

2.14 Nervios

Hervir 8 gramos de raíces frescas de valeriana en una taza de agua. Colar y beber por la noche antes de acostarse, sola o endulzada.

Las hojas de laurel se hierven 9 hojas por 5 minutos, se filtran y deja enfriar. Se toman 3 tacitas al día

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.

2.15 Presión alta

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.

Hervir 50 gramos de la hoja del caimito en un litro de agua. Tomar en la mañana y en la noche por más de un mes.

Comer perejil picado y dos dientes de ajo, comerlo siempre en ayunas por más de un mes.

2.16 Resfriado

Hervir agua en un recipiente y agregarle 25 hojas secas. Inhalar durante 10 minutos. Repetir dos veces por día.

Cocer durante 3 horas en 2 litros de agua, 2 libras de cebollas limpias y cortadas en pedazos, con 200gramos de miel o 500 gramos de azúcar. Dejar enfriar, pasar por el colador y ponerlo en una botella.

Tomarse una limonada caliente.

2.17 Reumatismo

Coger la semilla, hacerla picadillo y secarla al sol por 15 días. Después de esto, colocarla dentro de una botella con alcohol, hacerla reposar por 15 días y luego comenzar aplicársela.



Aguacate

Cortar un limón por la mitad y frotar sobre la parte afectada, varias veces al día.

Coger 3 hojas, hervirlas en 3 litros de agua, sacar la mitad de 4 dedos de agua, ponerlo a enfriar para luego tomarla y el resto que queda en la olla, bañarse el cuerpo lo más caliente que aguante en la tarde, casi al acostarse. Arroparse bien y hacer esto por 7 días.

2.18 Riñones

La cáscara de 2 limones hervirlos en litro y medio de agua y que al hervir quede un litro. Tomar por más de un mes.

2.19 Tos

Hervir la raíz del sácate limón y la raíz del jengibre, tomar 3 veces al día. Hacer jarabe de miel de abejas y limón en partes iguales, dar a tomar en cucharadas al enfermo.

Hervir 3 cogollos de orégano en leche, dar de 3 a 4 cucharadas al día.

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

4. Experiencias en las Escuelas de Campo

4.1. El señor Agustín González

Las plantas medicinales nos ayudan en el campo, porque muchas veces no tenemos plata para ir al médico y con ellas nos podemos curar. Las más conocidas y usadas en las Valdeses son:

Las hojas con menmtolatum, manteca de gallina o balsamo para el dolor de cabeza.



Para el mal de ojo en los niños es muy buena, se toma las hojas se ponen en un platón con agua al sol y se le dan baños cada 4 horas.

Para las inflamaciones de la vesícula, se prepara un té y se toma antes de dormir

Las hojas nuevas o cogollos, se colocan en la cabeza con mentolatún, para aliviar el dolor de cabeza.

Se combina con Pasma para el dolor de cabeza, estómago y escalofríos, se pueden hacer baños o en té para tomar.
La raíz se puede usar para el dolor de muelas, se hacen buches y se bota.

La raíz, se usa para la diarrea en niños, tomar media taza.

Las hojas nuevas en te, para la diarrea.

Las hojas con mentolatun se colocan en la cabeza para el dolor.

Las hojas se preparan en té para la diarrea.



Guanábana

se utiliza en té, para los nervios.

Buena para los riñones, se hacen baños 5 días seguidos en la noche, también se pueden hacer té, tomar en la mañana y en la noche.

Para el dolor de cabeza y jaqueca.

Para el asma y la tos ferina en té.

Para los Parásitos en niños, tomar en té.

El aceite sirve para los sapitos o mal de boca, se coloca el aceite en la herida de la boca y en 3 aplicaciones se cura.

las hojas en té para la tos seca.

Para el dolor de cabeza en té.
Siempre viva: Se coloca las hojas en la cabeza con mentolatum, para el dolor de cabeza.

Para el dolor de oído, las hojas se parten pedacitos y se coloca en el oído enfermo.

Para cicatrizar heridas, colocar las hojas en la herida.

Para la circulación de la sangre, tomar en té.



Mastranto

4.2 La Hermana Flor Maria Sánchez del Centro Misionero del Bale:

Acá nos ayudan muchos las plantas, para la salud de muchos campesinos e indígenas que acuden a nuestro centro de salud. Las plantas medicinales con las que contamos son las siguientes:

Para los nervios, tomar en té.

Para la mordida de serpientes y picadas de insectos, se toman 2 cucharadas del sumo de las hojas cada 4 horas.

Para la digestión, insomnio, fiebre, malestares del estómago y diarrea, se toma en té.

Para los nervios, el sueño, fatiga, cansancio, se prepara un té de las hojas.

Para los riñones, se toma el agua, que se prepara cortando en pedacitos la caña y poner en agua, dejar reposar 24 horas y luego tomar en las mañanas y en la noche.

Una sopita bien pura para la hepatitis "A", en niños tomar 4 veces al día.

Ayuda a dilatar antes del parto, se prepara un té, con 3 hojas.

Para las vías respiratorias, resfriados, ronqueras, hervir con agua y hacer inhalaciones.

Para las manchas en la piel, se prepara con las hojas un té.



4.3 Experiencias del agrónomo Alejandro Batista, de la Agencia del MIDA, Las Palmas

Tomar pulpa de sábila, mezclada con un poco de corcuma.

Tomar dos cucharadas de gui en la mañana. Tomar jugo de granadilla, con una cucharada de semilla de culantro bien molido, remojada en la noche en agua tibia. Comer pasas diariamente.

Comer balsamina frita con gui (El gui, se corta en rodajas y se fríe hasta quedar doraditas).

Tomar agua de cebada cocida en ½ litro de agua, con medio limón. Comer dos puñados de semillas de berro, dejándolo en remojo en la noche.

Tomar en cada comida, una cucharada de salvado de trigo (afrecho), mezclado con jugo o sopa.

Preparar dos cucharaditas aceite de oliva, dos cucharaditas de jugo de limón, un trozo de jengibre fresco, media manzana

Luego, se licuan todos juntos.

Aplicar miel pura, en la parte rosada, debajo del parpado, en forma de limpieza.

Remojar un paño limpio, en una mezcla de aceite de ajonjolí con jugo de limón. Aplicarlo sobre la quemadura, remojándolo continuamente.

Aplicación local, colocar un tapón de algodón remojado en aceite de resino en la noche. También, puede usar pulpa de sábila. Evite los condimentos picantes y grasosos.

Sábila



5. Bibliografía

Biblioteca Ilustrada del Campo. La Huerta Orgánica y plantas Medicinales.

Manual de Cultivos Orgánicos y Alelopatía. Volvamos al Campo. Grupo Latino.

Las Plantas Curativas. Hierbas, Plantas, Raíces y Alimentos. Editorial Grupo Arquetipo.

Manual de Plantas Medicinales. Bondades del Ajo, Limón, Zanahoria y Cebolla.

Manual de Plantas medicinales, El Prodigio Curativo de las Plantas, Panamá 1995.

Manual de Plantas Medicinales, Naturismo Centroamericano.