



coloca un recipiente con la hierba o hierbas escogidas y se realiza un cocimiento. Cuando comienza a hervir se retira del fuego y se mantiene la cara expuesta al vapor, cuidando de cubrirse con una tela, la cabeza.

En el caso de practicar los baños, se realiza un cocimiento de las plantas recomendadas. Cuando el agua medicinal se encuentra tibia, a lo que el cuerpo aguante, se aplica el baño en la región afectada. Es conveniente saber que el baño común, produce gran efecto beneficioso en el cuerpo.

Las cataplasmas o emplastos, es un medicamento que ablanda o calma tumores, durezas, hinchazón y golpes. Se realiza tanto con hierbas frescas como secas; o se forma una pasta al machacar la planta.

Son comunes los emplastos con punto de hierbas frescas, que se colocan sobre un recipiente (Sartén o planchas), untados con manteca de puerco. Estos se tibian al calor,

luego se amarran por medio de una tela limpia y se colocan sobre la región afectada.

Se usan para combatir infecciones, inflamaciones e irritaciones de boca y garganta.

Primero se realiza el cocimiento de la planta medicinal, después se aleja del fuego y se deja un rato en reposo. Cuando está tibia, se cuele con una tela.

Para hacer las gárgaras o enjuagues, se introduce una pequeña cantidad de líquido tibio en la boca, forzándolo a que se ponga en contacto con la parte afectada, sin tragarlo y luego se expulsa. Preferiblemente, deberá hacerse por la mañana y por la noche.

Ejemplos: Jengibre: Cuando se padece de ronquera.

Raíz de dormilona: Enjuague para el dolor de muelas.

Las plantas medicinales, principalmente las



que tienen aceites en órganos tales como: Raíz, hojas y frutas, se hacen hervir en un recipiente, empleando para ello agua, alcohol o vinagre natural. Aprovechando las propiedades medicinales del vapor, se aspira directamente o por medio de un embudo de cartón, recogiendo el vapor por la parte ancha e inhalando por la parte angosta. El enfermo, debe cubrirse la cabeza o parcialmente el cuerpo, con una tela grande, para evitar los efectos del vapor en los ojos.

Ejemplos: Pichichio: Cocinado en vinagre natural, tiene efecto sobre la sinusitis.

Hojas de eucalipto o su aceite: Se recomienda para calmar los ataques de asma.

B-8. Otras.

Además de las formas explicadas anteriormente, en la preparación de plantas medicinales, existen muchas más como los baños de asiento, las tinturas o extractos, pomadas, ungüentos, jabones, polvos y aceites.

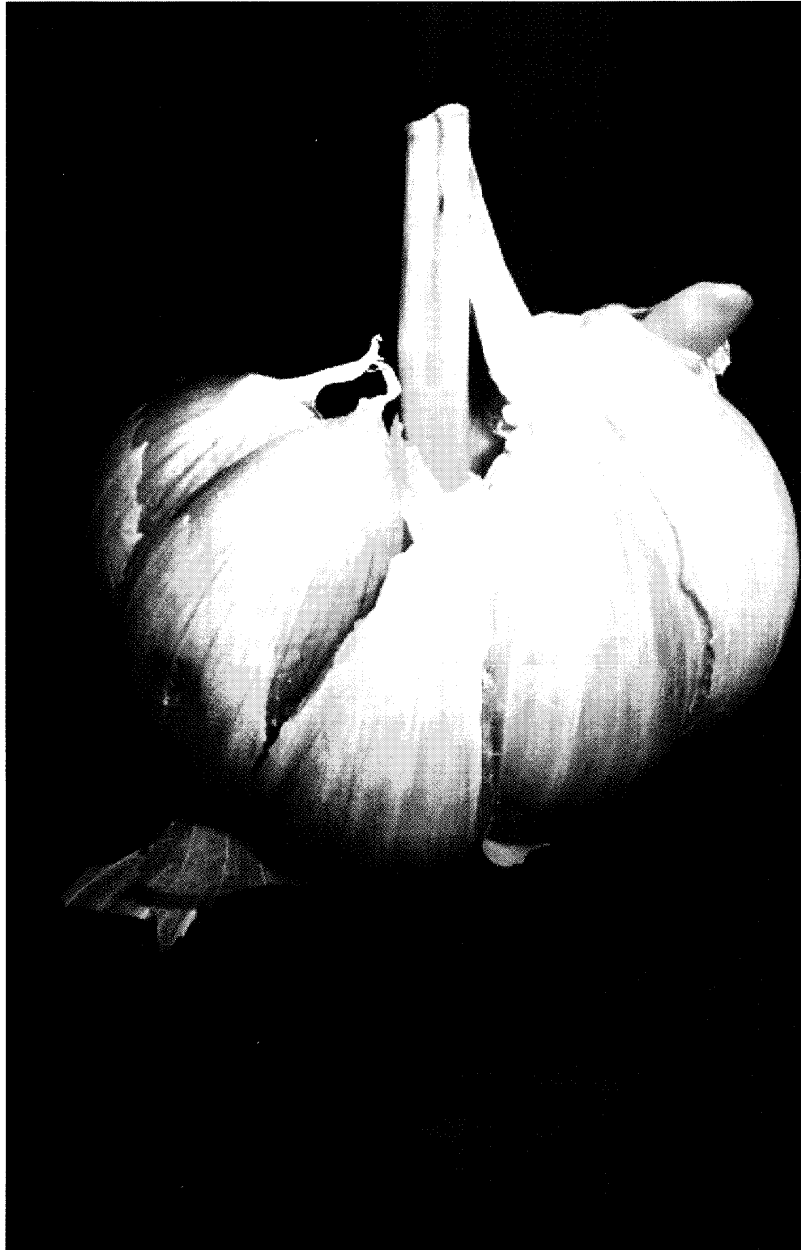
3. Algunas recomendaciones de plantas medicinales, para el control de enfermedades más comunes

2.1 Acido Úrico

Se prepara de la manera siguiente: Se pelan los ajos y se cortan en pedacitos, se introducen en una botella en la cual se echa alcohol de 90 grados de manera que cubran bien los ajos, se dejan de 10 a 30 días, agitando diariamente el contenido de la botella. Después de ese tiempo se cuela y queda listo para medicarse. Se toman dos o tres veces al día antes de comer, de 15 a 20 gotas mezcladas con agua. Al cabo de un mes se descansa nuevamente.

Se coge 1 cucharada de hojas secas por cada taza que se tome, 3 veces al día.

Disolver el jugo de 3 limones en medio vaso con agua. Beber por las mañanas en ayuna, durante 10 días. Interrumpir una semana y repetir.



2.2 Asma

Cebolla: Cortar una cebolla en rodajas y hervirla en una taza con leche, con abundante miel. Beber la infusión caliente antes de acostarse.

Eucalipto: Machacar 20 hojas frescas de eucalipto, en 50 cc de alcohol de 60°. Dejar cinco días, colar y poner la tintura en un frasco de vidrio con gotero. Echar 10 gotas en un vaso con agua y beber.

Hierba buena: Un té de hierba buena y manzanilla para aliviar el asma.

2.3 Bronquitis

Eucalipto: Hervir, durante 3 minutos, 20 hojas de eucalipto, 10 gramos de orozuz y 5 gramo de canela en medio litro de agua. Dejar asentar 10 minutos, colar y endulzar con miel. Tomar una taza en la mañana en ayunas y otra en la noche, antes de acostarse.

Salvia: machacar hojas secas de salvia y mezclar bien con miel. Tomar una cucharada por la mañana y otra por la noche antes de acostarse.

Dejar en infusión 10 gramos de flores de tilo en medio litro de agua hirviendo. Colar, endulzar con miel y tomar durante el día, calentando a baño maría.

2.4 Catarro

Agregar semillas de anís al agua caliente y hacer inhalaciones.

Hervir una zanahoria rallada en un vaso de leche. Mezclar bien la pulpa con la leche y endulzar con miel. Tomar caliente al levantarse y acostarse.

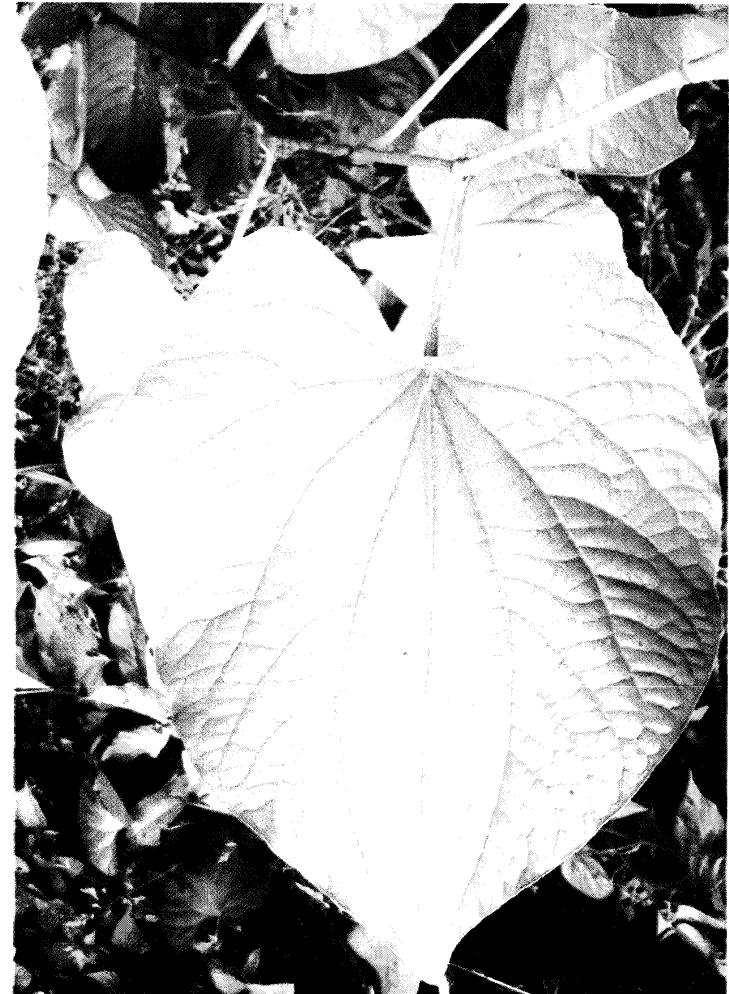
Dejar en infusión 10 gramos de flores de tilo en medio litro de agua hirviendo. Colar, endulzar con miel y tomar durante el día, calentando a baño maría.

2.5 Cólicos

Preparar una infusión con un litro de agua hirviendo y 15 gramos de manzanilla, 15 de hinojo, 20 de ajeno 10 de valeriana y 10 de melisa. Beber tres tazas por día.

Preparar una infusión con 5 gramos de hojas y frutos de paico en un vaso con agua.

Agregar 10 gramos de semillas en un litro de agua hirviendo. Colar, endulzar un poco con miel y beber de 3 a 5 tazas diarias.



2.6 Diarrea

Se hierven 3 hojas de cogollo de marañon en una taza de agua. Se toman tres veces al día.

se hierven hojas nuevas en una taza con agua. Se toma como té.

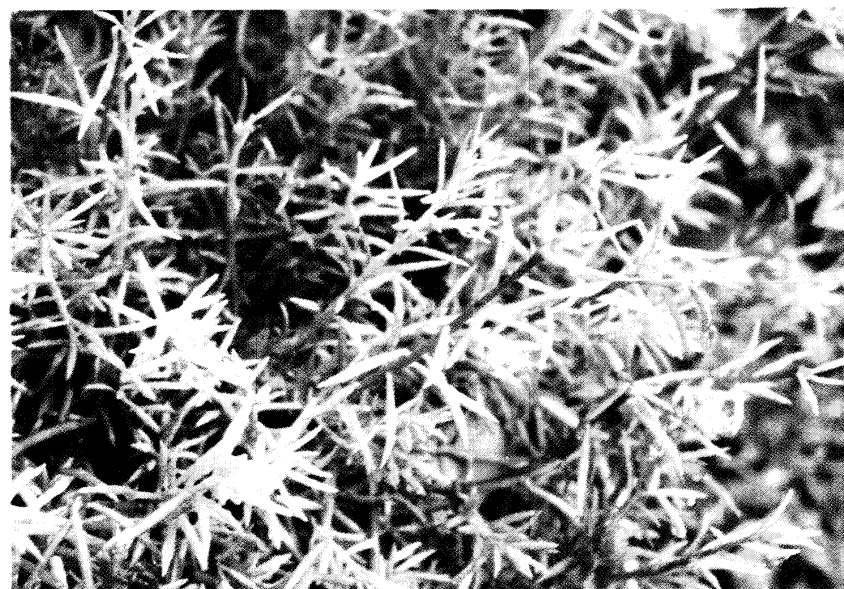
Hervir un litro de agua y agregar manzanilla, romero y menta. Beber 2 tazas diarias.

2.7 Dolor de cabeza

Hervir un litro de agua y preparar una infusión con 20 gramos de valeriana, 35 gramos de diente de león, 10 de hojas de limón y 10 de menta. Colar y beber tres tazas diarias, solas o endulzadas.

Dejar en infusión 20 gramos de hojas y ramas tiernas de romero en un litro de agua hirviendo, durante 20 minutos. Colar y beber 3 tazas durante el día.

Hacer una infusión con las hojas y flores. Tomar una taza cuando los síntomas se presenten.





2.8 Dolor estomacal

Mezclar 50 gramos de semillas de anís en polvo, 50 gramos de polvo de tilo y 50 gramos de miel. Tomar una cucharadita de esa mezcla, después de las comidas.

Colocar 50 gramos de corteza de canela en 250 cc de alcohol a 60°, durante un día. Colar, pasar a una botella de vidrio y tomar en cucharadas, antes de las comidas.

Machacar 50 gramos de corteza de limón en 100cc de alcohol a 80°. Después de ocho días, colar y guardar en un frasco tapado.

2.9 Dolor de Muelas

hacer buches con el cocimiento de las hojas.

Colocarse un poquito o un pedazo en la muela.

masticar las hojas.

2.10 Dolor de oído

unas gotas del jugo de llantén, calman los dolores de oído.

Asar una cebolla colorada, sacar el jugo y colocar 2 ó 3 gotas sobre el oído afectado.

Las hojas machacadas son buenas, aplicarse taquitos.

2.11 Fiebre

Hervir, durante 3 minutos, 20 hojas de eucalipto, 10 gramos de orozuz y 5 gramo de canela en medio litro de agua. Dejar reposar 10 minutos, colar y endulzar con miel. Tomar una taza en la mañana en ayunas y otra en la noche antes de acostarse.

Tilo, saúco, ortiga, pelo de maíz y borraja en la cantidad de una taza de agua con el jugo de medio limón.



2.12 Indigestión

Machacar 100gramos de flores secas en un litro de vino blanco, durante cinco días y luego colar. Tomar dos cucharadas en caso de digestiones lentas y pesadas.

Hervir 20 gramos de pulpa de tamarindo en un litro de agua, durante 20 minutos. Colar y beber 2 o 3 tazas diarias.

Mezclar 30 gramos de flores de tilo, 50 gramos de hoja de menta, 50 g de hojas de naranjo, y 40 g de hojas de manzanilla. Picar bien y guardar en recipiente de vidrio. Dejar en infusión una cucharada de esta mezcla en una taza de agua hirviendo. Colar, caliente, endulzar con miel, y tomar enseguida. Pueden beberse tres dosis diarias.

2.13 Lombrices intestinales

Para eliminar lombrices, se usan de 6 a 10 dientes de ajo, se le agrega medio litro de leche, se pueden machar ajos frescos y se toman en ayunas.

Cortar en rodajas una cebolla grande y colocar dentro de un recipiente con un cuarto de litro de agua. Dejar en reposo toda la noche. Colar el líquido, exprimir la cebolla, y reunir todo el jugo. Beber en ayunas.

Preparar una infusión de 5 gramos de hojas y frutos de paico en un vaso de agua. Tomar en ayunas.

