



TRAMIL 2008

PLANTAS MEDICINALES CARIBEÑAS PARA LA ATENCIÓN PRIMARIA

SCD-UAG GUADELOUPE



D 063 118193 7

Manual práctico



Problemas de salud:

DIGESTIVOS, OJOS Y ORL, GENERALES, NERVIOSOS, PIEL, RESPIRATORIOS, URINARIOS, FEMENINOS

©TRAMIL, 2008

Toda la información sobre la red en: www.tramil.net

Diseño educativo y coordinación:

Mariana Costaguta y Lionel G-Robineau

Editores científicos:

Francisco Morón y María E. Medina

Comité editorial:

Marisol López, María J. Martínez, Zulema Morejón, María del Carmen Victoria, Elisa Boucourt

Diseño gráfico:

Susana Strauss

Ilustraciones:

Marisa Coniglio

Fotografías: ©TRAMIL

Argentina: M. Costaguta, B. Itten; Barbados: A. Faujour; Brasil: IBPM; Costa Rica: Rafael Ocampo; Cuba: V. Fuentes, F. Morón; Guadeloupe: M. Dulormne, J. Fournet, H. Joseph, A. Rousteau; Guatemala: L. Girón; La Réunion: R. Lavergne; Martinique: A. Exbrayat; Panamá: CIFLORPAN; Puerto Rico: M. Benedetti; Rep. Dom.: L. G-Robineau, V. Lamarche, A. Ososki, A. Robineau; Santa Lucía: R. Graveson; Saint Vincent: V. Balland; Tobago: J. Delaigue; Venezuela: R. Balzac, M. Delens, S. Tillett

Financiamiento de la presente edición: Región Martinica

615.32
PLA

KBUBR

INTRODUCCION

Sobre la base del primer manual de difusión TRAMIL-Panamá del año 2005, bajo la dirección de Pablo Solís, en colaboración con el Ministerio de Salud y CIFLORPAN, este trabajo pretende extender esta información a toda la Cuenca Caribeña hispanohablante para el aprovechamiento del recurso **Plantas Medicinales** al nivel **de la Atención Primaria de Salud**.

Los datos, actualizados, provienen de la segunda edición de la **Farmacopea Vegetal Caribeña**, uno de los productos de 25 años de validación pluridisciplinaria de la **Red TRAMIL** de investigación aplicada de etnofarmacología caribeña.

Las denominaciones de los problemas de salud y los nombres populares de las plantas proceden de los usos significativos de las encuestas TRAMIL.

El presente manual está dirigido principalmente al personal de salud de base y a facilitar las tareas de difusión entre la población.

Se realizó en el marco del proyecto **TRADIF-Cuba** bajo el patrocinio de la ONGI Medio Ambiente y Desarrollo (enda), la Universidad de Antillas y Guyana (UAG), del Ministerio Francés de Relaciones Exteriores y del Ministerio Cubano de Salud Pública (MINSAP), ejecutado por el Laboratorio Central de Farmacología de la Universidad Médica de La Habana.

REFERENCIAS DE COLORES





DIGESTIVOS

Acidez
Cólicos - Diarrea
Dolor abdominal
Dolor de estómago
Estreñimiento - Flatulencias
Indigestión - Parásitos
Vómitos

Retraso de la regla
Flujo vaginal
(candidiasis)

FEMENINOS

Diurético
Dolor de riñón
Edema
Inflamación

URINARIOS

Asma
Catarro - Gripe
Neumopatía
Resfrío - Tos

RESPIRATORIOS

Calvicie
Cortes y rasguños
Forúnculos, granos o nacidos
Hongos - Paño
Quemaduras leves
Ronchas - Tiña
Ulceras cutáneas

PIEL

RECOMENDACIONES GENERALES PARA EL USO DE PLANTAS MEDICINALES

4

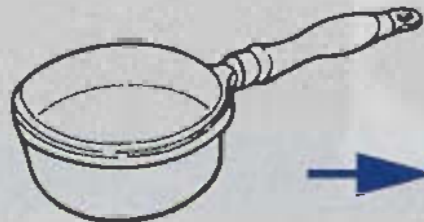
- Es importante la identificación correcta de la planta (observe bien la foto que acompaña a cada lámina), así como la parte a usar en cada preparado.
 - Preferir las plantas de cultivo "biológico" sin fertilizantes ni químicos.
 - Para todas las preparaciones indicadas asegúrese de :
 - Limpiar el área en donde realizará el preparado y los utensilios que empleará.
 - Lavarse las manos y uñas con agua potable y jabón antes de comenzar.
 - Lavar la planta o la parte de la planta que va a utilizar
 - NO mezclar los preparados con sustancias irritantes.
 - NO comer ni fumar durante la preparación.
 - Preparar el tratamiento a seguir cada vez que lo utilice. NO lo conserve y si lo hace, que sea no más de un día y con refrigeración.
 - NO emplear estas preparaciones con otros productos naturales o medicamentos sin consultar al médico primero.
 - En el uso local o tópico limpiar con agua hervida y jabón el área afectada y secar antes de aplicar un remedio sobre la piel.
 - NO usar estos preparados durante el embarazo y lactancia.
 - Si bien las indicaciones son para el uso de plantas frescas, si las usara secas recuerde que debe cortarse en la época correcta, lavar con agua potable, secar a la sombra en lugar limpio, bien ventilado y guardar lo más entera posible. NO secar al sol por que pueden perderse o modificarse sus propiedades.
- Para lograr resultados seguros y eficaces debe seguir estrictamente las indicaciones, las cantidades, el tiempo, las recomendaciones y advertencias.**

RECETA PARA PREPARAR EL SUERO CASERO

para usar en casos de diarrea, vómitos o estados de deshidratación



Hervir un litro de agua
(= 4 tazas)



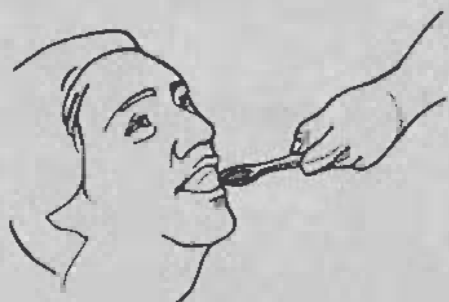
Apagar el fuego,
dejar enfriar



Agregar dos cucharadas
de azúcar y una
cucharadita de sal



Agitar hasta conseguir
la disolución completa



Beber de a cucharaditas
pequeñas, de a ratos
y observar la tolerancia.



Beber media taza en
menores de un año



y una taza a partir
de esa edad

IMPORTANTE

NO interrumpir la lactancia, ni la rehidratación hasta recuperar el estado de salud.

DOLOR ABDOMINAL - DOLOR DE ESTOMAGO FLATULENCIA

6



De continuar con las molestias por más de 3 días acudir al centro de salud

Parte usada: semilla

hinojo • eneldo
Anethum graveolens

Mientras perdure el malestar alimentarse con comida liviana
No ingerir alcohol

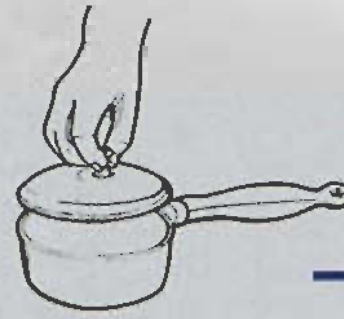
Las semillas, por su olor típico, se usan habitualmente como un condimento



Poner a hervir
1 taza de agua



Apagar el fuego
Agregar 2 cucharaditas
de semillas



Tapar el recipiente
Dejar reposar
5-10 minutos



Filtrar

Beber 1 taza después de cada comida
hasta que se pase el malestar



IMPORTANTE

NO USAR:

Mujeres con intención de procrear

Mujeres embarazadas

Durante la lactancia

Menores de 5 años



Prepare la infusión cada vez que la tome

DOLOR DE ESTOMAGO - VOMITO

8

En caso de deterioro del estado del paciente acudir al médico



Parte usada:
hoja fresca

albahaca • albahaca de castilla
albahaca blanca • *Ocimum basilicum*

En caso de vómitos dar sales de rehidratación oral o cucharaditas de "suero casero" (ver pág. 5) durante todo el día, en dosis pequeñas y repetidas.



Poner a hervir
1 taza de agua
y apagar el fuego

Agregar 10 a 15
hojas frescas

Tapar y dejar reposar
5-10 minutos

Filtrar



Beber 1 taza 3 veces al día,
una en la mañana y las otras luego de cada
comida o cuando aparezcan los síntomas.

IMPORTANTE

NO USAR:

Mujeres embarazadas

Durante la lactancia

Menores de 5 años



Las hojas se usan habitualmente como condimento.

COLICOS ABDOMINALES DIARREA - DOLOR DE ESTOMAGO

10

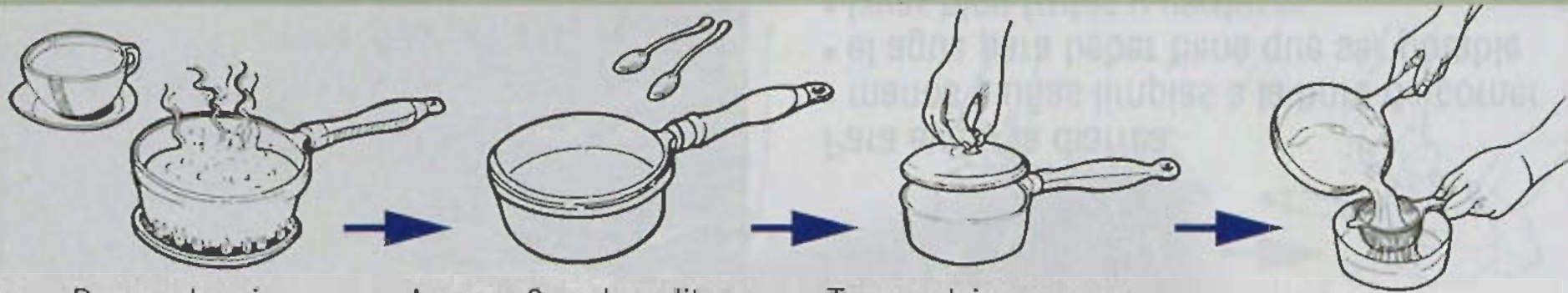
En caso de deterioro del estado
del paciente acudir al médico



manzanilla
Matricaria recutita

Parte usada:
flor seca

El tratamiento debe ser complementario de la rehidratación oral, con sales de rehidratación o cucharaditas de "suero casero" (ver pág. 5) durante todo el día.



Poner a hervir
1 taza de agua
y apagar el fuego

Agregar 2 cucharaditas
de flores secas
(= 1.5 gramos)

Tapar y dejar reposar
5-10 minutos

Filtrar

Para evitar la diarrea:

- manos y uñas limpias a la hora de comer
- beber agua potable solamente
- lavar bien frutas y verduras
- lavarse las manos con jabón luego de ir al baño



Beber 1 taza 3 veces al día

IMPORTANTE

NO USAR:

Mujeres embarazadas
Durante la lactancia
Menores de 5 años



El polen puede eventualmente en personas sensibles producir algún tipo de alergia.



En caso de deterioro del estado del paciente acudir al médico

Parte usada:
hoja

Para evitar la diarrea:

- manos y uñas limpias a la hora de comer
- el agua para beber tiene que ser potable
- lavar bien frutas y verduras.
- lavarse las manos con jabón luego de ir al baño

caña santa • limoncillo • zacate té
hierba limón • lemon grass • malojillo
Cymbopogon citratus

El tratamiento debe ser complementario de la rehidratación oral, con sales de rehidratación o cucharaditas de "suero casero" (ver pág. 5) durante todo el día



Poner a hervir
1 taza de agua

Apagar el fuego y
agregar 1-2 hojas frescas
lavadas y partidas

Tapar el recipiente
Dejar reposar
5-10 minutos

Colar el té con
un paño de tela



Beber 1 taza 4-5 veces al día, durante 3 días
o menos si se terminó la diarrea

IMPORTANTE

NO USAR:

Mujeres embarazadas

Durante la lactancia

Menores de 5 años



Esta planta tiene olor similar al del limón, permite no confundir con otra planta parecida pero con olor a insecticida.

Prepare la infusión cada vez que la tome



En caso de deterioro del estado del paciente acudir al médico

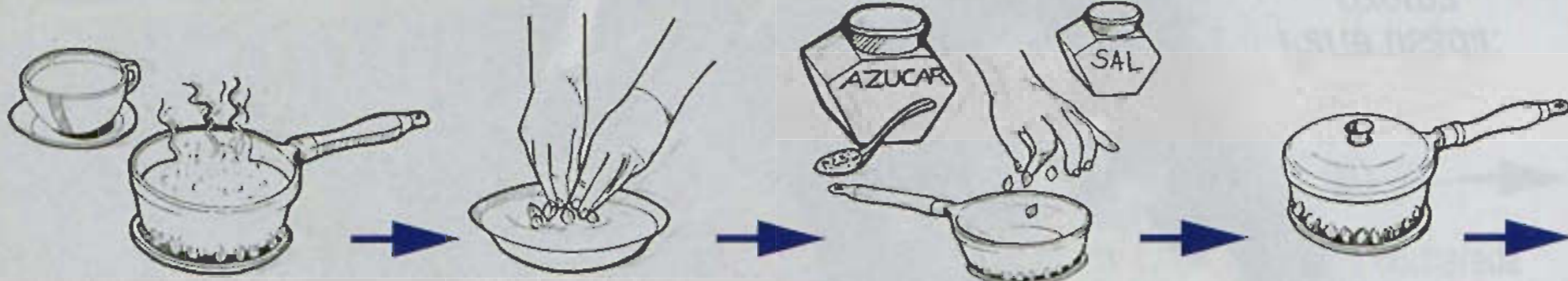
Parte usada:
hoja

Para evitar la diarrea:

- manos y uñas limpias a la hora de comer
- beber agua potable solamente
- lavar bien frutas y verduras
- lavarse las manos con jabón luego de ir al baño

guayaba • guayabo
Psidium guajava

El tratamiento debe ser complementario de la rehidratación oral, con sales de rehidratación o cucharaditas de "suero casero" (ver pág. 5) durante todo el día.



Colocar 1 taza de agua en un recipiente

Lavar 7 hojas grandes frescas

Agregarlas con 1 cucharadita de azúcar y una pizca de sal fina

Tapar y dejar hervir durante 10 minutos



Apagar el fuego y filtrar



Beber 1 taza 4-5 veces al día durante 3 días o menos si se terminó la diarrea

IMPORTANTE

NO USAR:
Mujeres embarazadas
Durante la lactancia
Menores de 5 años



Prepare la decocción cada vez que la tome
También se puede usar en infusión

DIARREA

16



En caso de deterioro del estado del paciente acudir al médico



Parte usada:
rizoma

jengibre • engible
Zingiber officinale

El tratamiento debe ser complementario de la rehidratación oral, con sales de rehidratación o cucharaditas de "suero casero" (ver pág. 5) durante todo el día.



IMPORTANTE

NO USAR:
Mujeres embarazadas
Durante la lactancia
Menores de 5 años



Contraindicado en caso de cálculos biliares o de tratamiento con anticoagulantes.
El rizoma de jengibre se usa habitualmente como condimento.

Prepare la decocción cada vez que la tome
(Se caracteriza por su sabor picante)

DOLOR DE ESTOMAGO

18



Parte usada: hoja

De continuar con las molestias
por más de 3 días
acudir al centro de salud



alcotán • bejuco de mona • bejuco prieto
curarina • oreja de ratón • oreja de tigre
xpepeltun • *Cissampelos pareira*



Colocar 1 taza de agua en una olla



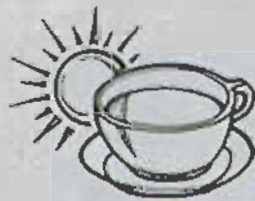
Agregar 3 hojas medianas frescas



Tapar la olla y dejar hervir durante 10 minutos



Apagar el fuego y filtrar



Beber a la mañana, al medio día y a la noche - Durante 3 días máximo

IMPORTANTE

NO USAR:

Mujeres embarazadas

Durante la lactancia

Menores de 12 años



DOLOR DE ESTOMAGO

20

De continuar con las molestias
por más de 3 días
acudir al centro de salud



Parte usada: hoja

tilo • curía • carpintera
Justicia pectoralis

Dada su acción sedante NO tomar si debe manejar autos u otras maquinarias o en caso de que su trabajo requiera que se mantenga alerta.



Poner 1 taza de agua en un recipiente



Agregar 5-10 hojas frescas



Tapar y dejar hervir durante 10 minutos



Apagar el fuego y filtrar



Beber 1 taza cada vez que aparece el dolor durante 3 días máximo

IMPORTANTE

NO USAR:

Mujeres embarazadas

Durante la lactancia

Menores de 5 años



No tomar por personas con trastornos de coagulación ni con medicamentos que reduzcan la coagulación.

Prepare la decocción cada vez que la tome

DOLOR ABDOMINAL - FLATULENCIA

22



De continuar con las molestias
por más de 3 días
acudir al centro de salud

Parte usada:
hoja

abahaca vaca • albahaca cimarrona
Ocimum gratissimum

En caso de vómitos dar sales de rehidratación oral o cucharaditas de "suero casero" (ver pág. 5) durante todo el día, en dosis pequeñas y repetidas.



Poner a hervir
1 taza de agua
y apagar el fuego

Agregar 7 a 10
hojas frescas medianas
(aprox. 3 gramos)

Tapar el recipiente
Eventualmente agregar
1 pizca de sal

Dejar reposar
5-10 minutos
y filtrar



Beber 1 taza 3 veces al día,
una en la mañana y las otras luego de cada
comida o cuando aparezcan los síntomas.

IMPORTANTE

NO USAR:
Mujeres embarazadas
Durante la lactancia
Menores de 5 años



Prepare la infusión cada vez que la tome
También se puede usar en decocción

DOLOR DE ESTOMAGO

24



*Parte usada:
hoja y
flor secas*

De continuar con las molestias
por más de 3 días
acudir al centro de salud

pericón • anís • anicillo • estragón
flor de muerto • tapetes • *Tagetes lucida*

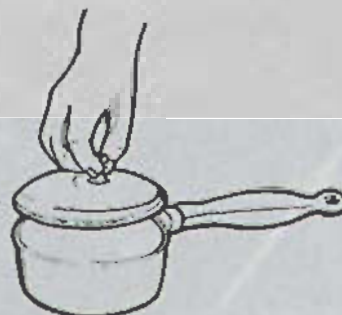
Las hojas y flores secas deben secarse a la sombra, quitarles el polvo y lavar previamente con agua potable.



Poner a hervir
1 taza de agua
y apagar el fuego



Agregar 1 cucharada
(= 2 gramos) de
hojas y flores secas



Tapar el recipiente
y dejar reposar
5-10 minutos



Filtrar



Beber 1 taza 3 veces en el día,
luego de cada comida
o cuando aparezcan los síntomas.

IMPORTANTE

NO USAR:

Mujeres embarazadas

Durante la lactancia

Menores de 5 años



Prepare la infusión cada vez que la tome

DOLOR DE ESTOMAGO (por ULCERA o GASTRITIS)

26



*Parte usada:
cogollo = hojas
tiernas o
brotes nuevos*

**valeriana • vetiver • mechivel • pachuli
zacate violeta • *Vetiveria zizanioides***

De continuar con las molestias por más de 3 días acudir al centro de salud



Colocar 1 taza de agua en un recipiente



Agregar 1 cucharada de cogollos secos o 2 si son frescos



Tapar y dejar hervir durante 10 minutos



Apagar el fuego y filtrar



Beber 1 taza por la mañana, al medio día y a la noche. Durante 3 días máximo.

IMPORTANTE

NO USAR:

Mujeres embarazadas

Durante la lactancia

Menores de 5 años



DOLOR DE ESTOMAGO • FLATULENCIA INDIGESTION • VOMITO

28



En caso de deterioro del estado
del paciente acudir al médico



Parte usada: rizoma

jengibre • engible
Zingiber officinale

En caso de vómitos dar sales de rehidratación oral o cucharaditas de "suero casero" (ver pág. 5) durante todo el día, en dosis pequeñas y repetidas.



IMPORTANTE

NO USAR:

Mujeres embarazadas
Durante la lactancia
Menores de 5 años



Contraindicado en caso de cálculos biliares o de tratamiento con anticoagulantes.
El rizoma de jengibre se usa habitualmente como condimento.

Prepare la decocción cada vez que la tome
(Se caracteriza por su sabor picante)



Parte usada:
aceite de semilla (de farmacia)

En caso de deterioro del estado del paciente acudir al médico

Para evitar estreñimiento:

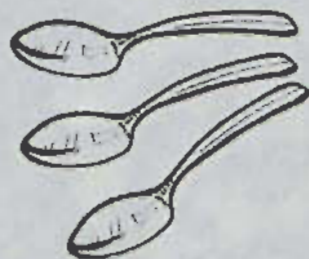
- beber a diario un vaso de agua fría en ayunas
- tomar muchos líquidos
- comer muchas verduras frescas, frutos y alimentos con fibras

higuereta • higuerilla • ricino • tártago
Ricinus communis

Emplear sólo aceite suministrado por farmacias o dispensarios autorizados.
El aceite de semilla rancio resulta especialmente tóxico.



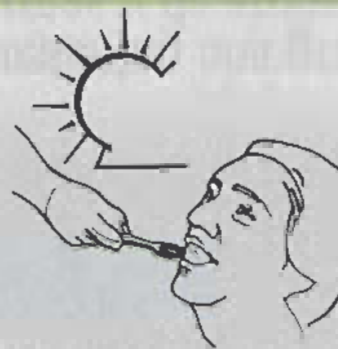
Tomar aceite de
semillas recién
adquirido en farmacia



1-3 cucharadas
(15-45 mL)
para adultos



1-3 cucharaditas
(5-15 mL) para niñas/os
mayores de 4 años



Beber en una sola toma,
en ayunas, no repetir



Eventualmente acompañar
con leche, té o zumo de frutas

IMPORTANTE

NO USAR:
Mujeres embarazadas
Durante la lactancia
Menores de 5 años



No usar de modo prolongado

FLATULENCIA - INDIGESTION - VOMITO

32

De continuar las molestias por más de 3 días en adultos y 2 días en menores acudir al centro de salud



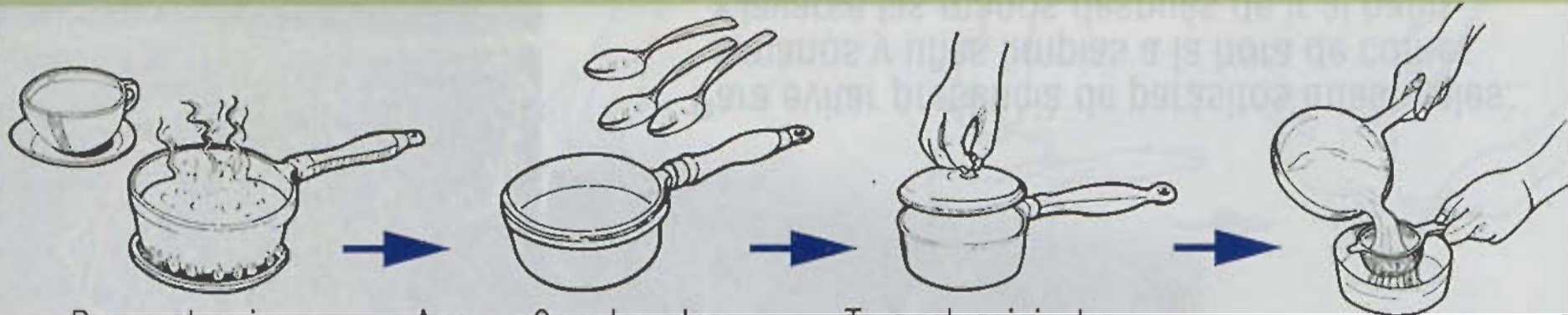
Parte usada: hoja



Las "mentas" presentan una gran diversidad de formas y de aromas pero pueden usarse indistintamente para estos problemas de salud.

menta • toronjil • yerba buena
Mentha spp.

En caso de vómitos dar sales de rehidratación oral o cucharaditas de "suero casero" (ver pág. 5) durante todo el día, en dosis pequeñas y repetidas..



Poner a hervir
1 taza de agua
y apagar el fuego

Agregar 3 cucharadas
de hojas secas
(= 3 gramos)

Tapar el recipiente
y dejar reposar
5-10 minutos

Filtrar



Beber 1 taza 3 veces al día,
una en la mañana y las otras luego de cada
comida o cuando aparezcan los síntomas.

IMPORTANTE

NO USAR:

Mujeres embarazadas

Durante la lactancia

Menores de 5 años



Este remedio no debe ser tomado por personas con problemas de vesícula biliar o cálculos.



De continuar con las molestias por más de 3 días acudir al centro de salud

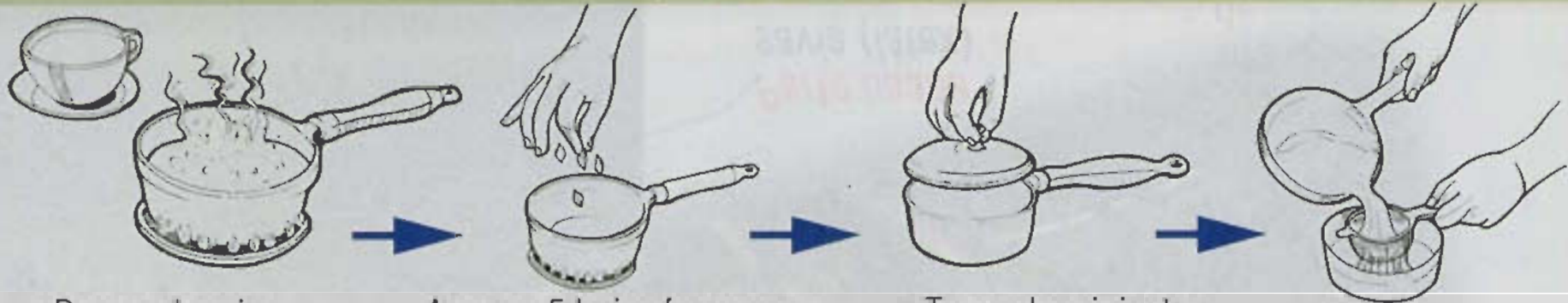
*Parte usada:
hojas pequeñas*

Para evitar presencia de parásitos intestinales:

- manos y uñas limpias a la hora de comer
- lavarse las manos después de ir al baño
- beber agua potable solamente
- limpiar bien frutas y verduras

paico • apazote • yerba santa
Chenopodium ambrosioides

Después de la última toma, beber un laxante salino (por ejemplo sulfato de magnesio).
NO usar purgantes aceitosos.



Poner a hervir
1 taza de agua

Agregar 5 hojas frescas
pequeñas y apagar el fuego

Tapar el recipiente
Dejar reposar 5 minutos

Filtrar

Beber 1 vez al día y
por 3 días seguidos
únicamente

RECOMENDACIONES



Adultos: 1 taza

Menores de más de 35 kg: 1/2 taza

Menores de menos de 35 kg y más de 5 años: 1/3 de taza

IMPORTANTE

NO USAR: Personas ancianas
Personas debilitadas • Personas
con insuficiencia hepática o renal
Mujeres embarazadas • Durante
la lactancia • Menores de 5 años



- En ningún caso debe alterarse la forma de preparación y dosificación indicadas
- Este preparado es efectivo contra áscaris, oxiuros y anquilostomas, NO para otros parásitos.
- Este tratamiento NO debe repetirse antes de los 6 meses.

Prepare la infusión de esta planta aromática
cada vez que la tome

CANDIDIASIS BUCAL (lesiones blanquecinas en boca y labios (producido por un hongo: *Candida albicans*))

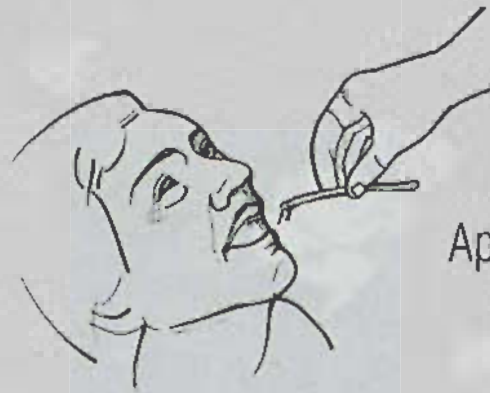
36

De continuar las lesiones por más de 3 días acudir al centro de salud



Parte usada:
savia (látex)

piñón • coquillo • piñón de ieché
piñoncillo • tártago • tempate
Jatropha curcas



Aplicar la savia del tallo (el látex blanco)
directamente sobre la parte afectada

IMPORTANTE

NO USAR:

Mujeres embarazadas

Durante la lactancia

Menores de 5 años



- Limpiar la zona a tratar con buches de agua hervida con sal antes de aplicar.
- Mantener una estricta higiene bucal.

CONJUNTIVITIS

38

De continuar con la conjuntivitis
por más de 3 días
acudir al centro de salud



vicaria • vinca • catalana • chatía
chavelita • guajaca • mariposa • playera
primorosa • *Catharanthus roseus*

Parte usada:
flor blanca



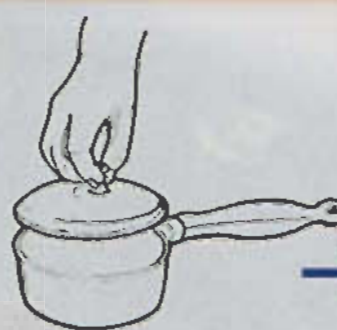
El uso de preparados en los ojos debe seguir una estricta higiene de las manos, de la planta y de los utensilios a utilizar



Poner a hervir
1 taza de agua
en un recipiente



Apagar el fuego
Agregar 3 flores
blancas



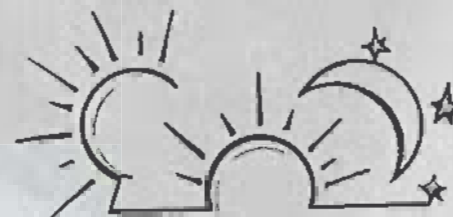
Tapar el recipiente
y dejar reposar
10 minutos



Dejar refrescar. Filtrar
antes de su aplicación
para evitar
la irritación ocular



Aplicar la infusión con la ayuda
de una compresa de algodón
dejando caer gotas sobre el borde
interno del ojo (=conjuntiva)



Repetir 3 veces en el día

IMPORTANTE

NO USAR:
Menores de 5 años



Prepare la infusión cada vez que la aplique
Aplicación local por instilación

CONJUNTIVITIS

40

De continuar con la conjuntivitis
por más de 3 días
acudir al centro de salud



Parte usada: hoja

llantén
Plantago major

El uso de preparados en los ojos debe seguir una estricta limpieza de las manos, de la planta y de los utensilios a utilizar



Colocar 1 taza de agua en un recipiente



Agregar 1-2 cucharadas de hojas frescas trozadas



Tapar el recipiente y dejar hervir 10 minutos



Apagar el fuego y dejar refrescar



Filtrar antes de su aplicación para evitar la irritación ocular



Realizar el lavado ocular con 10 gotas en cada ojo cada 2 horas

IMPORTANTE

- No usar el zumo de hoja de forma directa en el ojo por el riesgo de aumentar la irritación.
- Desechar el preparado transcurridas las 24 horas.

CONJUNTIVITIS

42

De continuar con la irritación
por más de 3 días
acudir al centro de salud



Parte usada: hoja

bayahonda • manca caballo
espino negro • cují yaque
eek' ki'ix che' • *Prosopis juliflora*

El uso de preparados en los ojos debe seguir una estricta limpieza de las manos, de la planta y de los utensilios a utilizar



Lavar un número suficiente de hojas frescas



Machacar hasta extraer el zumo



Aplicar 1-2 gotas de modo directo en los ojos

x 3 a 6 al día

Repetir 3 a 6 veces en el día

IMPORTANTE

NO USAR:
Menores de 5 años



Extraiga el zumo cada vez que lo aplique

DOLOR DE GARGANTA

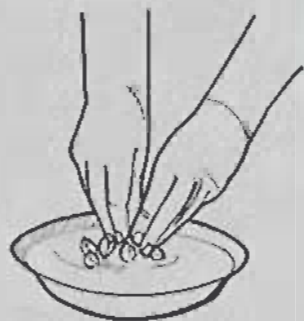
7

De continuar con el dolor de garganta por más de 3 días en adultos y 2 días en menores acudir al centro de salud



Parte usada:
hoja

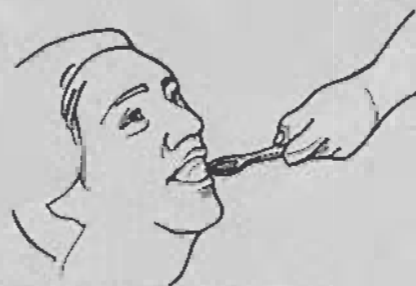
frijolillo • bruca • yerba hedionda
hidionda chiquita • pico de pájaro
Senna occidentalis



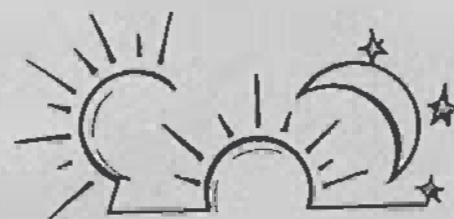
Lavar bien algunas hojas nuevas (jóvenes) frescas



y macháquelas levemente



Colocar en la boca y chupar durante varios minutos



Repetir varias veces al día

IMPORTANTE

NO USAR:

Mujeres embarazadas

Durante la lactancia

Menores de 5 años



DOLOR DE MUELAS

46



El uso de este preparado se considera complementario al tratamiento del dentista



Parte usada: hoja

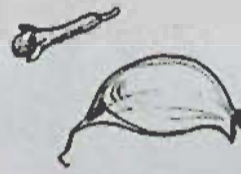
Mantenga la higiene bucal

bay run • berrón • malagueta • pimienta
Pimenta racemosa

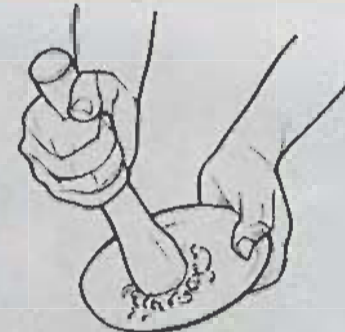
Esta hoja en algunas personas podría ocasionar alergia, suspender el uso si es el caso



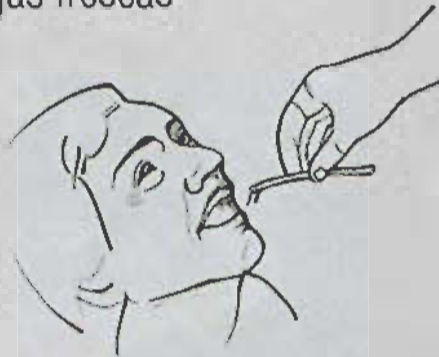
Lavar una cantidad adecuada de hojas frescas



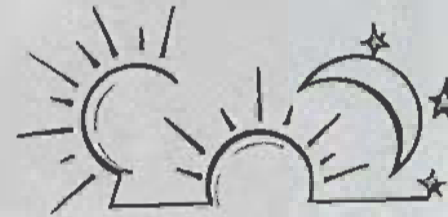
Agregar un botón de clavo de olor seco y un diente de ajo



Machacar todo



Aplicar sobre el diente o la muela afectada durante 3-5 minutos



Repetir 3 veces al día hasta recibir el tratamiento del dentista

IMPORTANTE

NO USAR:
Menores de 5 años



Lavar bien las hojas y preparar el machacado cada vez que se vaya a usar

SAPITO (lesiones blanquecinas en boca y labios
(producido por un hongo: *Candida albicans*)

48

De continuar las lesiones por
más de 3 días
acudir al centro de salud



Parte usada:
bulbo

cebolla • cebollón • cebollino
Allium cepa var. aggregatum



Aplicar gotas de zumo fresco del bulbo directamente sobre la parte afectada

IMPORTANTE

NO USAR:
Menores de 5 años

- Limpiar la zona a tratar con agua hervida fría y jabón antes de aplicar esta planta, para evitar posibles infecciones.
- Mantener una estricta higiene bucal.





De continuar con debilidad
por más de 7 días
acudir al centro de salud



Parte usada: raíz

remolacha
Beta vulgaris



Lavar una raíz de remolacha
cruda y pelarla



Cortarla y rallarla para
preparar 100 mL de zumo



Beber fresco, 2 cucharadas (soperas)
una ó más veces al día

Se acostumbra mezclar con azúcar, miel o leche

Prepare el zumo cada vez que lo tome



De continuar con debilidad por más de 7 días acudir al centro de salud.



*Parte usada:
fruto (semillas)*

Theobroma cacao

Cacao



Colocar 1 taza de agua en un recipiente



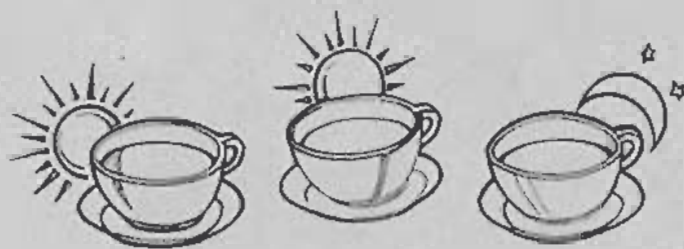
Agregar 7 semillas secas



Tapar y dejar hervir durante 10 minutos



Apagar el fuego y filtrar



Beber 1 taza 3 veces al día, durante 7 días



Parte usada:
hoja

frijolillo • bruca • yerba hedionda
hidionda chiquita • pico de pájaro
Senna occidentalis



Colocar 1 taza de agua en un recipiente



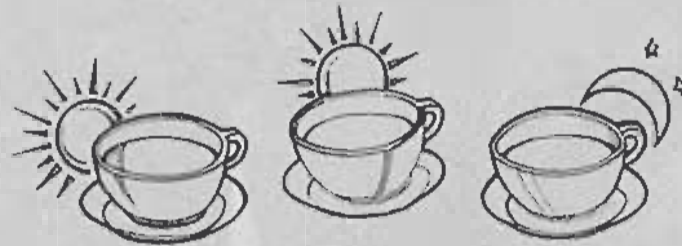
Agregar 2 hojas frescas (= 2 gramos)



Tapar y dejar hervir durante 10 minutos



Apagar el fuego y filtrar



Beber 1 taza 3 veces al día

IMPORTANTE

NO USAR:
Mujeres embarazadas
Durante la lactancia
Menores de 5 años



Prepare la decocción cada vez que la tome



De continuar con la fiebre
por más de 2 días
acuda al centro de salud



Parte usada:
rizoma

jengibre • engible
Zingiber officinale

Contraindicado en caso de cálculos biliares o de tratamiento con anticoagulantes.



Colocar 1 taza de agua en un recipiente



Agregar 1 cucharada (= 5 gramos) de rizoma fresco



Tapar y dejar hervir durante 10 minutos



Apagar el fuego y filtrar



Beber 1 taza 3 veces al día, durante 2 días

IMPORTANTE

NO USAR:

Mujeres embarazadas

Durante la lactancia

Menores de 5 años



El rizoma de jengibre se usa habitualmente como condimento

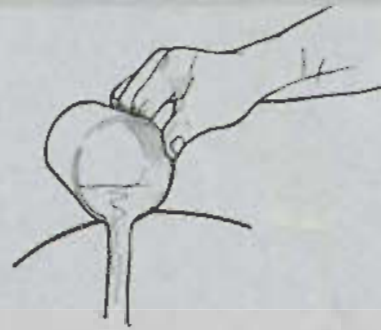
Prepare la decocción cada vez que la tome
(Se caracteriza por su sabor picante)



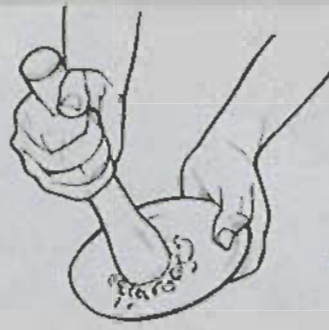
Parte usada: rizoma
Este rizoma se distingue de otros por su color amarillo-anaranjado intenso

cúrcuma • gengibrillo
Curcuma longa

Consultar a su médico lo antes posible para conocer la causa de la ictericia.



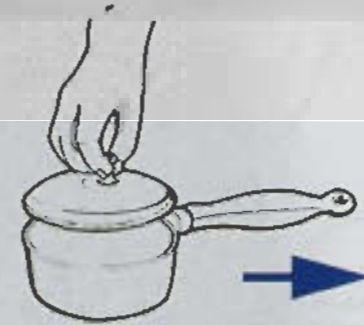
Colocar 1 litro de agua hervida en un recipiente



Lavar y picar (machacar) un trozo de rizoma fresco



Agregar 4 cucharaditas (20 gramos).



Dejar reposar 12 horas



Filtrar



Beber 1 taza 3 veces al día, durante 5 días

IMPORTANTE

NO USAR:

- En casos de cálculos biliares
- Mujeres con intención de procrear
- Mujeres embarazadas
- Durante la lactancia
- Menores de 5 años

El contacto directo con el polvo puede producir reacciones en la piel en personas sensibles.



Prepare el macerado diariamente, no guardar por más de 24 horas, ni fuera de refrigeración

ICTERICIA

60



Parte usada:
hoja

frijolillo • bruca • yerba hedionda
hidionda chiquita • pico de pájaro
Senna occidentalis

Consultar a su médico lo antes posible para conocer la causa de la ictericia.



Colocar 1 taza de agua en un recipiente



Agregar 2 hojas frescas (= 2 gramos)



Tapar y dejar hervir durante 10 minutos



Apagar el fuego y filtrar



Beber 1 taza 3 veces al día: mañana, tarde y noche, durante 5 días

IMPORTANTE

NO USAR:

Mujeres embarazadas

Durante la lactancia

Menores de 5 años



Prepare la decocción cada vez que la tome

NERVIOSISMO (sedante)

62

De continuar con el nerviosismo
por más de 3 días
acudir al centro de salud



Parte usada: hoja

hierba de tilo • curía • carpintera
Justicia pectoralis

No lo tome si debe manejar autos u otras maquinarias o en caso de que su trabajo requiera que se mantenga alerta.



Colocar 1 taza de agua en un recipiente



Agregar 5-10 g de hojas frescas



Tapar y dejar hervir durante 10 minutos



Apagar el fuego y filtrar



Adulto: beber 1 taza cuando se sienta intranquilo



o antes de dormir si tiene dificultad para conciliar el sueño

IMPORTANTE

NO USAR:

Mujeres embarazadas

Durante la lactancia

Menores de 5 años



NERVIOSISMO (sedante)

64

De continuar con el nerviosismo
por más de 3 días
acudir al centro de salud



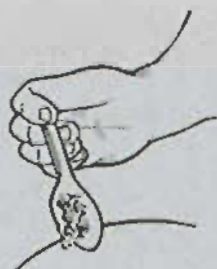
Parte usada:
hoja

Plantago major
llantén

No lo tome si debe manejar autos u otras maquinarias
o en caso de que su trabajo requiera que se mantenga alerta.



Colocar 1 taza
de agua en un
recipiente



Agregar 1-2 cucharadas
(10 gramos) de hojas
frescas trozadas



Tapar y dejar hervir
durante 10 minutos



Apagar el fuego
y filtrar



Adulto: beber 1 taza
cuando se sienta intranquilo



o antes de dormir si tiene
dificultad para conciliar el sueño

IMPORTANTE

NO USAR:

Mujeres embarazadas

Durante la lactancia

Menores de 5 años



NERVIOSISMO (sedante)

66

De continuar con el nerviosismo
por más de 3 días
acudir al centro de salud



Parte usada:
raíz

**valeriana • vetiver • mechivel • pachuli
zacate violeta • *Vetiveria zizanioides***

No lo tome si debe manejar autos u otras maquinarias o en caso de que su trabajo requiera que se mantenga alerta.



Colocar 1 taza de agua en un recipiente



Agregar 1 gramo de raíz fresca



Tapar y dejar hervir durante 10 minutos



Apagar el fuego y filtrar



Adulto: beber 1 taza cuando se sienta intranquilo



o antes de dormir si tiene dificultad para conciliar el sueño

IMPORTANTE

NO USAR:

Mujeres embarazadas

Durante la lactancia

Menores de 5 años





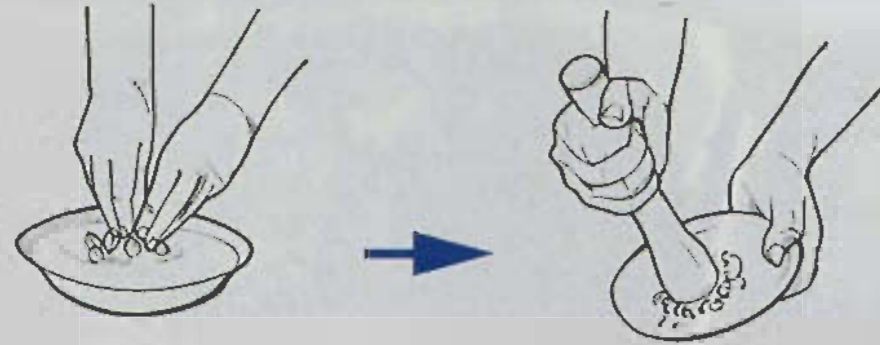
De continuar las lesiones por más de 5 días en adultos y 3 días en menores acudir al centro de salud



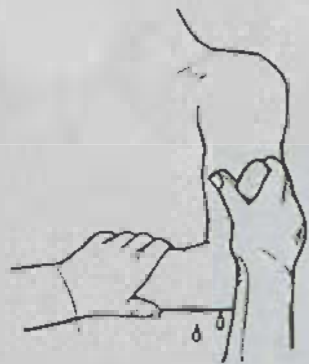
Parte usada:
hoja

frjolillo • bruca • yerba hedionda
hidionda chiquita • pico de pájaro
Senna occidentalis

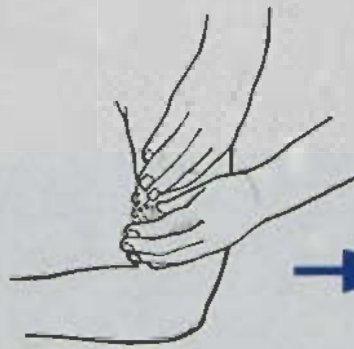
Limpiar la zona a tratar con agua y jabón neutro antes de aplicar para evitar posibles infecciones.



Lavar 15-20 hojas frescas (30-50 gramos) y machacarlas



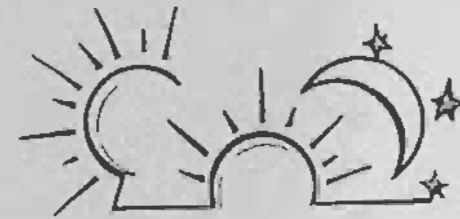
Lavar la piel con agua y jabón



Aplicar sobre la piel afectada



Cubrir con un paño limpio



Renovar 3 a 4 veces por día

Prepare la cataplasma cada vez que la aplique

FORUNCULOS, NACIDOS y GRANOS

70

De continuar las lesiones por más de 5 días en adultos y 3 días en menores acudir al centro de salud



Parte usada:
fruto verde

Carica papaya
papaya • fruta bomba • lechosa

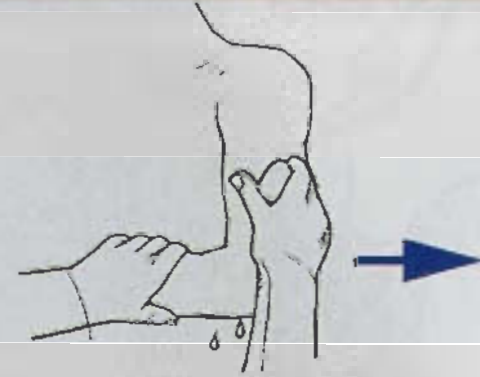
Limpiar la zona a tratar con agua y jabón neutro antes de aplicar,
para evitar posibles sobreinfecciones



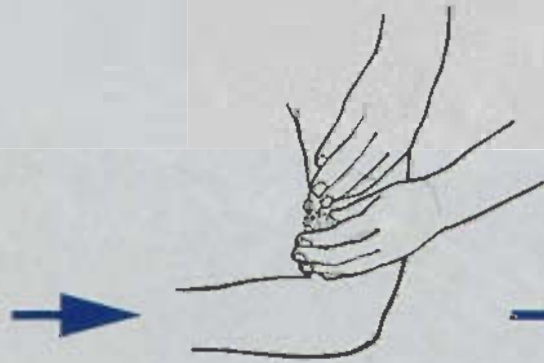
Lavar el fruto verde



Rallar un trozo del
fruto pelado



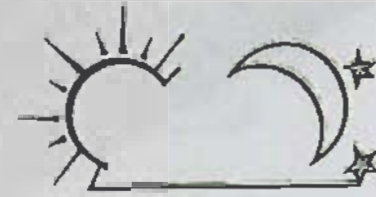
Lavar la piel afectada con
agua hervida y jabón y
secar con un paño limpio



Aplicar un poco
del preparado



Cubrir con un apósito
o paño limpio



Repetir 2 veces
por día

IMPORTANTE

No usar en personas alérgicas a la papaína.

Prepare la cataplasma cada vez que la aplique, no guardar por más de 24 horas, ni fuera de refrigeración

GRANOS y NACIDOS

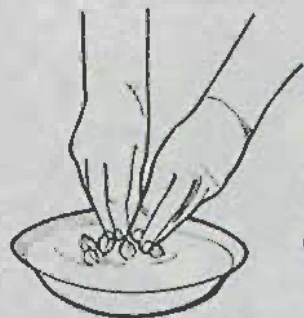
72

De continuar las lesiones por más de 5 días en adultos y 3 días en menores acudir al centro de salud



Parte usada:
hoja

Senna alata
barajo • guacamaya francesa • guajabo
saragundi • sem • tarantantán



Lavar y picar 20 hojitas
= folíolos (\pm 50 gramos)



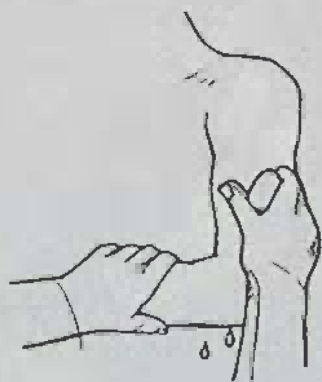
Agregarlas a 1 litro
de agua hervida



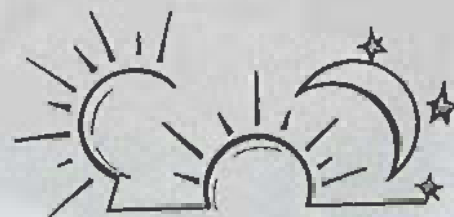
Dejar macerar en
reposito 12 horas



Filtrar



Lavar la piel
con el preparado



Utilizar 2 a 3 veces por día

Prepare el baño cada vez que lo use, no guardar por más de 24 horas, ni fuera de refrigeración

MICOSIS INTERDIGITAL (hongos entre los dedos de los pies)

74

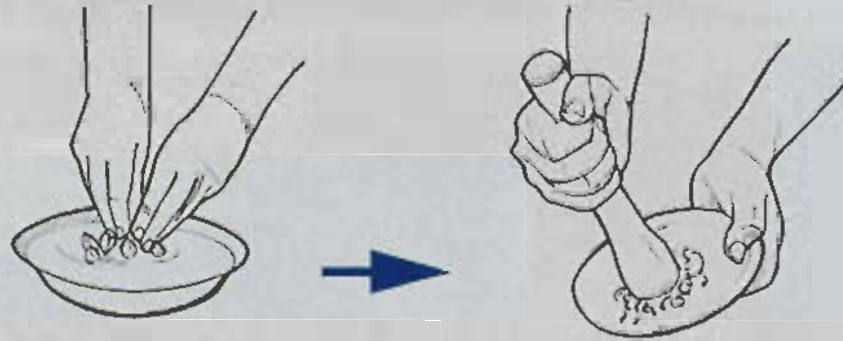
De continuar las lesiones por más de 5 días en adultos y 3 días en menores acudir al centro de salud



Parte usada: hoja

barajo • guacamaya francesa • guajabo
saragundi • sem • tarantantán
Senna alata

Limpiar los pies con agua y jabón neutro antes de aplicar para evitar posibles infecciones



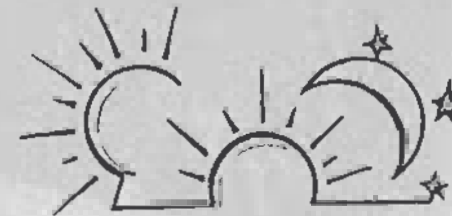
Lavar y machacar 1 cucharada (5 gramos) de hojas frescas



Lavar los pies con agua y jabón



Aplicar el machacado de hojas entre los dedos



Repetir 3-4 veces en el día

IMPORTANTE

Dejar los pies descubiertos después de aplicado el preparado.

PAÑO (manchas* en la piel llamadas *Pitiriasis versicolor* producidas por el hongo *Malassezia furfur*)

76

*planas, formas geográficas irregulares, contornos netos, de distinta coloración



Senna alata

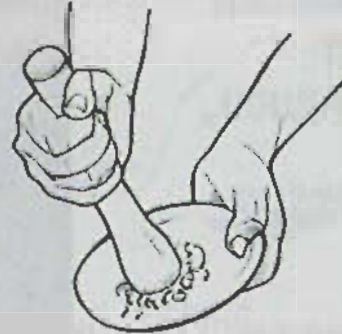
barajo • guacamaya francesa • guajabo
saragundi • sem • tarantantán

Parte usada: hoja

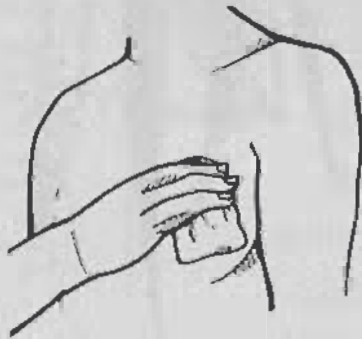
Afecta el tronco y en raros casos cara y muslos



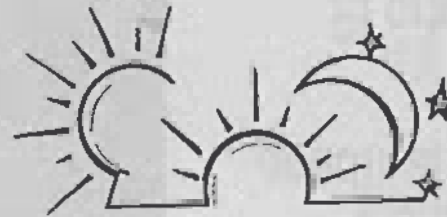
Lavar 15-20 hojas frescas



Machacárlas hasta extraer el zumo



Lavar la piel con agua y jabón neutro.
Aplicar el zumo con un paño limpio
en la piel afectada por el hongo.



Aplicar 3 veces por día

No se ha demostrado el contagio entre las personas.
El hongo responsable forma parte de la flora habitual que vive en la piel.

Prepárese el zumo cada vez que lo aplique, no guardar por más de 24 horas, ni fuera de refrigeración

QUEMADURAS LEVES,, CORTES Y RASGUÑOS, RONCHAS EN LA PIEL CALVICIE

78



De continuar las lesiones por más de 5 días en adultos y 3 días en menores acudir al centro de salud

El cristal puede aplicarse en casos de calvicie

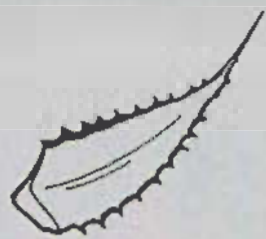


Parte usada:
cristal o gel incoloro*

*nombre dado en algunas comunidades al gel transparente y gelatinoso contenido en la parte interna de la hoja

Aloe vera
sábila • zábila • aloe

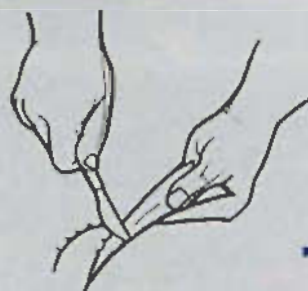
Dejar descubiertas las quemaduras leves después de aplicado el cristal



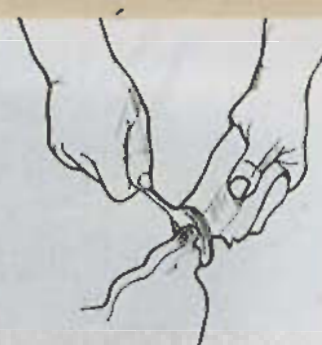
Cortar una hoja de sábila, carnosa



Lavar la hoja con abundante agua potable



Cortar con un cuchillo los bordes dentados

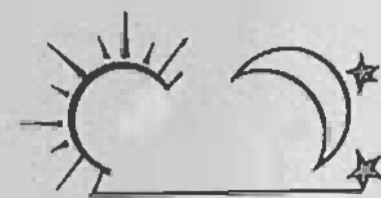
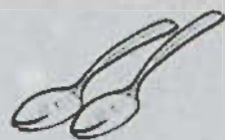


Raspar el cristal (gel) de la zona media de la hoja

Lavar el área afectada con agua y jabón



Colocar 1-2 cucharadas (15-30 gramos) del cristal sobre la piel afectada o el cuero cabelludo en caso de calvicie



Aplicar mañana y noche

IMPORTANTE

- Usar sólo en quemaduras superficiales, de poca extensión en el cuerpo y NO usar en cara, manos, pies y genitales.
- Limpiar la zona a tratar con agua hervida fría y jabón neutro antes de aplicar el cristal, para evitar posibles infecciones.
- Evitar el contacto con el jugo amarillo que está por debajo de la piel de la hoja y que rodea al cristal, puede dar hipersensibilidad en la piel.

NO USAR el cristal si éste ha tomado una coloración rojiza. Prepárelo cada vez que lo use

QUEMADURAS LEVES

80

De continuar las lesiones por más de 5 días en adultos y 3 días en menores acudir al centro de salud



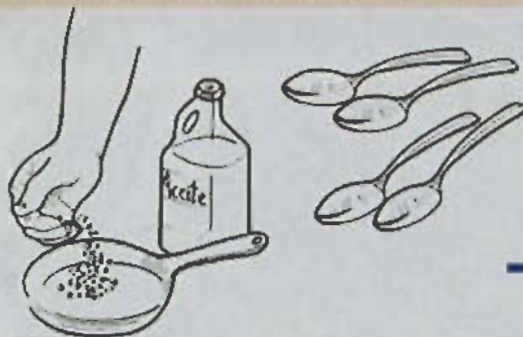
Parte usada:
semillas

Bixa orellana
achiote • bija • onoto

Dejar descubiertas las quemaduras leves después de aplicado el aceite
Utilizar exclusivamente para aplicación externa



Machacar 2 cucharadas
soperas (10 gramos)
de granos secos (semillas)

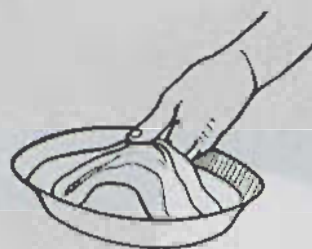


Freir en una sartén con
4 cucharadas (40 mL) de aceite
vegetal nuevo con las semillas
machacadas, durante 3 minutos

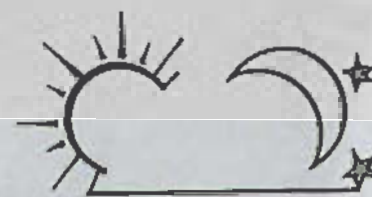


Colar el aceite y dejar
enfriar antes de aplicar

Lavar la zona de
piel quemada
con agua hervida
fría y jabón



Remojar un paño
limpio en el aceite



Aplicar sobre la quemadura
mañana y noche

IMPORTANTE

- Usar sólo en quemaduras superficiales, de poca extensión en el cuerpo y NO usar en cara, manos, pies y genitales.
- Limpiar la zona a tratar con agua hervida fría y jabón neutro antes de aplicar el aceite, para evitar posibles infecciones.

RONCHAS EN LA PIEL, FORUNCULOS, GRANOS y NACIDOS

82

De continuar las lesiones por más de
5 días en adultos y 3 días en menores
acudir al centro de salud



Parte usada:
hoja

cundeamor • balsamino • calaica
sorosí • *Mordica charantia*

Limpiar la zona a tratar con agua y jabón neutro antes de aplicar



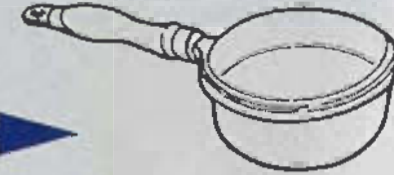
Lavar las hojas frescas en cantidad suficiente para preparar un baño y la fricción



Machacar las hojas



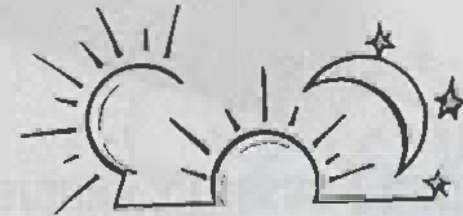
Colocar las hojas en un recipiente con agua



Apagar el fuego y dejar entibiar antes de tomar el baño



Friccionar suavemente con un manojo de hojas machacadas y dejar la piel al aire libre



Repetir el tratamiento a la mañana, tarde y noche

Prepare el agua de baño y las hojas para la fricción cada vez que la aplique

TIÑA*

84



*manchas circulares en la piel, con comezón, producidas por un hongo a nivel superficial. También en cuero cabelludo o barba: parches sin cabello y uñas: decoloradas' gruesas y partidas



Parte usada:
hoja

Senna alata

barajo • guacamaya francesa • guajabo
saragundi • sem • tarantantán

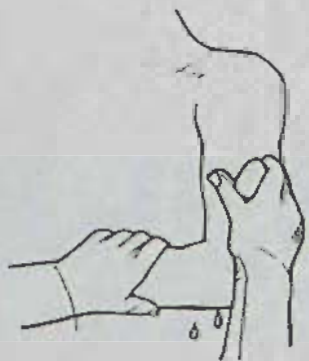
De continuar las lesiones por más de 4 semanas acuda al centro de salud



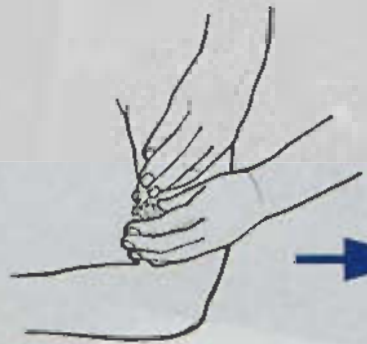
Lavar 11 folíolos (= hojitas)
(5 gramos) frescos



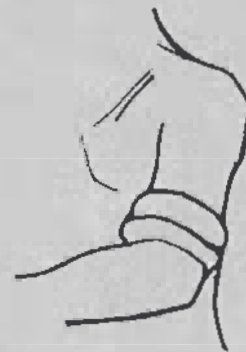
Machacarlos con
un poco de sal



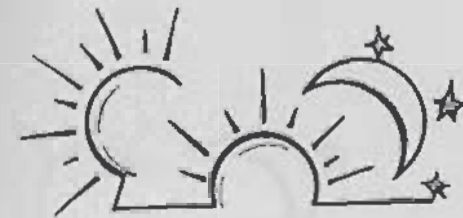
Lavar la piel con
agua y jabón neutro



Aplicar sobre
la piel afectada



Cubrir con un
pañó limpio



Renovar 3 a 4
veces por día

IMPORTANTE

- La tiña es relativamente contagiosa.
- Evitar la humedad prolongada (por ej. sudoración) y lesiones menores en piel, cuero cabelludo y uñas.

Prepare la cataplasma cada vez que la aplique



De no mejorar claramente las lesiones por más de 5 días acudir al centro de salud

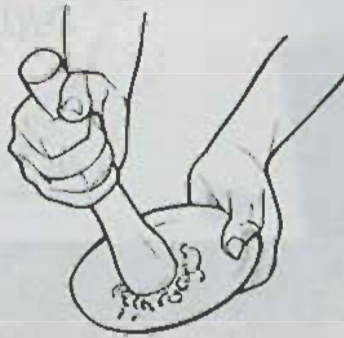
*Parte usada:
partes aéreas*

paico • apazote • yerba santa
Chenopodium ambrosioides

Limpiar la zona a tratar con agua hervida fría y jabón neutro antes de aplicar, para evitar posibles infecciones



Lavar las partes aéreas frescas



Estrujar o machacar



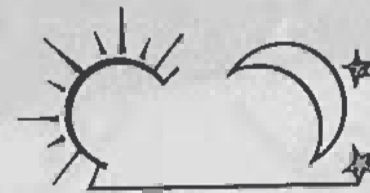
Lavar la lesión con agua hervida fría y jabón y secar con un paño limpio



Aplicar el machacado sobre la úlcera



Cubrir con un apósito o paño limpio



Repetir 2 veces por día

Prepare el machacado cada vez que lo aplique

PREVENIR CRISIS DE ASMA

88

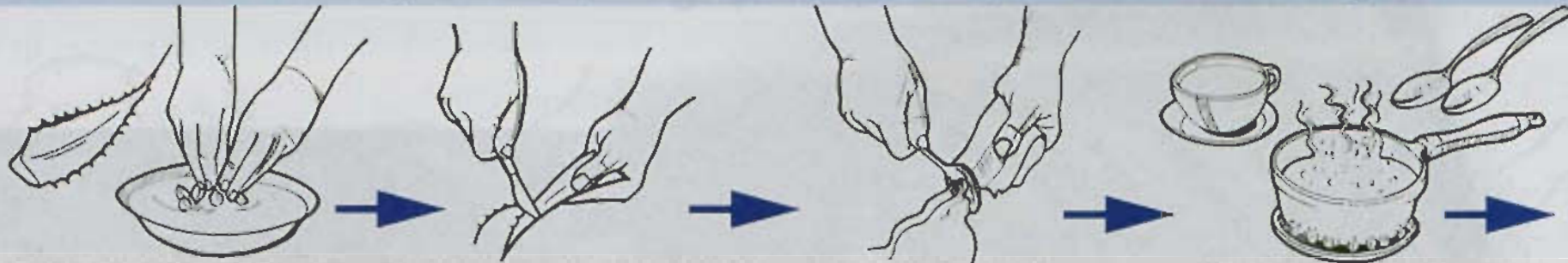


Parte usada: cristal o gel incoloro*

*nombre dado en algunas comunidades al gel transparente y gelatinoso contenido en la parte interna de la hoja

sábila • zábila • aloe
Aloe vera

Consultar a su médico lo antes posible, el uso del cristal de aloe es sólo complemento (preventivo) al tratamiento médico, salvo contraindicación



Cortar y lavar una hoja carnosa con abundante agua potable

Eliminar con un cuchillo los bordes dentados

Raspar el cristal (gel) de la zona media de la hoja

Colocar 1-2 cucharadas del cristal (gel) en 1 taza de agua hirviendo



Dejar reposar 10 minutos y filtrar



Beber 1 taza 3 veces al día

IMPORTANTE

NO USAR: Mujeres embarazadas
Durante la lactancia
Menores de 5 años
Personas con diabetes



- NO USAR el cristal si éste ha tomado una coloración rojiza.
- Evitar el contacto con el jugo amarillo que está por debajo de la piel de la hoja y que rodea al cristal, puede dar hipersensibilidad en la piel o ser laxante por vía oral.



café
Coffea arabica

Parte usada:
hoja

Consultar a su médico lo antes posible, este preparado es sólo complemento al tratamiento médico, salvo contraindicación



Colocar 1 taza de agua en un recipiente



Agregar 7-10 gramos de hojas frescas



Tapar y dejar hervir durante 10 minutos



Apagar el fuego y colar con un paño de tela

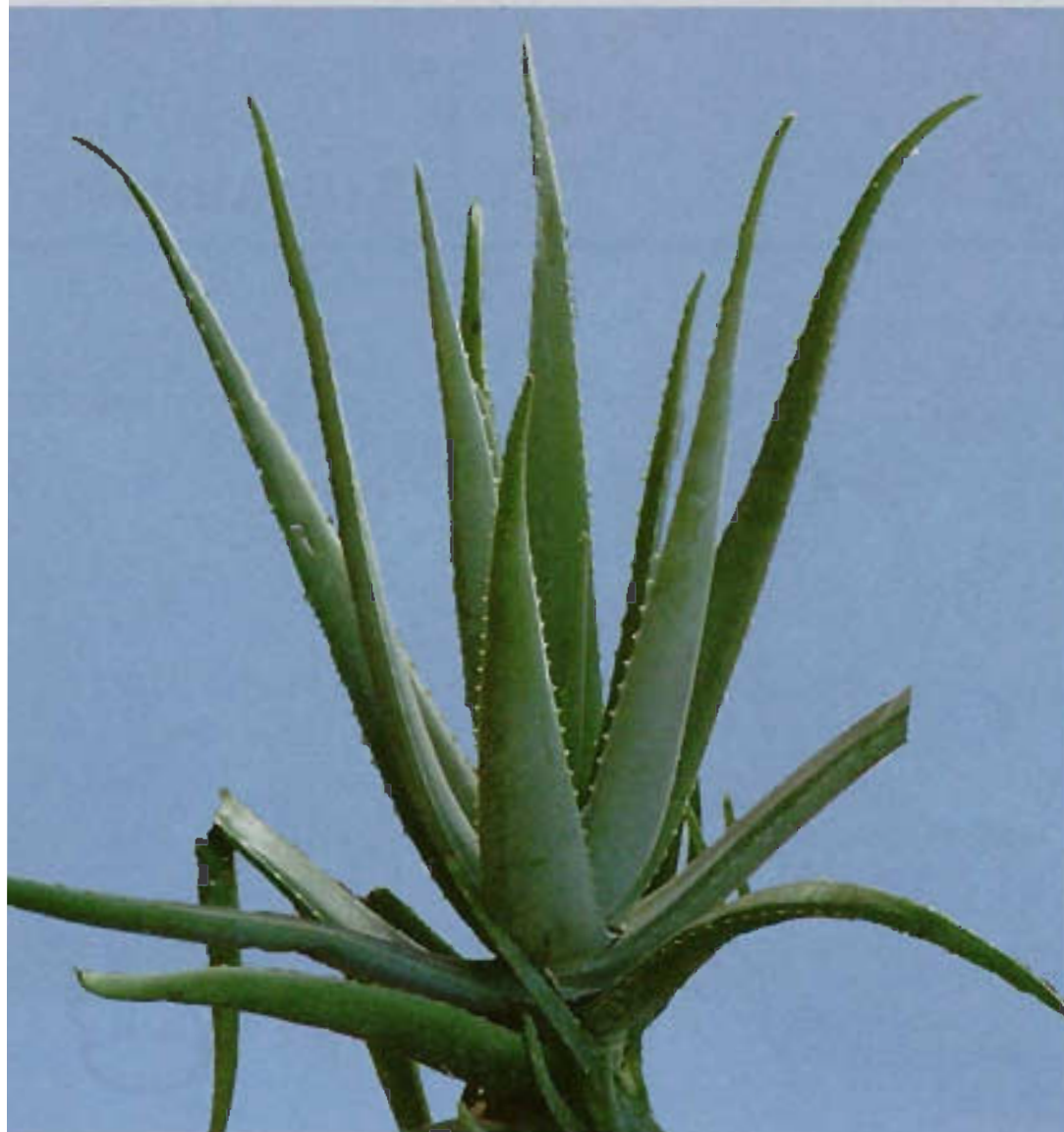


Beber 1 taza 3 veces al día hasta ver al médico

IMPORTANTE

NO USAR:
Mujeres embarazadas
Durante la lactancia
Menores de 5 años





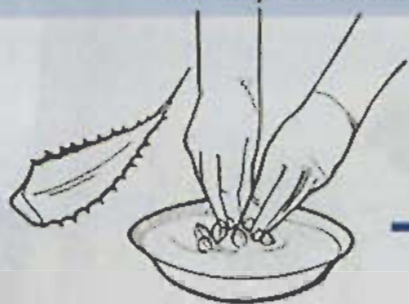
De continuar con catarro
por más de 5 días en adultos
y 2 días en menores
acudir al centro de salud

sábila • zábila • aloe
Aloe vera

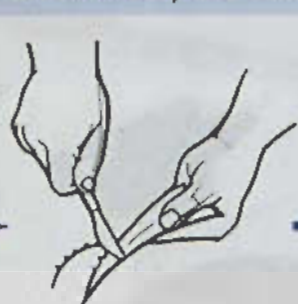
Parte usada:
cristal o gel incoloro*

*nombre dado en algunas comunidades al gel transparente y gelatinoso contenido en la parte interna de la hoja

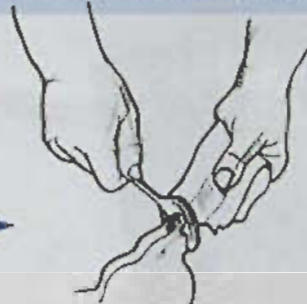
Consultar a su médico lo antes posible, el uso del cristal de aloe es sólo complemento (preventivo) al tratamiento médico, salvo contraindicación



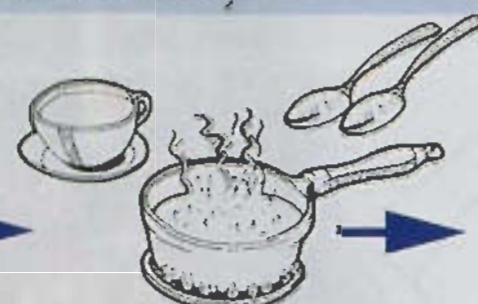
Cortar y lavar una hoja carnosa con abundante agua potable



Eliminar con un cuchillo los bordes dentados



Raspar el cristal (gel) de la zona media de la hoja



Poner a hervir 1 taza de agua y colocar 1-2 cucharadas del cristal (gel)



Hervir 10 minutos en un recipiente tapado



Filtrar



Beber 1 taza 3 veces al día

IMPORTANTE

NO USAR: Mujeres embarazadas
Durante la lactancia
Menores de 5 años
Personas con diabetes



- NO USAR el cristal si éste ha tomado una coloración rojiza.
- Evitar el contacto con el jugo amarillo que es á por debajo de la piel de la hoja y que rodea al cristal, puede dar hipersensibilidad en la piel o ser laxante por vía oral.

Prepare la decocción cada vez que la use

NEUMOPATIA

94



Parte usada:
semilla

Coffea arabica

café

Consultar a su médico lo antes posible, este preparado es sólo complemento al tratamiento médico, salvo contraindicación



Colocar 1 taza de agua en un recipiente



Agregar 1 cucharada rasa de semillas de café tostadas y molidas



Tapar y dejar hervir durante 10 minutos



Apagar el fuego y colar con un paño de tela



Beber 1 taza 3 veces al día hasta ver al médico

IMPORTANTE

NO USAR:

Mujeres embarazadas
Durante la lactancia
Menores de 5 años



Prepare la decocción cada vez que la use

De continuar con gripe y/o resfriado
por más de 7 días
acudir al centro de salud



Parte usada: hoja

Eclipta erecta • yerba de agua
congélala



Hervir 1 taza de agua

Colocar de 3 a 5 hojas lavadas y cortadas y apagar el fuego

Tapar y dejar reposar 10 minutos

Filtrar



Beber 1 taza 3 veces al día, durante 7 días máximo o menos si se solucionó el problema de salud.

IMPORTANTE

NO USAR:

Mujeres embarazadas

Durante la lactancia

Menores de 5 años



TOS, GRIPE y RESFRIADO

98



De continuar con tos por más de 5 días, con gripe y/o resfriado por más de 7 días acudir al centro de salud

Guazuma ulmifolia

guásimo • guazuma • caulote • pixoy

Parte usada:
hoja marchita



Colocar 1 taza de agua en un recipiente



Agregar 3 gramos de hojas marchitas y 1 cucharada de azúcar



Tapar y dejar hervir 10 minutos



Apagar el fuego y filtrar



Beber 1 taza 3 veces al día, durante 7 días o menos si se solucionó el problema de salud.

IMPORTANTE

NO USAR:

Mujeres embarazadas

Durante la lactancia

Menores de 5 años



De continuar con tos por más de 3 días, acudir al centro de salud



Parte usada: hoja

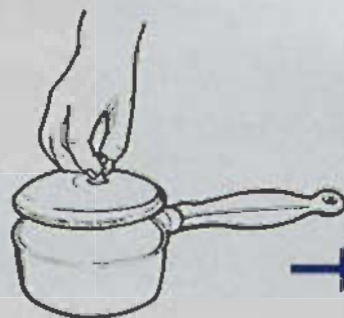
orégano francés / orejón / poleo / brujo /
grueso • oreganón • *Plectranthus amboinicus*



Hervir 1 taza de agua



Apagar el fuego y
agregar 2 hojas frescas
previamente soasadas



Tapar el recipiente
y dejar reposar
10 minutos



Filtrar



Beber 1 taza cada vez que lo necesite
hasta 3 veces en un día.

IMPORTANTE

NO USAR:

Mujeres embarazadas

Durante la lactancia

Menores de 5 años



Prepare la infusión cada vez que la use



De continuar con tos por más de 3 días, acudir al centro de salud



Parte usada: raíz

valeriana • vetiver • mechivel • pachuli
zacate violeta • *Vetiveria zizanioides*



Colocar 1 taza de agua en un recipiente



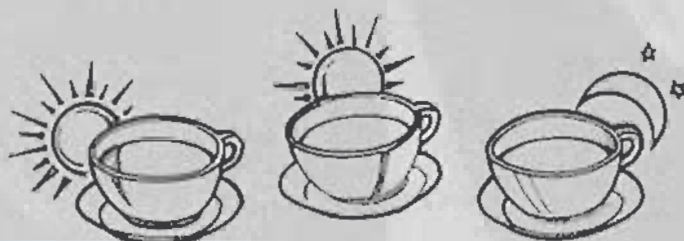
Agregar un gramo de raíz fresca



Tapar y dejar hervir 10 minutos



Apagar el fuego y filtrar



Beber 1 taza 3 veces al día, durante 3 días máximo

IMPORTANTE

NO USAR:

Mujeres embarazadas

Durante la lactancia

Menores de 5 años



Prepare la decocción cada vez que la use

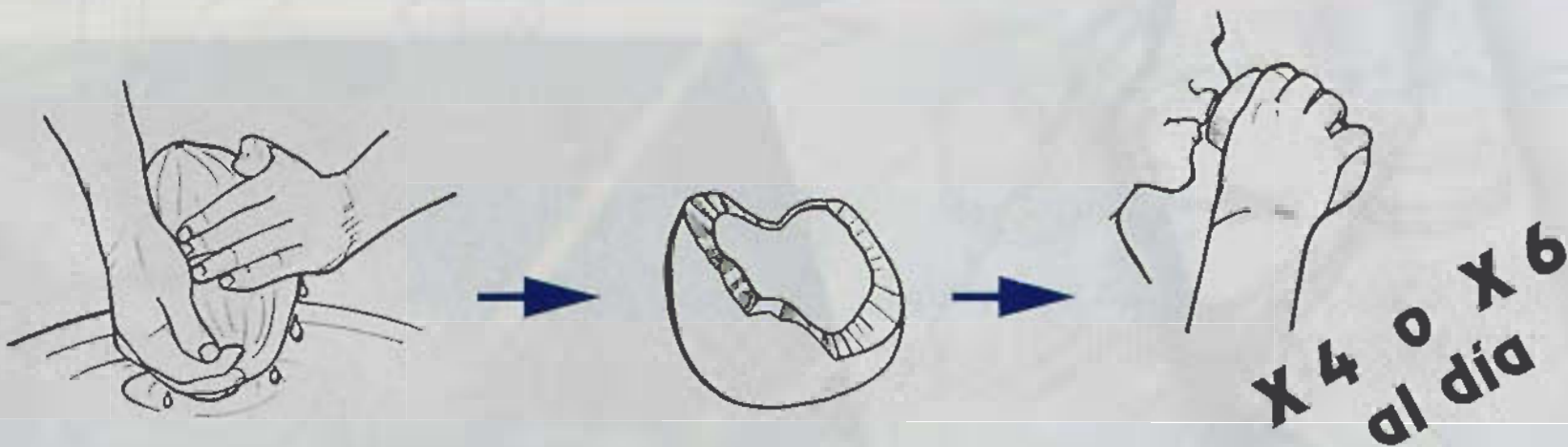


De continuar las molestias por más de 3 días en adultos y 2 días en menores acudir al centro de salud



Cocos nucifera
coco • pipa

*Parte usada:
el agua del fruto*



Beber 1 vaso de agua de coco 4 a 6 veces en el día durante 3 días

IMPORTANTE

Por el riesgo de una infección urinaria se recomienda consultar a su médico, el agua de coco sólo complementa al tratamiento médico, salvo contraindicación.

Abrir el coco justo antes de tomar su agua,
no conservarla fuera de la nevera

DOLOR DE RIÑÓN

106



De continuar las molestias por más de 3 días en adultos y 2 días en menores acudir al centro de salud



Parte usada:
raíz

guisazo de caballo • *Xanthium strumarium* • clavellina de playa

En caso de infección o cálculos renales consultar a su médico



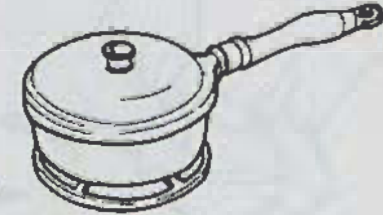
Lavar 3-4 raíces frescas de 10 cm de largo (= 15-20 gramos)



Colocar 1 taza de agua en un recipiente y agregar las raíces



Tapar y dejar hervir durante 10 minutos



Apagar el fuego y dejar enfriar



Beber 1 taza 3 veces al día, durante 3 días

IMPORTANTE

NO USAR:
Mujeres embarazadas
Durante la lactancia
Menores de 5 años



Prepare la decocción cada vez que la tome

DOLOR DE RIÑÓN

108



De continuar las molestias por
más de 3 días en adultos
y 2 días en menores
acudir al centro de salud

Zea mays
pelo o barba de maíz

*Parte usada: estilos
(pelos o barba de maíz)*

En caso de infección o cálculos renales consultar a su médico



Colocar 1 taza de agua en un recipiente



Agregar 2-3 gramos (un puñado) de barba o pelos frescos



Tapar y dejar hervir durante 10 minutos



Apagar el fuego y colar con un paño de tela



Beber 1 taza 3 veces al día, mañana, tarde y noche durante 3 días

IMPORTANTE

NO USAR:

Mujeres embarazadas

Durante la lactancia

Menores de 5 años



Prepare la decocción cada vez que la tome

EDEMA - INFLAMACION

110

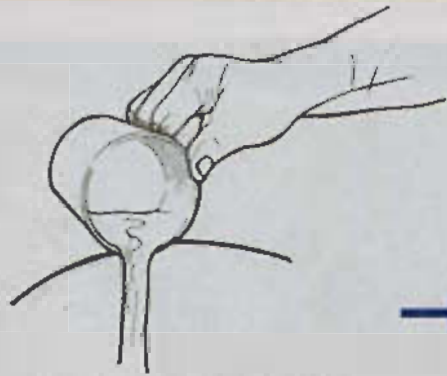


De continuar las molestias por más de 3 días en adultos y 2 días en menores acudir al centro de salud

*Parte usada: estilos
(pelos o barba de maíz)*

Zea mays
pelos o barba de maíz

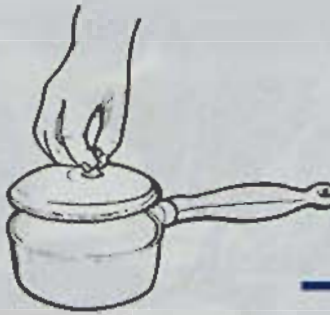
Por el riesgo para la salud del edema y la inflamación, sobre todo si hay infección o cálculos renales, consultar a su médico.



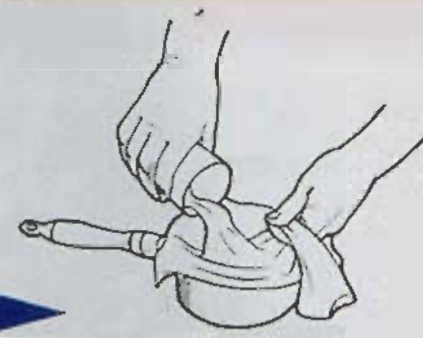
Colocar 1 litro de agua recién hervida en un recipiente



Agregar 10 gramos frescos o 2 gramos secos de barbas o pelos



Tápar y dejar reposar durante 12 horas



Colar con un paño de tela



Beber 1 taza 3 veces al día, mañana, tarde y noche durante 3 días

IMPORTANTE

NO USAR:

Mujeres embarazadas

Durante la lactancia

Menores de 5 años



Preparar el macerado diariamente, no guardar por más de 24 horas, ni fuera de refrigeración

FLUJO VAGINAL

(ocasionado por micosis con *Candida albicans*)

112

De continuar con las molestias
por más de 3 días
acudir al centro de salud



Parte usada: hoja

hierba mora • macuy • morita • quilete
Solanum americanum

IMPORTANTE

- Lave la zona con agua hervida antes de aplicar el baño para evitar posibles infecciones.
- Se recomienda no usar jabón salvo los productos destinados para ese fin.



Lavar un manojo (30-50 gramos) de hojas frescas maduras (cortadas al final o después de la fructificación), con agua potable



Colocar las hojas en un recipiente con 1 litro de agua



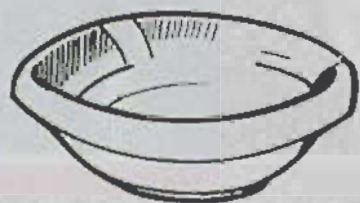
Tapar y dejar hervir durante 10 minutos



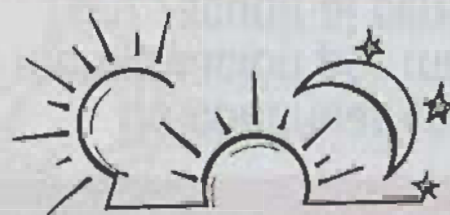
Apagar el fuego y dejar enfriar



Filtrar



Usar la decocción como baño de asiento o lavados vaginales



Repetir 3 veces por día, mañana, tarde y noche antes de dormir

Prepare la decocción para el lavado vaginal cada vez que la aplique

RETRASO DE LA REGLA

114

De continuar con la falta de menstruación por más de 3 días acudir al centro de salud



Parte usada: raíz

remolacha
Beta vulgaris



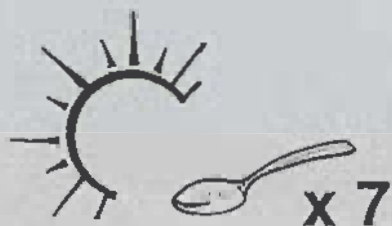
Lavar una remolacha
cruda y pelarla



Rallarla



Exprimir con un
pañó limpio para
extraer el zumo



Beber en ayunas 7 cucharadas soperas
(100 mL) de zumo durante 3 días

IMPORTANTE

NO USAR:
Mujeres embarazadas



Prepare el zumo de remolacha cruda
cada vez que la tome

RETRASO DE LA REGLA

116

De continuar con la falta de menstruación por más de 3 días acudir al centro de salud

Parte usada:
hoja



aguacate
Persea americana



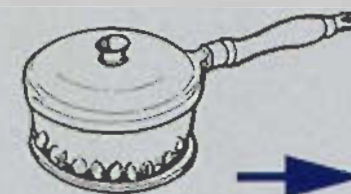
Lavar y picar
un puñado
de hojas frescas



Colocar 1 taza
de agua en
un recipiente



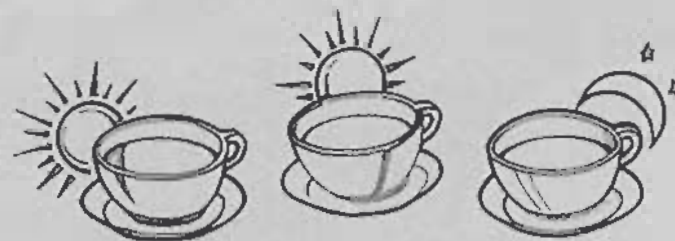
Agregar 1 cucharada
(5 gramos) de hojas



Tapar y dejar
hervir 10 minutos



Apagar el fuego
Filtrar y enfriar



Beber 1 taza 3 veces al día,
durante 3 días máximo

IMPORTANTE

NO USAR:

Mujeres embarazadas
(porque podría provocar aborto)



Prepare la decocción cada vez que la tome

Algunas de las instituciones caribeñas hispanohablantes participantes en la validación científica

Universidad Autónoma de Santo Domingo - Rep. Dominicana

Universidad de Cartagena de Indias - Colombia

Universidad de Costa Rica, Escuela de Medicina

Universidad Médica de La Habana - Cuba

Universidad de Panamá, CIFLORPAN

Universidad Nacional Autónoma de Honduras

Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua, León

Universidad Central de Venezuela, Caracas

Centro de Investigación Científica de Yucatán CICY - Mérida, México

Comisión Nac. Aprovechamiento Plantas Med. CONAPLAMED - Venezuela

CONAPLAMED y FARMAYA - Guatemala

Jardín Botánico Nacional Dr. Rafael M. Moscoso - Rep. Dominicana

Laboratorio de Ensayos Biológicos LEBi. UCR - Costa Rica

*Fondo: Portada de la versión auspiciada por el Ministerio de Salud Dominicano
de la Farmacopea Vegetal Caribeña. (foto: Hicham Boughadadi, 2005)*

Algunas publicaciones TRAMIL complementarias del presente manual



Para adquirirlas y conocer las demás publicaciones: www.tramil.net





NOTAS

NOTAS

NOTAS

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

NOTAS

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

NOTAS

NOTAS

NOTAS

NOTAS

NOTAS

NOTAS

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

La presente edición de 10 000 ejemplares se terminó de imprimir
por PLB EDITIONS en Guadeloupe el 15 de abril de 2008.

N° ISBN : 978-2-35365-021-7

En foto de portada : Doña Cristobalina Amparo, co-iniciadora del programa TRAMIL
por la Federación de Asociaciones de Campesinos de Zambrana, Cotuí, Rep. Dominicana.

MAPA TRAMIL

- Encuestas realizadas
- Encuestas en curso (2008)
- Trabajos científicos Tramil
- Talleres con participación Tramil
- Taller científico Tramil
- Taller difusión Tradif





TRAMIL

MÁS QUE UN RECURSO, LA PLANTA MEDICINAL ES UN VALOR

MISIÓN: *Validar científicamente los usos tradicionales de plantas medicinales para la atención primaria de la salud*

VISIÓN: *Ser el programa interdisciplinario de referencia en la detección, validación y difusión de los usos de plantas medicinales que impacte en la salud pública*



Región Martinica



Min. Salud Cuba



salud

MINSA Panamá



SESPAS RD



Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

MAE - MCNG



enda



UNIVERSITÉ
DES ANTILLES
ET DE LA GUYANE

UAG