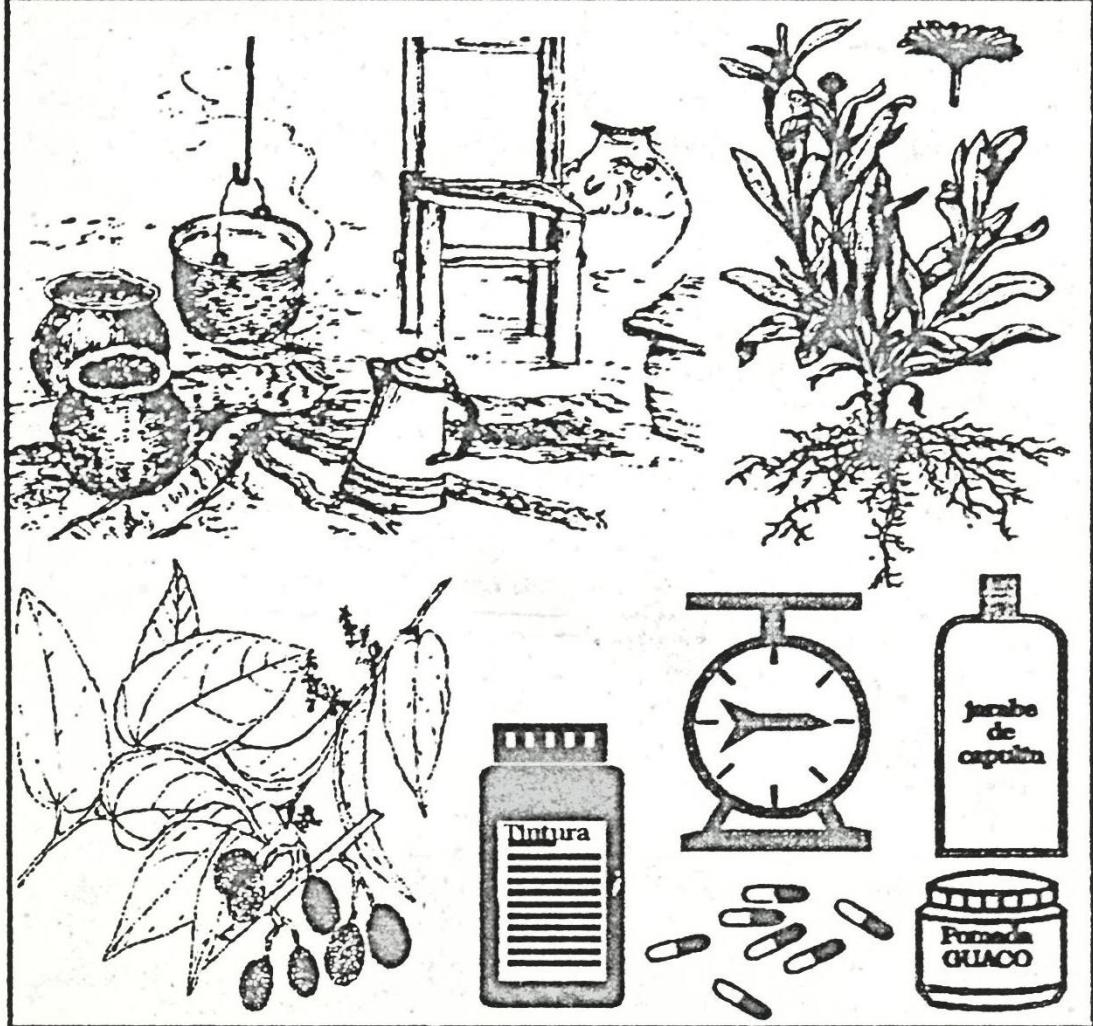


El procesamiento de las Plantas medicinales



A manera de introducción

Desde hace ya varios años algunas comunidades y grupos del Sur de Veracruz nos hemos organizado para luchar por nuestra salud, por tomarla en nuestras manos y hacer realidad ese derecho.



Una herramienta de gran valor en este esfuerzo han sido los conocimientos que sobre plantas medicinales ha utilizado nuestro Pueblo a través de muchísimos años, y que ha venido trasmitiendo sobre todo a través de las mamás, abuelas, y curanderos.

Muchos de estos conocimientos se han perdido por el desprecio que por nuestra propia cultura nos han hecho sentir los países dominantes y también por la propaganda y control que sobre la medicina tienen las grandes industrias de medicamentos.



Somos conscientes que hay enfermedades que requieren de atención médica y medicamentos especializados, sin embargo el afán de ganancia de los grandes laboratorios las han puesto fuera del alcance de la mayoría.

Por otro lado, esos laboratorios, con el afán de tener más ganancias promueven en nuestros países el uso irresponsable de medicinas peligrosas que en sus países están prohibidas o tienen su uso muy controlado.



Es por ello que este folleto ha sido a lo largo de este tiempo parte de esa lucha por defender nuestras raíces y nuestro derecho a la salud, promoviendo la recuperación y el uso de los conocimientos que sobre plantas medicinales tenemos.

1- RECOLECCIÓN

Para la recolección o cosecha de las plantas medicinales debemos tener en cuenta varias cosas:

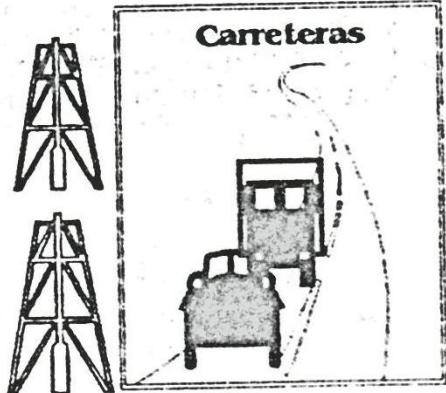
a) EL LUGAR:

Recoletemolas en lugares alejados de la contaminación, de ser posible aislados, lejos de:

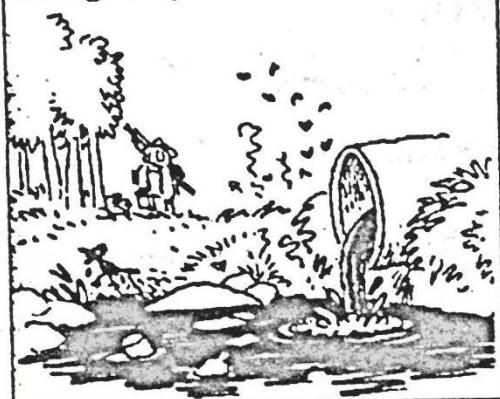
Cultivos donde riegan pesticidas



Carreteras



Desagües y ríos contaminados



Basureros



b- El Tiempo:

Las plantas medicinales tienen un tiempo en el que su propiedades curativas están en su punto, después de él estas propiedades se encuentran en menor cantidad.

Casi siempre en las comunidades los curanderos, los ancianos ó algunos campesinos conocen el mejor tiempo para la recolección, esto es parte de la investigación que debemos hacer. Por ejemplo: en el sur de Veracruz, los curanderos acostumbran recolectar sus plantas durante los meses de marzo a junio...



Es importante que conozcamos el tiempo mas conveniente para recolectar cada planta:



En el tiempo de lluvias...



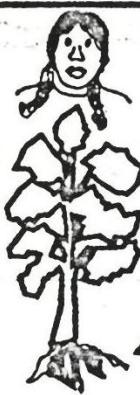
En la seca...



Durante la floración...



En el menguante, la llena...



Estas son algunas recomendaciones generales:

+ CORTEZA (cáscara del palo), tallos:
Entre febrero y mayo).

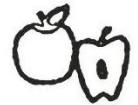
+ RAÍZ: Se recolectan al comienzo de la primavera (Marzo- Abril), o al final del otoño (Noviembre-Diciembre).
Cuando la luna está en cuarto creciente.



+ HOJAS: Antes que las flores comiencen a abrir. En el verano y principios de otoño (julio- octubre).



+ FLORES: En la máxima floración, antes de que comiencen a caer las flores. Recordemos que las flores y semillas son las partes con las que se reproducen las plantas, por eso debemos dejar algunas plantas de cada clase.



+ FRUTOS: Cuando están en su punto de maduración.

+ SEMILLAS: De los frutos maduros.

c) LA HORA:



Salvo alguna indicación especial, las plantas deben cortarse por la mañana, después de que se evapore el rocío o sereno. De manera que no estén ni muy humedas, ni muy secas.



d) El Corte:

Debemos hacerlo de manera que dañe lo menos posible la planta y buscando que pueda reproducirse.

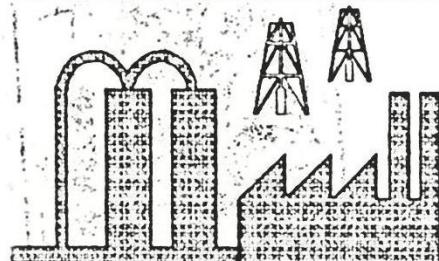
FLOR Y FRUTO: Cortarlas de manera que se dañen lo menos posible ellas y la planta.

LAS HOJAS: Cortar solo parte de las hojas, dejar las ramas principales.

RAIZ: Cortar las raíces gruesas pero sin tocar la principal.

EL TALLO: De ser posible hacer el corte a lo largo, nunca en todo alrededor del árbol porque lo matamos.

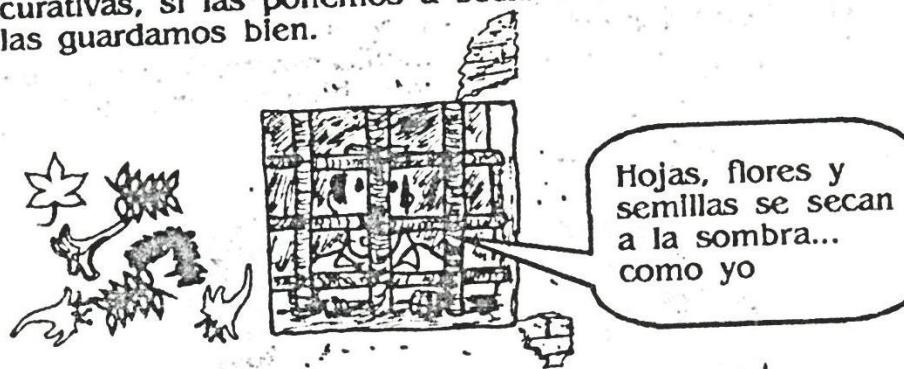
OTRA COSA MUY IMPORTANTE: Debemos recolectar solo plantas sanas, que no tengan enfermedades, gusanos, caracoles o algún parásito.



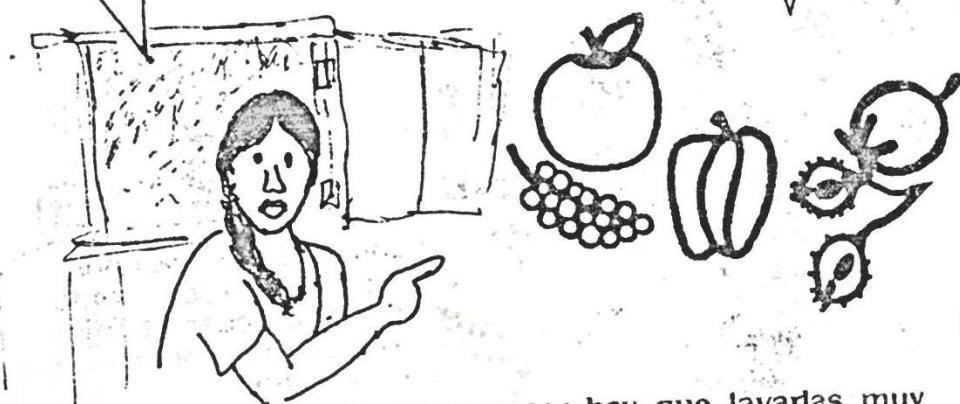
¡Ujulel y yo que pensaba agarrar una planta en Pemex!

2- SECADO

Las plantas secas pueden conservar sus propiedades curativas, si las ponemos a secar adecuadamente y las guardamos bien.



Raíces, corteza (cáscara del palo) y frutos se cortan en pequeños trozos y se secan al sol.



Antes de poner las plantas a secar hay que lavarlas muy bien y quitar las partes secas, con manchas o dañadas.

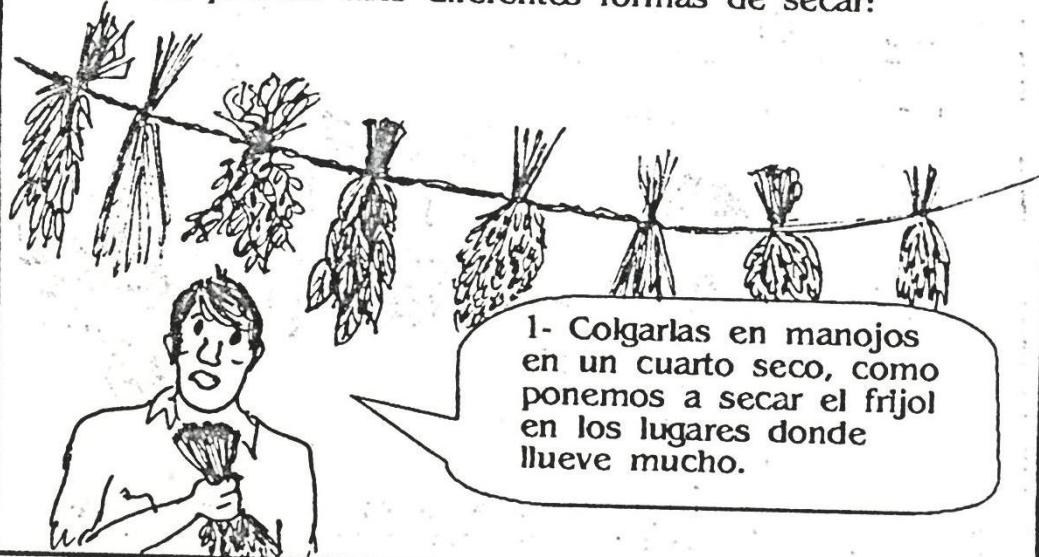
El secado de las plantas debe hacerse en un lugar limpio, seco, sombreado y protegido de posibles mojaduras.

¡¡újule!! ya nomas falta que lo quiera con aire acondicionado

Pues es muy importante tener estos cuidados porque si no se llenan de hongos, se pudren y agusanán. Además como son medicamentos debe cuidarse muy bien su limpieza.

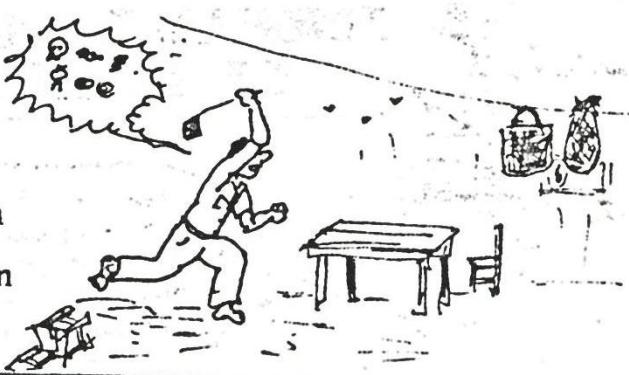


Se pueden usar diferentes formas de secar:



1- Colgarlas en manojos en un cuarto seco, como ponemos a secar el frijol en los lugares donde llueve mucho.

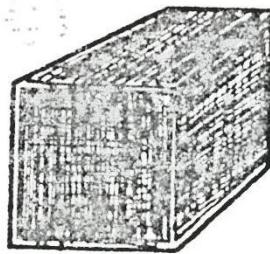
2- Se guardan en bolsas de yute ó de las que se usan para el mandado, y se cuelga para que se ventilen. De vez en cuando se les da una revolvidita. Hay cuidar que no aniden los bichos.



3- Se ponen en un trapo limpio y se dejan durante el dia, moviendolas de vez en cuando.



4- Se hace una cajita con tela de mosquitero, ahí se ponen las plantas cuidando que no queden muy apretadas. Teniendo el cuidado de moverlas, de vez en cuando para que se airen todas.



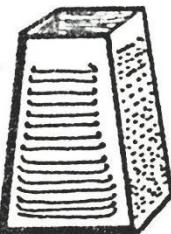
3- FORMAS DE GUARDAR LA PLANTAS



Una vez secas las plantas, las preparamos de manera que se puedan envasar y guardar. Podemos hacerlo de varias maneras:

RALLAR, RASPAR Ó PICAR:

Las raíces, cortezas, los tallos secos... Para eso podemos usar un rallador de los que utilizamos en la cocina, una lima, una escopina. Podemos hacer un rallador con una lata de sardina, agujerandola con un clavo.



QUEBRAR:

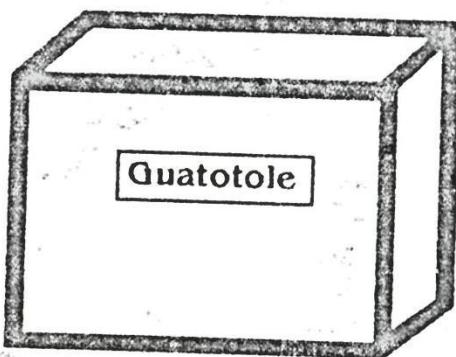
Con un martillo ó con una mano de metate; Las semillas, cáscaras frutos secos, o tallos bien secos.

Estando bien secas las plantas, podemos hacerlas polvo con un molcajete ó un molino de mano.



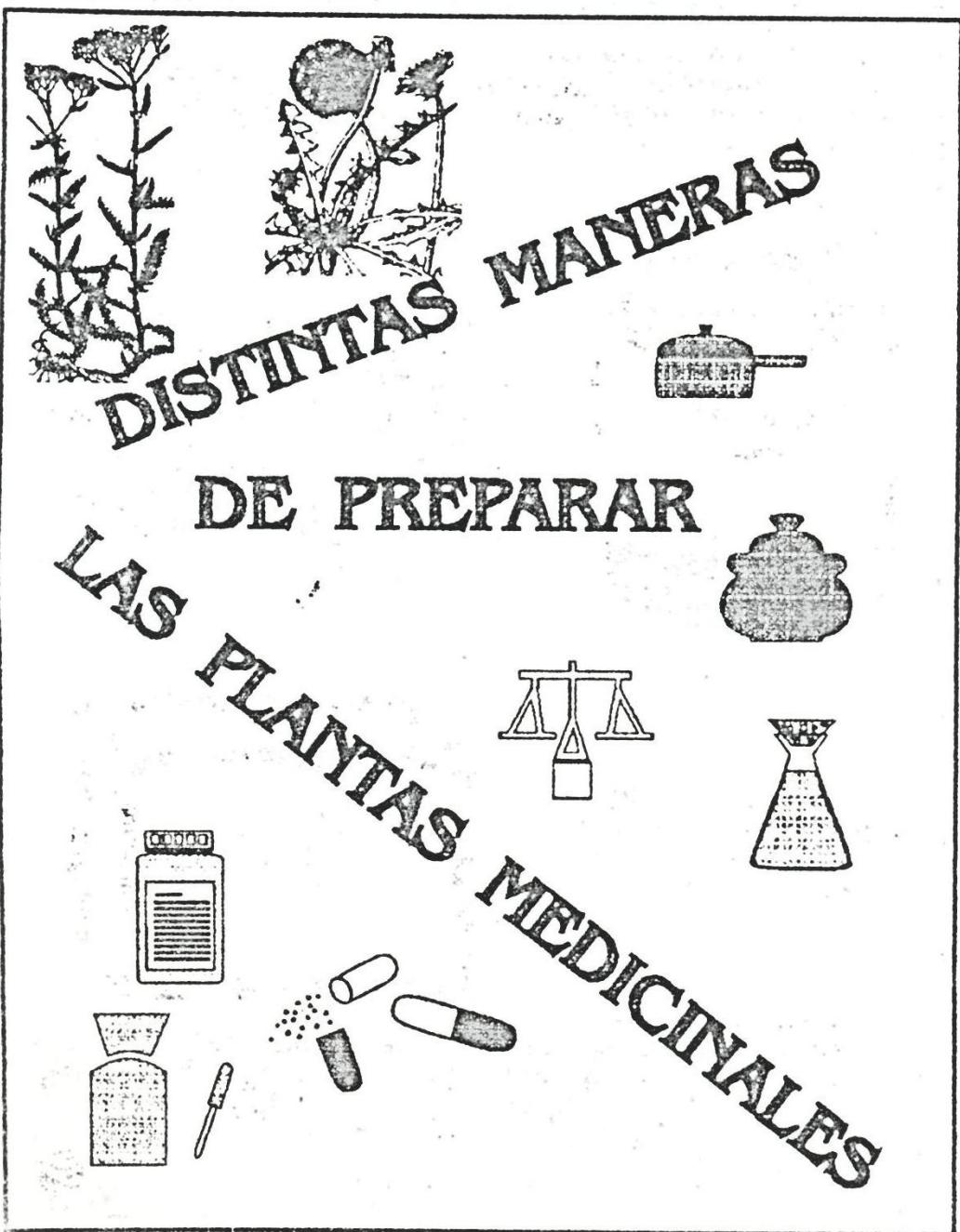
Después de esto podemos guardarlas en frascos de vidrio, de preferencia oscuros, con una tapa que cierre bien, para protegerlas de insectos y humedad. A cada frasco le ponemos el nombre de la planta.

Podemos también guardarlas en cajas de cartón, bolsas de papel grueso.



En todos los casos debemos de cuidar de ventilarlas periodicamente. Si están bien secadas las hojas, flores y tallos pueden hasta un año; la corteza, raíces y semillas hasta dos años.





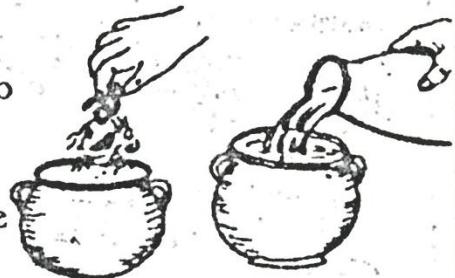
1. Formas tradicionales:

1.2 EL COCIMIENTO

Esta forma de preparación se utiliza para las partes duras de las plantas: corteza, raíz, tallos gruesos, semillas y hojas duras.

+ Se corta la raíz, corteza o tallo en pedazitos.

+ Se les pone en una olla de barro o peltre. No use trastes de aluminio.



+ Se pone a cocer durante 15 minutos, con la olla tapada y a fuego bajo.

+ Se saca de la lumbre y se deja reposar 5 minutos.

Ejemplos:

* CUACHALALATE (*Juliana adstringens*) corteza: para gastritis, úlceras, encías sanguinantes.

* CHAPARRO AMARGOSO (*Castela tortuosa*) tallos: Disentería, ambiasis.

* NANCHE (*Bryonia crassiflora*) corteza: para la diarrea.

Ya estando en ese punto, lo vaciamos en un molde, que pueden ser latas vacias de sardina bien lavadas, o algún otro recipiente del que podamos sacarlo fácilmente.



También podemos hacer jabones medicinales con algunas sustancias químicas que ayudan en los problemas de la piel como: acido salicílico, azufre. Seguimos el procedimiento anterior, solo que en lugar de la planta agregamos la sustancia. Por cada 100 gramos de jabón le ponemos 10 gramos de sustancia.

EJEMPLOS:

- * BERENJENA ó Friegaplatos (*solanum verbascoifolium*): para granos y hongos.
- * ARNICA (*arnica montana*): golpes e inflamación.
- * MANZANILLA (*Matricaria chamomilla*): desinfectante, espinillas.
- * MALVA DE COCHINO (*Sida rhombifolia*) y ROMERO (*Rosmarinus officinalis*): para el pelo.

2.5 POMADA

Mediante esta forma podemos aprovechar mejor las propiedades curativas de las plantas que son útiles para la piel, ya que estas pueden actuar durante más tiempo.

1- POMADA ELABORADA CON TINTURA:

1- Por cada tres cucharadas de vaselina simple.



2- Agregamos poco a poco la tintura y batimos constantemente hasta ver que ya se mezclaron bien.



3- El punto para ver si ya está es cuando al batir la vaselina esta ya no se mezcla con la tintura.

2- POMADA HECHA EN LUMBRE

1- Se pican dos cucharadas de planta fresca.

2- Se agregan dos cucharadas de vaselina.

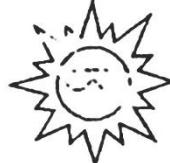
3- Se pone a freír a fuego lento durante cinco minutos, se cuela, y se deja enfriar.



2.7 ACEITES

Esta forma de preparación es útil principalmente para tratar problemas musculares: golpes, tirones, ó problemas reumáticos.

1- Se ponen dos cucharadas de planta picada en un cuarto de litro de aceite de oliva, de maíz o de cártamo.



2- Se pone al sol durante dos semanas, se cuela, se le quita la espuma de encima y se guarda en un frasco oscuro.

EJEMPLOS

- * GOBERNADORA (*Larrea tridentata*): para reumas, artritis.
- ACHIOTE: (*Bixa orellana*): para quemaduras.
- * TESCHICHI (*Titonia Diversifolia*): golpes, antinflamatorio.
- * BARBASCO (*Dioscorea Composita*): reumatismo, antinflamatorio.



3. Indicaciones Generales

III 1.3 LA CATAPLASMA III

Las cataplasmas se pueden hacer lo mismo de tallos, raíces, frutos, flores y también de barro. Y también se puede utilizar caliente o fría dependiendo para que la vayamos a usar.

Una cataplasma caliente sirve para madurar nacidos, limpiar heridas, tratar infecciones, calmar dolores, para descongestionar bronquios, etc..

Una cataplasma fría se usa para bajar inflamaciones o cicatrizar heridas con pus.

CÓMO SE HACE UNA CATAPLASMA CALIENTE:

1- Se coce la planta en poca agua



2- Se saca y se pone aún caliente en un trapo



3- Se coloca en la parte afectada: golpe o herida



4- Se usan lo más caliente que aguante la persona.

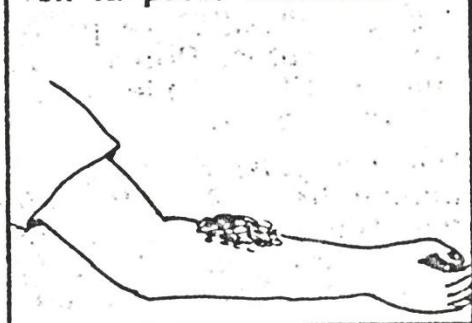


COMO HACER UNA CATAPLASMA FRÍA:

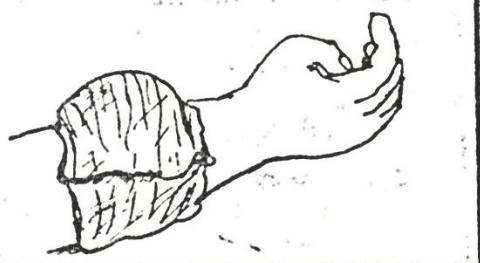
1- Se toma una planta recien cortada, se lava muy bien y se muele.



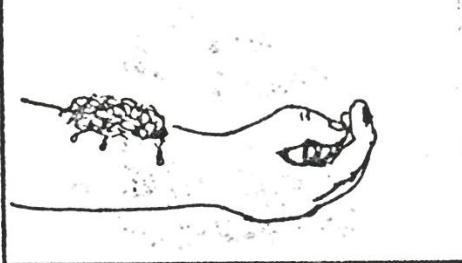
2- Se pone directamente en la parte afectada.



3- Se tapa con un trapo limpio para que seque poco a poco.



4- Se va cambiando varias veces, cada vez que seca, hasta que mejore.



EJEMPLOS:

- **GOLPES:** Teschichi, Arnica.
- **HERIDAS, ULCERAS:** Cuachalalate, Mangle rojo.
- **GRANOS:** Hoja de coral
- **IFECCIONES DE LA PIEL:** Yerba mora, Cola de Caballo

1.4 HORCHATAS O JUGOS

- 1- Se lava muy bien la planta fresca, se exprime en un poco de agua.



- 2- Se cuela y se toma en medio vaso de agua. Hay tomarla pronto ya que se echa a perder facilmente.



EJEMPLO: Hoja de Chaya para la anemia

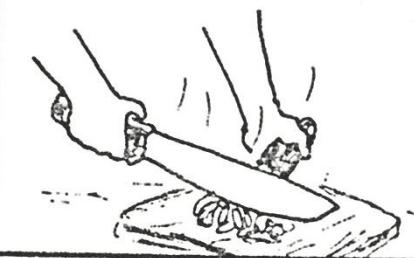
1.5 PULPAS

Se preparan con la pulpa de las frutas o con las partes más jugosas de las plantas

- 1- Se machaca el fruto y se pasa por una coladera



- 2- Si la sustancia está pegada a la semilla se raspa con un cuchillo.



Si la planta o el fruto están algo secos, antes de machacarlos las ponemos a remojar ó a vapor de agua para reblanecerlos.

EJEMPLO: Tamarindo, para el estreñimiento.

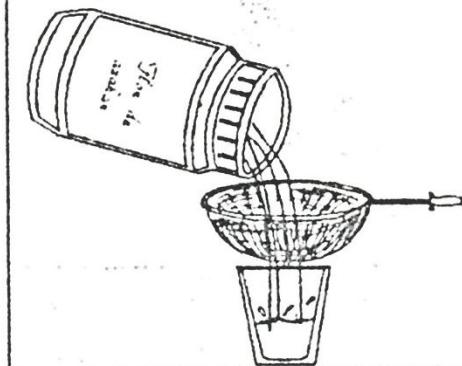
1.6 MACERACION

Se Tritura la planta fresca y limpia. Se pone en un frasco con agua suficiente para cubrir la planta y se tapa.

Hojas y flores se dejan reposar 24 horas. Tallos, corteza y raíces 48 horas.

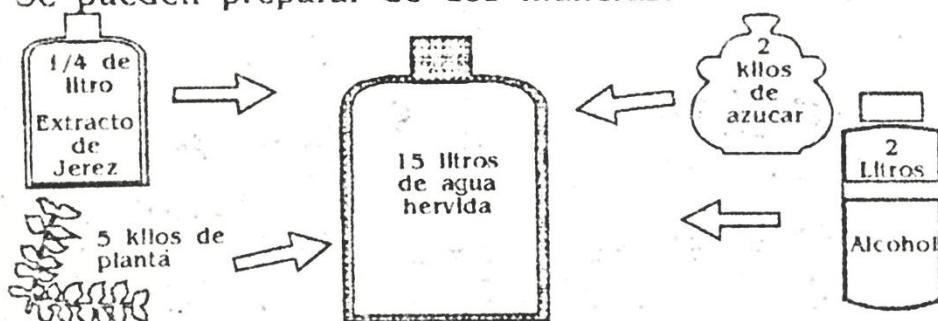


Después se cuela y se usa.



1.7 VINOS MEDICINALES

Esta forma de preparación se utiliza sobre todo para preparar tónicos o algunas plantas de sabor amargo. Se pueden preparar de dos maneras:



Se deja reposar en un frasco oscuro durante ocho días. Se cuela y se toma según la dosis.

La otra manera de prepararlo es la siguiente:



Se pican 250 gramos de planta de preferencia fresca



Se pone a reposar durante ocho días en un litro de vino Jerez, tinto o blanco.

Después se cuela y está listo para tomarse de acuerdo a la dosis indicada.

EJEMPLOS:

* TÓNICOS:

Se preparan con plantas y frutos que tengan hierro y vitaminas, como: Berro, Xonegui, Betabel, Xotete, Chaya, Guatotole.

Se pueden combinar varias de acuerdo a las necesidades.

* PARA LIMPIAR LA SANGRE

Zarzaparrilla.

* AMARGOS:

- Prodigiosa: para el hígado
- Chaparro Amargoso: digestivo y para amibas.
- Estafiate: digestivo, hígado, antiparasitario.



2-Otras formas de preparación

2.1 TINTURAS

La tintura es una forma de preparación que nos permite disponer durante mucho tiempo de las propiedades curativas de las plantas medicinales, ya que el alcohol con que se elaboran les chupa las sustancias curativas.

Hay dos formas de hacer una tintura:

1- La primera forma se utiliza para hacer una tintura con flores, hojas y tallos delgados.

Se lava y pica muy bien la planta, se llena con ella un frasco oscuro.



Se llena con dos partes de alcohol y una de agua.



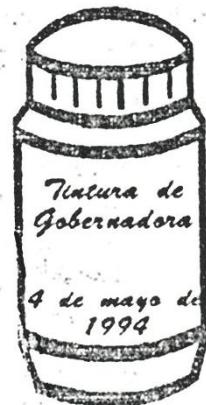
La dejamos reposar durante un mes. Durante ese tiempo la agitamos de vez en cuando. Pasado el mes se cuela bien y ya podemos usarla.

Es muy importante que al hacerla le pongamos un letrero con el nombre de la planta y la fecha en que la pusimos.

La siguiente forma de prepara las tinturas la usaremos especialmente cuando vamos a utilizar tallos, raíces ó frutos. También para cuando vamos a emplear plantas de uso delicado.

Para preparar un litro de tintura:

- * Se pesan 250 gramos de planta bien lavada y picada.
- * Agrege la mezcla de dos partes de alcohol por una de agua.
- * Se deja reposar durante un mes, en un frasco y lugar oscuro.



PRECAUCIONES:

- + Procure hacer las tinturas en frascos oscuros, si no se consiguen pinte el frasco de negro o cúbralo bien con periódicos, de manera que no le entre la claridad.
- + Tenga el cuidado de ver que el frasco donde haga y guarde la tintura quede bien cerrado, para cerciorarse de eso cantié el frasco, si no gotea es que esta bien.
- + Las tinturas en su mayoría se toman en un poco de agua en dosis de 20 gotas para los adultos.

EJEMPLOS:

- * Chaparro Amargo (Castela tortuosa): para amibiasis
- * Prodigiosa (Brickellia Cavallinesi): diarreas, vómito, hizado y vesícula biliar.
- * Pasiflora ó Gagapachi (passiflora incarnata): insomnio, neurosis.

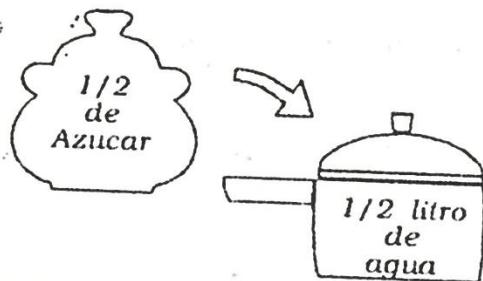
2.2 LOS JARABES

Esta forma de preparación es de gran utilidad sobre todo para preparar las plantas útiles para la tos ó las de sabor desagradable para los niños.

Se hace un cocimiento de dos puños de la planta bien picada: si son raíces, corteza ó tallos, durante 15 minutos; si son hojas y flores durante 5 minutos.



Para hacer el jarabe, se pone en la lumbre 1/2 litro de agua con 1/2 kilo de azúcar.



Dejamos que agua y azúcar hiervan hasta que espese, colamos el cocimiento y vamos agregando a la miel. Lo retiramos de la lumbre cuando tenga punto de jarabe.

Para que el jarabe dure más tiempo podemos agregarle 40 mililitros de alcohol puro de caña por litro de jarabe.



Si el jarabe huele mal, tiene manchas blancas, amarillas, ó verdes, ó esta espumoso, es que se echo a perder, es mejor tirarlo.



Otra forma de preparar el jarabe es: ya teniendo la miel de azúcar hecha, le agregamos 40 mililitros de tintura. También podemos usar la miel de abeja, en este caso agregamos además de la tintura un poco de agua hervida.

Los jarabes se toman por cucharadas:
1 cucharada tres ó cuatro veces al día.



EJEMPLOS:

- * EUCALIPTO (*Eucalyptus globulus*) Y BUGAMBILIA (*Bougainvillea spectabilis*): para la tos, bronquitis.
- * GORDOLOBO (*Gnaphalium conoideum*): tos y bronquitis.

2.3 PALETAS (GRANULADOS)



Se hace igual que el jarabe, solo que se mantiene a fuego lento hasta que al levantar la cuchara se formen hilos de azúcar. En ese momento se van formando las paletas dando vueltas con unos palitos en el azúcar derretido.

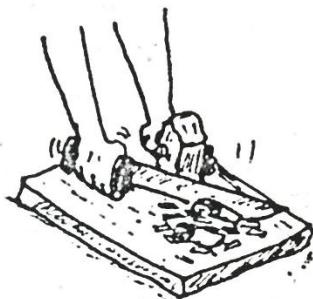


Es muy frecuente que nos gane la lumbre y se nos pase el punto y ya no nos salen las paletas, entonces podemos hacer granulado, o sea bolitas de azúcar. Se toman en dosis igual a la del jarabe.

2.4 JABONES

Son utiles para el cuidado de problemas de la piel:
granos, espinillas, sarna, heridas...

1- Se rebana un jabón de pan en rodajas muy delgaditas.



2- Mientras hacemos un cocimiento bien cargado de planta: dos o tres cucharadas por taza de agua.



3- Colamos el cocimiento y lo vamos poniendo poco a poco en el jabón, se bate hasta que quede como crema.

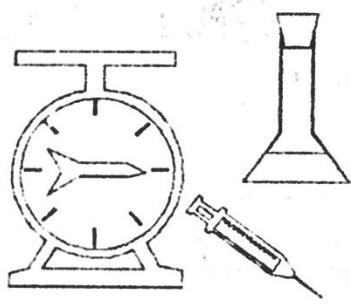


4- Lo ponemos a fuego bajo hasta que espese, cuando movemos la cuchara se ve el fondo es que ya está.



3.1 Los Instrumentos

Es muy importante que en nuestro botiquín popular tengamos los instrumentos necesarios para la elaboración de preparados con plantas medicinales y que sean utilizados solo para eso.

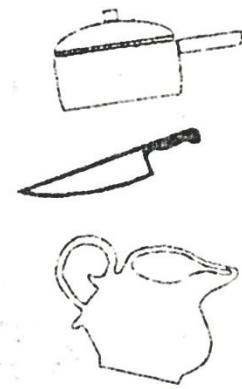


+ INSTRUMENTOS DE MEDICIÓN:

- Una mamilla donde vengan marcados los mililitros y las onzas ó una probeta.
- Una báscula
- Una Jeringa

+ TRASTES Y HERRAMIENTAS:

- Ollas y cazuelas de barro ó peltre, no use de aluminio porque sueltan algunas sustancias perjudiciales.
- Molino de mano, molcajete ó metate.
- Cucharas de peltre ó madera, cuchillos, coladera finita, rayador
- Frascos de vidrio, de preferencia oscuros, latas vacias.



3.2 SUSTANCIAS

También es importante tener en nuestro botiquín algunas sustancias indispensables como:

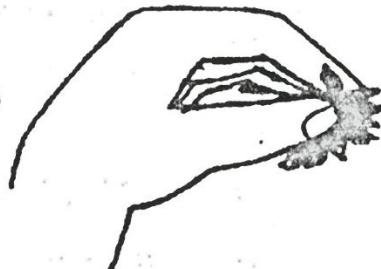
- Alcohol puro de caña del 96°
- Vaseline sólida simple.
- Jabón de pan.
- Azucar.
- Cápsulas vacías del # .01
- Agua hervida.



3.3 MEDIDAS

Tradicionalmente hemos utilizado algunas formas de medición sencillas como la pizca, el puño y la cucharada. A continuación damos una aproximación de la equivalencia de estas.

1- LA PIZCA: Lo que agarramos con tres dedos, equivale aproximadamente a dos gramos.



2- PUÑO: Es lo que alcanza a agarrarse con la palma de la mano, equivale mas o menos a 25 gramos.

- UNA CUCHARADA sopera: equivale a 15 mililitros ó entre 10 y 15 gramos.
- UNA CUCHARADITA: equivale aproximadamente a 6 mililitros ó a 5 gramos.

3.4 LAS DOSIS

Dosis es la cantidad y frecuencia con que debe darse una medicina al enfermo.

A continuación damos algunas formas de dosificación que se usan por lo general en el manejo de los preparados con plantas medicinales, salvo aquellas plantas de riesgo, donde se debe dar una dosificación especial de acuerdo a cada caso.

La dosis tradicional de tomar las plantas es por tazas: una o varias al día según sea el caso.



- equivale a 20 gotas de tintura.



- Igual a una capsula.



- A una cucharada de jarabe.

NIÑOS (0-2 años): Se les da $1/4$ de dosis.

NIÑOS (3-12 años): $1/2$ dosis.

ADOLESCENTES (13-18 años): $3/4$ de dosis.

ADULTOS (18- 75 años): una dosis.

ANCIANOS: (+ de 75): Media dosis.

CUADRO BASICO DE PLANTAS MEDICINALES

PROBLEMA DE SALUD	PLANTA MEDICINAL	MODO DE PREPARAR	DOSES
DIARREA SIMPLE.	NANCHE (BYRSONIMA CRASSIFLORA) CORTEZA Y COGOLLO.	1. COCIMENTO 2. TINTURA.	1. CORTEZA UN PEDAZO DEL TAMARO DE UN DEDO PARA UN LITRO DE AGUA. COGOLLO, UN PUÑO PARA UN LITRO. UNA TAZA. 2. 20 GOTAS EN MEDIO VASO DE AGUA. *TIEMPO: 3 VECES AL DÍA. SI ES MUY FUERTE CADA 3 HORAS
	GUAYABA (PSIDIUM GUAJABA) HOJAS	INFUSIÓN	4 DOS O TRES HOJAS PARA UNA TAZA DE AGUA. *TIEMPO: UNA TAZA TRES O CUATRO VECES AL DÍA. SI ES MUY FUERTE HASTA CADA HORA.
DIARREA POR INFECCIÓN, INTOXICACIÓN POR ALIMENTOS	PRODIGIOSA (BRICKELLIA CAVANILLESII) TODA LA PLANTA.	1. INFUSIÓN, 2. TINTURA 3. CÁPSULAS.	1. UNA PIZCA EN CUARTO DE TAZA; 2. 20 GOTAS EN UN POCO DE AGUA ó 3. UNA CÁPSULA *TIEMPO: CADA 3 HORAS. SI ES MUY FUERTE, HASTA CADA MEDIA HORA
AMIBIASIS	CHAPARRO AMARGOSO (CASTELLA TORTUOSA) TALLOS	1. COCIMENTO 2. TINTURA 3. CÁPSULAS	1. UN PUÑO PARA UN LITRO DE AGUA 2. 20 GOTAS EN UN POCO DE AGUA ó 3. UNA CÁPSULA ANTES DE CADA COMIDA DURANTE 15 DÍAS.

PROBLEMA DE SALUD	PLANTA MEDICINAL	MODO DE PREPARAR	DOSIS
PARASITOS	MILPERA (EUPHORBIA HIRTA) TODA LA PLANTA.	1. CO-CIENIENTO 2. TINTURA	1. UN PUÑO PARA UN LITRO DE AGUA 2. 20 GOTAS EN UN POCO DE AGUA *TIEMPO: 3 VECES AL DÍA, ANTES DE LAS COMIDAS, DURANTE 20 DÍAS.
	GRANADA (PUNICA GRANATUM) RAÍZ.	TINTURA.	20 GOTAS EN UN POCO DE MIEL Y LIMÓN. 8 DÍAS, DESCANSA 8 Y REANUDA OTROS 8. *NOTA: NO EMBARAZADAS Y MENORES DE 2 AÑOS
	AJO (ALLIUM SATIVUM)	1. COCIMIENTO 2. TINTURA	1. UNA CABEZA CHICA MACHACADA DE AJO ó UN PUÑO DE ESTAFIATE PARA UN LITRO DE AGUA. 2. 20 GOTAS
	SEMITILLAS DE CALABAZA	4. HORCHATA	3. UNA CÁPSULA 4. 80 GRAMOS SEMILLAS CRUDA EN UN CUARTO DE LECHE, EL 40 DÍA UNA PURGA.
	ESTAFIATE (ARTEMISA MEXICANA) HOJAS Y TALLOS.	2. TINTURA 3. CÁPSULAS	*TIEMPO: 3 VECES AL DÍA, LA PRIMERA EN AYUNAS, ANTES DE CADA COMIDA POR 3 DÍAS. NOTA: TOMARLO EN LA LUNA TIERRA
	AGUACATE (PERSEA AMERICANA) SEMILLA.	2. TINTURA.	

PROBLEMA DE SALUD	PLANTA MEDICINAL	MODO DE PREPARAR	DOSES
DOLOR DE GARGANTA. ANGINAS	TOMILLO (TIMUS VULGARIS)	1. INFUSIÓN 2. TINTURA	1. UNA CUCHARADA DE TOMILLO EN MEDIA TAZA DE AGUA, GÀRGARAS Y TOMADO. 2. TOQUES CON UN ALGODÓN CON TINTURA Ó ENJUAGUES 20 GOTAS EN MEDIA TAZA DE AGUA *TIEMPO: 4 VECES AL DÍA O CADA 2 HORAS
	SANGRE DE DRAGO (JATROPHA DIOICA) RAÍZ	1. COCIMENTO 2. TINTURA	1. GÀRGARAS: UN PEDAZO DE RAÍZ DE DOS CM PARA UNA TAZA DE AGUA 2. TOQUES CON UN ALGODÓN CON TINTURA O GÀRGARAS 20 GOTAS EN CUARTO DE TAZA DE AGUA *TIEMPO: 4 VECES AL DÍA O CADA 2 HORAS.
GRÍPE	CEBOLLA (ALLIUM CEPA) EL BULBO	1. JUGO 2. MACERACIÓN 3. TINTURA	1. 200 MILILITROS EN 3 TAZAS DE INFUSIÓN CALIENTE DE EUCALIPTO Ó DE CUALQUIER OTRA PLANTA. 2. RODAJAS DE MEDIA CEBOLLA MEDIANA EN UN PLATO CON AGUA Y AZÚCAR 3. 20 GOTAS DE TINTURA *TIEMPO: EL JUGO Y LA TINTURA 3 VECES AL DÍA; LA MACERACIÓN UNA CUCHARADA CADA 2 HORAS

PROBLEMA DE SALUD	PLANTA MEDICINAL	MODO DE PREPARAR	DOSIS
	EUCALIPTO (EUCALIPTUS GLOBULUS) HOJAS.	1. INFUSIÓN 2. TINTURA	1. DOS 0.3 HOJAS EN UNA TAZA DE AGUA. 2. 20 GOTAS EN AGUA. *TIEMPO: 4 ó 5 VECES AL DÍA.
TOS	OREGANO HOJAS	JARABE INFUSIÓN.	+UN PUNO DE LA PLANTA POR UN LITRO DE AGUA. *TIEMPO: UNA TAZA DE TÉ ó UNA CUCHARADA DE JARABE CUATRO VECES AL DÍA ó CADA 2 HORAS SI ES MUY FUERTE LA TOS.
	GORDOLORO (GNAPHALIUM CONOIDEUM) FLORES.		
	EUCALIPTO (EUCALIPTUS GLOBULUS) HOJAS.		
	ACUYO (PIPER SANCTUM) HOJAS.		
	BUGAMBILIA (BOUGAMVILLIEA SPATABILIS) FLORES.		
BRONQUITIS CON CALENTURA	BORRAJA (BORAGO OFFICINALIS) HOJAS Y FLORES.	1. INFUSIÓN	1. UN PUNO DE CADA PLANTA EN LITRO Y MEDIO DE AGUA. 2. UN PUNO DE CADA PLANTA EN MEDIO LITRO DE AGUA. *TIEMPO: UNA TAZA CADA 3 HORAS ó UNA CUCHARADA CADA 2 ó 3 HORAS
	EUCALIPTO (EUCALIPTUS GLOBULUS) HOJAS	2. JARABE	
FIEBRE	SAUCO (SAMBUCUS MEXICANA) FLORES	1. INFUSIÓN 2. TINTURA	1. UN PUNO DE LA PLANTA EN UN LITRO DE AGUA 2. 20 GOTAS EN UN POCO DE AGUA. *TIEMPO: 3 VECES AL DÍA ó CADA 3 HORAS
	TLANCUAYA (IRESINE CELEA) TODA LA PLANTA.		

PROBLEMA DE SALUD	PLANTA MEDICINAL	MODO DE PREPARAR	DOSIS
HONGOS, SABARON, GRANOS, NACIDOS	BERENJENA, FRIEGAPLATOS, SOSA (SOLANUM VERBASIFOLIUM) HOJAS.		APLICAR VARIAS VECES AL DÍA. NOTA: ESTAS PLANTAS SON TÓXICAS NO DEBEN TOMARSE
SARNA, GRANOS Y HERIDAS	HOJA DE CORAL (HAMELLIA PATENS). TODA LA PLANTA.	JABÓN, PONADA Ó POLVO.	
LLAGAS, QUEMADURAS	ACHIOTE (BIXA ORELLANA). SEMILLA.		
HERIDAS, ULCERAS.	CUACHALALATE (JULIANA ADSTRINGENS) CORTEZA.	COCIMIENTO TINTURA, PONADA, POLVO	TOMAR Ó APLICAR VARIAS VECES AL DÍA.
REUMAS	TEPOZAN. LAS HOJAS.	SOASADAS. PONADA, TINTURA.	SE APLICA VARIAS VECES AL DÍA.
	BARBASCO (DIOSCOREA COMPOSITA). RAÍZ.	TONICO PONADA	
	AMARGOSO (PHARTENIUM HYSTEROFORUS), TODA LA PLANTA.	CATAPLASMA TINTURA PONADA.	
	AJO (ALLIUM SATIVUM)	1. COCIMIENTO 2. TINTURA	1. TRES ó 4 DIEN- TES DE ACUERDO AL TAMARO EN UNA TAZA DE AGUA. 2. 20 GOTAS EN AGUA *TIEMPO: 3 ó 4 VECES AL DÍA DU- RANTE VARIOS ME- SES

PROBLEMA DE SALUD	PLANTA MEDICINAL	MODO DE PREPARAR	DOSIS
NERVIOS	GAGAPACHI (PASSIFLORA INCARNATA) HOJAS Y FLORES.	1. INFUSIÓN 2. TINTURA	1. UN PUNO DE LA PLANTA PARA UN LITRO DE AGUA 2. 20 GOTAS EN AGUA *TIEMPO: UNA TAZA O 20 GOTAS TRES VECES AL DÍA ó SOLO UNA TOMA ANTES DE DORMIR.
INSOMNIO	VALERIANA (VALERIANA SORBIFOLIA ó CUALQUIERA OTRA) LA RAÍZ	1. COCIMIENTO 2. TINTURA	1. CUATRO A SEIS PEDAZOS DE DOS CENTÍMETROS EN UN LITRO DE AGUA 2. 20 GOTAS EN AGUA *TIEMPO UNA TAZA O 20 GOTAS TRES VECES AL DÍA ó SOLO UNA TOMA ANTES DE DORMIR.
FLUJOS VAGINALES	TLALCHICHINOLE (KOHIERIA DEPPEANA). TODA LA PLANTA.	COMIMIENTO	DOS PUNOS DE LA PLANTA EN DOS LITROS DE AGUA. *TIEMPO: TOMAR UNA TAZA TRES VECES AL DÍA Y LO QUE QUEDA EN LAVADO VAGINAL POR LA NOCHE UNA SEMANA, DESPUES IR ALEJANDO EL TIEMPO
HEMORRAGIA VAGINAL	SANGUINARIA, INMORTAL (GOMPHRÉNA DECUMBEENS) TODA LA PLANTA	1. COCIMIENTO 2. TINTURA	1. UN PUNO DE LA PLANTA PARA UN LITRO DE AGUA 2. 20 GOTAS DE TINTURA EN AGUA *TIEMPO HASTA CADA MEDIA HORA HASTA DETENER LA HEMORRAGIA.

PROBLEMA DE SALUD	PLANTA MEDICINAL	MODO DE PREPARAR	DOSES
	HIERBA DEL POLLO, MATALIN COLORADO (COMMELINA COELSTIS) TALLOS Y HOJAS	1. COCIMENTO 2. TINTURA	1. UN PUÑO DE LA PLANTA PARA UN LITRO DE AGUA 2. 20 GOTAS DE TINTURA EN AGUA *TIEMPO: HASTA CADA MEDIA HORA HASTA DETENER LA HEMORRAGIA. NOTA: NO EMBARAZADAS
ULCERA EN EL CUELLO DE LA MATRIZ	CUACHALALATE (JULIANA ADSTRINGENS). CORTEZA.	COCIMENTO	CUATRO PEDAZOS DEL LARGO DE UN DEDO Y DEL ANCHO DE DOS, EN DOS LITROS DE AGUA *TIEMPO: TOMAR UNA TAZA TRES VECES AL DÍA Y LO QUE QUEDA EN LAVADO VAGINAL POR LA NOCHE UNA SEMANA, DESPUES IR ALEJANDO EL TIEMPO
DOLORES DE LA REGLA	COLA DE MICO (HELIOTROPUM INDICUM). FLORES.	1. COCIMIENTO 2. TINTURA	1. SE PONEN 7 PUNTAS EN UN LITRO DE AGUA. 2. UN PUÑO DE LA PLANTA EN UN LITRO DE AGUA *TIEMPO: UNA TAZA TRES VECES AL DÍA ó CADA 3 HORAS SI ES MUY FUERTE.
	MILENrama (ACHILLEA Millefolium). FLORES.	2. INFUSIÓN	
	MANZANILLA (MATRICARIA CHAMOMILLA). FLORES.	2. INFUSIÓN	
ANEMIA	GUATOTOLE, COCOLMeca.. RAÍZ.	1. COCIMIENTO 2. VINO.	1. DOS PEDAZOS DEL TAMAÑO DEL DEDO CHIQUITO EN UN LITRO DE AGUA. TIEMPO: UNA TAZA ó COPITA TRES VECES AL DÍA

PROBLEMA DE SALUD	PLANTA MEDICINAL	MODO DE PREPARAR	DOSIS
	CUATECOMATE, GUAJE, JÍCARA (CRESCENTIA ALATA)	MACERACIÓN	SE HACE UN HOYO EN LA JÍCARA Y SE AFLOJA LA CARNE, SE LE PONE AZÚCAR Y DEJA TODA LA NOCHE. TIEMPO: UNA COPITA UNA VEZ AL DÍA
GASTRITIS	CUACHALALATE (JULIANIA ADSTRINGENS) CORTEZA	COCIMIENTO	CUATRO PEDAZOS DEL LARGO DE UN DEDO Y DEL ANCHO DE DOS, EN DOS LITROS DE AGUA. *TIEMPO: TOMAR UNA TAZA TRES VECES AL DÍA
HEMORROIDES	COLA DE FAISAN (IEUROLAE-HA LOBATA). HOJAS.	COCIMIENTO	15 HOJAS POR LITRO. *TIEMPO: TOMAR MEDIO LITRO EN TRES TOMAS AL DÍA Y CON EL OTRO MEDIO UN LAVADO.
TRASTORNOS DE RÍENOS	DORADILLA (SELAGINELLA LEPIDOPHYLLA) TODA LA PLANTA	1. COCIMIENTO 2. TINTURA	1. CUATRO ó 5 HOJAS EN UN LITRO DE AGUA 2. 20 GOTAS EN UN VASO DE AGUA *TIEMPO: SE TOMA COMO AGUA DE USO DURANTE VARIOS MESES
	ZÁCATE DE GRAMA (CAPRIOLA DACTYLON) TODA LA PLANTA	COCIMIENTO	UN PUNO DE LA PLANTA EN UN LITRO DE AGUA. *TIEMPO: SE TOMA COMO AGUA DE USO DURANTE VARIOS MESES

PROBLEMA DE SALUD	PLANTA MEDICINAL	MODO DE PREPARAR	DOSIS
MAL DE ORIN (CISTITIS)	PAPA (SOLANUM TUBEROSUM)	COCIMENTO	TRES PAPAS MEDIANAS CON TODO Y CÁSCARA EN UN LITRO DE AGUA. *TIEMPO: COMO AGUA DE USO.
	COLA DE CABALLO, CARRICILLO, CANUELA (EQUISETUM ROBUSTUM) TALLO	1. COCIMENTO 2. TINTURA	1. UN PUÑO DE LA PLANTA EN UN LITRO DE AGUA 2. 20 GOTAS EN UN VASO DE AGUA *TIEMPO: COMO AGUA DE USO
TRASTORNOS DEL HIGADO Y VESICULA	DIENTE DE LEON (TARAXACUM OFFICINALE) RAÍZ.	1. COCIMENTO 2. TINTURA	1. UNA CUCHARADA COPETEADA DE LA RAÍZ PICADA, SE DEJA HERVIR DURANTE 20 MINUTOS, SE CUELA Y SE COMPLETA CON AGUA HASTA HACER UN LITRO 2. 20 GOTAS EN AGUA *TIEMPO: UNA TAZA O 20 GOTAS ANTES DE LAS COMIDAS.
	MARRUBIO (MARRUBIO VULGARE) LAS RAMAS	1. COCIMENTO 2. TINTURA	1. UN PUÑO DE LA PLANTA EN UN LITRO DE AGUA. 2. 20 GOTAS EN AGUA *TIEMPO: UNA TAZA O 20 GOTAS ANTES DE LAS COMIDAS
	PRODIGIOSA (BRICKELIA CAVANILLESI) HOJAS Y FLORES	1. INFUSIÓN 2. TINTURA	1. LO QUE SE AGARRA CON DOS DEDOS EN POCAS AGUA 2. 20 GOTAS EN POCAS AGUA *TIEMPO: UNA TAZA O 20 GOTAS 1 HORA DESPUES DE LAS COMIDAS.

