

Uso de plantas medicinales - Manual para el personal de salud del primer nivel de atención



[Indice](#)

MINISTERIO DE SALUD

DIRECCION REGIONAL DE SALUD DE LORETO

RED BARNET - DINAMARCA

UNIVERSIDAD PERUANA CAYETANO HEREDIA
"PROYECTO ATENCION PRIMARIA DE SALUD EN LA REGION
LORETO"

IQUITOS-PERU
1997

**PROYECTO ATENCION PRIMARIA DE SALUD EN LA REGION
LORETO"**

Instituto de Medicina Tropical "Alexander von Humboldt"

Universidad Peruana Cayetano Heredia

Av. Honorio Delgado N° 430 - San Martín de Porres LIMA 31 -
PERU

Apartado 4314 - Teléfono: (511) 4823910 - Fax: (51 1) 4823404

Director: Dr. Eduardo Falconi Rosadio.

Responsable de contenidos: Maritza Hernández. Alva.

Equipo editorial:

Eduardo Falconí Rosadio.

Eliana Elías Valdeavellano.

Luz Illescas Ruiz.

Secretaria: Marida Lau Len Ignacio.

Responsables de edición:

Norma Mancilla Heredia.

Antonio Lozán Pun Lay.

Diseño de carátula: Beatriz Mosquera Lenti.

Impresión: Haroldo Galo Guerra.

Foto carátula: Niños de la comunidad de Santa Clara en el río Nanay.

Esta publicación fue posible gracias a la participación del personal de la Región de Salud de Loreto a través de la Dirección Regional de Salud y al financiamiento de Red Barnet - Dinamarca.

LEY 13714

Art. 69.- Pueden ser reproducidos y difundidos breves fragmentos de obras literarias, científicas y artísticas, y aún la obra entera, si su breve extensión y naturaleza lo justifican; siempre que la reproducción se haga con fines culturales y no comerciales, y que ella no entrañe competencia desleal para el autor en cuanto al aprovisionamiento pecuniario de la obra, debiendo indicarse, en todo caso, el nombre del autor, el título de la obra y la fuente de donde se hubieren tomado.

Indice

Introducción**Consideraciones preliminares****Primera parte: Importancia de las plantas medicinales****Conceptos generales sobre salud - Enfermedad en el**

[mundo indígena](#)

[Salud](#)

[Enfermedad](#)

[Medicina](#)

[Segunda parte: Uso racional de plantas medicinales](#)

[Capitulo I: Tratamiento de las enfermedades](#)

[1. Diarrea](#)

[2. Bichos \(Parasitosis intestinal\)](#)

[3. Vómitos](#)

[4. Fiebre](#)

[5. Dolor](#)

[6. Antianemicos \(para los pochechos, ponguetes o purpuchos\).](#)

[7. Caracha](#)

[8. Mordedura y picaduras](#)

[Capitulo II: Plantas medicinales mas utilizadas](#)

[Abuta](#)

[Achiote](#)

[Achira](#)

[Ajosacha](#)

[Albahaca](#)

[Algodon](#)

[Amasisa](#)

[Ataco](#)

[Ayasisa](#)

[Bijao](#)

[Bellaquillo](#)

[Bolsa mullaca](#)

[Bubinsana](#)

[Casho](#)

[Castaña](#)

[Castañilla](#)

[Cedro](#)

[Chanca piedra](#)

[Chiric Sanango](#)

[Cocona](#)

[Clavo huasca](#)

[Cocotero](#)
[Copaiba](#)
[Granadilla](#)
[Guanabana](#)
[Guayaba](#)
[Hierba buena](#)
[Hierba Luisa](#)
[Hierba santa](#)
[Hoja del aire](#)
[Huamansamana](#)
[Huasaí](#)
[Huacapurana](#)
[Huingo](#)
[Ipururo](#)
[Ishanga](#)
[Jergón sachá](#)
[Kion](#)
[Limón](#)
[Llanten](#)
[Malva](#)
[Mango](#)

[Mataro chico](#)

[Menta](#)

[Misho Murillo](#)

[Ojé](#)

[Paico](#)

[Pájaro bobo](#)

[Palta](#)

[Pampa orégano](#)

[Pan del Arbol](#)

[Papailla](#)

[Papaya](#)

[Piñón colorado](#)

[Plátano](#)

[Puspo poroto](#)

[Retama](#)

[Santa María](#)

[Sauco](#)

[Tabaco](#)

[Uña de gato](#)

[Verdolaga](#)

[Yahuar Piri Piri](#)

Plantas de uso peligroso

Capitulo III: Preparación, almacenamiento y conservación de los preparados consideraciones generales

1. Limpieza
2. Orden
3. Sistema de medida utilizado
4. Medidas aproximadas
5. Preparados

Tercera parte: Preservación de la flora medicinal

Capitulo IV: Condiciones para instalar un Jardín Botánico, cultivo y cosecha o recolección

1. Preparando los abonos:
2. preparando el suelo y los recipientes
3. Sembrado
4. Trasplantando
5. Propagando y cultivando plantas medicinales
6. Controlando plagas y enfermedades con

[pesticidas naturales](#)
[Cosecha o recolección](#)
[Recomendaciones](#)

[Capitulo V: Secado, almacenamiento y conservación de la cosecha](#)

[A. Secado](#)
[B. Almacenamiento](#)
[C. Conservación](#)
[Bibliografía citada y consultada](#)

[Home](#)"" """"> [ar](#).[cn](#).[de](#).[en](#).[es](#).[fr](#).[id](#).[it](#).[ph](#).[po](#).[ru](#).[sw](#)



Introducción

Este material ha sido elaborado en el marco del **Proyecto Atención Primaria de Salud (APS) en la Región Loreto**, ejecutado por un

equipo multidisciplinario de profesionales que representan al Instituto de Medicina Tropical "Alexander von Humboldt" de la Universidad Peruana Cayetano Heredia. Este proyecto ha sido ejecutado gracias al apoyo de Red Baret-Dinamarca y desarrollado desde 1992, en estrecha coordinación con la Dirección Regional de Salud de Loreto.

Este proyecto, que ha contribuido a la mejora de la salud de la población rural de la Región, ha tenido un fuerte componente de capacitación en la mejora de conocimientos, actitudes y destrezas especialmente del personal técnico y auxiliar de enfermería de salud.

A lo largo del proceso de capacitación, el factor cultural ha sido muy importante. Entender la salud dentro de su contexto es clave cuando se pretende una concepción integral de la salud, como es indispensable en cualquier propuesta seria de Atención Primaria.

Así, la medicina tradicional se nos presenta como una expresión rica de la historia, cosmovisión y modo de relación del hombre amazónico con los recursos naturales de su entorno.

Es por ello que el Proyecto APS presenta, a través de este manual, una breve recopilación del esfuerzo investigativo de varias instituciones preocupadas en preservar y promover los conocimientos tradicionales sobre el uso de las plantas medicinales.

Este manual está dirigido a todo el personal de salud en especial a los técnicos y auxiliares de la Región Loreto.



[Home](#) > [ar](#).[cn](#).[de](#).[en](#).[es](#).[fr](#).[id](#).[it](#).[ph](#).[po](#).[ru](#).[sw](#)



Consideraciones preliminares

A pesar de que la mayoría de las plantas medicinales tienen niveles de toxicidad menores, su uso inadecuado también puede tener

consecuencias no deseables.

Este riesgo es mayor cuando la utilización de las plantas medicinales sale de su propio contexto cultural. Este manual no es un recetario para la población general, sino que está dirigido a quien posee un conocimiento previo y familiaridad con las especies citadas.

Hay que considerar, también, que los nombres comunes de las plantas varían de una comunidad a otra y que todo lo que una planta puede hacer por aliviar una enfermedad solo es posible si el diagnóstico sobre la enfermedad es correcto.



[Home](#) > [ar](#).[cn](#).[de](#).[en](#).[es](#).[fr](#).[id](#).[it](#).[ph](#).[po](#).[ru](#).[sw](#)



Primera parte: Importancia de las plantas medicinales

[Conceptos generales sobre salud - Enfermedad en el mundo indígena](#)

La medicina tradicional como parte importante de la cultura de los pueblos, ha sido durante siglos, el único sistema utilizado en la restauración de la salud de las generaciones pasadas, donde las plantas medicinales han cumplido un rol fundamental como medio para curar enfermedades en las personas. Después del advenimiento de la medicina académica o científica, el sistema tradicional sigue teniendo presencia en mas del 80% de la población amazónica, con predominio en el área rural, son las comunidades quienes han utilizado tradicionalmente las plantas medicinales, para satisfacer sus necesidades básicas, acumulando practicas ancestrales de selección, manejo y conservación de conocimientos que han transmitido de una generación a otra.

Esta información ha sido importante para el descubrimiento de diferentes medicamentos que hoy utilizamos y que son hechos a

base de plantas. Diversas plantas han sido estudiadas y llevadas al extranjero donde su uso se hace cada vez mas frecuente, esto origina además que nuestras plantas se vayan extinguiendo o mejor dicho desapareciendo de nuestro bosque, como es el caso de (a Quina, árbol del que se extrae la quinina que todos conocemos como medicamento para combatir la Malaria.

Es importante por lo tanto la capacitación en diversos aspectos para el manejo de las plantas medicinales como alternativa curativa. Conociendo como realizar su cultivo, recolección, secado, almacenamiento y procesamiento, daremos un uso prolongado y tendremos siempre plantas medicinales que serán de beneficio en nuestras comunidades.

Conceptos generales sobre salud - Enfermedad en el mundo indígena

[Salud](#)
[Enfermedad](#)
[Medicina](#)

Entre la población amazónica los conceptos de salud y enfermedad siempre mantienen estrechas relaciones entre lo espiritual y material, entre la sociedad y la naturaleza, a pesar de los grandes cambios culturales que se han dado.

Al revalorizarse la medicina tradicional se está contribuyendo a la recuperación de esa relación y al equilibrio entre la naturaleza y los seres que pueblan el mundo indígena.

Salud

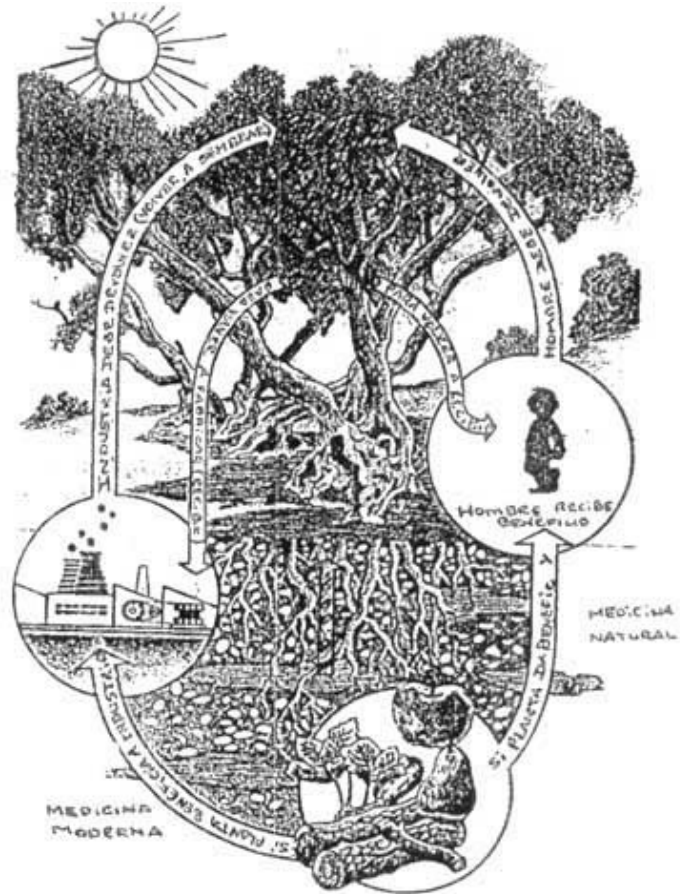
En el mundo indígena el ser humano comparte la vida con otras formas de vida existentes. Vivir en el mundo indígena significa compartir esta fuerza que dá la vida, por eso cuando se caza, pesca o recolecta en el bosque, los espíritus del bosque dan una porción de esta fuerza haciendo un préstamo a la gente. La forma de devolver este préstamo es cumpliendo ciertas reglas ancestrales que garantizan relaciones de intercambio estables, por eso existe la preocupación de mantener buenas relaciones con las "Madres" o "Dueños" de las plantas o animales.

En el mundo indígena existe una constante preocupación por preservar este frágil equilibrio entre la vida y la muerte, esta relación de equilibrio con la naturaleza significa para ellos el ideal de salud.

Enfermedad

Es la ruptura de las relaciones entre el individuo y su medio social o natural. La enfermedad tiene un carácter espiritual, es un choque con el mundo de los espíritus que son los que cuidan la extracción de los recursos naturales. La curación es pues un ritual de reafirmación cultural.

La siguiente figura te ayudará a comprender porque nuestros abuelos tienen toda la razón cuando cuidan con tanto celo que no se rompa el equilibrio con la naturaleza: DAR para poder RECIBIR.



Medicina

La práctica de la medicina está dirigida a restablecer el equilibrio perdido, es lamentable saber que por falta de comprensión y respeto, muchos de los médicos indígenas hayan desaparecido sin haber podido retransmitir sus conocimientos ancestrales, y que hayan pocos jóvenes interesados en aprender y recoger de sus padres y abuelos lo mas valioso de su propia cultura.

Prevenir en el mundo indígena significa mantener el equilibrio, enseñando muchos valores, uno de ellos es el conocimiento y uso de las plantas medicinales que aun no hemos perdido del todo.



[Home](#) "" "" "" "" "" "" "" "" "" "" > [ar](#).[cn](#).[de](#).[en](#).[es](#).[fr](#).[id](#).[it](#).[ph](#).[po](#).[ru](#).[sw](#)



Segunda parte: Uso racional de plantas medicinales

[Capitulo I: Tratamiento de las enfermedades](#)

[Capitulo II: Plantas medicinales mas utilizadas](#)

[Capitulo III: Preparación, almacenamiento y conservación de los preparados consideraciones generales](#)

Capitulo I: Tratamiento de las enfermedades

[1. Diarrea](#)

[2. Bichos \(Parasitosis intestinal\)](#)

[3. Vómitos](#)

[4. Fiebre](#)

[5. Dolor](#)

[6. Antianemicos \(para los pochechos, ponguetes o purpuchos\).](#)

[7. Caracha](#)

[8. Mordedura y picaduras](#)

1. Diarrea

Conocemos como diarrea a las deposiciones (caca, excrementos) líquidos o semilíquidos, que pueden ser de color muy blanco, amarillento o muy oscuro.

Existen diferentes tipos de diarreas:

- Disentería: diarrea con moco y sangre, con fiebre o calentura.
- Cólera: diarrea líquida como agua de arroz en grandes cantidades, sin fiebre. Las personas se deshidratan rápidamente.

La principal causa de la diarrea es el ingreso a nuestro cuerpo de microbios o parásitos. La creencia generalizada en nuestras comunidades es que se produce por un choque con los espíritus (cutipado).

La diarrea debe ser tratada de inmediato, mediante la toma de sueros caseros, que conocemos como **Rehidratación**. Otros

cuidados que debemos tener en el tratamiento de la diarrea son: evitar las comidas fritas, con ají o con mucho condimento y los purgantes (Purga)

1.2. SUEROS CASEROS

Los sueros caseros son el mejor tratamiento para combatir la deshidratación; la mayoría de las veces solo necesitamos suero para recuperar al paciente de la diarrea.

Plantas utilizadas comunmente para hacer suero casero:

| | |
|-----------------------|---|
| Guayaba | |
| Parte usada: | Hojas y frutos verdes Bellota. |
| Preparación: | En infusión. 6 hojas y 4 frutos verdes (previamente machucados) remojados en un litro de agua hervida caliente, luego de preparada la infusión se deja entibiar y se le agrega 8 cucharaditas de azúcar y una cucharadita de sal. |
| Administración | Vía oral, tomar una taza con las principales |

y dosis: comidas (desayuno, almuerzo y merienda).

| Casho o Marañón | |
|--------------------------------|--|
| Parte usada: | Hojas tiernas o fruto. |
| Preparación: | En infusión un puñado de hojas tiernas(Cogollos) en un litro de agua hervida caliente o extraer el jugo de dos frutos maduros. |
| Administración y dosis: | Vía oral. Tomar una taza de la infusión o una copitas en el desayuno, almuerzo y merienda o cena. |

| Plátano | |
|---|--|
| Esto es algo que comemos todos los días y que normalmente botamos el agua en la que lo cocinamos (Inguiri). | |
| Parte usada: | Fruto. |
| Preparación: | En cocimiento dos frutos (plátanos verdes con todo y cascara). |
| Administración | Tomar una taza (cocimiento) de esta agua con |

y dosis: las principales comidas.

CALMAR LA DIARREA:

| | |
|--------------------------------|---|
| Achiote | |
| Parte usada: | Hojas y semillas. |
| Preparación: | En infusión, 10 hojas (25 g) en un litro de agua hervida caliente o en maceración de las semillas frescas (10g) en un litro de agua durante una noche y luego se cuela. |
| Administración y dosis: | Vía oral tomar una taza de la infusión ó tres cucharadas del macerado con las comidas. |

| | |
|-----------------------|--|
| Mango | |
| Parte usada: | Hojas o corteza. |
| Preparación: | En cocimiento, 5 hojas o un pedazo de corteza (20g) por litro de agua, retirar del fuego cuando el agua este amarillenta, dejar enfriar. |
| Administración | Vía oral tomar una taza con la principales |

y dosis: _____ **comidas.** _____

| | |
|--------------------------------|--|
| Palta | |
| Parte usada: | La semilla (Pepa). |
| Preparación: | La semilla se raspa, se tuesta y se prepara como café en un litro de agua. |
| Administración y dosis: | Para adultos preparar la mitad de una pepa. Para niños la cuarta parte de la pepa. |

PRECAUCION: LAS MUJERES EMBARAZADAS NO DEBEN TOMAR

| | |
|--------------------------------|---|
| Huacapurana | |
| Parte usada: | Corteza. |
| Preparación: | En maceración, picar en trocitos un pedazo de corteza y macerar en la mitad de una botella de aguardiente por 7 días. |
| Administración y dosis: | Vía oral, tomar una copita en las mañanas. |

PARA EL TRATAMIENTO DE LA DIARREA CON MOCO Y SANGRE (Disentería)

| | |
|--------------------------------|---|
| Ayasisa | |
| Parte usada: | Flores. |
| Preparación: | En infusión 4 flores (20 g) en un litro de agua hervida caliente. |
| Administración y dosis: | Vía oral, tomar una taza cada 6 horas. |

| | |
|--------------------------------|--|
| Algodón | |
| Parte usada: | Semillas hojas y flores. |
| Preparación: | En infusión dos puñados en un litro de agua hirviendo por 10 minutos, dejar enfriar. |
| Administración y dosis: | Vía oral, tomar un a taza con las comidas. |

Cocotero

| | |
|--------------------------------|---|
| Parte usada: | Corteza o la capa dura del fruto. |
| Preparación: | En cocimiento un pedazo de corteza o capa dura del fruto (50 g) en un litro de agua durante 20 minutos. |
| Administración y dosis: | Vía oral, tomar una taza hasta calmar la diarrea. |

Yahuar Piri Piri

| | |
|--------------------------------|--|
| Parte usada: | Bulbos (Papitas). |
| Preparación: | En cocimiento, machacar 3 bulbos (8g) y cocinar en un litro de agua. |
| Administración y dosis: | Vía oral, tomar una taza con las principales comidas. |

Chuchuhuasi

| | |
|---------------------|---|
| Parte usada: | Corteza. |
| Preparación: | En cocimiento, una porción de la corteza picada |

| | |
|--------------------------------|--|
| | en un litro de agua. |
| Administración y dosis: | Vía oral, tomar una taza dos veces al día. |

| | |
|--------------------------------|--|
| Guanabana | |
| Parte usada: | Hojas, (agregar corteza raíz si también hay dolor de barriga). |
| Preparación: | En cocimiento, 6 hojas (18 g) en un litro de agua. |
| Administración y dosis: | Vía oral, tomar con las comidas. |

| | |
|-----------------------|---|
| Ishanga | |
| Parte usada: | Raíz y tallo. |
| Preparación: | En cocimiento, una porción de raíz y tallos secos (120 g) en un litro de agua por 20 minutos. |
| Administración | Vía oral: Adultos media taza cada dos horas y |

y dosis: niños la mitad de lo que toma el adulto.

DIARREA CON VOMITOS Y COLICOS

Plantas utilizadas:

| | |
|--------------------------------|--|
| Kion y Limón | |
| Parte usada: | Raíces pequeñas (Rizomas). |
| Preparación: | En cocimiento, dos raíces pequeñas en un litro de agua, se le puede agregar un poquito de canela y dos o tres cucharadas de zumo de limón. Dejar reposar el preparado durante una noche a la intemperie (Serenar). |
| Administración y dosis: | Vía oral, tomar una taza con las principales comidas. |

| | |
|---------------------|---|
| Cedro | |
| Parte usada: | Corteza y Hojas. |
| Preparación: | En cocimiento un pedazo de la corteza (20 g) en un litro de agua. |

| | |
|--------------------------------|---|
| Administración y dosis: | Vía oral. Tomar una taza con las comidas. Las hojas calentadas a fuego directo se aplican en forma de cataplasma en la barriga del enfermo. |
|--------------------------------|---|

| | |
|--------------------------------|---|
| Paico | |
| Parte usada: | Ramas y hojas. |
| Preparación: | En infusión un puñado de ramas y un puñado de hojas en un litro de agua hervida caliente. |
| Administración y dosis: | Vía oral tomar una taza con las comidas. |

COLERA

- Infección grave producida por un microbio que origina mucha diarrea y deshidrata rápido, es una diarrea que no tiene olor y no dá fiebre tampoco.
- Dar abundante suero casero y tener siempre en el Puesto de Salud suero endovenoso y un equipo de venoclisis, si el paciente está muy deshidratado llévalo inmediatamente al

Centro de Salud mas cercano.

- Muchas comunidades evitaron que les diera "El cólera" de la siguiente manera:

LIMON

| | |
|--------------------------------|--|
| Parte usada: | Zumo. |
| Preparación: | Agregar a <u>un litro de agua de río o de lluvia previamente asentada. 3 cucharadas de zumo de limón, no agregar azúcar</u> (limonada ácida), dejándola reposar por 30 minutos; si se quiere agregar azúcar, entonces tienes que echarle cuando menos 9 cucharadas de zumo de limón (limonada dulce), tapar el envase. |
| Administración y dosis: | Toma como agua de tiempo cada vez que se tenga sed. |



2. Bichos (Parasitosis intestinal)

Cuando los llullitos de la comunidad presentan su barriguita hinchada (Buchisapos), no es porque estén gorditos, ellos tienen su barriguita llena de bichos, estos bichos les causa desnutrición, anemia (Ponguete), diarrea (Quicha), dolor de barriga, cansancio. Estos parásitos hacen que los niños no crezcan y siempre estén enfermos.



PLANTAS MAS UTILIZADAS PARA TRATAR LOS PARASITOSIS

Ojé:

Es un recurso muy valioso que tenemos en la comunidad, es el mejor remedio para matar los bichos, y que además esta al alcance de todos, por lo que vamos a detenernos aquí para explicar como recolectar el látex y la manera de prepararlo.

Para recolectar: Sacar la leche de preferencia en la mañana antes de que salga el sol. Elegir un árbol de regular tamaño con hojas menudas y largas, con la corteza clara y la leche rosada. No utilizar el Ojé de árboles con hoja redonda o leche amarilla. Solo sacar la leche del Ojé que crece cerca del río.

La leche del Ojé de monte no vale. En algunas comunidades existe la costumbre de dietar o hacer un pago al árbol con tabaco o alcohol para evitar que cutipe a la persona, se recomienda en todo caso no hacer cortes profundos en el tronco. La leche esta cerca de la corteza y los cortes profundos matan el árbol.

El problema de los bichos concierne a toda la comunidad. Se recomienda realizar una campaña de Ojé con toda la comunidad, al menos dos veces al año.

Se recolecta la resina del ojé de hojas menudas y largas; con la corteza clara y la leche blanca o rosada.



Ojé

Parte usada: Látex
Materiales

- Colador
- Botella de cerveza grande (no margarito) vacía
- Botella de un litro (Inca Kola)
- Una cuartilla de alcohol (aguardiente o pisco)
- Seis cucharadas de azúcar

Preparación:

- Colar o cernir la leche en la botella de cerveza (650 ml) ésta es la medida.
- El látex que has cernido a la botella lo echas en la botella de litro, y le agregas el azúcar, tapar y mover hasta que se disuelva el azúcar, agregarle ahora la cuartilla de aguardiente.
- Guarda la preparación durante una semana en la sombra antes de usarla, se puede guardar este preparado por 6 meses.
- Antes de usar según las indicaciones mezclar con un vaso

de jugo de naranja.

Administración y dosis:

Vía oral, tomar en ayunas por tres días seguidos el preparado en un vaso de jugo de naranja o agua la siguiente manera:

| | |
|----------------|--|
| • 2 años | 1 cucharada +1 vaso de jugo de naranja |
| • 3 y 4 años | 1 cucharada y jugo media |
| • 5 y 6 años | 2 cucharadas |
| • 7 y 12 años | 3 cucharadas |
| •13 años y mas | 4 cucharadas |

RECOMENDACIONES

- Evitar comer picantes, ají, chancho.
- No acercarse a la candela después de tomar oje.
- No tomar agua fría.
- No comer papaya o frutas que se pudren fácil.
- Durante los 03 días de la toma se recomienda no trabajar

muy fuerte, sobre todo en el sol.

- Mujeres embarazadas no deben tomar.
- Niños menores de dos años no deben tomar.

EN CONSERVACION EL PREPARADO SOLO DURA 4 MESES

CUIDADO: SI SE VE QUE FERMENTA NO DEBE SER TOMADO

Angel sisa

Parte usada: Hojas y flores

Preparación: En infusión, una cucharada de flores (2 gramos) y una cucharada de hoja (2 gramos).

Administración y dosis: vía oral. tomar en ayunas una taza diaria, durante 7 días.

Granadilla

Parte usada: Fruto

Preparación: Lavar 5 frutos maduros

Administración y dosis: Vía oral. Comer 5 frutos en ayunas durante 5 días,

Guayaba

Parte usada: Hojas y frutos verdes

Preparación: En infusión. 6 hojas (12 gramos) y 4 frutos Verdes (30 gramos) en un litro de agua hervida caliente.

Administración y dosis: Vía oral. Tomar una taza con la principales comidas.

Hierba buena (existen dos formas de preparar)

Parte usada: La planta

Preparación: En infusión, un puñado de las partes de la planta (40 gramos) en un litro de agua hervida caliente.

Administración y dosis: Vía oral. Tomar 2 tazas en las mañanas, durante 3 días.

Parte usada: Hojas

Preparación: Extraer el jugo de 30 hojas (1.5 gramos).

Administración y dosis: Vía oral. Adultos: una cucharada en ayunas durante 5 días; Niños: una cucharadita en ayunas durante 5 días.

Huingo

Parte usada: Hojas

Preparación: En cocimiento, 3 hojas (5 gramos) en medio litro de agua.

Administración y dosis: Vía oral. Tomar una taza al día por las mañanas.

Limón

Parte usada: Zumo

Preparación: Extraer el zumo de dos limones y mezclar con dos dientes de ajo previamente triturados. **Administración y dosis:** Vía oral. Tomar el preparado en ayunas.

Paico

Parte usada: Toda la planta

Preparación: Extraer el jugo de un puñado de la planta.

Administración y dosis: Vía oral. Adultos tomar en ayunas. Niños utilizar la mitad de la dosis.

Papaya

Parte usada: Semillas

Preparación: Triturar 20 semillas frescas (3 gramos) y mezclarlas con una cucharada de miel.

Administración y dosis: Vía oral. Tomar una sola dosis en ayunas, no mas de cuatro días.

Retama

Parte usada: Hojas, flores y raíces.

Preparación: En cocimiento, una porción de hojas, flores y raíces (10 gramos) en medio litro de agua. **Administración y dosis:** Vía oral. Tomar una taza al día.

Verdolaga

Parte usada: Planta

Preparación: Extraer el jugo de dos puñados de planta (40 gramos) y adicionar 5 gotas de limón, **Administración y dosis:** Vía oral. Tomar una copa en ayunas.

3. Vómitos

Los vómitos se producen cuando se ha comido mucho o el alimento estaba sucio, si se repite mucho se debe dar suero casero pues la persona se puede deshidratar, con mayor razón si también presenta diarrea.

Las siguientes plantas ayudan a aliviar los vómitos, se deben dar de tomar al paciente cada vez que haya vomitado.

Achiote

Parte usada: Hojas

Preparación: En infusión, 10 hojas en un litro de agua hervida caliente.

Administración y dosis: Vía oral tomar una taza 15 minutos antes de las principales comidas.

Albahaca

Parte usada: Hojas

Preparación: En infusión, 40 hojas por litro de agua hervida caliente.

Administración y dosis: Vía oral tomar una taza 1- 3 veces al día, 15 minutos antes del desayuno almuerzo y comida.

Algodón

Parte usada: Hojas

Preparación: En cocimiento, 4 hojas por litro de agua.

Administración y dosis: Vía oral. Adultos: tomar 1/2 vaso; Niños dos cucharaditas; 15 minutos antes de las comidas.

Ayasisa

Parte usada: Hojas

Preparación: Extraer el jugo de 20 hojas (machacar y chapear las 20 hojas).

Administración y dosis: Vía oral tomar una cucharada cada 4 - 6 horas.

Bijao

Parte usada: Raíz

Preparación: En cocimiento, 2 porciones de Raíz (40 gramos) por litro de agua hervida caliente.

Administración y dosis: Vía oral tomar una taza con las principales comidas.

Hierba buena

Parte usada: Ramas

Preparación: En infusión un puñado de ramas (20 gramos) en un litro de agua hervida caliente.

Administración y dosis: Vía oral. Tomar una taza antes de las comidas.

Limón

Parte usada: Zumo

Preparación: Extraer el zumo de tres limones.

Administración y dosis: Vía oral. tomar medio vaso en ayunas.

Menta

Parte usada: Hojas

Preparación: En infusión, 2 ramitas en un litro de agua hervida caliente.

Administración y dosis: Vía oral, tomar una taza antes de las comidas.

Pájaro bobo

Parte usada: Hojas

Preparación: En cocimiento 1/2 puñado de hojas (10 gramos) en un litro de agua.

Administración y dosis: Vía oral, tomar una taza antes de las comidas.

Santa María

Parte usada: Raíz

Preparación: En cocimiento un puñado de raíces (15 gramos) en un litro de agua.

Administración y dosis: Vía oral, tomar una taza antes de las comidas.

4. Fiebre

Es cuando aumenta la temperatura de nuestro cuerpo por encima de 37,8° C. Es otra de las maneras que utiliza nuestro cuerpo como señal de alerta cuando algo "esta pasando dentro de el ". La fiebre es un síntoma que puede tener muchas causas, hay fiebres que necesitan un tratamiento especial porque pertenecen a ciertas enfermedades por ejemplo Malaria (Paludismo o terciana), Sarampión, Varicela, Tifoidea, Gripe, Tuberculosis, Neumonía, Apendicitis (dolor agudo del lado derecho del estómago).

Además del uso de plantas debes tener en cuenta lo siguiente:

- Beber bastante líquido cuando la fiebre sea con diarrea y vómito, toma suero casero para evitar deshidratación.
- Aplicar paños de agua fría en la frente, sobre el pecho y el vientre, cambiándolo a cada momento.
- No debes abrigarte mucho.
- Refrescar la cabeza y el cuerpo con el fresco de algunas plantas y tomar algunos mates (Té).
- Tomar mate tibio, no caliente para el caso de los resfríos.

Plantas comunmente utilizadas para disminuir este síntoma:

Achiote

Parte usada: Cogollos

Preparación:

En infusión, 5 cogollos en un litro de agua hervida caliente.

Administración y dosis:

Tomar una taza cada 6 horas hasta lograr el efecto deseado.

Ajosacha

Parte usada: Hojas

Preparación: Machacar dos o tres hojas con agua fresca (hervida fría).

Administración y dosis: Vía local aplicar como cataplasma sobre la frente.

Angel sisa

Parte usada: Flores

Preparación: En infusión en un litro de agua hervida caliente.

Administración y dosis: Vía oral tomar una taza cada 6 horas.

Guanabana

Parte usada: Hojas

Preparación: En cocimiento 06 hojas en un litro de agua.

Administración y dosis: Vía oral tomar 1/2 taza 6 veces al día.

Hierba Luisa

Parte usada: Hojas

Preparación: En cocimiento 8 hojas en un litro de agua.

Administración y dosis: Toma una taza de la bebida caliente con las comidas, si es un proceso gripal y duele la garganta mastica la raíz (solo masticar, no tragarlo).

Huamansamana

Parte usada: Hojas

Preparación: En cocimiento 15 hojas en un litro de agua por 20

minutos.

Administración y dosis: Vía oral tomar una taza cada 6 horas.

Huasái

Parte usada: Semillas

Preparación: Las semillas tostadas y molidas hacerlas en infusión.

Administración y dosis: Vía oral, tomar una taza de la infusión caliente, si la fiebre no quiere irse, repite la dosis cada 4 horas.

Huingo

Parte usada: Fruto

Preparación: En cocimiento la mitad de la pulpa de un fruto mediano.

Administración y dosis: Vía oral. Tomar media taza del cocimiento, si la fiebre persiste repite la dosis cada 04 horas.

Limón

Parte usada: Fruto verde

Preparación: En cocimiento cortar en pedazos un fruto y colocar en medio litro de agua hacer el cocimiento hasta que se consuma mas o menos hasta la mitad.

Administración y dosis: Tomar el preparado a sorbos sin echarle azúcar.

Mango

Parte usada: Corteza

Preparación: En cocimiento, un pedazo de corteza (100 gramos) en un litro de agua durante 15 minutos.

Administración y dosis: Adultos una taza cada. Niños: La mitad de la dosis.

Ojé

Parte usada: Hojas

Preparación: En cocimiento, 3 hojas (15 gramos) en un litro de agua.

Administración y dosis: Vía oral tomar una taza cada 6 horas.

Pampa orégano

Parte usada: Hojas

Preparación: En infusión, 15 hojas (3 gramos) en un litro de agua hervida caliente.

Administración y dosis: Vía oral. Tomar una taza cada 6 horas.

Sauco

Parte usada: Inflorescencia (ramito de flores)

Preparación: En infusión, una Inflorescencia (7 gramos) en un litro de agua hervida caliente.

Administración y dosis: Vía oral. Tomar una taza caliente cada 6 horas.

ASPECTOS QUE DEBEMOS TENER EN CUENTA SOBRE EL USO DE PLANTAS MEDICINALES QUE BAJAN LA FIEBRE

1. Estas plantas hacen que te sientas mejor, **te alivia temporalmente.**

2. Debes recibir tratamiento para la enfermedad que te produce la fiebre, porque puede presentarse de nuevo cuando el efecto de la medicina haya pasado
3. Si presentas además de la fiebre otras molestias como:
 - Dolor de cabeza muy fuerte
 - Vómitos
 - Dolor abdominal (de barriga)
 - Convulsiones

Debes acudir de inmediato al Centro de Salud más cercano.

4. No debes tomar lavativas o laxantes cuando se tiene fiebre, debido a que, los intestinos con la fiebre están calientes y muy suaves, y con un purgante podrían romperse y morir el paciente.

5. Dolor

Es una sensación desagradable que se produce como respuesta a

una agresión (herida, lesión, golpe) que pone en peligro nuestra salud.

Las plantas que vamos a utilizar solamente calman el dolor. El dolor puede ser inicio **de una enfermedad grave**, como por ejemplo, el dolor de barriga que puede ser signo de una apendicitis.

● **DOLOR DE UMA (DOLOR DE CABEZA)**

Llamada también cefalea es una molestia muy común, a veces duele toda la cabeza o una parte de ella. Este dolor puede ser de tipo:

"Punzada" "Latido" o "Pesadez" puede aumentar con el ruido, la luz o la tensión nerviosa. Las plantas que utilizaremos solo se usan para calmar estos síntomas, si no curamos la enfermedad que lo produce, el dolor seguirá.

Plantas utilizadas para calmar este síntoma

Ajo sacha:

Parte usada: Hojas

Preparación: Machacar dos o tres hojas con agua fresca

Administración y dosis: Colocar en forma de cataplasma sobre la frente del enfermo.

Hoja del aire:

Parte usada: Hojas

Preparación: Machacar tres hojas.

Administración y dosis: Colocar en forma de cataplasma sobre la frente del enfermo.

Malva:

Parte usada: Hojas

Preparación: Chapear 4 hojas (20 gramos) en un litro de agua y adicionar unas gotas de limón.

Administración y dosis: Vía oral, tomar una taza cada 6 horas.

Malva y Hierba Santa:

Machaca la misma cantidad de hojas de malva y hierba santa,

agregar unas gotas de limón y aguardiente, cuélalo y aplícalo en forma de compresas sobre la cabeza. Si el paciente no tiene fiebre refrescale la cabeza y la mitad del cuerpo con este preparado.

Santa María:

Parte usada: Hojas

Preparación: Calienta en el fuego (caliente) dos hojas.

Administración y dosis: Aplica en forma de cataplasmas sobre la frente.

● **DOLOR DE BARRIGA (COLICOS ABDOMINALES)**

Cuando hay parásitos (bichos) el dolor de barriga puede ser muy fuerte y venir con vómitos y diarreas.

Ataco:

Parte usada: Cogollos (hojitas que están naciendo)

Preparación: En cocimiento, 4 cogollo (6 g) por litro de agua.

Administración y dosis: Vía oral tomar una taza con las principales

comidas.

Castaña:

Parte Usada: Cascara del fruto

Preparación: En cocimiento, un puñado de cascara picada en un litro de agua.

Administración y Dosis: Vía oral. Tomar una taza con las comidas.

Guanabana:

Parte usada: Corteza, raíz y hojas.

Preparación: En infusión, una porción de corteza, raíz y hojas en un litro de agua hervida caliente.

Administración y dosis: Vía oral, tomar una taza con las principales comidas.

Menta:

Parte usada: Hojas y flores

Preparación: En infusión, un puñado de hojas y flores (10 gramos)

en un litro de agua hervida caliente. **Administración y dosis:** Vía oral, tomar una taza del preparado caliente, las veces que sea necesario.

Misho Murillo:

Parte usada: Semillas

Preparación: Moler una cucharada y media de semillas.

Administración y dosis: Vía oral, ingerir una cucharada y media de semillas molidas con las comidas.

Paico:

Parte usada: Hojas

Preparación: En infusión, 1/2 puñado de hojas en un litro de agua hervida caliente.

Administración y dosis: Vía oral, tomar una taza cada 6 horas.

Papailla:

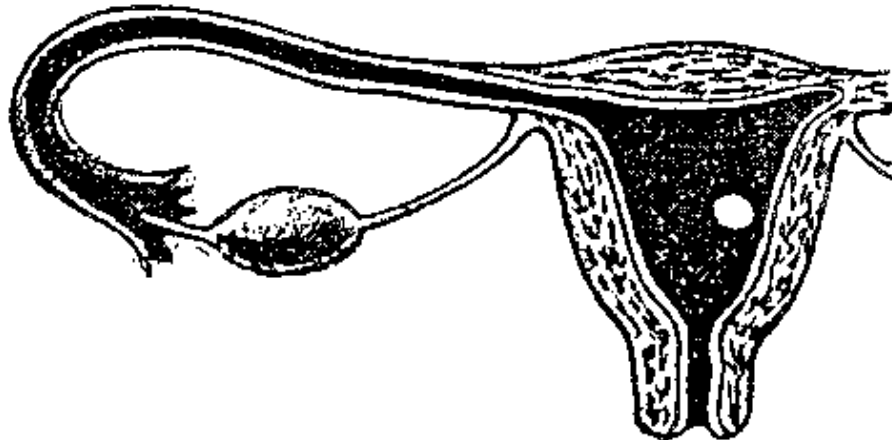
Parte usada: Pulpa del fruto

Preparación: En cocimiento, una porción de la pulpa (15 g) en un litro de agua.

Administración y dosis: Vía oral, tomar una taza con las principales comidas.

- **COLICOS MENSTRUALES (Dolor de vejiga, otros le dicen dolor ovarios)**

Las siguientes plantas te ayudaran a aliviar los cólicos, debiendo de convidar al paciente cada vez que haya dolor.



Abuta:

Parte usada: Tallo

Preparación: En cocimiento, un pedazo del tallo (25 g) por litro de agua, cocinar durante 20 minutos. **Administración y dosis:** Vía oral. Tomar como agua del tiempo.

Paico:

Parte usada: Hojas

Preparación: En infusión, 1/2 puñado de hojas (10 gramos) en un litro de agua hervida caliente.

Administración y dosis: Vía oral. tomar una taza cada 6 horas.

Pampa Orégano:

Parte usada: Hojas

Preparación: En tintura una cucharada 2 hojas (ver preparación de tinturas) también puedes hacerlo de la siguiente manera: Machaca dos hojas y colócalas en aguardiente dejando reposar por 10 días en un lugar fresco seco y oscuro.

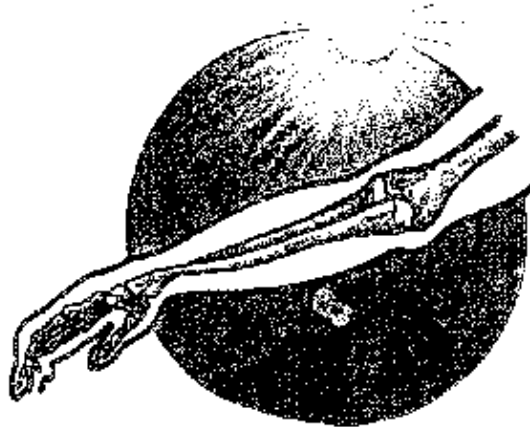
Administración y dosis: Vía oral. Tomar una cucharadita 3 veces al día (mañana, tarde y noche).

- **DOLOR DE HUESOS (Artritis)**

Es cuando se inflaman las alteraciones, hay dolor y se calienta.

Para calmar esto:

- Coloca compresas calientes en la zona dolorida: (pañños con agua caliente) durante 15 a 20 minutos, 3-4 veces al día.
- Si se inflaman las manos y pies meterlas en un lavatorio con agua caliente durante 15 a 20 minutos, 3-4 veces al día.
- Descansa en la cama si fuera posible o si el dolor es muy intenso.



Las plantas que generalmente se usan son las siguientes:

Abuta:

Parte usada: Raíz

Preparación: Macera durante 8 días en aguardiente una porción de raíces (25g).

Administración y dosis: Vía oral. tomar una copita antes de la comida.

Achira:

Parte usada: Hojas

Preparación: En cocimiento 4 hojas (40 g) en un litro de agua.

Administración y dosis: Vía local (zona afectada del cuerpo).

Después de cocinarlo, colocar en un recipiente resistente al calor y poner la zona afectada en contacto con el vapor (humo caliente que sale del agua donde se cocinaron las hojas).

Ajosacha:

Parte usada: Tallo y raíz

Preparación: Macerar con alcohol una porción de tallos y raíces picadas (100 g) o agregar a una porción de tallos y raíces una botella de aguardiente durante 2 días.

Administración y dosis: Vía oral. Tomar una copita del macerado en ayunas durante 15 a 30 días.

Bubinsana:

Parte usada: Corteza

Preparación: En cocimiento, un trozo de corteza (20g) por litro de agua.

Administración y dosis: Vía oral. Toma una taza tres veces al día.

Castaña:

Parte usada: Corteza

Preparación: En cocimiento, un trozo de corteza en un litro de agua.

Administración y dosis: Vía oral, toma una taza tres veces al día.

Castañilla:

Parte usada: Hojas

Preparación: Utiliza las hojas amarillas (las que han caído al suelo), coloca aceite comestible en el revés de la hoja y calienta al fuego.

Administración y dosis: Aplica en forma de cataplasma en la zona dolorida.

Chiric Sanango:

Parte usada: Raíces.

Preparación: Macera en alcohol una porción de raíces o bien puedes macerar en una botella de aguardiente durante 8 días.

Administración y dosis: Toma una copita en las mañanas.

Chuchuhuasi:

Parte usada: Corteza

Preparación: Macera con alcohol o aguardiente una porción de la corteza picada (250 g).

Administración y dosis: Vía oral, toma una copita en las mañanas.

Clavo Huasca:

Parte usada: Raíz y tallo

Preparación: Prepara de la misma manera que el Chuchuhuasi.

Administración y dosis: Vía oral, tomar una copita en las mañanas.

Huacapurana:

Parte usada: Corteza

Preparación: Macera en un litro de aguardiente un pedazo de la corteza picada (20 g) durante 7 días. **Administración y dosis:** Vía oral tomar una copita en las mañanas.

Huamansamana:

Parte usada: Hojas

Preparación:

En cocimiento 30 hojas tiernas (3 gramos) en un litro de agua durante 20 minutos.

Administración y dosis: Vía oral toma una taza 4 veces durante el día.

Ipururo:

Parte usada; Corteza

Preparación: Macera en un litro de aguardiente un pedazo de corteza (30 g).

Administración y dosis: Vía oral tomar una copita en ayunas.

Ishanga:

Parte usada: Planta entera

Preparación: Lavar una planta fresca.

Administración y dosis: Vía local, aplicar en forma de azotes suaves sobre la zona afectada.

Kión (se prepara en dos formas)

Parte usada: Raíces (papas o Rizomas)

Preparación: Pela y machuca 3 kilos de raíces y cocinar en un litro de agua y prepara un jarabe con este líquido (en lugar de usar un litro de agua usa el cocimiento).

Administración y dosis: Vía oral tomar una copita 3 veces al día.

Parte usada: Planta

Preparación: Macera en alcohol puro una porción de la planta (200 g) en alcohol puro durante 7 días.

Administración y dosis: Aplicar como loción mediante frotaciones en la zona adolorida.

Llanten:

Parte usada: Hojas

Preparación: Extrae el jugo de 6 hojas

Administración y dosis: Vía oral. Tomar una cucharada con la principales comidas.

Ojé:

Parte usada: Látex

Preparación: Corta la corteza y sacar el látex.

Administración y dosis: Aplica en forma de emplasto sobre la parte dolorida.

Paico:

Parte usada: Hojas

Preparación: En infusión, dividir un puñado de hojas en cuatro partes, usa una de esas partes para hacer la infusión en un litro de agua.

Administración y dosis: Vía oral. tomar una taza dos veces al día.

Palta:

Parte usada: Hojas

Preparación: En infusión, 5 hojas (20 g) en un litro de agua

Administración y dosis: Vía oral tomar una taza tres veces al día.

Uña de gato:

Parte usada: Corteza

Preparación: En cocimiento con dos cucharadas de corteza picada en un litro de agua por 30 minutos luego pasar el líquido por un colador.

Administración y dosis: Toma una taza tres veces al día durante 3 meses.

- **DOLOR DE MUELAS**



Plantas que se usan para calmar el dolor de muelas:

Bellaquillo:

Parte usada: Látex

Preparación: Saca el látex de la corteza y empapar o mojar un algodón con este látex

Administración y dosis: Aplica con un algodón sobre la parte con dolor.

Cocotero:

Parte usada: Corteza

Preparación: En cocimiento, un pedazo de corteza (50 gramos) en un litro de agua.

Administración y dosis: Vía local, la persona debe enjuagarse la boca cada 6 horas con este preparado.

Guayaba:

Parte usada: Hojas

Preparación: Lava 2 hojas.

Administración y dosis: Vía local, masticar las hojas frescas y luego botarlas (No comer).

Huingo:

Parte usada: Hojas

Preparación: Lavar y masticar dos hojas. No se comen

Administración y dosis: Vía local, masticar las hojas.

Pájaro bobo:

Parte usada: Corteza

Preparación: Lavar un pedazo de corteza (5 gramos)

Administración y dosis: Vía local, masticar la corteza.

Pan del árbol:

Parte usada: Raíces

Preparación: En cocimiento, un puñado de raíces (20 gramos) en un litro de agua.

Administración y dosis: Con este preparado hacer buches (con la boca) 3 veces al día (mañana, tarde y noche).

Papaya:

Parte usada: Látex del fruto verde

Preparación: Corta el fruto verde de la papaya y extraer el Látex. Empapa con él una torunda de algodón. **Administración y dosis:** Poner la torunda sobre el diente adolorido.

Clavo de Olor:

Aunque no es común en nuestra comunidad puedes tratar de conseguirlo (se usa para dar olor a los dulces).

Administración y dosis: Forma una bolita con el clavo de olor y ponerlo en el diente adolorido.

Limón:

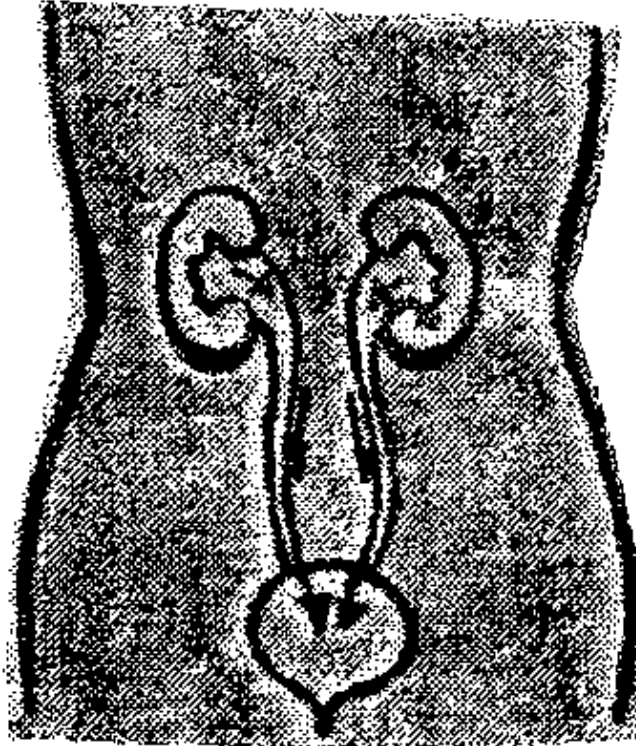
Parte usada: Raíces y semillas de limón

Preparación: Raspa un pedazo de raíz y ponlo en el diente o lo mismo puedes hacer con las semillas.

• **DOLOR DE RIÑONES**

COLICO RENAL O DOLOR DE ORINA

Se presenta cuando los pacientes llegan al establecimiento de salud con dolor muy fuerte a los costados (cerca a los huesos de la cadera), y manifiestan que tienen deseos de orinar y no pueden, o pueden orinar pero su orina es muy amarilla (cargada). También le duele al orinar.



Este tipo de dolor puede tener muy diversos orígenes:

Cálculos Renales:

Son unas piedrecitas que se acumulan en los riñones y que después salen por la orina causando un profundo dolor, en algunos casos se usa la operación para sacar la piedrecita de los riñones, pero en la mayoría de los casos, esto no es necesario y para ello nosotros contamos en la naturaleza con plantas que ayudan a que estas piedrecitas se rompan en pedacitos y puedan salir por la orina de esta manera las eliminamos, para calmar el dolor en el momento necesitas analgésicos fuertes, para luego convidar al paciente las plantas que a continuación detallamos:

Chanca Piedra:

Parte usada: Hojas y tallos

Preparación: En infusión un 2 puñados de hojas y tallos en un 2 o 3 litros de agua hervida caliente.

Administración y dosis: Vía oral toma como agua del tiempo.

NOTA: Lo mas importante del tratamiento es tomar 2 o 3 litros de agua de chancapiedra al día, durante 1 mes (La orina ya no saldrá cargada), Después disminuir la dosis a 1 litro diario durante 2 meses mas.

Llantén:

Parte usada: Hojas

Preparación: En infusión, 4 cucharadas de hojas picadas en un litro de agua hervida caliente.

Administración y dosis: Vía oral. Adultos: toma una taza con las comidas. Niños: dos cucharadas con las comidas.

Menta:

Parte usada: Hojas

Preparación: En infusión, un puñado de hojas en un litro de agua hervida caliente.

Administración y dosis: Vía oral toma como agua del tiempo.

Pájaro Bobo:

Parte usada: Ramas y hojas

Preparación: En infusión medio puñado de hojas (10 g) y medio puñado de ramas (10 g) en un litro de agua hervida caliente.

Administración y dosis: Vía oral toma como agua del tiempo.

Palta:

Parte usada: Corteza y hojas

Preparación: En cocimiento, un pedazo de corteza (15 g) y 5 hojas (2.0 g) en un litro de agua.

Administración y dosis: Vía oral toma una taza con las comidas.

Papaya:

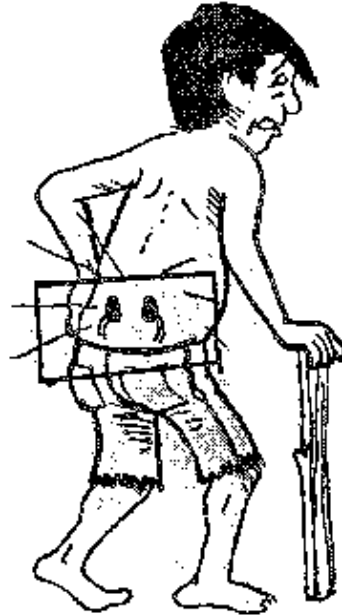
Parte usada: Hojas tiernas y raíces

Preparación: En cocimiento, 2 hojas tiernas y un pedazo de raíz (10 g) en un litro de agua.

Administración y dosis: Vía oral tomar una taza tres veces al día.

DOLOR DE CINTURA O DOLOR EN LOS RIÑONES

De esta manera se le llama a la Lumbalgia (dolor localizado en la parte baja de la espalda (región lumbar). Se presenta a veces después de realizar un esfuerzo, como levantar objetos pesados o realizar ejercicios bruscos. Otras veces es un dolor perenne, que se vuelve crónico o constante.



¿ Cómo se presenta el dolor ?

- Aumenta al querer levantar un peso grande o al querer doblar la columna
- Disminuye con el reposo
- Puede presentarse dolor parecido al de los calambres a

los costados de la columna.

¿Cuáles son las causas mas frecuentes?

- Dormir sobre colchones blandos
- Levantar objetos pesados del suelo
- Durante el embarazo
- Gordura
- Personas que andan agachadas (jorobadas)

TRATAMIENTO:

La primera medida es el reposo en cama o disminuir las actividades físicas. Para evitar la lumbalgia y luego complementamos con las plantas medicinales.

- **Dormir:** En una cama dura o poner una tabla debajo del colchón.
- **De pie:** Indicar al paciente que trate de pararse con la espalda recta, enderezar la columna y sacar pecho.

- **Sentado:** Usar una silla de respaldo duro, con la espalda recta y la posición de los brazos cómoda.

- Cuando levante un objeto pesado del suelo, hacerlo siempre con la espalda recta, doble sus rodillas y ponga la fuerza en las piernas, con esta posición levantar el peso tan cerca del cuerpo como sea posible.

- Si la persona trabaja sentada, indicarle levantarse cada vez que tenga oportunidad de hacerlo (estirar la piernas de rato en rato).

- Indicar la paciente que cuando se agache, trate de doblar las rodillas, que no doble la cintura.

- Si es mujer y usa zapatos chatos, o altos; indicarle que debe usar zapatos con taco mediano.

- Hacer ejercicios regularmente: Caminar, nadar, etc.

- Mantener un peso ideal (no engordar).



Las plantas que a continuación te presentamos ayudarán a calmar el dolor de tu paciente, pero si no sigues las indicaciones antes

descritas el dolor no disminuirá. Además de las plantas que aquí describimos, también calman el dolor las plantas que se utilizan para calmar el "dolor de huesos".

Amasisa:

Parte usada: Hojas

Preparación: En cocimiento 10 hojas en un litro de agua

Administración y dosis: Vía oral. Tomar 1/2 vaso en ayunas durante 7 días.

Ataco:

Parte usada: Cogollos

Preparación: En cocimiento 4 cogollos en un litro de agua.

Administración y dosis: Vía oral tomar una taza con las comidas.

Paico:

Parte usada: Hojas

Preparación: En infusión la cuarta parte de un puñado de hojas (5

g) en un litro de agua.

Administración y dosis: Vía oral tomar una taza con las comidas.

6. Antianemicos (para los pochecos, ponguetes o purpuchos).

La anemia consiste en la disminución de la hemoglobina de nuestra sangre, la mayoría de las veces por falta de hierro, Los síntomas más frecuentes son:

- Palidez de la piel (Pocheco)
- Fatiga (Se cansa muy rápido)
- Palpitaciones al esfuerzo (Cuando corre siente que le palpita el corazón)
- Debilidad (mareos, ganas de dormir, desganado)
- No tiene ganas de comer
- No presta atención a las clases o al trabajo



La anemia se debe a muchas causas:

- Desnutrición (Mala alimentación)
- Menstruaciones abundantes
- Parasitosis intestinal (Bichos - niños que además están

Buchisapos)

- Hemorroides sangrantes
- Malaria y dengue
- Tuberculosis
- Hemorragias del estómago
- Alcohólicos (Porque no comen por beber)

En nuestra comunidad la anemia en la mayoría de los casos es crónica, esto significa que nuestro cuerpo cada vez se ha ido adaptando a tener menos hemoglobina en la sangre, pero esto afecta a los niños en la escuela porque no rinden bien y a los adultos que trabajan menos.

Para prevenir la anemia no hay mejor manera que una buena alimentación y desparasitar a los niños. Si es por otras causas debemos combatir además la enfermedad que la produce. A continuación te presentamos algunos alimentos que contienen una gran cantidad de Hierro que es el componente principal de la hemoglobina y que te ayudarán a combatir la anemia.

HIERRO

| | |
|---------------|---|
| • Carnes | :de toda clase |
| • Vísceras | :hígado, riñón, bazo |
| • Pescado | :de toda clase |
| • Leguminosas | :frijol, pusco poroto, lentejas, pan del árbol, camote. |
| • Verduras | :albahaca |
| • Frutas | :maracuya, pijuayo, tumbo, papaya, mango, coco, Cocona, |
| • Leche | |
| • Huevos | |

Plantas para disminuir este síntoma:

Abuta:

Parte usada: raíz.

Preparación: En cocimiento, un puñado de raíz picada (25 gramos) por litro de agua, durante 20 minutos. **Administración y dosis:** Vía oral, tomar una taza 2 veces al día.

Caña brava:

Parte usada: Hojas y tallos

Preparación: En infusión, un puñado de hojas (10 gramos) y una sección del tallo tierno (20 gramos) en un litro de agua.

Administración y dosis: Tomar como agua de tiempo.

Puspo poroto:

Parte usada: Hojas

Preparación: En cocimiento, 15 hojas (5 gramos) en un litro de agua. Administración y dosis:

Vía oral, tomar como agua de tiempo.

7. Caracha

Conocida también como: Rasquiña, siso, rasca- rasca o sarna, enfermedad producida por un parásito, el principal síntoma que provocan es la picazón. Cuando el paciente se rasca demasiado incluso se hace heridas que en muchos casos llegan a infectarse.

El contagio es dá directamente con la persona enferma o sus ropas, a veces se confunde con alergias en los niños.

La picazón es muy fuerte sobretodo en las noches encontrándose granos rojos muy pequeños conteniendo un líquido transparente, encontramos estos granos sobretodo entre los dedos, axilas, nalgas, brazo (cara interna del brazo), manos, rara vez se le encuentra en la cabeza, cara o palma de las manos.

El tratamiento con medicamentos al igual que con plantas sugiere que toda la ropa que usa el enfermo debe ser hervida en caso contrario sacar al sol fuerte todo el día.

Plantas utilizadas para curar esta enfermedad:

Algodón:

Parte usada: Bellota

Preparación: En pasta, raspar de una bellota (5g), la parte superficial.

Administración y dosis: Vía externa (sobre la piel dañada), frotar

levemente sobre la zona afectada, una vez al día durante tres días.

Bolsa mullaca:

Parte usada: Fruto verde

Preparación: En pasta, machacar los frutos (20 gr.)

Administración y dosis: Vía externa. Aplicar mediante frotaciones leves sobre la zona afectada por 7 días.

Copaiba:

Parte usada: Aceite del fruto

Preparación: Extraer el aceite del fruto haciéndole un pequeño corte.

Administración y dosis: Vía externa aplicar en forma de frotaciones 2 veces al día (se aconseja mañana y noche).

Cocona:

Parte usada: Fruto

Preparación: Extraer el jugo de 6 frutos, pasar por un colador o

cernidor.

Administración y dosis: Vía Externa. Aplicar el jugo sobre la piel en forma de frotaciones 2 veces al día (mañana y tarde).

Mataro chico:

Parte usada: Frutos verdes

Preparación: Machacar dos frutos

Administración y dosis: Vía local. Aplicar en forma de frotaciones suaves cada doce horas sobre la zona afectada.

Pomada de azufre:

Ingredientes: Azufre en polvo fino 10 gramos, Vaselina liquida o Vick vaporub derretido 10 gramos y ungüento blanco 80 gramos.

Preparación: En un recipiente limpio se mezcla la vaselina o vick vaporub con el azufre hasta formar una pasta suave; luego se incorpora el ungüento blanco, mezclando muy bien.

Administración y dosis: Previamente lavar la piel con un jabón suave, secar y aplicar sobre la piel afectada, hacer esto durante tres días.

Envase y almacenaje: En depósito de boca ancha, bien tapado y protegido del calor excesivo.

8. Mordedura y picaduras

En caso de mordedura de víbora es preferible no mover la parte del cuerpo que ha sido afectada. Si es posible, es mejor cargar a la persona para que no se mueva.

Tampoco hay que poner nada caliente en la herida sino frío. A continuación te ofrecemos una alternativa utilizada por tus muchos técnicos y auxiliares de enfermería.

USO Y ELABORACION DE LA PIEDRA NEGRA O PIEDRA "BELGA"

La piedra negra o belga es un material de tratamiento seguro para la mordedura de víboras venenosas. Actúa neutralizando a través de su alto poder de absorción.

COMO USARLA:

Óptimamente se debe usar dentro de la primera media hora de producida la mordida, sin embargo también puede usarse hasta las dos horas; según los siguientes pasos;

- Lavar la zona afectada o herida o huellas dejadas por la serpiente.
- Hacer pequeños cortes en las huellas de la mordida de 0.5 cm de profundidad (medio centímetro) y de un 1 cm. de largo, hasta ver salida de pequeñas gotas de sangre.
- Colocar la piedra negra sobre la herida de la mordida y presionar unos minutos, hasta observar que la piedra negra quede pegada en la herida. mantener quieta la parte afectada por la mordida.
- La piedra negra se retirara cuando se desprenda sola.

CUIDADOS DEL PACIENTE

- Que el paciente guarde cama (tranquilizarlo).

- Evitar los ruidos fuertes, mientras el paciente esté en tratamiento.
- Dar tratamiento de antibióticos (ampicilina, gentamicina) para tratar la infección de la zona afectada.
- En el caso de no contar con antibióticos, dar tratamiento con medicina vegetal.
- Para disminuir el dolor, dar paracetamol o mejora al enfermo.

CUIDADOS DE LA PIEDRA NEGRA

Cuando la Piedra Negra ha sido usada, queda con el veneno concentrado y así no puede ser usada; por lo que debemos lavarla. Para esto se necesita un tarro de leche evaporada, al que se le agrega la misma cantidad de agua, en esta solución o mezcla se coloca la piedra Belga durante una noche. Retírala y déjala que se seque, quedando de esta manera lista a ser usada. Bota la leche porque contiene veneno

| BENEFICIOS | |
|--------------------------|---------------------|
| SUERO ANTIOFIDICO | PIEDRA NEGRA |

| | |
|--|--|
| - Requiere de una persona capacitada (promotor de salud, Técnico, etc) | - Fácil uso, cualquier persona puede aplicarla. |
| - Requiere refrigeración (refrigeradora). | - Fácil de conservarla. |
| - Requiere equipo de tratamiento (jeringas, agujas, etc.). | - No requiere de tratamiento. |
| - Requiere cuidados (refrigeración y equipo de curación). | - Fácil de transportar, puede llevarlo en el bolsillo. |
| - Puede causar reacciones alérgicas y ocasionar la muerte. | - No produce reacción alérgica. |
| - Cuesta caro. | - Es económico. |
| - Requiere personal capacitado para su preparación. | - Es fácil prepararlo. |
| - Es específico para cierta | - Se usa para todo tipo de veneno |

especie de víbora.

de serpiente (cascabel, naca naca, jergón, y otros).

PROCEDIMIENTO PARA PREPARACION DE LA "PIEDRA NEGRA"

- Contar con un hueso largo de las piernas traseras, que puede ser de búfalo, vaca o buey, de preferencia un hueso viejo, porque tiene poca grasa.
- Si el hueso es fresco o nuevo, hay que lavarlo, frotarlo con bastante detergente; secarlo y lavarlo de nuevo, un mínimo de tres veces, hasta ver que no tenga grasa o aceite.
- Corta en pedazos de 5 cm. por 2 cm.
- Lima bien para abrir los poros del hueso.
- Se necesita una plancha de metal de metal y carbón de leña.

- Coloca el carbón de leña en la plancha y prenderlo, hasta que caliente bien la plancha.
- Cuando está caliente la plancha, abrir el carbón y colocar los huesos en filas y volver a tapar con el carbón de leña, permitiendo una buena circulación de aire para que el carbón arda con mucho calor.
- Mantén los huesos tapados con el carbón, durante 15 minutos.
- Abre a los 15 minutos y ve si los huesos están negritos y brillantes. Si están de color marrón vuelve a tapar los huesos.
- Si está negrito y brillante, retíralo, sujetándolo con una pinza o alicata y méterlo en agua fría cruda, ya sea de pozo, de río o quebrada (no lo metas en agua que sea tratada con cloro o hervida), durante unos segundos, con la finalidad de hacerla más dura.

PROBAR SU ABSORBENCIA

Pon la piedra negra o Belga en la lengua de un participante, si se queda pegada fuertemente, es que está buena y lista para ser utilizada.

Retírala, mojándola con agua limpia alrededor.

Medicina vegetal para la mordedura de víbora (Sólo en el caso que no tengas antibióticos).

Jergón - Sacha:

Parte usada: Tubérculo (Papa)

Preparación: Rallar un pedazo del Tubérculo (200 gramos).

Administración y dosis: Dar de beber la paciente el tubérculo rallado mezclado con agua previamente cocinada y fría

Cocona:

Parte usada: Fruto

Preparación: Extraer el jugo de 20 frutos o más (Zumo).

Administración y dosis: Vía oral. Tomar todo cuanto se pueda en una sola dosis.

PICADURA DE INSECTOS

Las picaduras de avispa e isula (Hormiga negra) son muy frecuentes, producen una gran hinchazón acompañado de mucho dolor, en algunos casos como la picadura de isula también produce fiebre y malestar. Debes refrescar la parte afectada con paños de agua fría.

PLANTAS COMUNMENTE UTILIZADAS PARA CURAR ESTA ENFERMEDAD

Papaya

Parte usada: Látex (resina o leche que sale del fruto verde cuando este es ligeramente cortado) o semilla.

Preparación: Extraer el Látex del fruto verde o convertir en polvo cuarenta semillas.

Administración y dosis: Vía local. Aplicar el Látex o polvo de las semillas 2 veces al día (Mañana y tarde) sobre la zona afectada.

Piñón colorado o blanco

Se aplica la resina o leche en la picadura.

Usando 03 gotas de la resina en una copa con agua tibia y tomar hasta que pare la hemorragia.

Tabaco

Las hojas secas en emplastos sobre la picadura de alacrán.

PICADURA DE RAYA

En caso de picadura (mordedura) de raya, es importante poner compresas de agua caliente (Sin quemarse) lo antes posible en la parte picada y lavar bien la herida para sacar el veneno que deja la púa de la raya.

Plantas utilizadas para curar esta enfermedad:

Ojé

Aplica la leche fresca en la herida.

Jergón sacha

Emplasto de la papa rallada con o sin alcohol sobre la herida. Se aplica tres veces al día.

Papaya

Emplasto de las hojas calentadas sobre la herida.

Amasisa

Ralla una parte de la corteza (20 cm) y aplicarla en forma de emplasto sobre la zona afectada 2 veces al día (Mañana y noche). También se puede preparar un cocimiento con la corteza en un litro de agua y lavar con este cocimiento la parte afectada 2 veces al día.

Capitulo II: Plantas medicinales mas utilizadas

[Abuta](#)

[Achiote](#)

[Achira](#)

[Ajosacha](#)

[Albahaca](#)

[Algodon](#)

[Amasisa](#)

[Ataco](#)

[Ayasisa](#)

[Bijao](#)

[Bellaquillo](#)

[Bolsa mullaca](#)

[Bubinsana](#)

[Casho](#)

[Castaña](#)

[Castañilla](#)

[Cedro](#)

[Chanca piedra](#)

[Chiric Sanango](#)

[Cocona](#)

[Clavo huasca](#)

[Cocotero](#)

[Copaiba](#)

[Granadilla](#)

[Guanabana](#)

[Guayaba](#)

[Hierba buena](#)

[Hierba Luisa](#)

[Hierba santa](#)

[Hoja del aire](#)

[Huamansamana](#)

[Huasaí](#)

[Huacapurana](#)

[Huingo](#)

[Ipururo](#)

[Ishanga](#)

[Jergón sachá](#)

[Kion](#)

[Limón](#)

[Llanten](#)

[Malva](#)

[Mango](#)

[Mataro chico](#)

[Menta](#)

[Misho Murillo](#)

[Ojé](#)

[Paico](#)

[Pájaro bobo](#)

[Palta](#)

[Pampa orégano](#)

[Pan del Arbol](#)

[Papailla](#)

[Papaya](#)

[Piñón colorado](#)

[Plátano](#)

[Puspo poroto](#)

[Retama](#)

[Santa María](#)

[Sauco](#)

[Tabaco](#)

[Uña de gato](#)

[Verdolaga](#)

[Yahuar Piri Piri](#)
[Plantas de uso peligroso](#)

Abuta

Abuta:

Nombres comunes:

"Abuta", " Caimitillo", "Sanango", "Soga".

Descripción:

Arbusto o árbol pequeño.

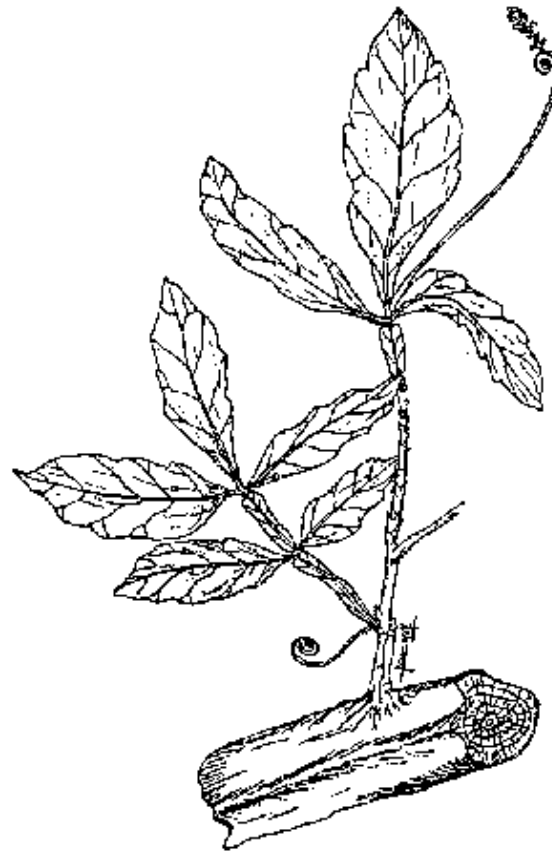
Usos:

Como antianémico, las raíces en infusión se utiliza para calmar el dolor de huesos, el tallo en cocimiento calma el dolor producido por la menstruación en la mujer.

Forma de cultivo:

Se puede transplantar el plantón o sembrar un pedazo del tallo (estaca). El polvo de la corteza debe guardarse durante mucho tiempo seco en un pomo bien cerrado.

Abuta



Achiote

ACHIOTE:

Nombres comunes:

"Achote" "Atase", "Potsote", "Rucu", "Urcu", "Uxta", "Mashe"
(Shipibo).

Descripción:

Árbol pequeño o arbusto grande que alcanza una altura de 3 a 5 metros,

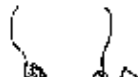
Usos:

Como antidiarréico, antiemético (evitar vómitos) antipirético (bajar fiebre). Es usado además como cicatrizante de heridas aplicando las hojas maceradas en agua durante una noche sobre la parte afectada.

Forma de cultivo:

Se siembra de semillas o de la estaca (pedazo del tallo).

ACHIOTE





Achira

ACHIRA:

Nombres comunes:

"Caña coro" "Caña de indias" "Platanillo de cuba".

Descripción:

Planta herbácea.

Uso:

Usada como tratamiento contra el mal de huesos o reumatismo además el cocimiento de las hojas aplicadas en forma de lavados se usan como cicatrizante cuando hay una herida y la hoja aplicada como emplasto calma el dolor producido por algún tipo de golpe (dolor externo).

ACHIRA



Ajosacha

AJOSACHA:

Nombres comunes:

" Boes" "Nia boens" "Shanske boains "(Shipibo-Conibo).

Descripción:

Soga, de hojas anchas, con fuerte olor a ajos.

Usos:

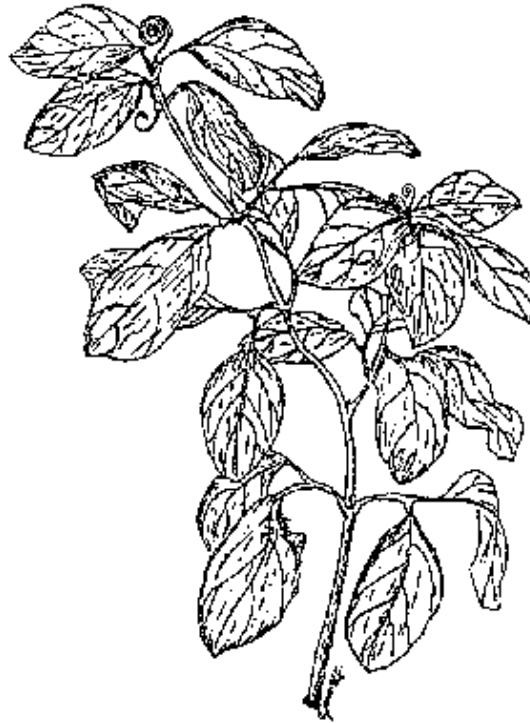
Como analgésico, para aliviar el dolor de cabeza, bajar la fiebre y para aliviar el dolor de huesos.

En las comunidades indígenas usan a la infusión además para el tratamiento del manchari.

Forma de cultivo:

Se puede sembrar de la estaca.

AJOSACHA



Albahaca

ALBAHACA:

Nombres comunes:

"Hierba real", "Hierba de olor", "Moro" "Wiroro" (Shipibo-Conibo), "Wurolu".

Descripción:

Hierba de hojas muy olorosas.

Usos:

Para calmar el dolor de estómago, y bajar la fiebre preparas de la misma manera que para evitar los vómitos.

Forma de cultivo:

Se puede sembrar de las semillas o de los plantoncitos.

ALBAHACA



Algodon

ALGODON:

Nombres comunes:

Otros nombre con los que se conoce: "Amaniu" (Cocamas), "Tanguis

o Tu (Ticuna), "Uchto" ó "Ujunch" (Aguaruna), "Fiaan" (Ocainas), "Urush" (Huambisa), "Washmen" (Shipibo - Conibo).

Descripción:

Arbusto de 1 a 3 metros de alto.

Usos:

Sisos, diarreas con vómitos y además es digestivo.

Forma de cultivo:

Se puede transplantar una planta chica o sembrar de la semilla.

ALGODON



Amasisa

AMASISA:

Nombres comunes:

"Gallito"

Descripción:

Árbol hasta 25 cm. de alto, tronco espinoso.

Usos:

Antiinflamatorio de los riñones, se usa además vía local la resina en forma de emplasto para tratar las inflamaciones de tipo dolor externo (golpes o contusiones) sobre la zona afectada, el agua del cocimiento de una parte de la corteza aplicada en forma de lavados sobre heridas ayuda a cicatrizarlas.

Forma de cultivo:

Se siembra de la estaca.

AMASISA



Ataco

ATACO:

Nombres comunes:

"Atawa", "Hierba de la horcada"

Descripción:

Arbusto grande de mas o menos 3 metros de alto con espinas en las hojas, de flores muy pequeñas.

Usos:

Los cogollos de la planta son empleados, para calmar el dolor de barriga y toda la planta en cocimiento es usada como laxante por vía oral y para bajar la fiebre en forma de compresas.

Ayasisa**AYASISA:****Nombres comunes:**

" Flor de muerto ", " Rosa sisa", " Flor de difunto", "Cempasuchí".

Descripción:

Hierba de 1 metro de alto, Hojas aromáticas Flores amarillas con centro anaranjado.

Usos:

Se usa las flores para calmar la diarrea con moco y sangre, si hay vómitos se toma el extracto ó zumo de las hojas estrujadas, en algunos lugares se utiliza las ramas cocimiento aplicado en forma de baños para bajar la fiebre.

Bijao

BIJAO:

Nombres comunes:

"Maranta", "Cauassu"

Descripción:

Planta herbácea grande alcanza hasta 4 metros de altura.

Usos:

En cocimiento se usa para combatir el vómito y la diarrea. Tradicionalmente las hojas son utilizadas como envoltura para preparar los "Juanes", "Patarashca", "Nina juane".

Bellaquillo

BELLAQUILLO:

Nombres comunes:

"Árbol de Panamá", "Lechero", "Camalonga".

Descripción:

Arbusto o árbol pequeño hasta 4 metros de alto, fruto carnoso.

Usos:

Tratamiento del mal de dientes (dolor).

BELLAQUILLO



Bolsa mullaca

BOLSA MULLACA:

Nombres comunes:

"Capuli Cimarrón" y "Mullaca" "Shimon.

Descripción:

Arbusto de 1 a 3 metros de alto.

Usos:

Para eliminar los sisos (Acaricida), usan además las raíces en infusión (aproximadamente 40 g en un litro de agua) y tomar tres veces al día para el tratamiento de los síntomas de la hepatitis, las hojas y frutos en cocimiento son aplicadas en forma de cataplasma para calmar el dolor externo (golpes y contusiones).

Forma de cultivo:

Crece naturalmente en las chacras.

BOLSA MULLACA



Bubinsana

BUBINSANA:

Nombres comunes:

"Bobensana", "Bobinsana"

Descripción:

Arbusto con bastantes ramas

Usos:

Como antirreumatico (calmar el dolor de huesos), se usa además las raíces en forma de cocimiento para prevenir el "cáncer de cuello uterino", las comunidades del río Pastaza, toman la infusión de las raíces como estimulante corporal.

CAÑA BRAVA:**Nombres comunes:**

"Caña isana", "Chuqui"

Descripción:

Hierba grande hasta 4 metros de largo, los tallos son cañas gruesas y huecas (4-6 centímetros).

Usos:

Antianemico, además las raíces en cocimiento son diuréticas (Ayuda a orinar).

BUBINSANA



Casho

CASHO:

Nombres comunes:

"Marañón", " Manzana portuguesa", " Acayocha", " Co-a"

Descripción:

Árbol.

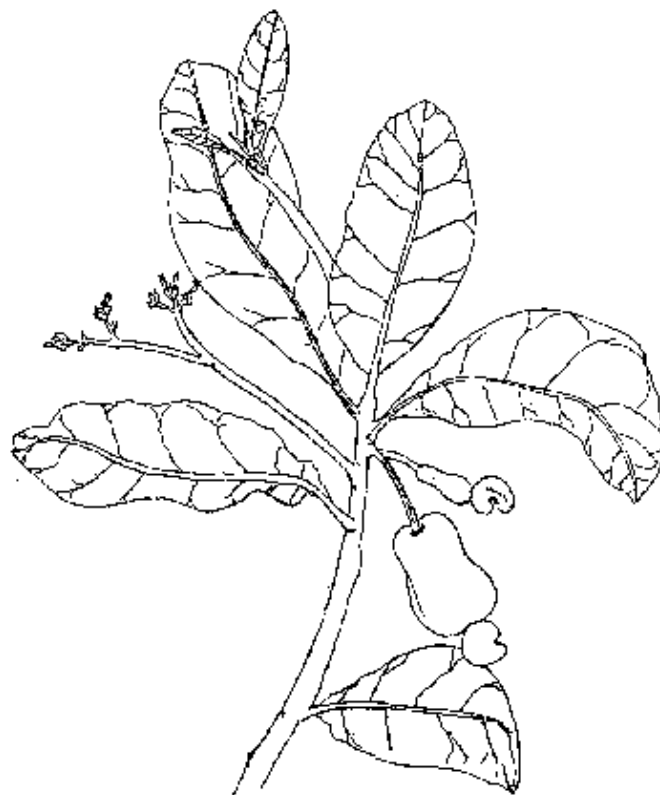
Usos:

Las hojas tiernas o fruto (pseudo fruto) se usan como antidiarréico, un pedazo de la corteza en cocimiento es usado como antihemorrágico dental en forma de buchadas, y en la inflamación de la vagina en la mujer en forma de lavados vaginales, sobre los hongos de la piel usar con cuidado porque quema. La fruta contiene bastante vitamina C.

Forma de cultivo:

Se siembra de la semilla o plantón.

CASHO



Castaña

CASTAÑA:

Nombres comunes:

" Castaña del Brasil", "Nuez del Brasil", Jofaaya".

Descripción:

Árbol grande de hasta 50 metros de altura.

Usos:

En cocimientos se usa la corteza como antirreumatico para calmar el dolor de huesos y la cascara del fruto para calmar el dolor de barriga.

Castañilla

CASTAÑILLA:

Nombres comunes:

" Almendra", "Castaño".

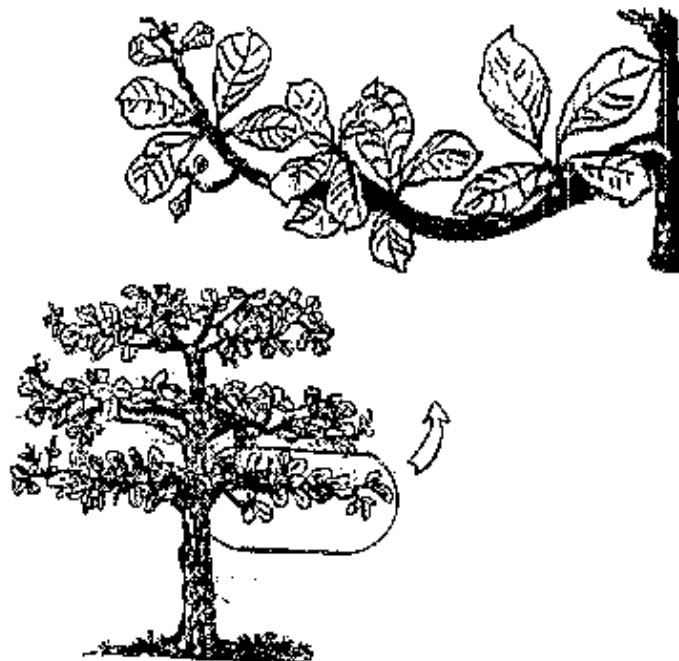
Descripción:

Árbol de tamaño mediano, de 20 metros de alto.

Usos:

La corteza en cocimiento se usa por vía oral como analgésico, y las hojas amarillas caídas calentadas a fuego directo con un poco de aceite se aplican sobre la zona dolorida ya sea reumatismo o golpes. Se cultiva como planta ornamental y los frutos son comestibles, los frutos, corteza y hojas se emplean en la elaboración de tinta negra indeleble y la madera es usada en construcciones.

CASTAÑILLA



Cedro

CEDRO:

Nombres comunes:

" Atoc", "Cedro colorado".

Descripción:

Árbol de 40 metros, la corteza exterior es de color café. Su tronco es recto y proporciona madera de gran calidad con un agradable olor.

Usos:

Usado en el tratamiento de la diarrea acompañada de cólicos abdominales (dolor de barriga).

Chanca piedra**CHANCA PIEDRA:****Nombres comunes:**

" Chanca piedra blanca"

Descripción:

Hierbita, de mas o menos 30 a 60 cm. de alto, con hojas pequeñas y flores blancas.

Usos:

En el tratamiento de la litiasis urinaria (dolor debido a piedras en el riñón), la savia lechosa de la planta fresca vía local es usada en heridas como cicatrizante; las hojas en infusión ayudan orinar.

Forma de cultivo:

Se puede cultivar de las plantitas que crecen naturalmente en las chacras o traer cerca de la casa.

CHANCA PIEDRA

Chiric Sanango

CHIRIC SANANGO

Nombres comunes:

"Borrachero", "Sanango".

Descripción:

Árbol pequeño

Usos:

En el tratamiento del dolor de huesos (antirreumatico) las raíces en maceración con aguardiente durante 8 días son usadas como antigripal.

CHUCHUHUASI

Nombres comunes:

"Chuchuasi", "Chuchasha".

Descripción:

Árbol pequeño, que crece en la altura con la corteza de afuera

amarilla y la corteza de adentro colorada.

Usos:

En el tratamiento del dolor de huesos (antirreumático), para el tratamiento de la diarrea con moco y sangre (disentería); se utiliza además para aliviar el dolor de los pezones (heridas que se hacen las mujeres cuando dan de lactar) haciendo un cocimiento de la corteza y aplicándolo en forma de lavados sobre la zona afectada.

Forma de cultivo:

Es un árbol que no se encuentra mucho, por eso es importante no tumbar el árbol, raspar la corteza del árbol en vez de cortar pedazos. Nunca sacar la corteza de todo el tronco porque el árbol se muere.

CORTEZA



Cocona

COCONA:

Nombres comunes:

"Coconilla"

Descripción:

Planta herbácea semileñosa, los frutos varían desde el color amarillo hasta rojos.

Usos:

Como antiofídico (mordedura de víbora), en el tratamiento de la

sarna o siso (escabicida), se usa además para el estreñimiento tomando el jugo de 12 frutos; la fruta es muy rica en vitaminas y fierro; se emplea popularmente en la elaboración de jugos, refrescos, helados.

Forma de cultivo:

Se siembra regando las semillas en la tierra, crece rápido y da fruto al poco tiempo.

COCONA



Clavo huasca

CLAVO HUASCA:

Nombres comunes:

" Clavo huasca"

Descripción:

Planta rastrera, las hojas y corteza tiene un olor similar al clavo de

olor.

Usos:

La raíz y el tallo son empleadas como antireumaticos, la resina se usa además por algunos para bajar la fiebre.

Cocotero**COCOTERO:****Nombres comunes:**

"Cocotero", "Jata"

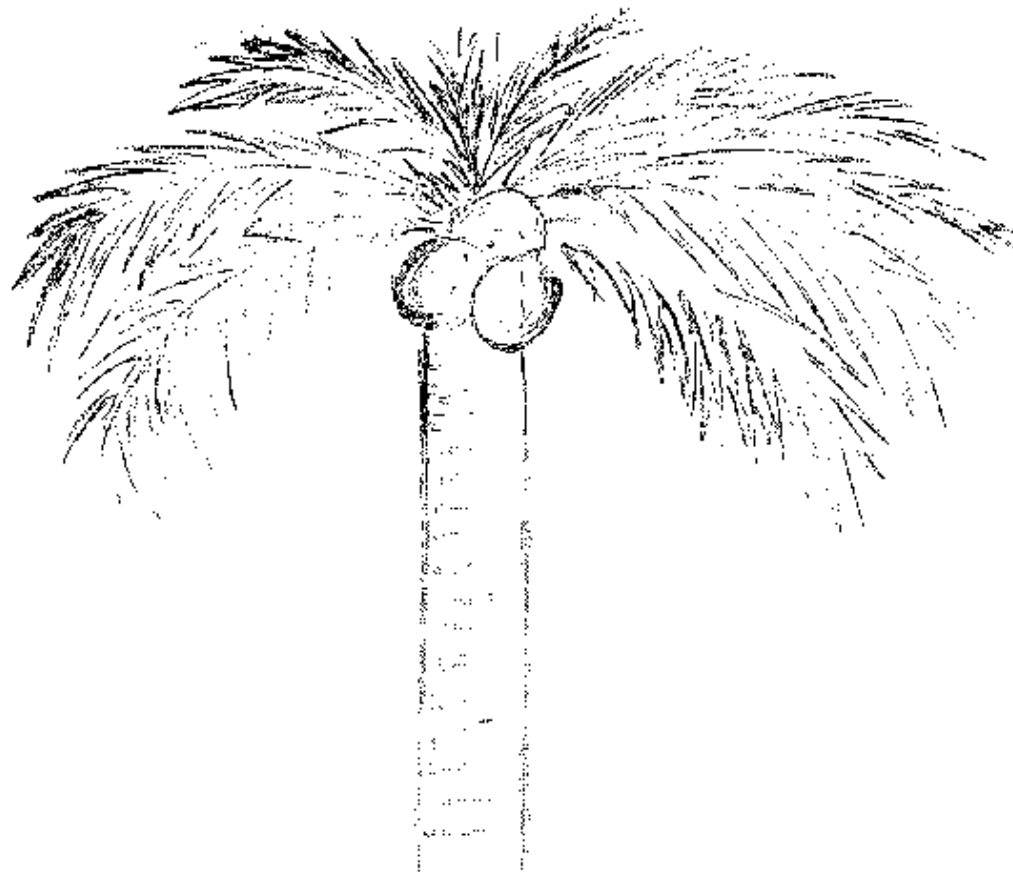
Descripción:

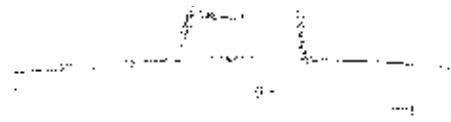
Árbol grande con un solo tronco en forma de curva, alcanza hasta 20 metros de alto.

Usos:

La corteza en cocimiento se usa contra la diarrea con moco y sangre; alivia el mal de dientes (dolor); el fruto es utilizado para hacer helados; el aceite del fruto es purgante (limpia el estómago).

COCOTERO





Copaiba

COPAIBA:

Nombres comunes:

"Copal", "Bunxix", "Mitisihuati".

Descripción:

Árbol.

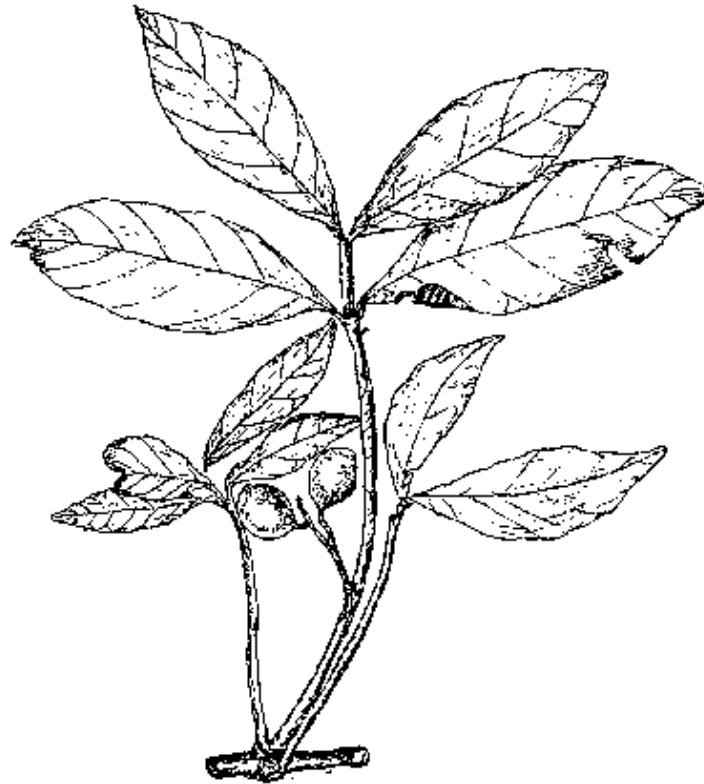
Usos:

Se usa el aceite del fruto vía externa para combatir los sisos (escabídica); este mismo aceite en toques con ayuda de un hisopo para el tratamiento del dolor de garganta, la aplicación de este aceite sobre alguna zona dolorida o inflamada disminuye la hinchazón, además de ser laxante y desinfectante, la resina es aplicada sobre las heridas ayuda a cicatrizarlas..

Forma de cultivo:

Se hace un hueco profundo en el tronco y se deja que la resina se acumule, de esta manera se puede sacar el aceite durante muchos meses antes de que el árbol muera. nunca debes tumbar el palo, es importante que te pongas de acuerdo con la comunidad para volver a sembrar los plántones de Copaiba.

COPAIBA



Granadilla

GRANADILLA

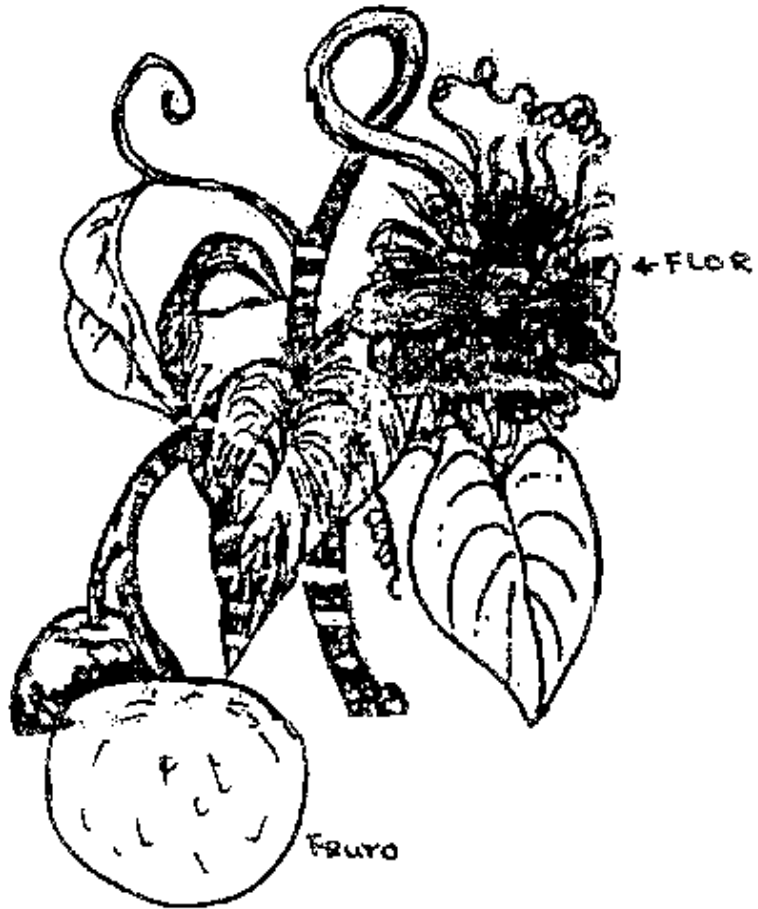
Nombres comunes:

"Apicoya" (Aymara), "Hutu", "Tin - Tin"

Usos:

Contra los bichos (antiparasitaria); una porción de los tallos y raíces en cocimiento aplicado en forma de lavados sobre la zona afectada se le usa además en el tratamiento de golpes y contusiones; la cáscara del fruto en cocimiento y endulzada con miel de abejas se emplea como antitusígeno (calmar la tos).

GRANADILLA



Guanabana

GUANABANA:

Nombres comunes:

"Cachiman", "Chirimoya brasilera".

Descripción:

Árbol pequeño, hasta 8 metros de alto.

Usos:

Usado para calmar la diarrea que viene acompañada con moco y sangre; si además hay dolor de barriga o fiebre agregarle al cocimiento la corteza y raíz, convidando al paciente una taza con las principales comidas; las hojas frescas machacadas aplicadas en forma de cataplasma sobre las heridas son un buen cicatrizante; los frutos son comestibles.

GUANABANA



Guayaba

GUAYABA:

Nombres comunes:

"Kima" (cocama), "Oguawa" (Ticuna)

Descripción:

Árbol frondoso (grande y lleno de hojas), de 5 metros de alto, fruto comestible

Usos:

Las hojas y frutos verdes son usados en infusión como antidiarréico; las hojas en maceración en agua se usa como antiparasitario (matar bichos), masticar las hojas para el tratamiento del mal de dientes (dolor); el fruto maduro es muy rico en vitamina C (la vitamina C protege de la gripe), •

Forma de cultivo:

Se siembra de las semillas.

GUAYABA



Hierba buena

HIERBA BUENA:

Nombres comunes:

"Khoa"

Descripción:

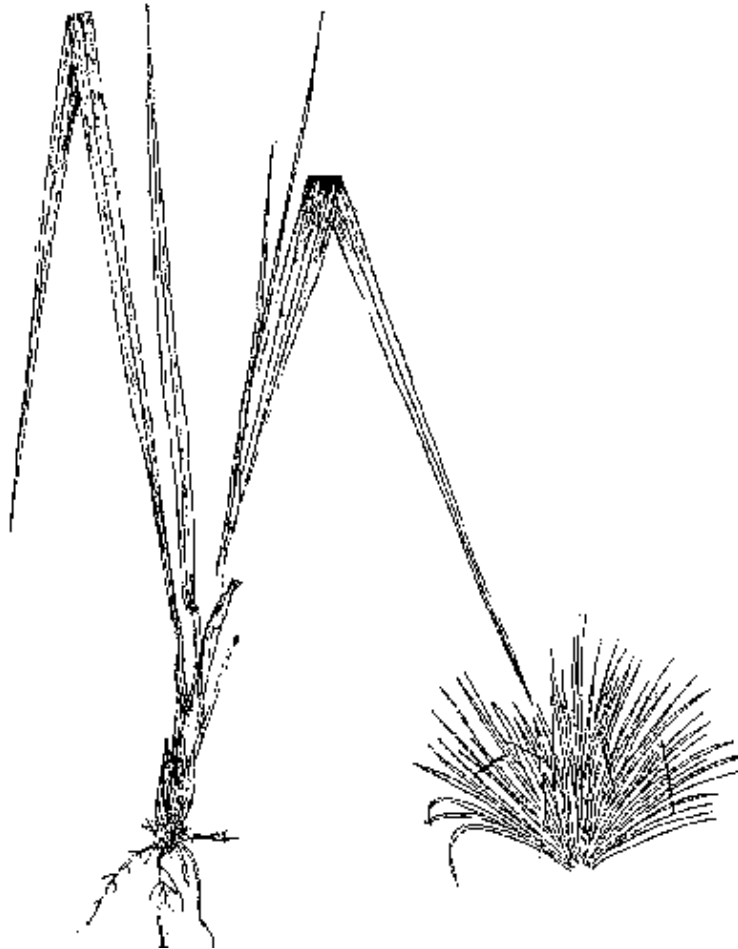
Hierba

Usos:

Para el tratamiento de los bichos hay dos formas de prepararlo, usando las hojas o la planta entera.

Para evitar los vómitos preparar una infusión con las ramas; un puñado de las hojas en infusión calman el dolor de barriga; las hojas machacadas se introducen en la nariz sangrante.

HIERBA BUENA



Hierba Luisa

HIERBA LUISA:

Nombres comunes:

" Citronela", " Té limón" "Rimon ininti" (Shipibo - Conibo).

Descripción:

Hierba cuyas hojas tiene un olor parecido al limón cuando son machucadas.

Usos:

Las hojas en infusión calman el dolor de barriga y además es antigripal, la raíz masticada disminuye el dolor de garganta, se le emplea comúnmente como antiácido (calma el ardor del estómago), las raíces son usadas como anticonceptivo.

Forma de cultivo:

Se trasplanta de manera fácil y crece en cualquier lugar muy soleado.

Hierba santa

HIERBA SANTA:

Nombres comunes:

" Chamo tundio", Hierba hedionda".

Descripción:

Arbusto derecho, de 1 a 3 metros de altura.

Usos:

Usado como digestivo contra el dolor de estómago junto con la malva; usándose además las hojas en cocimiento y aplicadas en forma de emplasto sobre los músculos doloridos; la infusión de las hojas es usado en baños de asiento como antihemorroidal.

Hoja del aire

HOJA DEL AIRE:

Nombres comunes:

" Aire sacha", "Flor del aire".

Descripción:

Hierba derecha de hasta 1 metro de alto.

Usos:

Contra los vómitos, gases y para el tratamiento del dolor de cabeza; baja la hinchazón en el dolor externo aplicando un emplasto en la zona afectada con las hojas machacadas; además dos hojas en infusión (2 y 1/2 litros de agua) calma el cólico de gases si se toma la bebida caliente con las comidas.

Huamansamana**HUAMANSAMANA:****Nombres comunes:**

" Amchiponga", " Aspingo", "Carauba".

Descripción:

Arbol

Usos:

Las hojas en cocimiento se utilizan para bajar la fiebre, las hojas en cocimiento son usadas para calmar el dolor de huesos, este cocimiento también es utilizado en el tratamiento de las infecciones respiratorias agudas.

Huasái

HUASAI:

Nombres comunes:

"Asahí", "Assaí", " Chonta", " Ungurahui", "Palmito".

Descripción:

Arbol de más o menos 12-15 metros de altura, de color cenizo oscuro, frutos comestibles, usada industrialmente para la explotación del Palmito.

Usos:

Para bajar la fiebre (antipirético); las raíces preparadas en cocimiento son utilizadas contra la Malaria.

Huacapurana

HUACAPURANA:

Nombres Comunes:

"Huacapurana"

Descripción:

Arbol cuyo tronco es utilizado como madera, también se emplea como leña en el ahumado del caucho para la coagulación del látex.

Usos:

La corteza en maceración por vía oral es utilizada para calmar el dolor de huesos y como antidiarréico.

Huingo

HUINGO:

Nombres comunes:

"wingo", "Tutumo".

Descripción:

Arbol pequeño con pequeñas ramas torcidas.

Usos:

Las hojas en cocimiento se usan como antihelmíntico (para matar bichos). Masticar las hojas para el tratamiento del mal de dientes (dolor) y la mitad de la pulpa del fruto en cocimiento es usado para bajar la fiebre (Antipirético); la pulpa del fruto es laxante, el jugo de la pulpa se utiliza en el tratamiento contra los piojos.

Ipururo**IPURURO:****Nombres comunes:**

"Pájaro árbol", "Macochihua".

Descripción:

Arbol mediano que puede alcanzar entre 8 y 9 metros.

Usos:

La corteza en maceración es usada como antirreumática.

Ishanga

ISHANGA:

Nombres comunes:

"Puca Ishanga", "Ortiga" " Mohe" (Shipibo).

Descripción:

Hierba de hasta 1 metro de alto, presenta pequeñas espinitas como pelos que pican al tacto, pueden verse como arbusto en las chacras.

Usos:

La planta se aplica en forma de azotes suaves. Es usada vía local para calmar el dolor de huesos; la raíz en cocimiento se afirma que impide la caída del cabello, además de ser conocida como planta antidiarréica (diarrea con moco y sangre).

Forma de cultivo:

Se siembra de los plántones

ISHANGA



Jergón sachá

JERGÓN SACHA:

Nombres comunes:

"Hierba del jergón", "Sacha jergón".

Descripción:

Hierba que crece en el invierno con una papa muy grande, el tallo tiene pintas negras y se parece al cuerpo de la víbora. Crece en los caminos, chacras y en el monte.

Usos:

Antiofídica (Mordedura de víbora) y picadura de raya.

Forma de cultivo:

Se siembra de la papa.

JERGÓN SACHA



Kion

KION:

Nombres comunes:

"Ají chivo", " Isin - tapón" (Shipibo), "Manitibenki".

Descripción:

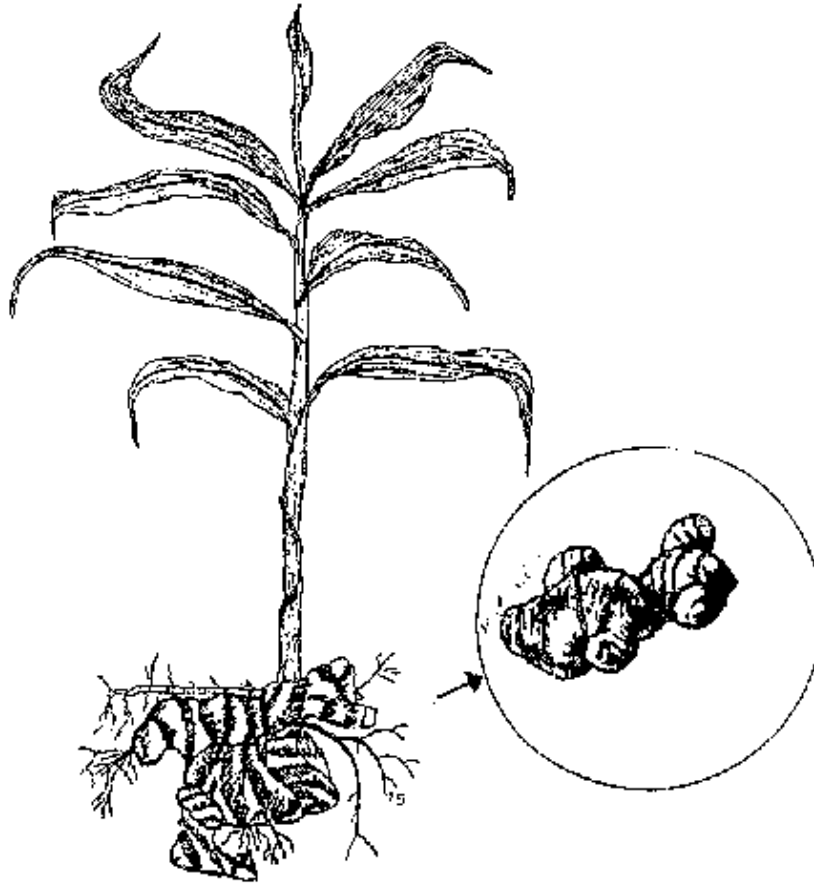
Planta herbácea perenne (no muere rápidamente).

Usos:

Como antidiarréico; las raíces jóvenes (Rizomas) son utilizadas en maceración como antirreumático y antiinflamatorio; cuando se cocinan los rizomas machacados y agregando un poquito de canela se usa también para calmar el dolor de barriga y disminuir los gases..

Forma de cultivo: Se siembra fácilmente de las papitas.

KION



Limón

LIMÓN:

Nombres comunes:

" Yumung (Aguarunas), "Bata Rimón" (Shipibos).

Descripción:

Arbol pequeño espinoso, fruto amarillo cuando esta maduro.

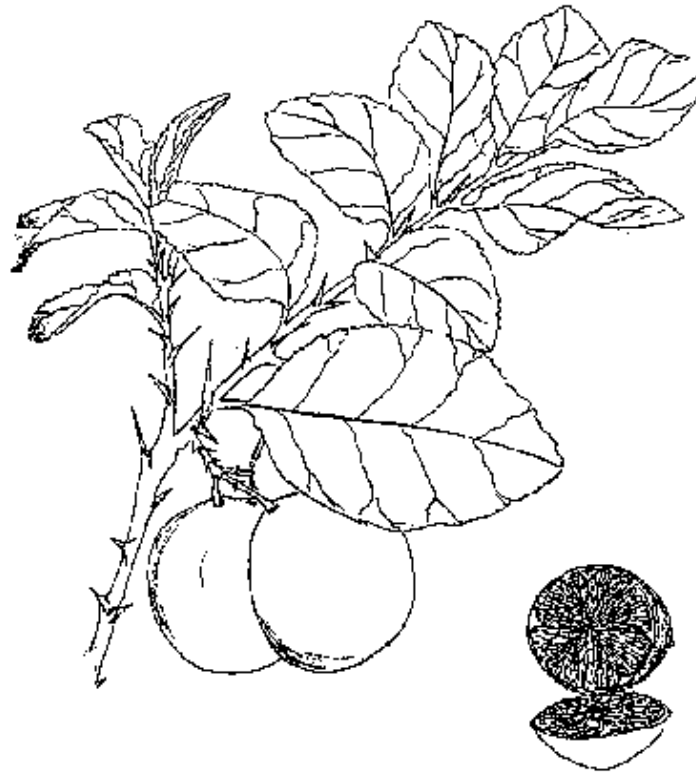
Usos:

El zumo mezclado con ajo machacado se usa para el tratamiento contra los bichos, el zumo de cuatro limones tomado en ayunas (con el estómago vacío) calma los vómitos y los mareos, además es utilizado en el tratamiento del mal de huesos (Pasta de 6 frutos podridos mezclados con dos pancitos de alcanfor); el fruto verde en cocimiento se usa para bajar la fiebre; tomando agua de limón para calmar la sed evitaremos El Cólera.

Forma de cultivo:

Plantones

LIMÓN



Llantén

LLANTEN:**Nombres comunes:**

"Llanten mayor" "Llanten macho" "Yantin" (Shipibo).

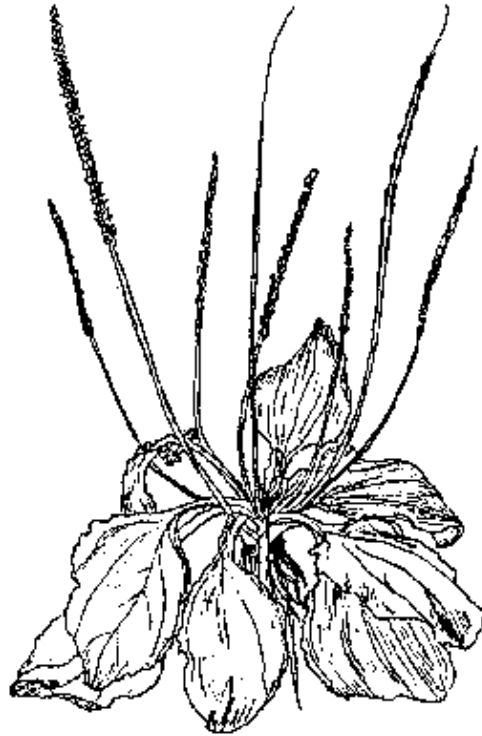
Descripción:

Planta herbácea, pequeña.

Usos:

Las hojas en infusión por vía oral son usadas para calmar el dolor de huesos y cólicos del riñón; y agregándole a esta infusión una clara de huevo batida a punto de nieve con tres gotas de limón se usa para calmar la tos, se usa las hojas machucadas y aplicadas en forma de emplasto para cicatrizar heridas.

LLANTEN



Malva

MALVA:

Nombres comunes:

" Malva".

Descripción:

Arbusto de 1.50 a 2 metros de alto, flor de color amarillo (existe otra de flores de color azul pero no crece muy bien).

Usos:

En el tratamiento de los dolores de cabeza, como fresco para el tratamiento del dolor de estómago.

Forma de cultivo:

Se siembra de las semillas.

MALVA



Mango

MANGO:

Nombres comunes:

" Mangua", "Magua", "Mancua" (Shipibo - Conibo), "Jadsiboro", " Mangueira" "Mankoa" (Shipibo - Conibo).

Descripción:

Árbol que alcanza hasta 10 metros de altura, con ramas altas y largas, fruto comestible.

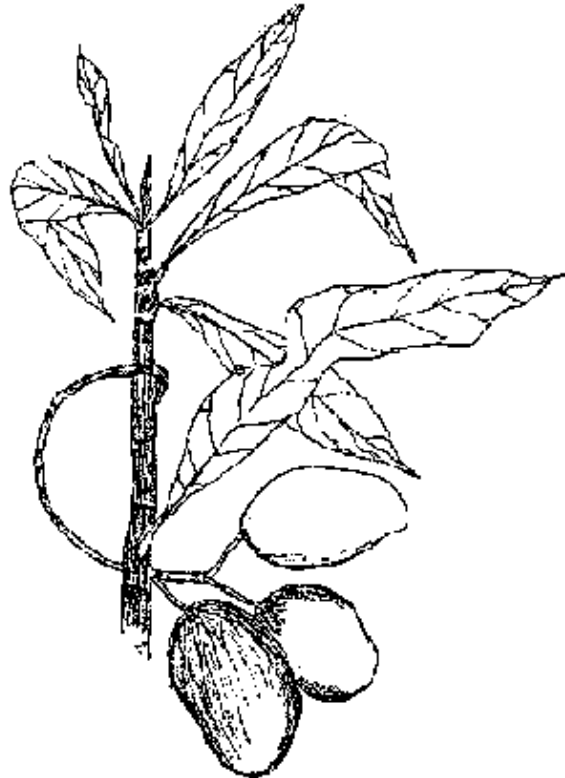
Usos:

Las hojas en cocimiento se usan para combatir la diarrea; la corteza en cocimiento es usada para bajar la fiebre; se usa además la corteza en cocimiento como cicatrizante usando por vía local el cocimiento en forma de lavados.

Forma de cultivo:

Se siembra de la semilla o del plantón.

MANGO



Mataro chico

MATARO CHICO:

Nombres comunes:

" Mataro Chico".

Descripción:

Arbol o arbusto pequeño.

Usos:

Los frutos verdes machacados son usados vía local en el tratamiento de los sisos; y las flores en infusión son utilizadas en forma de lavado sobre la zona afectada para bajar la hinchazón en contusiones (golpes).

Menta

MENTA:

Nombres comunes:

"Khoa"

Descripción:

Hierba con tallos rectos de 40 cm de alto, planta muy aromática.

Usos:

Como antiespasmódico (Calmar el dolor de barriga), las hojas en infusión se usa para calmar los vómitos; se usa además para el tratamiento de los cólicos renales y las hojas en infusión como antigripal y antipirético (bajar la fiebre).

MENTA



Misho Murillo

MISHO MURILLO:

Nombres comunes:

"Almizclillo", " Hierba de la semilla".

Descripción:

Arbusto de 2 metros de alto.

Usos:

Las semillas molidas se usan para calmar el dolor de barriga y en algunas ocasiones también calma el dolor producido por la menstruación en la mujer.

MISHO MURILLO



Ojé

OJÉ:

Nombres comunes:

"Doctor Ojé", " Renaco" "Shomi".

Descripción:

Arbol grande que crece al borde de los ríos de leche blanca, hay dos tipos: el de leche blanca y el de leche amarilla, solo se usa el de leche blanca.

Usos:

Para el tratamiento de los bichos, las hojas en cocimiento se usan como Antianémico (Pochecos), bajar la fiebre y calmar el dolor de huesos mediante la aplicación del látex en forma de emplastos; el látex caliente se aplica directamente sobre la picadura de la raya (mordedura de peces).

Forma de cultivo:

Se siembra de la estaca, o de las semillas en una bolsa de plástico

con tierra y después, cuando ha crecido cerca de 15 cm.,
transplantar.

OJÉ



Paico

PAICO:**Nombres comunes:**

"Anserina". "Té de la tercera especie",

Descripción:

Arbusto derecho, de 50 a 60 cm. de alto, de hojas alargadas y de olor muy fuerte cuando se machucan las hojas.

Usos:

El jugo de la planta en ayunas es usado como Antihelmintico (Matar bichos); las ramas y las hojas en cocimiento son utilizadas para calmar la diarrea con dolor de barriga; las hojas en infusión o cocimiento calman el dolor de huesos y de riñones.

Forma de cultivo:

Se siembra de las semillas o se trasplanta a un lugar donde haya mucho sol cerca de la casa. una vez sembrado sólo regamos.

PAICO



Pájaro bobo

PÁJARO BOBO:

Nombres comunes:

" Huapariu" "Tsekoo".

Descripción:

Arbol de crecimiento rápido, de 1 a 4 metros y tiene hojas larguitas.

Usos:

Las hojas en infusión se usan para el tratamiento del vómito; las ramas en cocimiento son utilizadas para el tratamiento de los cólicos renales; y las hojas en infusión son diuréticas (hacen orinar), se le usa además para el tratamiento del mal de dientes; otros usos que se le da son al cocimiento de las hojas para bajar la fiebre y en el tratamiento de la hepatitis aguda.

PÁJARO BOBO



Palta

PALTA

Nombres comunes:

" Abocate", " Aguacate", " Numa", Huirapalta", "Caí".

Descripción:

Arbol de 10 a 15 metros de alto, de fruto comestible con una semilla grande.

Usos:

La semilla es usada como antidiarréico; usándose además en el tratamiento de los dolores reumáticos (mal de huesos), en cólicos renales (piedras en los riñones) y para calmar el dolor de dientes. Extraer el aceite de un fruto maduro para cicatrizar heridas aplicando sobre la zona afectada; la semilla de esta planta es considerada abortiva por lo que se tiene que tener especial cuidado cuando de no convidar a alguna mujer que este embarazada.

Forma de cultivo:

Se siembran las semillas o el plantón.

PALTA



Pampa orégano

PAMPA OREGANO:

Nombres comunes:

" Cidra" " Cidraero" " Sacha orégano".

Descripción:

Hierba arbustiva de hasta 50 cm de alto.

Usos:

Para calmar los cólicos menstruales; las hojas en infusión se usan por vía oral para bajar la fiebre, esta preparación también calma el cólico de gases. También se le emplea como cicatrizante haciendo uso de las hojas estrujadas, calentadas y colocadas como cataplasma en la zona herida.

PAMPA OREGANO



Pan del Arbol

PAN DEL ARBOL:

Nombres comunes:

"Pandisho", "Panapen", "Árbol del pan",

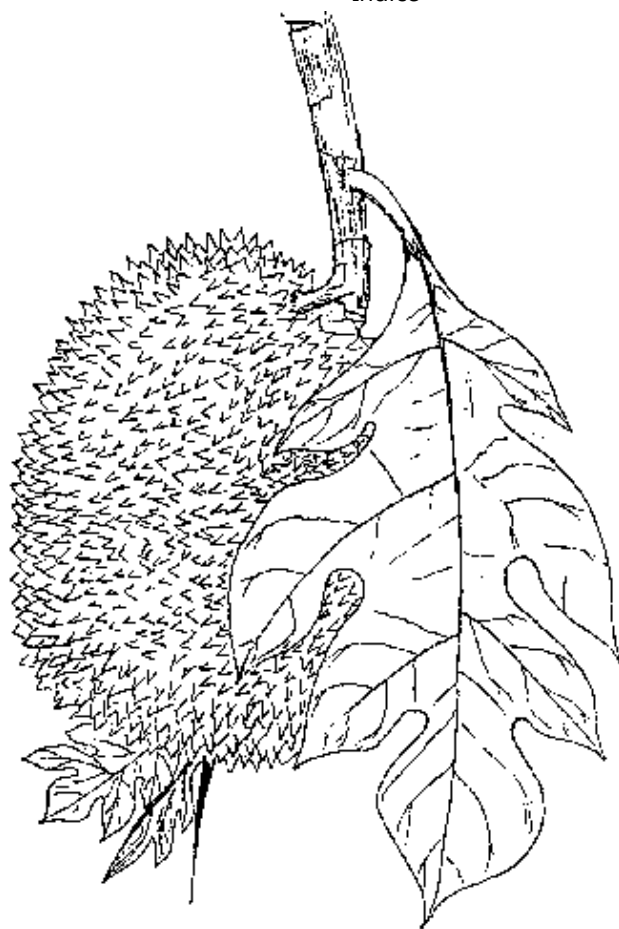
Descripción:

Arbol de 20 metros de alto con savia lechosa

Usos:

Las raíces en cocimiento se usan en el tratamiento del mal de dientes (dolor); el látex en forma de emplastos se aplica en la zona afectada ya sea hernias o quemaduras.

PAN DEL ARBOL



Papailla

PAPAILLA:

Nombres comunes:

" Amargosa" "Moneirose".

Descripción:

Planta trepadora.

Usos:

Para calmar el dolor de barriga o panza se usa vía oral, la pulpa del fruto en cocimiento; en pomada la pulpa es usada para combatir los hongos mediante frotaciones leves y las semillas también como pomada, lavando previamente la zona afectada y aplicada dos veces al día como cicatrizante.

PAPAILLA



Papaya

PAPAYA:

Nombres comunes:

" Pucha", "Fruta bomba",

Descripción:

Planta herbácea erecta, carnosa de 8 a 10 metros de alto, semillas

negras, fruto grande y carnosos.

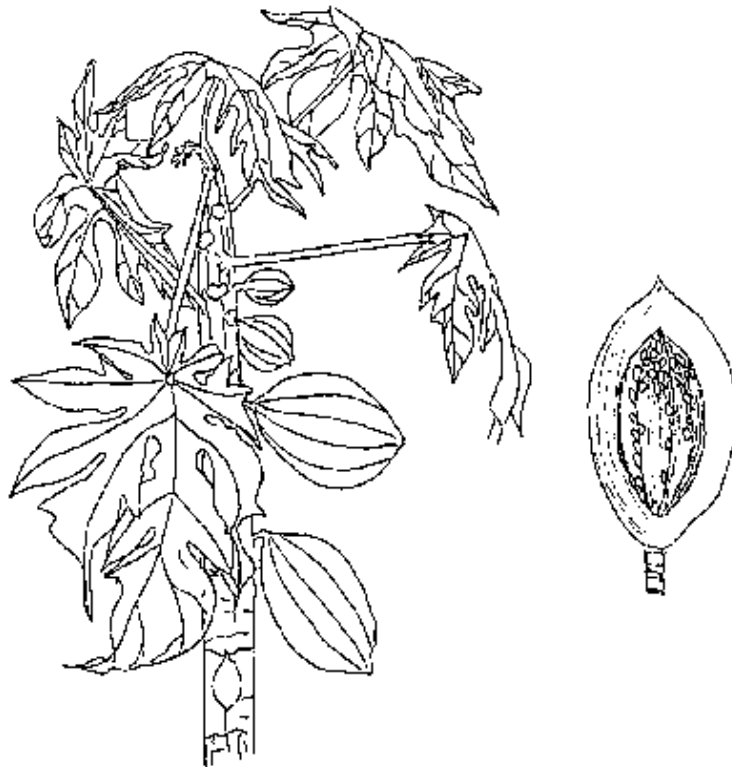
Usos:

Las semillas trituradas y mezcladas con miel son usadas como antiparasitario (matar bichos), el fruto verde en cocimiento se usa como antidiarréico; las hojas tiernas y en cocimiento son usadas para el tratamiento de los cólicos renales y el látex o las semillas convertidas en polvo aplicadas en las heridas es un efectivo cicatrizante especialmente cuando se ha sufrido de alguna picadura de insectos o de raya.

Forma de cultivo:

Se siembra de las semillas

PAPAYA



Piñón colorado

PIÑÓN COLORADO:

Nombres comunes:

"Wiso", "Piñón Winshi".

Descripción:

Arbusto cultivado, de hojas coloradas. Las flores son chicas y el tallo tiene una resina clara.

Usos:

Las semillas y las hojas en cocimiento son fuertes purgante y producen vómitos por lo que debe usarse con mucho cuidado y no convidar nunca a niños; se aplica la resina o leche en la picadura y agregar tres gotas de la resina en una copa con agua tibia y tomar hasta que pare la hemorragia

Forma de cultivo:

Se siembra de la estaca o la semilla.

PIÑON COLORADO



Plátano

PLATANO:

Nombres comunes:

"Banana", "Maduro".

Descripción:

Planta herbácea de hasta 7 metros de alto, de frutos comestibles.

Usos:

El agua del plátano cocinado (Inguiri) es usado como antidiarreico con muy buenos resultados; y las hojas calentadas se aplica en forma de frotaciones para los calambres musculares (cuando alguna parte de nuestro cuerpo, generalmente las piernas, se ponen duras y duelen mucho). La savia del tallo es utilizada para el tratamiento de la TBC o mal del pulmón. Emplear cuatro plátanos verdes en un litro de agua, hirviendo hasta que el agua quede a la mitad y tomando este líquido como agua de tiempo.

Forma de cultivo:

Plantones.

PLATANO



Puspo poroto

PUSPO POROTO:

Nombres comunes:

"Caspi Poroto", "Fréjol de palo", "Frijoles de monte",

Descripción:

Arbusto.

Usos:

Las hojas en cocimiento son usadas como Antianémico (Pochecos) y en cocimiento las hojas 15 minutos, para combatir la hepatitis infecciosa. En algunos lugares la infusión de los granos es utilizada como antitinflamatorio.

PUSPO POROTO



Retama

RETAMA:

Nombres comunes:

"Salpichihua".

Descripción:

Arbusto o árbol pequeño.

Usos:

Las hojas, flores y raíces en cocimiento se usan para combatir los bichos; es usado además como laxante y la inflorescencia preparada como cocimiento. Se toma el agua para orinar (diurética); las hojas preparadas en cocimiento combaten el estreñimiento (No poder hacer caca).

RETAMA



Santa María

SANTA MARIA:

Nombres comunes:

" Santa María".

Descripción:

Arbusto erecto de 1.5 a 2 metros de alto, de hojas grandes.

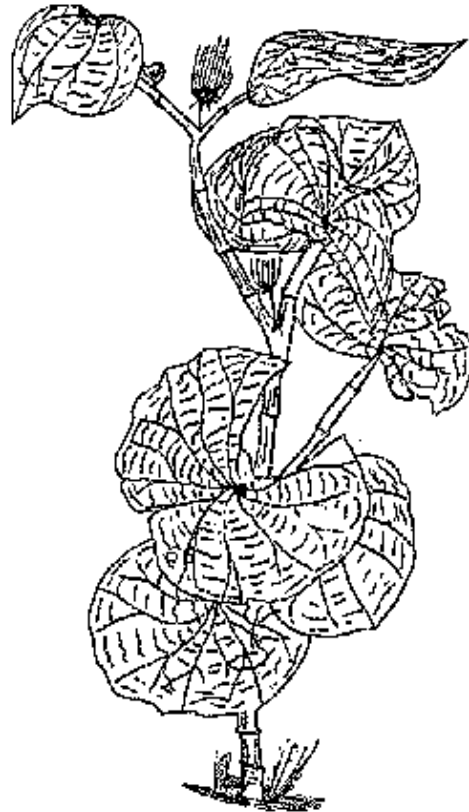
Usos:

Las hojas calentadas a fuego directo y aplicadas vía local como emplasto se usan en el tratamiento del dolor de cabeza, y las hojas en cocimiento como antiinflamatorio y antirreumático, la raíz en cocimiento se usa para combatir el vómito.

Forma de cultivo:

Se encuentra siempre en las chacras y al costado de los caminos, se puede transplantar cerca de la casa.

SANTA MARIA



Sauco

SAUCO:

Nombres comunes:

" Sauco".

Descripción:

Arbol o arbusto pequeño de 2 a 4 metros de alto.

Usos:

La inflorescencia (flores) en infusión se usa para bajar la fiebre; y un pedazo de la corteza en cocimiento vía oral tomar una taza como agua del tiempo para hacer orinar.

SAUCO



Tabaco

TABACO:

Nombres comunes:

" Sheri", "Rome".

Descripción:

Planta cultivada durante siglos por los antiguos.

Usos:

Masticar las hojas para calmar el dolor de dientes; el emplasto de las hojas calentadas para el dolor de cabeza, y sobre las heridas y picaduras de raya como antiséptico; el jugo de las hojas se usa como purgante; Las hojas frescas remojadas en agua caliente y aplicadas en forma de cataplasma alivian los dolores reumáticos o artríticos.

Forma de cultivo:

Se cultiva de las semillas.

TABACO



Uña de gato

UÑA DE GATO:

Nombres comunes:

"Paraguayo", "Tambor huasca" "Unaganangui".

Descripción:

Arbusto trepador o rastrero que puede llegar a tener una altura de hasta 30 metros.

Usos:

La corteza en cocimiento es usada para calmar el dolor de huesos (Antirreumático).

Verdolaga**VERDOLAGA:****Nombres comunes:**

"kapin".

Descripción:

Hierba con hojas chicas, redonditas y jugosas, de tallo colorado.

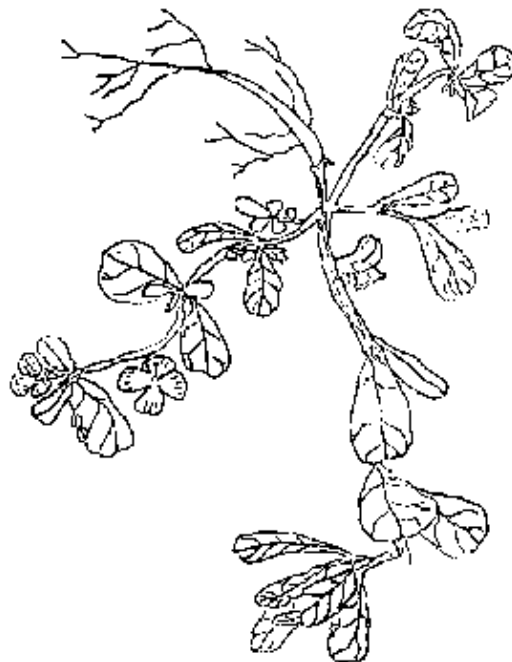
Usos:

Rica en vitamina A, y Hierro, se puede comer en ensaladas o cocinada, las hojas chapeadas el jugo, se aplica mediante frotaciones leves sobre la zona afectada.

Forma de cultivo:

Por trasplante de toda la planta

VERDOLAGA



Yahuar Piri Piri

YAHUAR PIRI PIRI:

Nombres comunes:

"Paka", "Yawuro".

Descripción:

Hierba de hojas largas y con cebollitas coloradas. Flores chicas y blancas.

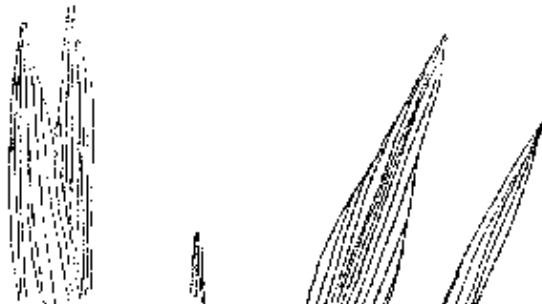
Usos:

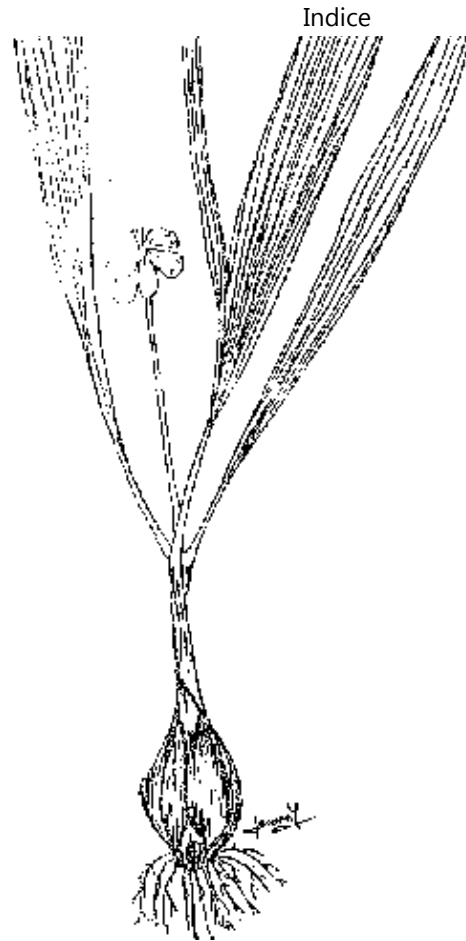
Los bulbos o papitas en cocimiento se usan para combatir la diarrea con moco y sangre.

Forma de cultivo:

Sembrar las cebollitas, planta fácil de cultivar.

YAHUAR PIRI PIRI





Plantas de uso peligroso

PLANTAS DE USO PELIGROSO:

Las medicina natural al igual que la medicina moderna, también se le conocen efectos secundarios que pueden causar daños de consideración.

A continuación una lista de vegetales más conocidos.

- Albahaca: Potente oxitocico, no se debe dar a mujeres embarazadas porque acelera al parto (aborto)
- Algodón: Vía oral la infusión o cocimiento de las hojas acelera el parto (aborto)
- Amor Seco: Vía oral al igual que el algodón acelera el parto (aborto) ● Angel Sisa: La infusión por vía oral produce que se acelere el parto
- Cacao: El cocimiento de la cascara o semillas no se le debe dar a pacientes enfermos del corazón.

- Camote: La infusión de las hojas de camote provocan en la mujer embarazada un aceleramiento del parto (aborto).

- Casho o Marañón: Su aceite debe ser utilizado con cuidado cuando es aplicado sobre la piel es cáustico (irritante y quema).

- Mururé: La precaución principal si se toma por vía oral las infusiones o cocimientos del Murure es que se debe dietar de ají y chancho

- Ojé: Las intoxicaciones que se han producido han sido debidas en su gran mayoría por:
 - Dosis excesiva
 - Se le convido a personas débiles o enfermas
 - Se tomo el Ojé fresco
 - Se tomó el Ojé fermentado
 - La leche era de otro árbol que no era el Ojé Blanco
 - Por tomarlo puro sin preparar
 - No deben tomar las mujeres embarazadas, ni los niños menores de 2 años.

- Paico:

- No debe ser tomado mas de una semana
- No convidar a mujeres embarazadas

- Palta: Las hojas en infusión o cocimiento no debes convidarselo a mujeres embarazadas por que produce aceleramiento del parto (aborto).

- Papaya: El fruto verde molido con las semillas es abortivo por lo que no debe ser convidado a una mujer embarazada

- Papailla: Tiene acción muy fuerte cuando se usa como lavativa.

- Piñón: Su efecto laxante es muy violento por lo que se debe convidar las dosis mínimas, pues contiene un veneno irritante por lo tanto **no debes convidar nunca a niños.**

- Ruda o Múcura: La infusión o cocimiento es un potente abortivo, por lo que no debe ser convidada a mujeres embarazadas.

- Retama: Retama tiene acción violenta como purgante no debe ser

dado a embarazadas.

- Sauco: Debe ser utilizado con mucha precaución pues no se conocen sus efectos secundarios.
- Tumbo: Sus hojas en infusión no se debe dar a mujeres embarazadas.

Mucura



Capitulo III: Preparación, almacenamiento y conservación de los

preparados consideraciones generales

- [1. Limpieza](#)
 - [2. Orden](#)
 - [3. Sistema de medida utilizado](#)
 - [4. Medidas aproximadas](#)
 - [5. Preparados](#)
-

1. Limpieza.

- Limpia el lugar donde vas a preparar. Debe estar libre de polvo y donde no corra viento (cerrado).
- Si es posible, la mesa que vas a utilizar, cúbrela con un plástico o tela muy limpios.
- Elabora una lista de todos los materiales que vas a necesitar.
- Colócalos sobre la mesa que vas a utilizar.
- Lávate ahora las manos con agua cocinada tibia o desinfectalas con alcohol.

- Los materiales que vas a utilizar para hacer tus preparados debe estar muy limpio, si es posible desinfectarlos. Mejor aún; en caso contrario el material resistente al calor. debes hervir (cocinarlo) por espacio de 10 minutos ya sea cucharas, jarros etc.,
- El material que no resiste el calor debe ser lavado con agua hervida o cocinada.

2. Orden

Es muy importante, para que no confundas los ingredientes.

3. Sistema de medida utilizado

| | | |
|-----|-----------|------------------------|
| 1 | Litro | = 1000 ml (mililitros) |
| 1 | Kilogramo | = 1000 g (gramos) |
| 1/2 | Kilogramo | = 500 g (gramos) |

4. Medidas aproximadas

| | |
|----------|-------|
| 1 copita | 30 ml |
|----------|-------|

| | |
|--------------------------|--------|
| 1 taza | 250 ml |
| 1 botella de aguardiente | 750 ml |

Si no tienes balanza ni medidores de líquidos, entonces puedes tener tus propias medidas que te permitirá hacer mejor tus preparados, para ello elige en casa los materiales que utilizaras:

Ejemplo:

Si no tienes medida de un litro, con el jarro que tienes, mide cuantos jarros caben en un litro.

A continuación te damos una lista de las principales equivalencias que debes hacer:

| | | |
|------------------------|-------------------|--------------|
| 1 litro de agua | es igual a | tazas |
| 1 litro de alcohol | es igual a | tazas |
| 625 ml de alcohol | es igual a | tazas |
| 500 ml de alcohol | es igual a | tazas |
| 100 ml de tintura | es igual a | cucharadas |

| | Indice | |
|--------------------------------|------------|------------|
| 100 ml de tintura | es igual a | cucharadas |
| 25 ml de tintura | es igual a | cucharadas |
| 100 gr de hojas secas de menta | es igual a | puñados |

5. Preparados

A. INFUSION

Llamado en muchos casos Té, usamos esta forma de preparación para aquellas plantas cuyo principio activo se pierde cuando se hierven, para evitar esta pérdida lo preparamos de la siguiente manera, esta forma de preparar se utiliza generalmente para las hojas, flores y algunos frutos.

Materiales e Ingredientes:

- Cocina
- 1 olla con tapa de mas o menos 1 litro y medio de capacidad.
- 1 Colador o malla para colar limpio
- Agua (para lavar la planta y 1 litro para la preparación de

la infusión),

- Azúcar al gusto y si es necesaria
- Planta a ser utilizada
- Recipiente donde guardar la preparación.

Preparación:

- Limpia la parte de la planta a ser utilizada (Hojas, tallos..)
- Poner en una olla 1 litro de agua y colocarla en el fuego hasta que hierva.
- Una vez que el agua esta hirviendo retirar la olla del fuego y agregarle la parte de la planta que previamente has lavado.
- Tapa la olla por 10 minutos, como mínimo, pero puede ser mas tiempo.
- Después que han pasado los 10 minutos, destapar y pasar por un colador o cernidor.
- Una vez frió o tibio se puede endulzar al gusto y beber si es para tomar como agua de tiempo.
- Si va a ser utilizado para baños no endulzar.

Usos:

Para baños, compresas o gárgaras, como agua de tiempo, por ejemplo hojas de Té para combatir la diarrea simple (Quicha).

**Conservación:**

Este tipo de preparados no debe ser guardado por mas de 1 día, por lo que debe ser utilizado durante el día.

B. COCIMIENTO O DECOCCION

Equivocadamente llamamos a esta preparación también Té, utilizamos el cocimiento o decoccion para aquellas plantas cuyo

principio activo no sale fácilmente por lo que hervimos o mejor dicho cocinamos la parte de la planta que nos interesa por espacio de 15 minutos aproximadamente, generalmente se usa para raíces, tallos gruesos y cortezas.

Materiales:

- Los mismos que para la infusión.

Preparación:

- Lavar con agua limpia la parte de la planta a ser utilizada (raíces, cortezas.)
- Poner las raíces o cortezas en una olla
- Agregar un 1 litro de agua y colocarla en el fuego hasta que hierva.
- Una vez que el agua esta hirviendo dejar que hierva por 15 minutos y luego retirar la olla del fuego.
- Dejar reposar hasta que se enfríe y pasar por un colador o cernidor.
- Una vez frío o tibio se puede endulzar al gusto y beber si es para tomar como agua de tiempo.
- Si va a

ser utilizado para baños no endulzar.

Usos:

Para baños, compresas o gárgaras, como agua de tiempo,

Ejemplo:

Cocimiento de la corteza de uña de gato como antiinflamatorio.

Conservación:

Este tipo de preparados no debe ser guardado por mas de 1 día, por lo que debe ser utilizado durante el día.

C. ZUMO

Se obtiene de las plantas frescas, es el extracto puro de la planta, por **ejemplo:** cuando exprimes un limón en un taza sin agregarle nada ese liquido puro de la planta es el zumo, como ves es muy fácil, solo debes exprimir la parte de la planta que necesitas para colectar el zumo.

A veces no es tan fácil colectar este zumo o extracto cuando hay muy poco puedes entonces hacer lo siguiente:

- Machucar la parte de la planta que vas a utilizar en un recipiente limpio y luego cernir con un trapito limpio (gasa) en una cuchara o jarro.
- También puedes raspar en un rallador la parte de planta (generalmente Frutos) sobre un algodón y luego exprimir el algodón en una cuchara o jarro.

Usos:

Gárgaras, toques, compresas, emplastos.

Conservación:

Se debe beber al momento de su preparación porque se descompone rápidamente.

D. JUGO

Si al zumo del Limón le agregamos agua a esto le llamamos jugo. Hay plantas a las que es difícil sacarles el zumo entonces machucamos con agua en un recipiente limpio la parte de la planta que utilizaremos y luego cernimos con un trapito limpio sobre una

taza o jarro limpio.

Usos y conservación:

Los mismos que para el zumo.

E. GARGARISMOS

Son líquidos preparados por cocimiento o infusión empleado en las afecciones de la boca y garganta en farmacia le llamamos colutorios, nunca deben ser tomados se usan reteniendo el líquido en la garganta por un tiempo y arrojándolo después.

Cuando usamos el zumo para hacer Gárgaras se debe diluir, esto significa que debemos agregar una porción de agua antes de utilizarla, **ejemplos:** uso del látex de sangre de grado para tratamiento de la garganta inflamada.

F. BUCHES O BUCHADAS

Son líquidos preparados de plantas medicinales por infusión o cocimiento, que esta destinado a ser utilizado en forma de enjuague bucal, nunca deben ser tomados.

G. TOQUES

Son preparaciones líquidas (generalmente se usa el zumo) que se aplican mediante un hisopo o aplicador, sobre la encía, pared de la boca, parte posterior de la boca o amígdalas.

H. VAPORIZACION O INHALACIONES

Consiste en hacer respirar a los enfermos de la garganta o de los pulmones ciertos principios activos que tiene las plantas, en forma de vapores, se usa generalmente en los procesos gripales

Materiales:

- Infusión o cocimiento de una planta caliente (no hirviendo)
- Colocar al paciente una toalla sobre la cabeza y cubrir el recipiente que contiene la planta medicinal caliente.
- Pedirle al paciente que respire de esta manera aspira por la boca y fosas nasales las sustancias medicamentosas.

I. JARABE

Los Jarabes son medicamentos dulces hechos en base a plantas medicinales, agua y azúcar. Hay que disolver bastante azúcar en agua.

Primero se prepara el jarabe simple, para luego poder elaborar los jarabes medicinales. Se utiliza especialmente para los niños.

Las sustancias medicamentosas amargas (zumos) son mezcladas con esta preparación de esta manera son tomadas mas fácilmente. Bien elaborados se conservan por varios días, pues el azúcar concentrada es un conservador que impide la contaminación y fermentación y duran aproximadamente una semana después de haber sido preparados con el zumo de la planta utilizada.

Los materiales empleados en su preparación deben ser cuidadosamente lavados antes de su empleo, usando agua hervida y evitando se contamine durante su preparación.

Generalmente se prepara el jarabe en caliente pero muchas veces prepararlo de esta manera origina que el azúcar se endurezca

(Forma cristales).

JARABE SIMPLE

Materiales e Ingredientes:

- Una olla o pocillo.
- Colador grande (desinfectarlo metiéndolo 5 minutos en agua que este hirviendo).
- Gasa humedecida con agua purificada. 1 kg. de azúcar.
- Agua purificada (Agua hervida tibia o caliente) aproximadamente medio litro.

Preparación:

- En una balanza o calculando mediante cucharadas, tazas, etc. pesar el azúcar.
- En una olla de tamaño regular, medir 2 tazas de agua
- Añadir poco a poco el azúcar en el agua.
- Con una cuchara remover hasta que este bien disuelta el azúcar

- Añadir las 3 copitas de la tintura que deseemos
- Colar en otro pomo o frasco de boca ancha.
- Envasar en pomos pequeños de color oscuro o forrarlos con papel de periódico u otro oscuro.
- Poner su etiqueta y guardar a la sombra.

Usos:

Preparado base para aquellas plantas que tienen sabor muy amargo.

Envase y almacenaje:

En frasco bien tapado, alejado del calor.

Modelo de etiqueta

Jarabe de Pampa Orégano

- Para cólicos, gases y diarrea simple
- Catarros, expectoración y tos crónica
- Mestrucion retrasada con cólicos

Dosis: Niños de 4 a 12 años: tomar 1 cucharadita 3 veces al día.

Adultos: 1 cucharada 3 veces al día.

Fecha de preparación: 15 de Agosto de 1997.

Ejemplo:

Para hacer jarabe de orégano, tenemos que hacer primero el jarabe simple, que es a base de azúcar y agua, después ya añadimos las 03 copitas de Tintura de Orégano. De igual manera podemos preparar otros, teniendo ya lista la tintura de la planta que deseamos.

Para casi todos los jarabes las dosis son las mismas, en los adultos: 3 cucharadas al día. por ejemplo: Desayuno, almuerzo y comida; y para los niños de la misma manera pero cucharaditas. No tiene dieta y se pueden tomar antes o después de las comidas.

J. TINTURAS

Cuando a las plantas le hechas trago (aguardiente) para guardarlas

y utilizarlas después, estas haciendo tinturas; ahora te enseñaremos a prepararla bien, pues también son medicamentos. Hablando con propiedad diremos entonces que una tintura se obtiene de macerar plantas medicinales en alcohol de diferentes grados, de 80° o de 60°. Es decir, mediante esta técnica extraemos la parte medicinal de la planta (Principio activo) en mas cantidad, la cual nos puede durar bastante tiempo, si elaboramos adecuadamente.

Antes de aprender la manera de elaborar estos medicamentos es necesario saber primero cómo obtener alcohol de diferentes grados de pureza, que es el primer material que se necesita para hacer estos medicamentos. El alcohol que usamos en nuestra farmacia si el envase dice alcohol medicinal entonces es alcohol de 70°.

El que compramos en las farmacias o tiendas, el envase dice alcohol puro y es de 96 grados.

Para la preparación de los medicamentos se necesita alcohol de 80° y de 60°.

Como conseguir alcohol de 80°:

Se prepara de la siguiente manera:

Si tenemos alcohol de 96° (Puro). De este alcohol, medimos aproximadamente 5 tazas que colocaremos en un olla u otro recipiente, y a esto añadimos 1 taza de agua hervida y fría. Se mueve suavemente y se coloca en botellas.

5 tazas de alcohol de 96° + 1 taza de agua hervida fría.

Como preparar alcohol de 60°:

Se prepara de la siguiente manera:

Se miden dos tazas y media de alcohol puro, a esta cantidad añadimos una taza y media de agua hervida fría. Se junta todo en una botella moviéndolo suavemente. Así obtenemos alcohol de 60°

2 tazas y 1/2 de alcohol 96° + 1 taza y 1/2 de agua hervida fría

Preparación de la tintura

Materiales:

- Alcohol de 80° o de 60°
- Una cantidad de la planta medicinal (las cucharadas, gramos, o cantidad que se indique según la planta)
- botella de boca ancha
- Pomos o botellas pequeñas bien limpias y con tapa que cierre bien.

Preparación:

- Desmenuzar la planta medicinal rompiéndola en pedacitos, sean las hojas, flores, ramas, cortezas o raíces.
- Medir en forma de cucharadas
- Poner en una botella que cierre bien, la cantidad de alcohol que se indique según la planta medicinal.
- Añadir la planta medicinal desmenuzada.
- Agitar suavemente para que remoje todo el material.
- Dejar macerar durante 10 a 14 días pegando en el frasco una etiqueta con sus datos.
- Colar utilizando una tela de mosquitero y luego botar el material sólido (raíces, ramas, hojas...)
- Envasar en frascos de color oscuro y guardar en sitio

fresco y a la sombra. No olvidar la etiqueta correspondiente.

Cuidado: Cada vez que se use la tintura, la botella debe cerrarse bien y volver a guardarla en un lugar fresco. No dejar en la ventana ni cerca de la cocina.

Modelo de etiqueta

Tintura de orégano

Para cólicos, gases y diarrea simple

Para catarros, expectoración y tos crónica

Para Mestruacion retrasada

Adultos: 1 cucharada de la tintura en un vaso de agua hervida y caliente.

Niños: Disminuir la dosis según la edad.

Fecha de elaboración: 17 de Mayo de 1988.

Algunos ejemplos de tinturas:

TINTURA DE OREGANO

Se necesita lo siguiente:

| | |
|----------------------------|---------|
| • Alcohol de 80° (4 tazas) | 1 Litro |
| • Hojas frescas | 200 g |
| • Hojas secas de orégano | 100 g. |

Modo de preparación:

Según la manera ya indicada.

Indicaciones:

- Tónico, como estimulante del apetito, para la indigestión, cólicos, gases y diarrea simple.
- Para asma, catarros, expectoración y tos crónica
- Para menstruación retrasada(cólicos).

Dosis:

Adultos:

Una cucharada de la tintura en un vaso de agua hervida y caliente.
Tomar tres veces al día.

Niños:

Una cucharadita de la tintura en un vaso de agua hervida y caliente.
Tomar 3 veces al día.

TINTURA DE PAICO

Se necesita lo siguiente:

| | |
|---------------------------|---------|
| • Alcohol de 60 (4 tazas) | 1 litro |
| • Hojas frescas | 200 g ó |
| • Hojas secas de Paico | 100 g. |

Modo de preparación:

Según la manera ya indicada.

Indicaciones:

- Como laxante y parta limpiar el estómago

- Para desinfectar heridas

Dosis como laxante:

Adultos:

Una cucharada de la tintura en un vaso de agua hervida y caliente

Niños:

Disminuir la dosis de la tintura según la edad.

Para desinfectar heridas:

1 cucharada de la tintura en un vaso de agua hervida y fría, con un poquito de sal. Lavar con esta preparación las heridas.

CUIDADO: No abusar del Paico porque debilita los glóbulos rojos de la sangre.

TINTURA DE CASCARA DE NARANJA

Se necesita lo siguiente:

- Medio litro de alcohol de 60 (2 tazas)
- Cáscara o carapa de 06 naranjas (sólo la parte amarilla)

Modo de preparación:

Según la manera ya indicada.

Indicaciones:

- Para dolor de estómago, cólicos leves y dolores en la regla.

Dosis:

Se toma una cucharadita de tintura disuelta en té de orégano 3 o 4 veces al día.

TINTURA DE LLANTEN

Se necesita lo siguiente:

| | |
|----------------------------|-----------|
| • Alcohol de 60° (2 tazas) | 1/2 litro |
| • Hojas frescas | 200 g ó |
| • Hojas secas de LLANTEN | 100g. |

Modo de preparación:

Según la manera ya indicada.

Indicaciones:

- Tos ferina, tos y ronquera
- Diarreas simples.

Dosis para tos ferina:

- Poner 4 cucharaditas de tintura en una taza de agua cocinada y tibia, añadiendo 1 cucharadita de miel y el jugo de un ajo machacado. Tomar 04 veces al día.

TINTURA DE MALVA

Se necesita lo siguiente:

| | |
|----------------------|------------|
| • alcohol de 60° | 1/2 Litro. |
| Hojas frescas | 200 g ó |
| Hojas secas de malva | 100g. |

Modo de preparación:

Según la manera ya indicada.

Indicaciones:

- Para inflamación y dolores de riñón. Como diurético (para hacer orinar)
- Para diarrea simple
- Para heridas en la boca y dolor de garganta

Dosis para inflamaciones:

- Tomar dos cucharaditas de la tintura disueltas en una taza de agua, 4 veces al día.

Dosis para diarrea:

1 cucharadita de la tintura disuelta en una taza de agua hervida fría. Tomar a cada rato. Un niño puede tomar hasta 4 tazas al día y un adulto hasta 8 tazas al día.

- Para heridas y llagas en boca y garganta:
Poner 2 cucharaditas de la tintura en una taza de agua hervida y fría. Se puede lavar la boca y hacer gárgaras de 4 a 5 veces por día.

TINTURA DE CHANCAPIEDRA

Se necesita lo siguiente:

| | |
|------------------|---------|
| • Alcohol de 60° | ½ Litro |
| • Hojas secas | 100 g. |

Modo de preparación:

Según la manera ya indicada.

Indicaciones:

- Para piedras y arenillas riñón

Dosis:

- Una cucharadita de la Tintura disuelta en una taza de agua hervida tibia. Tomar en ayunas durante 08 días.

TINTURA DE MENTA

Se necesita lo siguiente:

| | |
|----------------------------|---------|
| • Alcohol de 60° (2 tazas) | ½ Litro |
| • Hojas frescas | 200 g ó |
| • Hojas secas de menta. | 100 g |

Modo de preparación:

Según la manera ya indicada.

Indicaciones:

- Dolores de vientre y gases
- Dolores de cabeza

Dosis:

- Una cucharadita de Tintura disuelta en una taza de agua hervida y tibia. tomar 04 veces al día.

TINTURA DE AJO SACHA

Se necesita lo siguiente:

| | |
|----------------------------|-----------|
| • Alcohol de 60° (2 tazas) | 1/2 Litro |
| • Ajo-sacha | 7 raíces |

Modo de preparación:

- Desmenuzar o triturar las raíces y luego seguir según la manera ya indicada para preparar tinturas.

Indicaciones:

- Para reumatismo y dolores de cuerpo
- Para la gripe

Dosis para reumatismo:

- Tomar una copita de la tintura cada mañana en ayunas y luego bañar

Dosis para la gripe:

- Poner 2 cucharaditas de la tintura en una taza de agua hervida hacer vapores tres veces al día

J. MACERACION

Es el proceso de extracción de los principios activos de un vegetal ya sea en agua o en alcohol por un tiempo determinado que puede variar de uno a varios días.

Ejemplo: Maceración de Corteza de Chuchuhuasi para el tratamiento de la artritis Tipos:

Maceración en agua:

Maceración en alcohol vea Tinturas.

K. BAÑOS

Consisten en sumergir total o parcialmente el cuerpo en una infusión o cocimiento de la planta. son buenos para hemorroides, afecciones vaginales.

Existen muchos tipos de baños. En nuestra comunidad generalmente usamos los baños aromáticos que se obtienen por infusión de

plantas aromáticas se utiliza de esta manera como Tónico del cuerpo y contra ciertas afecciones reumáticas.

Ejemplo: Corteza de Chuchuhuasi en cocimiento para hemorroides en baños de asiento (baño parcial (no se baña todo el cuerpo))

Preparación:

- Preparar uno o mas litros de una infusión o cocimiento concentrado de la planta. Si es una mezcla de varias plantas debemos mezclar la parte igual de las plantas (raíces con raíces; flores con flores; hojas con hojas).
- Una tina de preferencia debe ser una tina de madera.
- Una vez preparada la infusión o cocimiento vaciar en la tina y agregarle agua en cantidad suficiente para baño completo o baño parcial según sea su aplicación.
- Entrar a la tina y rociarse todo el cuerpo con la preparación.

L. COMPRESA

Son paños o trapitos limpios embebidos o mojados con un cocimiento o infusión de una planta.



Preparación:

- Hacer una infusión o cocimiento de la planta, mas concentrada que cuando se usa para beber.
- Vaciar esta preparación caliente en un paño limpio
- Aplicar sobre la zona afectada teniendo mucho cuidado de que la temperatura del paño no queme la piel (hasta donde aguante la piel).

LL. EMPLASTO o CATAPLASMA

Son las hierbas machacadas aplicadas directamente sobre la piel

- Aplicar la planta fresca machucada o la resina directamente sobre la parte dolorida, cubriendo con un trapo.
- En otros casos solamente se quita a las hojas las nervaduras (nervios de la hoja) y se aplican limpias sobre la piel
- Si utilizas hierbas secas deberás mezclarlas con agua hirviendo, haciendo una pasta que se aplica a una

temperatura que el cuerpo soporte (tibio)

M. POMADAS

Son medicamentos de uso externo hechos a base de grasas naturales y plantas medicinales. Generalmente son utilizados para frotaciones. Resulta de mezclar sustancias vegetales con propiedades medicinales en una base oleosa (pomada simple) ejemplo de Copaiba como cicatrizante, pomada de azufre para los sisos.

POMADA SIMPLE O UNGÜENTO BLANCO

Materiales y uso

- Cuchara para agitar la mezcla
- Baño María (esto es poner la olla chiquita dentro de la olla grande en la que esta hirviendo agua).

- Cera de Abeja 5 gramos

- Vaselina blanca sin olor 95 gramos

Preparación:

- Se coloca el recipiente donde esta la cera dentro de una olla con agua cuidando que no entre agua al recipiente donde esta la cera, poner a fuego lento hasta que se derrita la cera, apaga el fuego y retira el deposito que contiene la cera del agua caliente, agregarle ahora la vaselina y agita la mezcla hasta que se enfrié.

Envase y almacenaje:

En deposito de boca ancha, bien tapado y protegido del calor excesivo.

Uso:

Es la mezcla base para tus pomadas

Otra forma de preparar tu pomada simple es la siguiente:

Materiales necesarios

- 250 gr de manteca
- 200 gr. de vaselina

- 1 olla
- 1 Pocillo u otra olla mas chica
- 1 cocina de leña o kerosene

Preparación:

- Poner a cocinar agua en una olla de tamaño regular
- En una olla más pequeña colocar la manteca y luego la vaselina y poner al baño María
- Con una cuchara remover despacio y añadir poco a poco 6 cucharaditas (30 ml) de la Tintura que deseemos, según la pomada que queremos elaborar.
- Cuando está diluido, vaciar en pomo de boca ancha. Hacerlo rápidamente, antes de que se endure, y poner la etiqueta

Modelo de etiqueta

Pomada de Orégano

- Para catarros, flema y tos crónica

||- Frotar el pecho y la espalda en la mañana y en la tarde. ||

Observaciones:

Las pomadas se pueden preparar utilizando otro tipo de manteca, por ejemplo: gallina, chancho, etc.

Al preparar las pomadas, con cualquier manteca que se use, hay que cuidar de no calentar mucho, sólo lo necesario para que se derrita.

Ejemplos de pomadas que se pueden preparar:

- Llanten: Para hacer madurar chupo
- Ajo-Sacha: Para dolores musculares y reumatismo. Se soban las partes doloridas en las mañanas y las noches



[Home](#) "" "" "" "" ""> [ar](#).[cn](#).[de](#).[en](#).[es](#).[fr](#).[id](#).[it](#).[ph](#).[po](#).[ru](#).[sw](#)



Tercera parte: Preservación de la flora medicinal

[Capitulo IV: Condiciones para instalar un Jardín Botánico, cultivo y cosecha o recolección](#)

[Capitulo V: Secado, almacenamiento y conservación de la cosecha](#)

Capitulo IV: Condiciones para instalar un Jardín Botánico, cultivo y cosecha o recolección

- [1. Preparando los abonos:](#)
- [2. preparando el suelo y los recipientes](#)
- [3. Sembrado](#)
- [4. Trasplantando](#)
- [5. Propagando y cultivando plantas medicinales](#)

[6. Controlando plagas y enfermedades con pesticidas naturales](#)
[Cosecha o recolección](#)
[Recomendaciones](#)

HERRAMIENTAS A UTILIZAR:

HERRAMIENTAS A UTILIZAR

1. Preparando los abonos:

El abono es el alimento que la tierra necesita para producir mejor y para que lo sembrado crezca sano y fuerte, se prepara con desechos caseros. Este abono es un compuesto biológico en base a materia orgánica y se obtiene de:

- Restos vegetales: Todos los residuos alimenticios son útiles: cáscaras de fruta, hojas de verduras, tallos delgados, té, café molido, hierbas, arroz, toda clase de hierbas del jardín , residuos de comida, hojas, hojarasca.

"Todos estos restos deben ser finamente picados. no usar residuos enfermos"

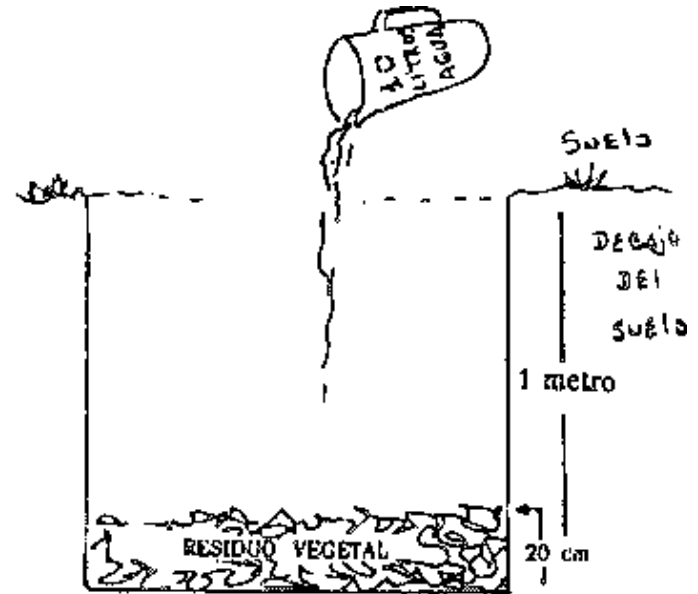
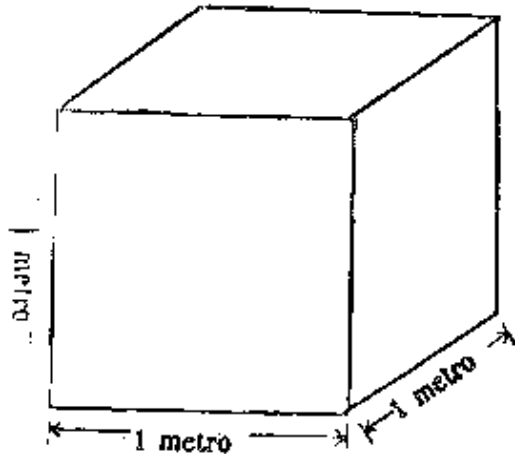
- Restos animales: excrementos (caca seca) de animales como gallinas, pavos, patos, conejos, vacas, etc si hay alguna granja ese excremento también nos servirá.
- Esta materia orgánica que tenemos (restos vegetales y excrementos de animales (estiércol) se llama compost y es el principal abono del Huerto

COMO PREPARAR EL COMPOST:

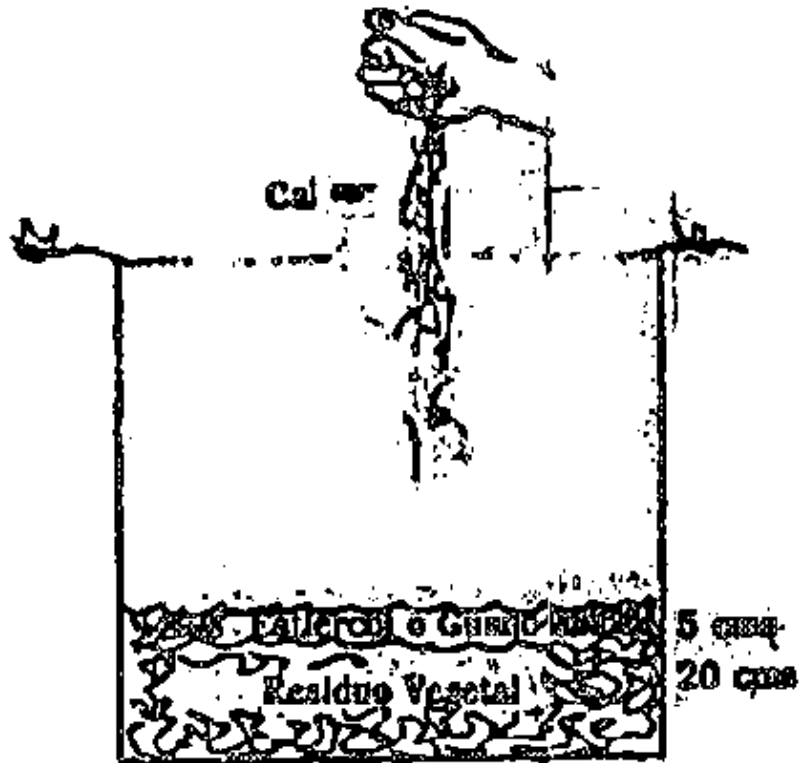
- Hacer un pozo de 1 m³, esto significa que nuestro pozo tendrá 1 metro de alto, 1 metro de ancho, y 1 metro de largo.
- Echar en el fondo del pozo una capa de 20 centímetros del residuos vegetales, finamente picados.
- Añadir 10 litros de agua o bien solo 5 litros, si los residuos son de hojas frescas, ya que estas tiene gran cantidad de agua.

"Demasiada agua ahogaría a los microorganismos benéficos que necesitamos para abonar la tierra donde vamos a sembrar".

"Poca agua impide que crezcan la cantidad de bacterias benéficas que necesitamos".



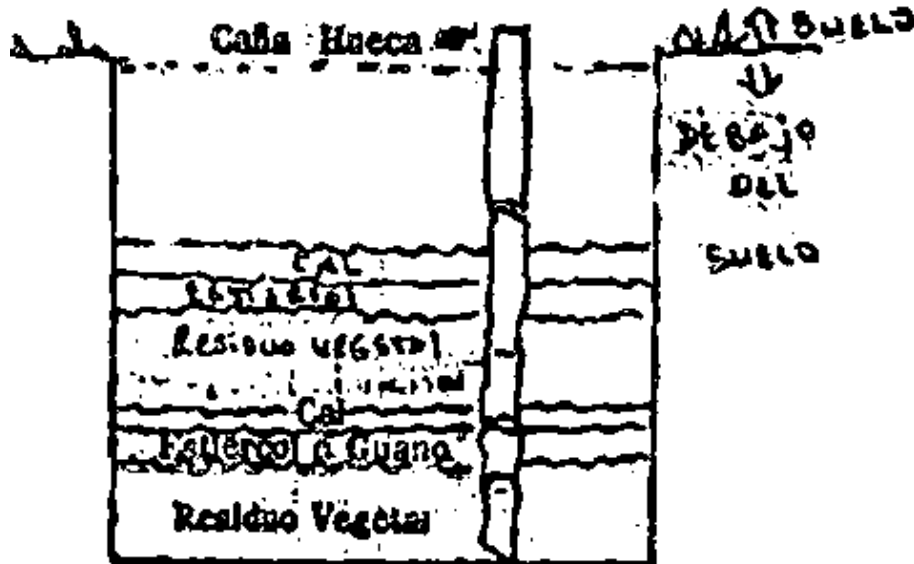
- Agregar a lo anterior una capa de 5 centímetros de excremento o guano seco.
- Espolvorear un puñado de cal o ceniza, cubrir todo el estiércol para que la descomposición sea pareja.



- Agregar una nueva capa de vegetales picados, agua, estiércol, cenizas, y así sucesivamente, hasta llenar el

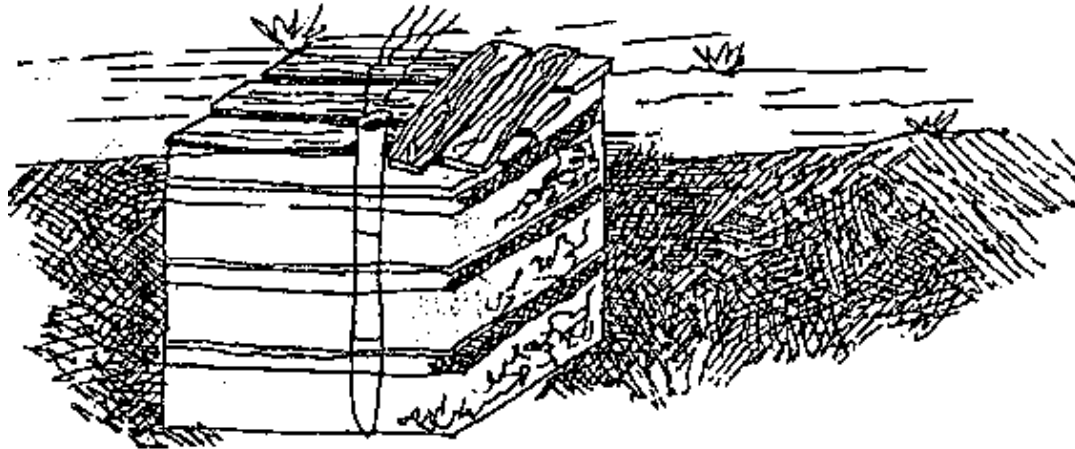
pozo.

- Recubrir con cal o ceniza.
- Colocar hasta el fondo del pozo una caña hueca de aproximadamente 1 metro y 5 centímetros de modo que sobresalga la caña.



- Cubrir el pozo con tablas o costales y poner encima una capa de 3 cm de tierra, cuidando que sobresalgan los 5 cm. de la caña hueca.

"Esta operación se realiza con el fin de almacenar calor"



Después de 5 ó 6 días, saldrá humo por la caña hueca, debido al aumento de la temperatura dentro del pozo, esta alta temperatura destruye a los microorganismos dañinos, pero es perfecta para los microorganismos benéficos.

- A los 30 días, voltear la preparación, removiendo bien, y agregar 5 litros de agua, no colocar otra vez la caña, dejar otros 30 días.
- Después de cumplidos los 30 días, voltear otra vez, agregando 3 litros de agua y volver a dejar 30 días mas.
- Cumplidos los 30 últimos días (día 90) ya puedes utilizar esta tierra vegetal (COMPOST), previamente lo ciernes o tamizas con una malla metálica.

2. preparando el suelo y los recipientes

- Hacer parcelas de 1 metro de ancho por 5 metros de largo. Si el espacio del que disponemos para las parcelas es reducido, podemos hacerlas de un metro por 1 metro.
- Dejar caminos de 30 a 40 centímetros de ancho entre cada parcela.
- Remojar o machacar totalmente el terreno durante 1 o 2

días para suavizarlo.

- Distribuir guano o estiércol de manera uniforme en cada parcela: de 4 a 6 kilos si el terreno es de 5 metros por 1 metro, o su equivalente si es más pequeño.
- Remover bien, a una profundidad aproximada de 10 centímetros, procurando mezclar el estiércol con la tierra.
- Esperar 15 días para la siembra o el trasplante. Durante este tiempo, la tierra se irá oxigenando, pudiéndose agregar al suelo de 2 a 3 kilos de COMPOST (Tierra vegetal).

Consideraciones para un mejor aprovechamiento de los suelos:

Las chacras deben ser perennes (fijas) sobre todo en aquellos lugares que no son inundables, y para evitar la pérdida de los nutrientes del suelo te ofrecemos algunos consejos para disminuirla.

Evitar quemar las hojas o arbustos, realizarla solo si es muy necesario.

Utilizar la vegetación excedente (la que sale de las mingas que se hacen para "cultivar" en la comunidad); para preparar el compost que es un excelente abono.

Hay lugares dentro del bosque protegidos del sol, sombra del bosque, son los lugares propicios para hacer tu jardín, pues evitas el efecto de las lluvias (cuando es muy fuerte) y de los rayos fuertes del sol, tu chacra en estos lugares si no es inundable será un sistema de producción estable.

No exagerar tratando de limpiar demasiado toda el área que se va a necesitar para el jardín pues la maleza también aportan a la conservación del suelo.

3. Sembrado

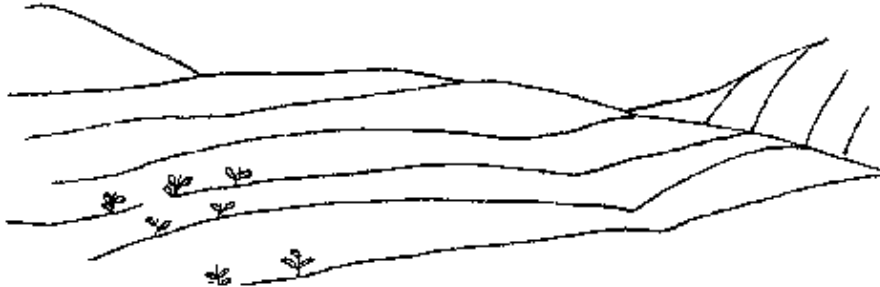
Sembrar consiste en colocar las semillas en terreno preparado y húmedo para que empiecen a germinar; esto es, para que comiencen a crecer nuevas plantas.

Existen dos tipos de siembra:

- Siembra directa
- Siembra indirecta (almácigo)

Siembra Directa:

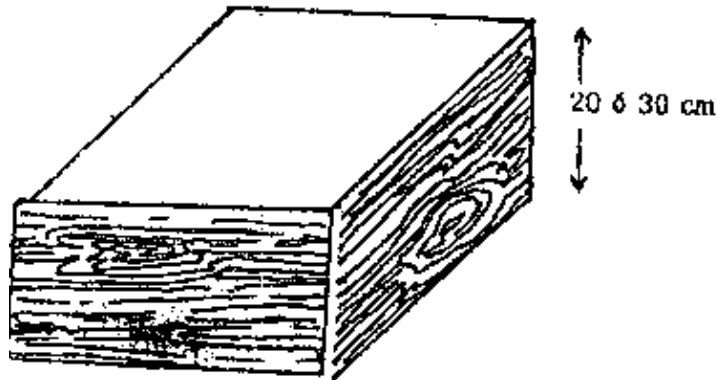
Significa que debes sembrar en el terreno o recipiente (cajón o macetero) donde cosecharas al final la planta.



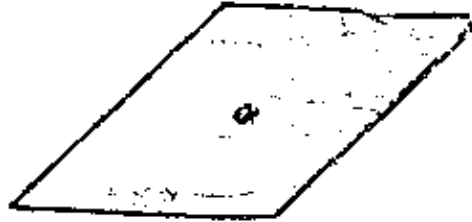
Como hacer siembra directa en recipientes (Cajones o maceteros):

- Conseguir o preparar cajones de madera. el ancho y el largo pueden variar; lo importante es que tengan 20 a 30 centímetros de profundidad. hacer en el fondo de cada cajón un agujero de 1 cm de diámetro.

- Llenar los cajones con la mezcla previamente preparadas. Una mezcla recomendada es:
Para 1 balde de COMPOST le tienes que agregar 2 baldes de tierra de chacra.
- Mezclar la tierra y el COMPOST muy bien, si es posible cernir o tamizar la mezcla.

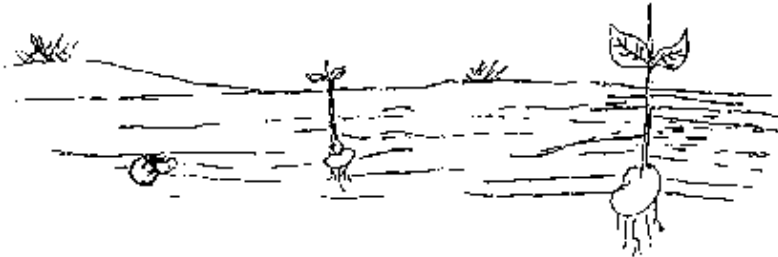
Cajón

Fondo de cajón debe tener un agujero



- Sembrar la semilla a una profundidad 3 veces mayor a su tamaño. **"Si se va a sembrar en el suelo, considerar la distancia que van a tener las plantas entre sí. Esto varía según la especie que se va a sembrar (arbusto, hierba, árbol), generalmente mientras mas grandes las plantas más separadas se las debe sembrar"**.
- Regar diariamente hasta que germine la semilla. El riego debe ser suave: con regadera o algún recipiente plástico al que se le habrá hecho huecos como una coladera.
- Una vez germinada la semilla (aparecen las primeras hojitas del fondo de la tierra o si fue estaca aparecen las primeras hojas en la estaca, si fue hierba crecen nuevas

hojas) regar cada 2 ó 3 días de acuerdo a la estación (Invierno o verano) y a la especie de la planta.



Siembra Indirecta

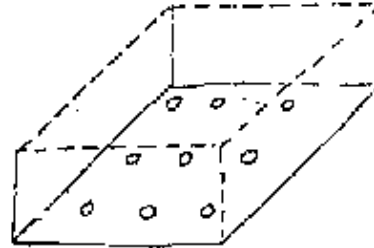
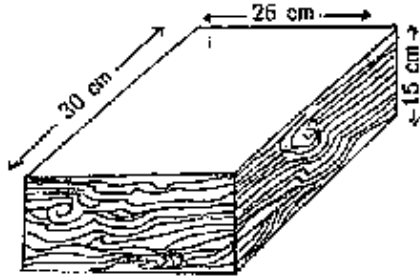
- Es Sembrar en una Almaciguera para luego transplantar a su lugar definitivo de crecimiento y cosecha.

"Este lugar en el que va a estar la planta antes de ser colocada en el lugar definitivo donde va a crecer se le conoce como ALMACIGO O ALMACIGUERA"

"Se usa la Almaciguera para aquellas plantas cuyas semillas germinan muy difícil y en las que se requiere mayor cuidado"

Como preparar el almácigo en cajones:

- Conseguir cajones de madera de 30 centímetros de largo por 25 de ancho y 15 centímetros de profundidad.
- Hacer una base de cada cajón 9 agujeros de 1 centímetro de diámetro, para que pueda escurrir el exceso de agua.
- Colocar pedacitos de maceteros rotos o piedritas sobre los huecos del cajón, para permitir que se escurra por allí el agua

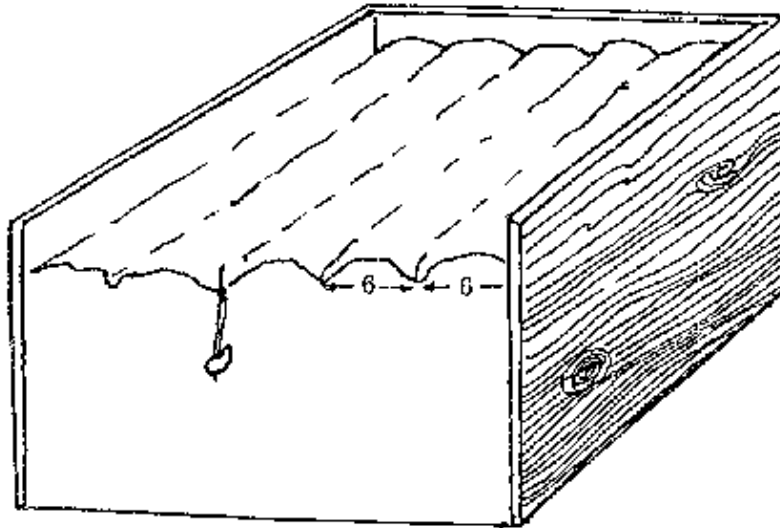


- Llenar los cajones con mezclas preparadas y cernidas en tela metálica.

Una mezcla recomendada, para la siembra directa o indirecta es:

- 1 porción de tierra de chacra
- 1 porción de arena de río
- 1 porción de COMPOST

- Regar con 3 litros de agua y dejar reposar un día.
- Trazar surcos dejando 6 centímetros de distancia entre sí y sembrar la semilla según lo ya indicado (a una profundidad que triplique su tamaño).

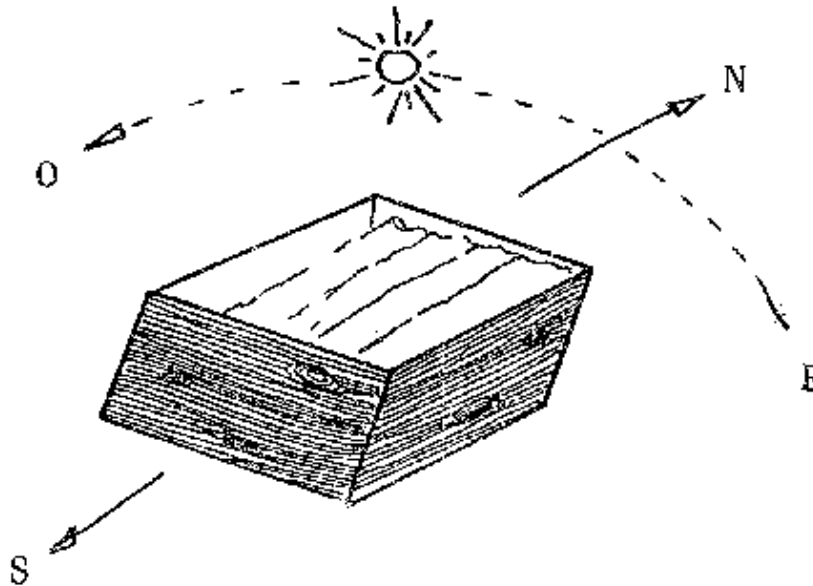


- Regar la semilla diariamente hasta que la semilla comience a germinar
- Regar cada 3 días una vez germinada la planta.

"La parte mas larga de los cajones debe estar ubicada de norte a sur. De esta forma, las plantas aprovecharan mejor la luz del sol".

"Una planta que reciba poca luz tendrá un tono blanquecino será

débil y raquítica".

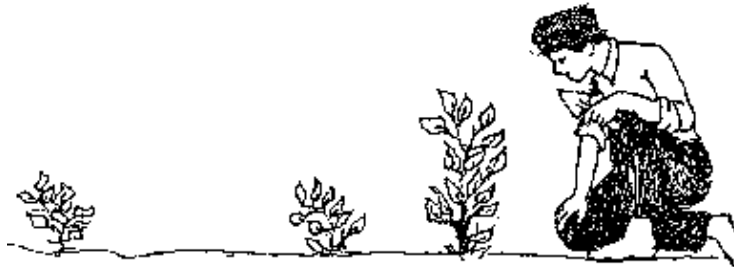


4. Trasplantando

- Cinco días antes del trasplante, el almácigo debe estar agostado. Esto significa que durante este tiempo se dejará de regar.

- El día anterior al trasplante, regar el almácigo y el terreno o recipiente donde se hará el trasplante.
- Hacer agujeros o huecos en el terreno del trasplante y llenarlos con mezclas preparadas.
- Podar las hojas (cortar las hojas marchitas y viejas).
- Cortar la punta de la raíz antes de trasplantar.

" Algunas plantas necesitan ser planteadas profundamente. Otras deben enterrarse solo hasta el tallo."



5. Propagando y cultivando plantas medicinales

Te ofrecemos aquí un pequeño cuadro y tu con el apoyo de los expertos de la comunidad puedes llenarlo con las plantas que necesites para tu botiquín.

| PLANTA | METODOS DE SIEMBRA | EPOCA DE SIEMBRA | PROFUNDIDA DE LA SEMILLA | EPOCA DE COSECHA |
|---------------|---------------------------|-------------------------|---------------------------------|-------------------------|
| Achiote | Directo | Verano | 2.0 cm. | 180 días ó más |
| Albahaca | Directo y Almacigo | Invierno | 1.0 cm. | 60-70 días |
| Hierbabuena | Directo Almacigo | Todo el año | 1/3 rama | 60-70 días |
| Llantén | Directo | Todo el año | 0.5 cm. | 50-60 días |
| Hierba Luisa | Directo Almacigo | Todo el año | 1/3 rama | 40-60 días |
| Menta | Directo | Todo el año | 1/3 rama | 60-70 días |

| | | | | |
|---------|----------|-------------|---------------------|------------|
| Oregano | Directo | Todo el año | 1/3 estaca herbácea | 60-70 días |
| Paico | Almácigo | Invierno | 0.5 cm. | 50 días |

6. Controlando plagas y enfermedades con pesticidas naturales

- Plaga es el daño que algunos insectos causan a las plantas.
- Planta enferma viene a ser aquella planta que ha sido atacada por hongos, bacterias y virus.
- PLANTAS BIOCIDAS son aquellas plantas vivas que actúan como repelentes de plagas, siendo una excelente alternativa biológica, por tanto natural.

Principales enfermedades y como prevenirlas y curarlas:

| ENFERMEDAD DE LA PLANTA | PRODUCTO NATURAL | PREPARACION |
|-------------------------|------------------|-------------|
|-------------------------|------------------|-------------|

| | | |
|--|-------------------|--|
| Bacterias | Papaya | Echar 200 gramos de pepas trituradas en 5 litros de agua. Remover, dejar reposar 24 horas colar y aplicar. |
| Bacterias | Ajo y cebolla | Macerar en 2 litros de agua 1 cabeza de ajo y una cebolla. Serenar luego de 1 día colar y aplicar. |
| Enfermedad de las hojas | COMPOST | Macerar por 1 semana 1 parte de COMPOST y 6 partes de agua, colar, secar y hacer polvo el residuo y aplicar. |
| Plaga de gusanos perforadores de hojas | Rocoto y ají | Machucar y disolver una cucharadita de Rocoto o ají en un litro de agua, colar y aplicar. |
| Hongos (puntos blancos) | Sábila Cebolla | Cortar una hoja de Sábila en pedazos y cocinarla en 1 litro de agua, enfriar, colar residuo, pulverizar y aplicar. Machacar 6 cebollas, cocinarlas, dejar serenar 24 horas, colar y |

| | | |
|-----------------------------|-----------------|---|
| | | aplicar. |
| Odium | Azufre en polvo | Espolvorear sobre las hojas en la cantidad de 2 gramos por cada metro de sembrío. |
| Pulgones (Gusanos pequeños) | Jabón de pepa | Rallar un jabón, y una cucharadita disolver en un litro de agua caliente, agrega 4 gotas de kerosene. Dejar enfriar, colar y aplicar. |
| | Ceniza Vegetal | Cada 10 días, espolvorear ceniza en las plantas. |
| | Palta | Machacar dos pepas. dejar en remojo durante 15 minutos en un litro de agua caliente, colar y aplicar. |
| | Paico | Cocinar 200 gramos de Paico en un litro de agua, dejar reposar unas horas para luego cernir o colar y aplicar. |
| | Ajo | Machucar muy bien 2 dientes de ajo y disolverlos en un litro de agua, |

- Estos preparados actúan principalmente como preventivos.
- Cuando la planta tiene ataque avanzado de hongos y bacterias, es mejor arrancarla y quemarla, para luego aplicar el pesticida casero en el lugar que estuvo la parte enferma de la planta,
- En caso de virus como el del "Mosaico", solo se puede prevenir atacando o matando los insectos causantes de esta enfermedad.

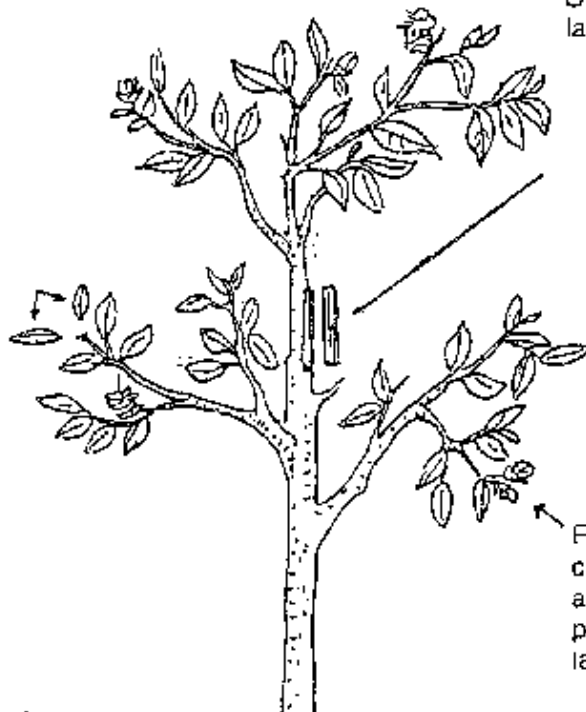
Cosecha o recolección

- La cosecha se realiza de forma manual y con la ayuda de un machete, se debe tener en cuenta el estado de desarrollo o edad de la planta. Tomando en cuenta lo que se indica en el gráfico siguiente:

- Cosechar las plantas cuya sustancia curativa es de olor agradable por la mañanas y las de sabor amargo al atardecer.

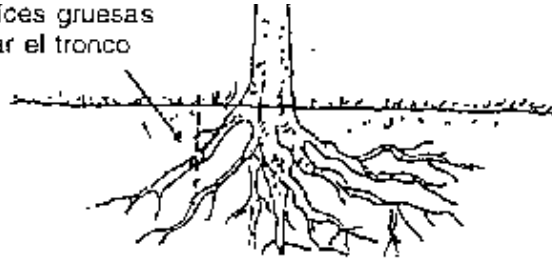
De las hojas
cortar solo una parte

Del tallo cortar a lo
largo, transversal



Flores, frutos y semillas
cortarlas, dejando
algunas en la planta,
para la reproducción de
la planta.

Cortar raíces gruesas
sin afectar el tronco
principal



- Granos y frutas: Cosechar cuando se observa que casi todas están maduras (90%).
- Hojas: Cuando la planta empieza a florear (Inicio de la floración)
- Semillas: Cuando están bien secas y comienzan a caer solas (espontáneamente).
- Raíces: Antes que empiece a florear (Antes de la floración)

Recomendaciones

1. Hora de la Cosecha

Las horas del día en que se cosecha y tiene que ver con los

principios activos y puede variar durante el día de acuerdo a la planta.

Pero por lo general si cosechas en las:

- Mañanas, debes hacerlo desde las 5 a.m. hasta las 8 a.m.
- Tardes, desde las 5 p.m. hasta las 6 p.m.

2. Se debe cosechar cuando no esta lloviendo.

3. Si ha llovido por varios días, esperar hasta que deje de llover y pase por lo menos un día sin lluvia para poder cosechar.

4. La recolección debe realizarse en canasta y/o sacos de tela, bolsas de papel, nunca en recipientes de plástico o vidrio (recipientes sintéticos).

Capitulo V: Secado, almacenamiento y conservación de la cosecha.

[A. Secado](#)

[B. Almacenamiento](#)

[C. Conservación](#)

[Bibliografía citada y consultada](#)

Para usar las plantas medicinales, no siempre tenemos que ir a recolectarlas. También podemos tenerlas preparadas en nuestro establecimiento de salud.

A. Secado

La necesidad de contar con insumos (plantas secas) durante todo el año en el establecimiento nos lleva necesariamente al secado, el cual puede realizarse en lugares simples con una buena ventilación. Según la parte de la planta a ser secada debes de tener en cuenta las siguientes consideraciones:

Como secar Hojas, hierbas, semillas y flores:

- Al recogerlas no agruparlas en montones.
- Primero limpiar bien las hojas y hierba, semillas y corteza.

- Hojas y flores serán secadas en la sombra en un cuarto seco pero que entre aire (ventilado), colgarlas en manojos o extenderlas en mimbres o pedazos de madera.

Como secar Tallos raíces y frutos:

- Las raíces y tubérculos se deben lavar con un cepillo.
- Tallos, raíces y frutos, se cortan luego en trozos pequeños.
- Extender sobre malla y dejar al sol.

B. Almacenamiento

Es el lugar donde vamos a guardar las plantas que hemos secado

- El lugar de almacenamiento debe ser oscuro, seco y airado sin insectos (Comején, chinchilejos, chushpis, etc), roedores(Bayano) o polvo.
- Debe ser almacenado el menor tiempo posible para evitar la pérdida de los principios activos.

- Cada planta debe ser almacenada en un paquete o bultijo propio debidamente identificada, en la etiqueta debe ir el nombre de la especie, parte de la planta secada, fecha de la cosecha, lugar de procedencia y observaciones si hubieran.

| | |
|---------------------|----------------------------------|
| Ejemplo: | |
| Nombre de la planta | Retama |
| Parte secada | Flores |
| Fecha de la cosecha | 18-08-97 |
| Lugar de la cosecha | Jardín botánico P.S. San Antonio |

- Una vez que has puesto cada planta en su paquete estos no deben ser colocados directamente en el suelo.
- Para hacer tus paquetes o bultijos se pueden utilizar frascos de vidrio opacos, bolsas de papel, sobre de Manila (si es poco), cajas de cartón, costales.

C. Conservación

La necesidad de contar con productos naturales en el establecimiento durante el año obliga a buscar maneras de conservar, para lo que realizamos una transformación básica elaborando: jarabes, pomadas, tinturas, entre otros.

Bibliografía citada y consultada:

1. Plantas Medicinales de la Amazonia Peruana del Instituto Peruano de la Seguridad Social (IPSS), Iquitos - Perú, 1995.
2. Elaboración de Medicamentos a base de Plantas Medicinales de CENCCA - NAUTA, 1990.
3. Medicina Popular a base de Plantas del Instituto de Investigaciones de la Amazonia Peruana y Fundación ACEER, Iquitos - Perú, Agosto 1997.
4. Salud para todos "Plantas Medicinales y Salud Indígena" - Centro de Estudios Regionales Andinos " Bartolomé de las Casas-Cusco, Junio de 1995.

5. Formulario Magistral y Terapéutico del Ministerio de salud, 1981.
 6. "Como tener nuestro Bio Huerto" Instituto peruano de Investigación Fitoterápica Andina.
 7. "El limón como biocida natural para desinfectar las aguas de consumo" Boletín de la OPS vol. 117 N^o 4. Octubre 1994.
 8. Manual Práctico del FARMACÉUTICO José Auais, Edit. Nacional, México, 1986.
-

