

La albahaca es originaria de Europa (*O. basilicum* Albahaca de Castilla), Asia (*O. sanctum* Albahaca morado) y América (*O. micranthum* Albahaca de monte)



Partes utilizadas: Hoja. Caliente.

Principales componentes activos: Aceite esencial (estragol, eugenol), sesquiterpenos, flavonoides, compuestos fenólicos, saponinas, triterpenos, ácido ursólico, ácido oleanólico, ácido benzoico, esteroles y polifenoles. Estos compuestos varían dependiendo de la especie.

Propiedades farmacológicas: Antibacteriano, antidiarreico, antifúngico, cicatrizante, anestésico y estimulante.

Toxicología: La planta no presenta ninguna toxicidad verificada.

El uso de la albahaca india, *Ocimum Sanctum*, albahaca morada no se recomienda a mujeres embarazadas por vía interna.

Uso terapéutico, forma farmacéutica y dosificación: Dolores abdominales, dolores menstruales, indigestión, dolor de garganta, amigdalitis, gingivitis, dolor de dientes, flujo vaginal, heridas, úlceras, abscesos, forúnculos, infecciones por hongos, candidiasis y la tiña.

Cocimiento de 30 gramos de hojas en un litro de agua. Beber durante el día.



Passiflora edulis Sims

Passifloraceae

Nombre vernacular: Español:
Pasiflora.

Botánica: Planta perenne de hasta 9 metros de longitud. Tallos trepadores y leñosos. Hojas alternas, trilobadas, verdes oscuras ; brotes tiernos rojizos. Flores cremosas con tintes rosados pálidos. Sus frutos fragantes de color amarillo también se conoce como fruta de la pasión.

La pasiflora es originaria de América.

Partes utilizadas: Hoja. Fresco.

Principales componentes activos: Triterpenos (ácidos ciclopasofloicos A, B, C, D), saponinas (ciclopasiflosidos), alcaloide (pasiflorina).

Propiedades farmacológicas: Hipotensor, ansiolítico, sedante e inductor del sueño.

Toxicología: La pasiflora no es tóxica en las dosis indicadas.

Uso terapéutico, forma farmacéutica y dosificación: Se recomienda beber durante el día o una taza por la tarde. Cocimiento de 10 gramos de hojas de pasiflora para tratar la hipertensión, insomnio y el nerviosismo.



***Petiveria alliacea* L.**

Phytolaccaceae

Nombre vernacular: Español:
Apacín.

Botánica: Hierba perenne, de bosques húmedos, a veces leñosa hacia la base, de hojas alternas y largos racimos terminales con flores muy pequeñas y blancas. La planta tiene un olor fuerte.

Parte utilizada: Raíz y hojas.

Principales componentes activos: Principios azufrados, derivados benzenicos, nitrato de potasio, isoarbinol, cumarinas, alantoina.

Propiedades farmacológicas: Anti-inflamatorio, inmunestimulante, estimulante uterino, emenagogo, diurético.

Toxicología: La planta puede producir aborto, entonces no se recomienda a mujeres embarazadas ni a niños menores de 3 años por vía interna.

No se da tampoco a personas que padecen de diabetes.

El uso terapéutico, forma farmacéutica y dosificación: Afecciones cutáneas, heridas, sinusitis, cefaleas, dolores dentales, ausencia de reglas, dolores articulares, los reumatismos, la artritis y la artrosis.

Infusión o decocción de 30 g de hojas y raíces por un litro.

Inhalaciones, gárgaras, baños, lienzos o cataplasmas.



***Phytolacca icosandra* L.**

Phytolaccaceae

Botánica: Herbácea de 1 a 2 m de altura. Se da en campos de cultivo y bosques de tierras baldías a veces húmedos de pinos y robles, hasta los 2 900 m de altitud. (Es la más utilizada).

***Phytolacca meziana* H. Walt.**

Botánica: Herbácea similar a la *Phytolacca icosandra*. Se da en montes bajos y húmedos entre 2000 - 2600 m de altitud. (frutas negras cuando está maduras).

***Phytolacca rivinoides* Kunth & Bouché.**

Botánica: Herbácea de 1 a 1,5 m de altura. Se da en montes bajos y húmedos hasta los 2 600 m de altitud. (frutos rojo carmín).

***Phytolacca rugosa* Braun & Bouché**

Botánica: Herbácea de 1 a 2 m de altura. Se da en montes bajos y húmedos entre 1800 y 2800 m de altitud. (similar a la *Phytolacca icosandra*).

Nombre vernacular: Español: jaboncillo

Botánica: Planta perenne que puede ser arbustiva, tiene flores blancas que dan frutos azules o purpureo con un jugo colorado.

Parte utilizada: Frutos maduros.

Principales componentes activos: Saponinas, antocianos.

Propiedades farmacológicas: Detersiva, anti-inflamatoria, antiparasitaria (sarna, piojos).

Toxicología: La planta es tóxica por vía interna.

El uso terapéutico, forma farmacéutica y dosificación: Enfermedades de la piel, mastitis, heridas úlceras, sarna, piojos. Cataplasmas de frutos maduros, baños y lienzos.



Pimpinella anisum L.

Apiaceae

Nombre vernacular: Español: Anís.

Botánica: Pequeña planta anual originaria de la región del Mediterráneo oriental y cultivada. La planta tiene flores de color blanco o amarillento que dan frutos a los lados y aromáticos.

Parte utilizada: Fruto.

Principales componentes activos: El aceite esencial (2-6 % 80 a 90 % anetol, estragol), 10 a 30 % de aceite graso, 20 % de albúmina, azúcares, cumarinas (luteolina, bergapteno, xantonine).

Propiedades farmacológicas:

Estimulantes, estomacales, favorece la secreción gástrica y el peristaltismo de los sistemas digestivo, carminativo, antiespasmódico, ayuda a las secreciones bronquiales, galactagogo, diuréticas.

Toxicología: No presenta efectos tóxicos en las dosis terapéuticas.

El uso terapéutico, forma farmacéutica y dosificación: Vómitos, tos, falta de leche, diarrea de los niños, bronchitis.

Cocer una cucharada de semillas para una taza de agua y tomar varias tazas al día, repartidas en diferentes momentos.



***Pinus montezumae* Lambert. Pinaceae.**

Botánica: Arbol hasta 30 m de altura, de tronco ancho, en las pendientes de las montañas y llanos, a veces formando largas poblaciones entre los 1 000 y 3 000 m de altitud. Tiene hojas de forma de aguja y frutos duros llenos de semillas.

***Pinus oocarpa* Schiede. Botánica:** Arbol de 15 a 25 m de altura, tronco de pequeña estatura, son los pinos más abundantes en Guatemala, se dan sobre las pendientes de las montañas y llanos, a veces formando largas poblaciones en asociación con los robles y otros pinos entre 1 000 y 2 700 m de altitud.

***Pinus pseudostrobus* Lindl. Botánica:** Arbol de 10 a 30 m de altura y de tronco ancho en los bosques más bien húmedos entre 1 000 y 3 000 m de altitud y bajando hasta 850 m, pero generalmente situado alrededor de 1 500 m.

La literatura consultada no menciona elementos médicos concernientes a las especies mencionadas aquí, hacemos referencia en este caso a la especie *Pinus sylvestris* L.

***Pinus sylvestris* L.**

Nombre vernacular: Español: Pino.

Botánica: El árbol tiene trementina. En Guatemala se usan pedazos de madera que se llama ocote, para juntar fuego y dar luz.

Parte utilizada: Cogollos, trementina.

Principales componentes activos: Aceite esencial (pineno), resina, flavonoides, principio amargo (pinicrina), azúcar y Vitamina C.

Propiedades farmacológicas: Antiséptico pulmonar, urinario y hepático, expectorante, balsámico, depurativo (uricosurico), tónico del sistema simpático, dinamizante (estimulante de la cortico-surrenal), revulsivo (uso externo).

Toxicología: La utilización interna prolongada puede provocar un aumento de la presión arterial y perjudicar los riñones.

El uso terapéutico, forma farmacéutica y dosificación: Uso interno: todas las afecciones de las vías respiratorias, gripe, sinusitis, reumatismos, gota, afecciones urinarias, litiasis biliar, infecciones en general. Cocer una cucharada de cogollos o una rajita de ocote para una taza de agua y tomar 3 tazas al día: una en la mañana, una al mediodía y una en la noche. Jarabe. Uso externo (inhalación, cataplasma, pomada): afecciones de vías respiratorias, gripes, sinusitis, reumatismos, atrofia muscular, úlcera de la pierna. No tomar más de una semana seguida.



***Plantago major* L.**

Plantaginaceae

Nombre vernacular: Español:
Llantén.

Botánica: Planta perenne cuyos tallos llegan a medir hasta 20 cm de altura, originaria del viejo mundo y naturalizada en lugares húmedos, a orillas de los arroyos, hierbas adventicias, se da entre 600 y 1 200 m de altitud. Tiene hojas grandes y flores veteadas agrupados en espigas que dan pequeñas semillas de color marrón, brillantes al madurar.

Parte utilizada: Hojas.

Principales componentes activos:

Taninos (5,7 %), aceite esencial (0,2 %), aucubina, alcaloides, alantoína, mucílagos, ácido silícico, caroteno, vit. C, resina, sustancias antibióticas.



Propiedades farmacológicas: Antibacteriano (*Escherichia coli*, *Salmonella typhi*, *Shigella dysenteriae*, *Shigella flexneri*, *Staphylococcus aureus*, *Streptococcus beta*haemolyticus, *Bacillus subtilis*), antiviral, anti-inflamatorios, anti-ulcerogénica y cicatrizante de la úlcera gástrica, expectorantes, antitusivos, antihistamínicos antiespasmódico, actividad inmunomoduladora y antipruriginosos estimulante fagocitario.

Toxicología: La planta no presenta toxicidad alguna.

El uso terapéutico, forma farmacéutica y dosificación: Uso interno: diarrea, disentería, gastritis, tos, bronquitis, infecciones del tracto urinario. Apagar o cocer 5 hojas para una taza de agua y tomar 1 taza antes de cada comida o varias tazas al día, repartida en diferentes momentos del día. Uso externo: heridas infectadas, granos, dermatitis, picaduras de insectos, conjuntivitis.

Cataplasmas, lienzos, pomada.



***Plectranthus amboinicus* (Lour.)**

Spreng.

Syn : *Coleus aromaticus* Benth., *Coleus amboinicus* Lour.

Lamiaceae

Nombre vernacular: Español:
Orégano

Botánica: Esta planta de hojas gruesas y fragantes llega hasta un metro de altura. Tiene flores de color púrpura que crecen en la parte superior de sus tallos gruesos y frágiles. La planta es originaria de África oriental.

Partes utilizadas: Hojas. Caliente.

Principales componentes activos:

Aceite esencial rico en carvacrol (43 %), cánfor, limonene, triterpenos, sesquiterpenos, flavonoides, ácido oxálico.

Propiedades farmacológicas: Antiséptico, emenagogo, sedante ligero.

Toxicología: La planta no es tóxica en la dosis indicadas.

Uso terapéutico, forma farmacéutica y dosificación: Se recomienda el cocimiento de las hojas para el tratamiento de resfriados, sinusitis, dolor de garganta, dolor de pecho, insomnio y menstruaciones dolorosas.

El té de hojas frescas (30 g / l), una taza tres veces al día e inhalaciones.

Se recomienda también su uso en la cocina.



Portulaca oleracea L.

Syn: *Portulaca quadrifolia* L.,
Portulaca parviflora Haw.

Portulacaceae

Nombre vernacular: Español:
Verdolaga.

Botánica: Esta planta anual rastrera, forma matas de veinte a cuarenta centímetros de diámetro. Se encuentra en los cultivos o por el borde de las carreteras.

La planta es originaria de la India, probablemente.

Partes utilizadas: Hojas. Fresco.

Principales componentes activos: Acido oxálico, vitaminas, noradrenalina, mucílagos, alcaloides no cuaternario (norepinefrina), glucósidos cianogénicos, flavonoides, taninos, polifenoles y saponinas.

Propiedades farmacológicas: Diurético, emoliente y antidiabético.

Toxicología: En la literatura consultada no se han encontrado efectos tóxicos.

Uso terapéutico, forma farmacéutica y dosificación: Se recomienda el cocimiento de 25 gramos por litro de agua para el tratamiento de infecciones urinarias y diabetes. Se recomienda consumir esta planta con regularidad en la cocina.



***Psidium guajava* L.**

***Psidium guineense* Sw.**

Myrtaceae

Nombre vernacular: Español:
Guayaba.

Botánica: Este arbusto crece hasta tres metros de altura. Tiene hermosas flores blancas y frutos comestibles que se vuelven amarillos cuando están maduros, amarillo o rosa.

Los árboles de guayaba son originarios de la América tropical.

Partes utilizadas: Hojas. Caliente.

Principales componentes activos:

Aceite esencial (cariofileno, nerolidiol, bisaboleno, aromadendreno, selineno), sitosteroles, triterpenoides (ácido oleanólico, ursólico, crategolico, guajacolico), ácidos orgánicos, taninos y flavonoides (quercetina).

Propiedades farmacológicas: Antimicrobianos mayor, antiprotozoario (Entamoeba, Giardia, Trichomonas), anti-inflamatorio, espasmolítico intestinal y antidiabético.

Toxicología: No se conocen efectos indeseables o tóxicos.

Uso terapéutico, forma farmacéutica y dosificación: Diarrea, disentería amebiana, tos, bronquitis, flujo blanco y diabetes.

Cocimiento de 15 gramos de hojas por litro de agua para beber durante el día.



Rosmarinus officinalis L.

Lamiaceae

Nombre vernacular: Español:
Romero.

Botánica: Este pequeño arbusto de hasta 1 m de longitud, tiene hojas pequeñas y fragantes. Da flores de color azul. El romero es originario del Mediterráneo.

Partes utilizadas: Hojas. Caliente.

Principales componentes activos: Pigmentos flavónicos (apigenina, luteolina), ácidos rosmarínicos, principios amargos, aceite esencial (1 a 2,5 % de pineno, canfeno, cineol, borneol).

Propiedades farmacológicas: Tónico general, digestivo, colagogo, colerético, anti-inflamatorio.

Toxicología: La ingestión de altas dosis de romero puede causar irritación gastrointestinal y nefritis. No es recomendable utilizar preparaciones de romero durante el embarazo.

Uso terapéutico, forma farmacéutica y dosificación: Se recomienda el cocimiento de 5 gramos de romero por litro de agua para el tratamiento de enfermedades en el hígado, beber una taza después de las comidas.



Rubus sp.

Rosaceae

Nombre vernacular: Español:
Zarzamora.

Botánica: Esta planta lignosa y sarmentosa tiene varias especies y sub especies. Sus tallos tienen espinas y hojas compuestas. Su flor con 5 pétalos y sépalos da un fruto negro cuando está maduro, comestible.

Parte utilizada: Hojas.

Principales componentes activos:

Hojas: Taninos (4-15%), ácidos orgánicos, inositol y vitamina C, hidroquinona, arbutina.
Frutos: Azúcar, ácidos orgánicos, monoglúcido de cianidina, vitaminas A y C, grasa, sal, goma, aceite esencial.



Propiedades farmacológicas: Hojas: astringente, hemostático, diurético hipoglucemiante. Frutos: astringente, laxante en ayuno, depurativo, nutritivo.

Toxicología: No presenta toxicidad alguna.

El uso terapéutico, forma farmacéutica y dosificación:

Dolor de garganta, tos, anginas, gingivitis, hemorroides.

Cocer tres cogollos para una taza de agua y tomar varias tazas al día, repartidas en diferentes momentos del día.

Cocimientos en gargaras (para tos y anginas), banos, lienzos (para hemorroides).

***Ruta chalepensis* L. Rutaceae**

Nombre vernacular: Español: Ruda.

Botánica: Hierba perenne de hasta 1 m de altura, originaria de las regiones mediterráneas, cultivada en todo Guatemala. Tiene hojas aromáticas, verdosas, y flores amarillas.

Parte utilizada: Hojas.

Principales componentes activos: Aceite esencial (0,2 a 1 %), rutina (1 %), derivados furocumarínicos (bergapteno y xantotoxina), alcaloides (0,4 a 1,4 %).

Propiedades farmacológicas: Emenagogo a pequeña dosis (0,05 a 0,10 g, provoca una ligera contracción del útero), sedativo, espasmolítico, diaforético, estomacal, anti-inflamatorio, vermífugo, antibacteriana (*Escherichia coli*, *Staphylococcus aureus*, *Proteus vulgaris* y *Candida albicans*). El uso externo es antiparasitario y molusquicida.

Toxicología: La planta puede provocar las metrorragias (hemorragias en la vagina) y las gastroenteritis. No es tóxica a dosis terapéuticas (0,5 g por toma, 1 g por día dosis máxima). El aceite esencial es tóxico y abortivo. La presencia de furocumarinas puede provocar una fotosensibilización cutánea. La planta está desaconsejada por vía oral a mujeres embarazadas y niños menores de 3 años.

Se deben respetar las dosis terapéuticas.

El uso terapéutico, forma farmacéutica y dosificación: Dolor de estómago, lombrices, ausencia o insuficiencia de reglas, insuficiencia venosa, ulceración de las encías, varices, hemorroides, heridas, úlceras de piel, pediculosis.

Cocer de 1 a 3 hojas para una taza de agua y tomar tres tazas al día: una en la mañana, una al mediodía y una en la noche.

Por su toxicidad, se necesita cuidar el uso interno de la ruda.



Sambucus mexicana Pres ex A. D.

Caprifoliaceae

Botánica: Arbusto o pequeño árbol de 3 a 5 m de altura, originario de México central y del sur, plantado hasta 3 000 m de altitud. Tiene hojas compuestas y una umbela de flores de color crema que dan frutos negros cuando maduros.



Sambucus canadensis L.

Botánica: Arbusto hasta 4 m de altura creciendo en lugares húmedos, los bosques, abundante en los setos y al largo de las carreteras entre 1300 y 3700 m de altitud.

Nombre vernacular: Español: Saúco.

Parte utilizada: Hoja y flor.

Principales componentes activos: Los frutos son ricos en taninos. Las hojas contienen los glucosidos cianogenéticos, alcaloides, ácidos orgánicos, resinas, mucílagos y aceite esencial. La flor seca contiene hasta 3 % de rutosido, flavonoides (rutina), mucílagos y nitrato de potasio.

Propiedades farmacológicas (*Sambucus mexicana*): Hoja: antibacteriana y antifúngica ligera (*Streptococcus pyogenes*, *Pseudomonas aeruginosa*, *shigella flexneri*, *Epidermophyton floccosum*, *Trichophyton rubrum*, *Trichophyton mentagrophytes* var. *algonodona*, *Trichophyton mentagrophytes* var. *granulosa*), anti-inflamatoria. Flores: antibacteriana, anti-inflamatoria, veinotrópica y vasculoprotectora. La planta es diurética.

Toxicología: La planta no es toxica cocida, se recomienda cocer bien las hojas y frutas comestibles en jugo o jalea.

El uso terapéutico, forma farmacéutica y dosificación: Fiebre, bronquitis, conjuntivitis, reumatismo, gripe, artritis, artrosis. Apagar una flor o cocer una hoja en un vaso de agua y tomar tres vasos al día: uno en la mañana, uno al mediodía y uno en la noche.

Senna alata L.

Syn.: *Cassia alata* L. Roxb

Fabaceae

Nombre vernacular: Español: Barajo

Botánica: Este arbusto puede alcanzar dos metros de altura. Tiene hojas grandes compuestas de ocho a diez pares de folíolos obovados. Sus flores amarillas en racimos verticales dan frutos alados de 15 cm de longitud aproximadamente rellenos con muchas semillas. La planta es originaria de América Central.

Partes utilizadas: Hojas. Fresco

Principales componentes activos: Antraquinonas, aloe-emodina, antronas libres, ácido crisofánico, flavonoides (campferol, gentiobiosa), triterpenoides, aminoácidos y esteroides.

Propiedades farmacológicas: Laxante, antiprurítico, cicatrizante, antibacteriano, antifúngico, anti-inflamatorio y antihistamínico.

Toxicología: El uso interno se hará bajo supervisión. No utilizar durante períodos prolongados. La planta es abortiva internamente. Su uso no está recomendado para mujeres embarazadas, niños pequeños y ancianos. El uso externo no presenta ningún riesgo.

Uso terapéutico, forma farmacéutica y dosificación: Estreñimiento: para adultos, el cocimiento de 20 gramos por litro. Beber un vaso antes de acostarse. Para afecciones de la piel y las membranas mucosas, incluyendo la candidiasis, la tiña y alergias en la piel utilizar un cocimiento concentrado en baño, compresas o cataplasmas de las hojas directamente sobre la piel.



***Senna occidentalis* (L.) Link.**

Syn.: *Cassia occidentalis* Willd

Fabaceae

Nombre vernacular: Español:
Frijolillo

Botánica: Este arbusto puede alcanzar de dos a tres metros de altura. Tiene hojas pecioladas (5 o 6 pares) de hasta 10 cm en la base donde se encuentra una pequeña glándula. Sus flores amarillas dan vainas. La planta es originaria de América tropical.

Partes utilizadas: Hojas. Fresco

Principales componentes activos:
Derivados antracénicos, flavonoides

Propiedades farmacológicas:
Laxante, antiinflamatorio,
antibacteriano y antifúngico.

Toxicología: El uso interno se hará bajo supervisión. No usar la planta durante largos períodos. La planta es abortiva internamente. Su uso no está recomendado para mujeres embarazadas, niños pequeños y ancianos.

La planta tiene una toxicidad significativa. No debe ser consumido internamente por las mujeres embarazadas. Su uso externo no supone un peligro.

Uso terapéutico, forma farmacéutica y dosificación: Estreñimiento: para adultos, el cocimiento de 15 gramos por litro. Beber un vaso antes de acostarse. Afecciones de la piel y las membranas mucosas, incluyendo la candidiasis, la tiña y alergias en la piel: Utilizar un cocimiento concentrado en baño, compresas o cataplasmas de las hojas directamente sobre la piel.



***Silybum marianum* (L.) Gaertn.**

Asteraceae

Nombre vernacular: Español: Cardo Maria.

Botánica: Herbácea bienal. Las flores son de color rosa violáceo, reunidas en grandes capítulos rodeados de espigas afiladas. Se dan en laderas, terrenos baldíos y bordes de carreteras, el cardo mariano es una especie originaria en el Mediterráneo. Se cultiva en Guatemala.

Parte utilizada: Semillas.

Principales componentes activos: Aceite de albúmina, grasa (28 %), la silimarina, mucílagos, taninos, resinas amargas.

Propiedades farmacológicas: Hipertensor, cardiotónico, anti-hepatotóxico, mejora la circulación de la sangre abdominal, anti-hemorrágico.

Toxicología: La planta no es tóxica, pero se deben respetar las dosis terapéuticas.

El uso terapéutico, forma farmacéutica y dosificación: Afecciones hepáticas, hemorragias, varices y úlceras varicosas.

Cocer una cucharadita de semillas machacadas para una taza de agua y tomar tres tazas al día: una en la mañana, una al mediodía y una en la noche.



***Smilax regelli* Killip & Morton.**

Smilacaceae

Nombre vernacular: Español: Zarparrilla.

Botánica: Este bejuco tiene espinas grandes que puede alcanzar 15 m de largo, crece en bosque denso y en los bosques hasta 1 300 m de altitud. Sus hojas son oblongas y cordiformes y sus pequeñas flores dan bayas redondas. Tiene un rizoma leñoso de color rojo.

Parte utilizada: Rizoma.

Principales componentes activos:

Alcaloides cuaternarios, saponines, autocianes y polifenoles, saponines esteroídicos (zarpapogenina), flavona, flavonoides, taninos, cumarinas, glucosidos cardiotónicos.

Propiedades farmacológicas: Antibacteriana (*Staphylococcus aureus*, *Pseudomas aeruginosa*, *Salmonella typhi*, *Shigella dysenteriae*, *Shigella flexneri*, *Streptococcus pyogenes*), antimicótico: dermatofitos patógenos (*Epidermophyton floccosum*, *Trichophyton mentagrophytes* var. *argemones*, *Microsporum canis*), antipruriginoso, astringente, diurético, antiinflamatorio, anticolesterolemiante, diaforético y cardiotónico.

Toxicología: La planta no presenta toxicidad en un uso moderado.

El uso terapéutico, forma farmacéutica y dosificación: Reumatismo, dolores articulares, artritis, artrosis, afecciones de la piel. Cocer una cucharada de polvo de raíz para una taza de agua y tomar tres tazas al día: una en la mañana, una al mediodía y una en la noche. Tintura: diluir en un vaso de agua 30 gotas de tintura.

Respetar la dosis. Si bien el uso tradicional de rizoma de zarparrilla presenta interés, es deseable limitar su uso a las personas para las cuales este tratamiento es particularmente recomendado. De hecho, el éxito terapéutico de esta planta amenaza su desaparición. Informamos a los agentes de salud sobre la necesidad de protegerla y eventualmente de sacar solamente una parte de rizoma de manera que la planta continúe prosperando y creciendo los bosques.



***Solanum americanum* Mill.**

Syn.: *Solanum depilatum* Bitter, *Solanum imerinense* Bitter, *Solanum nigrum* L., *Solanum nodiflorum* Jacq.

Solanaceae

Nombre vernacular: Español: Hierba mora.

Botánica: Esta planta herbácea anual puede alcanzar los 60 cm de alto. Tiene flores blancas que dan bayas negro al madurar. Esta planta es común en las zonas cultivadas y los mercados.

Partes utilizadas: Hojas. Caliente.

Principales componentes activos: Alcaloides esteroides (solanina, heterosidos de la solasodina, solamargina, beta 2-solamargina). La fruta verde es muy rica en alcaloides, ausentes en la fruta madura.



Propiedades farmacológicas: Antibacteriana, antifúngica, depurativa y cicatrizante.

Toxicología: La planta no es tóxica cocida. Las bayas verdes son tóxicas crudas.

Uso terapéutico, forma farmacéutica y dosificación: Se recomiendan cataplasmas de hojas o un cocimiento de 30 gramos por litro de la planta en baños y compresas para el tratamiento de micosis, candidiasis y heridas infectadas.

Se recomienda el consumo de caldo de esta planta.



***Solanum torvum* Sw.**

Solanaceae

Nombre vernacular: Español:
Lavaplato.

Botánica: Arbusto espinoso que alcanza hasta 4 m de altura. Las hojas son grandes, de 20 cm de largo, con algunos picos (espinas), ásperas al tacto. Sus flores son blancas y tiene los frutos globosos de color amarillo cuando maduros.

Parte utilizada: Hojas.

Principales componentes activos:

Las hojas contienen alcaloides, saponinas, esteroides, taninos y cumarinas.

Propiedades farmacológicas:

Las hojas presentan efectos antibacterianos, antifúngicos, anti-inflamatorio, antiespermatogénicos y hemostático (solasodina).

Toxicología: La planta es tóxica para uso interno.

El uso terapéutico, forma farmacéutica y dosificación: Dolores articulares, reumatismos, artritis y artrosis .

Cataplasma de hojas frescas. No tomar la planta.



Solanum tuberosum L.

Solanaceae

Nombre vernacular: Español: Papa.

Botánica: La papa es una planta herbácea, tuberosa, que puede alcanzar un metro de altura. Proporciona flores blancas o púrpura dispuestas en cimas terminales que dan lugar a pequeños frutos redondos como tomates pequeños. Originaria de los Andes, actualmente se cultiva en todo el mundo para el consumo de los tubérculos.

Parte utilizada: Tubérculo crudo.

Principales componentes activos: Tubérculo: alcaloides (solanina), flavonoides (pétanine...), norepinefrina, lectinas, minerales (potasio), vitaminas del grupo B.

Propiedades farmacológicas: El jugo crudo es emoliente, antiespasmódico, reduce las secreciones, tranquilo y tiene una acción curativa sobre la mucosa gastrointestinal.

Toxicología: El tubérculo puede ser teratogénico y habra que recetar antes y durante el embarazo.

El uso terapéutico, forma farmacéutica y dosificación: Gastritis, úlceras de estomago.

Se recomienda tomar de 20 a 50 gramos de jugo antes de las comidas para el cuidado de las úlceras gástricas y duodenales y en casos de acidez gástrica. Este uso no se recomienda para Hacer un atol de una papa cruda para un vaso de agua y tomar un vaso antes de cada comida. mujeres embarazadas.



Syzygium aromaticum (L.) M. et P.

Syn.: *Eugenia caryophyllata* Thunb.

Myrtaceae

Nombre vernacular: Español: Clavo de olor.

Botánica: Este árbol de 12-15 m de alto tiene hojas opuestas perennes y coriáceas. Las flores tienen un cáliz rojo brillante cuando está maduro y corola rosada blanca formando cimas compactas y ramificadas. Los frutos contienen una sola semilla.

Parte utilizada: Botones florales.

Principales componentes activos: El aceite esencial (10 a 20 %) con 90 % eugenol, cariofileno, 10 a 12 % de taninos, ácido oleanólico.



Propiedades farmacológicas: Bactericida, insecticida, analgésico, anti-inflamatorios.

Uso interno: la estimulación de la regeneración de la mucosa gástrica, que disminuye la acidez y la actividad péptica del jugo gástrico, tónico uterino durante el parto, antiséptico y energético. **Uso externo:** parasiticida, antiséptico, cicatrizante.

Toxicología: Las dosis terapéuticas de clavo de olor deben ser respetadas. En caso de mujeres embarazadas, estas dosis deben reducirse notablemente.

El uso terapéutico, forma farmacéutica y dosificación: Se recomienda el cocimiento de 120 a 300 mg por día de clavo de olor. **Uso interno:** gastritis, úlcera de estómago, astenia física, preparación para el parto, la prevención de las enfermedades infecciosas, gingivitis, neuralgia dental. **Para uso externo:** sarna, heridas infectadas, úlceras en las piernas, quemaduras.

Su uso en dosis moderadas se recomienda en la preparación para el parto, tales como el uso de manera regular en la cocina.

Uso interno: Cocer 3 clavos para una taza de agua y tomar una taza antes de cada comida

(3 tazas al día).

Uso externo: Pomada, jabón, baños.

***Tagetes erecta* L.**

Asteraceae

Nombre vernacular: Español: Flor de muerto.

Botánica: Planta anual hasta 1 m de altura. Se da en los lugares húmedos o secos, campos cultivados y terrenos baldíos a 1 850 m de altitud y más bajo. Tiene hojas compuestas aromáticas y flores anaranjadas o amarillas.

Parte utilizada: Hoja.

Principales componentes activos: Aceite esencial, resina, taninos, tertionilo, lactones, alcaloides, caroteno, luteina, kamfterol.

Propiedades farmacológicas:

Antibacteriana (Streptococcus pyogenes, Salmonella enteridis, Shigella dysenteriae, Pseudomonas aeruginosa, Staphylococcus aureus, Baccillus cereus, Escherichia coli), antihelmíntico, antimicótico, (Candida albicans, Candida utilis, Aspergillus niger, Aspergillus sp., Trichoderma viride), emenagogo, colerético, espasmolítico, nematicido, antidiarreico y cicatrizante.

Toxicología: Esta planta no es tóxica en las dosis recomendadas.

El uso terapéutico, forma farmacéutica y dosificación: Diarrea, lombrices, dermatosis. Cocer tres ramitas para un vaso de agua y tomar tres vasos al día: uno en la mañana, uno al mediodía y uno en la noche. Respetar la dosis.

Cataplasma, lienzos, banos en uso externo.



Tagetes lucida Cav.

Asteraceae.

Nombre vernacular: Español:
Pericón.

Botánica: Planta perenne de 30 a 75 cm de altura. Se da en los campos herbosos y los bosques de pinos y de robles, en las laderas secas y rocosas entre 1 000 y 2 000 m de altitud. Tiene hojas simples aromáticas, verde brillante y pequeñas flores amarillas.

Parte utilizada: Parte aérea, hoja y flor.

Principales componentes activos: Aceite esencial (limoneno, cariofileno, ocimeno, anetol...), resinas, ácido galico, taninos, cumarinas, flavonas, alcaloides.



Propiedades farmacológicas: Antiespasmódico gastrointestinal, uterino y bronquial, antibacteriana (*Salmonella typhi*, *Salmonella enteridis*, *Shigella dysenteria*, *Shigella flexneri*, *Staphylococcus aureus*, *Escherichia coli*, *Streptococcus pneumonia*, *Streptococcus pyogenes*, *Vibrio cholerae*), antifúngico (*Candida albicans*), nematocida, digestivo, hipotensivo (depresor del sistema nervioso central) y favorece la lactancia.

Toxicología: La planta no presenta ninguna toxicidad. Sin embargo su uso prolongado no está indicado.

El uso terapéutico, forma farmacéutica y dosificación: Diarrea, vómitos, cólicos, dolor de reglas, falta de leche, candidiasis.

Aparar 3 ramitas para una taza de agua y tomar tres tazas al día: una en la mañana, una al mediodía y una en la noche.

Tamarindus indica L.

Fabaceae

Nombre vernacular: Español:
Tamarindo.

Botánica: Este árbol puede alcanzar los quince metros de altura. Tiene hojas compuestas de diez a ocho hojas pequeñas. Sus flores amarillas manchadas de rojo dan vainas de 5 a 15 centímetros de largo, con semillas brillantes y la pulpa ácida. El tamarindo es originario de África.

Partes utilizadas: Corteza, Caliente. Hojas, Caliente. Pulpa del fruto, Fresco.

Principales componentes activos:

Corteza: Alcaloide (hornénine), flavonoides, saponinas, polifenoles, taninos. Hoja: ácidos orgánicos, flavonoides, taninos. Pulpa: rico en ácidos orgánicos (alfa-oxo-glutárico, glioxílico, oxalacética y oxalosuccinique, tartárico, acético, málico, cítrico, succínico), azúcares, pectinas, monoterpenos.

Propiedades farmacológicas: Corteza: antiulcerosa, cicatrizante y antibacteriano. Hoja: hepatotropo, antioxidante y anti-bacteriano. Pulpa: laxante, diurético (inhibe la cristalización de oxalato de calcio en la orina), antibacteriano urinario y antifúngica.

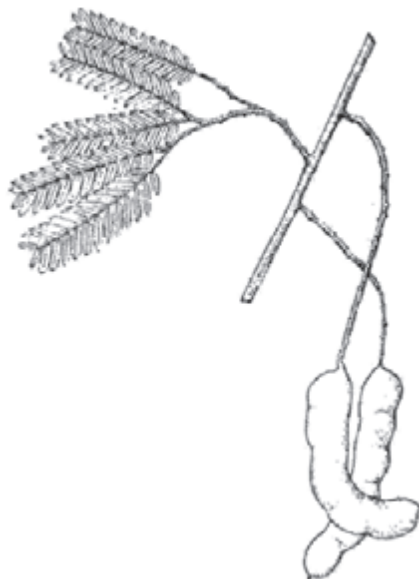
Toxicología: El consumo de la pulpa no es tóxico. Las dosis de hojas y la corteza deben ser respetados.

Uso terapéutico, forma farmacéutica y dosificación: Corteza: úlcera gástrica. Hoja: enfermedades hepáticas, ictericia, antibacterial y antioxidante. Pulpa: Para tratamiento del estreñimiento, infecciones urinarias, el reumatismo.

Para personas de más de 3 años, 2 gramos de pulpa por año de edad, hasta 50 gramos.

Cocimiento de las hojas (40 g por litro como máximo), beber tres tazas al día para un adulto.

Cocimiento de la corteza (10 gramos por litro). Beber dos vasos entre las comidas y antes de acostarse.



***Tanacetum parthenium* (L.)**

Schultz-Bip

Asteraceae

Nombre vernacular: Español:
Altamisa.

Botánica: Planta perenne de hasta 50 cm de altura, originaria de Europa, cultivada y a menudo naturalizada. Tiene hojas aromáticas y cabezas florales con lígulas blancas.

Parte utilizada: Hojas y flores.

Principales componentes activos: Polifenoles, esterole insaturados, aceite esencial (0,07 % incluyendo borneol), amargos, flavonoides, sesquiterpenos (partenolides, guyanolides).



Propiedades farmacológicas: Actividad antibacteriana contra Salmonella enteritidis, Streptococcus pneumoniae, Bacillus globifer (semillas), Sarcina lutea, Staphylococcus aureus, Gram +, Gram -, antisecretor, antiespasmódico, anti-inflamatorio, analgésico (hojas), citotóxico (hoja y tallo), migraña , fungitóxico.

Toxicología: El contacto físico con la planta puede causar reacciones alérgicas. Se debe respetar las dosis recomendadas en mujeres embarazadas.

El uso terapéutico, forma farmacéutica y dosificación: Dolor de estomago, diarrea, dolor de cabeza, migraña, conjuntivitis, ausencias de reglas.

Cocer 3 ramitas en un vaso y tomar 3 vasos al día: uno en la mañana, uno al mediodía y uno en la noche.

Taraxacum officinale Weber

Asteraceae

Nombre vernacular: Español: Diente de león, Amargón.

Botánica: Planta perenne de 6 a 25 cm de altura, originaria de Europa y naturalizada en los bordes de la carreteras y de los campos cultivados entre 1300 y 3500 m de altitud. Tiene una roseta de hojas dentadas y flores amarillas rayos agrupados en la cabeza y dando semillas dotadas de un penacho.

Parte utilizada: Raíz, hoja

Principales componentes

activos: Raíz: Amarga (triterpenos pentacíclicos), azúcar, inulina, flavonoides, numerosas enzimas.

Hojas: Clorofila, amargo, colina, esteroles, caroteno, ácido fólico, ácidos grasos, alcaloides, vitaminas A, B, C, calcio, potasio, hierro, magnesio, fósforo, sílice, sodio, azufre, manganeso.

Propiedades farmacológicas: Raíz y hoja: Tónico amargo, aperitivo, avenador hepato-biliar, decongestivo, depurativo sanguíneo, hipoglicemiante, diurético azoturique, anti-inflamatorio, antibiótico (*Bacillus subtilis*), antiputrescible, antiescorbútico, circulatorio, protege el tejido conjuntivo y antitumoral.

La hoja es activa contra *Staphylococcus aureus*.

Toxicología: La literatura no señala efectos tóxicos.

El uso terapéutico, forma farmacéutica y dosificación: Uso interno: enfermedad del hígado, insuficiencia hepática, estreñimiento, reumatismos crónicos, gota, cálculos, azotemia, oliguria, insuficiencia renal, estreñimientos, fermentación intestinal (entero-colitis).

Cocer una raíz de un dedo de largo en un vaso de agua y tomar tres vasos al día: uno en la mañana, uno al mediodía y uno en la noche.

Comer las hojas en ensalada cruda.



Thymus vulgaris L.

Lamiaceae

Nombre vernacular: Español:
Tomillo.

Botánica: Pequeña planta perenne aromática. Originaria del Mediterráneo occidental, el tomillo se adapta bien a climas más húmedos. Lleva pequeñas hojas aromáticas y espigas de flores de color púrpura.

Parte utilizada: Hojas y yemas.

Principales componentes activos:

Aceite esencial [hasta un 3,6 % de timol (20-70 %), carvacrol, cimeno], ácidos triterpénicos, ácido cafeico, flavonoides (luteolina), taninos, saponinas triterpénicas, el litio.

Propiedades farmacológicas: Uso interno: Estimulante general (circulación física, mental y capilar), antibacteriano, antifúngico, antiviral, estimular las defensas del organismo, antiespasmódico, expectorante bronquial (mucolítico), digestivo (estimula la secreción de la bilis), antipiréticos. Uso externo: antiséptico y bactericida.

Toxicología: Estos efectos pueden molestar el sueño de los niños. En dosis altas puede ser irritante.

El uso terapéutico, forma farmacéutica y dosificación: Dolor de garganta, angina, gripe, bronquitis.

Apagar 5 ramitas en un vaso de agua y tomar 3 vasos al día: uno en la mañana, uno al mediodía y uno en la noche.



***Valeriana urticaefolia* H.B.K.**

Valerianaceae

Nombre vernacular: Español: Valeriana del altiplano.

Botánica: Planta que puede llegar hasta los 40 cm de altura. Se da en lugares húmedos, a menudo en bosques de pinos y robles entre los 900 y 2 400 m de altitud. Tiene hojas simples opuestas y racimos de flores blancas en la parte superior de su tallo.

La literatura consultada no menciona la evidencia médica sobre *Valeriana urticaefolia*. Nos referimos en este caso a la especie *Valeriana officinalis* L.

***Valeriana officinalis* L.**

Nombre vernacular: Español: Valeriana

Parte utilizada: Raíz.

Principales componentes activos: Aceite esencial (0,5 a 1,5 %), valepotriatos (0,5 a 2 %), alcaloides (0,1 %), enzimas, colina.

Propiedades farmacológicas: Sedante del sistema nervioso central, antiespasmódico, anticonvulsivo, ligeramente vermífugo.

Toxicología: En la literatura no se encuentran efectos secundarios tóxicos en dosis terapéuticas (una cucharadita por taza de agua por día).

El uso terapéutico, forma farmacéutica y dosificación: Insomnio, nervios.

Cocer una cucharadita de raíz seca para una taza de agua y tomarla antes de dormir.



***Verbena littoralis* H. B. K.**

Verbenaceae

Nombre vernacular: Español:
Verbena.

Botánica: Herbácea anual y perenne hasta 1,5 m de altura, creciendo en las orillas de las carreteras, cultivos, jardines entre 800 y 3 000 m de altitud. Esta es la especie más utilizada.

***Verbena carolina* Mich.**

Nombre vernacular: Español:
Verbena.

Botánica: Herbácea anual o perenne. Se da en terrenos tanto húmedos como secos, prados, campos y bosques de pinos y robles entre los 1 300 y los 3100 metros de altitud. Tiene hojas dentadas opuestas y flores minúsculas blancas-rosadas.

Parte utilizada: Hojas.

Principales componentes activos: Monoterpenos (verbenaína y brasocida), fenil propanoide (verbascosido).

Propiedades farmacológicas: Febrífugo.

Toxicología: Los estudios científicos nos aseguran que no es tóxica. Es conveniente recordar las propiedades ostrogénicas y parasimpaticomiméticas de la especie similar a la *Verbena officinalis*. Por este motivo, no se recomienda para mujeres embarazadas, pero ayuda durante el parto.

El uso terapéutico, forma farmacéutica y dosificación: Las decocciones de plantas secas se utilizan como febrífugo en los hospitales de Bogotá en Colombia. Las hojas y su azúcar se usan con éxito contra las infecciones uterinas en Chile. Fiebre Cocer 3 ramitas para una taza de agua y tomar 3 tazas al día: una en la mañana, una al mediodía y una en la noche.

Respetar la dosis y no dar a mujeres embarazadas.



Zea mays L.

Poaceae

Nombre vernacular: Español: Maíz.

Botánica: Hierba anual de gran tamaño de hasta tres metros de altura. Las flores masculinas forman una espiga terminal, mientras que la flor femenina forma una gran espiga cubierta por un envoltorio desde donde crece un penacho de pelos llamados pelos de maíz, de color rojizo.

El maíz es originario de América Central.

Partes utilizadas: Estigmas o pelos del maíz. Frío.

Principales componentes activos:

Aceite esencial del 0,08 % al 1,2 % (carvacrol, terpineol, mentol, timol), gomas y resinas, glucósidos amargos, polifenoles, mucílago, ergosterol, sitosterol, betaína, vitamina K3, sales de potasio y ácido salicílico (0,3 %), enzimas.

Propiedades farmacológicas: Los estigmas de maíz son diuréticos, sedantes de las vías urinarias, antihemorrágicas (vitamina K3), hipotensores, estimulante uterino e inmunoestimulantes.

Toxicología: La planta no tiene ninguna toxicidad a dosis terapéuticas (Cocimiento al 3 %), pero no se recomienda para mujeres embarazadas y pacientes con insuficiencia cardíaca.

Uso terapéutico, forma farmacéutica y dosificación: Infecciones urinarias. Cocimiento o té de 20 gramos por litro. Beber de tres a cuatro tazas al día.



BIBLIOGRAFÍA

- BEZANGER-BEAUQUESNE, M. PINKAS, & M. TORCK. 1975 Les plantes dans la thérapeutique moderne. Paris, Maloine.
- BRUNETON, J. 2009 Pharmacognosie, phytochimie, plantes médicinales -- 4e édition – Editions Tec & Doc Lavoisier, Paris.
- CACERES, A. 1996 Plantas de uso medicinal en Guatemala. Editorial universitaria, universidad de San Carlos de Guatemala.
- GREHAND, P., MORETTI, C., JACQUEMIN, H., Y M.F. PREVOST. 2004 Pharmacopées traditionnelles en Guyane Créoles, Wayasi, Palikur, I.R.D. éditions Montpellier.
- Jardines del Mundo, VETERINARIOS SIN FRONTERAS – FRANCIA. 1999 Fichas populares de plantas de uso medicinal. Guatemala, J.D.M./V.S.F.
- LONGUEFOSSE, J.L. 1995 100 plantes médicinales de la Caraïbe. Martinique, Gondwana Ed.
- NICOLAS, J.P. 1999 Plantes médicinales des Mayas K'iché du Guatemala. Paris, Ibis Press.
- NICOLAS, J.P. 2002 Plantes médicinales para la familia : manual para el hogar y promotores de salud, Tegucigalpa, Ediciones Subirana.
- NICOLAS, J.P., 2009 Santé de la famille et plantes médicinales au nord de Madagascar. Editions Simson, Antananarivo (Version malgache en 2011).
- NICOLAS, J.P., 2010 Plantes médicinales pour le soin de la famille au Burkina Faso. Imprimerie Djiffon, Ouagadougou.



- ☛ NICOLAS, J.P., 2012 Plantes médicinales du Nord de Madagascar, ethnobotanique antakarana et informations scientifiques. Editions Jardins du monde, Brasparts.
- ☛ JARDINS DU MONDE 2013, Kobaby - Histoires illustrées sur l'usage des plantes médicinales à Madagascar. édition Jardins du Monde, Brasparts.
- ☛ PARIS, M. & M. HURABIELLE. 1986 Abrégé de matière médicale (pharmacognosie). T. I et II. Paris, Masson.
- ☛ PARIS, S.S. & H. MOYSE. 1981. Précis de matière médicale. Tome I, II, et III. Paris, Masson.
- ☛ ROBINEAU, L. et al, 1996 Farmacopea caribeña. Primera edición. Santo Domingo, Lionel Gérmosen-Robineau edición.
- ☛ VAN HELLEMONT, J. 1986 Compendium de phytothérapie. Bruxelles, A.P.B.

Bases de datos científicas:

Scifinder: <https://scifinder.cas.org>

Pubmed: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/PubMed/>



Contacto:

Jardines del Mundo (España)

c/ Jacobo de las leyes, 12. 3E

30001 – Murcia

Tel. : (34) 868.040.294

Email: jardinesdelmundo@gmail.com

Sitio web: www.jardinesdelmundo.org

JARDINS DU MONDE (Francia)

15, rue Saint Michel

29190 Brasparts

Tel. : (33) 2.98.81.44.71

Email: jardinsdumonde@wanadoo.fr

Sitio web: www.jardinsdumonde.org

Adaptación ilustraciones, maquetación y portada:

Liliana Alday

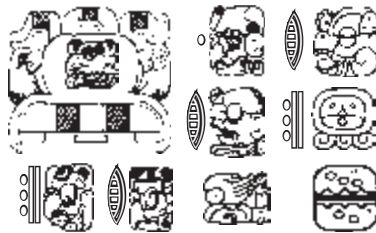
Grabados:

ACCT: Agencia de Cooperación Cultural y Técnica

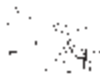
TRAMIL: Programa de Investigación Aplicada para el uso popular de las plantas medicinales en el Caribe.



Numerosa información, principalmente referente a las monografías sobre plantas, fueron extraídas de publicaciones científicas disponibles para consulta en la base de datos de Jardins du monde.



⋮ B'aqtun, Ⓜ K'atun, · Tun
Ⓜ Winaq, Ⓜ Q'ij, ⋮ Ajpu, Chi Iximulew
Guatemala, 16 de diciembre de 2013



Impreso en los talleres de
Cholsamaj

5a. Calle 2-58, Zona 1, Guatemala, C. A.
Teléfonos: (502) 2232 5959 - 2232 5402
E-mail: editorialcholsamaj@yahoo.com
www.cholsamaj.org