

MANUAL PARA EL USO DE PLANTAS MEDICINALES



SCD-UAG GUADELOUPE



D 063 075818 5



enda-caribe

Santo Domingo, R. D.
2001
Re-edición



TRAMII

enda-caribe (medio ambiente y desarrollo en el Caribe), es la Oficina Regional del Caribe de la Organización Internacional Medio Ambiente y Desarrollo del Tercer Mundo, **enda** tercer mundo, que tiene su sede en Dakar, Senegal.

Tramil es programa de investigación aplicada a la medicina tradicional popular del Caribe, cuyo propósito es racionalizar las prácticas de salud basadas en el uso de plantas medicinales. Actualmente el programa recibe apoyo del **CIID**, de la **UAG** y de la **AFVP**.

Trabajadoras y trabajadores Populares de Salud - TPS -

Es un grupo de personas asociadas a la Federación Campesina de Zambrana-Chacuey que se dedican voluntariamente al trabajo de salud. Se capacitan a través de talleres mensuales para rescatar y difundir en sus comunidades el uso correcto de las plantas medicinales con el fin y de contribuir a un servicio de salud apropiado a las realidades del campo dominicano.

En la colaboración de estos folletos participaron:

Por enda-caribe :	Ermes Donati, Víctor Lindenmayer, Gavino Severino. Yeny Cornelio y Lionel Germosén-Robineau
Por las/los TPS :	Cristobalina Amparo, Elvira Hernández, Roselia Vásquez, Plinio Marte
Diagramación:	Yeny Cornelio y Víctor Lindenmayer
Corrección:	Víctor Ruiz
Ilustraciones:	Cristián Hernández
Revisión:	José Alberto Díaz (CEDECO) Luisa Comprés (CE-MUJER) Francisco Ramírez (COSALUP) Ana Teresa Rodríguez (MUJER Y SALUD) Luis Sánchez Limardo, gastroenterólogo.

© 2da. Edición: **enda-caribe**, Santo Domingo, 2001

enda-caribe, apdo. 3370

Santo Domingo, República Dominicana

Tel. (1) (809) 385-0421 / 385-0636

Fax (1) (809) 385-2359

Correos electrónicos: <ecaribe@codetel.net.do>,
<enda.caribe@codetel.net.do>, <ecaribe@aacr.net>

Web **enda-caribe**: www.funredes.org/endacaribe/

Web **Tramil**: www.funredes.org/endacaribe/Tramil.html

852 SATIS

Manual para el uso de plantas medicinales, Santo Domingo, DO: **enda-caribe**, 2001 p.144:ill.

Plantas medicinales; medicina popular; fitoterapia tradicional; educación para la salud; salud comunitaria; y medios de enseñanza.

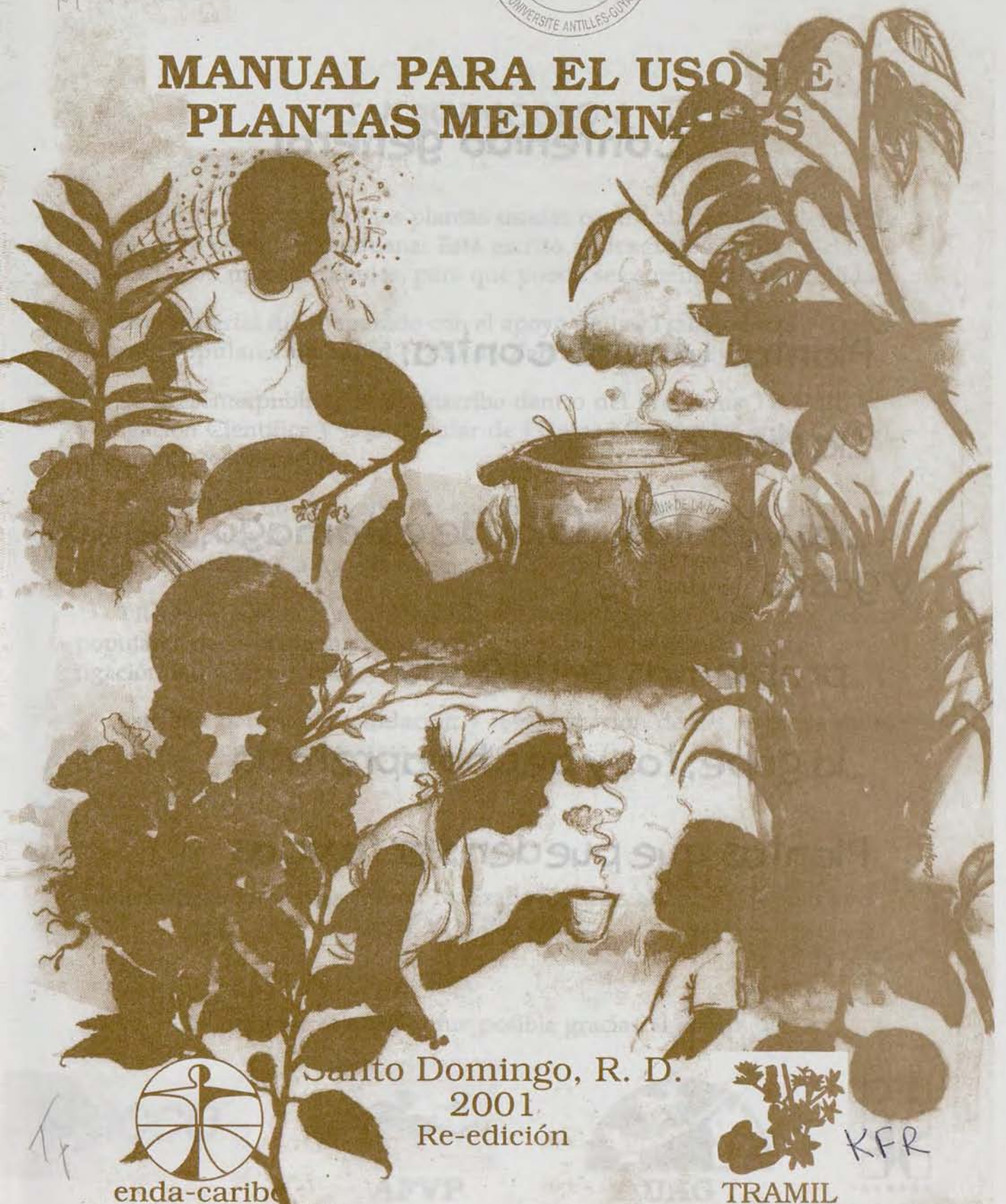
ISBN 0-176-5

6.15.32
MAN

BR1203



MANUAL PARA EL USO DE PLANTAS MEDICINALES



Santo Domingo, R. D.
2001
Re-edición



enda-caribe



TRAMIL

KFR

Contenido general

Plantas usadas contra:

...la diarrea

...los vómitos, dolor de estómago, vientos y gases

...problemas del hígado

...la gripe, tos y pecho apretado

Plantas que pueden ser tóxicas

INTRODUCCION

Este folleto trata sobre las plantas usadas contra algunos problemas de salud en República Dominicana. Está escrito en lenguaje sencillo y claro e ilustrado con muchos dibujos, para que pueda ser entendido con facilidad.

Este material fue preparado con el apoyo de las **Trabajadoras y Trabajadores Populares de Salud (TPS) de Zambrana-Chacuey, Cotuí, R.D.**

La presente publicación se inscribe dentro del Programa TRAMIL (Investigación Científica y Uso Popular de Plantas Medicinales en el Caribe), que ejecuta enda-caribe.

TRAMIL es un programa de investigación aplicada a la medicina tradicional popular del Caribe. Se inició en 1982 en Haití y República Dominicana. Se extendió a toda la Cuenca del Caribe.

TRAMIL cuenta con una red de colaboradores, que incluye expertos populares de la medicina tradicional y universidades e institutos de investigación latinoamericanos y europeos.

Esta red permite la validación y revalorización de los aspectos útiles de las tradiciones terapéuticas populares.

Las ediciones anteriores fueron realizadas gracias al apoyo de las ONG's CEPAE y PROSAIN.

La presente re-edición fue posible gracias al aporte de:



AFVP



UAG



Personajes



JUANA



MARIA



JOSEFA



PEDRO



NIÑO



AIDA



TPS



JOSEFINA



MEDIDAS



TAZA
= 8 ONZAS
= 250 cc



UN CHÍN



MEDIA
BOTELLA

= 12 ONZAS

= 375 cc

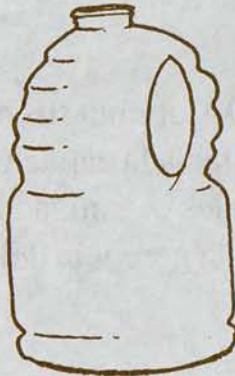


GOTA



LATA

= 4 GALONES



UN
GALÓN

= 3.9 LITROS



UN POQUITO

El programa de investigación y Uso Popular de Plantas Medicinales en el Caribe **TRAMIL**, persigue validar y revalorizar los aspectos útiles de las tradiciones terapéuticas de los sectores populares en el Caribe.

El trabajo de **TRAMIL** intenta resolver una gran parte de las afecciones de salud de la población a un costo mínimo, en armonía con la tradición popular y con el empleo racional de las plantas medicinales.

El subprograma **TRAMIL-DIFUSION (TRADIF)**, está enfocado hacia la adaptación y extensión de los resultados **TRAMIL** en las islas del Caribe mediante charlas, talleres, seminarios y publicaciones.

Entre ambos programas se da un intercambio y una retroalimentación vital, pues por su proyección social-popular, el subprograma **TRADIF** convierte el trabajo académico de **TRAMIL** en un provecho práctico y común.

Consecuentemente, **TRAMIL** incorpora los conocimientos de la medicina tradicional de los pueblos caribeños para valorizarlos a través de investigaciones científicas.

El programa de Medicina Comunitaria **PROMEDA** orienta sus objetivos hacia la formación de equipos de salud popular y hacia la capacitación de promotor@s de salud en el seno de las comunidades organizadas, como una forma de que el pueblo pueda asumir parte de la gerencia del sistema de salud a escala local.

El aspecto de capacitación incluye temas que tocan problemas de salud y sociedad, nutrición, educación sexual, ETS y SIDA, medicina preventiva, medicamentos esenciales, primeros auxilios, saneamiento ambiental, plantas medicinales y cultura tradicional.

MANUAL PARA EL USO DE PLANTAS MEDICINALES

PLANTAS USADAS CONTRA LA DIARREA



enda-caribe
Programa TRAMIL

SANTO DOMINGO, R.D.
1990

PROSAIN

PROSAIN

Contenido

Introducción	5
Personajes y medidas	6
Plantas usadas contra la diarrea.	7
1. Qué hacer cuando da diarrea.	8
2. Remedios contra la diarrea.	11
3. La deshidratación. Ver "vomitos" p. 21	16
4. Cómo se sabe cuando un niño está deshidratado.	17
5. Remedio para la rehidratación oral.	19
6. Cuando llevar el niño al médico.	21
7. Por qué da diarrea.	25
8. Cómo evitar la diarrea.	28

Resumen

Plantas usadas contra la diarrea

ARROZ (GRANO)



ORIZA SATIVA

NOMBRE DADO EN LA COMUNIDAD : _____

GUAYABA (HOJAS Y FRUTO)



PSIDIUM GUAYAVA

NOMBRE DADO EN LA COMUNIDAD : _____

GUINEO (FRUTO)



MUSA SAPIENTUM

NOMBRE DADO EN LA COMUNIDAD : _____

LIMON (FRUTO)



CITRUS AURANTIFOLIA

NOMBRE DADO EN LA COMUNIDAD : _____

ZANAHORIA (FRUTO)



DAUCUS CAROTA L.

NOMBRE DADO EN LA COMUNIDAD : _____

RULO (MANCHA)



MUSA PARADISIACA

VAR. BANANE CORNE

NOMBRE DADO : _____

1. Qué hacer cuando da diarrea.

Dos comadres se encuentran en el camino de una comunidad rural.



¿Qué le pasa mi comadre? Tiene una cara muy triste.



Comadre, Manuelito, el más chiquito mío, comenzó a hacer pupú blandita. Hizo tres veces esta mañana. ¿Qué usted cree que le pasa?



Para mí que eso es diarrea.

2. Remedios contra la diarrea.



¿Y es verdad que no se le puede dar fruta a un niño con diarrea?



Sí, es verdad, pero puede comer el **guineo** y tomar el jugo de **guayaba** y de **limón agrio**, pero no comer otras frutas.



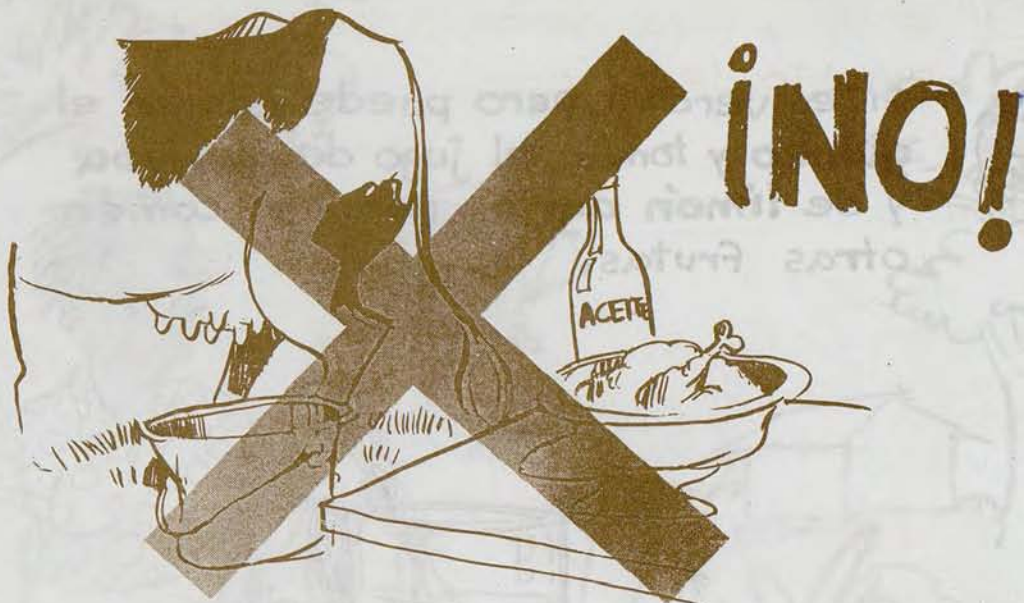
Si el niño tiene más de un año dele una taza.
Si tiene menos de un año, dele media taza.



¿Qué hago comadre?



Primero, quítele la comida con grasa y la leche de vaca.



¿Y el seno, no se lo da?



Usted debe seguir dándole el seno y comida sin grasa.



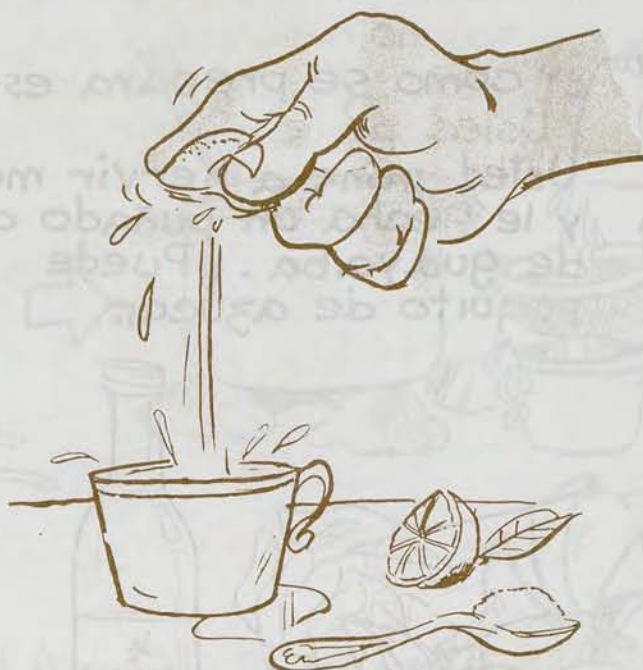
2. Remedios contra la diarrea.



¿Y cuáles remedios usted conoce contra la diarrea?



Usted prepara el jugo de un limón agrio en una taza de agua hervida, con un poquito de azúcar.



Se le debe dar al niño enfermo, cada vez que haga diarrea.



Si el niño tiene más de un año, déle una taza.
Si tiene menos de un año, dele media taza. ||

(Llegan a casa de Juana y ella se da cuenta que no tiene limón).



No tengo limón, comadre, ¿y ahora?



No se preocupe comadre. Usted puede hacerle el té de **hojas de guayaba**.



¿Y cómo se prepara ese té?



Usted pone a hervir media botella de agua y le echa un puñado de hojas limpias de **guayaba**. Puede echarle un poquito de **azúcar**.



Se le debe dar al niño enfermo, cada vez que haga diarrea.

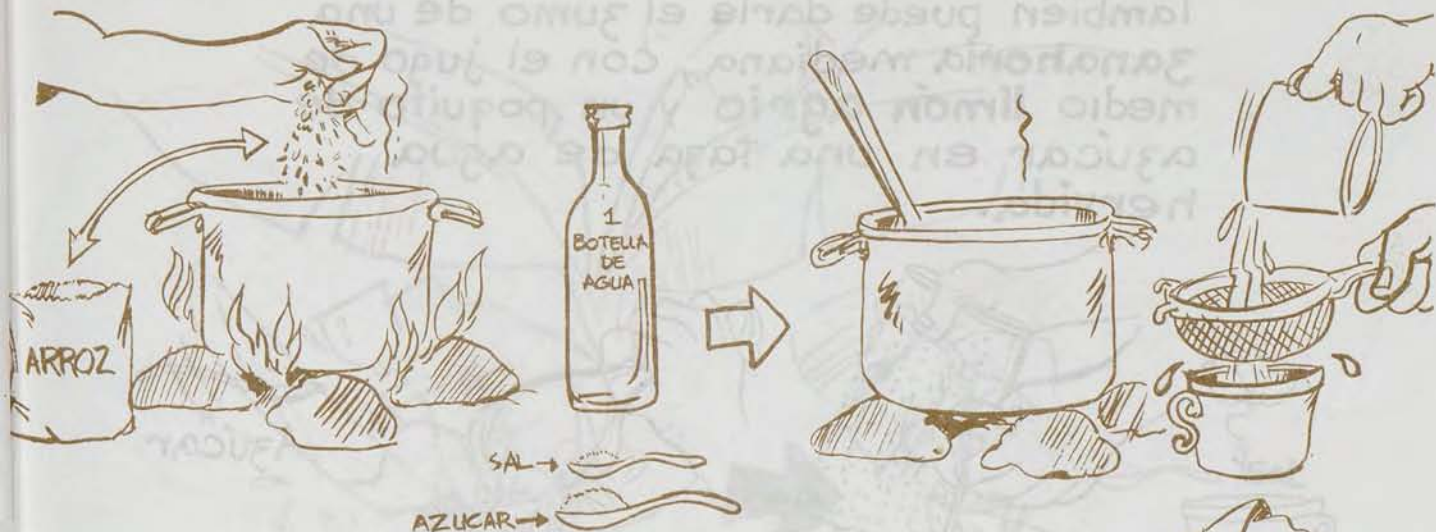
Si el niño tiene más de un año, déle una taza.



Si tiene menos de un año, déle media taza.



Además se le puede dar el agua de arroz.
Usted pone a ablandar un puñado de arroz
con una botella de agua, un poquito de
azúcar y un chin de sal.



Se le debe dar
al niño enfermo,
cada vez que
haga diarrea



Si el niño tiene más de un año, déle una taza.

Si tiene menos de un año, déle media taza.



¿Y de qué otros remedios habla el librito?



Déjeme ver comadre.

(Josefa lee el folleto)

También puede darle el zumo de una zanahoria mediana, con el jugo de medio limón agrio y un poquito de azúcar en una taza de agua hervida.



Se le debe dar al niño enfermo, cada vez que haga diarrea



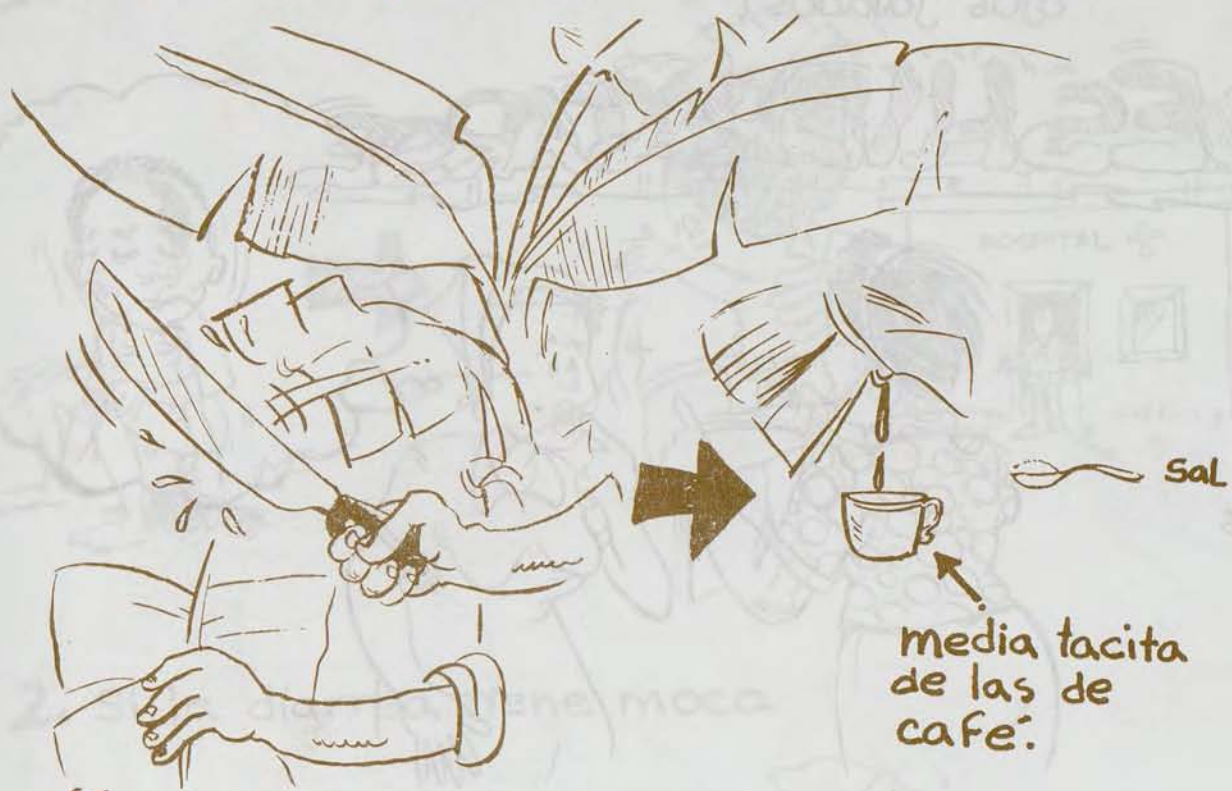
si el niño tiene más de un año, déle una taza.
si tiene menos de un año, déle media taza.



¿No hay otro remedio comadre?



Sería raro que no pueda preparar estos remedios, pero si tiene una mata de rulo sáquele un poco de mancha y échele un chin de sal.



Déle media tacita (de esas de servir el cafe) al niño enfermo, tres veces al dia.



MAÑANA TARDE NOCHE



3. La deshidratación



En el cuerpo tenemos gran cantidad de agua, sal y azúcar. Con la diarrea todo eso se pierde rápidamente. Entonces el enfermo se deshidrata y hasta se puede morir.

(Juana piensa en un niño flaquito y con los ojos jalados).

DESHIDRATARSE



16

¡Y acuérdense! Los remedios para quitar la diarrea se le deben seguir dando al enfermo junto con el suero casero.

Nunca interrumpa la rehidratación oral hasta que al niño enfermo no se le quite la diarrea.

20

Si el niño tiene más de un año, déle una taza.
Si tiene menos de un año, déle media taza.

6. Cuándo llevar el niño al médico.

¿Cuándo se debe llevar el niño al médico?

se debe llevar el niño al médico:

1. Si la diarrea tiene sangre.



2. Si la diarrea tiene moco.



3. si la diarrea es muy hedionda.



4. si el niño tiene fiebre.



5. si el niño está muy deshidratado.



7. Por qué da diarrea.

6. Si la diarrea es muy aguada.



7. Si la diarrea no se para después de tres días.



¿Y también para los más grandes?

Sí. Es igual. Pero los más grandes pueden aguantar más de tres días.

(En eso llegó Carlitos, el hijo mayor de Juana).



¡Oh! ¡Carlito! ¿Por qué viniste tan temprano de la escuela?



Me despacharon porque me dolía la barriga y salía mucho a la letrina.



¡No me digas que tú también tienes diarrea!



¡Si mamá, no me he vaciado de chepa!

7. Por qué da diarrea.



Mire comadre, mis dos muchachos están enfermos de diarrea. ¿Y de donde viene eso?

Josefa, mirando el folleto



Aquí lo dice también. La diarrea comienza cuando los microbios que producen las enfermedades entran en el cuerpo.



¿Y cómo llegan los microbios al cuerpo?



Hay muchas formas: cuando tomamos agua sucia de pozos y ríos, o de envases sucios.

También cuando comemos alimentos que han tocado las moscas, cucarachas y otros pajaritos que llevan los microbios que producen las enfermedades.



EL CICLO DE LAS



ENFERMEDADES



8. Cómo evitar la diarrea.



¿Qué se puede hacer para que no dé diarrea?



Hervir el agua de beber para matar los microbios que producen las enfermedades.

¡Y no se olvide tapar la comida para que las moscas y cucarachas no la ensucien!



También lavarse las manos antes de comer y después de ir a la letrina.





¡Oh mamá! ¿y cómo las moscas ensucian la comida?



Porque esos pajaritos se asientan en la basura y en todas partes y después vienen y se asientan en la comida.



Entonces debemos tapar el cajón después de ir a la letrina.



¡¡Claro!!



Mamá, ¿a la gente grande también le da diarrea?



¡¡Adió!! ¡¡Vea!! ¡¡¡Ujjuú!!!

8. Cómo evitar la diarrea.



Por eso también la gente grande debe seguir las mismas reglas de limpieza que los niños.



Gracias, comadrita, ahora ya sé cómo evitar que se enfermen mis hijos.



Pero si quiere aprender más sobre la diarrea y otras enfermedades, debe participar en las reuniones de salud.



RESUMEN

PROBLEMA	PLANTA (S) PARTE (S)	REMEDIO	PREPARACION	DOSIFICACION
Diarrea	Limón agrio (fruto)	Jugo de limón	Una taza de agua hervida Jugo de un limón agrigo	Una taza cada vez que el niño enfermo haga diarrea
	Guayaba (hojas)	Té de guayaba	Un puñado de hojas de guayaba Media botella de agua hervida Un poquito de azúcar	Una taza cada vez que el niño enfermo haga diarrea
	Arroz (granos)	Agua de arroz	Un puñado de arroz Una botella de agua hervida Un poquito de azúcar Un chin de sal	Una taza cada vez que el niño enfermo haga diarrea
	Zanahoria (fruto) Limón agrio (fruto)	Zumo de zana- horia con jugo de limón agrio	Zumo de una zanahoria mediana Jugo de medio limón agrigo Una taza de agua hervida Un poquito de azúcar	Una taza cada vez que el niño enfermo haga diarrea
	Rulo (savia)	Mancha del rulo	Mancha del rulo Un chin de sal	Media tacita tres veces al día
Deshidratación	Limón agrio (fruto)	Suero casero	Un limón agrio Una botella de agua hervida Dos cucharadas de azúcar Una chucharadita de sal	Durante todo el día

MANUAL PARA EL USO DE PLANTAS MEDICINALES



PLANTAS USADAS CONTRA LOS VOMITOS, DOLOR DE ESTOMAGO, VIENTOS Y GASES



enda-caribe
Programa TRAMIL

Santo Domingo, R.D.
1991

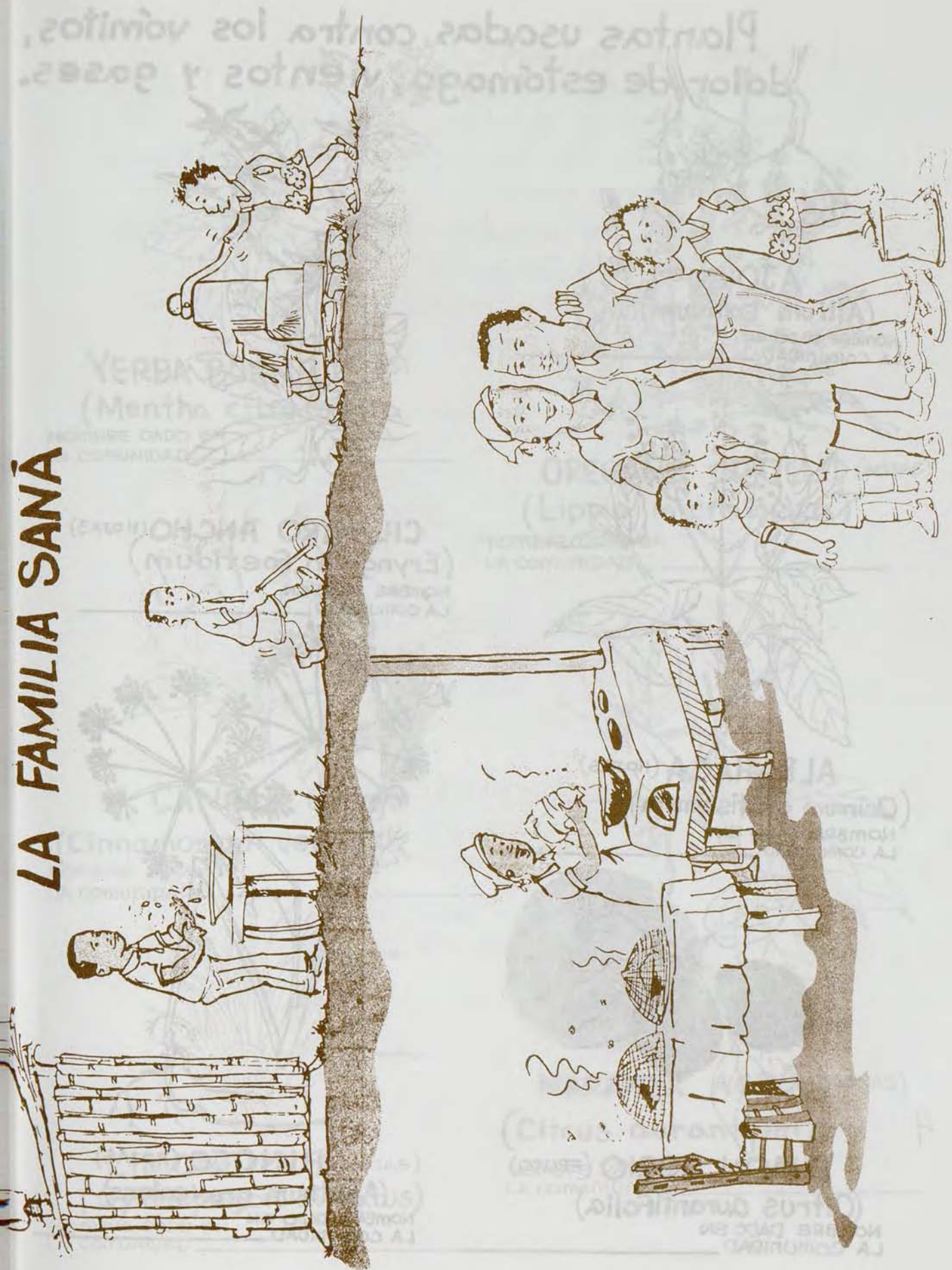


PROSAIN

CONTENIDO

Introducción	3
Personajes	4
Medidas	5
Plantas usadas contra los vómitos, dolor de estómago, vientos y gases.	6
1. Los vómitos.	8
2. Remedios usados contra los vómitos.	12
3. La deshidratación.	21
4. La rehidratación oral.	24
5. Remedios usados contra el dolor de estómago.	27
6. Remedios usados contra los vientos y gases.	32
Resumen	

LA FAMILIA SANÁ



Plantas usadas contra los vómitos, dolor de estómago, vientos y gases.



AJO (BULBO)
(*Allium sativum*)

NOMBRE DADO EN
LA COMUNIDAD _____



CILANTRO ANCHO (HOJAS)
(*Eryngium foetidum*)

NOMBRE DADO EN
LA COMUNIDAD _____



ALBAHACA (HOJAS)
(*Ocimum gratissimum*)

NOMBRE DADO EN
LA COMUNIDAD _____



LIMON AGRIO (FRUTO)
(*Citrus aurantifolia*)

NOMBRE DADO EN
LA COMUNIDAD _____



HINOJO (HOJAS)
(*Anethum graveolens*)

NOMBRE DADO EN
LA COMUNIDAD _____



YERBA BUENA (HOJAS)
(*Mentha citrata*)

NOMBRE DADO EN
LA COMUNIDAD _____



OREGANO CRIOLLO (HOJAS)
(*Lippia micromera*)

NOMBRE DADO EN
LA COMUNIDAD _____



CANELA (CORTEZA)

(*Cinnamomum verum*)

NOMBRE DADO EN
LA COMUNIDAD _____



NARANJA AGRIA (HOJAS)
(*Citrus aurantium*)

NOMBRE DADO EN
LA COMUNIDAD _____

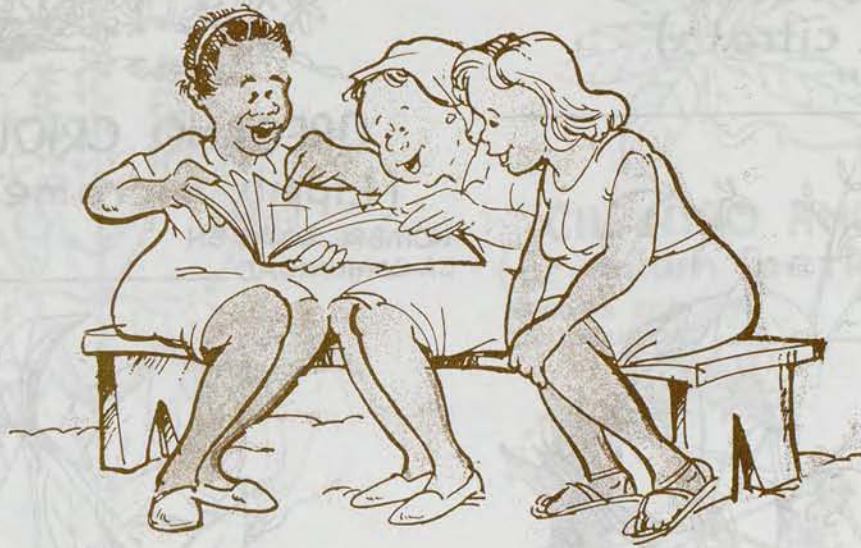


LIMONCILLO (HOJAS)
(*Cymbopogon citratus*)

NOMBRE DADO EN
LA COMUNIDAD _____

1. Los vómitos

Después de leer el folleto sobre plantas usadas contra la diarrea, Juana quedó interesada en conocer nuevos remedios usados contra otras enfermedades. Por eso ella, Josefa y María se juntaron una tarde para leer el folleto sobre plantas usadas contra los vómitos, dolor de estómago, vientos y gases.



Además de la diarrea, ¿qué otras enfermedades se pueden curar con plantas medicinales?



Se pueden curar los vómitos, el dolor de estómago, los vientos y gases



¿Y qué dice el librito de los vómitos?
Le pregunto porque en estos días vino
la hija de Carlita casi muriéndose
con unos vómitos.



Dice que los vómitos producidos
por envenenamiento no pueden
curarse en casa. Hay que sacar el
enfermo al pueblo y llevarlo al
médico.



Pero hay otros vómitos que se
pueden curar con plantas medicinales.



¿Y cuáles son?

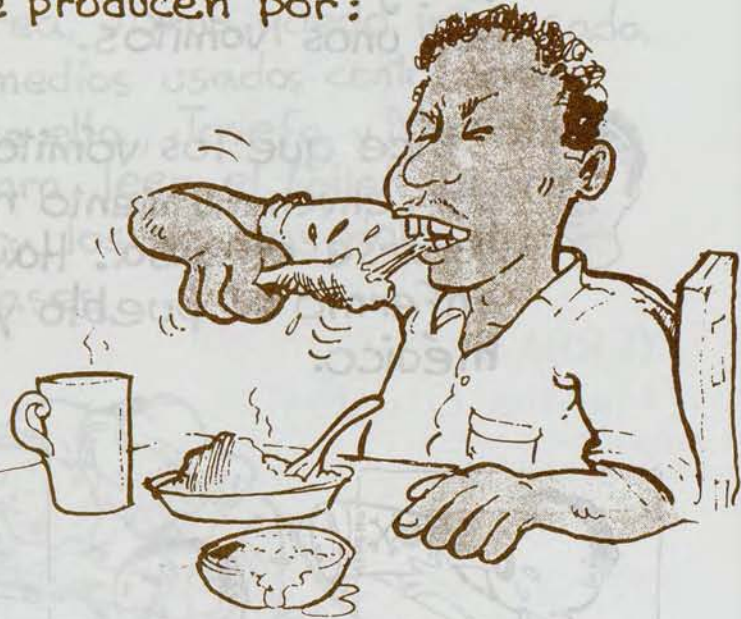




"Dice el librito:
Aquellos que se producen por:



- comer en gran cantidad



- comer alimentos mal cocinados



- Comer alimentos en mal estado.



- mala digestión

● borrachera



● jaqueca



● malestares
del embarazo



2- Remedios usados contra los vómitos



¿Qué se puede hacer para quitar los vómitos?



Mire Juana, para quitar los vómitos es muy bueno hacer una infusión de las hojas de **yerba buena**.



¿Cómo se prepara una **infusión**?



Una infusión se hace más fácil de lo que usted cree.

Ponga una olla al fogón con media botella de agua. Déjela hervir durante cinco minutos. Apéela. Echele tres ramitas limpias de **yerba buena**.

Tápela. Déjela sudar durante diez minutos. Cuele la infusión y échele un chin de sal.

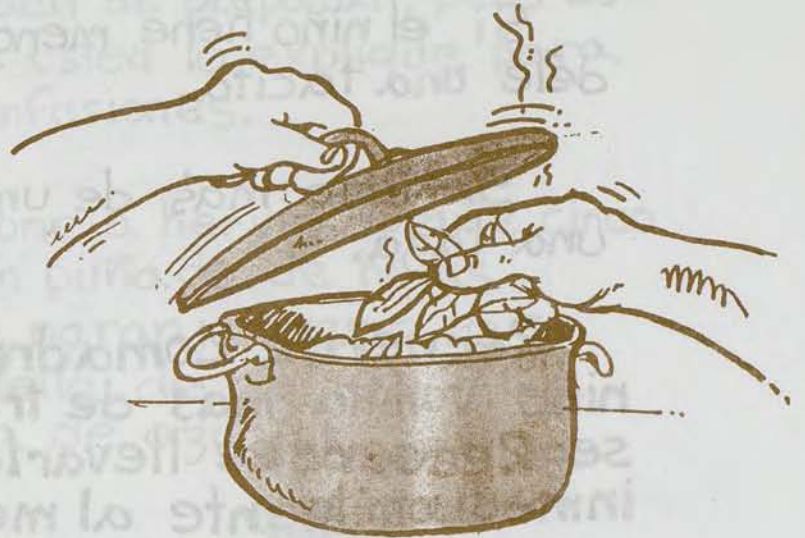
Media
BOTELLA
DE AGUA.



HERVIR
POR
5 MINUTOS.



un puñado de hojas
de yerba buena.



TAPAR Y DEJAR SUDAR
POR 10 MINUTOS.



UN
CHIN
DE SAL



Déselo al niño cada vez que vomite.



Si el niño tiene menos de un año, déle una tacita.

Si tiene más de un año, déle una taza.

Recuerde comadre: si un niño vomita más de tres veces seguidas, debe llevarlo inmediatamente al médico.



14





Y si se presenta el caso de que no tenemos la **yerba buena**, ¿qué otro remedio se puede hacer?



Bueno Juana, también se puede preparar el té de las hojas de **naranja agria**.



Esas hojas son fáciles de conseguir. Un té es fácil de preparar, pero es bueno que usted lo explique para evitar confusiones.



Usted pone a hervir, durante cinco minutos, un puñado de hojas limpias de naranja agria, en media botella de agua con una cucharada de azúcar.



un puñado de hojas de naranja agria.



media botella de agua



azúcar



Déselo al niño cada vez que vomite.



Si el niño tiene menos de un año, déle una tacita.

Si tiene más de un año, déle una taza.

Pero acuérdesese: si un niño vomita más de tres veces seguidas, debe llevarlo inmediatamente al médico.





¿Y cuál otro remedio usted conoce, comadre?



El té de cilantro ancho, de ese que usamos para cocinar.

Ponga a hervir, durante cinco minutos, un puñado de hojas limpias de cilantro ancho en media botella de agua con un chin de sal.



Un puñado
hojas cilantro
ancho.



Media
botella
de agua.



sal

17

UN
CHIN
DE SAL

DESPUES
DE CADA COMIDA

35

Se le debe dar al niño
cada vez que vomite.



si el niño tiene menos de
un año, déle una tacita.

si tiene más de un año,
déle una taza.

Eso sí comadre: si un niño vomita
más de tres veces seguidas, debe
llevarlo inmediatamente al médico.



Esos libritos son muy buenos,
ayudan a resolver muchos problemas
de salud.

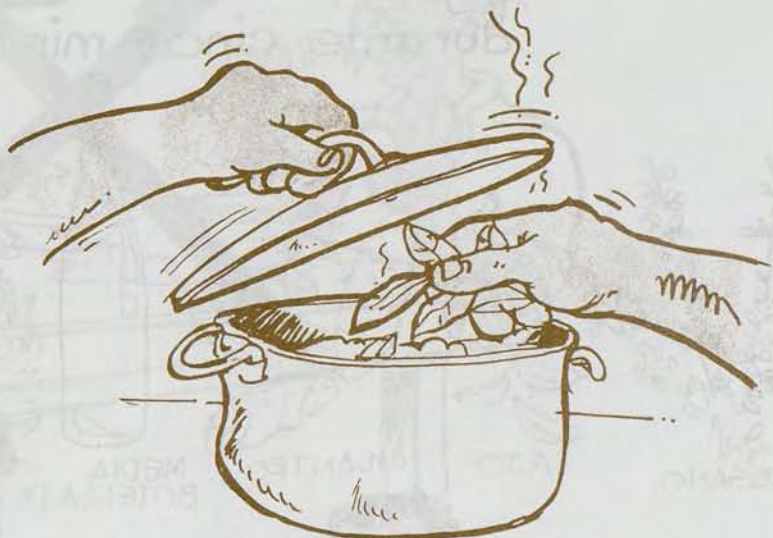
MEDIA
BOTELLA
DE AGUA.



HERVIR
POR
5 MINUTOS.



un puñado de
hojas de albahaca



TAPAR Y DEJAR SUDAR
POR 10 MINUTOS.



UN
CHIN
DE SAL



BEBASE
UNA TAZA



DESPUES
DE CADA COMIDA.



También puede preparar un té de **cilantro ancho, orégano y ajo.**

Usted toma un puñado de hojas de cilantro ancho, tres ramitas de orégano y tres dientes de ajo. Póngalos a hervir en media botella de agua con un chin de sal, durante cinco minutos.



OREGANO



AJO



CILANTRO



MEDIA BOTELLA DE AGUA.



UN CHIN DE SAL.



BEBASE UNA TAZA



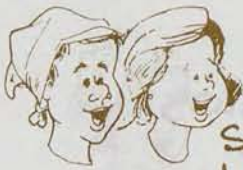
DESPUES DE CADA COMIDA.



Ah! Pedro: cuando tenga vientos y gases, usted no debe comer alimentos con grasa, ni habichuelas.



Ese librito es muy importante. Es bueno que uno lo tenga en su casa.



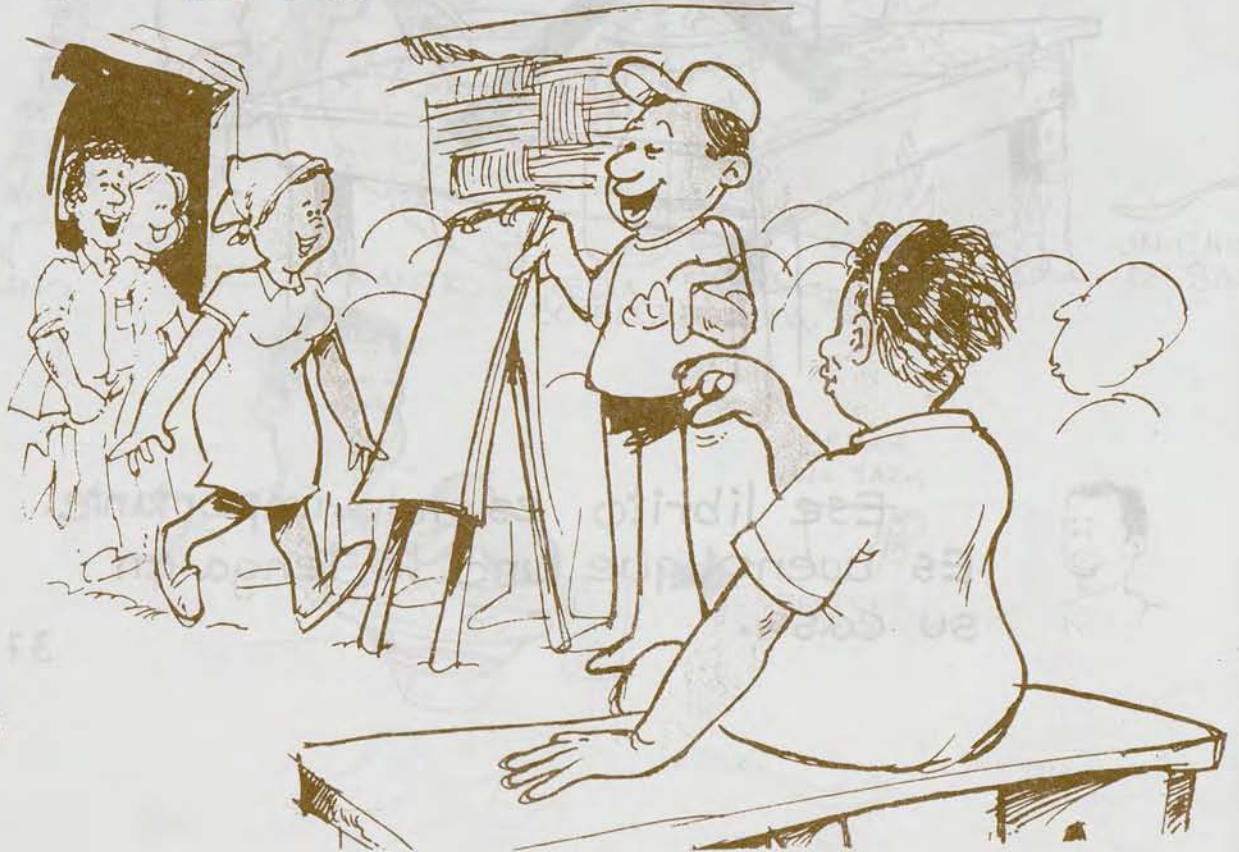
La comadre Josefa dice que si uno quiere aprender sobre las enfermedades, y las plantas que sirven para curarlas, debe participar en las reuniones de salud.



¿Cuándo será la próxima reunión?



Ya Josefa nos avisará. Ella siempre ve a los promotores de salud.



RESUMEN

PROBLEMA	PLANTA (S) PARTE (S)	REMEDIO	PREPARACION	DOSIFICACION
Vómitos	Yerba buena (hojas)	Infusión de yerba buena	Hervir media botella de agua (5 min.) Echarle tres ramitas de yerba buena Tapar (10 min.) Un chin de sal COLAR	Una taza cada vez que el enfermo vomite
	Naranja agria (hojas)	Té de naranja agria	Un puñado de hojas de naranja agria Media botella de agua Una cucharada de azúcar HERVIR durante 5 min.	Una taza cada vez que el enfermo vomite
	Cilantro ancho (hojas)	Té de cilantro ancho	Un puñado de hojas de cilantro ancho Media botella de agua Un chin de sal HERVIR durante 5 min.	Una taza cada vez que el enfermo vomite
	Canela (corteza)	Té de canela	Tres rajitas de canela Media botella de agua Una cucharada de azúcar HERVIR durante 5 min.	Una taza cada vez que el enfermo vomite
Deshidratación	Limón (fruto)	Suero casero	Una botella de agua hervida Jugo de un limón agrio Dos cucharadas de azúcar Una cucharadita de sal MEZCLAR	Durante todo el día, chin a chin a cada rato
Dolor de estómago	Hinojo (hojas)	Té de hinojo	Un puñado de hojas de hinojo Media botella de agua Un chin de sal HERVIR durante 5 min.	Una taza después de cada comida
	Limoncillo (hojas)	Infusión de limoncillo	Hervir media botella de agua (5 min.) Echarle un puñado de hojas de limoncillo Tapar (10 min.) Un chin de sal COLAR	Una taza después de cada comida
Vientos y gases	Albahaca (hojas)	Infusión de albahaca	Hervir media botella de agua (5 min.) Echarle un puñado de hojas de albahaca Tapar (10 min.) Un chin de sal COLAR	Una taza después de cada comida
	Orégano (hojas) Cilantro ancho (hojas) Ajo (bulbo)	Té de orégano, cilantro ancho y ajo	Tres ramitas de oré- gano Un puñado de hojas de cilantro ancho Tres dientes de ajo Media botella de agua Un chin de sal HERVIR durante 5 min.	Una taza después de cada comida

PROBLEMA	PLANTA (C)	REMEDIO	PREPARACION	INDICACION
...
...
...
...
...

**Distribución y Venta
Caribeña**

Manual de cultivo y conservación de plantas medicinales



MANUAL DEL USO DE PLANTAS MEDICINALES

PLANTAS USADAS CONTRA PROBLEMAS DEL HIGADO



endacarr
Santo Domingo, R.D.
1993





*Algunos(as) Trabajadores Populares de Salud
en República Dominicana*



CONTENIDO

INTRODUCCION

PERSONAJES.....	4
MEDIDAS.....	5
PLANTAS USADAS CONTRA PROBLEMAS DEL HIGADO.....	6
PALABRAS NUEVAS (GLOSARIO).....	8
1. LO QUE SE DICE SOBRE EL HIGADO.....	9
2. FUNCIONES DEL HIGADO.....	11
3. LO QUE DAÑA EL HIGADO.....	13
4. HEPATITIS.....	15
¿Cómo se pega la hepatitis?.....	18
¿Cómo se evita la hepatitis?.....	19
¿Cómo se cura la hepatitis?.....	21
5. LA DEBILIDAD DEL HIGADO.....	26
6. CIRROSIS.....	28
7. ¡CUANDO IR AL MEDICO!.....	29
RESUMEN	

PLANTAS USADAS CONTRA PROBLEMAS DEL HIGADO



• AJO (BULBO)

ALLIUM SATIVUM

NOMBRE DADO EN LA COMUNIDAD: _____



• NARANJA AGRIA

(HOJAS Y CÁSCARAS)

CITRUS AURANTIUM

NOMBRE DADO EN LA COMUNIDAD: _____



• CILANTRO ANCHO (HOJAS)

ERYNGIUM FOETIDUM

NOMBRE DADO EN LA COMUNIDAD: _____



• OREGANO (HOJAS)

LIPPIA MICROMERA

NOMBRE DADO EN LA COMUNIDAD: _____

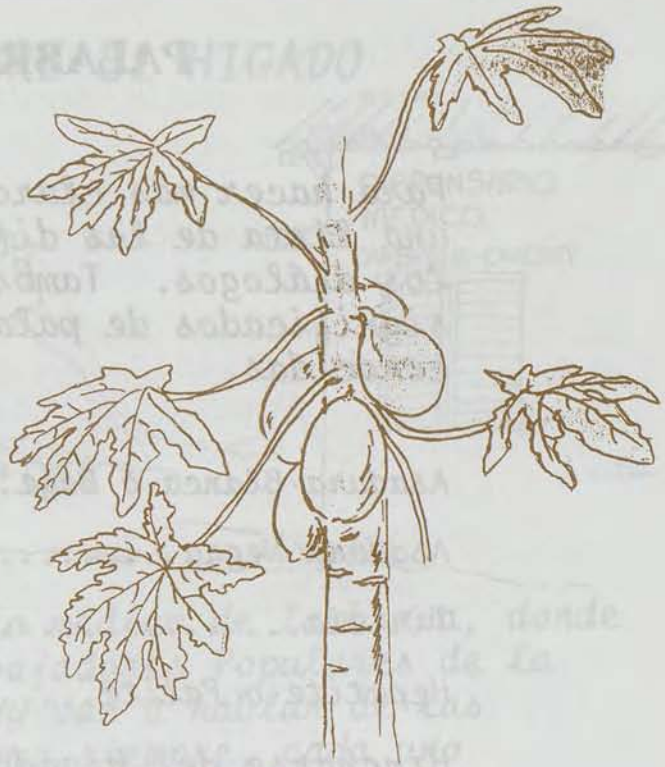


• **YERBABUENA** (HOJAS)

MENTHA CITRATA

NOMBRE DADO EN

LA COMUNIDAD: _____

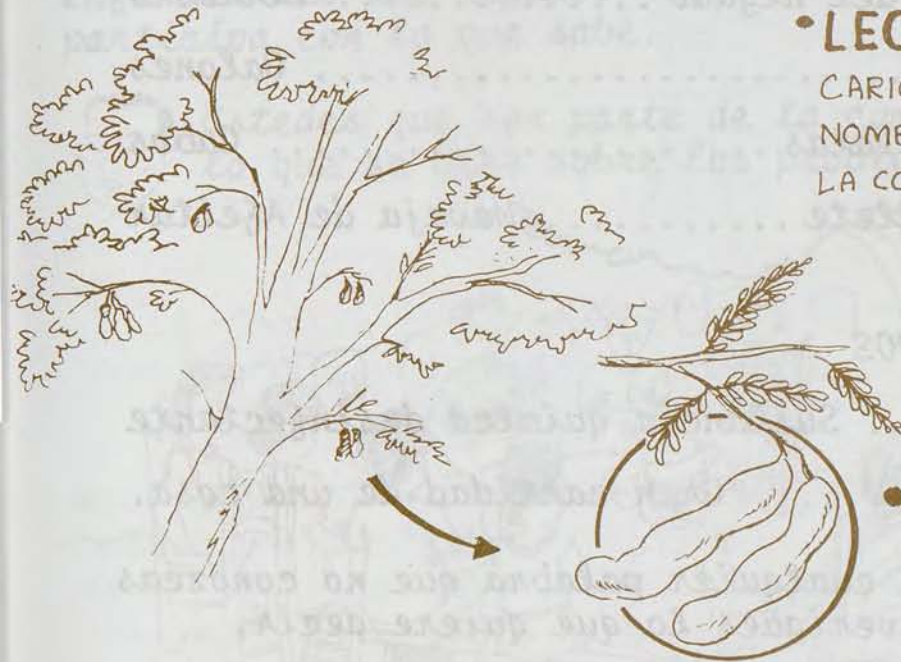


• **LECHOZA** (FRUTO)

CARICA PAPAYA

NOMBRE DADO EN

LA COMUNIDAD: _____



• **TAMARINDO**

(CÁSCARA)

TAMARINDUS INDICA

NOMBRE DADO EN

LA COMUNIDAD: _____

PALABRAS NUEVAS

Para hacer más claro este manual, presentamos una lista de las diferentes palabras usadas en los diálogos. También presentamos algunos significados de palabras que no son muy conocidas.

Asadura Blanca ó Bofe.....	Pulmón
Asadura Negra.....	Hígado
Tiricia.....	Ictericia
Hepatite o Patite.....	Hepatitis
Hincharse del hígado	Cirrosis
Potes	Galones
Bidones o Latas	Cubos
Gilé o Gillete	Navaja de Afeitar

SIGNIFICADOS

Cloro Sustancia química desinfectante
Exceso Gran cantidad de una cosa.

Anota aquí cualquier palabra que no conozcas para que averigües lo que quiere decir.

1. LO QUE SE DICE SOBRE EL HIGADO



Aquí funciona el dispensario médico de Zambrana, donde cada mes se reúnen los Trabajadores Populares de la Salud -TPS- y su asesor. Hoy van a hablar de las enfermedades del hígado. Como siempre, cada uno participa con lo que sabe.



Ustedes que son parte de la comunidad, ¿qué es lo que se dice sobre los problemas del hígado?



Mi nombre es Teresa. Pero espere. ¿De qué hígado vamos a hablar? Aquí en el campo conocemos dos clases de hígado.



Me llaman José y vivo en Tojín. Respondiendo a Teresa, le puedo decir que hoy vamos a hablar del hígado negro o la asadura negra.



Mi nombre es Mecho y vivo en Jiminillo. Completando lo que dice José les diré que el hígado negro (que le llamamos asadura negra) y el hígado blanco (al que llamamos bofe o pulmón) son dos órganos diferentes. Aunque son vecinos. Hoy sólo vamos a hablar del hígado negro. El hígado blanco lo vamos a tratar en otra oportunidad.



Dice la gente de aquí que ya es un difunto el que se enferma del hígado negro, pues el hígado negro es muy delicado y no aguanta nada.



Todos en mi comunidad dicen que el hígado es uno de los órganos más necesarios del cuerpo, porque yo no conozco a nadie aquí en Zambrana que se le haya sacado el hígado, como se le saca un riñón, la vesícula o el apéndice.



¿Será verdad todo lo que dice la gente sobre el hígado?

2. FUNCIONES DEL HIGADO



Vamos a ver primero cómo funciona el hígado. Conociéndolo mejor, podemos tener una opinión más clara sobre lo que la gente dice.



Hasta donde yo sé, el hígado ayuda a preparar la grasa y los aceites para que el cuerpo los pueda aprovechar. Para este trabajo el hígado produce la hiel.



Entonces eso quiere decir que el hígado ayuda a la buena digestión de la comida.

Además el hígado tiene mucho que ver con el buen apetito de la persona.



Esto es cierto. Cuando el hígado trabaja bien ayuda a que no se produzcan ni gases ni estreñimientos en los intestinos. O sea la persona hace pupú bien, es decir pupú ni blandita ni muy dura y de un color marroncito y de olor no muy hediondo.





Yo he oído que el hígado sirve para mantener la sangre limpia. O sea el hígado trabaja como si fuera un cedazo. No deja que las sustancias dañinas pasen a la sangre.



Yo he leído que el hígado es un depósito de nutrientes que da energía al cuerpo cuando lo necesita.



Ah! es por eso que cuando el hígado está enfermo, como cuando da hepatitis, la persona no quiere comer y se le quita la fuerza.



¡Sí! Todo lo que ustedes dijeron es verdad.

3. LO QUE DAÑA EL HIGADO



¿Cuáles son las sustancias dañinas para el hígado?



Muchas cosas que se comen y se beben, aparte de su beneficio, tienen sustancias dañinas que no favorecen al cuerpo.

La comida hecha con mucha grasa



Bebidas alcohólicas en exceso



El café y el tabaco



La comida que se produce con muchos químicos



El uso exagerado de medicinas de la farmacia.



Para mantener el hígado en salud, no es bueno comer alimentos muy calientes. No debemos usar mucha sal para cocinar. Aquí en Zambrana se dice que pasar mucha hambre también daña el hígado.



También pueden hacer daño algunos remedios hechos con plantas medicinales, cuando no se usan correctamente.



Por eso es que yo digo que esas cosas hay que usarlas con conciencia y responsabilidad. Cuando se abusa de ellas el hígado se daña y no puede hacer sus funciones.



Qué bueno es trabajar en equipo. Uno completa con su experiencia lo que el otro no sabe. Así nos educamos y nos formamos mutuamente, como si fuera en una escuela.



En esta forma de educación popular, uno aprende para enseñar y enseñando aprende.

4. HEPATITIS



Comadre Ramona usted que estuvo enferma del hígado, cuéntenos cómo fue eso.



El día que terminamos el pozo caí enferma. Mientras los vecinos gozaban de la fiesta, yo no quería comer nada y menos cualquier comida que tuviera mucha grasa.



Pasaba días enteros sin probar un bocado. Vomitaba nada más de oler o ver comida. Me daba fiebre y me sentía muy decaída. Con todos estos problemas no sabía todavía lo que me estaba pasando.



Eso mismo le pasó al compadre Rogelio, cuando regresó de la reunión que hizo la Federación sobre el problema de la mina.



Siga, Ramona, siga hablando. A mí me interesa saber cómo usted se dio cuenta de lo que tenía. ¿Qué hizo para darse cuenta?



Pues sí, a los pocos días de sentir estos problemas, pude notar otras cosas en mi cuerpo que me indicaron qué era lo que yo tenía.

La parte blanca de los ojos se me puso amarillita.



Al esposo mío hasta la ropa se le ponía amarilla por el sudor.



Y les cuento que orinaba cada vez más oscuro.



¿Es verdad que uno llega a orinar de un color caoba como si fuera coca-cola?



Así mismo es. Y todo era al revés. Porque entonces hacía una pupú blanquita, pero blanquita, como la leche.





Esas cosas pasan cuando sube la ictericia o tiricia como se dice aquí en el campo. Este es uno de los problemas que sucede cuando da hepatitis.

Muchas personas hablan de ictericia y de hepatitis como si fuera la misma cosa, pero debemos tener claro que la ictericia viene por la hepatitis.



Ujú, entonces ahí fue que yo me di cuenta que tenía hepate como decimos nosotros, o hepatitis como dicen los doctores. Durante los primeros quince días de mi enfermedad me sentí muy mal. Me quedé muy débil durante dos meses.



Por la experiencia de Ramona, podemos darnos cuenta que uno puede aprender observando. Hay muchas cosas que nos enseña la vida misma, pues la vida es una escuela muy completa.



¡¡Eso sí es verdad!!

¿Cómo se pega la hepatitis?



Sabiendo todo esto, a mí me interesa saber cómo se pega la hepatitis



La hepatitis se puede pegar de varias formas:

Sí tomamos agua sucia



Sí comemos alimentos dañados o preparados con poca limpieza

Sí usamos el vaso, la cuchara o el plato que usó un enfermo de hepatitis



Sí usamos una misma jeringuilla más de una vez.



Sí usamos la navaja que usó otra persona



¿Cómo se evita la hepatitis?



Para evitar que la hepatitis se pegue, hay que tener presente:

Lavar bien los alimentos y cuidarlos del sucio y las moscas.



Lavarse las manos después de ir al baño o letrina.



No usar el plato, la cuchara o el vaso que usó un enfermo de hepatitis.



Y acuérdense, las jeringuillas se deben usar una sola vez.



Tampoco debemos usar la navaja que usó otra persona para afeitarse.



¿Qué podemos hacer para evitar que otras enfermedades lleguen a nuestras familias?



Una forma de evitar que otras enfermedades como la hepatitis lleguen a nuestras familias y comunidades, es a través de la limpieza y el cuidado de nuestra casa y de nuestra comunidad.



Eso es muy cierto, y ¿cómo podemos poner en práctica este consejo?



Para poner en práctica ese consejo debemos aprender algunas cosas. Por eso al final del tema del hígado, vamos a conversar sobre eso más ampliamente.



¿Cómo se cura la hepatitis?



¿Como usted se curó Comadre Ramona?



Cuando me di cuenta de lo que tenía me asusté y fui a examinarme con un médico. Saben lo que me dijo el médico: QUE NO EXISTE NI ANTIBIOTICO NI OTRA MEDICINA QUE QUITE LA HEPATITIS. AL CONTRARIO, MUCHAS MEDICINAS PUEDEN DAÑAR MAS AL HIGADO ENFERMO.



Eso es verdad. No debemos tomar ni pastillas ni jarabes de la farmacia cuando tenemos hepatitis.



¿Y qué le aconsejó el doctor para curarse?



No se desespere. Va le voy a decir. El doctor me dijo que descansara y que bebiera muchos líquidos, como agua, agua de coco, jugo de china. Además me dijo que es bueno comer frutas y vegetales, y también tomar sopas, pero sin grasa. Y que se puede tomar remedios caseros.





Usted si tuvo suerte con ese doctor. Otro le hubiera recetado muchísimas pastillas.



Eso es verdad. Además el doctor me dijo que lo más importante del tratamiento es descansar.



Lo que dice Josefa es cierto, se debe trabajar lo menos posible durante 6 semanas. Para abrir el apetito se puede empezar dándole al enfermo sopas, pero sin ninguna grasa. También puré de papas, jugo de zanahorias y remolacha. Cuando haya apetito se le debe dar huevos, habichuelas, carne de vaca o de pollo. El mismo enfermo debe escoger lo que le gusta, pero no debe llenarse mucho el estómago.



O sea que uno debe comer poco, para no forzar el hígado.



Sí y evite la manteca y comida grasosa y las frituras. No tome café y deje de beber bebidas con alcohol por un año.





Para controlar los malestares se pueden usar los remedios caseros que estamos acostumbrados a preparar.



¿Qué se puede usar para controlar los vómitos?



A mí siempre me ha ayudado el té del cilantro ancho. Yo lo bebo tres veces al día, con un chín de sal.



También le aconsejo el té de hojas de naranja agria. Puede beberlo con un chín de azúcar tres veces al día.



Si se consigue yerbabuena se puede preparar una infusión. Ponga al fogón media botella de agua. Déjela hervir durante cinco minutos. Apéela. Echele un puñado de hojas de yerbabuena. Tápela. Déjela sudar durante un rato. Puede beberlo con un chín de azúcar tres veces al día.

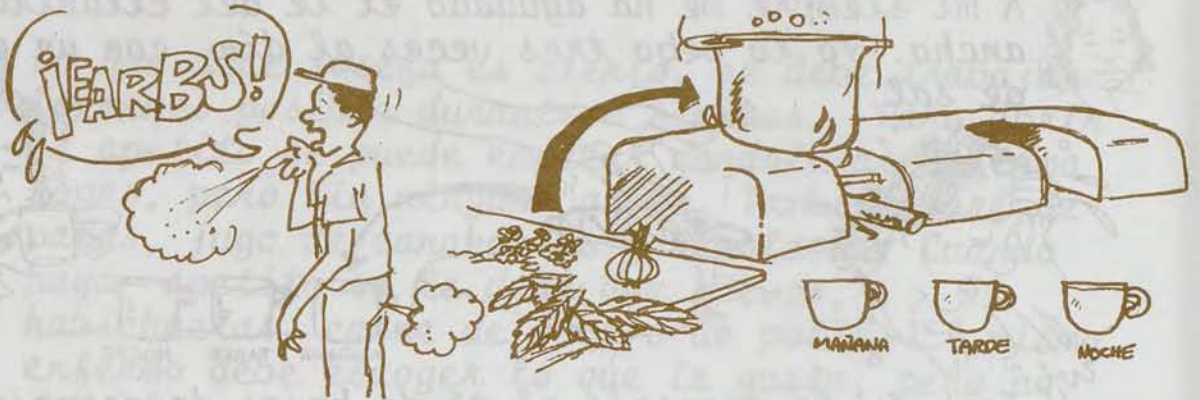




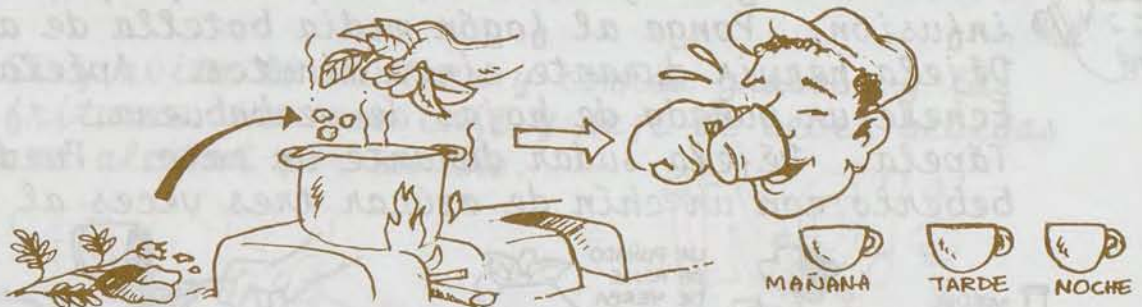
¿Y para los vientos y gases intestinales?



Para eso es un cuchillo el té de orégano, cilantro ancho y ajo. Puede beberlo con un chín de sal tres veces al día.



Para que se mejore bien y se le baje la ictericia, le recomiendo hacer un té con tres pedacitos de cáscara de tamarindo y un puñado de hojas de naranja agria. Puede beberlo con un chín de azúcar, tres veces al día.





A mí me explicaron que para hacer bajar la tiricia se puede dar a comer al enfermo pollo con lechoza verde.



¿Y cómo se prepara eso?



Es muy fácil de hacer. Se pela y se pica la lechoza. Se prepara y sazona el pollo. Se ponen al fogón y se guisan juntos.



Se le puede dar al enfermo como parte de la comida del mediodía.



Eso sí! no debemos usar mucha grasa para preparar los alimentos de un enfermo del hígado.



5. LA DEBILIDAD DEL HIGADO



No siempre los problemas del hígado son producidos por una infección. A veces el hígado se debilita por tomar mucho alcohol y descuidarnos en lo que comemos, como ya hemos dicho anteriormente.



¿Y qué se produce en este caso?



La gente se siente decaída, con falta de apetito y con deseos de vomitar.



Siente muchos gases y vientos en los intestinos. En este caso no aparece la ictericia ni la fiebre, y la orina y la pupú no cambian su color normal.





¿Qué podemos hacer en este caso?



Los mismos consejos que se dan para la hepatitis sirven para este caso. Se debe preparar la comida con poca grasa. Se debe evitar el café, el ron, la cerveza y el cigarrillo.



En el caso de que usted esté tomando pastillas, debe consultar un médico para saber si son las pastillas las que le provocan la debilidad del hígado.



Además se pueden preparar los mismos remedios que mencionamos hace poco. Si no se acuerda, vea las páginas 23 y 24.



Para ayudar al hígado es bueno beber un té de sabor amargo. Como por ejemplo el té de cáscara de naranja agria y el té de tamarindo.



6. LA CIRROSIS



Cuando hemos descuidado al hígado mucho tiempo, puede pasar que el hígado se endurezca, se encoja y al final deje de funcionar. A eso se llama cirrosis. Ahí ya la cosa es seria y casi no tiene remedio. La gente se pone flaca pronto, se le secan los hombros, se le hincha la barriga porque se llena de agua, se le caen los vellos y se pone ceniza y tonta. Ahí ya el hígado mata pronto.



¡Pablo, sabiendo todo eso, que piensas de lo que dijiste ahorita de que el hígado no aguanta nada?



Ya me doy cuenta que el hígado es un órgano muy importante porque trabaja mucho y ayuda mucho al cuerpo, pero la gente no hace caso de sus avisos de que le estamos maltratando. Mucha gente despierta cuando ya no hay tiempo.



Para evitar que el hígado deje de funcionar bien, no hay que hacer mucho esfuerzo. Sólo hay que vivir sano.

7. CUANDO IR AL MEDICO



Compañeros, yo quisiera saber de qué manera me doy cuenta cuando debo ir al médico.



Se debe ir al médico:

Cuando se produce un dolor muy fuerte del lado del hígado y que llega hasta los hombros.



Cuando nota que el hígado está hinchado.



Cuando además de ponerse amarillo, le da mucho sueño, confusión o está muy agitado.



Cuando el adelgazamiento no quiere pararse después de la hepatitis.



Cuando la ictericia no empieza a bajar después del primer mes de haber tenido hepatitis.



Cuando además de estos síntomas, el cuerpo se pone cascaroso y le da mucha rasquiña.



Cuidar el agua es cuidar la salud.



El cuidado del agua es una tarea amplia y continua a cargo de todos. Comienza con la limpieza en nuestras casas y continúa con el cuidado de la naturaleza y nuestra comunidad.

Estamos hablando del cuidado de las fuentes de agua, el buen manejo de los recipientes de cargar y guardar el agua, y las formas de purificación del agua de consumo humano.

Como cuidar las fuentes de agua



Las fuentes de agua son los ríos, manantiales y pozos que existen en nuestra comunidad. Para cuidarlos debemos:

Proteger la vegetación que está alrededor de los ríos.



No tirar basura y desperdicios a los ríos.



No hacer pupú en los ríos ni en sus orillas.



No construir letrinas cerca de los ríos.



No llevar los animales a las fuentes de donde se coge agua para beber.



Para cuidar los pozos debemos cumplir los reglamentos que prohíben:

Lavar o bañarse al lado de los pozos.



Usar productos químicos cerca de los pozos.

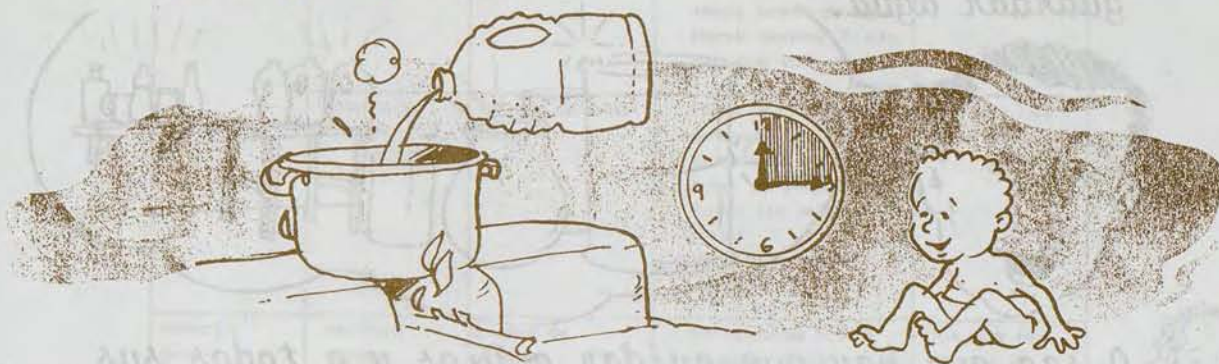


Como purificar el agua



Purificar el agua de beber es una forma de evitar enfermedades y mantenernos en salud. Es por eso que debemos:

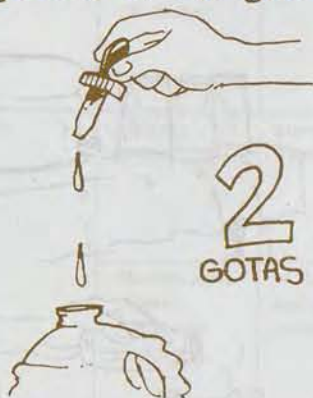
Hervir durante un rato el agua de tomar de los niños y enfermos.



El agua que toman los adultos se puede purificar echándole cloro. La Organización Mundial de la Salud recomienda echar:

2 gotas a un galón

8 gotas a una lata



Para que el cloro sea efectivo se debe tapar el recipiente durante media hora



Eso sí compañeros, ojo pelao con el cuidado de los recipientes de buscar y guardar agua.



Lo que dice María es cierto, si purificamos el agua debemos también cuidar y mantener limpios los tanques, tinajas, latas, galones, botellas, vasos y biberones que usamos para tomar o guardar agua.



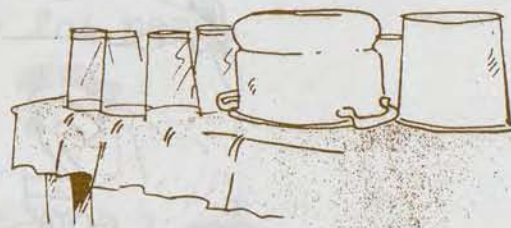
O sea que hay que cuidar a Dios y a todos sus santos.



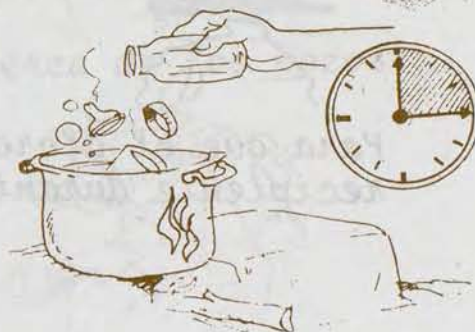
También se deben mantener tapados los recipientes donde se guarda el agua.



Guardar los vasos, jarros, ollas, latas y galones boca abajo.



Hervir los biberones durante un buen rato de vez en cuando.

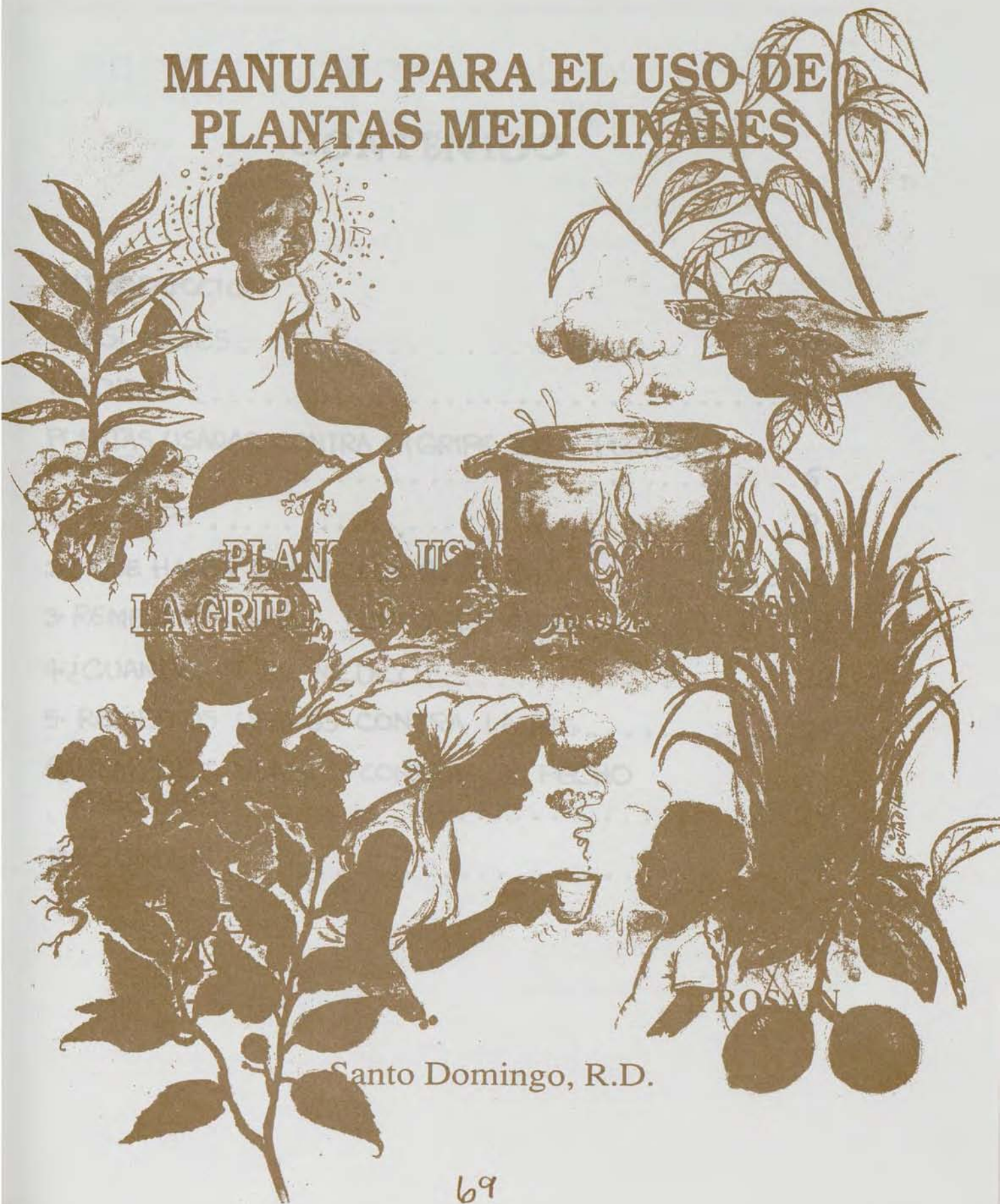


RESUMEN

PROBLEMA	PLANTA (S) PARTE (S)	REMEDIO	PREPARACION	DOSIFICACION
Vómitos	Cilantro ancho (hojas)	Té de cilantro ancho	Un puñado de hojas de cilantro ancho Media botella de agua Hervir durante 5 min. Un chin de sal	Una taza tres veces al día
	Naranja agria (hojas)	Té de naranja agria	Un puñado de hojas de naranja agria Media botella de agua Hervir durante 5 min. Endulzar con azúcar	Una taza tres veces al día
	Yerbabuena (hojas)	Infusión de yerba buena	Hervir media botella de agua Echarle un puñado de hojas de yerbabuena. Tapar (10 min.) Colar Un chin de azúcar	Una taza tres veces al día
Vientos y gases	Albahaca (hojas)	Infusión de albahaca	Hervir media botella de agua (5 min.) Echarle un puñado de hojas de albahaca Tapar (10 min.) Colar Un chin de sal	Una taza tres veces al día
	Orégano (hojas) Cilantro ancho (hojas) Ajo (bulbo)	Té de orégano cilantro ancho y ajo	Tres ramitas de oré- gano. Un puñado de hojas de cilantro ancho Tres dientes de ajo Media botella de agua Hervir durante 5 min. Un chin de sal	Una taza después de cada comida
Ictericia	Lechoza (fruto)	Guiso de lechoza verde con pollo	Pelar y picar la lechoza Preparar y sazonar el pollo Guisar juntos	Comer como parte del almuerzo
	Naranja agria (hojas) Tamarindo (cáscara)	Té de naranja agria y cáscara de tamarindo	Un puñado de hojas de naranja agria Tres pedacitos de cáscara de tamarindo Media botella de agua Hervir durante 5 min. Endulzar con un poquito de azúcar	Una taza tres veces al día
Debilidad del Hígado	Naranja agria (cáscara)	Té de cáscara de naranja agria	Pelar una naranja Media botella de agua Hervir durante 5 min Endulzar con un poquito de azúcar	Una taza tres veces al día



MANUAL PARA EL USO DE PLANTAS MEDICINALES



Santo Domingo, R.D.

CONTENIDO

INTRODUCCION

PERSONAJES	4
MEDIDAS	5
PLANTAS USADAS CONTRA LA GRIPE TOS Y PECHO APRETADO	6
1- LA GRIPE	8
2-¿QUE HACER CUANDO DA GRIPE?	12
3- REMEDIOS USADOS CONTRA LA GRIPE	14
4-¿CUANDO IR AL MEDICO?	22
5- REMEDIOS USADOS CONTRA LA TOS	24
6- REMEDIOS USADOS CONTRA EL PECHO APRETADO	29
RESUMEN	32

Plantas usadas contra la gripe, tos y pecho apretado.



CEBOLLIN (BULBO)
(*Allium fistulosum*)

NOMBRE DADO EN
LA COMUNIDAD:

RABANO (RAIZ)
(*Raphanus sativus*)

NOMBRE DADO EN
LA COMUNIDAD:



LIMONCILLO (HOJAS)
(*Cymbopogon citratus*)

NOMBRE DADO EN
LA COMUNIDAD:



NARANJA AGRIA (HOJAS)
(*Citrus aurantium*)

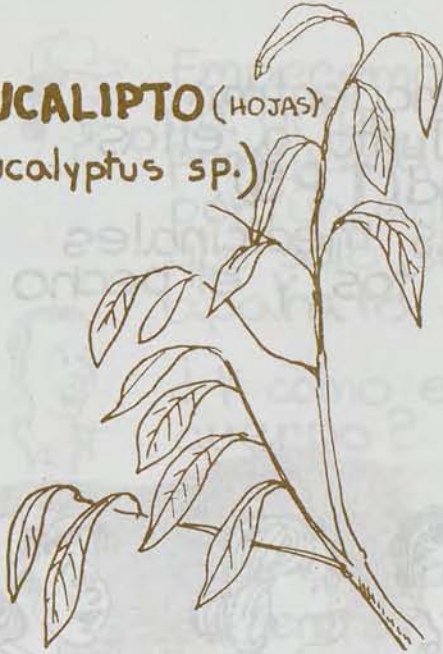
NOMBRE DADO EN
LA COMUNIDAD:

GUACIMA (HOJAS)
(*Guazuma*
ulmi folia)

NOMBRE DADO EN
LA COMUNIDAD:



EUCALIPTO (HOJAS)
(*Eucalyptus sp.*)



NOMBRE DADO EN
LA COMUNIDAD:

**LIMON
AGRIO** (HOJAS Y
FRUTO)
(*Citrus aurantifolia*)



NOMBRE DADO EN
LA COMUNIDAD:

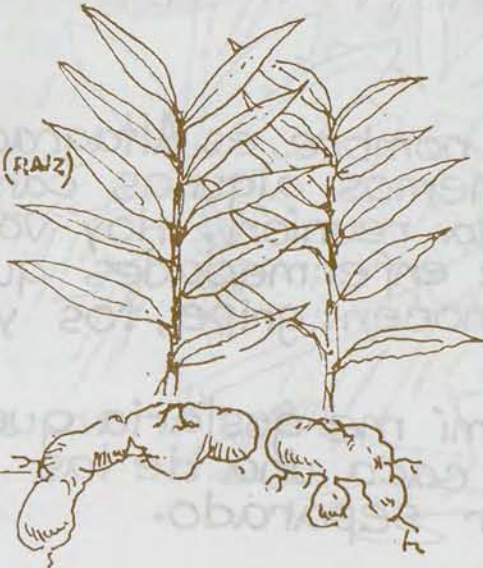
BERRO (TALLOS Y
HOJAS)
(*Nasturtium officinale*)



NOMBRE DADO EN
LA COMUNIDAD:

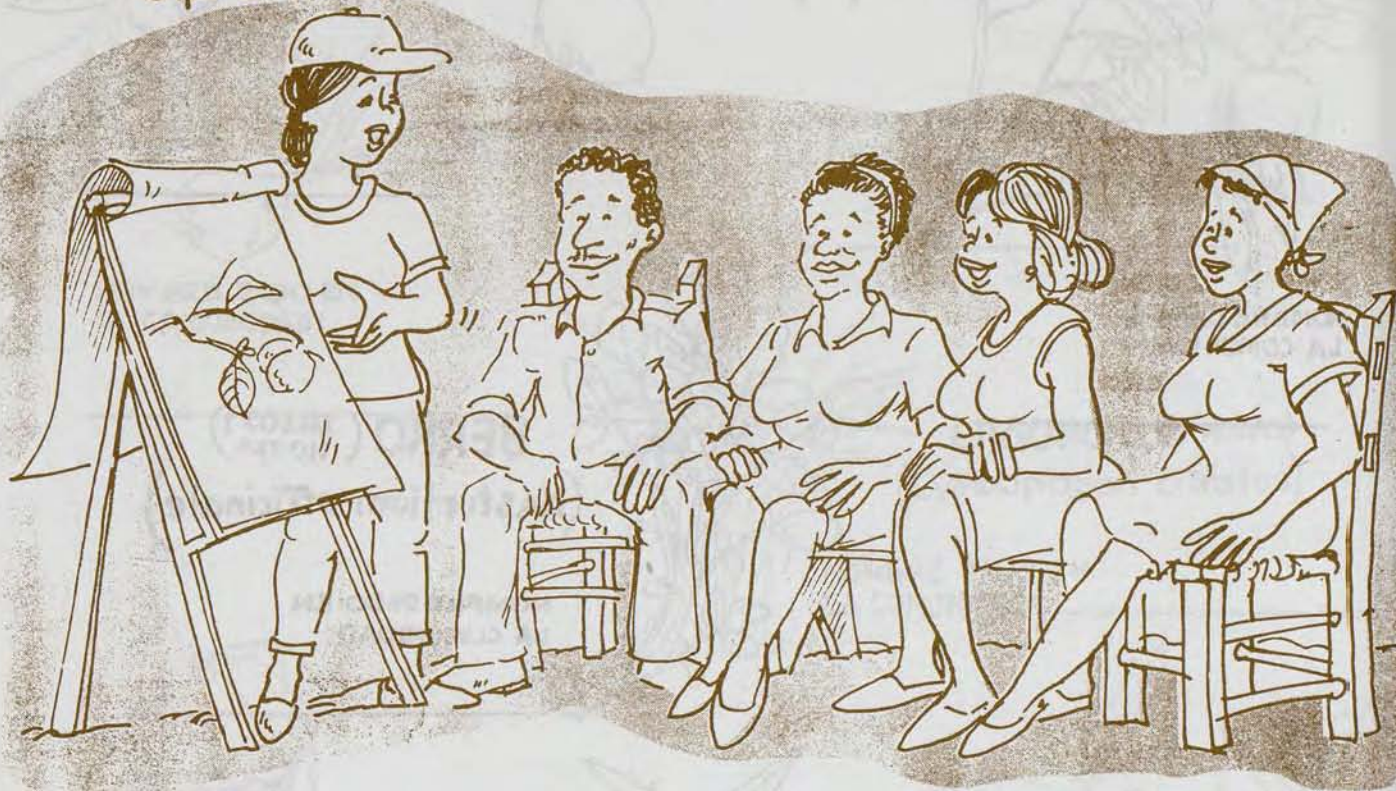
JENGIBRE (RAIZ)
(*Zingiber officinale*)

NOMBRE DADO EN
LA COMUNIDAD:



1. LA GRIPE

En una comunidad rural se encuentran reunidas varias personas. Junto a ellas está la promotora de salud (TPS). Van a hablar de las plantas medicinales usadas contra la gripe, la tos y el pecho apretado.



Mi nombre es Altagracia. Veo que tenemos algunas caras nuevas en esta reunión. Hoy vamos a tratar de enfermedades que ustedes conocen: gripe, tos y pecho apretado.



A mí me gustaría que usted hablara de cada una de las enfermedades por separado.



Empecemos hablando de la gripe. La gripe es una enfermedad producida por un virus, es decir por un animalito tan pequeñito que sólo se puede ver con un aparato especial.



¿Y cómo ese animalito entra en el cuerpo?



Muy buena pregunta. El animalito que da la gripe tiene varias formas de entrar en el cuerpo:

- Cuando estamos mal alimentados y no tenemos fuerzas para enfrentar las enfermedades.



- Si nos dejamos caer mucha lluvia.





- Si una persona con gripe estornuda o tose cerca de una persona sana.



- Si usamos una cuchara sucia que fue usada por una persona enferma.



- Si usamos un vaso sucio donde bebió una persona con gripe.



A una persona con gripe
Le puede dar:

- Dolor de cabeza
- Dolor del cuerpo o de cintura
- Lagrimeo
- Moqueo



• Fiebre



• Dolor de garganta



• Mucho estornudo

2. ¿QUÉ HACER CUANDO DA GRIPE?



¿qué se debe hacer cuando da gripe?



Cuando da gripe:

-no debemos



- estar bajo la lluvia.



- aguantar frío durante mucho tiempo.

-se debe



- tomar remedios hechos con plantas medicinales.



- tomar mucho líquido y comer frutas y vegetales.



- trabajar menos y descansar lo más que se pueda.



Para quitar la gripe, no es necesario beber medicinas de las que se venden en la farmacia.

3. REMEDIOS USADOS CONTRA LA GRIPE



¿Cuáles remedios se pueden usar contra la gripe?



Con plantas medicinales se pueden preparar muchos remedios contra la gripe. Hoy vamos a hablar de algunos que son fáciles de hacer.

Todos ustedes saben que las hojas de **limón agrio** se usan contra la gripe.



El remedio con el **limón agrio** yo lo preparo poniendo a sudar las hojas de esa planta.



Las hojas de plantas que tienen mucho olor, botan la sustancia muy fácilmente por eso se ponen a sudar.

Poner a sudar una planta es igual que hacer una infusión.



Ponga una olla al fogón con media botella de agua. Déjela hervir durante cinco minutos. Apéela. Echele un puñado de hojas de **limón agrio**.



Tápela. Déjela sudar durante un rato. Cuele el remedio. Se puede endulzar con un poquito de miel o azúcar.



Déle al enfermo una taza del remedio bien caliente en la mañana y otra en la noche antes de acostarse.





Esas hojas yo las preparo en té.



El remedio con las hojas de **limón agrio** se puede preparar de dos formas: Poniendo a sudar la hoja y en té.



¿Y cómo se prepara ese té?



Hierva un puñado de hojas limpias de **limón agrio** con media botella de agua. Se puede endulzar con un poquito de miel o azúcar.



Déle al enfermo una taza del remedio bien caliente en la mañana y otra en la noche antes de acostarse.





También se pueden usar las hojas de **naranja agria**.



El remedio de **naranja agria** se puede preparar poniendo a sudar las hojas de esa planta. Ponga una olla al fogón con media botella de agua. Déjela hervir durante cinco minutos. Apéela. Echele un puñado de hojas. Tápela. Déjela sudar durante un rato. Cuele el remedio. Se puede endulzar con un poquito de miel o azúcar.



Déle al enfermo una taza del remedio bien caliente en la mañana y otra en la noche antes de acostarse.





Las hojas de **naranja agria** también se usan en té.



Sí, es verdad. Hierva un puñado de las hojas limpias de **naranja agria** con media botella de agua. Se puede endulzar con un poquito de miel o azúcar.



Déle al enfermo una taza del remedio bien caliente en la mañana y otra en la noche antes de acostarse.





He oído hablar del **té de las hojas de guácima**.



Hierva un puñado de las hojas limpias de **guácima** con media botella de agua. Se puede endulzar con un poquito de miel o azúcar.



Déle al enfermo una taza del remedio bien caliente en la mañana y otra en la noche antes de acostarse.





Otro remedio bueno contra la gripe es el limoncillo con jengibre. Guaye un pedacito de jengibre y póngalo a hervir con media botella de agua.

Apéelo y échele un puñado de la yerba limpia de limoncillo.

Déjela sudar. Cuele el remedio.

Se puede endulzar con un poquito de miel o azúcar.



Déle al enfermo una taza del remedio bien caliente en la mañana y otra en la noche antes de acostarse.





Yo les doy a los hijos míos el **berro** con miel.

Se lava un puñado de berro con agua limpia. Se machaca. Se saca el zumo con un paño limpio. Se pone en una taza limpia y se le hecha dos cucharadas de miel.



Se le da al enfermo tres veces al día.



El Berro no debe utilizarse durante la época de floración. Las partes aéreas se deben lavar muy bien, porque sino podrí an transmitir un parásito dañino para el hígado



¿La gripe se sana rápido con estos remedios?

Todos estos remedios ayudan a que la gripe se cure. Pero hay que recordar que la gripe dura de 4 a 14 días para sanarse.



4. ¿CUANDO IR AL MEDICO?



Entonces la gripe se puede curar en la casa, usando remedios hechos con plantas medicinales.



Eso es verdad. Pero si la gripe se complica hay que sacar el enfermo al médico.



¿Cuándo la gripe se complica?



Hay varias formas de saberlo. La gripe se complica si al enfermo:

- le da respiración muy rápida.



- se le hunde el pecho al respirar.



- el oído le duele y le bota pus.



- le duele mucho el pecho al toser.



- le da fiebre muy alta durante más de cinco días.



5. REMEDIOS USADOS CONTRA LA TOS



Usted- ha hablado de las plantas que sirven para la gripe. Pero si una persona tiene tos, ¿qué se puede hacer?



La tos casi siempre acompaña a la gripe. Por eso no se deben tomar medicinas de la farmacia para quitarla.



¿Me puede explicar eso?



Las medicinas que se venden en las farmacias para quitar la tos, no dejan que el catarro se madure.



¿Qué se debe beber para quitar la tos?



Cuando se tiene ataque de tos se debe beber la miel con el jugo de limón agrio.



¡Anjá!...¿Y eso cómo lo preparo?



Eso es muy fácil. Coja una taza con agua hervida. Echele el jugo de dos limones agrios y dos cucharadas de miel.



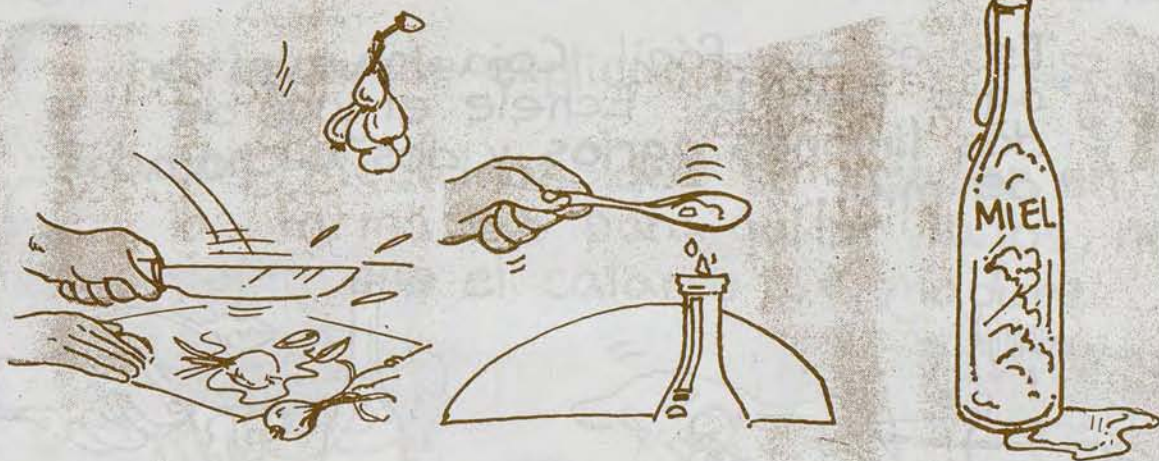
Bebase una taza cada vez que le dé un ataque de tos.





Cuando yo era chiquita, mi mama preparaba el cebollín con miel.

Se coge media botella de miel y media libra de cebollín. Se pica el cebollín en pedacitos y se junta con la miel.



se le da al enfermo una cucharada, tres veces al día.



MAÑANA



TARDE



NOCHE



Eso debe saber a diablo.



También es bueno hacer el zumo de **rábano** con miel.

Lave tres **rábanos** con agua limpia.
 Quíteles la cáscara. Guáyelos.
 Con un paño limpio saque el zumo.
 Echelo en una taza limpia. Póngale
 dos cucharadas de miel.



Se le da al enfermo tres veces al día.



Cuando se tiene tos
 no se debe fumar



¡Eso es verdad!





¿Cuándo se debe ir al médico?



- Si el enfermo tiene la boca, la nariz y las uñas moradas, se debe llevar al médico.



- Si el enfermo bota sangre al toser, se debe llevar al médico



1-2-3-4-5

- Si el enfermo tiene fiebre muy alta por más de cinco días, se debe llevar al médico.



6. REMEDIOS USADOS CONTRA EL PECHO APRETADO



Hay otro malestar que acompaña a la gripe. Cuando nos da problema respirar, tenemos el pecho apretado.



Para el pecho apretado nosotros usamos los vapores de **eucalipto**.



¿Y cómo es eso de los vapores de **eucalipto**?



Es muy fácil. En un cuarto cerrado, se pone al fogón una olla con agua. Se le echa un puñado de las hojas de **eucalipto**. Cuando el agua empiece a hervir dejará salir vapores, que hacen que el enfermo respire mejor.

Este remedio debe hacerse varias veces al día.





¿Cuándo se debe llevar al enfermo al médico?



Se debe ir al médico:

- Si el enfermo tiene flema con sangre.



- Si el enfermo tiene fiebre alta por más de cinco días.



- Si al enfermo se le aprieta el pecho a cada rato.





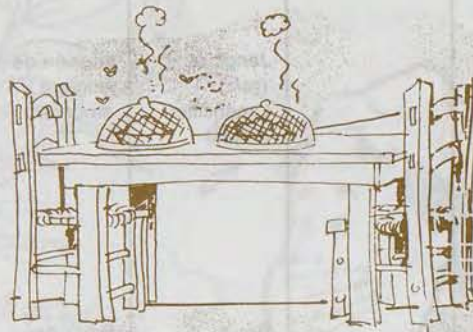
Por eso es que yo digo que hay que venir a estas reuniones. Aquí se aprende mucho.



Antes de acabar la reunión, quiero recordarles que para evitar que los niños se enfermen, debemos:

Purificar el agua de beber.

• Tapar la comida para que las moscas y las cucarachas no la ensucien.



• Lavarnos las manos después de ir al baño o a la letrina.



• Lavarnos las manos antes de comer.



RESUMEN

PROBLEMA	PLANTA (S) PARTE (S)	REMEDIO	PREPARACION	DOSIFICACION
GRIPE	Limón agrio (hojas)	Té de hojas de limón agrio	Un puñado de hojas de limón agrio Media botella de agua Hervir Endulzar con miel o Azúcar	Una taza bien caliente en la mañana y en la noche
	Guácima (hojas)	Té de hojas de guácima	Un puñado de hojas de guácima Media botella de agua Un poquito de azúcar Hervir Endulzar con miel o Azúcar	Una taza bien caliente en la mañana y en la noche
	Jengibre (raíz) Limoncillo (hojas)	Infusión de jengibre y limoncillo	Hervir media botella de agua (5 min.) Un pedacito de jengibre machacado Un puñado de la yerba de limoncillo Tapar (10 min) Colar Endulzar con miel o Azúcar	Una taza bien caliente en la mañana y en la noche
	Berro (tallos)	Berro con miel	Zumo de tallos de berro Tres cucharadas de miel Mezclar	Una cucharada tres veces al día
TOS	Limón agrio (fruto)	Jugo de limón agrio con miel	Una taza de agua hervida Jugo de 2 limones agrios Dos cucharadas de miel Mezclar	Una taza cada vez que el enfermo tenga un ataque de tos
	Cebollín (bulbo)	Cebollín con miel	Media libra de cebollín Media botella de miel Mezclar	Una cucharada tres veces al día
	Rábano (raíz)	Rábano con miel	Zumo de rábanos tres cucharadas de miel Mezclar	Una cucharada tres veces al día
PECHO APRETADO	Eucalipto (hojas)	Vapores de eucalipto	Poner a hervir una olla con agua Echarle un puñado de hojas de eucalipto	En un cuarto cerrado, coger los vapores varias veces al día

USOS POPULARES DE PLANTAS MEDICINALES

PLANTAS QUE PUEDEN SER TOXICAS



"UNIDAD EN LA DIVERSIDAD"

CEPAE

Programa de Salud



enda-caribe

Programa TRAMIL



PROSAIN

RESUMEN

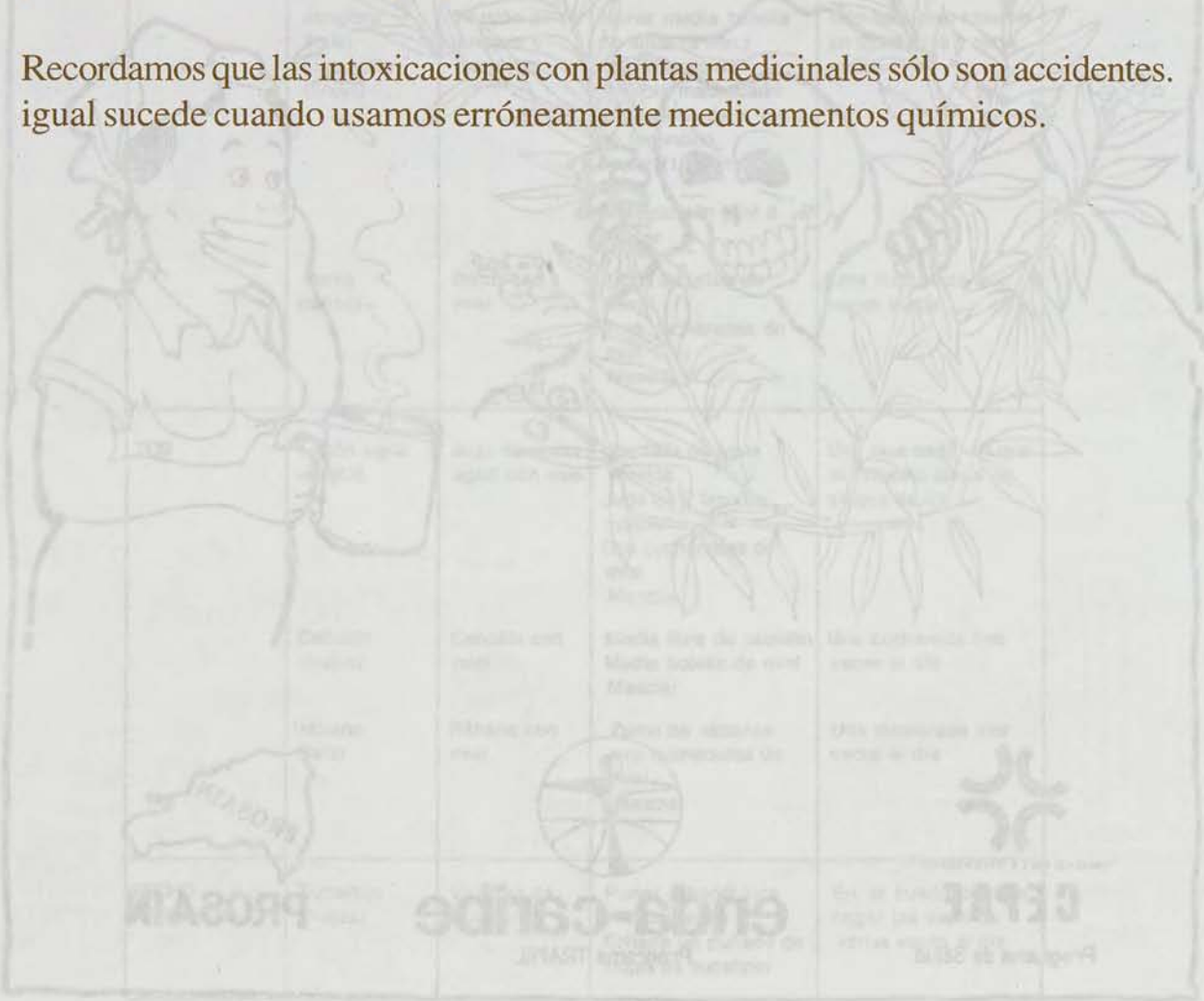
SUGERENCIAS PARA LA DIFUSION

La presente publicación sirve para difusión a todos los niveles, incluyendo personas no alfabetizadas.

El folleto contiene ocho páginas con dibujos relativos a plantas medicinales usadas en la República Dominicana y que pueden ser dañinas si son mal usadas.

Además de los dibujos de las plantas, se ilustran los daños más graves que puede causar su uso no apropiado.

Recordamos que las intoxicaciones con plantas medicinales sólo son accidentes. igual sucede cuando usamos erróneamente medicamentos químicos.



Cardosanto



En esta planta todo es venenoso: las hojas, el tallo, la raíz, las flores. Las semillas son mucho más venenosas.

Zapote o Sapote (semilla)



La semilla de Zapote nunca debe comerse.
Tampoco usen aceite de Zapote para tomarlo



Piñón



Todas las partes
del piñón son
dañinas, pero las
semillas son
las más tóxicas.

Zapote Túatúa (semilla)



Las hojas son dañinas para el hígado.

Las semillas son venenosas como las semillas de piñón.

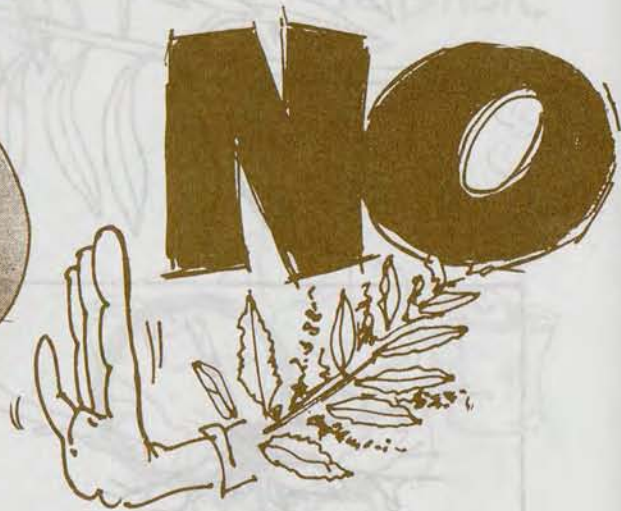
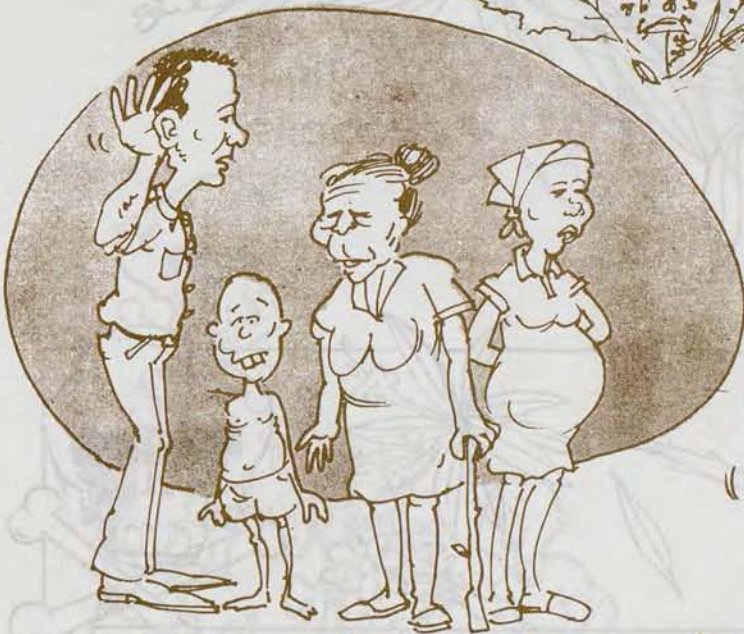


Rosa el Perú



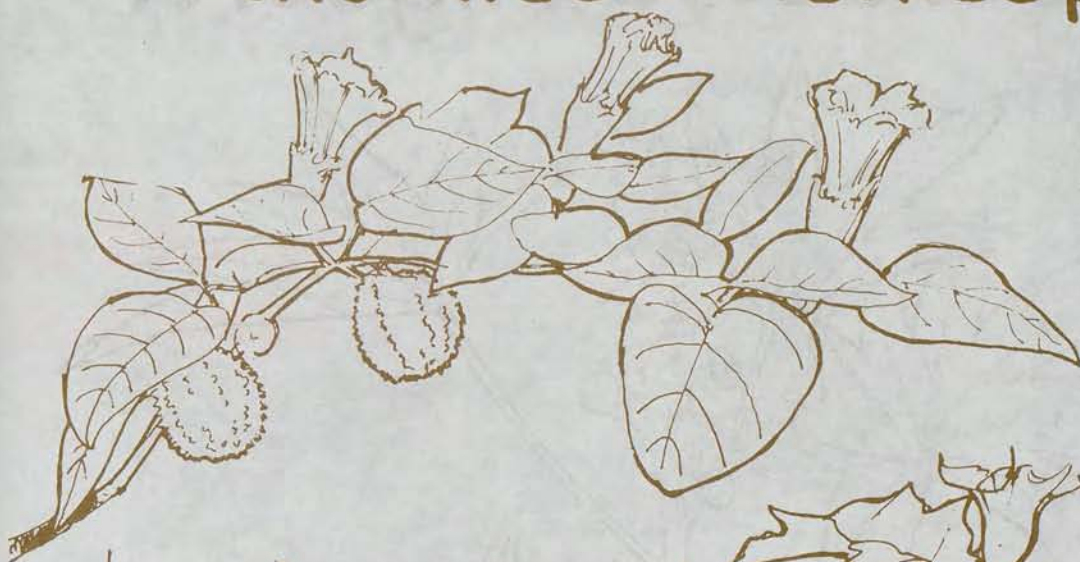
Esta planta contiene un veneno que hace daño al Corazón.

Apazote



- Esta planta no debe dársele a:
- Personas muy débiles
 - Ancianos
 - Mujeres preñadas
 - Personas medio sordas.

Chamico o Tonicopio



Las mujeres embarazadas no pueden usarlo.

Evite que los niños fumen o coman cualquier parte de esta planta, y traguen las semillas que son muy peligrosas.



¡NO!



Higuereta o Higuera

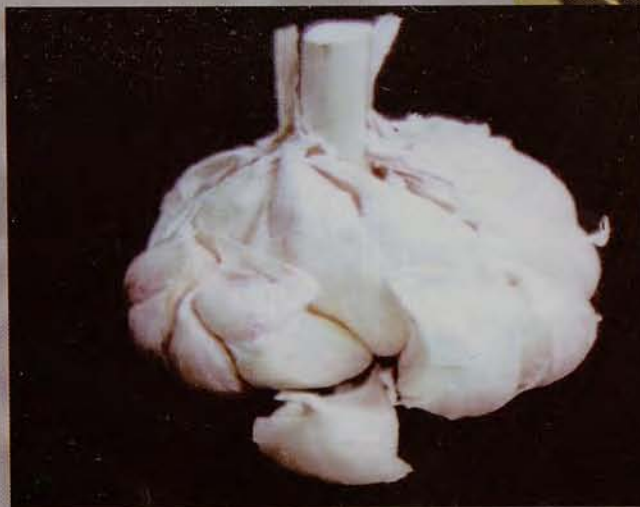


Evite que los niños consuman semillas de higuereta.

Tragándose unas cuantas semillas se pueden morir.

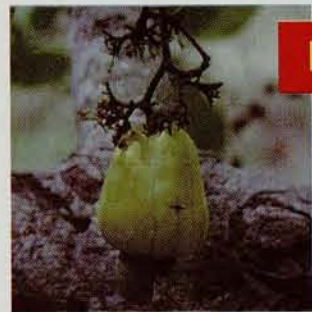
Remedios naturales para

la Diarrea y Parásitos



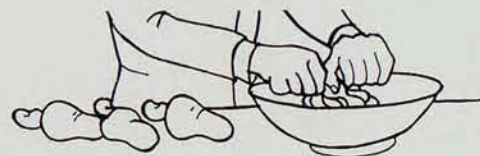
PROGRAMA TRAMIL
DIFUSIÓN CENTROAMERICA

Remedios para el tratamiento de la diarrea

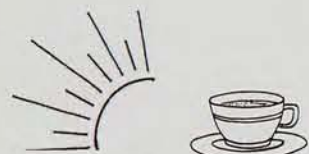


Prepárelo cada vez que lo tome

Tómelo hasta 3 días



Exprima el fruto fresco para sacarle el jugo



Tome una taza en la mañana



y una taza en la noche



Prepárelo cada vez que lo tome

Tomelo hasta 3 días

Guayabo



Coloque de 3 a 5 hojas, mezcle con



1 vaso de agua



más 1 cucharada de azúcar

más 1/2 cucharada de sal



Cocínelo hasta hervir



Tome 1/2 taza en la mañana



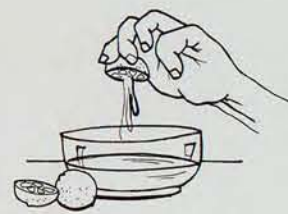
y 1/2 taza en la noche



Prepárelo cada vez que lo tome

Tomelo hasta 3 días

Limón



Exprima de 1 a 2 limones fresco, para sacarle el jugo



Mezcle el jugo fresco con un vaso de agua

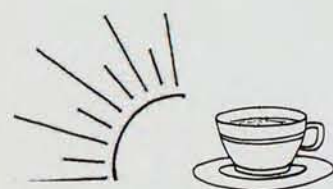


más 1 cucharada de azúcar

más 1/2 cucharada de sal



Cocínelo hasta hervir



Tome 1 taza en la mañana



y 1 taza en la noche

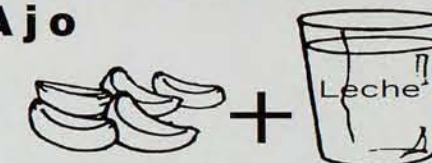
Remedios para el tratamiento de Parásitos



Prepárelo cada vez que lo tome

DE CAUSAR MAREOS SUSPENDA EL TRATAMIENTO

Ajo



Coloque 3 a 5 dientes de ajo enteros en 1 vaso de leche



Cocínelo hasta hervir



Cuelelo



Tome 1 taza en la mañana, por tres días seguidos



Prepárelo cada vez que lo tome

Paico

ESTE TRATAMIENTO DEBE TOMARSE POR SOLO UN DÍA Y REPETIRSE CADA 6 MESES



Hierva 1 taza de agua



Ponga de 5 a 6 hojas y apague el fuego



tápela y déjala reposar por 5 minutos



Tome 1 taza en la mañana



Tome 1 taza a l mediodía



y tome 1 taza en la noche

ESTOS REMEDIOS NO DEBEN SER TOMADO POR ESTAS PERSONAS



Ancianos



Mujeres embarazadas



Niños menores de 5 años

De continuar con las molestias acuda al Centro de Salud más cercano

No utilizar



Lombricera



Peligro veneno

TRAMIL

El programa TRAMIL (Investigación aplicada y difusión del uso de plantas medicinales en el Caribe) de Enda-caribe se inició en 1984 en República Dominicana y Haití y promueve el uso de plantas medicinales en la atención primaria de salud. Se han incorporado a este proceso las madres de familia, organizaciones No-Gubernamentales con sus programas de salud y un grupo interdisciplinario de científicos botánicos, farmacéuticos, microbiólogos, etnólogos, químicos y médicos.

Actualmente las investigaciones TRAMIL se han extendido a toda la Cuenca del Caribe por medio de la realización de encuestas etnobotánicas utilizando una metodología uniforme y por medio de talleres de difusión de plantas medicinales TRAMIL para la salud comunitaria.

El objetivo principal de TRAMIL, desde su inicio, es contribuir al mejoramiento y racionalización de las prácticas tradicionales de salud fundadas en el uso de las plantas medicinales.

Este folleto está dirigido a las comunidades de Colón que participaron en las encuestas etnofarmacológicas. Ha sido diseñado y reproducido por los siguientes colaboradores:

Editor Científico: Pablo N. Solís
Diseño educativo: Oralia Suárez
Diseño gráfico: Josué Nuñez
Ilustraciones: Paulino Molina
Fotografía: Pablo N. Solís
Validación: MINSAs, Región de Salud Colón.



enda-caribe



**PUBLICACIONES DISPONIBLES
PUBLICATIONS AVAILABLE
PUBLICATIONS DISPONIBLES**

EC-046

El árbol al servicio del agricultor. Vol. II Guía de especies. Santo Domingo, DO: enda-caribe, CATIE, 1994. 778p.ill. RD\$400.00

EC-047

Haga su siembra de bambú. Santo Domingo, DO: enda-caribe, 1990. 20p.ill. RD\$15.00

EC-050

Construcción de viviendas con bambú: guía técnica. Santo Domingo, DO: enda-caribe, 1991. 47p.ill. RD\$25.00

EC-051

La poda de los árboles. Santo Domingo, DO, 1993.18p.ill. RD\$15.00

EC-052

Agroforestería y conservación de suelos. Santo Domingo, DO: enda-caribe, 1992. 84p.ill. RD\$25.00

EC-054

Manual de saneamiento ambiental. Santo Domingo, DO: enda-caribe, 1994. 26p.ill. RD\$25.00

EC-055

La letrina y la salud. Santo Domingo, DO: enda-caribe, 1996. 28 p. ill. RD\$15.00

EC-058

Guía metodológica sobre nutrición para el trabajo en grupo. Primera Parte : salud y nutrición. Santo Domingo, DO: CEDECO, enda-caribe, 1997. 87p.ill. RD\$50.00

EC-59

¿Qué es la agroforestería? Santo Domingo, DO: enda-caribe, 1997. 20p.ill. RD\$20.00

EC-60

El vivero. Santo Domingo, DO: enda-caribe, 1997. 20p.ill. RD\$20.00

EC-61

Desarrollo, agroforestería y participación comunitaria en Zambrana-Chacuey. Santo Domingo, DO: enda-caribe, Fundación Ford, 1997. 142p.ill. RD\$150.00

EC-62

Farmacopea vegetal caribeña. Santo Domingo, DO: enda-caribe y Ed. Emile Désormeaux, 1996. 360p.ill. RD\$450.00

EC-63

Silvicultura de especies nativas de la República Dominicana. Santo Domingo, DO: enda-caribe, PPS/FMAN/PRONATURA/PNUD, 1999. 84 p. ill. RD\$85.00

EC-64

Notas Verdes para una Sonrisa. Santo Domingo, DO: enda-caribe, Alberto Peralta & Landy Santiago, 2000. Cassete canciones por la vida y el ambiente RD\$85.00

FARMACOPEA CARIBEÑA

Primera Edición



Tramil

DE VENTA EN:
enda-caribe



AFVP



UAG

