

GUIA DE PLANTAS MEDICINALES

La consultoría para la construcción de un Modelo de Salud Integral y Preventiva (MOSIP), ha realizado esta “*Guía de Plantas Medicinales*”, como una herramienta de apoyo, con el propósito de iniciar un proceso de capacitación en las propiedades medicinales y en los usos de las Plantas medicinales que se encuentran en la zona, en la Comunidad “La Victoria” de Pusuca con la seguridad de que se obtendrán cambios significativos que incidirán en una mejor calidad de vida de las familias.

Como primer paso, para la elaboración de la guía se realizó el diagnóstico de las familias de la comunidad, con el objetivo de conocer los saberes y prácticas en relación a las plantas medicinales que se encuentran en los hogares y en los terrenos de cultivo de las familias de la comunidad.

La *Guía de Plantas Medicinales*, es una cartilla de fácil uso y aplicación con conceptos básicos, el formato de presentación incluye imágenes propias de la comunidad La Victoria siendo los protagonistas sus habitantes, niños, niñas y adultos con el fin, de que se vaya generando un sentido de pertenencia y compromiso con el componente de Salud de Plantas Medicinales.

La Guía de Plantas Medicinales, ha sido consultada y validada, por la comunidad, por ser un material que responde a sus necesidades, es aplicable y acorde a la realidad de la zona por ser la recopilación de los usos medicinales de la Plantas Medicinales de los saberes tradicionales de los habitantes de la zona y no de teoría de libros de plantas.

Esta Guía de Plantas Medicinales es la base de los conocimientos del *Comité de Salud* de la comunidad La Victoria, el mismo que se convertirán en los facilitadores para su aplicación y asegurar su empoderamiento del Proyecto Un Nuevo Modelo de Salud Integral Preventiva.

OBJETIVOS.

1. Conocer las propiedades de las plantas medicinales y sus usos para aplicarlas en las recomendaciones de las diferentes enfermedades que se presenten en la zona.
2. Conocer las diferentes formas de preparación y de usos de las plantas medicinales
3. Realizar un botiquín con tinturas madre de plantas medicinales para las enfermedades más comunes.

AGRADECIMIENTO

*Nuestro reconocimiento, a todas y cada una de las personas de la Comunidad
“La Victoria” de Pusuca, que nos acogieron con amabilidad en sus casas
y que compartieron con nosotros
los “saberes ancestrales” culturales, familiares y personales,
en relación a las propiedades medicinales y utilización de las plantas medicinales que han
conocido y transmitido de generación en generación.*

INTRODUCCIÓN

*Entre las diversas acciones de la **Fundación Esquel**, se abrió la invitación para ésta consultoría, la misma que sencillamente buscaba atender las necesidades de “La Victoria” de Pusuca.*

En éste documento se establece un nuevo camino para la Salud, frente a los cambios de la época, construyendo un “Nuevo Modelo de Salud Integral Preventiva (MOSIP), donde se planifique su accionar más allá de la atención primaria y de la curación; el reto de la ejecución queda en la comunidad, en las familias y en los servicios de Salud ya existentes.

La planificación de actividades, talleres y elaboración de productos de éste documento no son solo ideas del equipo consultor, son el resultado de recoger las voces y “saberes ancestrales” de los habitantes de esta comunidad

Su participación activa en diversos espacios que se generaron en ésta consultoría, se presenta aquí como frutos logrados desde el aporte constructivo de su propia voluntad y confianza, quienes dejando de hacer sus labores diarias, dedicaron tiempo y nos acompañaron gustosos en esta construcción social.

IMPORTANCIA DE LAS PLANTAS MEDICINALES.

Las plantas han sido empleadas para aliviar los males de la humanidad desde tiempos remotos.

El conocimiento empírico acerca de las plantas medicinales y sus efectos curativos se acumuló durante milenios y posteriormente pasó a ser parte integral de sistemas y tradiciones curativas como el Ayurveda en la India, la Medicina Tradicional China

Aunque a partir del siglo pasado el empuje de la industria farmacéutica hizo que la terapéutica fundamentada en el empleo de plantas viniera a verse como una práctica "primitiva" e irracional, en décadas recientes la fitoterapia (la ciencia que estudia el uso de las plantas con propósitos terapéuticos, experimentó un extraordinario resurgir.

Hoy día se reportan numerosos descubrimientos científicos que confirman el enorme potencial curativo que posee el mundo vegetal y que están transformando la fitoterapia en una práctica muy distinta a la de nuestros antepasados.

Y cuando hablamos de descubrimientos científicos en torno a las plantas medicinales hay que aclarar que no se trata meramente de un redescubrir antiguos usos. En años recientes, las investigaciones nos han regalado con el descubrimiento de aplicaciones insospechadas para muchas plantas y sustancias derivadas de estas.

También han surgido nuevas formas de preparación y de disponibilidad. Hoy encontramos extractos de plantas medicinales en forma de cápsulas, tabletas y otras formas desconocidas para nuestros antecesores. Estos descubrimientos presentan nuevos retos. La cantidad de plantas con propiedades curativas es tal que nadie puede dominar la totalidad del conocimiento de esta materia.

Los sanadores tradicionales de numerosas culturas por lo general conocen los usos de cientos de plantas oriundas de su país o región, pero no conocen las plantas oriundas de otras regiones. De cualquier modo, en nuestros días quedan pocos de estos sanadores tradicionales por lo que el conocimiento profundo de las propiedades curativas de muchas plantas corre el riesgo de perderse.

QUÉ SON LAS PLANTAS MEDICINALES ?

Cuando hablamos de plantas medicinales nos referimos a las hojas, corteza, raíces, polen, pétalos, semillas, frutos, y tallos de árboles, arbustos, algas, hongos, hierbas y otros tipos de representantes del reino vegetal.

Como vemos, las plantas medicinales comprenden un espectro sumamente amplio.

Estudiar y comprender todas las posibles aplicaciones de las plantas medicinales es una tarea gigante acerca de la cual cada día se descubre algo nuevo.

Sin embargo, hoy ya sabemos lo suficiente para concluir que, cuando son usadas correctamente, las plantas medicinales proveen alternativas para prevenir y tratar numerosas condiciones de salud de forma efectiva y segura.

Más aún, existen plantas medicinales y sustancias derivadas de éstas que pueden ayudarnos a incluso optimizar y mejorar diversas funciones de nuestro organismo aún en el caso de personas que al parecer gozan de buena salud.

“TODO EN LA NATURALEZA TIENE UN EFECTO CURATIVO”

Hay varias formas de acercarse a las **Plantas Medicinales**. Se llega a ellas por las tradiciones culturales, familiares, personales.

En la actualidad, el estudio de las *Plantas Medicinales* tiene mucha importancia y utilidad porque a las plantas se les conoce desde diferentes puntos de vista. Así tenemos, las Plantas Medicinales son utilizadas:

1. Por sus principios activos o sustancias que tiene la planta.

Ejemplo:

- . **La piña:** Tiene **Bromelaina** que es anti-inflamatorio.
- . **El sauce:** Tiene **Ácido Salicílico** que es antirreumático
- . **El Tipo:** Tiene **limoneno, mentona** por eso es usado para enfermedades del aparato respiratorio.
- . **La Valeriana:** Tiene **valereanal, valeranona** y calma los estados nerviosos o de ansiedad

2. Por la similitud de la forma. Ejemplo:

- . **Apio:** Para Artritis o articulaciones nudosas
- . **Nueces:** Para cerebro
- . **Zanahoria amarilla:** Iris
- . **Tomate riñón:** Corazón
- . **Higos:** Testículos

3. Por producir o causar síntomas parecidos

Ejemplo:

- . **Ortiga:** Causa picazón, ardor se usa para alergias o picaduras de insectos.

Por las temperaturas

Las plantas son complementarias según en el **lugar geográfico** en que se encuentren. Las plantas que son **frías** su acción dentro del cuerpo son **calientes**.

- . Las plantas que son **calientes** su acción dentro del cuerpo es **fría**
- . Las plantas que son **templadas** su acción en el cuerpo es **tibia**

Por las partes de las plantas.

De acuerdo, a la parte de la planta utilizada tiene su función en el cuerpo. **Ejemplo:**

- . **La raíz de las plantas sirve para absorber los nutrientes de la planta.** Así mismo, tiene su acción sobre el intestino delgado, el estómago, el hígado.

. Las **hojas, tallos y flores son los órganos de respiración, reproducción y eliminación de la planta**, por eso, actúa sobre los pulmones, intestino grueso, hígado, páncreas, riñones, aparato reproductor.

Por sus acciones terapéuticas:

Cada planta es única, tiene sus características propias, sus beneficios y sus precauciones. No todas las plantas tienen la misma acción, incluso, la misma planta tiene distinta acción según la forma en que se le prepara o la dosis tomada.

FORMAS DE PREPARACION DE LAS PLANTAS MEDICINALES.

1. Baños: A partir del cocimiento de plantas, por largo tiempo (20 minutos), esta cocción se diluye en una tina grande y se puede realizar el baño. Los baños pueden ser de todo el cuerpo, de medio cuerpo, de manos (maniluvios), de pies (pediluvios), de vapor.

2. Cataplasmas o emplastos: Es una mezcla de plantas frescas o secas machacadas en agua, vinagre, aceite, barro, harinas y puesto sobre una tela en la zona que necesita el cuerpo.

3. Cocción: Se hierve la planta en agua de 3 a 10 minutos según la necesidad.

4. Compresa: Se sumerge una toalla en agua caliente o fría y se aplica directamente sobre la piel, sobre un pañito seco, en la zona afectada.

5. Gargarismos y enjuagues: La planta medicinal se realiza en infusión, cocción o licuada. El líquido se mantiene en la garganta o en la boca algunos segundos y luego se bota esa preparación, esto se repite por 5 minutos y algunas veces en el día.

6. Infusión: Se hace hervir agua y se coloca la planta, se tapa el recipiente y se deja reposar de 5 a 10 minutos.

7. Jarabes: En un recipiente se coloca media taza de hierba seca y 6 tazas de agua, se cocina hasta que se reduzca el líquido a la mitad; se agrega una taza de miel de abeja o una libra de panela y se guarda en un frasco de vidrio.

8. Lociones o aceites: Son plantas dejadas por un día, tres, cinco, ocho, según la planta ya sea en alcohol o en aceite. Se aplica directamente a la piel, en caso de dolores reumáticos o de granos en la piel.

9. Maceración: Se coloca la planta en un recipiente de vidrio oscuro y se remoja en agua, alcohol potable o vino rojo. La preparación en alcohol y vino rojo se deja de 5 a 15 días y la que es en agua no más de 8 horas. Cernir y guardar.

10. Polvos: Se tritura la planta seca y se muele en un molino de mano. En recipientes pequeños y de vidrio se almacenan debidamente etiquetados con el nombre de la planta y la fecha de almacenaje.

11. Tinturas: Es una maceración alcohólica de las distintas partes de la planta. Se sumerge flores, hojas, raíces de las plantas en alcohol potable, mitad planta y mitad alcohol. Debe utilizarse por gotas, por su gran concentración, disueltas en un poco de agua para evitar irritaciones del estómago.

12. Zumos: Es machacar en un mortero, en piedra de moler o sacar el zumo en un extractor de vegetales pueden ser de planta fresca, de verduras y hortalizas o de frutas.

Son muy alimenticios porque tienen muchas vitaminas y minerales.

TEMPERATURA DE LAS PLANTAS

PLANTAS FRESCAS		
Son aquellas que refrescan y sanan internamente infecciones de riñones, estómago, fiebre, calentura. Estas plantas son:		
Pelo de choclo	Llantén	Tunas
Cachicerraja	Berro	Linaza
Lechero	Granadilla	Sauco negro
Papaya	Lengua de vaca	Taraxaco hembra
Siempre Viva	Patacunyuyu	Taxo de castilla

PLANTAS TEMPLADAS		
Mostaza	Hierba mora	Platanillo
Bledos	Calaguala hembra	Canayuyu
Chilca	Ayahuasca	Hoja de hada
Rábano	Mashua	Melloco
Sábila	Trébol	Valeriana
Trigo	Trinitaria	Uña de gato
Zapallo	Uvilla	Verbena

PLANTAS CÁLIDAS

Son utilizadas en las enfermedades del frío, como la tos, gripe, dolor del cuerpo, dolor de huesos. Estas plantas son:

Orégano	Menta	Achicoria blanca
Cedrón	Ortiga	Cardo santo
Hierba Luisa	Manzanilla	Toronjil
Matico	Arrayán	Anís (blanco y negro)
Borraja	Botoncillo	Salvia real
Eucalipto	Congona	Casamarucha
Naranja	Aguacate	Tocte
Laurel	Higo	Marco
Chilca negra	Pumamaqui	Paico
Pintac	Ortiga	Culantro
Ajo	Perejil	Zanahoria blanca
Alfalfa	Romero	Aliso

ACELGA



Nombre científico: *Beta vulgaris var. cicla*

Nombre común: Acelga

Familia: *Quenopodiacea*

Partes que se usan: Hojas, tallos

Formas de uso: Zumo, infusión, licuada, emplasto.

USOS PRINCIPALES:

HOJAS.

En zumo: 1 copita en ayunas por 3 días, 2 veces al mes.

Nos sirve para:

- . El estreñimiento
- . Las personas con pies y manos heladas.

En infusión: 2 hojas en 4 tazas de agua y tomar por 15 días.

Nos sirve para:

- . Las personas perezosas que no quieren hacer las cosas.
- . Con esta infusión hacer enjuagues bucales, 3 veces diarias
- . Para fuegos y llaguitas en la boca.

En Emplasto:

Machacar unas 3 hojas.

- . Poner en las articulaciones dolorosas por frío y en una torcedura de pie o de mano.
- . Poner en el ombligo y en la frente
- . Controla la fiebre

TALLO.

. Masticar el tallo.

- . Controla el vómito de embarazo.
- . Controla las molestias de los dientes en crecimiento de los niños.

Precauciones.

Las embarazadas no deben tomar el zumo, puede producir aborto.

ALFALFA



Nombre científico: *Medicago Sativa L.*

Nombre común: Alfalfa

Familia: Papilionacea

Partes que se usan: Hojas, tallos, semillas, flores

Formas de uso: Zumo, infusión, licuada, germinada.

USOS PRINCIPALES:

SEMILLAS.

Germinadas: 1 cucharada para adultos y 1 cucharadita para niños

Licuar: 10 hojas de alfalfa, con una mandarina, 3 zanahorias amarillas o con cualquier fruta, una o dos veces al día por 7 días, dos veces al mes.

Nos sirven para:

- . Personas con cáncer y débiles.
- . Mejorar la anemia.
- . Estados de embarazo, lactancia, en niños en crecimiento.

HOJAS.

Licuar: 10 hojas con semilla germinada, un vaso de yogurt natural, tomar en ayunas por 3 días por 3 semanas seguidas.

- . Recupera la flora bacteriana del intestino y lo fortalece.
- . Después de una infección intestinal.

En Zumos: Sacar el zumo de 20 hojas y añadir medio limón y tomar en ayunas 3 días.

- . Para empachos.

Precauciones:

- . No debe licuarse con cerveza o huevo crudo porque los minerales y vitaminas de la alfalfa no se absorben en el intestino.

APIO



Nombre científico: Apium Graveolens

Nombre común: Apio

Familia: Umbelífera

Partes que se usan: Hoja, tallo, semilla.

Formas de uso: Zumo, infusión, baños de asiento.

USOS PRINCIPALES:

HOJAS, TALLO, SEMILLA.

En Zumo: 1 ramo de apio con 2 zanahorias amarillas en ayunas por 5 días, 2 veces al mes.

Nos sirve para:

- . Acidéz estomacal.
- . Abdómen hinchado.
- . Cólicos menstruales.
- . Náuseas y vómitos de embarazo o de otro origen.
- . Bajar de peso, controla el apetito.

En infusión: 1 ramito de apio en 4 tazas de agua. Tomar en el día por 7 días, dos veces al mes.

Nos sirve para:

- . Bajar la presión alta.
- . Fortalecer el corazón.
- . Mejorar la circulación.

Baños de asiento: Hervir 4 ramitos de apio en 4 litros de agua (16 tazas), sentarse por 10 minutos en agua caliente.

- . Para revitalizar el Sistema Nervioso

SEMILLA.

En infusión: La semilla del apio con hinojo 6 tazas al día.

- . Para ayudar a las madres lactantes que tienen poca leche.

BORRAJA



Nombre científico: *Borago Officinalis L.*

Nombre común: *Borraja fina*

Familia: *Boraginacea*

Partes que se usan: *Hojas, Flores y tallos tiernos*

Formas de uso: *Infusión, baños*

USOS PRINCIPALES:

En Infusión: 2 cdas de hojas y flores en 4 tazas de agua. Tomar antes de cada comida y al dormir.

- . Da ánimo y alegría
- . Para la tos seca o tos de perro.
- . Carraspera y comezón en la garganta
- . Controla el asma
- . Controla la laringitis y la amigdalitis
- . Es diurética, cuando se hinchan las piernas y tobillos.
- . Baja la fiebre
- . Para angustia, palpitaciones en el corazón

En Baños de cuerpo: Un puñado de hojas y flores en 4 litros de agua (16 tazas).

Nos sirve para:

- . Irritaciones de la piel
- . Secar las heridas
- . Personas nerviosas
- . Dolores reumáticos

CABALLO CHUPA



Nombre científico: *Equisetum quitense* H.B.K.

Nombre común: Caballo Chupa

Familia: Equisetaceas.

Partes que se usan: tallos

Formas de uso: Infusión, emplasto

USOS PRINCIPALES:

En infusión: Unas 2 cucharadas de planta en 6 vasos de agua, Tomar en el día por 7 días dos veces al mes.

Nos sirve para:

- . Procesos de cáncer de seno.
- . Ardor en la espalda por inflamación de los riñones.
- . Aclarar la orina muy café.

En cocción: Unas 2 cucharadas de planta fresca hervir por 5 minutos y tomar 2 vasos en el día.

- . Para personas que están sometidas a tratamientos de quimioterapia para el cáncer.

En emplastos: Un puñado de planta fresca se remoja, se machaca y se mezcla con harina.

- . Para ganglios o bolitas inflamadas del cuello, de la axila o en cualquier parte del cuerpo.

CEDRON



Nombre científico: *Lippia cetrifera* L.

Nombre común: Cedrón

Familia: Verbenacea

Partes que se usan: Hojas, tallos

Formas de uso: Infusión, emplasto

USOS PRINCIPALES:

En infusión: 4 o 5 hojitas en 3 tazas de agua

Tomar caliente antes de las comidas.

- . Mejora la digestión
- . Estimula el apetito.

En emplastos: Machacar 20 hojitas calentarlas en una sartén y aplicar caliente en la zona dolorosa.

- . Para calmar el dolor de las articulaciones.

Precauciones:

- . No tomar si tiene presión alta.

CHUQUIRAGUA



Nombre Científico: *Chuquiraga insignis* H.B.K.

Nombre Común: Chuquiragua

Familia: Asteracea o Compuesta

Partes Usadas: Flores, Raíz

Formas de uso: Infusión, compresas.

USOS PRINCIPALES

En Infusión: 1 Flor en 1 litro y medio(6 tazas de agua). Tomar por 5 días.

Nos sirve para:

- . Tos seca
- . Carraspera y comezón en la garganta
- . Controla el asma
- . Controla la laringitis y la amigdalitis
- . Es diurética, cuando se hinchan las piernas y tobillos.
- . Baja la fiebre
- . Para angustia y palpitaciones en el corazón

En mixtura: Secar las hojas y mezclar una hoja de chuquiragua, borraja, tilo, eucalipto, romero, caballo chupa, canayuyu. Hervir por 10 minutos y dejar enfriar un poco,

- . Para baño de pies, de cuerpo e infusión en gripes y enfermedades del aparato respiratorio.

CHILCA



Nombre Científico: *Baccharis polianta* H.B.K

Nombre Común: Chilca

Familia: Asteracea

Partes Usadas: Hojas y flores

Formas de uso: Infusión, compresas y aceite.

USOS PRINCIPALES

En infusión: 2 hojas en 3 tazas de agua, tomar después de cada comida.

- . Mejora la digestión.
- . En procesos de diarrea.

Compresas: Hervir un puñado de hojas en 2 litros de agua (8 tazas) y aplicar sobre las articulaciones dolorosas.

Nos sirve para:

- . Dolor de cadera con cansancio de piernas y pies.
- . Dolor de rodillas.
- . Dolor de huesos por frío.

En aceite: en 6 cucharadas de aceite freír 7 hojas de chilca y hojas de arrayán, este aceite aplicar en la parte baja de la espalda, en el pecho, garganta, oídos, frente.

- . Ayuda en gripe, resfriado, tos.
- . Para dolores lumbares

Sancochada: Calentar un puñado de hojas y poner en la zona afectada con un poquito de mentol caliente.

Nos sirve para:

- . Dolor de huesos por frío.
- . Los niños que tienen diarrea verde y de olor fuerte a huevo podrido.

EUCALIPTO



Nombre Científico: Eucalyptus Globulus **Nombre Común:**
Eucalipto

Familia: Myrtaceae

Partes Usadas: Hoja

Formas de uso: Infusión, tintura, aceite, pomada

USOS PRINCIPALES

En Inhalaciones: Poner un puñadito de hojas secas en una taza de agua caliente inhalar despacio por 5 minutos

En baño de pies: Hacer hervir un puñado de hojas con las pepitas de la planta con sal en grano y meter los pies por 10 minutos

Nos sirve para:

- . Tos seca
- . Carraspera y comezón en la garganta
- . Permite respirar mejor ya que relaja y dilata la musculatura de la tráquea, bronquios y pulmones aliviando las molestias de estados gripales o catarrales, bronquitis, y congestión pulmonar
- .

HIERBA BUENA



Nombre Científico: *Menta viridis L.*

Nombre Común: *Lamiaceae*

Familia: *Chenipodacea*

Partes Usadas: Hojas, raíz.

Formas de uso: Infusión, licuada, masticada.

USOS PRINCIPALES.

HOJAS.

En infusión: 1 cucharada de planta en 3 tazas de agua, tomar caliente antes de las comidas.

Nos sirve para:

- . Mejorar la digestión y evitar los gases.
- . Dolor de músculos del cuello.
- . Dolor de barriga por gases intestinales.
- . Dolor de cólico por presencia de cálculos en la vesícula biliar.

Masticada: Una o dos hojitas.

- . Para inflamación de las encías.
- . Después de las comidas para mejorar el aliento y la digestión.

Licuada: 20 hojas de planta con un pedazo de papaya y 10 pepas de papaya, en ayunas por 5 días.

- . Para eliminar parásitos pequeños.

Licuada: 30 hojas de hierba buena con 30 hojas de ortiga y jugo de 3 naranjas

- . Disminuyen los granos en el cuerpo por alergia.

HIERBA LUISA



Nombre Científico: *Andropogon citratos D.C.*

Nombre Común: *Hierba Luisa*

Familia: *Graminaceas o Poaceas.*

Partes Usadas: *Hojas.*

Formas de uso: *Infusión.*

USOS PRINCIPALES.

HOJAS.

En infusión: 2 cucharadas de planta en 4 tazas de agua, tomar caliente después de las comidas y al dormir.

Nos sirve para:

- . Mejorar la hinchazón del vientre y la sensación de pesadez y llenura del estómago.
- . Aliviar el dolor fuerte de estómago en las diarreas.
- . Dolor del abdomen por gases intestinales
- . Las persona que se despierta a cada rato en la noche.
- . Irritación del intestino grueso (colitis).

LENGUA DE VACA



Nombre Científico: *Rumex Obtusifolia D.C.*

Nombre Común: *Acedera, romaza, gula, pacta.*

Familia: *Polygonacea*

Partes Usadas: *Hojas*

Formas de uso: *Infusión, zumo, machacada, en compresas.*

USOS PRINCIPALES.

HOJAS.

En infusión: 2 hojas en 6 tazas de agua y tomar en el día.

Nos sirve para:

. Calores y sudores de la menopausia.

. Menstruaciones escasas.

En zumo: 2 o 3 hojas machacar y sacar el zumo y tomar en ayunas por 3 días seguidas por 3 semanas.

. Para activar el movimiento intestinal y mejorar el estreñimiento.

Machacada: Machacar una hoja grande y una hoja grande de geranio y poner el zumo directamente en la zona afectada.

. Para pezones rojos y lastimados al dar de lactar.

En compresas: Hervir 3 hojas por 5 minutos y con una toallita empapar en esta agua y aplicar directamente en la piel.

. En ganglios o bolitas que se presentan en los senos y en la axila al dar de lactar

LLANTEN



Nombre Científico: *Plantago mayor L.*

Nombre Común: *Llantén*

Familia: *Plantagonacea*

Partes Usadas: *Hojas, semillas*

Formas de uso: *Infusión, jarabe, machacada, licuado.*

USOS PRINCIPALES.

HOJAS

Infusión: 3 hojas en 4 tazas de agua, tomar durante el día.

. Para inflamación de vías urinarias

Machacada y licuada: Dejar la noche anterior 3 hojas machacadas en un vaso de agua fría. En ayunas licuar con fruta y tomar a media tarde por una semana seguida, dos veces al mes.

. Para los niños que no comen bien, esto abre el apetito.

Jarabe: Licuar 3 rábanos, 3 hojas de llantén y media taza de miel de abeja y tomar una cucharadita cada 4 horas.

. Estimula el apetito.

. En resfríos y gripes seguidas.

. En tos con flema espesa y amarilla.

MANZANILLA



Nombre Científico: *Matricaria chamomilla L.*

Nombre Común: *Manzanilla común*

Familia: *Asteraceae o compuesta*

Partes Usadas: *Raíz*

Formas de uso: *Infusión, baños, compresas, extracto o tintura madre, gargarismos, inhalaciones, frotaciones.*

USOS PRINCIPALES.

En infusión: Poner 2 cucharadas de planta en 4 tazas de agua y tomar en el día.

Nos sirve para:

- . Dolor intenso de barriga con gases que obliga a doblarse del dolor.
- . Niños llorones, caprichosos, que muerden y son inquietos.
- . Bebés o niños que solo quieren estar amarcados .
- . Personas muy irritables y de mal genio
- . Quienes se resfrían, apenas les da el viento.

Frotaciones: Hacer una pasta con las flores mezcladas con bicarbonato y una gota de sangre de drago y frotar directamente en:

- . Encías irritadas en edad de crecimiento de los dientes en los bebés.

Sancochadas: 2 cucharadas de flores en una cucharadita de aceite o un poco de vela de cebo.

- . Para madres lactantes aplicar en los pezones agrietados y rojos, las veces que sean necesarias.

Compresas: Hervir por 5 minutos un puñado de flores en 8 tazas de agua. Aplicar directamente en:

- . Ojos rojos, cansados, irritados
- . Zonas del cuerpo que están inflamadas y muy sensibles.

MARCO



Nombre Científico: *Franzeria artemisoides Willd*

Nombre Común: *Artemisa, marco*

Familia: *Asteracea o compuestacea*

Partes Usadas: *Hojas*

Formas de uso: *Infusión, cocción, baños, escobilla, funditas.*

USOS PRINCIPALES.

HOJAS.

Baño de vapor o inhalaciones: Hacer hervir una hoja en 4 tazas de agua e inhalar por 5 o 10 minutos

. Para alergias respiratorias como rinitis.

Cocción: Hervir por 5 minutos una hoja en 6 tazas de agua y tomar de 5 a 10 días al mes.

. Para evitar los cólicos menstruales

Baños: Hervir 2 a 3 hojas en 4 litros de agua (16 tazas).

. En dolores musculares.

. Para momentos que todo nos sale mal.

Escobilla: Hacer con varias ramas una escobilla y barrer la casa.

. Eliminar a las pulgas de los pisos.

Funditas: Secar las hojas y poner en una fundita de tela y poner en los cajones, en los rincones de los cuartos, bajo el conchón.

. Elimina las pulgas de la ropa de cama y del colchón.

En Maceración, baños e infusión: Secar las hojas y mezclar una hoja de marco, hierba mora, sauco, ruda, matico, verbena, geranio, santa maría, llantén, salvia real, muelán, culantrillo.

. Frotarse, bañarse y tomar en caso de rascabonito y sarna

MATICO



Nombre Científico: *Eupatorium glutinosum*

Nombre Común: Matico

Familia: Lamiacea

Partes Usadas: Raíz

Formas de uso: Infusión, baños, cocción, emplasto, compresa, extracto o tintura madre, zumo.

USOS PRINCIPALES.

En infusión: 1 hoja en 3 tazas de agua tomar a media mañana, a media tarde y después de merendar.

. En ardor y úlceras leves del estómago conviene mezclar con 5 gotas de sangre de drago y una cucharada de linaza.

. Ayuda a cicatrizar las heridas.

. Ayuda a la coagulación de la sangre

En cocción: 3 a 4 hojas en 8 tazas de agua o 2 litros de agua, hervir por 15 minutos.

. Para lavar heridas, llagas, granos, lavados de los órganos genitales de hombre y mujer en enfermedades de contagio sexual.

Baños y loción: Secas o frescas hojas de matico, mastuerzo, ruda, marco, verbena, geranio.

. Calmar la comezón en granitos de la piel.

ÑACHAG



Nombre Científico: Bidens Andicola

Nombre común: ñachag

Familia: Asteraceae Bidens humillis

Partes usadas: Flor y hojas

Formas de uso: Infusión, aceite, pomada, compresas

USOS PRINCIPALES:

En infusión: 3 flores por taza de agua.

Una taza en el momento del colerín o en ayunas o después de una hora del almuerzo o al acostarse

Nos sirve para:

. Aumentar la producción de bilis en la vesícula biliar y eliminarla para digerir las frituras.

. Hígado graso

. Disminuye el Colesterol alto de la sangre

. Protectora del hígado

. Para el empacho por comidas grasosas

Compresas: se hace hervir 10 minutos en agua y luego con un paño se empapa, se exprime muy bien, se pone una toallita delgada sobre la zona con dolor y se aplica en los músculos adoloridos o en la zona del hígado cuando duele.

Aceites y pomadas: Se aplica en las zonas adoloridas del cuerpo.

ORTIGA



Nombre Científico:

Urtica dioica L.

Nombre Común:

Ortiga blanca, ortiga negra.

Familia: *Urticaceae*

Partes Usadas: *Hojas, raíz.*

Formas de uso: *Infusión, extracto, tintura madre, licuada, ortigada.*

USOS PRINCIPALES:

En infusión: 10 hojas en 6 tazas de agua y tomar en todo el día.

Nos sirve para:

- . Alergias respiratorias.
- . Alergias de la piel.
- . Dolores articulares
- . Acné o espinillas en la piel.
- . Mantenerse activo y hacer muchas cosas en el día.

Licuada: 5 hojas de ortiga con un pedazo de piña, tomar en ayunas por 5 días dos veces al mes.

- . Para gripes y moquera constante.
- . Para sinusitis y rinitis.

Zumos: Sacar el zumo de 20 hojas y tomar ese momento.

- . En caso de intoxicación por una comida descompuesta.

Ortigado: Con una ramita pegar suavemente en la columna vertebral o en la zona del cuerpo que necesite.

- . Para activar el sistema nervioso y el sistema circulatorio

OREGANO.



Nombre Científico: *Origanum Vulgare L.*

Nombre Común: Orégano

Familia: Labiacea

Partes Usadas: Hojas, raíz

Formas de uso: Infusión, masticada, maceración.

USOS PRINCIPALES:

En infusión: 2 cucharadas en 1 taza de agua al dormir por 20 noches.

Nos sirve para:

. Tratamiento de diabetes.

Hervida:

3 cucharadas en 6 tazas de agua, hervir por 3 minutos. Tomar durante el día.

Nos sirve para:

. Cólico de gases intestinales.

. Cansancio físico.

. Mejorar la digestión.

. Sacar la flema de los pulmones con facilidad.

Masticada: Unas 2 o tres hojitas masticas ese momento.

. Cuando se tiene la boca amarga.

. En dolor de estómago por una comida pesada.

Maceración: Dos puñados de orégano en un litro de alcohol potable o trago puro dejar de 3 a 5 días. Cernir y guardar en un frasco de vidrio oscuro.

. Para cuando haya dolor por cólico de gases, ese momento, 20 gotas en una taza de agua.

PAICO



Nombre Científico: *Chenopodium ambrosioides L.*

Nombre Común:

Paico

Familia: *Quenopodiacea*

Partes Usadas: *Hojas.*

Formas de uso: *Infusión, zumo, jarabe.*

USOS PRINCIPALES:

En infusión: Unas 6 hojas en 6 tazas al día por 3 días.

Nos sirve para:

- . Intoxicación por algún alimento dañado.
- . Cólico de barriga por bichos.

En zumo: Machacar 10 hojas y aplicar las gotas en la piel.

- . En heridas y llagas infectadas y que no se curan y se cicatrizan rápidamente.

Jarabe:

Licuar 30 hojas de paico con 30 hojas de hierba buena y 10 cucharadas de miel de abeja y tomar 2 cucharadas 5 veces al día después de las comidas por una semana. Cada día se prepara nuevamente.

Para los niños hacer con la mitad de la receta.

- . Para eliminar parásitos pequeños.

RUDA



Nombre Científico: Ruta graveolens L.

Nombre Común: Ruda

Familia: Rutaceae

Partes Usadas: Hojas.

Formas de uso: Infusión, masticada, en maceración.

USOS PRINCIPALES.

En infusión: 1 cucharada en 6 tazas de agua. Tomar 10 días antes de menstruar.

Nos sirve para:

- . Aumentar el flujo menstrual.
- . Quitar el dolor del vientre, caderas, antes y durante la menstruación.
- . 1 cucharadita en 4 vasos de agua, endulzar con panela. Tomar ese momento.
- . Para ayudar en las contracciones el día del parto.

Masticada:

- . 1 hojita con una hojita de perejil, en ayunas.
- . Cuando se amanece con la boca marga.
- . En dolores de cabeza frecuentes.

En maceración:

15 o 20 ramas dejar en un litro de alcohol potable por 3 o 5 días. Cernir y guardar en un frasco de vidrio. Tomar de 10 a 20 gotas disueltas en una taza de agua.

Nos sirve para:

- . Cólicos menstruales.
- . Dolor muy fuerte de cabeza.
- . Empapar un algodón con 5 gotas.
- . Poner directamente en la muela que duele.

Contraindicaciones:

En embarazo no se debe tomar esta planta.

SABILA.



Nombre Científico: Aloe Vera

Nombre Común: Sábila macho, sábila hembra.

Familia: Verbinacea

Partes Usadas: cáscara, flores, cristal.

Formas de uso: Infusión, licuada, cocción.

USOS PRINCIPALES.

CÁSCARA

En infusión: Tomar 4 tasas al día por 7 días.

Nos sirve para:

- . Vinagreras.
- . Gastritis.
- . Curar la anemia en el embarazo
- . Quitar el sabor amargo de la boca, la lengua pastosa y blanca.
- . Calmar el dolor de los huesos.
- . Los calores de la cara de la menopausia.

CRISTAL

Licuada: 1 cucharada de cristal licuado con papaya y piña por 15 días.

- . Lubrica y protege la mucosa del estómago.
- . Aumenta el volumen muscular en quien come y no engorda.
- . Mejora la tos seca y elimina la flema.

FLOR

En infusión: 4 flores en 2 tazas de agua, una taza en la mañana y otra en la noche.

- . En tratamiento de alergias
- . Con la flor de ñachag depura el hígado.

En baños de asiento: Hervir una hoja completa con 7 dientes de ajo por 15 minutos dejar enfriar un poco. Repetir algunas noches hasta que se sienta mejor.

- . Para comezón y secreción vaginal

SANGORACHE



Nombre Científico: *Amaranthus quitensis*

Nombre Común: Ataco, amaranto

Familia: Amaranthaceae

Partes Usadas: Flores, hojas y semillas

Formas de uso: Infusión, lavados, baños.

USOS PRINCIPALES.

HOJAS.

En infusión: 2 cucharadas de planta en 4 tazas de agua tomar durante el día por 7 días.

Nos sirve para:

- . Inflamaciones del nervio ciático y que produce dolor de la cadera y piernas cansadas.
- . Inflamaciones articulares.
- . Dar una sensación de relajación y tranquilidad y quita la angustia en la menopausia y en el embarazo.

En Lavados.

Hervir por 10 minutos un puñado de hojas.

- . Para lavar heridas que queman y arden.

En Baños:

Hervir 3 puñados de hojas en 4 litros de agua (16 tazas de agua) y mezclar con arrayán y pimienta dulce.

- . Para las personas que sienten que todo les sale mal.

TARAXACO



Nombre Científico:

Taraxacum officinale L.

Nombre Común:

Taraxaco, diente de león

Familia: Asteracea

Partes Usadas: Hojas, flores, raíz.

Formas de uso: Infusión, cocción, baños, zumos, tintura.

USOS PRINCIPALES

HOJAS Y TALLOS

En infusión:

- . 3 hojas en 4 tazas de agua, tomar después de cada comida.
- . Acidez estomacal.
- . Disminuye la presión alta.
- . Evita la producción de cálculos biliares.
- . Mejora el funcionamiento del hígado.

En baños de cuerpo:

- . 2 puñados en 4 litros de agua (16 tazas de agua), hacer hervir por 15 minutos para:
- . Quitar la piel amarilla en los niños.
- . Dolor del cuello y hombros.

FLORES

En infusión: 2 flores en 1 taza de agua, tomar antes de dormir.

- . Insomnio.

RAÍZ.

En cocción: 2 raíces hervidas por 5 minutos en 4 tazas de agua, tomar durante el día y la noche.

Nos sirve para:

- . Diabetes
- . Personas muy irritables
- . Personas que se olvidan de las cosas
- . Problemas de alergias
- . Niños que se orinan en la cama.

VERBENA



Nombre Científico: *Verbena officinalis*

Nombre Común: *Verbena*

Familia: *Verbenaceas*

Partes Usadas: *Hojas, tallos, flores.*

Formas de uso: *Infusión, cocción, cataplasma.*

USOS PRINCIPALES

HOJA, TALLO, FLOR

En infusión: 1 rama en 6 tazas de agua, tomar durante todo el día.

Nos sirve para:

- . Personas deprimidas cuando pierden el interés, todo les da igual.
- . Evitar la formación de colesterol en las arterias.
- . Mejorar la circulación.
- . Aliviar los dolores musculares.
- . Mejorar el cansancio.
- . Curar la anemia.
- . Ayudar a disminuir los sudores y calores de la menopausia.
- . Estimular el apetito.
- . Aumentar el flujo menstrual.
- . Ayudar en cólicos menstruales.
- . Ayudar en problemas biliares, catarros.
- . Aliviar los dolores articulares por frío.

En cocción:

- . 2 ramas en 4 litros de agua (16 tazas) hervir por 10 minutos y dejar enfriar y en usar para baño de asiento:
- . Para hemorroides sangrantes o no.

Cataplasmas:

- . Hervir un puñado de hojas y flores frescas en una taza de vinagre, hasta que el líquido se evapore, luego poner sobre un trozo de tela y aplicar caliente sobre las zonas dolorosas.
- . Para reumatismo

VIOLETA



Nombre Científico: *Viola Odorata L.*

Nombre Común: *Violeta*

Familia: *Violacea*

Partes Usadas: *Hojas y flores.*

Formas de uso: *Infusión, jarabe y baño de pies.*

USOS PRINCIPALES

FLORES

Jarabe:

En 2 litros de agua (8 tazas) poner un puñado de flores de violeta, hervir el tiempo suficiente hasta que se reduzca a la mitad y añadir ½ taza de miel, tomar 1 cucharada cada 4 horas.

Nos sirve para:

- . Disminuir la fiebre, cuando las fiebres suben y bajan.
- . Personas muy frías.
- . Sinusitis.
- . Tos seca y crónica (tos de perro)

HOJAS

En Infusión: 3 hojas en 3 tazas de agua tomar antes de cada comida.

Nos sirve para:

- . Irritación del intestino grueso o colitis.
- . Personas que tienen heces secas y escasas como los chivitos.
- . Menstruaciones irregulares.

En Baño de pies:

Hacer hervir un puñado de flores y un puñado de hojas en 4 litros de agua (16 tazas), dejar enfriar a una temperatura que pueda soportar los pies y permanecer de 10 a 15 minutos.

- . En estados de alteración del sistema nervioso.
- . Para relajación muscular.
- . Alivia los síntomas de decaimiento del resfriado.

RECETAS PARA ALGUNAS DOLENCIAS MÁS COMUNES.

Acidez estomacal, regurgitación, eructos, gastritis.

- Consumir en las mañanas un licuado de dos tallos de acelga con 20 hojas de albahaca hasta que ya no tenga las molestias.
- Tomar durante el día 6 vasos de matico con malva blanca.

Aftas o inflamaciones de la encía y la boca.

- Buchadas de hoja de acelga licuadas de 3 a 4 veces al día.
- Tomar 4 vasos de agua de acelga.

Alergias.

- Tomar en ayunas por 7 días, zumo del tronco de la col, hojas de ortiga y jugo de limón.
- Tomar durante todo el día de 6 a 8 vasos de agua de hojas de taraxaco, con hojas de ortiga y miel.

Anemia.

- Consumir alfalfa, 20 a 30 hojas en zumo con remolacha y naranja en las mañanas.
- Licuar piña con 7 hojas tiernas de ortiga o de taraxaco por 7 días en ayunas o a media mañana

Artrosis.

- Puede ser tratada con la infusión de chilca con flores, culantro y sábila (juntos o separados) durante 15 días o 21 días una taza por la mañana y otra por la noche.

Bronquitis.

- Durante el día tomar 6 vasos diarios de agua de tilo con poleo por 7 días

Colerín: Tomar en infusión una taza de ñachag.

Cólicos menstruales.

- Tomar 4 vasos diarios de infusión de hoja de higo con canela el momento del dolor.
- Tomar infusión de una hoja chiquitita de ruda y en infusión una taza solo al dormir 8 días antes de menstruar.

Cólicos de gases:

Cortes y Heridas.

- Colocar sangre de drago con flores de geranio y borraja machacadas en la herida para evitar la hemorragia.

Dolores abdominales, meteorismo (gases intestinales).

- Tomar zumo de orégano con tomate de árbol en ayunas por 7 días.
- Cocimiento de anís con hojas de higo después de las comidas.

Faringitis, irritación de la garganta, amigdalitis e hipertrofia.

- Tomar durante varios días agua de matico con manzanilla y malva blanca.

Fortalecer las Defensas

- Tomar todas las mañanas por 21 días, zumo de toronja o de piña con 20 hojas de ortiga.

Gastritis:

- Linaza, con matico hacer hervir por 10 minutos y tomar a media mañana, media tarde y al acostarse
- Licuar flores de geranio rojo con papaya y tomar en ayunas por 7 días.
- Licuar una cucharada de sábila, un pedacito de papa cruda con papaya y tomar en ayunas o a media mañana por 7 días.

Hemorroides.

- Tomar el cocimiento de semillas de ciprés y semillas de apio, después de las comidas por 21 días.
- Machacar una hoja de acelga y el zumo poner tres gotas directamente en las hemorroides por 21 noches seguidas.
- Hipercolesterolemia o colesterol alto:
- Tomar en infusión flores de nachag

Hipertensión.

- Tomar 6 vasos de agua de apio durante el día por 15 días.

Indigestión.

- Tomar durante el día o después de las comidas infusiones de taraxaco, hojas de acelga, manzanilla

Intoxicación Alimentarla.

- Tomar durante todo el día infusión de verbena con panela y cáscaras de zanahoria.
- Tomar un vaso del licuado de un tallo de acelga

Lesiones musculares y de ligamentos.

- Consumir el cocimiento de hojas de chilca (3 minutos) el momento del dolor.

Lumbo ciatalgia (dolor fuerte de cadera)

- Tomar un cocimiento de lechuga y raíz de perejil, 6 veces al día por 7 días.

Migrañas, dolor de cabeza intenso.

- Tomar dos vasos diarios de agua de santa maría con perejil.

Náuseas y vómito.

- Masticar la raíz del taraxaco o tomar una ligera infusión de la raíz.
- En caso de embarazo, tome en ayunas, un licuado de apio con zanahoria, algunos días.

Parásitos.

- Tomar licuado de papaya con pepas y cáscara, con hojas de paico y hierba buena en ayunas por 5 días.
- Tomar infusión de albahaca 3 días.

Reumatismo.

- Tomar 6 vasos de infusión de apio para disminuir el ardor y el dolor reumático.

Rascabonito

- Secar las hojas y mezclar una hoja de marco, hierba mora, sauco, ruda, matico, verbena, geranio, santa maría, llantén, salvia real, muelán, culantrillo. En baño del cuerpo o en maceración para aplicar directamente en los granitos.

Tortícolis (Rigidez y espasmos cervicales).

- En caso de dolor tomar jugo de apio 2 veces al día.
- Compresas de valeriana y jengibre en el cuello y los hombros.

GLOSARIO

ACIDEZ.- Sabor amargo de boca, producido por exceso de ácido en el estómago.

ALERGIAS.- Conjunto de fenómenos de carácter respiratorio, nervioso o eruptivo, producidos por la absorción de ciertas sustancias que dan al organismo una sensibilidad especial al consumir algún alimento, medicamento o a una picadura de insecto.

AMIGDALITIS.- Inflamación de las amígdalas.

ASMA.- Enfermedad de los bronquios, caracterizada por accesos ordinariamente nocturnos sin fiebre, con respiración difícil y anhelosa, tos, expectoración escasa y espumosa, y sonido del pecho como ronroneo de gato.

CÓLICO.- Acceso doloroso, localizado en los intestinos y caracterizado por violentos retortijones, ansiedad, sudores y vómitos.

DIURÉTICA.- Que tiene la cualidad de aumentar la excreción de la orina.

GANGLIO.- Quiste pequeño que se forma en los tendones y en los músculos.

HEPATITIS.- Inflamación del hígado.

INFLAMACIÓN.- Alteración patológica en una parte cualquiera del organismo, caracterizada por trastornos de la circulación de la sangre y, frecuentemente, por aumento de calor, enrojecimiento, hinchazón y dolor.

LARINGITIS.- Inflamación de la laringe.

QUIMIOTERAPIA.- Tratamiento de las enfermedades por medio de productos químicos.

RINITIS.- Inflamación de la mucosa de las fosas nasales.

SINUSITIS.- Inflamación o presencia de mucosidad o pus en unas cavidades en la frente.

ÚLCERA.- Presencia de pus, pérdida de tejido en zonas del cuerpo puede ser en la piel, en el estómago, en la boca etc.

ACTIVIDADES Y SUGERENCIAS METODOLOGICAS

¿CÓMO TRABAJAR CON LA COMUNIDAD PARA MEJORAR LOS PROBLEMAS DE SALUD?

Con el fin de dar seguimiento y continuidad al proceso de mejorar las condiciones de salud de las familias, se designará un **Comité de Salud** quienes serán los encargados de facilitar y capacitar a los miembros de la comunidad.

Las personas que conforman el comité recibirán capacitación en temas de propiedades terapéuticas, usos, dosis y elaboración de productos de Plantas Medicinales.

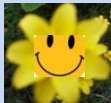
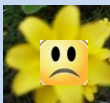
Para facilitar el trabajo del **Comité de Salud** se elaboraron con la participación de la comunidad unos Folletos de Plantas medicinales con los usos, dosis y propiedades terapéuticas de algunas plantas más usadas por la comunidad.

El **Comité de Salud** realizara visitas periódicas en los hogares con el fin de motivar a los miembros de la comunidad para asistir a las charlas participativas sobre los temas de Plantas Medicinales, para replicar los talleres de capacitación en la elaboración de productos con plantas medicinales y en de las dosis de los medicamentos preparados con las tintura madre de algunas plantas de la zona para las enfermedades más comunes.

Para evaluar el trabajo se han diseñado unas fichas en donde se podrá registrar, los avances en cuanto, a la utilización de los medicamentos hechos por la comunidad y en cuanto, a cómo se han sentido al usar los mismos.

FICHA DE REGISTRO.

NUMERO DE VIVIENDA	NOMBRE	MOTIVO DE CONSULTA

OBSERVACIONES		

1. Se anotará el número de vivienda, el nombre de la persona que acude a solicitar una micro dosis con plantas medicinales
2. Se anotará el motivo o la molestia por la que han acudido a solicitar el medicamento.
3. Se anotará al preguntar la evolución, mejoría al tomar la micro dosis de plantas medicinales se anotará en el espacio del ñachag feliz.
4. Si no siente ningún cambio igual de la misma manera se anotará en el espacio del ñachag triste.

ES MICRODOSIS PARA TOMAR COMO TRATAMIENTOS PREVENTIVOS ANTES QUE CUANDO ESTA PRESENTE LA ENFERMEDAD.

Contenido

GUIA DE PLANTAS MEDICINALES	1
OBJETIVOS.....	2
INTRODUCCIÓN.....	4
IMPORTANCIA DE LAS PLANTAS MEDICINALES.	5
QUÉ SON LAS PLANTAS MEDICINALES ?	6
TEMPERATURA DE LAS PLANTAS	10
ACELGA.....	12
ALFALFA.....	13
APIO.....	14
CABALLO CHUPA	16
CEDRON.....	17
CHUQUIRAGUA	18
CHILCA.....	19
EUCALIPTO	20
HIERBA BUENA	21
HIERBA LUISA	22
LENGUA DE VACA.....	23
LLANTEN	24
MANZANILLA.....	25
MARCO	26
MATICO	27
ÑACHAG	28
ORTIGA	29
OREGANO.....	30
PAICO.....	31
RUDA	32
SABILA.	33
SANGORACHE.....	34
VERBENA	36

VIOLETA.....	37
RECETAS PARA ALGUNAS DOLENCIAS MÁS COMUNES.	38
ACTIVIDADES Y SUGERENCIAS METODOLOGICAS	42
FICHA DE REGISTRO.....	43