

LIBRO ARTESANAL DE PLANTAS MEDICINALES DE LA COMUNIDAD DE BOCAS DEL ATRATO



YENNY ACHITO RAMIREZ

INTRODUCCIÓN

Bocas del Atrato es un corregimiento que cuenta con un centro de salud en condiciones muy precarias. Por tal motivo los estudiantes del grado 11º y la docente líder yenny achito Ramírez nos unimos para crear este libro artesanal con el objetivo de rescatar y concientizar a la comunidad sobre la importancia de la medicina tradicional ancestral. También para crear conciencia de lo que nos estamos olvidando muchas veces, decidimos acudir al médico o comprar medicamentos para aliviar algunas enfermedades de nuestro cuerpo olvidándonos utilizar la práctica de la medicina tradicional. Por tal razón, para referirse a ella muchos autores utilizan un término más abarcador: Medicina Bioenergética, en el que incluyen, a partir de técnicas antiguas, un conjunto de métodos no convencionales encaminados a lograr el funcionamiento armónico del organismo humano. El hombre siempre ha buscado en la flora de su hábitat la

manera de curarse de las enfermedades, por lo que el uso de las plantas medicinales se remonta a orígenes de la humanidad.

En el campo educativo sobre la enseñanza y el aprendizaje de las plantas medicinales tradicionales ancestrales se busca ampliar e enriquecer el debate pedagógico nacional sobre modelos educativos resaltando los valores culturales de los habitantes del corregimiento de bocas del Atrato. Es necesario aclarar que la elaboración de este libro artesanal de plantas medicinales se centra en el rescate de una bella tradición que conserva esta etnia y se ha mantenido por muchos años y es la aplicación de las plantas con fines curativos, esta gran muestra de sabiduría que ha pasado de generación en generación y que aun constituyen la principal opción de salud para la comunidad dado que el corregimiento no cuenta con un buen servicio de salud, los pobladores recurren a quienes conocen, lo relacionado con el funcionamiento curativo de cada planta medicinal. La medicina como una forma de preservar la salud y la vida misma de las persona se ha visto desarrollada de muchas formas, tal como es el caso de las primeras poblaciones de la nación colombianas que practicaban el uso de las plantas medicinales como forma de curar enfermedades y preservar la salud. Descendientes de comunidades africanas e indígenas históricamente se han caracterizado por el cultivo de las plantas medicinales hoy constituyen una práctica de preservar el legado de los ancestro y conservación de su identidad. Tal es el caso de los pobladores del corregimientos de bocas del Atrato que a un siguen practicando la utilización de plantas con fines medicinales ya que esta hace parte de su identidad cultural, sin embargo este uso ya no es exclusivo de los afrocolombianos sino que ha tenido gran acogida dentro de las poblaciones urbanas donde se evidencia la presencia y práctica de la medicina tradicional con la existencia de casas naturistas que comercializan sus productos a bases de plantas curativas. Por eso surgió el interés de crear este libro artesanal de plantas medicinales para trabajar la importancia y el poder curativo que tienen las plantas medicinales dentro la comunidad de bocas del Atrato buscando su conservación, proyección y fortalecimiento. En la actualidad el uso de plantas medicinales es una práctica que sigue haciendo parte de esta etnia y lo mejor de todo es que se ha extendido hacia las zonas urbanas, donde sus habitantes la implementan como medicina alternativa; nuestro propósito es visibilizar la procedencia de las plantas con fines curativos que en el diario vivir se utilizan, pero sin conocer que hacen parte de la vida de una población que fortalece su identidad a través de esta práctica.

Con este mensaje queremos crear conciencia de la importancia de las plantas medicinales que volvamos a los que muchos le dicen primitivo volvamos a apreciar a esas plantas que aún nos están esperando”

¿QUÉ ES UNA PLANTA MEDICINAL?

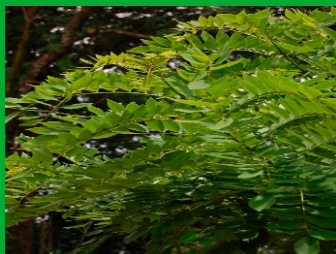
Damos el nombre de planta medicinal a toda aquel vegetal que tiene propiedades positivas que pueden ser utilizadas bien directamente o bien maceradas o en infusión con el fin de contribuir a una recuperación o mejora del estado de salud de un sujeto con algún tipo de enfermedad.

El uso de estas sustancias se conoce ya desde la antigüedad, nombrándose ya en el papiro de Ebers (Egipto, alrededor del 1550 a.C) más me medio millar de plantas medicinales. Y con

el paso del tiempo y la observación de nuevas especies y variedades, en realidad podemos encontrar muchas más.

El conocimiento respecto a para qué se utilizaban y cómo usarlas ha ido pasándose de generación en generación y ha ido modernizándose poco a poco hasta día de hoy. De hecho, aunque el uso de plantas medicinales parece algo del pasado, lo cierto es que según la OMS el porcentaje de población que utiliza algún tipo de hierba medicinal es bastante elevado. En muchos casos no nos damos ni cuenta, como por ejemplo cuando tomamos manzanilla cuando nos duele la barriga o nos tomamos una tila para relajarnos.

MATARRATON

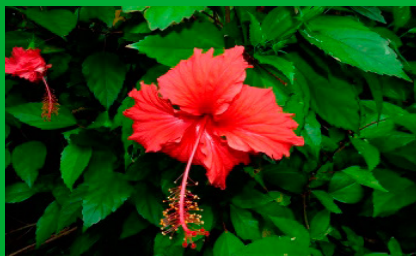


El matarraton tiene múltiples usos en la cultura popular y tradicional de los pueblos. Sirve como planta medicinal, purgativa y cebador para el ganado vacuno, además de pronosticar la salida de su casa de una muchacha de pueblo con marido. Entre los usos medicinales que tiene esta planta se usa para bajar la fiebre haciendo una cama y cobija de los cogollos de esta planta. Se hacen baños para secar los granos de la varicela o refrescar la picazón.

Las hojas secas en pequeñas cantidades se usan para cebar el ganado y las hojas verdes en gran cantidad molidas se usan para purgarlo.

Cuando el ocaso aproxima se ponen hojas de matarraton en ollas viejas a quemar para espantar los mosquitos.

EL BONCHE



Popularmente conocida como cayena, rosa china, papo, bonche o san Joaquín, la *Hibiscus rosa-sinensis* es una flor que crece en un arbusto perenne originario de Asia oriental y trasladado luego a otras regiones del mundo. Sus nombres populares hacen referencia a la flor que crece de este arbusto, que es la flor nacional de Malasia

El bonche: sirve para bajar la fiebre de una persona, para aliviar el dolor en los huesos y en todo el cuerpo.

Para aprovechar las propiedades de las hojas de este arbusto deben ser primero trituradas y dejadas una noche en reposo con un poco de agua, que solo las alcance a cubrir. Al día siguiente encontraremos una especie de baba o gel que sirve para acondicionar el cabello, tratar la caspa y estimular el folículo piloso para combatir la alopecia. También se puede preparar un champú casero mezclando este gel con otros ingredientes beneficiosos para la salud capilar, como el aloe vera, el aceite de oliva y un poco de champú comercial o jabón azul derretido.

NONI



¿QUÉ ES EL NONI?

El noni es un árbol que guarda en sus frutos, hojas, raíces y semillas propiedades muy prometedoras para mejorar la calidad de vida. Se le atribuyen muchas propiedades, en gran parte por uno de sus componentes, la proxeironina. De hecho, culturas nativas, como las de la Polinesia, llevan milenios usándolo para mejorar su estado de salud.

Ayuda a prevenir el cáncer.

Ayuda a controlar la diabetes.

Mejora las defensas

Baja la presión arterial. El extracto de la raíz de esta planta es capaz de regular la producción de óxido nítrico en el organismo. De esta manera, se logra un efecto vasodilatador que baja la presión arterial. Por lo tanto, este extracto podría ser muy útil para los pacientes que sufren hipertensión arterial.

Contraindicaciones. Se desaconseja el noni en el embarazo, pues es antiestrogénico e, incluso en dosis pequeñas, podría frenar la concepción o incluso provocar un aborto.

LA ALBAHACA



La albahaca tiene los siguientes beneficios.

1. Frena la fiebre y combate el resfriado. En casos de fiebre alta, se recomienda hervir hojas de albahaca con cardamomo y beberla como infusión.
2. Alivia la tos y el asma. La albahaca es un ingrediente activo en los jarabes para la tos y la bronquitis. Para hacer uno casero se pueden hervir sus hojas en agua y beber. Para el dolor de garganta hacer gárgaras con este agua hervida también funcionará.
3. Fortalece el sistema inmunológico. Sus compuestos químicos favorecen la producción del cuerpo de anticuerpos que combaten las infecciones.
4. Es un poderoso anti-estrés. Varios estudios realizados por especialistas han demostrado que la albahaca es un buen método para el estrés.
5. Es buena para la vista. Esto se debe a su contenido en Vitamina D.
6. Combate el acné. Esto es debido a sus propiedades antiinflamatorias. Como además es antioxidante, el aspecto de la piel mejora y rejuvenece.
7. Puede eliminar el mal aliento y luchar contra enfermedades bucales. Algunos remedios caseros señalan que dejarla secar y cepillar los dientes con albahaca, soluciona muchos problemas orales.
8. Funcionamiento renal. Ayuda al correcto funcionamiento de los riñones.
9. Ayuda a la digestión. El té de albahaca puede tratar problemas estomacales como el estreñimiento, la acidez y la digestión pesada.
10. Alivia los dolores de cabeza. Actúa como relajante muscular y antiinflamatorio

ORÉGANO



El orégano es una planta originaria de Europa y Asia, y se puede consumir tanto fresco como seco. Es muy habitual. Esta hierba es perfecta para curar enfermedades respiratorias y enfermedades del estómago. El extracto de aceite de orégano ayuda a combatir los resfriados, la fiebre y la indigestión.

En la cocina sobre todo por su fuerte y agradable aroma, sirve para desinflamar la hinchazón ocasionada por los golpes.

EL POLEO



1. Se usa para tratar resfrío común, neumonía, fatiga y para terminar un embarazo (aborto) y como repelente de insectos, aunque no existe buena evidencia científica para apoyar estos usos. Como otras muchas plantas medicinales, las propiedades del poleo pueden aplicarse tanto para uso externo como para uso interno.

En lo que al uso interno se refiere, el poleo es conocido principalmente por sus propiedades beneficiosas para el aparato digestivo. Entre dichas propiedades destacan las siguientes:

- Carminativas: ayuda a expulsar el exceso de gases en el intestino.
- Estomacales: propiedades antiespasmódicas que ayudan a calmar el estómago.
- Coleréticos: estimula el hígado para que aumente la secreción de bilis. Aunque, al mismo tiempo, posee componentes que pueden dañar al hígado, por lo que se recomienda un consumo prudente.
- Afrodisíaco: para aumentar el deseo y la potencia sexual
- bronquitis.
- Posee propiedades calmantes y ha dado resultados satisfactorios en el tratamiento de dolores de articulaciones producidos por enfermedades de carácter reumático, como la artritis reumatoide.

EL OREGANO

Sirva para curar enfermedades respiratorias. Esta planta es un potente antihistamínico sumado a las propiedades del orégano como antiinflamatorio y antibiótico lo vuelve ideal para el tratamiento de todo tipo de enfermedades respiratorias. Existen diversos estudios científicos que lo avalan.

Reduce la inflamación. El orégano tiene potentes propiedades antiinflamatorias y antiespasmódicas, por lo tanto su uso puede traer muchos beneficios para las contusiones y la inflamación interna (bronquitis, dolores de garganta, etcétera)

Preparación:

1. Pon a hervir un litro de agua.

2. Añade 2 cucharadas de hojas de orégano seco.
3. Después de que el agua con el orégano haya hervido, deja reposar durante 3 minutos.
4. Sirve en tazas y tómallo frío o caliente, antes o después de comer, sin agregados o con una cucharadita de miel para endulzar.
5. Sirve para curar el dolor de oído.

SANTA MARIA



Sirve para el dolor de la cara

Preparación

Colocas la hoja a calentar que quede tibia después te la pones en la cara

EL LLANTÉN



El llantén es una planta oriunda de Europa y que suele medir 60 cm. Además, posee muchas propiedades curativas y para la salud, entre las que sobresalen sus propiedades cicatrizantes, expectorantes, astringentes y purificadoras de la sangre. Asimismo, a continuación te decimos sus otros beneficios:

1. Infusión para la tos, bronquitis e infecciones de vejiga y riñones
Agregue 2 cucharaditas de hojas secas a 1 taza de agua hirviendo y dejar reposar por diez minutos. Se recomienda beber 3 tazas al día.
2. A nivel respiratorio.

Gracias a su propiedad antiinflamatoria, es frecuentemente utilizada para combatir problemas como la laringitis y con las vías respiratorias. Para utilizarla contra la amigdalitis y aliviar sus síntomas es posible mezclar una cucharadita de llantén y una de eucalipto en polvo en una taza de agua.

Cicatrizante:

En caso de sufrir de complejos por causa de alguna cicatriz que nos desagrada, una forma efectiva de disminuirla es bebiendo agua de llantén frecuentemente

Problemas de hemorroides. Se recomienda preparar una pomada caseira con hojas de llantén trituradas.

¿QUÉ ES Y PARA QUÉ SIRVE EL ROBLE?



Por vía externa, su aplicación sirve para contrarrestar heridas, hemorroides, eccemas y quemaduras. También posee acción antiinflamatoria, antiséptica y antipirética, por lo que resulta apropiado en casos de faringitis, estomatitis, amigdalitis y vaginit

BENEFICIOS DE LA CORTEZA DEL ROBLE

Tradicionalmente la corteza de roble ha sido un ingrediente muy recurrido en medicina natural, pues ya los nativos americanos identificaron las beneficiosas propiedades de la corteza de roble y lo usaban como ingrediente para sus remedios naturales.

Actualmente, el roble es considerado una planta tradicional medicinal, rico en taninos y flavonoides, dos compuestos orgánicos que conceden a este árbol propiedades astringentes, antioxidantes, antiinflamatorias y hemostática.

Estas propiedades naturales aplicadas en la piel humana actúan como una capa protectora y regeneradora, que ayuda a cicatrizar y desinfectar heridas, así como a reparar las grietas de las pieles excesivamente secas.

PREPARADOS CON CORTEZA DE ROBLE

A partir de la corteza de roble, en combinación de otras plantas medicinales, se ha logrado elaborar remedios naturales de gran eficacia para el tratamiento de ciertas afecciones de la piel. Desde la reparación de grietas causadas por la sequedad hasta el alivio de síntomas provocados por sabañones, psoriasis y otras enfermedades atópicas.

LA COLA DE CABALLO



En caso de que usted esté interesado en cómo puede utilizar esta planta, aquí hay algunos consejos para que usted pueda mejorar su estado de salud:

- Enfermedades del pie. Se realizan baños con agua tibia colocando unas 10 cucharaditas de la planta seca y en polvo, sumergiendo los pies durante 15 minutos cada dos días.
- Para las uñas debilitadas. Remojando las manos en cola de caballo todos los días puede ayudar a mejorar la calidad y fijar las uñas dañadas.
- Haga un empaque caliente o cataplasma para heridas. Aplaste la cola de caballo y moje en el agua tibia durante 15 minutos, envuelva la hierba con una gasa y aplíquelo en la úlcera o zona dañada. Realice esto 3 o 4 veces diarias.
- Tintura de cola de caballo para fortificar el cabello. Mezcle de 3 a 4 gotas de tintura de cola de caballo con 2 cucharadas de aceite de coco, frotar hacia atrás en el cuero cabelludo para avanzar en el curso sanguíneo y reforzar los folículos pilosos.
- Aspire sus vapores para disminuir la obstrucción nasal. La infusión de cola de caballo y la respiración en los vapores pueden ayudar a mitigar la obstrucción nasal

MALVA



La malva sirve para refrescar la fiebre en las personas

Las malvas tienen propiedades antiinflamatorias, laxantes, cicatrizantes, calmantes, digestivas y expectorantes. Como ves, sus aplicaciones son muchas y variadas, pues sirven para tratar numerosas afecciones y enfermedades, pero destacan los siguientes usos:

- Las malvas son perfectas para tratar enfermedades del aparato respiratorio pues tienen propiedades emolientes que suavizan las mucosas respiratorias y reducen la inflamación.
- Son populares en afecciones del aparato digestivo, por ejemplo, sirven para tratar el estreñimiento o un estómago irritado

- También se emplea en el tratamiento de heridas, llagas y picaduras de insectos. Se puede machacar la planta tierna y aplicarla a la parte afectada o usar el jugo de la misma para tratar una zona concreta.

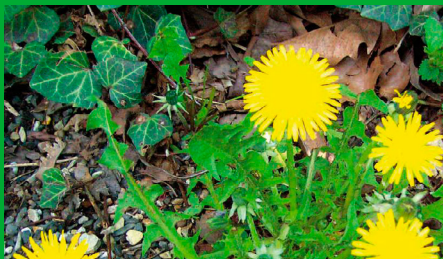
Tiene propiedades medicinales, es utilizada para tratar catarros, tos intensa, bronquitis, amigdalitis, asma, gastritis, úlcera gastroduodenal, y malas digestiones. Es reguladora del tránsito intestinal. Se debe tomar en infusión, una cucharada sopera por taza.

Esta planta también tiene aplicaciones culinarias. Ya en la antigüedad se empleaba en la elaboración de diferentes platos, en los que se mezclaban con otros vegetales alimenticios. Actualmente, las flores se comen en ensaladas y las hojas como si fuera una verdura.

COMO SE TOMA LA MALVA

Una cucharada sopera de la mezcla por taza de agua. Lo pones a hervir 2-3 minutos, dejas que repose diez minutos, y cuelas. Le puedes añadir zumo de limón para reforzar su acción y mejorar el sabor. Dos o tres tazas al día después de las comidas.

DIENTE DE LEÓN.



Es uno de los tesoros de la medicina natural. El diente de león posee propiedades antiinflamatorias, antibióticas y anticancerígenas. El diente de león (*Taraxacum officinale* es la especie más común) es una planta que te encuentras fácilmente en los paseos por el campo y además es una de las plantas medicinales con efectos más importantes y probados. Se utiliza desde hace miles de años para tratar infinidad de dolencias físicas, sobre todo trastornos digestivos y enfermedades del hígado. Las hojas de diente de león se pueden comer cocidas o crudas y sirven como una excelente fuente de vitaminas A, C y K. También contienen vitamina E, ácido fólico, pequeñas cantidades de vitaminas del grupo B, e inulina, el tipo de fibra más beneficioso para la salud de la microbiota intestinal. **POSEE ACCIÓN ANTICANCERÍGENA.** Quizás una de las propiedades más interesantes del diente de león—en concreto, del extracto de las hojas y de la raíz—es su potencial para prevenir el crecimiento de células cancerosas en órganos diferentes. Estudios realizados in vitro han demostrado que el extracto de raíz de diente de león posee la capacidad de reducir drásticamente el crecimiento de las

células cancerosas en el hígado, el colon, la piel, la sangre y el tejido pancreático.

Estos hallazgos son alentadores, pero hacen falta más estudios para probar si el diente de león puede ser útil para tratar el cáncer en seres humanos.

4. MEJORA LA DIGESTIÓN

La medicina natural tradicional utiliza el diente de león para tratar el estreñimiento y otros síntomas de mala digestión deteriorada. Estos efectos se deben muy probablemente al contenido en inulina prebiótica.

5. PREVIENE LAS INFECCIONES

Algunas investigaciones indican que el diente de león puede tener propiedades antimicrobianas y antivirales. Varios estudios in vitro han hallado que el extracto de diente de león reduce significativamente la capacidad de replicación de virus y bacterias dañinas

MEJORA EL ESTADO DE LA PIEL

Las investigaciones en animales indican que los extractos de hojas y flores de diente de león protegen la piel frente al daño causado por las radiaciones solares, el envejecimiento y el acné. Potencian la generación de nuevas células en la piel, lo que podría retrasar el proceso de envejecimiento.

Además reducen la inflamación y la irritación de la piel, al tiempo que aumenta la hidratación y la **producción de colágeno**. Esto puede ser útil para prevenir y tratar ciertos tipos de acné.

CÓMO SE TOMA EL DIENTE DE LEÓN?

Las hojas, los tallos y las flores de diente de león pueden consumirse en su estado natural y crudos (en ensalada, por ejemplo) o se pueden comer cocidos. La raíz generalmente se seca, se muele y se consume como un sustituto del té o del café. El diente de león también está disponible en cápsulas, extractos y tinturas.

Las dosis recomendadas para las diferentes presentaciones de diente de león son:

- Hojas frescas: 4–10 g/día
- Hojas secas: 4–10 g/día
- Tintura de hojas: 0.4–1 cucharadita (2–5 ml), tres veces al día
- Jugo de hojas frescas: 1 cucharadita (5 ml), dos veces al día
- Extracto fluido: 1–2 cucharadita (5–10 ml), diariamente
- Raíces frescas: 2–8 g/día
- Polvo seco: 250–1.000 mg, cuatro veces al día

LENGUA DE SUEGRA

QUÉ PROPIEDADES TIENE LA LENGUA DE SUEGRA?

Tiene propiedades medicinales que se deben aprovechar, pues según varios naturalistas tiene excelentes propiedades como tónico para niños y adultos. Cura las hinchazones del hígado y el bazo. Tiene un sabor amargo, pero es inodora. Sirve para el cáncer y para bajar de peso. Se utiliza el jugo que se saca de las hojas de la planta, machacadas con un poco de agua para conseguir más fácilmente el extracto. De una a tres cucharadas al día y también se puede hacer en té con unos 20 gramos de la hoja y beber 2 tazas por día.

EL CILANTRO



Sirve para aliviar problemas respiratorios. También es considerado como estimulante del apetito para aquellos que sufren de inapetencia. Tiene una fuerte actividad antioxidante, ayuda a prevenir el daño cardiovascular, proporciona sentimientos de calma y promueve niveles normales de azúcar en la sangre. De igual modo ayuda a mejorar la calidad del sueño.

BENEFICIOS DEL TÉ DE CILANTRO

1. Ayuda a reducir los niveles de colesterol.
2. Regula los niveles de glucosa en la sangre.
3. Combate el mal aliento.
4. Favorece la digestión y acelera el metabolismo.
5. Tiene propiedades antibióticas que ayudan en el tratamiento de la salmonela, además ayuda a eliminar bacterias.
6. Ayuda a combatir la retención de líquidos.
7. Es un poderoso antiinflamatorio que alivia los dolores articulares provocados por la artritis reumatoide.
8. Es un anti-bacterial natural, por lo que puede aplicarse sobre las heridas para evitar infecciones.
9. Sus vitaminas A y C ayudan a combatir la gripe y los resfriados.

10. Gracias a que ayuda a eliminar las toxinas y mejora la digestión es un buen aliado para perder peso.
11. Alivia el dolor de estómago y las náuseas.
12. Reduce y equilibra los cambios hormonales relacionados con la menstruación.

CÓMO PREPARAR TÉ DE CILANTRO?

INGREDIENTES:

- 3 ramitas de cilantro
- 1 taza de agua

PROCEDIMIENTO:

- Lava y desinfecta bien el cilantro.
- Pon el agua al fuego en una olla y cuando comience a hervir agrega el cilantro.
- Deja hervir un par de minutos, después deja reposar por 10 minutos.
- Cuela las hojas y bebe el té

LIMÓN



El limón tiene un contenido en nutrientes muy bajo, ya que, como fruta que es, se compone fundamentalmente de agua. Destaca su contenido en vitaminas (C y A) y minerales (potasio y magnesio), además de en fibra. “Pero como se consume habitualmente en cantidades muy pequeñas, ese aporte de nutrientes es despreciable”, afirma Dolores Silvestre Castelló, profesora agregada de Nutrición y Bromatología de la Universidad CEU Cardenal Herrera (CEU UCH) de Valencia.

PROPIEDADES Y BENEFICIOS DEL LIMÓN

Alivia la tos y los síntomas de la gripe, alivia el dolor de garganta, alivia las inflamaciones de las encías, evita infecciones en el hígado y el estómago.

Fortalece el sistema inmunológico y el sistema circulatorio y limpia el organismo de toxinas. Ayuda a recuperar la energía al mezclarse con la miel a demás es:

ANTIBACTERIANO

El limón tiene un gran poder bactericida.
Refuerzan el sistema inmunológico
Los limones, por su alto contenido en vitamina C y flavonoides, ayudan a reforzar tu sistema inmunológico aumentando las defensas de tu organismo. También previenen enfermedades, sobre todo de las vías respiratorias.

MANTIENE EL PH DEL CUERPO

Aunque los limones son ricos en ácido cítrico, a la larga te ayudan a alcalinizar tu organismo, ayudando a restablecer el ph de tu cuerpo. Si en tu alimentación hay abundancia de carne roja, alimentos refinados, aditivos o café, tu organismo puede acidificarse.

DESINTOXICA EL ORGANISMO

El limón estimula el hígado y ayuda a eliminar toxinas. Uno de los remedios más eficaces para desintoxicar tu hígado es tomar todas las mañanas, en ayunas, el zumo de un limón recién exprimido, junto con medio vaso de agua, y esperar una media hora para que haga su efecto antes de tomar otros alimentos. Además, el limón aumenta los movimientos peristálticos de los intestinos, ayudando al organismo a eliminar mejor los desechos de la digestión. Las propiedades digestivas del zumo de limón ayudan las molestias de las digestiones pesadas.

AYUDA A DISOLVER LOS CÁLCULOS

El ácido cítrico de los limones ayuda a prevenir y a disolver las piedras que se forman en la vesícula, así como los depósitos de calcio que pueden dar lugar a la formación de piedras en el riñón.

CUIDA EL CEREBRO

Además de vitamina C, el limón contiene potasio, lo que es muy beneficioso para nuestro sistema nervioso y

EL LIMONCILLO



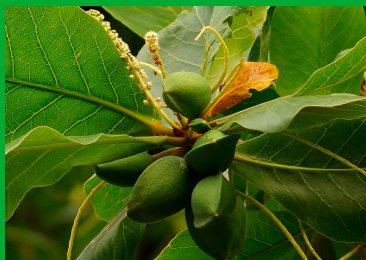
El limoncillo, citronela o hierba limón es una hierba aromática muy versátil. Estiene su origen en India y las regiones tropicales de Asia. Sus usos van desde repelente de mosquitos hasta condimento. También es muy frecuente usarla en la preparación de té, ya que su olor y sabor a limón resultan placenteros y brinda varios beneficios a la salud.

VALOR NUTRICIONAL Y BENEFICIOS A LA SALUD

Posee vitaminas A, B1, B2, B3, B5, B6 y vitamina C, además de minerales como el hierro, potasio, manganeso, cobre, magnesio, cinc y calcio, aceites esencia les entre los que destaca el citral, también posee polifenoles (antioxidantes) Fungicida (mata los hongos)

- Tiene las siguientes propiedades:
- Antiséptico (impide el desarrollo de microorganismos).
- Diurético (elimina el exceso de líquidos en el cuerpo).
- Antiinflamatorio.
- Analgésico (reduce o alivia dolores).
- Antibiótico (combate infecciones microbianas).
- Ayuda a eliminar metales pesados de nuestro cuerpo.
- Regula los niveles de insulina en la sangre.
- Ayuda a disminuir la ansiedad.
- Ayuda a combatir el insomnio, ya que tiene un efecto relajante.
- Mejora la digestión y ayuda a combatir úlceras por su efecto antibiótico.
- Combate los radicales libres, ya que posee polifenoles que actúan como antioxidantes.
- Fortalece el sistema inmunológico.
- Reduce la fiebre.
- Ayuda a aliviar congestión, tos, síntomas asociados a infecciones respiratorias y al asma bronquial.
- Algunos estudios han demostrado que el citral (componente principal del limoncillo) inhibe el crecimiento de células cancerosas (durante las etapas iniciales) evitando su proliferación.
- Se usa en productos para mascotas por sus propiedades de repelente de insectos.

LA ALMENDRA



Las propiedades sedativas que posee esta planta, hacen que funcione positivamente para combatir enfermedades como el asma. -Bajar la fiebre. Mediante el té que podemos hacer con sus hojas se puede utilizar como remedio contra la fiebre alta. Tanto los frutos como la corteza tienen propiedades para bajar la fiebre. Las hojas de almendro y corteza se utilizan para tratar muchas enfermedades incluyendo el tratamiento de manera efectiva; Las hojas de almendro y corteza se utilizan para tratar muchas enfermedades incluyendo el tratamiento de manera efectiva; Problemas de la piel como la sarna, lepra, eczema, dermatitis, etc. Disentería, diarrea y otros problemas de estómago, Las heridas. Condiciones inflamatorias de las articulaciones (hojas de vestir) Problemas inflamatorios de las vías respiratorias como tos y asma. Parásitos intestinales. Hepatitis y otras enfermedades del hígado. Fiebres. Diabetes. Alta presión sanguínea, Problemas de disfunción eréctil, Anemia, Dolores del cuerpo.

La infusión de hojas de almendra tiene propiedades sedantes, que ayudan a relajar y a calmar el estado de ánimo

CÓMO SE PREPARA?

Para preparar la infusión se necesitan 5 hojas de almendro, se le pueden añadir 3 hojas de guanábano y tres ramitas de canela. Se hierven en un litro de agua hasta que esta se reduce a una taza. Esta infusión aporta a nuestro organismo diversos beneficios.

EL MANGO



BENEFICIOS DE LAS HOJAS DE MANGO

- Controlan la diabetes, mejoran de manera natural la producción de insulina y ayuda a distribuir mejor la glucosa, lo cual ayuda a mantener en control los niveles de azúcar en la sangre.
- Regula la presión arterial, fortalecen los vasos sanguíneos y el sistema circulatorio en general.
- Combaten problemas respiratorios, actúan como un expectorante natural que ayuda a eliminar las flemas, la tos y el dolor de garganta.
- Mejoran la circulación, ayudan a aliviar los problemas de varices.
- Reducen el estrés y la ansiedad y actúan como un relajante natural.
- Favorecen el sistema digestivo y eliminan la diarrea.
- Sus minerales ayudan a prevenir la anemia.
- Son una gran fuente de vitamina A, lo que beneficia la salud de tus ojos.

CÓMO PREPARAR UN TÉ DE HOJAS DE MANGO?

1. Pon a hervir 1 litro de agua.
2. Añade 4 **hojas de mango** limpias y frescas.
3. Deja hervir durante 5 minutos.
4. Cuela y sirve

LA SÁBILA



Además de ser una gran aliada para la salud del cabello y de la piel, la sábila vera también se puede utilizar para tratar problemas como anemia, artritis, dolor de cabeza, dolor muscular, heridas, gripe, insomnio, pie de atleta, en procesos inflamatorios, estreñimiento y los problemas digestivos.

CUÁLES SON LOS USOS DE LA SÁBILA?

- En la medicina alternativa
- Aliviar dolencias de piel
- Tratar quemaduras y heridas
- Infecciones en la piel,
- Afecciones dermatológicas.
- Las Varices

- El estreñimiento
- Colesterol alto
- Para calmar diversas afecciones
- Bajar de peso
- La celulitis
- El cuero cabelludo
- Las encías
- Problemas del colon
- En masaje relajante
- Para decorar
- Como planta ornamental en jardines.
- Aromaterapia
- Entre muchas otras aplicaciones.

¿CUÁLES SON LAS PROPIEDADES DE LA SÁBILA?

- Contiene gran cantidad de aminoácidos
- Aloe medicina
- Ácidos urónicos
- Contienen vitamina A, B1, B2, B6, B12 y C
- Contiene germanio
- Mucílagos
- Creatina
- Cicatrizante
- Laxante
- Anti ulceroso
- Antioxidantes
- Digestivo
- Depurativo
- Coagulante
- Regenerador
- Suplemento dietético
- Antiinflamatorio natural
- Antiviral
- Enzimas

¿CUÁLES SON LOS BENEFICIOS DE LA SÁBILA?

Sus beneficios principales son sobre el mejoramiento de la salud en el cuerpo humano, para el hogar y sobre la calidad de la piel para una mejor belleza.

- Combate la diabetes, virus, bacterias y hongos
- Combate el estrés, las afecciones en la piel y la obesidad
- Equilibra la tensión arterial
- Digestión intestinal

- Mejora la belleza
- Mejora el corazón, la circulación en la sangre y el sistema inmunológico
- Desintoxica el cuerpo
- Reduce el insomnio
- Trata el cáncer y el SIDA
- Reduce la inflamación muscular
- Para aliviar dolores
- Resistencia física,
- Descongestiona el sistema respiratorio.
- Entre cantidades de beneficios que ayudan a tener una salud integral.

MANGLE



El mangle ROJO Con frecuencia se emplea contra enfermedades del aparato digestivo, como disentería (Sonora, Oaxaca), diarrea y dolor de muela (Quintana Roo); en afecciones de la piel, como lepra (Quintana Roo), granos y clavillos, o como anti pruriginosa (Oaxaca). A partir de los resultados obtenidos para este extracto, fueron reportadas propiedades antioxidantes y antiinflamatorias y se demostró la eficacia en el tratamiento de heridas y quemaduras.

BENEFICIOS DEL MANGLE:

El mangle rojo es una planta tropical de alto contenido en poli fenoles que crece en zonas y desembocaduras de ríos , especialmente en países tropicales con propiedades muy importante para el cuidado de la piel, La cocción de la corteza de la planta sirve como cicatrizante, antisépticos, antimicrobiano, antiulceroso, antiinflamatorio, antioxidante.

COMO SE PREPARA

Puedes usar la corteza como la hoja y las raíces de la planta solo una a la ves

De la hoja coges 10 gramos por cada litro de agua, pon a hervir un litro de agua durante 30 minutos y cuando este hirviendo el agua agregar las hojas o raíces o cortezas la que tú quieras. Deja reposar y luego tomar.

EL GENGIBRE

Los rizomas de jengibre se usan en la cocina como una especia para dar sabor (picante) a los alimentos. También se los utiliza, desde hace siglos, en la práctica medicinal herbal para el tratamiento de distintas enfermedades como la artritis reumatoidea, hipercolesterolemia, condiciones neurológicas, asma, estreñimiento, diabetes o cáncer, para lo cual se lo aplica en forma de pasta fresca, seco en polvo, cristalizado o en almíbar.

Estudios científicos actuales descubrieron que la función antioxidante de este alimento desempeña un papel esencial en la protección frente a los fenómenos de daño oxidativo, y tiene efectos terapéuticos en un elevado número de patologías, incluyendo la cardiopatía isquémica o la prevención de ciertos tipos de cáncer.

Dentro de los antioxidantes contenidos en el jengibre, se encuentra el grupo de los polifenoles, sustancias no energéticas de los alimentos vegetales, cuya presencia en la dieta diaria se considera que puede preservar la buena salud.

BENEFICIOS DEL JENGIBRE PARA LA SALUD

El té de jengibre con limón combate los síntomas del resfrío y contribuye a una rápida recuperación de los estados gripales

Los tres beneficios que más se atribuyen al jengibre son:

- aliviar las náuseas
- contribuir a la pérdida de apetito
- contrarrestar el mareo y el dolor.
- mejorar la digestión
- combatir una gripe
- reducir dolores musculares (anti-inflamatorio)

Para qué sirve el jengibre

1. 1. Digestión

Los compuestos fenólicos en el jengibre son conocidos por ayudar a aliviar la irritación gastrointestinal, estimular la producción de saliva y bilis, y suprimir las contracciones gástricas a medida que los alimentos y fluidos se mueven a través del tracto gastrointestinal. También parece tener efectos beneficiosos sobre las enzimas tripsina y lipasa pancreática, y para aumentar su tránsito a través del tracto digestivo. Esto sugiere que el jengibre podría ayudar a prevenir el cáncer de colon y el estreñimiento. También se considera al jengibre un medio para poder adelgazar, ya que reduce la hinchazón.

2. 2. Náuseas

Masticar jengibre crudo o beber té de jengibre es un remedio casero común para las náuseas. Tomar jengibre para el mareo por movimiento ayudaría a reducir la sensación de náuseas, pero no parece prevenir el vómito. Se debe consultar con el médico su uso en caso de náuseas por embarazo o

por quimioterapia, ya que si bien muchas personas consumen caramelos de jengibre en estos casos, cada paciente debe considerar su estado de salud con su profesional.

3. 3. Alivio de la gripe

En épocas de frío, la costumbre de beber té de jengibre es una buena forma de mantenerse caliente y así ayudar a prevenir estados gripales. Es diaforético, lo que significa que promueve la sudoración, trabajando para calentar el cuerpo desde adentro, por lo que también ayuda a disminuir los síntomas del resfrío. Para hacer té de jengibre en casa, corte en rodajas entre 20 y 40 gramos de jengibre fresco y sumérgalos en una taza de agua caliente. Agregue una rodaja de limón o una gota de miel para sumarle sabor y beneficios adicionales, como vitamina C del limón y las propiedades antibacterianas de la miel.

4. 4. Reducción del dolor

También se ha descubierto que el jengibre reduce los síntomas de los cólicos menstruales.

5. 5. Inflamación

Desde hace muchos siglos el jengibre se usa para reducir la inflamación y tratar afecciones inflamatorias. también se ha descubierto que el jengibre es “modestamente eficaz y razonablemente seguro” para tratar la inflamación asociada con la osteoartritis.

6. 6. Salud cardiovascular

Otros posibles usos del jengibre son: reducir el colesterol, disminuir el riesgo de coagulación de la sangre y ayudar a mantener niveles saludables de azúcar en la sangre. Se necesita más investigación, pero si se demuestran estas propiedades, el jengibre podría convertirse en parte de un tratamiento para la enfermedad cardíaca y la diabetes.

CÓMO SE CONSUME EL JENGIBRE.

Para su consumo en las comidas está disponible fresco y seco, como extracto de jengibre y aceite de jengibre, y como suplemento dietario se encuentra en tinturas madre, cápsulas y pastillas. Los alimentos que suelen incluir el jengibre como saborizante en sus preparaciones son: pan de jengibre, galletas, galletas de jengibre, la bebida tónica *ginger ale* y una amplia variedad de recetas que quedan más sabrosas y perfumadas.

JENGIBRE CON LIMÓN: UNA COMBINACIÓN CON MUCHOS BENEFICIOS

Al mezclar los beneficios termogénicos del jengibre y los desintoxicantes del limón, ambos dos combinados son indispensables para:

- Bajar de peso (adelgazar)
- Ayuda a eliminar celulitis
- Bajar el hinchazón

- Disminuir cólicos menstruales.

PERO AHORA UNO SE PREGUNTA: ¿DE QUÉ MANERA PUEDO JUNTAR EL JENGIBRE CON EL LIMÓN EN UNA BEBIDA?

1. Té de jengibre con limón: poner a hervir limones durante 15-20 minutos. Una vez obtenida el agua hervida “alimonada”, dejarla reposar para que tome el sabor del limón. En este proceso puede ir incluyendo unas rodajas de la raíz de jengibre para que también se vaya aclimatando la bebida.
2. Limonada con jengibre: exprimir limones en una botella y luego meterle jengibre rallado o cortado en finas tiritas.

PLENETARIA O CELEDONIA



Conocida comúnmente como celedonia

Peperomia pelúcida

Reino: Plantae

Orden: Piperales

Familia: Piperáceas

Género: *Peperomia*

Especie: *P. pelúcida*

Nombre binomial: *Peperomia pelúcida* L.

Sinónimos: *Peperomia exigua* - *Peperomia translucens* - Pipé pellicudum L.

Nombres comunes: Plenetaria - Corazon de hombre - Hierba de la plata - Cristalina Oaxaca: Hierba de sabañón - Corrimiento

DESCRIPCION:

Hierba lampiña de 10-35 cm de altura, con tallos erectos ramificados. Hojas alternas, membranosas, aovadas, acumiadas en el ápice y cordadas en la base, de 1,4-3,5 cm de largo y 1,5-3 cm de ancho, peciolo abrazadores de 0,6-1,2 cm de largo. Flores diminutas, verdosas en espigas terminales, delgadas de hasta 5 cm de largo. Fruto su globoso, viscoso.

ORIGEN:

América tropical. Reportado para Asia y África occidental.

LOCALIZACION:

Común en lugares húmedos, paredones sombreados, desagües, etc.

FENOLOGIA:

Flor fructuosa todo el año. Eficaz auto propagación. Perpetúa el cultivo.

PROPIEDADES ATRIBUIDAS:

Hinchazón, diurética, digestiva, resfriados, tos, mala sangre, constipados. Inflamaciones del recto. Enfermedades del corazón.

COMPOSICION:

Las hojas frescas contienen: 92,2% de agua, 0,50 proteínas, 0,3 grasas, 5,9 carbohidratos, 1 fibra, 1,1 cenizas, Ca 124 mg/100 g, p 3,4, Fe 3,2, Na 8,0, K 277,0. Aceite esencial con
Sesquiterpenos (apiol) cariofileno, trimetoxiestireno.
Corrimiento
Peperomia pellucida (L.) Kunth

BOTÁNICA Y ECOLOGÍA

Plantas bajas y delgadas que se ven como alfombra, los tallos suculentos y quebradizos. Las hojas son delgadas de color verde brillante. Las flores del mismo color que las hojas, crecen en grupos en forma de espigas. Los frutos son muy pequeños y redondos.

Originaria de América y África tropical. Habita en clima cálido a los 300 msnm. Crece a orillas de caminos, asociada a bosque tropical perennifolio.

ETNOBOTÁNICA Y ANTROPOLOGÍA

Es importante su aplicación en problemas de la piel, como la disípela en Tabasco, y los sabañones en Oaxaca. En este caso se aplican las hojas machacadas a manera de emplasto. En Oaxaca, además, se le emplea para tratar la calentura y el susto. Sirve para curar la lombriz, para la presión

QUÍMICA

La planta contiene apiol.

Farmacología

Se ha comprobado actividad antibiótica en un extracto obtenido de hojas

AJONJOLÍ



El sésamo, también conocido como ajonjolí (*Sesamum indicum*), es una semilla originaria de África y la India. En la actualidad su consumo está extendido mundialmente.

En su aplicación en la cocina, podemos utilizar el sésamo para preparar panes, galletas, ensaladas, platos con arroz, pasta, carne o verduras, dulces o tahini (pasta cremosa derivada de esta semilla). Además, podemos obtener aceite de sésamo (muy presente en la cocina asiática) ideal para aliñar ensaladas.

El sésamo son semillas pequeñas y en el mercado podemos encontrarlas de diferentes tipos, principalmente tres:

Semillas de sésamo blancas: son las más populares, utilizadas para bollos, panes, salsa de curry o salsa picante. Se caracterizan por su sabor suave.

Semillas de sésamo sin pelar o integral: sus propiedades nutricionales son superiores a las de las semillas blancas. Se pueden utilizar para la preparación de la pasta tahini o mantequillas. Se deben conservar en un recipiente hermético y en un lugar fresco y seco.

Semillas de sésamo negro: el aceite derivado de esta semilla es una de las más valoradas en el mercado. Se pueden utilizar para elaborar productos horneados. Destacan por un sabor y aroma intenso, sobre todo cuando están tostadas.

El sésamo o ajonjolí es una semilla sin gluten, rica en: Vitaminas (B1, B2, B3, B5, B6, B9, E, K), minerales (calcio, magnesio, fósforo, selenio, hierro o yodo), fibra, antioxidantes, proteínas vegetales, y en grasas saludables.

En lo que respecta a sus beneficios para la salud, el sésamo:

- Favorece el funcionamiento del aparato digestivo y protege la flora bacteriana.
- Fortalece el sistema nervioso.

- Ayuda a reducir el dolor derivado de la artritis
- Regula el nivel de colesterol en sangre
- Puede prevenir de sufrir cáncer de colon, migraña u osteoporosis
- Es beneficiosa para personas que sufren de problemas de corazón o hipertensión
- Retrasa el envejecimiento celular -Mejora la circulación -Favorece el descanso
- Sirve para la presión para el juego,

YARUMO



Yarumo Yagrumo

Yagrumo Hembra

Cecropia peltata

Trumpet Tree

Propiedades: astringente, diurética, hemostática, antiasmática, analgésica, expectorante, antidiarréico, cáustico

Chakras: laríngeo o garganta(5to), corazón(4to)

Elemento: aire y éter

Espiritual: Excelente para meditar, buena conexión, en baños o incienso para la abundancia. Se utiliza sus hojas frescas o secas, su florescencia, su corteza, sus renuevos y su látex.

Sus ramas se han utilizado para hacer: flautas, tapones tipo colcho, conductores de líquidos, su tronco y corteza se ha utilizado para hacer balsas y tapas de cuatro, es buena para leña

En nuestra cultura se dice que cuando las hojas están al revés es que va a llover o hará frío. Y si te dicen que eres como el yagrumo te están diciendo hipócrita o que tienes dos caras. Hojas frescas, renuevos, corteza interior en cataplasmas para heridas, úlceras. Hojas frescas en cataplasmas sobre el bazo alivia el mismo

Hojas frescas en té (1) para asma, neumonía, bronquitis, aumentar los niveles de orina, 2 hojas mal de Parkinson, té fuerte antidiarréico

Hojas secas trituradas en té para diabetes

El látex de sus hojas y tallos alivia las llagas difíciles, herpes, verrugas, úlceras cancerosas y gangrenosas, callos

Renuevos y florescencia en decocción para aliviar dolores de muela y depresor del sistema nervioso central

GUÁCIMO



Guásimo

Planta

Guazuma ulmifolia, llamado comúnmente guásimo, guásima, guácima, caulote, cuaulote, tapaculo o majahua, es un árbol de mediano porte de la familia de las malváceas, nativo de América tropical. Wikipedia

Nombre científico: Guazuma ulmifolia

Reino: Plantae

Familia: Malvaceae

Clasificación superior: Guazuma

Categoría: Especie

División: Magnoliophyta ve para bajar la fiebre. Disminuye la presión arterial: Algunas sustancias como flavonoides presentes en el té de la cáscara de guásimo, ayudan a la relajación de los vasos sanguíneos, ayudando a reducir la presión sistólica y la aceleración de los latidos cardíacos.

Reduce los niveles de azúcar en la sangre: Esta planta es utilizada para complementar el tratamiento médico de la diabetes tipo 2. Según estudios el guásimo estimula la absorción de glucosa, incluyendo en personas con resistencia a la insulina, disminuyendo su concentración en la sangre.

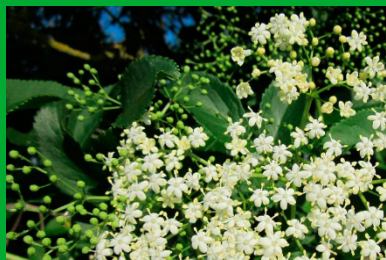
Reduce el riesgo de padecer Alzheimer: El té de guásimo actúa como un protector sobre las neuronas, protegiendo contra los daños oxidativos. Por lo que puede disminuir el riesgo de que se originen problemas relacionados con la muerte neuronal, como el Alzheimer.

Estimula el parto: Algunos estudios han demostrado que el té de guásimo aumenta la actividad del músculo uterino, por lo que es muy utilizado como estimulante natural del parto. Sin embargo, esta planta únicamente deberá ser utilizada bajo la indicación del médico para garantizar que es usada en el momento correcto.

Alivia los cólicos o dolores abdominales: El té elaborado con la cáscara de guásimo ayuda a ejercer actividad sobre el músculo liso del intestino y de la vejiga, originando su relajamiento. Por lo que este té puede ser tomado durante la presencia de cólicos o dolores abdominales como antiespasmódico, así como también en casos de infección urinaria para disminuir el malestar.

Fortalece el cabello: El guásimo brinda un efecto protector de la hebra del cabello, evitando su caída y estimulando su crecimiento; además de fortalecer el cuero cabelludo

SAUCO.



Saúco es una planta medicinal que pertenece a la familia de las Caprifoliaceae, su nombre científico es *Sambucus nigra* y es considerada como un botiquín con el que se preparan diversos remedios naturales.

Las propiedades del saúco son muchas y se utilizan tanto las bayas como las flores y las hojas. Las últimas se utilizan solo para uso externo para aliviar esguinces, golpes, sabañones, heridas. Las flores se utilizan para casos de catarros, alergias, resfriados o gripes, sinusitis. Las bayas se utilizan para mejorar varios casos de reumatismo.

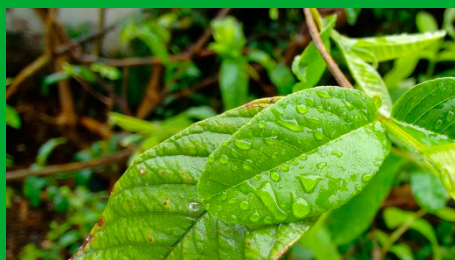
El Saúco tiene las siguientes propiedades: es una planta diurética, laxante, depurativa, antioxidante, expectorante, sudorífica, anticatarral, diaforética, vulneraria, emoliente, anti-séptica, antiinflamatoria, relajante y cicatrizante.

Sirve para curar el colesterol, lombriz, para curar el mal de ojo, para bajar la fiebre. Para desinflamar el bazo, para el guayabo

PREPARACIÓN

Triturar las hojas con frutos y sacar el sumo y tomar con limón. Y bañarse.

LA GUAYABA



Guayaba alivia el malestar del pecho y garganta, por lo cual se vuelve una alternativa eficaz en caso de que por los cambios de clima tengas tos seca.

La guayaba es una fruta aromática del género de árboles tropicales que es considerado como uno de los alimentos más utilizados dentro de la medicina natural, esto es debido a que aporta grandes beneficios y tiene numerosos poderes nutricionales.

Si algo hay que destacar del árbol de la guayaba por los beneficios y propiedades que nos puede aportar estas son las hojas de la guayaba, pues

es aquí donde están la mayoría de las virtudes de este árbol. Son muy antioxidantes, puesto que son ricas en polifenoles, carotenoides y flavonoides.

- -Ayuda a adelgazar: el té de hojas de guayaba es saciante y hace que se coma menos entre horas.
- -Son buenas para los diabéticos: disminuye la glicemia, ya que impide la absorción de otros azúcares como la sacarosa y la maltosa, con lo que baja los niveles de azúcar en la sangre de las personas diabéticas.
- -Regulan el colesterol en sangre: si bebes durante 3 meses el té de hojas de guayaba puede reducir los triglicéridos y el colesterol LDL.
- -Ayuda en el tratamiento de diarreas: hirviendo 30 gramos de hojas de guayaba en dos vasos de agua con harina de arroz, y beberlo dos veces al día. Mágico. Tratan la bronquitis: el té de hojas de guayaba es muy eficaz para el tratamiento de bronquitis, ya que calma la tos, y disminuye las dificultades respiratorias, así como la producción de secreciones.
- -Son anti-inflamatorias: se usan para curar las encías, aliviar el dolor de muelas, para las llagas de la boca, y para el dolor de garganta.
- -Ayudan en la mejoría o la cura de trastornos en la piel como el acné, los puntos negros, las heridas e infecciones, el picor, y el envejecimiento cutáneo
- -Son buenas para el cabello, fomentando el crecimiento de un cabello sano, ya que son ricas en nutrientes y por sus propiedades antioxidantes.
- -Tienen propiedades contra bacterias y hongos.
- -Son buenas para los problemas de presión arterial, puesto que regulan los niveles de presión y mantienen las venas y arterias saludables. In duda estamos ante un ingrediente que debería estar en la mayoría de hogares por sus amplios beneficios para la salud.

Para disfrutar de todas las propiedades nutricionales de las hojas de guayaba, podemos prepararnos fácilmente un té de guayaba como si de cualquiera otra infusión se tratara, aportando aproximadamente unas 6 hojas de guayaba por cada medio litro de agua al punto de ebullición

GALLINAZA LA GALLINAZA

Sirve para combatir la gastritis, el reuma, el dolor de estómago, el dolor de muela. Para esto se toma en infusión. Para las infecciones vaginales, se hierve la planta, se deja reposar un poco en un recipiente, y luego la paciente se sienta sobre él para recibir ese vaho. En México la utilizan como condimento. Es usada también como antiespasmódico y contra los dolores menstruales

GALVE



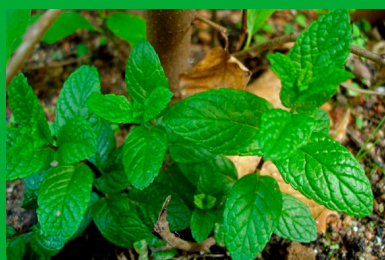
Existe galve hembra y galve macho. La hembra se utiliza en infusión como laxante (purgante). Ojo: hay que quitarle el borde a las hojas porque si no, su consumo puede generar cólicos. El galve macho se utiliza en riegos para atraer la buena suerte, para acabar con los hongos de la piel, contra los piojitos, para quitar los paños o manchas blancuzcas en la cara. Se machaca, se le agrega limón y un poco de bicarbonato, y se aplica en la parte afectada. Hay que coger esta planta, preferiblemente, en las horas de la mañana, porque en la tarde suele comprimirse.

GUAMO



El guamo es ideal para la mujer recién parida. Se corta la concha junto con la del hobo, guayabo y nato, se cocinan y se hacen baños de asiento a la mujer que acaba de dar a luz (hace que cierre rápido la herida). Para desinfectar heridas y boca se cocina la corteza y se hacen enjuagues.

HIERBABUENA.



La hierbabuena sirve para mejorar la digestión, para eliminar gases, para combatir la halitosis (mal aliento), para bajar la presión arterial. Se emplea como agua aromática, en infusión con agua, y en agua de panela para combatir las lombrices y parásitos intestinales; se apagan tres cogollos en agua y se toma varias veces.

HIERBA DE CHIVO



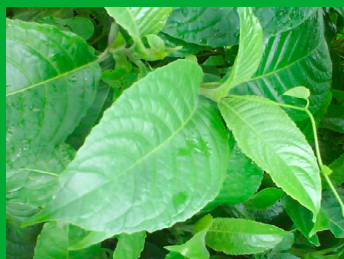
La hierba de chivo se utiliza para curar el asma. También, para acabar con diarreas rebeldes, para combatir el mal aire y contra la fiebre.

HIERBA DE LA VIRGEN



o destroncadora La hierba de la virgen es una especie de helecho que posee propiedades medicinales. También se la conoce como destroncadora. Se utiliza en baños cuando la mujer está en proceso de parto y el parto es muy demorado. Con ella se combate la mordedura de serpiente

NACEDERO



Esta es una planta medicinal que sirve para combatir los cólicos menstruales y para hacer baños a mujeres en dieta. Se toma como bebedizo para aumentar la producción de leche de las mujeres y de algunos animales mamíferos, como la marrana

PRINGAMOZA



La pringamoza sirve para combatir la artritis. Se toma el zumo de sus hojas para curar la anemia, la gastritis, la inflamación de las amígdalas, la fiebre neumática. Se cogen las hojas se cocinan en agua y se toman, y fortalece el sistema inmunológico. Se secan unas cuantas hojas, se muelen y el polvo resultante se toma en jugo o agua. Con sus hojas se hacen ensaladas y pericos. Se utiliza como abono orgánico.

LA ORTIGA O PRINGAMOZA

Sirve para curar la anemia.

VERBENA MORADA



La verbena morada se utiliza para tranquilizar a muchachos traviesos: se les dan unos golpecitos con la planta. También es útil para curar el dolor de estómago. Sus flores se comen para el dolor de cabeza y para quitar la mala energía. Se recomienda tomarla en pequeñas dosis porque puede afectar el cerebro.

SIEMPREVIVA

La siempreviva estimula el parto y limpia la matriz. Para esto, se prepara el zumo con panela y se toma. Con esta bebida se expulsa del cuerpo todo lo malo que haya quedado después del parto. Se toma para refrescar el cuerpo y como diurético. Para el dolor de oídos, se calienta y se echan tres gotitas tibias. Se debe cernir muy bien porque contiene unas agujas muy pequeñas que, si pasan al estómago, irritan

ALTAMISA



Sirve para curar el pasmo de la mujer después de dar a luz

Se cocina y se toma como te Para curar las infecciones de los intestinos, especialmente cuando hay diarreas fétidas o con mal olor, y también para curar el mal aliento. Se utiliza la raíz en cocimiento, las hojas y las flores, en infusión La cantidad que se debe usar es de una cucharilla de las hojas para un vaso de agua hirviendo.

- • Es bueno para calmar los dolores que algunas mujeres sienten antes de la menstruación. La cantidad de altamisa siempre es la misma.
- • Se da a beber, cuando se retrasa la menstruación.
- • Para las enfermedades del hígado y de la vesícula, se prepara una cucharilla llena de hojas secas molidas en una taza de agua hirviendo, se deja unos cinco minutos, se cuela y se toman tres tazas diarias endulzadas con azúcar o miel de abejas, una taza antes de cada comida.
- • Sirve también contra los vómitos causados por los arrebatos. No se debe usar cuando hay embarazo.
- • Facilita la expulsión de los cálculos biliares, reduciendo su tamaño. No se recomienda su uso en mujeres

I.E.BOCAS DEL ATRATO

AGRADECIMIENTO

Agradecemos principalmente a DIOS por habernos permitido llevar a cabo investigativo sin dificultades.

A las personas que compartieron sus experiencias con nosotros acerca del poder curativo de las plantas medicinales ancestrales y aquellas personas que depositaron su confianza plena al compartir con nosotros su sabiduría

Este libro artesanal sobre las plantas medicinales fue elaborado:

Por: La docente Yenny Achito Ramírez

Estudiantes del grado 11^a

Fecha: septiembre/ 2020

NOMBRES Y APELLIDOS

YENNY ACHITO RAMIREZ

CEDULA

35894543

DIRECCION DE CORRESPONDENCIA

CARRERA 74 N° 73-07

CORREO ELECTRONICO

YEA_RAMIREZ@HOTMAIL.COM

NUMERO CELULAR Y FIJO SI TIENE

CEL. 3206086211

FIJO 823 85 79