

cuadernos
populares

N°1

plantas medicinales



Ediciones
MINGA

PRESENTACION

NUESTRO AGRADECIMIENTO

- A los equipos de Salud Poblacional de la Zona Oeste de Santiago, a partir de cuya inquietud surge la idea de realizar estos Cuadernos Populares sobre Plantas Medicinales;
- A CETAL (Centro de Estudios sobre Tecnologías Apropriadas para América Latina), cuyas fichas han sido el eje central de nuestra información técnica;
- A los autores Juan Zin y Carlos Weis, responsables del interesante libro "La salud por medio de las plantas medicinales", de la Editorial Salesiana, Santiago de Chile, marzo de 1980;
- A la Editorial Posada de México que tuvo la inteligente idea de publicar en 1975 un libro lleno de dibujos que se llama "Por qué y cómo curan las plantas";
- A Maga, que cuidó con amor los pequeños detalles.

BIBLIOTECA NACIONAL DE CHILE
Sección Chilena

Tercera Edición, Julio 1982.

Diseño de Portada : Francisco Ramos.

Fotografía : Mito Feuerhake.

Dibujos : Alejandro Rozas.

Recopilación.

Adaptación y

Edición : Sergio Pesutić.

Impresión : Marcos González.

Encuadernación : Pedro Trujillo.

Dirección Gráfica: Robinson Trafilaf
Leo Muñoz.

Editor Responsable: Alfonso Alcalde.

UNA PRODUCCION DE
EDICIONES "MINGA"

libros artesanales

libros hechos a mano



Casilla 15116, Correo 11, ÑUÑO A.

Santiago de Chile.

NINGUN DERECHO RESERVADO.

Queda autorizada abiertamente la reproducción total o parcial de este cuaderno, así como también su difusión en forma de afiches, saludos navideños o estampillas conmemorativas, siempre y cuando se señale su origen. no se persigan fines de lucro y el tiraje no supere los tres millones de ejemplares.

EL SABER NO OCUPA LUGAR

Entonces, ¿por qué diablos pagar por él?

PRESENTACION

María va al Policlínico:

lleva a su niño de 2 años que tiene fiebre.

María vuelve del Policlínico

y no sabe qué es lo que tiene su niño,

no sabe qué inyección le han puesto,

no sabe para qué sirven los supositorios que tiene ahora en sus manos

y no sabe lo que le puede pasar a su niño en las próximas horas.

El caso de María se repite mil veces cada día.

La mayoría de los chilenos, de no poder hacer otra cosa,

se va acostumbrando...

se va acostumbrando a ir al médico cuando ya no aguanta más el dolor,

se va acostumbrando a pagar lo que no tiene,

a recibir y tragar medicamentos que no conoce,

a someterse a procedimientos y operaciones que no comprende

para quizás, con suerte, un día,

mejorarse de enfermedades que nadie explica.

Millones de pesos se gastan diariamente en medicamentos. Millones de

esos millones son gastados en medicamentos *absolutamente innecesarios*

o en medicamentos que *hacen más daño que la misma enfermedad*.

Y muchos de esos millones gastados cada día, salen del bolsillo de gente

que deja en parte de comer o vestirse para poder pagarlos.

Frente a esta realidad, CUADERNOS POPULARES piensa que *sí puede*

hacerse otra cosa. Por eso este N* 1 dedicado a las PLANTAS MEDI-

CINALES con un objetivo fundamental:

**AYUDAR A ENCONTRAR SOLUCIONES A UNA NECESIDAD
INSATISFECHA, LA SALUD. A TRAVES DE UNA PRACTICA
HUMANA, INTEGRAL Y POPULAR.**



pero eso de usar las hierbas para curarse ¿es científico?



¿COMO VA A SABER MAS UNA VIEJITA YERBERA QUE UN MEDICO CON TITULO?



¡ES LO NATURAL (LA PLANTA) CONTRA LO ANTINATURAL! (la QUIMICA)

¡PERO AÚ IMPORTA ESO SI CURA!

NO TODOS ESTAN DE ACUERDO...
UNOS DEFIENDEN Y OTROS ATACAN.
PERO VEAMOS MEJOR COMO ES LA COSA...



EL CONTENIDO
(VARIABLE) DE
UNA PLANTA ES
INCREÍBLE:



VITAMINAS
HORMONAS
MINERALES
METALES
PROTEÍNAS
OLIGOELEMENTOS
ENZIMAS
ALCALOIDES
etc.

VEAMOS DOS EJEMPLOS.

¿QUÉ
CONTIENE EL
"DIENTE DE
LEÓN"??

ALCALOIDES
DENOMINADOS
TARAXACINA E INULINA,
UNA RESINA SOLUBLE EN
ALCOHOL Y OTRA EN
CLOROFORMO; AZÚCAR,
CLOROFILA, ACETATO Y OXALATO
DE HIERRO, SULFATO DE CALCIO,
CLORURO Y ACETATO DE SODIO Y
CILICATO Y ALUMINATO DE POTASIO



ELEMENTOS QUE
HACEN QUE ESTA
PLANTITA TAN
COMÚN Y SILVESTRE
TENGA ACCIÓN
LAXANTE, DIURÉTICA
Y COLÁGOGA EN EL
ORGANISMO Y
ACTÚE CONTRA EL
EXCESO DE ÁCIDO
ÚRICO...

MEJOR
QUE UNA
PÍLDORA
LLENA DE
QUÍMICA



OTRO EJEMPLO DE
OTRA PLANTA MÁS
CONOCIDA TODAVÍA:
LA MANZANILLA →

¿QUÉ
CONTIENE??



TODOS ESTOS ELEMENTOS SE
ENCUENTRAN EN LA PLANTA EN
ESTADO NATURAL, SIN QUÍMICA,
NI COLORANTES NI ADITIVOS (Y
SIN SOBREPRECIO). SON
ELEMENTOS QUE OBRAN SOBRE
EL ORGANISMO Y LO CURAN
EFECTIVAMENTE, NO POR BRUJERÍA
SINO PORQUE ACTÚAN SOBRE
LOS ÓRGANOS ENFERMOS...

CLOROFILA, AZULINA (GLUCÓSIDO), TANINOS Y
OXALATOS DE VARIOS MINERALES, SUBSTANCIA
AMARGA, RESINA Y ACEITE ESENCIAL...

DOS COSAS HAY QUE
ACLARAR, SIN EMBARGO,
PARA EVITAR
MALENTENDIDOS:

1



NO SE PUEDE
ASÍ NOMÁS HACER
A UN LADO AL
MÉDICO!

EN EL ÚLTIMO DE LOS CASOS, SÓLO EL MÉDICO ESTÁ
HABILITADO PARA DIAGNOSTICAR, RECETAR Y FIJAR LA
DOSIS INDICADA EN CADA CASO, SUPONIENDO QUE SUS
CONOCIMIENTOS DE BOTÁNICA O FITOTERAPIA FUERAN
SIQUIERA ELEMENTALES. (COISA QUE NO OCURRE...)

Y NO OCURRE MUCHO QUE DIGAMOS, PORQUE DESGRACIADA-
MENTE LA INMENSA MAYORÍA DE LOS MÉDICOS DE HOY
SALEN DE LAS FACULTADES SIN SABER NADA DE LO QUE
ES FITOTERAPIA, NUTRICIÓN Y MEDICINA NATURAL...

... CON
DIFICULTAD
DOMINAN LA
FISIOLOGÍA...

COMBINAR, COMO
YA LO HABEN EN
CHINA, LO NUEVO
Y LO VIEJO...

NO QUEREMOS DECIR CON
ESTO QUE HAY UNA
MEDICINA BUENA Y UNA
MEDICINA MALA, SINO
MÉTODOS DIFERENTES
ENTRE LOS CUALES NO
DEBERÍA HABER
ANTAGONISMOS SINO
COOPERACIÓN LA CIENCIA
MÉDICA DEBERÍA ECHAR
MANO DE TODO TIPO DE
TERAPÉUTICAS PARA CURAR...



(CLARO:
LO
NUEVO
QUE
SIRVA Y
LO VIEJO
QUE
SIRVA...)



LA OTRA COSA
QUE HAY QUE
ACLARAR ES
QUE

2

PERO LO
PRINCIPAL ES
TENERLE CONFIANZA
A LAS YERBITAS



NO TOODAS LAS
ENFERMEDADES
SE CURAN CON
LAS PLANTAS
ES IMPOSIBLE
PRESCINDIR DE
LOS BUENOS
MEDICAMENTOS
SINTÉTICOS DE
ACCIÓN
PODEROSA E
INMEDIATA, Y
EN CASOS DE
URGENCIA NO
SE PUEDE
RECURRIR IGUAL
A UN TECTO
O EL
ENFERMO LAS
ENTREGA...

A GUISA DE BREVE
EJEMPLO DE PLANTAS
USADAS DESDE SIGLOS
ATRÁS POR "BRUJOS
IGNORANTES" Y QUE
EN EL LABORATORIO
HA SIDO COMPROBADA
Y UTILIZADA - SU
EFICACIA, DAREMOS
UNA PEQUEÑISIMA
LISTA DE PLANTAS
MEDICINALES Y LOS
MEDICAMENTOS QUE
HAN PRODUCIDO ...



(DE LAS MAS FAMOSAS
O NUNCA ACABAMOS...)



DIGITAL = DIGITALINA, TÓNICO CARDÍACO.

OPIO = MORFINA Y CODEÍNA

IPECA = EMETINA (para disentería, hemoptisis
y hepatitis amibiana)

NUZ VÓMICA = ESTRICNINA.

ELÉBORO BLANCO = VERATRINA (hipotensor)

COLCHICO = COLQUICINA (para la gota)

BELLADONA = ATROPINA (de uso en oftalmología)

QUINA = QUININA

CACAO = TEOBROMINA (de acción diurética)

RETAMA = ESPARTEÍNA (tónico cardíaco)

COCA = COCAÍNA

TEYOTE = Mescalina y 30 alcaloides más

EFEDRA = EFEDRINA (en oftalmología)

BARBASCO = HORMONAS.

NEUFAR AMARILLO = LUTEININA (nuevo antibiótico)

ÑAME = DIOSPONINA

ARTEMISA = TAUREMISINA

SEMILLA DE YUTE = OLITORISIDA (glucósido)

TOLOACHE = ácido lisérgico (LSD)

EUCALIPTO = EUCALIPTOL

ROSAL = VITAMINA C, QUERCETRINA.

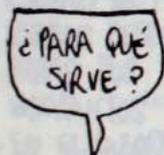
FALTARON
COMO VEINTE
MIL....



ALGUNAS EXPLICACIONES NECESARIAS

Este CUADERNO POPULAR N*1 parte con 12 plantas medicinales presentadas por orden alfabético. ¿Por qué estas 12 y no otras? Porque estas son las 12 plantas más empleadas en la Zona Oeste de Santiago según lo comprobó una encuesta realizada entre más de 500 personas integrantes de los equipos de salud poblacional. Advertimos:

1. Vendrán CUADERNOS POPULARES Nos. 2, 3, 4, etc., de pronta aparición, con la información sistemática de otras 12 plantas cada uno, para ir coleccionando y vivir felices.
2. De cada planta se dice:
 - a. los diferentes nombres (sinónimos) con que se la conoce. Por ej.: la Cola de caballo, también llamada Hierba del platero. Así evitamos emplear la misma planta dos veces como si fueran plantas diferentes.
 - b. una breve descripción de la planta misma, de sus partes más distinguibles (la altura que alcanza, tallo, hojas, flores, frutos, aroma, etc.) con el fin de aprender a reconocerla, recogerla, cultivarla, enseñarla.



- c. algunos usos populares que no tienen nada que ver con la medicina. Por ej.: el aceite de linaza para proteger las maderas. De esta forma, aprovechamos cada planta al máximo, no sólo en beneficio de la salud.
- d. el uso medicinal de cada planta, respondiendo a las tres preguntas claves:
 - para qué (por ej.: el Romero para la falta de apetito);
 - cómo (en forma de infusión);
 - cuánto (2-4 tazas al día).

De este ejemplo resulta que para la falta de apetito se usa el Romero en forma de infusión, 2 a 4 tazas al día.

- e. la receta detallada de cómo se prepara una infusión, un cocimiento, una tintura o cualquier otra forma de uso indicada para esa planta.
 - f. un espacio en blanco para que cada uno agregue, de su propia experiencia, cualquier información que contribuya a enriquecer el conocimiento de determinada planta.
3. En resumen, es este un cuaderno, y como todo cuaderno tiene una utilidad *práctica*. Por eso hemos eliminado los nombres científicos, los principios activos de cada planta (ácidos, alcoholes, ésteres, etc.), los usos muy complicados o de eficacia dudosa y toda otra información que ayude poco y confunda mucho.

La idea es que quien lea este CUADERNO POPULAR lo entienda, y quien lo entienda lo use en beneficio de su propia salud y la de su grupo. No pretendemos más que eso.



De más está decir que cualquier sugerencia sobre posibles omisiones o errores detectados por el lector amigo, esperamos recibirla en nuestra dirección postal a fin de mejorar los próximos cuadernos.

A J E N J O

¿Cómo se le llama también?

Alosma
Artemisa amarga
Asenjo
Ensencio
Hierba santa
Incienso
Te ruso



¿Cómo es la planta?

De tallo recto, mide entre 50 y 70 cm.

Las hojas están cubiertas de una pelusa blanca.

Las flores son pequeñas, amarillas, agrupadas en número de 40 a 50.

Las raíces son duras y fibrosas.

Crece casi espontáneamente en cualquier sitio.

Las flores aparecen en noviembre-diciembre y desaparecen en marzo.

El sabor es muy amargo y toda la planta despiden un fuerte olor aromático y penetrante.

Se utilizan especialmente las flores y hojas.



¿Cómo se usa el ajenojo en medicina?

APLICACIONES

Tónico, estomacal y
estimulante del apetito

Tónico, estomacal y
estimulante del apetito

Reumatismo

Amigdalitis. Catarros,
mal aliento

Laxante. Contra la fiebre.
Favorece la menstruación.
Convalecencia de enfermeda-
des prolongadas. Cólicos,
cálculos biliares, reumatismo,
sueños agitados, anemia.

FORMA DE USO

Polvo



Vino de ajenojo



Cataplasma



Cocimiento



Infusión



DOSIS

1 bolita media
hora antes de
cada comida

1 copita como
aperitivo y 1 des-
pués de comer
(como digestivo)

Aplicación local

Gárgaras
frecuentes

Una taza después
de cada comida

Inflamación de los ojos

Colirio

2 gotas varias veces al día



Mareos, náuseas, dolores de estómago durante los viajes. Digestión lenta, cólicos, lombriz solitaria y otras

Tintura

1 cucharada en un vaso de agua tibia, después de cada comida



Otras aplicaciones o formas de uso que tú conozcas

Usos populares del ajeno:

Para preparar una fuerte bebida alcohólica.

Para ahuyentar los chinches: se hierven 60 gramos de flores en un litro de agua, se cuele y se agrega cola de carpintero (unos 100 cc), con lo que se pinta el material que se quiere proteger de los chinches.

Precauciones al usar el ajeno: no usar durante el embarazo o en ulcerosos.

El licor de ajeno es un poderoso tónico del sistema nervioso. Aunque no es tóxico su uso prolongado produce ataques convulsivos, calambres, pesadillas y graves perturbaciones, enfermedad que se conoce como Absintismo o epilepsia absintica.



¿Cómo se prepara el ajenjo?

Polvo : se machacan flores y hojas hasta pulverizarlas y obtener 3 gramos de polvo. Se mezcla con un poco de miel formando 3 bolitas.



Vino de ajenjo : se echan unos 25 gramos de flores y hojas en medio litro de buen vino blanco. Se deja en infusión 4 días. Se cuela y se filtra. Usar con precaución.



Cataplasma : machacar un manojo de hojas frescas. Ponerlas en un paño resistente y aplicarlas directamente en la región afectada.



Cocimiento : hervir durante 5-10 minutos unos 20 gramos de flores y hojas en medio litro de agua. Dejar enfriar y filtrar.



Colirio : machacar hojas y flores hasta extraer el zumo. Agregar luego un poco de miel de abejas.



Infusión : apagar 10-15 gramos de flores y hojas en un litro de agua hirviendo. Tapar y dejar reposar durante 3-5 minutos. Filtrar y beber.



Tintura : macerar unos 20-40 gramos de flores y hojas en un litro de alcohol de 60° durante 8-10 días. Filtrar y guardar herméticamente. *No sobrepasar las dosis indicadas.*



BORRAJA

¿Cómo se la llama también?

Borraja cimarrona

Corrago

Flor morada

¿Cómo es la planta?

Planta anual y robusta que mide 30-60 cm.

Está cubierta de pelos ásperos.

Hojas grandes, gruesas y con pelos.

Flores de color azul intenso y a veces blancas.

Se cultiva en todas partes, sobre todo en lugares montañosos y de clima más bien frío.

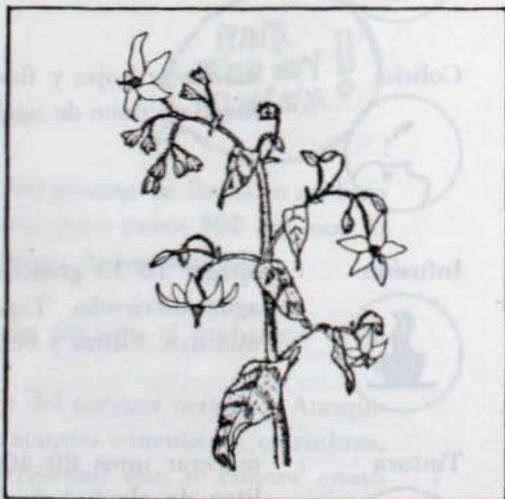
La planta debe recolectarse de marzo a setiembre. Las hojas pueden cortarse en cualquier época.

Se utilizan las hojas y las flores, tanto en forma fresca como secadas a la sombra.



Usos populares de la borraja:

Las hojas frescas pueden comerse como ensalada, o cocida como si fuera espinaca o acelga.



¿Cómo se usa la borraja en medicina?

APLICACIONES

FORMA DE USO

DOSIS

Gota, reumatismo, heridas, golpeaduras, picaduras de insecto

Cataplasma

Aplicación local



Menstruación dolorosa.
Fiebre. Como diurético
y laxante

Cocimiento

3-4 tazas al día.
En casos agudos,
1 taza cada 2 horas



Bronquitis, resfríos,
neumonías, sarampión,
escarlatina, trastornos de
la circulación en los adultos

Infusión

3-4 tazas al día.
En casos agudos,
1 taza cada 2 horas



Como depurativo y diurético.
Infecciones y erupciones de
la piel

Jugo

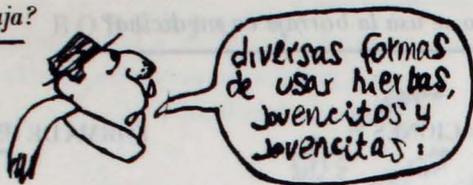
1 copa en ayunas y
otra antes de
acostarse



Otras aplicaciones o formas de uso que tú conozcas

.....
.....
.....
.....
.....
.....

¿Cómo se prepara la borraja?



Cataplasma: machacar las hojas frescas, ponerlas en un paño resistente y aplicarlas localmente sobre la región afectada.



Cocimiento: hervir durante 3-5 minutos unos 4-5 gramos de hojas y flores en una taza de agua. Filtrar y beber caliente.



Compresas: en un cocimiento se empapan paños que después se aplican localmente en la región afectada.



Infusión : agregar 1-2 gramos de flores en una taza de agua hirviendo, tapar y dejar reposar durante 3-5 minutos. Filtrar y beber.



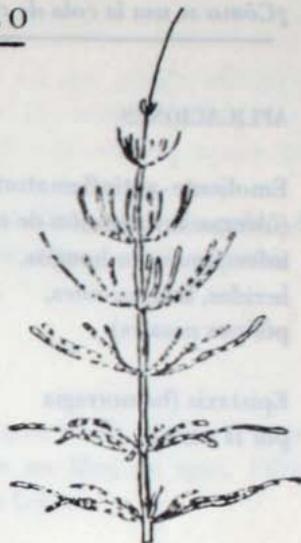
Jugo : seleccionar 20-30 gramos de las hojas más frescas y machacarlas hasta que se obtenga un jugo verde. Poner todo el material molido en un trapo y exprimirlo fuertemente.



COLA DE CABALLO

¿Cómo se la llama también?

Yerba del platero
Yerba del tigre
Yunquillo
Asperilla de los campos
Candalillo
Cola de rata
Equiseto
Pinillo
Rabo de mula



¿Cómo es la planta?

Mide hasta 30 cm.

Crece en lugares húmedos y pantanosos de climas templados.

Se recolecta en primavera.

Las partes a utilizar son los tallos y hojas.

Se la llama 'cola de caballo' por sus hojas en forma de cerdas o cabellos.



¿Cómo se usa la cola de caballo en medicina?

APLICACIONES

Emoliente- antiinflamatorio
(úlceras, inflamación de ojos,
infecciones por hongos,
heridas, hemorroides,
pólipos nasales)

Epistaxis (hemorragia
por la nariz)

Hemorroides, enfermedades
del riñón, vejiga y próstata.
Cálculos del hígado. Tuberculo-
sis pulmonar y menstruaciones
excesivas. Ejerce acción depura-
tiva, diurética, astringente,
remineralizante

Infecciones urinarias.
Astringente. Como antídoto
en caso de intoxicación por
metales (p.ej.: cobre)

FORMA DE USO

Cataplasma



Inhalación



Cocimiento



Infusión



DOSIS

Aplicación local

Aspirar por la nariz
repetidas veces una
infusión cargada o
los vapores del
cocimiento

3-4 tazas al día
(después de las
comidas)

3-4 tazas al día

¿Cómo se prepara la cola de caballo?

Cataplasma: preparar un cocimiento de 15-20 gramos de polvo de hojas. Empapar una toalla o paño grueso, exprimir y aplicar sobre la parte afectada.



Cocimiento: hervir durante 3-5 minutos unos 15-20 gramos de polvo de hojas y tallos tiernos en un litro de agua. Filtrar cuando esté todavía caliente y beber.

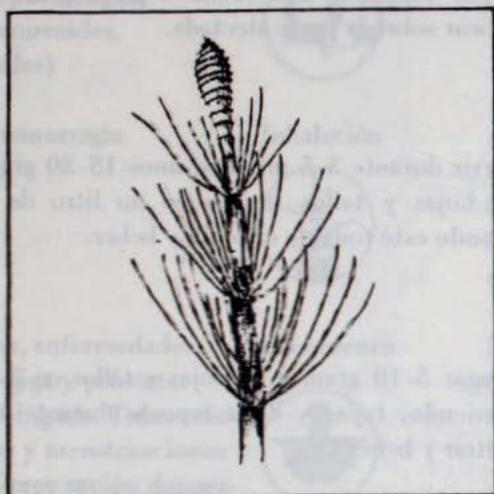


Infusión : apagar 5-10 gramos de hojas y tallos en 2 tazas de agua hirviendo, tapar y dejar reposar durante unos minutos. Filtrar y beber.



Precauciones: *No debe abusarse en su empleo* pues un exceso de dosis provoca efectos irritantes. El uso prolongado de la planta puede producir aumento de la presión arterial, especialmente a nivel de los ojos.

Usos populares: La cola de caballo se utiliza para limpiar matrices de imprenta, para pulir y limpiar objetos de metal, por ejemplo la vajilla de cocina (por eso se la llama también Hierba del platero o hierba de la plata).



Otras aplicaciones o formas de uso que tú conozcas

.....

.....

.....

.....

.....

.....

EUCALIPTO

¿Cómo se le llama también?

Arbol contra la fiebre
Arbol de goma azul
Arbol gigante
Ocalo



¿Cómo es el árbol?

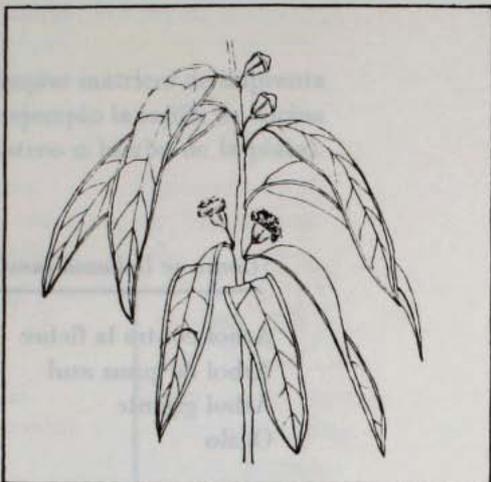
Mide hasta 100 metros.

Hojas duras que dan un aroma característico.

Florece de noviembre a febrero.

En medicina, sólo usamos las hojas tiernas de ramas adultas, secándolas en un lugar bien ventilado.

La cola de caballo, una vez seca, sirve para limpiar objetos de metal, y para pulir y limpiar objetos de metal, y para pulir y limpiar objetos de metal, y para pulir y limpiar objetos de metal.



¿Cómo se usa el eucalipto en medicina?

APLICACIONES

FORMA DE USO

DOSIS

Enfermedades respiratorias, (influenza, catarros, tos, bronquitis, ronquera, etc.)

Cocimiento (o Infusión)

2 - 3 tazas al día



Enfermedades respiratorias con muchas secreciones o flemas

Vapores

2 - 3 sesiones cada día



Falta de apetito. Digestiones lentas y difíciles

Tintura

10 gotas en un poco de agua, 2 - 3 veces al día. Usar la tintura *con prudencia* por peligro de intoxicación grave.



¿Cómo se prepara el eucalipto?

Cocimiento: hervir durante 5 - 7 minutos unos 15 - 20 gramos de brotes o cogollos y hojas nuevas en un litro de agua. Se puede beber o bien aplicar externamente sobre el pecho con un paño resistente bien exprimido.



Infusión : apagar 5 a 10 gramos de hojas tiernas en medio litro de agua hirviendo. Tapar y dejar reposar durante 3 a 5 minutos. Filtrar y endulzar con miel blanca.



Vapores : en un recipiente de boca ancha hervir agua y hojas secas. Renovar el agua cuando sea necesario.



Tintura : macerar, durante 5 días, 5 gramos de hojas frescas en 50 cc de alcohol de 60 grados. Cerrar herméticamente. Filtrar y poner en un frasco con cuentagotas.



Otras aplicaciones o formas de uso que tú conozcas

.....
.....
.....
.....
.....

¿Cómo se la llama también?

Lino



¿Cómo es la planta?

Tiene forma de sombrilla y mide 30 a 80 cm. de altura.

Crece en lugares poco húmedos.

Abundantes hojas de color azul verdoso.

Flores de color azul claro.

Los frutos son semillas café, lisas y brillantes.

Se utiliza solamente la semilla o simiente que se llama *linaza*.

¿Cómo se usa la linaza en medicina?

APLICACIONES	FORMA DE USO	DOSIS
Gastritis, hemorroides	Agua de semillas	3-4 tazas al día
		
Abcesos, heridas, contusiones, infecciones de la piel, quemaduras. Como emoliente	Cataplasma	Compresas de aplicación local
		
Diabetes. Estreñimiento	Decocción	2-3 tazas al día
		
Flebitis y hemorroides	Decocción	Baños y compresas
		
Bronquitis, gastritis, úlceras	Infusión	2-4 tazas al día
		

¿Cómo se prepara la linaza?



Agua de semillas: agregar 15 cc de agua templada a 30 gramos de semillas, mezclar y dejar reposar durante 8 horas, agitando de vez en cuando. Filtrar a través de un paño, procurando obtener la mayor cantidad posible de mucílago (liga).



Cataplasma : hervir 300 cc de agua y agregar 50 gramos de harina de semillas. Mezclar bien y dejar en ebullición durante 3-5 minutos. Sobre un paño depositar la pasta obtenida y aplicar en forma de compresas calientes en el lugar de la inflamación.



Decocción : hervir un litro de agua y agregar 20 gramos de semillas, dejar en ebullición 3-5 minutos. Filtrar y beber antes de las comidas. Para baños y compresas usar 50 gramos de semillas en 3 litros de agua.



Infusión : hervir durante 3 minutos una cucharada de semillas en una taza de agua. Filtrar y beber antes de acostarse y en ayunas.



Usos populares de la linaza:

El aceite de linaza es un excelente impermeabilizante de telas y cueros y se usa para cubrir y barnizar las maderas.



Otras aplicaciones o formas de uso que tú conozcas

.....

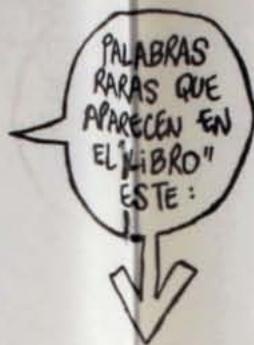
.....

.....

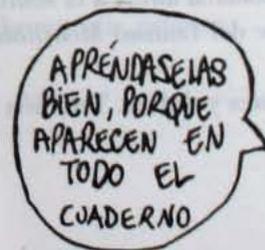
.....

DICCIONARIO de algunas palabras difíciles

- Abceso** : acumulación de pus en alguna cavidad del cuerpo.
- Analgésico** : que quita el dolor.
- Antídoto** : contraveneno; que contrarresta o anula la acción de un veneno.
- Antiespasmódico** : espasmolítico; que sirve para calmar los espasmos, esto es, las contracciones bruscas e involuntarias de los músculos (especialmente en intestino, vía urinaria, vía biliar y útero).
- Antipirético** : antifebril; que sirve para bajar o quitar la fiebre.
- Antirreumático** : que sirve para combatir el reumatismo (enfermedad propia de la edad avanzada que produce dolor a los huesos y articulaciones).
- Antiséptico** : desinfectante; mata microbios e impide la infección.
- Astringente** : que constriñe o aprieta los tejidos del cuerpo, cierra y cicatriza las heridas y detiene las diarreas y hemorragias.
- Cólico** : es el dolor típico producido por un espasmo (ver Antiespasmódico).
- Convulsión** : sacudidas bruscas e involuntarias de una parte o de todo el cuerpo, generalmente producidas por enfermedad del sistema nervioso o por intoxicación.
- Depurativo** : que purifica la sangre quitándole los elementos extraños o tóxicos, mediante su acción favorable sobre los riñones.
- Diabetes** : enfermedad, generalmente hereditaria, que provoca sed y apetito intensos, aumento de la cantidad de orina y aumento del azúcar en la sangre. Es delicada y debe ser controlada por médico y con ayuda de laboratorio.
- Diurético** : que aumenta la secreción de orina.
- Emenagogo** : que favorece y ayuda a las menstruaciones, regularizándolas y normalizándolas.
- Emoliente** : que suaviza o ablanda los tejidos, tumores, mucosas intestinales u otras partes inflamadas.
- Epistaxis** : hemorragia por la nariz.
- Estreñimiento** : constipación, estitíquez; deposiciones duras y poco frecuentes.



- Expectorante** : que provoca la expulsión del moco y de la flema de las vías respiratorias, aliviando la tos.
- Flebitis** : inflamación de las venas.
- Galactógeno** : que favorece la producción de leche.
- Gastritis** : inflamación del estómago.
- Hemorroides** : almorranas; dilatación e inflamación de las venas del recto y ano.
- Hipocondría** : manía que consiste en inventar o exagerar síntomas o molestias.
- Histeria** : trastorno de la personalidad, más frecuente en mujeres, con agitación, gritos y pérdida parcial de la conciencia.
- Insomnio** : dificultad para quedarse dormido o permanecer dormido.
- Jaqueca** : dolor de cabeza que ocurre más o menos periódicamente, muy intenso y que impide realizar las actividades habituales. Se acompaña o no de vómitos.
- Meteorismo** : exceso de gases en el tubo digestivo, acompañado de hinchazón y molestias.
- Neuralgia** : dolor en el trayecto de un nervio.
- Obesidad** : exceso de peso considerando la edad y la talla.
- Remineralizante** : que ayuda a recuperar las sales minerales (calcio, fósforo, hierro, etc.).
- Sudorífico** : que hace sudar o transpirar.
- Tos convulsiva** : tos ferina, coqueluche; enfermedad contagiosa que ataca sobre todo al niño y produce una forma de tos que hace vomitar y asfixia.
- Várices** : dilatación e inflamación de las venas.
- Vértigo** : sensación de perder el equilibrio y de que las cosas giran.
- Vulneraria** : que ayuda a curar las heridas.



MENTA



¿Cómo se la llama también?

Hierbabuena

Batana



¿Cómo es la planta?

Es ampliamente cultivada, alcanzando hasta 60 cm. de altura.

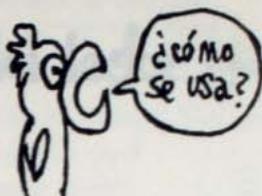
Hojas de color verde oscuro.

Flores de color lila, agrupadas en racimos.

Se utiliza toda la planta, fresca o desecada al aire y a la sombra.

De la menta se extrae el *mentol*, base del famoso *Mentholatum* que se vende en farmacias.

Muy utilizada como aromática en licores y dulces. También usada como condimento.



¿Cómo se usa la menta en medicina?

APLICACIONES

Excitación nerviosa, mal aliento, vómitos, insomnio, meteorismo. De efecto digestivo, expectorante y tónico cardíaco. Lombrices en los niños. Pasa al niño que amamanta a través de la leche materna.

Para detener la llegada de la leche y para tratar quemaduras, dolores de manos y sabañones

Resfríos, bronquitis, estados catarrales

FORMA DE USO

Infusión



Ungüento



Vahos



DOSIS

2-4 tazas al día

Uso local
2 veces al día

3-4 veces al día

¿Cómo se prepara la menta?

Infusión : apagar una punta de ramas y de hojas en una taza de agua hirviendo. Filtrar y endulzar. Beber después de las comidas y antes de acostarse.



Ungüento : mezclar un gramo de esencia de menta, 1 gramo de esencia de bergamota, medio gramo de alcanfor y 20 cc de aceite de ricino. Se obtiene un unguento que se aplica sobre los senos o sobre las quemaduras (sólo si son superficiales).



Vahos : verter en un recipiente lleno de agua hirviendo una gota de mentol o varias ramas de la planta fresca. Aspirar el vaho por la nariz.



Otras aplicaciones o formas de uso que tú conozcas

.....

.....

.....

.....

.....

La página del lector (para escribir o dibujar)

Digestión lenta, crisis histéricas, convulsiones, opistórnos y palpitaciones del corazón. Como antispasmodico, tónico, estimulante y antipirético.



1 taza después de comida

Trastornos digestivos, dolor de cabeza, aflicciones nerviosas, tos convulsiva. Para bajar la fiebre.

Infusión

1 taza después de comer.

Estómago débil, digestiones difíciles.

3-4 tazas al día

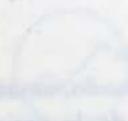
Falta de vitaminas. Para recuperar peso. Se pierde por la acción de los diuréticos. Para disolver el ácido úrico de las articulaciones (gota). Excelente Depurativo.

2 tazas vapor al día



1 taza 4 veces al día

...



...

...



...

¿Cómo se le llama también?

Naranja



¿Cómo es el árbol?

Es un árbol frutal de gran altura.

Hojas de color verde brillante; al apretarlas entre las manos despiden un olor agradable.

Flores blancas y perfumadas.

El fruto, la naranja, es redondo, amarillo o verde. Da un jugo agridulce, y su sabor depende de la variedad del árbol (existe el Naranjo amargo y el Naranjo dulce, entre otras especies).

Florece en primavera.

Las partes que se utilizan son corteza, hojas, flores, cáscaras y frutos.

¿Cómo se usa el naranjo en medicina?

APLICACIONES

Digestión lenta, crisis histérica, convulsiones, opresiones y palpitations del corazón. Como antiespasmódico, tónico, estimulante y antipirético

Trastornos digestivos, dolor de cabeza, afecciones nerviosas, tos convulsiva. Para bajar la fiebre

"Estómago débil" y digestiones difíciles

Falta de vitaminas en niños. Para recuperar el potasio que se pierde por la orina al usar diuréticos. Para disolver el ácido úrico de las articulaciones (gota). Laxante. Depurativo

Lombrices. "Empacho" de los niños. Quita las manchas y pecas al lavarse constantemente con él. Hace crecer el cabello, evitando la caspa

Excitación nerviosa e insomnio

FORMA DE USO

Cocimiento



Infusión



Jarabe



Jugo



Polvo



Tintura



DOSIS

1 taza después de comida

Varias copitas al día

3-4 tazas al día

Varios vasos al día

1 taza en ayunas durante 7 días

30 gotas en agua caliente antes de acostarse →

Quita el mal olor de las habitaciones donde hay enfermos

Sahumerio



“Golpes de aire”: parálisis del nervio facial, boca torcida, caída del párpado, torticolis

Cataplasma



Aplicación local de almohadillas de algodón caliente con hojas de naranjo encerradas entre sus capas

Usos populares del naranjo

Retafia de naranjas: se escogen 3 naranjas maduras y de piel lisa, se cortan en 4 pedazos y se sumergen en un litro de aguardiente durante 20 días. Se disuelve 1 kilo de azúcar en medio litro de agua. Se filtra por una tela y se añade este filtrado al aguardiente con naranjas. Se deja reposar todo ello otros 8 días. Filtrar y embotellar. Se obtiene un licor estomacal muy agradable, tanto más precioso cuanto más envejecido.

Vino de naranjas: se exprime una porción de naranjas bien maduras, pasando el jugo por un colador. A este jugo se le añade un kilo de azúcar por cada 5 litros (si las naranjas eran agrias) o medio kilo (si eran dulces). Se le añade además 1 litro y cuarto de agua por cada 5 litros de jugo. Se embotella bien cerrado, se deja fermentar allí y se obtiene en días o meses un vino excelente.

Otras aplicaciones o formas de uso que tú conozcas

.....
.....
.....
.....
.....

¿Cómo se prepara el naranjo?

Cocimiento: poner a hervir durante un minuto en medio litro de agua la mitad de una naranja pelada y cortada en trozos, 2 cucharadas de flores y una cucharadita de hojas. Filtrar y endulzar con miel.



Infusión : apagar una cucharada de flores, una cucharadita de hojas y una naranja entera pelada y cortada en trocitos en un litro de agua hirviendo. Dejar reposar 20 minutos. Filtrar, endulzar y beber principalmente antes de acostarse.



Jugo : exprimir varias naranjas, colar, endulzar o no, y beber.



Polvo : moler un puñado de cáscaras secas y semillas tostadas. Usar una cucharadita por taza de agua hirviendo.



Sahumerio: quemar un puñado de cáscaras y hojas en un brasero, de modo que el humo aromatice el ambiente.



Tintura : macerar 3 cucharadas de cáscaras desecadas en un octavo de alcohol de 80° durante 15 días. Filtrar y poner en un frasco bien cerrado y con cuentagotas.



Jarabe : apagar unos 500 gramos de flores en un litro de agua hirviendo y dejar reposar durante 24 horas. Después hervir ligeramente, colar y agregar medio kilo de azúcar y volver a hervir durante 5 minutos.

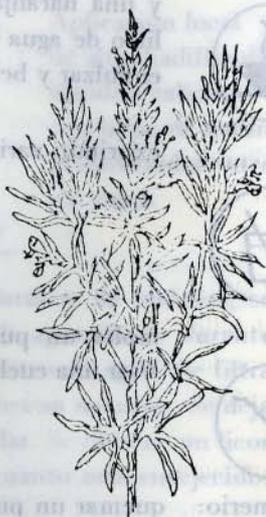


ROMERO

¿Cómo se le llama también?

Planta de la corona

Rosa marina



¿Cómo es la planta?

Es una planta semileñosa de hasta 2 metros de altura.

Hojas gruesas de color verde oscuro por arriba y gris por abajo.

Flores de color lila o azulado.

De olor alcanforado agradable, muy aromático.

Las partes de la planta que se utilizan son las hojas y las flores.

¿Cómo se usa el romero en medicina?

APLICACIONES

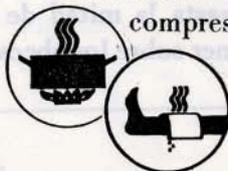
FORMA DE USO

DOSIS

Abcesos, infecciones
de la piel

Decocción-
compresa

Aplicación local
3-4 veces al día



Asma, bronquitis,
neuralgias, dolores
de cabeza y jaquecas

Humo

Aspirar cada
noche



Falta de apetito,
debilidad general, dolor
con la menstruación,
cólicos

Infusión

2-4 tazas cada
día



Infección vaginal

Infusión

Lavados diarios



Laringitis, amigdalitis

Infusión

Gargarismos
frecuentes



Como analgésico y
antirreumático. Contra
la caída del pelo

Tintura

Masaje local
1-2 veces al día



¿Cómo se prepara el romero?

Decocción : hervir medio litro de agua y 30 gramos de hojas. Dejar consumir hasta la mitad de la cantidad inicial. Empapar paños y poner sobre los absesos.



Infusión : apagar 2 gramos de hojas en una taza de agua hirviendo. Filtrar y endulzar. Para lavados vaginales dejar hervir durante 3-5 minutos unos 50 gramos de hojas en un litro de agua.



Tintura : macerar durante 7 días unos 20 gramos de hojas en medio litro de alcohol de 80°. Filtrar y guardar en un recipiente bien cerrado.



Humo : quemar las hojas en un brasero y aspirar prudentemente el humo.



ojo:



Y SE USA
TAMBIEN
PARA EVITAR
LA CAIDA
DEL PELO!



TINTURA
AL 10%

Usos populares:

Quegado como incienso aromatiza el ambiente y la ropa. Los lavados con agua de romero evitan la caída del pelo. Es un condimento muy usado en asados y ensaladas.



Otras aplicaciones o formas de uso que tú conozcas

.....

.....

.....

.....

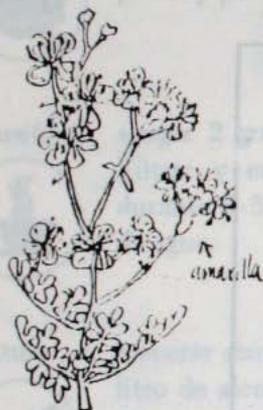
.....

¿Cómo se la llama también?

Arruda

Rora

Rura



¿Cómo es la planta?

Alcanza hasta 1 metro de altura.

Es de color verde claro con puntitos negros.

Hojas partidas.

Flores amarillas.

Despide un intenso olor nauseabundo.

De sabor amargo y desagradable.

Crece espontáneamente en lugares rocosos y soleados. Se cultiva en huertas y jardines.

Se recolecta durante la floración (mayo a setiembre).

Se seca a la sombra, aunque en su forma fresca es más efectiva.

¿Cómo se usa la ruda en medicina?

APLICACIONES

Para fortalecer
la vista

FORMA DE USO

Colirio de
esencia



DOSIS

1 - 6 gotas en el
ojo

Emoliente y vulneraria

Compresas



Aplicación local

Contracciones de útero,
vértigos, dolores de
cabeza. Reumatismo y
trastornos estomacales

Infusión



2 - 3 tazas después
de comida.

*No usar por más de
10 días*

Mal aliento

Cocimiento



Enjuague de la boca

Estreñimiento

Lavativa



Una sola vez

¿Cómo se prepara la ruda?

Cocimiento: hervir, durante 3 - 5 minutos, 1 gramo de hojas en una taza de agua (un cuarto de litro). Beber caliente.



Colirio : se prepara una esencia por procedimiento industrial.



Compresas: preparar un cocimiento de 15 gramos de hojas por litro de agua, hirviéndolo durante 5 - 10 minutos. Retirar y agregarle una cucharada de sal. Mientras esté caliente, empapar paños, exprimirlos y aplicarlos sobre la región afectada.



Infusión : apagar un gramo de hojas en una taza de agua hirviendo. Tapar y dejar reposar durante 3 - 5 minutos. Filtrar, endulzar y beber.



Lavativa : preparar un cocimiento de 5 - 8 gramos de hojas en 1 litro de agua, hirviéndolo durante 5 - 10 minutos. Dejar enfriar y agregarle una cucharada de sal de cocina. Llenar una pera de goma grande con este líquido. Colocar al paciente acostado sobre su lado derecho, con las piernas encogidas contra el ombligo. Introducir la pera de goma en el ano y presionarla hasta que pase todo el líquido.



Otras aplicaciones o formas de uso que tú conozcas

.....
.....
.....
.....
.....



Precauciones al usar la ruda:

Al masticar las hojas puede irritar la mucosa bucal con formación de ampollas. Además es muy amarga y provoca náuseas. *No usar* durante el embarazo, pues en dosis altas puede provocar aborto.

¿Cómo se le llama también?

Sambuco



¿Cómo es el árbol?

Mide hasta 4 metros de altura.

Hojas grandes de color verde.

Flores pequeñas, blancas, con olor fuerte y agradable.

Los frutos son pequeñas bayas negras.

Las partes de la planta que se utilizan son: hojas, flores, frutos y segunda corteza.

Se recolecta durante la época de floración (abril a junio).

¿Cómo se usa el saúco en medicina?

APLICACIONES

Estreñimiento, aumento del ácido úrico (gota). Como depurativo y diurético

Obesidad. Como diurético

Hemorroides

Antiséptico local

Inflamación de los ojos

Estreñimiento. Como diurético, emenagogo, galactógeno y sudorífico

FORMA DE USO

Decocción A



Decocción B



Cataplasma



Infusión



Infusión-
compresas



Infusión



DOSIS

2-3 tazas al día

1-2 tazas al día

Aplicación local

Lavados
frecuentes

Aplicación
local

2-3 tazas al día

¿Cómo se prepara el saúco?

Decocción A : hervir 80 gramos de la segunda corteza en un litro de agua. Dejar enfriar, filtrar y tomar a vasitos.



Decocción B : hervir durante 20 minutos unos 15 gramos de raíz en un litro de agua. Filtrar al enfriarse. Beber en ayunas y antes de acostarse.



Infusión : apagar 10 gramos de flores y semillas en una taza de agua hirviendo. Filtrar al enfriarse. Para lavados y compresas, hervir 30 gramos de flores y semillas durante 3-5 minutos en 300 cc de agua.



Cataplasma : machacar un manojo de flores y aplicar directamente.



Otras aplicaciones o formas de uso que tú conozcas

.....

.....

.....

.....

.....

cuadernos populares

N° 2



contenido:

**24 plantas completas
y como hacer un botiquín de
plantas medicinales**

¿Cómo se la llama también?

- Hierba de los gatos
- Raíz de gato
- Valeriana menor
- Valeriana silvestre



¿Cómo es la planta?

Mide entre 50 cm y un metro

La raíz es blanca: cuando está fresca apenas tiene olor. Cuando está seca es muy fétida y de sabor amargo.

Las flores son blancas o rosadas, de olor agradable.

El tallo es hueco.

¿Cómo se usa la valeriana en medicina?

APLICACIONES

Como cicatrizante en el tratamiento de las várices

Como calmante contra la histeria, insomnio, agotamiento, vértigo, hipocondría, asma de origen nervioso

Heridas y llagas

Antiespasmódico, contra el dolor de estómago y flatulencia, jaquecas y neuralgias. Como sudorífico

Para calmar la menstruación muy dolorosa o el deseo sexual excesivo

Crisis de agitación nerviosa (usar con prudencia)

FORMA DE USO

Cataplasma



Cocimiento



Compresas



Infusión



Jarabe



Tintura



DOSIS

Varias veces al día

1 taza después de cada comida durante 7 días

Uso externo

Una taza al levantarse y otra antes de acostarse

Beber una copita antes de cada comida

Beber una copita antes de cada comida

¿Cómo se prepara la valeriana?

Cataplasma: machacar un manojo de hojas frescas y aplicar directamente sobre la parte afectada.



Cocimiento: hervir 4 cucharadas de raíces en un litro de agua durante 10 minutos. Filtrar y beber.



Infusión: machacar raíces hasta que queden pulverizadas. Apagar 3 cucharadas de estos polvos en una taza de agua hirviendo. Dejar reposar durante 5 minutos. Filtrar y endulzar con una cucharada de miel.



Jarabe: hacer igual que en el caso de la infusión, pero dejando reposar durante 24 horas. Luego hervir ligeramente, colar y agregar 1/4 kilo de azúcar y volver a hervir durante 5 minutos.



Tintura: machacar 5 cucharadas de raíces. Macerarlas luego en un litro de vino tinto. Remover todos los días suavemente y a los 15 días filtrar todo el contenido. Guardar en un frasco bien cerrado.



VALERIANA *
(valeriana provera)



* Hierba del gato.

SEDATIVA.
SUDORIFICA Y
ANTIESPASMÓDICA



Otras aplicaciones o formas de uso que tú conozcas

.....

.....

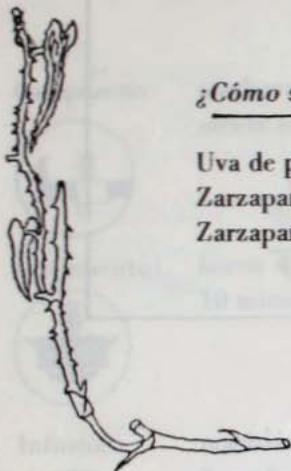
.....

.....

ZARZAPARRILLA

¿Cómo se la llama también?

Uva de perro
Zarzaparrilla de Honduras
Zarzaparrilla de Mérida



¿Cómo es la planta?

Es una planta silvestre, trepadora y perenne.
Verde todo el año.

La hoja es larga, triangular y oscura.

Las ramas son delgadas y crecen en zig-zag, con espinas.

Las flores son pequeñas, de color crema o blanquecinas.

Frutos redondos, azulados, formando un racimo como si fueran uvas.

El sabor es dulce.

Crece en climas húmedos y sitios pantanosos.

Florece entrado en verano.

Se utiliza sobre todo la raíz, pero también las hojas, tallos y frutos.

¿Cómo se usa la zarzaparrilla en medicina?

APLICACIONES

Sudorífico, depurativo y diurético. Limpia la sangre después de enfermedades crónicas. Contra la artritis y el reumatismo. Limpia la piel manchada por sustancias tóxicas acumuladas. Buen antídoto contra envenenamiento por sustancias que contienen mercurio

Para purificar y tonificar la sangre. Diurética. Ayuda a combatir las enfermedades venéreas (sífilis, gonorrea). Ayuda a disolver los cálculos de riñones y vejiga. Evita el alza del ácido úrico (gota) y del azúcar (diabetes). Contra las úlceras de la boca. Como antidiarreico.

FORMA DE USO

Cocimiento



Infusión



DOSIS

1 taza después de comida

1 taza después de comida



Otras aplicaciones o formas de uso que tú conozcas

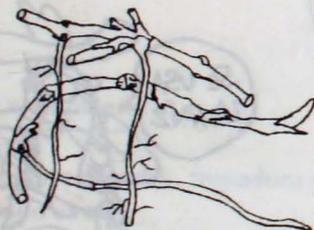


¿Cómo se prepara la zarzaparrilla?

Cocimiento: hervir durante 15 minutos 3 cucharadas de raíces y frutos finamente machacados y pulverizados, en un litro de agua.



Infusión : Apagar una cucharadita de polvo de raíz, hojas y tallos secos en una taza de agua hirviendo. Filtrar y beber.



Usos populares:

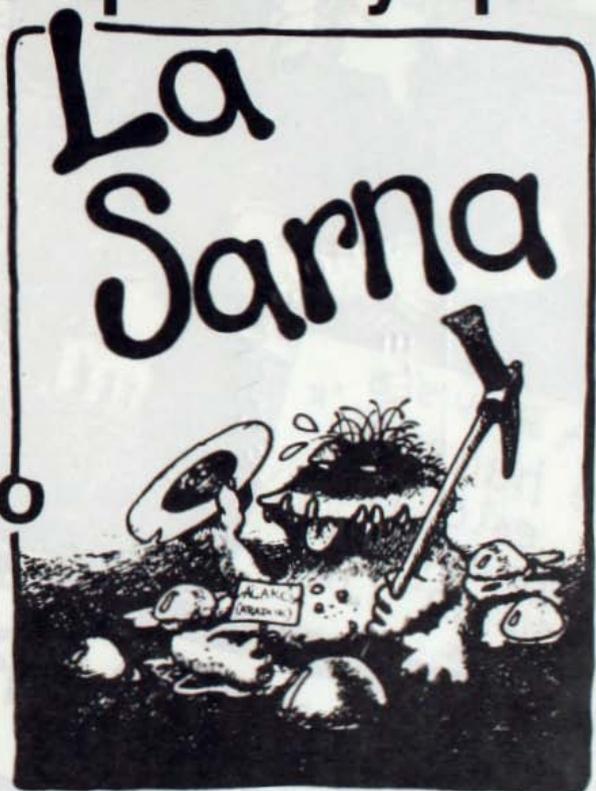
Los frutos suelen comerse crudos o en dulces y sirven para fabricar una especie de chicha o para colorear el vino.

SECC. CHILENA

en
preparación

CUADERNO POPULAR

todo lo que hay que
saber
sobre



cuaderno
popular
escrito
por:

Manuel Rojas, premio
nacional de literatura

¿Qué hacemos?

Nº 4
Año II



LEA Revista
"Qué hacemos"
en este Nº
"AUTORITARISMO
FAMILIAR" Y MUCHO
más

UNA REVISTA POPULAR
ÚTIL - EDUCATIVA

SECC. CULTURA

CIRCULACION
RESTRINGIDA



contenido:

PRESENTACIÓN	1
POR QUÉ Y CÓMO CURAN LAS PLANTAS	3
ALGUNAS EXPLICACIONES NECESARIAS	8
AJENJO	10
BORRAJA	14
COLA DE CABALLO	17
EUCALIPTO	21
LINAZA	24
DICCIONARIO DE ALGUNAS PALABRAS DIFÍCILES	28
MENTA	30
PÁGINA DEL LECTOR	33
NARANJO	34
ROMERO	38
RUDA	42
SAÚCO	46
VALERIANA	50
ZARZAPARRILLA	54