

Plantas de la Provincia de Entre Ríos

Para sanarnos, sanar animales y otras plantas



COMPAS

Proyecto Compas:

Surcos Comunitarios, Corpocam, Universidad del Quindío y Grupo Semillas

Plantas de la Provincia de Entre Ríos

Para sanarnos, sanar animales y otras plantas



Proyecto Compas:
Corpocam

Grupo Semillas, Universidad del Quindío y Surcos Comunitarios

Provincia de Entre Ríos
Calarcá - Córdoba, Quindío Colombia 2007

Publicación de
Proyecto Compas (Comparando El Desarrollo Endogeno)- Corpocam, Grupo Semillas
Universidad del Quindío. Surcos Comunitarios

Trabajo realizado por

Grupos de mujeres de Corpocam:
Plantas medicinales de travesías (pat)
Mujeres integradas campesinas (mit)
Toto iuma
Cardosol

Apoyó el proceso

Fundación Swissaid (Colombia)
Fonrena (Ecuador)
Coraid (Holanda)
Compas (Holanda)

Los dibujos los realizó

Alonso de la Pava

Diseño, diagramación e impresión

ARFO Editores e Impresores Ltda.

Fotos

Archivo Surcos Comunitarios y Corpocam

Este trabajo fue orientado por

María Cristina Ospina (Corporación Surcos Comunitarios)

ISBN

958-33-7383-4

Entre Ríos – Calarcá, Córdoba (Quindío) Colombia 2005

Primera edición: 2005

Reimpresión: 2007

Proyecto Compas

Índice

| | | | |
|--|----|-----------------------------------|----|
| Introducción | 7 | 23. Eneldo | 42 |
| Descripción de la zona | 11 | 24. Eucalipto | 43 |
| Formas de preparación de las plantas medicinales | 12 | 25. Girasol | 44 |
| Plantas medicinales: | | 26. Guayabo | 45 |
| 1. Achiote | 17 | 27. Granada | 46 |
| 2. Aguacate | 18 | 28. Hinojo | 47 |
| 3. Ajenjo | 19 | 29. Hoja santa | 48 |
| 4. Ají | 20 | 30. Lengüevaca | 49 |
| 5. Ajo | 22 | 31. Linaza | 49 |
| 6. Albahaca | 23 | 32. Limón | 50 |
| 7. Amaranto | 24 | 33. Limoncillo | 52 |
| 8. Anamú | 25 | 34. Llantén | 53 |
| 9. Apio | 26 | 35. Maguey - cabuya - fique | 54 |
| 10. Árnica | 27 | 36. Maíz | 55 |
| 11. Avena | 28 | 37. Mango | 56 |
| 12. Boldo | 29 | 38. Manzanilla | 57 |
| 13. Borraja | 30 | 39. Masequía - chipaca | 58 |
| 14. Caléndula | 32 | 40. Mejorana | 59 |
| 15. Cáñamo | 33 | 41. Milenrama | 60 |
| 16. Caracucho | 34 | 42. Naranja | 61 |
| 17. Cebolla | 35 | 43. Orégano | 62 |
| 18. Cidrón | 37 | 44. Orozuz | 63 |
| 19. Cilantro cimarrón | 38 | 45. Ortiga | 63 |
| 20. Cola de caballo | 39 | 46. Paico | 65 |
| 21. Confrey | 40 | 47. Papayo | 66 |
| 22. Descansel | 41 | 48. Perejil | 67 |
| | | 49. Poleo | 68 |
| | | 50. Prontoalivio | 69 |
| | | 51. Romero | 70 |

| | | | |
|-------------------------|----|--|----|
| 52. Rosa amarilla | 71 | 66. Yerbabuena | 85 |
| 53. Ruda | 72 | 67. Zanahoria | 86 |
| 54. Ruibarbo | 73 | 68. Zapallo | 87 |
| 55. Sábila | 74 | | |
| 56. Salvia | 75 | Recetas caseras y usos agroecológicos de algunas otras plantas | 91 |
| 57. Sanguinaria | 76 | | |
| 58. Sarpoleta | 77 | Enfermedades frecuentes en la provincia y plantas que las curan | 92 |
| 59. Saúco | 78 | | |
| 60. Tomillo | 79 | Glosario: algunos términos usados | 94 |
| 61. Toronjil | 80 | | |
| 62. Valeriana | 81 | Bibliografía | 99 |
| 63. Verbena | 82 | | |
| 64. Verdolaga | 83 | | |
| 65. Violeta | 84 | | |

**“Sabíamos sanarnos, cultivar, criar nuestros animales,
cultivar nuestros saberes y conservar la fraternidad.
La solidaridad y el amor. Un día nos dijeron que no sabíamos
nada; que los que sabían eran los médicos, los agrónomos,
los veterinarios (los doctores de la ciudad) y los maestros;
los que venían de afuera.
Que ellos eran los que sabían. Que los remedios vienen
en cajas y que los producen laboratorios famosos.
Que nosotros ‘éramos brutos y supersticiosos’.
Que el río no arrulla sino que ‘suena’, que los pájaros no
alegran sino que ‘cantan’. Que la lluvia no es una bendición
sino un ‘fenómeno’. Y que ‘la solidaridad
es un cuento’, que todos somos egoístas, que ‘el buey solo bien
se lame’. ‘Que nadie es hermano de nadie’, que ‘el hombre es
un lobo para el hombre’, que el ‘vecino es un estorbo’ y que el
amor es ‘otro cuento’. Todo esto nos lo enseñaron los hombres
de instituciones del gobierno, que dijeron traer algo
que ellos llamaron ‘civilización y desarrollo’”.**

LEONARDO ROJAS - COGOLLO

Plantas Aromáticas y Medicinales (P. A. T.)

Vereda Travesías, municipio de Calarcá (Quindío)

Con los aportes de

Aracelly Ramírez, Bellanit Rubio, Natalia Samanathy, Amparo Marín, Libia Hernández, Nidia Hernández, María Cecilia Ávila, Deisy Hernández, Ma. Eugenia Hernández, María Lina Reyes, Gladys Vaquero, María Dilia Arias, Nieves Marín.

Plantas Medicinales Cardosol

Cardamomo - Girasol

Vereda Guayaquil Bajo, municipio de Córdoba (Quindío)

Con la participación de

Anadelia Restrepo, Imelda Sánchez, Fabiola Loaiza, Nelly Muñoz, Aleyda Ayala, Luz Dary Serna, Luz Dary Laguna, Desideria Hurtado, Ceneida Sánchez, Alicia Camacho, Graciela Pinilla, Dignory Soto, Ofir Carrillo.

Plantas Aromáticas y Medicinales

Mujeres Integradas Campesinas (M. I. C.)

Vereda Travesías, municipio de Córdoba (Quindío)

Esta cartilla es elaborada con los aportes de

Alcira Cárdenas, Blanca Nidia Gaviria, Dean Muñoz, Marta Cecilia García, María Teresa Ortiz, Amparo Tobón, Consuelo Gutiérrez, Melba Méndez, Gloria Izquierdo, Lucelly Gutiérrez, Marta Cecilia López, Rubiela Cómbita, Blanca Berta Gaviria, Berta Libia Gaviria, Dora Cardona.

Grupo de Plantas Medicinales

Mujeres del Arco Iris

"Toto luma"

Vereda Guayaquil Alto, municipio de Córdoba (Quindío)

Con el aporte de

Gloria Inés López, Luz Dary Cataño, Dora Cecilia López, Noralba García Ríos, Mercedes Ospina, María Lucidia Zapata, Angélica Díaz, Yolanda Hernández, María Emma Quiroz, Marta Lucía Quevedo, María Ruiz, Milena Morales.

Introducción

“Las plantas no solo proporcionan hermosura y alegría al paisaje, sino que sus principios curativos superan con ventaja los encantos puramente visuales”

“Esto lo saben las multinacionales de los medicamentos y por eso saquean saberes y recursos de los pueblos”

En la actualidad y desde hace nueve años, los campesinos de la Provincia de Entre Ríos (Quindío, Colombia), pequeños productores, se esfuerzan por construir nuevas alternativas de desarrollo, que respondan a sus necesidades y que tenga en cuenta sus potencialidades y recursos.

Este proceso se basa en la suma del trabajo de diferentes grupos como los de niños, jóvenes y mujeres; estos últimos tienen gran importancia en el rescate de la identidad campesina, la unidad y permanencia familiar, la seguridad alimentaria y el rescate y difusión de los saberes particularmente en el tema de usos y aplicaciones de las plantas medicinales, tanto para la salud humana, como para la de los animales y los cultivos.

El objetivo central de esta publicación es difundir los saberes que hemos recuperado colectivamente y lograr que los sectores populares del campo y la ciudad otorguen importancia a la medicina popular como alternativa de salud que genera autonomía y refuerza el desarrollo endógeno.

La propuesta de las comunidades campesinas con el apoyo de COMPAS es lograr la producción de materiales de difusión y reafirmación cultural sobre temas como: el uso de las plantas medicinales y aromáticas teniendo en cuenta los resultados de las preguntas ¿cómo nos sanamos, cómo criamos y cultivamos y cómo sabemos y conservamos el saber? en nuestro territorio.

El conocimiento acerca de las plantas medicinales de la Provincia Campesina de Entre Ríos, ha sido recuperado y sistematizado gracias al trabajo arduo y comprometido de los grupos de mujeres: *Cardosol* (Cardamomo y girasol), *Toto luma*, *Mujeres del Arco Iris*, *PAT* (Plantas aromáticas de Travesías), *MIC* (Mujeres Integradas Campesinas) y *Semillas de Vida*; la Dra. *María Cristina Ospina* directora ejecutiva de la ONG *Surcos Comunitarios* y la *Universidad del Quindío* desde el Programa de Desarrollo Social y Comunitario.

Aunque la medicina popular aparezca en descenso en los últimos años, se está volviendo a valorar este conocimiento lo que ha dado origen a grupos de trabajo especializados en etnomedicina o medicina popular, la

cual se basa en el uso de las plantas de forma directa o con muy poca transformación, el conocimiento sobre los efectos que determinadas plantas ejercen sobre el organismo, es una parte de la cultura de cada pueblo que se transmite fundamentalmente por tradición oral.

Uno de los principales retos en el fortalecimiento para el desarrollo endógeno de la provincia, es la conservación y difusión de estos conocimientos, que aunque no son reconocidos por la ciencia convencional por carecer de "rigor científico" según los falsos científicos estereotipados; pero estos conocimientos no son desdeñados por los mercaderes transnacionales de los medicamentos, quienes obtienen estos recursos genéticos y conocimiento tradicional mediante actividades de biopiratería, sobre las plantas medicinales y las formulas originarias del saber de los pueblos, para aplicarle patentes a sus innovaciones tecnológicas obtenidas en sus laboratorios, luego de convertirlas en productos farmacéuticos de alto valor comercial. Es así como un 85% de los productos farmacéuticos existentes en el mercado, han tenido su origen en el saber popular. Con esta doble moral de las grandes multinacionales, de solo reconocer y valorar el saber de las comunidades locales, como fuente de recursos y conocimientos, para ser utilizado como materia prima de sus innovaciones y productos de alto valor comercial, que les permiten ejercer un control monopólico de la salud y amasar grandes fortunas, en detrimento del conocimiento de los pueblos, la salud pública y la cultura e identidad de las comunidades campesinas.

Por esta razón esta cartilla es la palabra sencilla que busca tocar el corazón de la gente humilde y simple

como nosotros, pero, también como nosotros, digna y rebelde, que cree firmemente en un mundo mejor.

La primera edición de la publicación "*Plantas de la Provincia de Entre Ríos, para sanarnos, sanar animales y otras plantas*", se hizo en el año 2005. Hemos realizado la reimpresión de esta cartilla, en el año 2007, porque consideramos que es una importante herramienta de trabajo para la recuperación y reafirmación de nuestra cultura campesina y el fortalecimiento de nuestro desarrollo endógeno; procesos que han sido apoyados por el Proyecto COMPAS.





La Metodología de Campesino a Campesino es nuestro eje central, rescatando el saber local y las tecnologías para lograr un desarrollo rural humano sustentable, con los aportes del conocimiento ancestral campesino.

Descripción de la zona

Hace siete (7) años un grupo de campesinos llegados de diferentes regiones del país (Valle, Huila, Cauca, Tolima), por medio de un plan de reforma agraria, se asentaron en una zona que los jóvenes más adelante bautizaron como **Provincia campesina de Entre Ríos**. Está localizada al sur del departamento del Quindío, en jurisdicción de los municipios de Córdoba y Calarcá. La Provincia corresponde a las vertientes de una montaña de aspecto piramidal, separada de la Cordillera Central, cuyo vértice es el Alto del Oso, aproximadamente a 1.800 m.s.n.m. Estas 192 familias campesinas obtuvieron tierra pero carecían de los recursos necesarios para implementar la parte productiva, fue entonces cuando surgieron en dicha provincia dos (2) Escuelas de Agroecología, una en la vereda Guayaquil Alto del municipio de Córdoba y la otra en la vereda Travesías del municipio de Calarcá.

A mediados de 1997, **Surcos Comunitarios** emprende un proceso de acompañamiento a los campesinos, en la perspectiva de opciones para lograr un Desarrollo Rural Humano Sustentable.

La Metodología de Campesino a Campesino es la base para que esta propuesta se multiplique, y en el transcurso de cuatro (4) años, existen en la región quince (15) Escuelas de Agroecología (en formación), seis (6) grupos de Mujeres recuperando saberes locales sobre la siembra, procesamiento y transformación de Plantas Medicinales, cinco (5) grupos de Jóvenes y niños recuperando conocimientos sobre el uso de recursos genéticos locales y biodiversidad.

La Metodología de Campesino a Campesino es el eje central que impulsa la práctica y la difusión de los aspectos conceptuales, prácticos en la temática agroecológica, rescatando el saber local y las tecnologías para lograr un Desarrollo Rural Humano Sustentable, con los aportes del conocimiento ancestral campesino.

Este proceso de vida ha originado acontecimientos y experiencias importantes que han servido de base para la creación de **Corpocam** (Corporación Campesina para el Desarrollo Sustentable de la Provincia de Entre Ríos"); dando fuerza a los comités de capacitación y técnico, pilares de la propuesta agroecológica que se construye en la actualidad en la Provincia. En esta perspectiva, la agroecología tiene claramente definidas sus políticas, estrategias y líneas de acción, apoyadas por la participación directa de los campesinos.

El Proyecto COMPAS presenta esta primera Cartilla, para que sea enriquecida en el futuro.

Formas de preparación de las plantas medicinales

- **Aceite:** la planta machacada o triturada se deja macerar para extraerle los principios activos en aceite de olivas, de almendras o de girasol durante un período de 8 a 20 días. Luego se filtra con un lienzo o paño limpio, se exprime la droga y el aceite se conserva herméticamente tapado. *El aceite también se puede preparar si se disuelve o se deja hervir durante dos horas la droga o si se disuelve la decocción, la infusión o la tintura en uno de los tres aceites recomendados. Si se prepara a partir de tintura, el envase se deja destapado 48 horas para que se evapore el alcohol.*
- **Apósito:** compresa preparada con un producto poco concentrado que se deja actuar lentamente. Los apósitos deben de renovarse cada dos horas al principio para pasar a ser lo más espaciados, transcurridos algunos días.
- **Cataplasma:** masa preparada con agua, harina o mucílago, más la planta triturada que se desea utilizar como medicinal. Esta masa se coloca superficialmente sobre la zona enferma y se sujeta con un trozo de tela, generalmente de algodón, dejándola actuar durante varios minutos.
- **Colirio:** extracto suave de una planta, en forma líquida, que se aplica en los ojos cuando está tibio.
- **Compresa:** trozo de algodón impregnado con un líquido procedente de infusión o decocción.
- **Decocción o cocimiento:** preparado hecho con plantas trituradas que se ponen en agua fría y se dejan hasta que hierven, manteniéndose así durante varios minutos, normalmente se cuele después.
- **Gargarismo:** preparación líquida que se usa para afecciones de garganta, manteniendo la sustancia sin tragar en la garganta y siendo más efectiva cuando está caliente.
- **Emplasto:** consiste en aplicar la planta fresca, triturada o machacada, directamente sobre la piel. También se puede aplicar en decocción. Se usa en casos de contusión, hematomas o golpes. No se aplica en heridas abiertas o infectadas. Siempre se aplica caliente.
- **Esencia o espíritu:** la planta machacada o triturada se macera en vino durante quince días. Luego se cierne a través de un colador o lienzo, se exprime y el líquido obtenido se almacena herméticamente tapado.
- **Fomentos:** una toalla se sumerge en el preparado caliente de la planta y se aplica en el lugar donde hay dolor.

- **Infusión o té:** preparado que se hace añadiendo agua hirviendo sobre una planta que normalmente está triturada o al menos troceada. Se deja en reposo de 15 a 30 minutos y después se cuela a través de un colador, paño o lienzo, se exprime y se guarda el líquido obtenido o se consume caliente.

- **Jarabe:** un jarabe se prepara en frío o en caliente. Para esto se toman 850 g de azúcar, preferiblemente morena o negra, se le agrega agua hervida hasta completar 1 lt. Se cuela a través de paño, gasa o lienzo y se le agrega a todo el líquido obtenido por decocción, infusión o maceración de una planta medicinal. Se aumenta más su actividad o efectividad si en vez de jarabe de azúcar se utiliza 1 lt de miel de abejas pura. Se guarda en envase de vidrio oscuro, herméticamente tapado, en lugar fresco, seco y protegido de la luz.

- **Jugo:** se deben utilizar plantas frescas, poco tiempo después de recogidas. En un mortero o vasija de vidrio o porcelana se machaca la droga, se colocan en un paño limpio o en un lienzo y se exprime. Se recoge el jugo para ser usado según la dosis recomendada. Se aprovechan, además de los principios activos, las vitaminas, minerales y otros componentes de la planta usada.

- **Lavativa:** es de efecto rápido y eficaz, por lo que puede ser peligrosa. No se administra más de una vez al día ni más de medio litro cada vez, se utiliza agua a 37 grados centígrados.

- **Loción:** consiste en aplicar un líquido (infusión o decocción) sobre la zona afectada del cuerpo y dar un masaje. Si este es enérgico se le llama fricción.

- **Maceración o remojo:** preparado de plantas que se deja reposar en líquido durante un período prolongado de tiempo, se agita periódicamente para favorecer la extracción de los principios activos; pasado el tiempo requerido se pasa por un colador, paño o lienzo, se exprime el residuo, se filtra con papel filtro y se guarda herméticamente tapado. Puede utilizarse agua, alcohol, vino, etc. La planta se debe limpiar muy bien, desmenuzar, triturar, picar, trocear o machacar antes de ponerla en remojo. Si la maceración se hace con agua, no debe dejarse más de medio día porque se tiene el riesgo de aparición de hongos.

- **Polvo:** preparado a base de machacar las plantas en seco en un mortero o similar. Se recoge la planta y se pone a secar a la sombra extendida en capas finas o colgadas en lugares frescos, secos y bien ventilados. Se tritura o machaca en el mortero y luego se cuela para que quede filtrado el polvo. Se conserva herméticamente tapado. Posteriormente, el polvo suele ser disuelto en algún líquido para su aplicación o mezclado con algún alimento como mermelada o miel.

- **Tintura:** concentrado de los principios activos de una planta que se obtiene macerando la planta en alcohol de 90 ó 96 grados, para luego dejarla reposar en el alcohol durante 5 ó 6 días. A continuación se filtra en una tela muy fina.

- **Tisana:** infusión o decocción muy poco concentrada.

- **Ungüento o pomada:** preparación exclusivamente para uso externo que actúa como emoliente (lubricante) y protector. Las plantas se cortan en pedacitos. Se ponen en una vasija y se les añade una sustancia grasa

fundida hasta cubrir las. Se ponen al fuego lento durante una hora. Se retiran los pedazos de la droga, se envasa en frascos de boca ancha y se deja endurecer para su uso. También se puede preparar utilizando una infusión, decocción, maceración en agua o zumo en lugar de la planta, adicionándole una sustancia grasa o una base para pomada como la vaselina, lanolina o colesisterina en proporción de 2 cucharaditas del extracto por cada 200 g de la base.

- **Vino:** para esta preparación se utiliza vino blanco de buena calidad, se le agrega la planta picada y se deja por un período de 10 a 15 días, agitando diariamente. Luego se filtra a través de papel filtro, se envasa y se conserva herméticamente tapado.

- **Zumo:** jugo vegetal. Líquido extraído de un vegetal por trituración o presión.

EN USOS AGROECOLÓGICOS

- **Hidrolatos:** es un abono o insecticida líquido (repelentes). Preparado a partir del uso de las plantas medicinales al hervir de 15 a 20 minutos en agua, dejando reposar, enfriar y aplicar inmediatamente.

Preparación:

Se cosechan 4 partes de planta por 7 partes de agua. Las plantas se maceran, pican o licúan, luego en un recipiente metálico con las 7 partes de agua se lleva a cocción hasta hervir, después se deja en reposo hasta que el hidrolato alcance la temperatura ambiente.

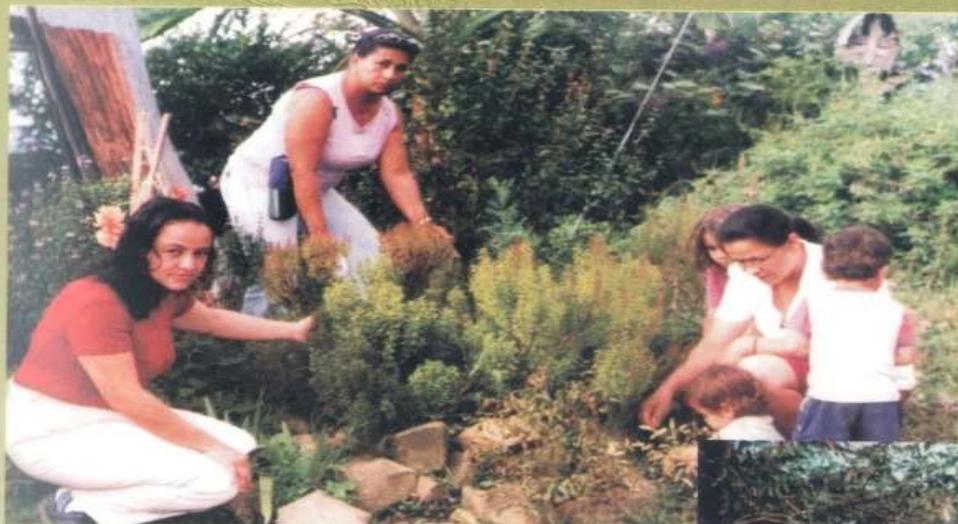
Por último se pasa por un colador preferiblemente de lienzo y se mezcla con un adherente (melaza, jabón rey, jabón de coco, aceite vegetal o cristal de sábila).

- **Purines:** sirve como fungicida para controlar hongos, insectos y como estimulante orgánico. Preparado mediante procesos de maceración y fermentación, se usa en proporciones de 1 a 3 partes previa colación (filtrar).

Preparación:

Se utiliza 4 partes de planta por 7 partes de agua y se deja fermentar durante 8 días oxigenando constantemente (revolviendo).





“Las plantas no solo proporcionan hermosura y alegría al paisaje, si no que sus principios curativos superan con ventaja los encantos puramente visuales”

1. Achiote

Achiote
Bixa orellana L.



Nombre común: achiote o bija biza
Nombre científico: *Bixa orellana L.*
Familia: Bixaceae

Descripción botánica: arbusto que a veces crece como un árbol, alrededor de 5 m, corteza parduzca y ramas escamosas; flores rosadas, redondeadas cubiertas de largas espinas delgadas y suaves. Fruto en cápsula, con espinas frágiles de color rojo o púrpura. Semilla de color anaranjado o rojizo.

Usos: se usa como antiinflamatorio y antiespasmódico, las semillas se emplean para tratar bronquitis y hemorroides. El aceite en gargarismos para controlar la tos ferina, las semillas

machacadas aplicadas localmente en caso de quemaduras. Las cataplasmas y los emplastos con la infusión de semillas en aceite o leche caliente se utilizan contra inflamaciones, producidas por golpes, esguinces y torceduras. La decocción de las hojas en gargarismos se emplea como desinflamatorio de la boca y la garganta.

Las hojas frescas se usan en fricción sobre el cuero cabelludo contra la caspa y para estimular el crecimiento del cabello. El cocimiento de las semillas tiene propiedades astringentes contra la diarrea, sirve para bajar la fiebre y promover la evacuación de orina; es expectorante y benéfica al enfermo de bronquitis, algunos le atribuyen propiedades afrodisíacas.

Usos agroecológicos: la infusión o la decocción de la semilla se utiliza como repelente de insectos especialmente de mosquitos y zancudos. Tintóreo con semilla de achiote, para obtener colores semejantes al dorado en la seda.

Formas de uso: las semillas y las hojas en decocción, infusión, jarabe, cataplasma, emplastos y aceite, en tintorería.

Dosis: en caso de quemaduras, se mezcla una cucharada de semillas con 2 cucharadas de aceite de olivas y se aplica sobre la parte afectada.

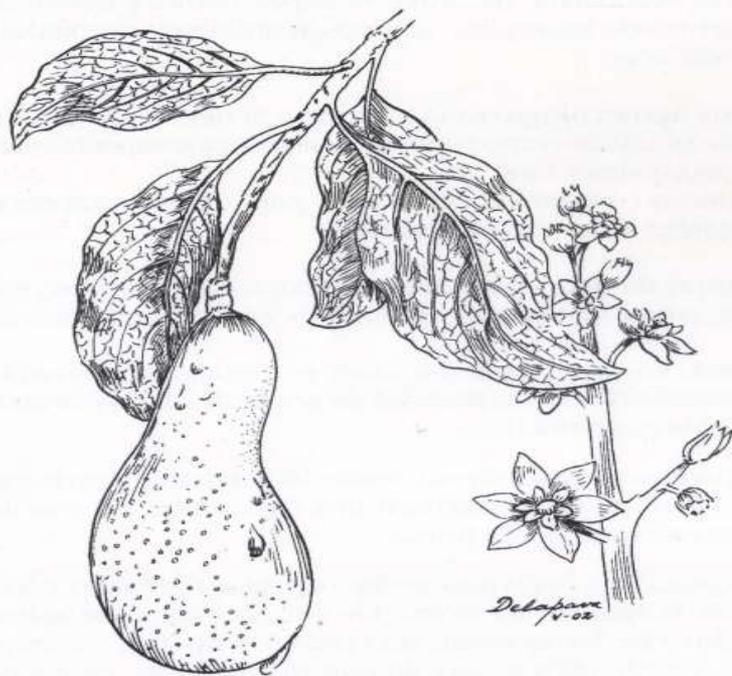
Preparación en cocimiento: hervir 10 hojas en 1 litro de agua por cinco minutos y agregar una cucharadita de semillas, dejar enfriar antes de tomar.

Maceración: 4 hojas para un litro de agua, remojar por 5 ó 6 horas. El agua de la maceración y el cocimiento se aplican localmente. Tomar media taza cada 8 horas. Este cocimiento se puede utilizar para limpiar quemaduras. Para niños menores de 12 años, mitad de la dosis.

En tintorería: la semilla seca por un mes, se pone a cocinar por 2 horas, se pasa el tinte por un colador y se procede a tinturar la seda o tela.

2. Aguacate

Aguacate
Persea gratissima



Nombre común: aguacate
Nombre científico: *Persea gratissima*
Familia: Lauraceae

Descripción botánica: árbol cultivado en huertos y sementeras. Puede alcanzar una altura hasta de 7 m. Hojas enteras y lanceoladas. Tiene flores blancas y frutos en forma de pera de color verde.

Usos: el aguacate es depurativo y suavemente laxante, estimula el apetito, fortifica los nervios, el cuerpo y los músculos y ayuda al crecimiento, es un alimento ideal para niños y adultos débiles.

El aceite que se obtiene del fruto cura el reumatismo y la gota, friccionando las partes enfermas; se emplea también para friccionar el cuero cabelludo evitando así la caída del cabello y la formación de la caspa.

La tisana de las hojas preparada en infusión al 2% es un excelente remedio contra malestares, cansancio, dolores de cabeza, debilidad del estómago, dispepsia, resfriados, catarros, ronquera, inflamación de la boca y la garganta, inflamación de los bronquios, neuralgias y menstruación irregular. La pepa del aguacate tostada y molida se emplea contra la retención de orina, flujo blanco y disentería.

El aguacate no contiene ácidos; por eso se puede comer con otras frutas y verduras, es una fruta muy sana y nutritiva, contiene buena cantidad de vitaminas A y C y algunas del complejo B así como abundantes sales minerales, su valor calórico se acerca a 1.000 calorías por cada kilo de pulpa.

Dosis: dos cucharaditas de polvo se disuelven en una taza de agua caliente y se toman en infusión; exteriormente se aplica este polvo en forma de cataplasma sobre toda clase de inflamaciones.

Las hojas frescas del aguacate curan afecciones de la boca y encías combaten las inflamaciones, supuraciones y caries, fortificando las encías y afirmando la dentadura.

Usos agroecológicos: controla cólicos, evita o suspende el celo de equinos, bovinos y porcinos (esteriliza).

La semilla y las hojas se utilizan para tinturar prendas.

3. Ajenjo



Nombre común: ajenjo
Nombre científico: *Artemisia absinthium*
Familia: Compositaceae

Descripción botánica: he aquí una nueva planta medicinal por excelencia.

Planta perenne hasta de 1 m de altura, muy ramificada, aromática. Toda la planta está recubierta de una fina pubescencia glauca. Hojas alternas, flores amarillas y frutos lisos.

Usos: en trastornos digestivos, estimulante del apetito, de la secreción de jugos gástricos; estimulante cardíaco, antiséptico, antiespasmódico, para curar resfriados, reumatismo, es un estimulante uterino, para curar las afecciones de la garganta y para aliviar las contusiones.

El ajenjo es considerado como uno de los mejores remedios estomacales; no solamente porque elimina gases, mejora y favorece la acción de los jugos gástricos, sino también porque despierta el apetito y promueve la digestión. Sirve para contrarrestar el hedor de la boca cuando proviene del estómago. Cura la ictericia catarral, calma los dolores, ayuda a la digestión, facilita el curso de la bilis al intestino. Para el hígado y los riñones. Tomar las bebidas o el zumo es eficaz como vermífugo. Es muy útil y eficaz para combatir las enfermedades de los riñones, vejiga, hígado, ictericia, la palidez del rostro, debilidad general del organismo, provoca el flujo menstrual a las mujeres débiles, siendo a la vez un buen remedio para expulsar las lombrices.

Usos agroecológicos: actúa como repelente para los mosquitos, orugas, pulgones, babosas, grillos, cochinillas e insectos en general.

El té de hojas de ajenjo controla pulgas en los animales. Debe sembrarse solo, pues no tiene compañeros afines. Inhibe el crecimiento del hinojo, salvia y anís.

También se puede utilizar en bodegas de almacenamiento para combatir el ataque de gorgojos y plagas de granos y en árboles frutales para controlar áfidos.

Dosis: infusiones, hirviendo 10 gramos de ajenjo y 10 gramos de cáscara de naranja en un litro de vino blanco y tomar dos o tres copitas al día para aliviar los trastornos digestivos.

Contra la hemorragia menstrual se cogen 3 copos de ajenjo, se hace una infusión y se le agrega una pizca de sal, y se toma 3 veces durante el día.

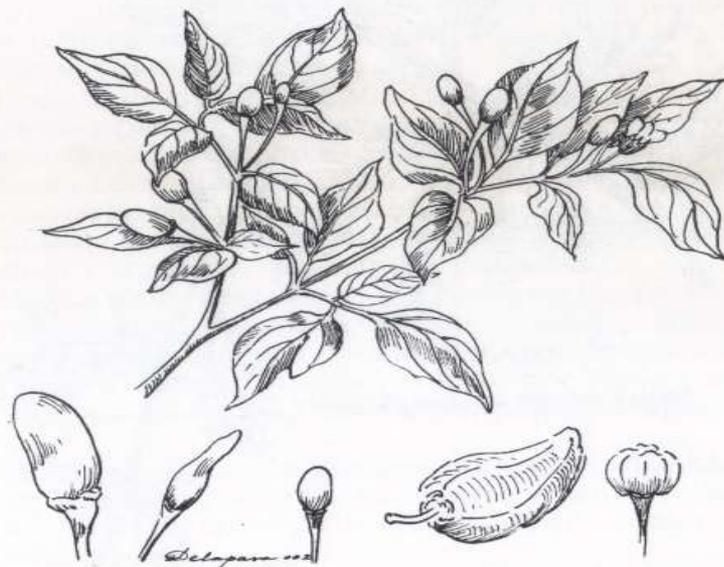
Hervir 500 g de ajeno seco en 5 l de agua durante 1 día, dejar reposar un día y filtrar. Acondicionar una cucharada de jabón de coco y una cucharada de sal; regar con este líquido las plantas afectadas y repetir el tratamiento 5 días después; uso como *replente*.

Advertencia: el aceite esencial por su contenido Tuyona puede provocar daños, es tóxica con propiedades alucinógenas y adictivas.



4. Aji

Aji
Capsicum annuum



Nombre común: aji

Nombre científico: *Capsicum annuum*

Familia: Solanaceae

Descripción botánica: arbusto perenne o anual, de hasta 2 m de altura. Tallos ramosos. Hojas opuestas enteras,

lanceoladas, flores solitarias pendulares, frutos baciformes verdes, amarillos o rojos brillantes, cónicos, varían en tamaños y sabor picantes, pueden alcanzar hasta 10 cm de largo.

Usos: hay muchas variedades en los pimientos y ajíes, que se usan tanto en conservas, crudos o asados en las comidas. Fresco se usa en guisos picantes y seco como condimento. Contiene Capsicina, lo que produce esta fuerza del picante a los frutos.

Se usa como estimulante, digestivo, aperitivo, tónico nervioso, laxante, desinfectante, antibacteriano, antiirritante, para aliviar personas con enfriamientos, catarros, amigdalitis, laringitis, afonía, neuralgias, depresión y dispepsia.

El vinagre disuelve esta sustancia picante y por lo mismo el ají se pone más fuerte. Compresas y emplastos se usan como antiirritantes, para calmar dolores de torceduras y hematomas. Las hojas calentadas y aplicadas en masajes alivian los lumbagos, la artritis y la tortícolis. La infusión se utiliza para librar la flatulencia y los cólicos. La pomada de ají combate los sabañones, en gargarismos controla problemas de garganta y laringitis, alivia el dolor causado por la migraña.

Usos agroecológicos: el ají actúa por ingestión inhibiendo el apetito de los insectos, libera una toxina que actúa como repelente e inhibidor de virus. Entre las plagas que controla se encuentran los áfidos, pulgones, hormigas, orugas, escarabajos de la papa, gorgojos del arroz, polilla de la col y plagas de almacén.

El ají pajarito se emplea para curar la mordedura de serpientes: 3 puñados de ají pajarito en medio litro de agua, la mitad se da a tomar al paciente y con la otra se hacen baños en la herida.

La maceración del ají pajarito se considera de efectos calientes sobre los cultivos y terrenos en tiempo lluvioso y de heladas, que lo hace recomendable como producto fungistático, que ejerce control y prevención de hongos en los cultivos, adicionándole jabón a la mezcla.

500 g de ají seco macerados o machacados en un litro de agua en reposo durante 24 horas, filtrados y mezclados con 20 litros de agua y una cucharadita de jabón de coco, ejercen una acción insecticida, repelente y antiviral.

Es importante no usar en soluciones muy concentradas porque puede causar quemazón en los cultivos.

El ají seco, quemado a fuego lento, se usa para fumigar las habitaciones.

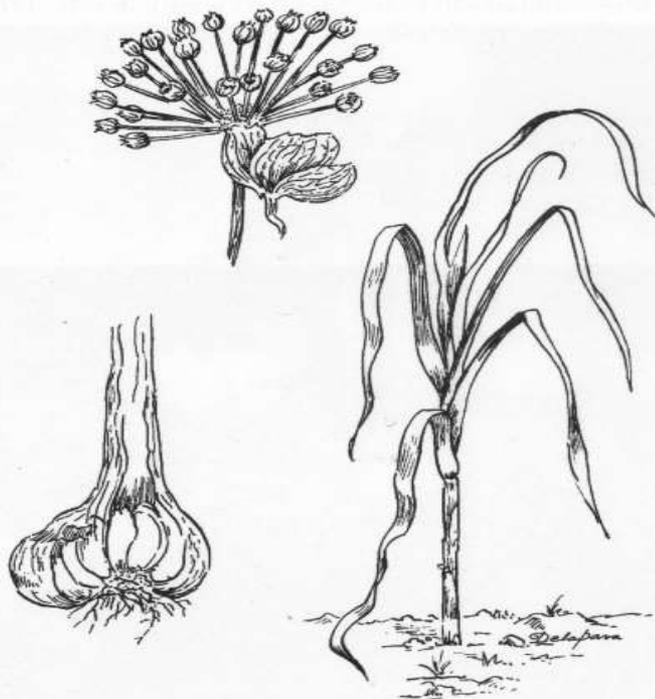
Formas de uso: se utiliza tanto frutos frescos como secos, estos para aplicación externa. En infusión, aceite, compresas, emplastos, ungüentos y varias preparaciones como pomadas y tinturas.

Dosis: el polvo de ají mezclado con miel y preparado en pequeñas píldoras es buen remedio para curar almorranas, tomando unas 4 ó 6 píldoras por día.



5. Ajo

Ajo
Allium sativum L.



Nombre común: ajo
Nombre científico: *Allium sativum* L.
Familia: Liliaceae

Descripción botánica: planta herbácea, perenne, acaule, bulbosa, con bulbos secundarios de color blanco o cremoso, hinchados, ovales, de ápice agudo, llamados dientes de ajos, muy olorosos, reunidos sobre un tallo discoide, recubiertos por escamas membranosas translúcidas, blanco amarillentas que forman la cabeza de ajo. Hojas de color verde azulado o verde rojizo, plantas con un canal central, ápice agudo hasta de 50 cm de longitud y 3 cm de ancho. Flores rosadas o blanquecinas agrupadas en pequeñas umbelas densas esféricas, localizadas entre pequeños bulbos.

Usos: sirve para curar las lombrices, contra el reumatismo, los males del estómago y las infecciones, es depurativo. De todos los vegetales medicinales es el más extraordinario, es el primero en acción depuradora, microbicida, desinfectante, revulsivo, tonificante, vermífugo, anticatarral, antigotoso, antirreumático, contra las congestiones, hipertensión arterial, contra las hemorragias, la diabetes y las infecciones internas y externas; contra la colitis, los males de pecho, el cáncer, la tos; muy especial en las heridas y en mil casos más de anomalías en el organismo. ¡Es la gran medicina!

El ajo ha de comerse crudo. Cocido pierde más del 90% de su formidable acción medicinal y microbicida.

Con el tratamiento del ajo crudo, el órgano que más se beneficia es el corazón, porque fluidifica la sangre espesa o impura y facilita así el riego nutritivo hemostático de las coronarias del corazón, evitando así la esclerosis del corazón, envejecimiento arterial, endocarditis, pericarditis, además, asma, parálisis, angina de pecho, reuma y ciática.

El ajo crudo y comido al natural en ayunas o en las ensaladas de las comidas evita la vejez y mantiene la juventud. Es reconocido como *hipotensor*.

Muchas personas temen el uso del ajo por el mal aliento que deja en la boca. Pero este se puede evitar del modo siguiente: después de comer ajo crudo, masticar un poco de perejil o apio crudo arrojándolo luego rápidamente de la boca y enjuagándose con un poco de limón.

Formas de uso: dientes de ajo enteros crudos, tintura, jugo, maceración, jarabes, emplastos, fricciones y preparaciones farmacológicas como en cápsulas, perlas, linimentos y esencias.

Dosis: tintura de ajo en dosis de 20 a 40 gotas mezcladas con agua hervida al clima, tomadas tres veces al día. Tomar antes de las comidas.

Usos agroecológicos: como plaguicida en forma de purín e hidrolatos: tomar 3 cabezas medianas de ajos, un puñado de ají pajarito, se muele y se vacía en un recipiente, luego se le agregan 10 litros de agua, dejar fermentar este preparado de 3 a 7 días y luego aplicar litro y $\frac{1}{2}$ de preparado para $\frac{1}{2}$ bombada. Este purín se utiliza para controlar plagas.

El extracto de ajo se puede usar para controlar varias enfermedades como el tizón tardío o gotera (*Phytophthora infestans*), en papa y tomate, o la pudrición marrón en frutales.



6. Albahaca

Albahaca
Ocimum basilicum



Nombre común: albahaca
Nombre científico: *Ocimum Basilicum L.*
Familia: Lamiaceae

Descripción botánica: planta herbácea, anual, hasta de 50 cm de altura, aromática. Tallo anguloso, muy ramificado.

Hojas opuestas, anchas, con glándulas de aceite. Flores blancas labiadas reunidas en una panícula terminal. Fruto capsular.

Usos: es considerada estimulante, febrífuga, digestiva, laxante, vermífuga, analgésica, antibacterial, antidiarreica, antiespasmódico, sedante, ayuda en el parto; También se le atribuyen propiedades afrodisíacas.

El aceite se usa en el agotamiento nervioso y la fatiga mental, la infusión se utiliza para curar personas con afecciones intestinales y renales. Estimula la secreción láctea de las madres. Se usa como refrescante en baños, compresas y gargarismos. El jugo se usa contra la tos, dolor de oído, molestias de la piel y mordeduras de serpiente. También es usada como condimento en la cocina. Las hojas secas machacadas y trituradas se transforman en una pomada utilizada en las afecciones de los labios, párpados y pezones lastimados.

Usos agroecológicos: la planta sembrada en materas repele las moscas caseras y zancudos. El aceite se usa como repelente de insectos, las hojas secas se frotan sobre picaduras de insectos para reducir la rasquiña y la inflamación.

La infusión se usa para expulsar gusanos intestinales.

La albahaca se rechaza fuertemente con la ruda, pero es excelente compañera del tomate, además repele moscas y mosquitos.

Repelente, insecticida, acaricida, controla polillas, áfidos, arañas rojas, moscas, etc.

También sirve para hacer sahumeros y lociones.

Forma de usos: decocción, infusión, aceite esencial, inhalación, tintura, esencia.

Dosis: infusión en dosis desde 15 hasta 75 g por litro de agua, distribuida en tomas durante el día en cada una de las comidas.

7. *Amaranto*



Nombre común: amaranto-bledo

Nombre científico: *Amaranthus hypochondriacus*

Familia: Quinopodiaceae

Descripción botánica: hierba silvestre, crece aproximadamente de 30 a 50 cm de alto; su tallo es ramoso, liso y de un verde morado. Las hojas alternas son ovaladas, anchas enteras y terminan en una muesca muy distintiva, tienen

peciolos muy largos. Las flores crecen en espigas en las uniones de las hojas con el tallo; algunas son amarillas y muy pequeñas y otras grandes y de color rojo. Se encuentra en los rastrojos cerca de las casas. Es una planta nativa de la región.

Usos: además de valor nutritivo de sus hojas como fuente importante de vitamina A, la infusión de las hojas es útil para combatir la diarrea, la disentería, la hemorragia intestinal y la menstruación excesiva.

Se emplea también en compresas para aliviar las ulceraciones de la piel. En forma de gárgaras, se usa para combatir las irritaciones de la garganta.

Formas de uso: en infusión, en compresas y gargarismos.

Dosis: en infusión se prepara vertiendo 1 taza de agua hirviendo y que contenga una cucharadita de hojas trituradas. Esa misma infusión se puede aplicar en forma de compresa fría en caso de ulceración en la piel. La infusión también se utiliza para hacer enjuagues bucales o gárgaras.

Usos agroecológicos: las semillas de esta planta se utilizan para alimentar animales (aves).

Las hojas sirven de antibiótico contra afecciones respiratorias en cerdos aves. El manejo de las semillas se realiza de la siguiente manera: se ponen a secar las espigas, luego en un papel o plástico untado de aceite se sacuden las espigas y quedan pegadas las semillas que se utilizarán para alimentación de los animales, se hace en forma de pasta nutricional mezclada con otros componentes alimenticios (salvado, harina de soja, miel de purga y forrajes).



8. Anamú

Anamú
Petiveria alliacea



Nombre común: anamú
Nombre científico: *Petiveria alliacea*
Familia: Fitolaceae

Usos: esta planta presta muchos servicios y da muy buenos resultados en la medicina doméstica.

En primer término es un excelente remedio contra los calambres e inflamaciones de la vejiga (cistitis).

Es al mismo tiempo un remedio por excelencia en las inflamaciones de las coyunturas.

También, como aumenta la calidad de la orina, es indicado en hidropesía, en las hinchazones de las piernas, cistitis, etc. Es muy indicado en las afecciones nerviosas (tics), parálisis y para curar el histerismo.

Cura el cáncer y el dolor de cintura y controla la menstruación.

Cura el espolón que da en el talón del pie.

Formas de uso: se prepara en infusión, té y baños.

Dosis: contra la cistitis se prepara con ½ manojito de raíces machacadas de esta planta y 1 l de agua hirviendo como un té que se toma durante el día por tazas, con azúcar o miel al gusto.

Baños: se hierve de 5 a 10 grs. de ramas en cocción en ½ l de agua hasta que el agua tome color verde, luego se coloca en un recipiente ancho y se mete el talón. Se hacen estos baños hasta que desaparezca el dolor o la afección definitivamente (espolón, inflamaciones de las coyunturas, etc.).

Usos agroecológicos: por los componentes fuertes de los taninos, esta planta posee acción repelente de insectos, para controlar plagas en los cultivos, se debe sembrar como planta acompañante en asociación de cultivos.



9. Apio

Apio
Apium



Nombre común: apio de mesa

Nombre científico: *Apium Graveolens L.*

Familia: Umbeliferaceae

Descripción botánica: planta herbácea bianual, hasta de 50 cm de altura, tallo hueco, acanalado, succulento, con surcos externos o estrías profundas. Hojas lobuladas, lisas, brillantes, verde amarillosas. Flores blancas o blanco verdosas reunidas en umbelas. Semillas oscuras, plano convexas, acanaladas, aromáticas.

El genero de apio cuenta con unas 30 especies originarias de todo el mundo. Las variedades de huerta que son alimenticias y medicinales y las de monte que son solo medicinales.

Apios es nombre griego que pasó al latín designando plantas silvestres de umbelíferas olorosas.

Graveolens significa de olor fuerte.

Usos: el apio es una de las verduras que más propiedades medicinales contiene. Se puede comer crudo o cocido y posee propiedades tónicas, estimulantes, antifebrífugas. Es un gran depurativo de la sangre, un remedio contra el reumatismo, gota, ictericia, hidropesía y menstruaciones dolorosas; se utiliza para reducir la tensión sanguínea e incrementar la excreción del ácido úrico.

Para biliosos y nefríticos es especial tanto en caldo como comiéndolo crudo en ensalada. Comiéndolo crudo es un tónico poderoso de los nervios y remineralizante, el más eficaz después de la cebolla. Tónico del cerebro y sistema nervioso. Es muy indicado contra el asma, tanto crudo como tomado en caldo.

La ensalada de apio con sal constituye una medicina de primera clase para neutralizar el exceso de acidez del tubo digestivo y curar la colitis. La ensalada de aguacate y apio es excelente contra las enfermedades del estómago e intestinos. Se dice que el consumo del tallo fresco estimula el flujo de la leche en las mujeres tras el parto.

El apio tiene las vitaminas A, B y C y las sales orgánicas hierro, potasio, calcio, fósforo y sodio.

Formas de usos: en infusión, la raíz en cataplasma, caldos, tisana, té y ensaladas.

Dosis: infusión en dosis de 50 g por un litro de agua hirviendo, distribuidas en 3 tomas al día, 1 antes de cada comida.

Usos agroecológicos: como planta acompañante para controlar microorganismos patógenos. Se puede sembrar con arveja, frijol y tomate.

10. *Arnica*



Arnica
Arnica montana

Nombre común: ÁRNICA

Nombre científico: *Arnica montana*

Descripción botánica: planta muy popular en todo el mundo, en terrenos vírgenes y ácidos. Tiene un pequeño rizoma que produce tallitos con hojas amarillo-verdosas, con mucha pelusa; sus flores son de color amarillo. La recolección se debe hacer cuando florece. Las hojas deben secarse rápidamente a la sombra.

Usos: es un buen estimulante del sistema nervioso, de la circulación y de la respiración. Provoca la sudoración y la

orina. Es remedio eficaz contra la gangrena, alivia de los golpes, heridas y contusiones. Cura la disentería y calma la fiebre. Se aplica en compresas, contra los golpes, las caídas y también contra las llagas, heridas y úlceras purulentas.

Es una planta desinflamante; tónica de la circulación y de los nervios.

Se recomienda también para curar úlcera del estómago, presión alta, arteriosclerosis, y hemorragias.

Dosis: lo mejor es en extracto, se aplica a razón de 30 gotas diarias en un vaso de agua que se tomará a sorbos durante el día. En infusión, 15 g de flores por 150 cc de agua repartida en 3 tomas (dosis por día); no deben sobrepasarse estas dosis.

Se emplean la raíz, las hojas y las flores, especialmente estas últimas en infusión al 5% o extracto; 20 gotas en uso interno como febrífugas, antiespasmódica y contra la gota, el reumatismo y la parálisis.

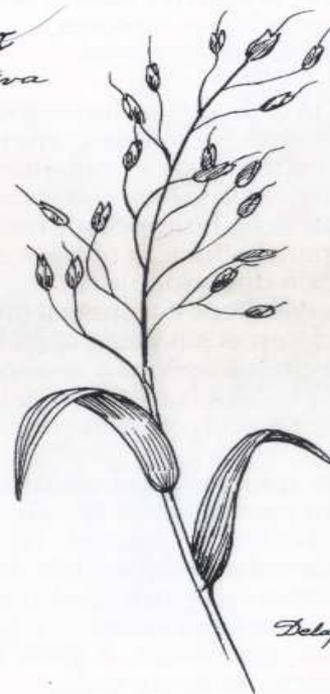
Las flores se pueden secar al sol y conservar en un sitio fresco.

- Cinco gotas de árnica en medio vaso de agua hacen reaccionar de los desmayos producidos por golpes, caídas o sustos.
- Diez gotas de árnica, disueltas en un vaso de agua tibia, constituyen un excelente remedio para curar las heridas y lastimaduras de la lengua producidas por los dientes cariados.

Advertencia: el árnica es excelente como remedio, pero se debe utilizar con precaución, en altas dosis produce náuseas, vómitos, vértigos y convulsiones.

11. Avena

Avena
Avena sativa



Nombre común: avena

Nombre científico: *Avena sativa* L.

Familia: Poaceae gramineae

Descripción botánica: planta herbácea, anual, hasta de 1,5 m de altura. Tallos articulados, erectos simples. Hojas envainadas, alternas, lineales, enteras, agudas. Flores glumosas, dispuestas en panículas de espiguillas pendulares, envueltas por dos glumas. Fruto cariósipide largo, estrecho, puntiagudo y duro.

Usos: la avena es, después del trigo, el cereal más útil y en el amplio sentido de la palabra es un fortificante; refuerza los nervios, es remineralizador y reconstituyente. Aparte de su valor energético, la avena es rica en vitaminas y minerales, especialmente en fósforo y azufre, el primero necesario para el cerebro y el segundo útil para los que padecen uñas frágiles, caída de cabello o arrugas prematuras de la piel. Contiene también potasio y estimable cantidad de Hierro. Debidamente preparada es apropiada para los niños por su fácil digestión.

La avena integral se utiliza bastante en forma de copos y tiene gran valor en la alimentación infantil. También puede tomarse los granos crudos remojados y machacados. Para los estómagos muy débiles, para niños enfermos y en todos los casos en que haya dificultad de tomar alimentos sólidos, como en las anginas.

El cocimiento de la semilla es emoliente y diurético y, por lo tanto, indicado en enfermedades de la garganta y pecho, debilidad y enfermedades de los riñones, gota, reumatismo, retención de la orina, etc. En tisana es un excelente depurativo, tiene propiedades muy curativas en ronquera, tos, enfermedades del pecho, catarros y gota.

Se considera que el puré de avena aumenta la secreción de la leche en madres lactantes.

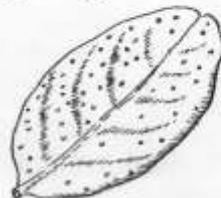
Dosis: se recomienda la avena remojada, cocida y colada; hervir durante media hora y se toman diariamente varias tacitas de este líquido, se puede endulzar con miel, lo aconsejamos también para los diabéticos; cabe anotar que 4 cucharadas de avena en hojuelas disueltas en un vaso de agua tomado en ayunas baja los niveles de ácido úrico y colesterol en el organismo; también combate el estreñimiento.

El cocimiento de la semilla al 30% (30 g en un litro de agua) es emoliente y diurético.

Finalmente mencionaremos la tisana de paja de avena: se corta una cantidad de paja de avena en trozos pequeños y se hace hervir durante media hora; luego se cuele y se endulza la tisana con miel pura de abejas.

12. Boldo

Boldo
Boldus fragrans



Nombre común: boldo

Nombre científico: *Boldus fragrans*

Descripción botánica: arbusto que alcanza hasta 6 m de altura y produce numerosas ramas de hojas ovaladas, alargadas y bordes lisos, rugosas y de color verde pálido. En su cara superior y en el envés son más claras: están cubiertas de vellosidades y nervaduras prominentes, sus flores son pequeñas campanulas blancas o amarillas, que crecen en

grupitos separados. Toda la planta despiden un aroma que se asemeja levemente al de la menta.

Usos: está comprobado científicamente que esta planta limpia de manera especial el hígado, la bilis y también los cálculos biliares que pueden combatirse con éxito tomando té de boldo.

Combate el insomnio, es un buen digestivo pues alivia la mala digestión y ventosidad, fortifica el estómago y los nervios, hace desaparecer las manchas de la cara que son causadas por enfermedades hepáticas, calma los dolores reumáticos y estimula el apetito.

Algunos también usan el jugo de las hojas de boldo contra los dolores de oído, vertiendo algunas gotas de este jugo en los mismos.

También puede echarse en el agua un cocimiento bastante cargado de hojas de boldo para el baño, y esto tiene un efecto curativo en reumatismo, hidropesía, afecciones de la piel, sífilis y blenorragias.

Cantidad: en un litro de agua, empléese 25 a 30 g de hojas de boldo; se prepara en infusión. Cada hora tómese de tres a cinco cucharadas de este té o tres pocillos por día, pero nunca con las comidas.



13. Borraja

Borraja
Borago officinalis



Nombre común: borraja

Nombre científico: *Borago officinalis*

Descripción botánica: planta herbácea, anual, hasta de 80 cm de altura, tallo ramificado, toda la planta con pubescencia áspera glauca. Hojas alternas, anchas, decrecen en tamaño hacia el ápice de la rama, las hojas basales, pecioladas, ovales y las caulinares, sésiles, lanceoladas. Flores en forma

de estrella, de color azul intenso, con estambres negros, agrupados en cimas escorpioides, con las flores inclinadas hacia el ápice.

Componentes: toda la planta contiene resina, sales alcalinas, especialmente nitrato de potasa y oxalato de calcio.

Formas de uso: infusión, té y cataplasma.

Usos: excelente expectorante, el extracto de esta planta cura las afecciones bronquiales agudas y la tos. Es un buen remedio contra la debilidad del corazón y tiene un efecto tan excelente sobre las enfermedades febriles que hace que el corazón resista con más facilidad la crisis curativa. Esta planta tiene propiedades refrescantes, fortificantes, calmantes, depurativas y diaforéticas; puede aliviar y curar casi todas las enfermedades como neumonía, sarampión, viruela, estancamiento de la sangre en el bajo vientre, enfermedades de los nervios, hipocondrías, resfríos, catarros, enfermedades del pecho, tos, ronquera, enfermedades de los bronquios.

Puede prepararse con ella una comida cruda muy saludable con muchas propiedades curativas; su jugo también tiene un efecto curativo y fortificante. Aumenta la leche en las mujeres que crían; lo mismo se consigue con el cocimiento de las semillas.

Por el contenido de mucílago, es emoliente, antiinflamatoria y balsámica. Las hojas frescas machacadas se usan en cataplasma para aliviar las contusiones y magulladuras.

Dosis: en un litro de agua, 20 g de planta se prepara en infusión.

En té se endulza con miel y se mezcla con una tercera parte de flores de tilo.

De las hojas se preparan decocciones en dosis de 5-10 g por 1/2 litro de agua, la que se emplea como diurético y sudorífico. La misma preparación en infusión sirve para hacer compresas que alivian las inflamaciones de los ojos. La mayor materia médica se encuentra en las flores.

10 g por 1 litro de agua hirviendo se toma una taza tres veces al día.

Usos agroecológicos: sembradas en las esquinas de las eras o en camas intermedias del cultivo, controla el gusano comedor de follaje del tomate y mejora el crecimiento y sabor de los mismos.

Se siembra como planta acompañante de las fresas porque estimula el crecimiento y es atrayente de abejas cuando está florecida.

Recolección: se cortan las partes superiores, se ponen a secar al sol hasta que se marchiten y luego se terminan de secar a la sombra o en secadero a temperatura no mayor de 40 grados centígrados.

Advertencia: se recomienda no emplearse en tratamientos prolongados (más de un mes). Su consumo es prohibido en algunos países. Contraindicado en embarazo. Si se manipulan las hojas, se deben utilizar guantes pues puede producir dermatitis.



14. Caléndula

Caléndula
Caléndula officinalis



Nombre común: caléndula

Nombre científico: *Caléndula officinalis* L.

Familia: Asteraceae

Descripción botánica: planta herbácea, anual, hasta de 80 cm de altura. Tallo raramente erecto. Hojas enteras, sésiles, oblongas, espatuladas, succulentas. Flores dispuestas en capítulos terminales o axilares que varían entre un color blanco amarilloso y un amarillo anaranjado o incluso rojizo. Fruto aquenio, seco. Toda la planta exhala un olor desagradable.

Usos: sus propiedades medicinales, especialmente, se distinguen contra la escrófula, el cáncer del estómago y las obstrucciones del bajo vientre. También es antibacteriana, antiséptica y antiinflamatoria. Se usa en infusión teiforme; es considerada como sudorífica, aperitiva y resolutive. También es depurativa de la sangre.

Se usa como enemagogo (regula los períodos menstruales y diaforética).

Es estimulante de la actividad hepática, especialmente de la secreción biliar, y para atenuar espasmos gástricos o intestinales. El aceite de las flores de caléndula se usa para curar las heridas y sabañones. El aceite esencial se considera un fungicida eficaz en infecciones vaginales. Las hojas y los tallos frescos, machacados, se aplican en cataplasma, para combatir infecciones cutáneas y para reducir callos y verrugas. En compresas se aplica sobre las partes afectadas para combatir infecciones cutáneas causadas por hongos, heridas rebeldes de cicatrizar y úlceras varicosas. Se utiliza como cicatrizante de afecciones cutáneas, para eliminar forúnculos, curar el cáncer de la matriz y del estómago, contra úlceras gástricas y duodenales y dismenorrea. Se recomiendan los gargarismos y lavados bucales para aliviar úlceras de la boca y enfermedades de las encías.

El jugo, aplicado externamente, se recomienda como hemostático, desinfectante y para el tratamiento de heridas, llagas, escrófulas, quemaduras, inflamaciones purulentas, erupciones cutáneas y para suavizar la piel. El mucílago de las hojas y de las flores se utiliza para favorecer el cutis y como loción cicatrizante y curativa.

Usos agroecológicos: expele sustancias de las raíces, llamadas *taninos*, las cuales eliminan nemátodos del suelo; los tomates crecen mejor y producen más frutos cuando se siembran con caléndula. Las hojas de caléndula y su floración actúan como repelente de insectos como mosca blanca.

Se cree que los perros buscan instintivamente la caléndula para purgarse y como antihelmíntico.

El olor que expele y exuda por raíces y parte aérea combate nemátodos del suelo, repelente de insectos, y palomilla, mosca blanca, si se siembra intercalada con yerbabuena.

Fumigando el ganado con emulsión de caléndula se combaten moscas transmisoras de parásitos; también evita el exceso del sudor y es cicatrizante y bactericida en animales.

Formas de usos: decocción, infusión, tintura, jugo, crema, ungüento, loción para el cutis, extracto líquido y otras preparaciones farmacológicas como pomadas y ungüentos.

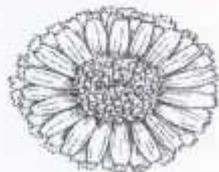
Dosis: un puñado de hojas frescas para un litro de agua en forma de té, se toma durante el día, hace sudar y aumenta los glóbulos rojos en las personas que padecen de anemia. Se puede deshidratar y pulverizar para hacer pomadas: 5 g de hojas secas pulverizadas, 20 g de vaselina y 1 g de alcanfor. Se aplica sobre el cáncer, extendido sobre un lienzo limpio.

En infusión tomada sirve para desinflamar los ovarios y la matriz cuando están inflamados.

Para uso interno, infusión en dosis de 30 g por 1 litro de agua, distribuida en 3 tomas al día. Para uso externo, en dosis de 80 g de planta por un litro de agua, para aplicar en compresas o lavados.

Recolección y secado: la recolección se hace a mano. Los pétalos se secan a la sombra o cielo abierto a una temperatura máxima de 35°C para conservar su color y propiedades. Se almacenan en un recipiente herméticamente tapado.

Las cabezuelas de color naranja oscuro o rojizo son las mejores para la medicina natural, ya que contienen más altas concentraciones de las sustancias activas.



15. Cáñamo

Cáñamo

Cannabis sativa.



Nombre común: marihuana

Nombre científico: *Cannabis sativa*

Usos: el aceite se emplea en enemas, en los cólicos saturninos, afección dolorosa que ataca a los que trituran los colo-

res, pintores de buques y en general a todos los que trabajan las sales de plomo. Dicho aceite posee, además, la propiedad de hacer que se les retire la secreción láctea a las nodrizas.

Después de calentarlo ligeramente, se aplica sobre los pechos en lociones abundantes, renovados cada dos o tres días, recubriéndolos con algodón después de cada loción.

Las hojas sirven para preparar una infusión, recomendada contra las herpes y el reumatismo crónico. Aumenta todas las secreciones y de modo especial la orina y el sudor.

Dichas hojas machacadas constituyen un excelente cataplasma, madurativo contra los abscesos y forúnculos.

Se recomienda la semilla de cáñamo para aliviar calambres, tétano, tristeszas, cólicos, constipación, endurecimiento del hígado, mal del estómago, etc.

Además en casos de impotencia, esterilidad, abortos, gonorrea, asma y tuberculosis pulmonar.

Dosis: emulsión preparada mezclando medio litro de agua hirviendo con 30 g de simientes de cáñamo molidas, tomadas a razón de un vaso cada vez que desee. Es muy eficaz contra el catarro vesical, gonorrea y afecciones renales en general.

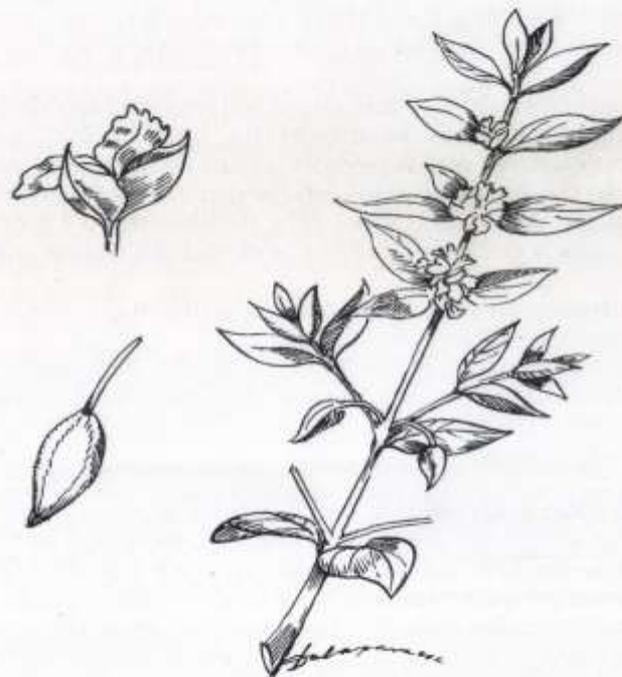
La leche en la que haya hervido 50 grms de cañamones, administrada en 150 o 180 g, mañana y tarde, es un remedio muy eficaz contra la ictericia. Se toman de una a dos gotas del extracto, que se saca de los vástagos florecidos, tallos y hojas.



16. Caracucho

Caracucho

Impatiens noli tangere L.



Nombre común: caracucho

Nombre científico: *Impatiens noli tangere L.*

Familia: Balsaminaceae

Descripción botánica: planta herbácea lampiña generalmente anual, con tallo suculento lleno de jugo acuoso. Ho-

jas alternas, opuestas y verticiladas. Flores vistosas. Fruto capsular, que se abre lanzando lejos las semillas.

Usos: la infusión de las flores es diurética. Con las flores blancas del caracucho se prepara una infusión muy aconsejada en las dolencias del hígado y los riñones y se usa también para controlar las fiebres.

Un autor dice que el caracucho blanco sirve para cicatrizar las heridas.

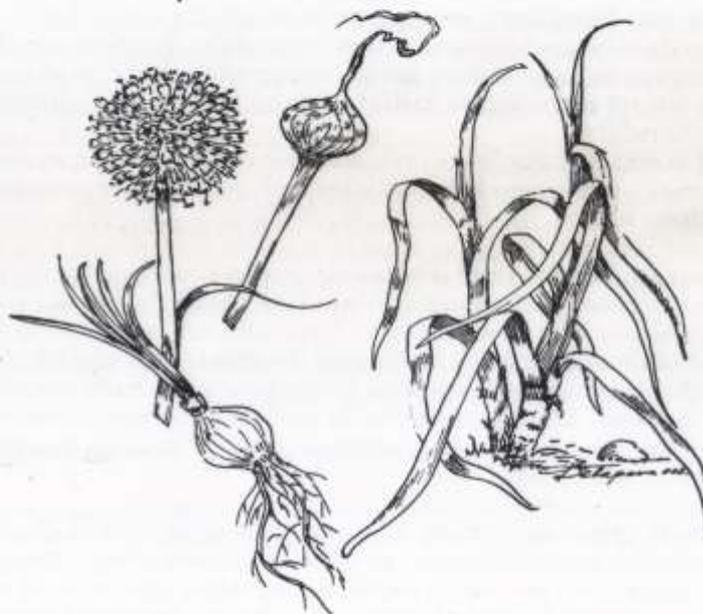
Forma de uso: preparación en aceite utilizando las flores para cicatrizar: se pone un manojo de flores en una botella agregándole 500 cc de aceite, se tapa muy bien; enseguida lo ponemos al sol durante 8 días para extraer los principios activos de las flores que harán el efecto cicatrizante y luego se aplica en la parte afectada. Para quitar la tos se hierve, en 1 pocillo de agua, 1 flor de sauco, durante 5 minutos y se agrega el jugo de 1 limón y miel de abejas al gusto; hasta quedar en un melado. Tomar 3 veces días.

Usos agroecológicos: planta acompañante en asociación de cultivos, receptora de insectos benéficos, melífera.



17. Cebolla

Cebolla
Allium Cepa



Nombre común: cebolla

Nombre científico: *Allium cepa*

Familia: Liliáceas

Descripción: planta herbácea, perenne, acaule. Hojas de color verde azulado, plantas con un canal central, ápice agudo hasta de 50 cm de longitud y 3 cm de ancho. Flores rosadas o blanquecinas agrupadas en pequeñas umbelas densas esféricas, localizadas entre pequeños bulbos.

Usos: es eficaz para las venas, las infecciones, baños, lavados y como alimento de primera.

Los que desean regenerar su organismo tienen en la cebolla una panacea y un elixir. Alivia las enfermedades de los pulmones y bronquios, las enfermedades digestivas; alivia el riñón, la impotencia, estreñimiento; vigoriza y regenera la próstata y los ojos debilitados; es tónico cerebral; expulsa las lombrices intestinales y combate el insomnio.

La cebolla es completamente inofensiva para el cuerpo y en las diferentes enfermedades no tiene ninguna contraindicación: en todos estos casos, en combinación con el ajo y el limón, el tomate, las judías y las lechugas, es altamente recomendable.

El zumo de cebolla es utilizado para combatir el escorbuto, las supuraciones de la piel y las mucosas, la tos convulsiva y la bronquial.

Dosis: una o dos cucharadas de zumo para una tacita de agua caliente, endulzada con miel de abeja. Se toma varias veces al día esta misma dosis; aplicada en la caries de las muelas alivia el dolor. Unas gotas de zumo introducidas en el oído son muy útiles contra la sordera y los zumbidos de este órgano. El jugo de cebolla es utilizado para aliviar y curar las picaduras de insectos, como abejas, avispas, tábanos, arañas, etc.

Usos: la cebolla combate la gripa, utilizando 200 cc diarios de cebolla, mezclados con té caliente dividido en 3 tomas. Simultáneamente con la medicación debe aplicarse al enfermo fomentos sobre el pecho. A una taza de agua hirviendo se le agrega el jugo de un limón, una cucharada de miel de abejas y una cucharada de zumo de cebollas y se bebe de 3 a 4 veces al día dependiendo de su gravedad.

La cebolla combate al arteriosclerosis: la cebolla hace que sangre sea más fluida y más joven. Este rejuvenecimiento lo hacen la cebolla y el ajo combinados con zumo de limón y de lechugas frescas.

La cebolla combate el tifus: contra el microbio bacilos del intestino de Ebert u otros, la cebolla es lo más indicado.

Se deben tomar de 4 a 5 kg, hervida cada día y en forma de caldo de unos 5 o 6 l y con el zumo de 12 a 20 limones.

La cebolla y la diabetes: en el tratamiento de la diabetes, la cebolla desempeña un papel curativo y regenerador muy importante, eliminando los tóxicos que contiene. La lechuga y el limón son especiales para curar la diabetes y estos tienen que tomarse en abundancia, no consumiendo otras comidas durante el día ni la noche que éstas a partir de sales minerales naturales como son: cebolla, apio, rabanitos, remolachas, zanahoria, col, ajo, acelga y puerros.

La cebolla y la bronquitis: el que padece de bronquitis que ingiera cada mañana una ensaladita de cebolla cruda en lugar de café con leche o chocolate como tiene por costumbre diaria; con un poco de lechuga, rábanos y apio, aliñada con zumo de limón y un poco aceite.

La cebolla combate la anemia: el ácido fosfórico, el hierro, el calcio, el yodo, el azufre, el magnesio, la sosa y el flúor, impregnados a la sangre por la ingestión de mucha cantidad de cebolla hacen que el estado anémico vaya desapareciendo.

La cebolla entera cruda se parte en cruz y se le agrega miel de panela o miel de abejas, se deja toda la noche y al otro día se toma el zumo. Esto sirve para despejar la garganta.

La cebolla disuelve los cálculos y constituye un buen alimento para las personas de trabajo intelectual.

Usos agroecológicos: *principio activo:* disulfuro de alipropilo; controla larvas de plagas de diferentes cultivos. Es compañera de la lechuga, la zanahoria, el apio y la fresa. Con preparaciones de cebolla se controlan áfidos, pulgones, ácaros y algunas enfermedades causadas por hongos y bacterias.

Macerar o machacar 500 g de hojas de cebolla, colocarlas en remojo en 10 l de agua, colar, adicionar a 20 g de jabón de coco (no detergente). Agitar bien y aplicar inmediatamente.

18. Cidrón

Cidrón

Lippia citriodora



Nombre común: cidrón

Nombre científico: *Lippia Citriodora*

Descripción botánica: arbustivo con hojas sencillas, ásperas, sobre tallitos casi cuadrados, muy agradablemente olorosas. Florecitas moradas en racimos terminales.

Usos: se utiliza como tónico nervioso, anímico, cardíaco, digestivo, hipnótico, expectorante, calmante de accesos asmáticos. Para aliviar digestiones pesadas, dolor de estómago, vómitos, desvanecimientos, herpes zoster. Las cataplasmas puestas sobre las muelas afectadas se usan para calmar el dolor. Es sedante y carminativo.

Hacer bebidas con copitos para curar los nervios. Cura los cólicos menstruales. El cidrón hervido con hojitas de lechuga cura el insomnio y el estrés.

La infusión de cogollos es excitante y tónico; agregándole toronjil, se usa contra las afecciones del corazón, ataques, desmayos, sustos, etc. También se pueden hacer pequeñas cataplasmas con sus hojas molidas y se pone sobre el lado afectado por el dolor de muela.

Dosis: la infusión de sus cogollos 10 g por litro, bebidas como té o por agua a voluntad, es estomacal, digestivo y estimulante del sistema nervioso. Contra la Histeria: 30 g de hojas de cidrón, 10 g de toronjil y 700 cc de agua. Una tacita 5 veces al día.

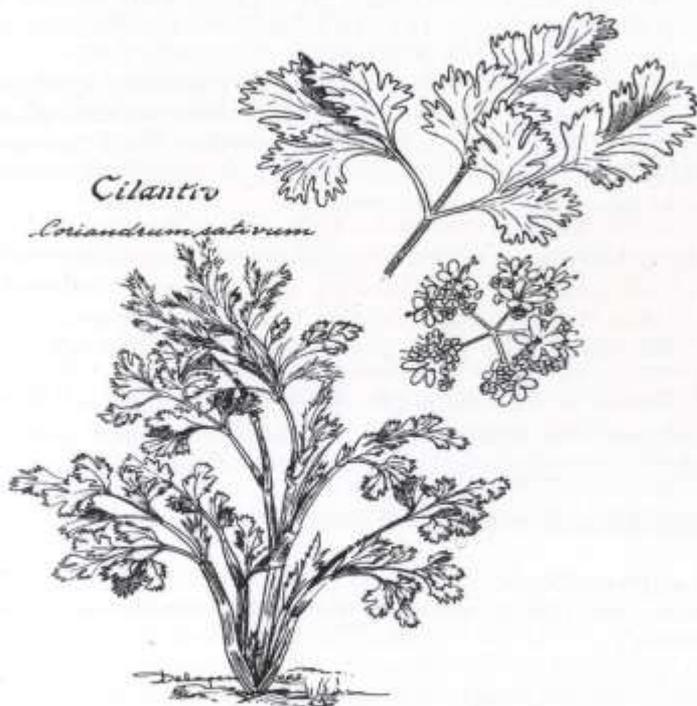
Convulsiones: se utiliza 5 g de hojas de hinojo, 8 g de hojas de cidrón, 150 cc de agua. Tomar en infusión 4 veces al día.

Formas de uso: fresca y en forma de infusión.

Usos agroecológicos: es una planta repelente de insectos dañinos. Se debe sembrar en los cultivos de manera asociativa.



19. Cilantro cimarrón



Nombre común: cilantro, culantro
Nombre científico: *Coriandrum sativum* L.
Familia: Umbeliferaceae

Usos: la raíz del cilantro en infusión cura la anemia. El azafrán de raíz y el cimarrón combinados curan la hepatitis.

Frutos de cilantro hervidos en vino ahuyentan los vermes intestinales y llaman la regla. Unos frutos de cilantro masticados y tragados en ayunas fortifican el estómago y evitan la formación de gases en el estómago e intestino. Los frutos tostados y masticados quitan el mal olor de la boca y producen una agradable sensación de frescura.

El cocimiento de hojas y frutos del cilantro se emplea contra la enfermedad del hígado, la ictericia, las lombrices, menstruación irregular, mareos, fiebres intermitentes, dolor de cabeza, histerismo, diarrea, dolor en las articulaciones y malestar general.

Ingerido crudo en las comidas, activa la circulación.

Usos agroecológicos: atrae, con sus flores, abejas e insectos benéficos.

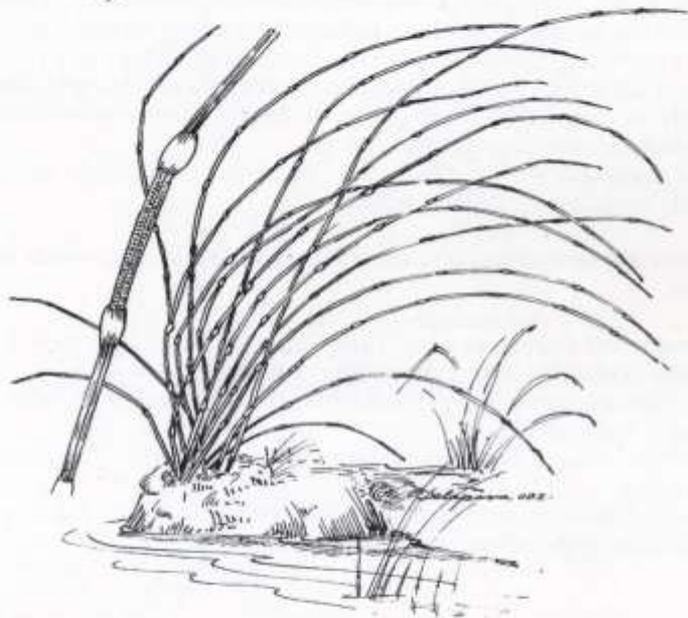
El culantro es muy útil en afecciones respiratorias de aves cuando se les proporciona como hierba fresca picada en el alimento.

Dosis: 250 g de raíz se cocina bien en 3 l de agua hasta que quede reducido a la mitad del agua; luego se licua y se conserva empacada en botellas. Tomar 3 copas en el día.



20. Cola de caballo.

Cola de Caballo
Equisetum arvense



Nombre común: cola de caballo
Nombre científico: *Equisetum arvense*

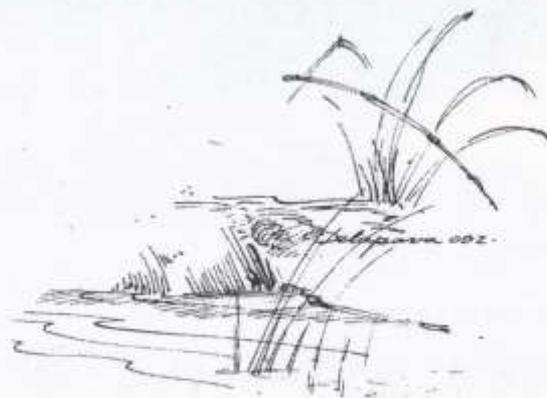
Descripción botánica: hierba silvestre, con tallos erguidos o decumbentes, con altura entre 10 y 30 cm, tiene muchos tallos verdes huecos y articulados, sus flores son pequeñas en forma de espiga y de color café. Crece en lugares húmedos.

Componentes: contiene un alto porcentaje de ácido sílico, además, ácido aconítico, resina y un principio amargo.

Usos: esta yerba es digna de ocupar uno de los mejores lugares, pues se dice que se ha logrado curar mediante ella el tan temido cáncer. Limpia todo en el hombre interior y exterior sea lo que sea. Pero como esta "limpieza" significa aquí tanto como "curación", podemos decir tranquilamente que combate las enfermedades que citamos a continuación y otras más: catarros, resfríos, gripe, mal de piedra, cálculos y cálculos biliares, piedras, reumatismo, gota, ciática, hidropesía, granos, hinchazones, y afecciones de cualquier clase, cáncer, herpes, caries, piernas agrietadas, estorbo en la orina y vejiga, almorranas, enfermedades de los riñones, hígado vaso, mucosidades, hemorragias, hemoptisis, sangramiento de la nariz, en este caso se aspira el vapor o se absorbe el cocimiento de la yerba por la nariz.

Dosis: cura las hemorragias capilares y la caída del cabello. Se le emplea en infusiones de 10 a 15 g en una tasa de agua hervida.

Usos agroecológicos: se utiliza para preparar un fungicida, que controla hongos en los cultivos (hidrolatos).



21. Confrey

Confrey
Confrei



Nombre común: confrey

Nombre científico: *Symphytum, peregrinum*

Descripción botánica: es una planta de corte bajo de 0,20 a 0,40 cm de altura, de huerta, con hojas que nacen desde

la raíz, en forma lanceoladas amplias de color verde intenso. En el envés son pubescentes. Crece en matojos. Aparte de ser usada con fines medicinales, se utiliza en la alimentación de animales.

Usos: el confrey es prácticamente una panacea; ofrece excelentes resultados para el corazón; sirve para regular el colesterol, contra dolores reumáticos y artríticos; calma el dolor de los huesos, alivia la hipertensión y es rico en calcio.

Es eficaz contra el cáncer, para el hígado y los riñones; alivia las infecciones urinarias, detiene la caída del cabello y quita la debilidad en los ojos de las personas que sufren de agotamiento y cansancio físico.

Como baños y en bebidas, es eficaz para curar el cáncer y, en emplastos, para fracturas.

Usos agroecológicos: es utilizado para la alimentar las cabras.

Dosis: en cocimiento 5 l de agua, 6 ó 7 hojas por 10. Se toma como líquido corriente o en jugos.

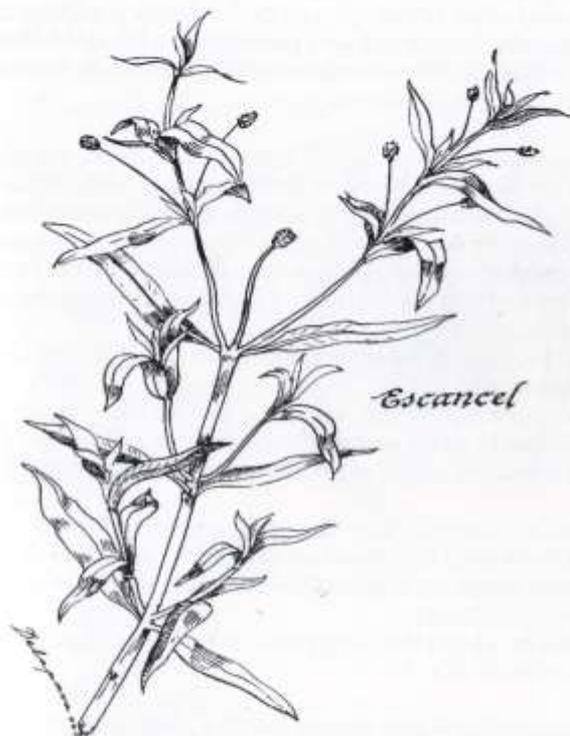
Para el corazón: cocimiento de 8 hojas de confrey. Tomar 3 tazas al día.

Para aliviar dolores se usa cocimiento de 3 hojas en 1 l de agua.

En baños contra dolores: hervir 1 l de agua y 4 hojas en infusión, 3 pocillos, 3 veces al día.



22. Descansel



Nombre común: descansel
Nombre científico: *Iresine herbstii*
Familia: Amarantaceae

Descripción botánica: hierba que se cultiva en huertos y jardines.

Alcanza una altura hasta de unos 20 cm. Tiene tallos delgados y redondos de color rojo oscuro. Las hojas simples son lanceoladas, delgadas, enteras y crecen opuestas; son también de un rojo oscuro.

Tiene bolas pequeñas de florecitas blancas con tallitos largos que crecen en las uniones de las hojas con el tallo.

Usos y dosis: toda la planta en cocimiento, 40 g por litro de agua, se bebe en abundancia, con jugo de limón para refrescar, adelgazar y purificar la sangre, es algo tónica y muy útil y eficaz para hacer disminuir la presión sanguínea arterial. Se usa como depurativo contra las enfermedades de la piel en general, como refrescante contra la fiebre y como diurético en enfermedades de los riñones, vejiga y reumatismo, para eliminar cálculos y arenillas en la vejiga y para aliviar dolores menstruales.

Usos agroecológicos: se siembra como barreras vivas en las huertas de plantas medicinales y hortalizas para protección de los cultivos y recuperación de suelos.



23. Eneldo

Eneldo

Anethum graveolens



Nombre común: eneldo

Nombre científico: *Anethum graveolens*

Familia: Apiaceae

Descripción botánica: planta herbácea, anual, hasta de 1,5 m de altura, aromática y tallos cilíndricos, huecos, estriados, ramificados en el ápice. Hojas envainadas, alternas, divididas en segmentos lineales. Flores amarillas, reunidas en una

umbela terminal. Fruto formado por dos pericarpios apretados y convexos.

Hay poca diferencia en el eneldo y el hinojo; muchas personas confunden estas dos plantas porque, efectivamente, son muy parecidas. Su tallo es finito, liso y de un color verde oscuro con rayas de un color blanquecino azulado que es fragante. Sus hojas son parecidas a las del hinojo pero no tan tupidas, las flores están repartidas en la terminación de cada ramita de la planta.

Usos: produce un estado de ánimo contento, disipando la tristeza, nerviosidad, enojo y mal humor; regulariza la evacuaciones de los intestinos y aumenta la cantidad de orina. Es muy indicado su cocimiento en los casos de hiperacidez del estómago, para neutralizar los gases y quitar la quemazón que los enfermos sienten y también las náuseas en todos los casos.

Baños de vapor del eneldo quitan los dolores de la matriz. Antiflatulento.

Es una planta aromática que se come en ensalada como el apio. Tiene la propiedad de provocar el sueño. Detiene el hipo y calma los cólicos producidos por gases en los niños.

Dosis: unos diez gramos de semilla y un manojo de la yerba alta de la planta hervidas en agua en cantidad de un litro, tomado por vasos, aumenta considerablemente la leche en las madres que crían.

Infusión en dosis de 50 g por 250 ml de agua, distribuida en tres tomas al día.

Usos agroecológicos: como planta alelopática en tomate atrae las larvas de los churrascos y se puede recoger manualmente.



24. Eucalipto



Nombre común: eucalipto

Nombre científico: *Eucaliptos glóbulos*

Familia: Myrtaceae

Usos: se denomina también árbol contra la fiebre. Según los climas y terrenos se desarrolla en mayor o menor grado llegando a alcanzar tallas gigantes.

Su sola presencia, por las emanaciones odoríficas, es ya un preservativo contra las fiebres intermitentes.

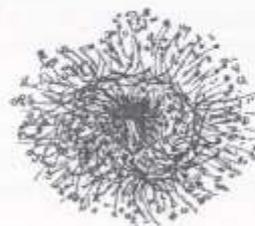
Toda la planta, pero particularmente las ramas tiernas, hojas y flores están impregnadas de una sustancia aromática que es un precioso medicamento. La infusión de las hojas al 2-3% se da como tónico, estimulante, febrífugo y, especialmente, contra las afecciones bronquiales, pulmonares, laringitis, afonía y catarro de la vejiga; y en uso externo se usa para lavar heridas, gargarismos y vaporizaciones en las enfermedades mencionadas.

Es muy importante tener en las habitaciones algunas ramas de eucalipto, porque desinfectan el aire y preservan de esta manera contra diversas enfermedades.

Contra inflamaciones de la garganta y boca, enfermedades de las vías urinarias y de la vejiga, inflamación de las amígdalas, tos, ronquera, afonía, resfriados, gripe, neumonía, la tuberculosis, la digestión lenta y difícil y debilidad del estómago.

Dosis: 15-20 g de hojas en un litro de agua; se prepara en infusión. Varias tazas al día. Contra el dolor de cabeza o migraña se cocina eucalipto e hinojo y se coloca en una vasija este cocimiento bien caliente, cuando ya se vaya a acostar, cubriendo con una manta la cabeza y el recipiente, inhalar el vapor y con una toalla limpia y previamente humedecida se va limpiando el sudor. Cuando el cocimiento ya esté sin vapor, la persona se acuesta inmediatamente.

Usos agroecológicos: posee principios activos como eucaliptol, pineno, eudesmol, felandreno, cineol, tanino. El Eucalipto controla hongos, pulgas, piojos y minador.



25. Girasol



Nombre común: girasol

Nombre científico: *Helianthus annuus*

Familia: Asteraceae

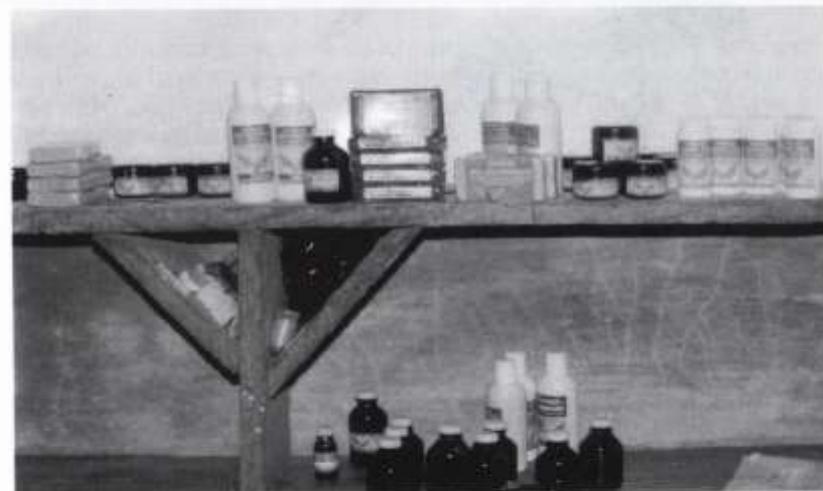
Propiedades: tiene la propiedad, como el eucalipto, de absorber los miasmas del ambiente y mantener puro el aire donde habita.

Muchos lugares pantanosos donde reinaba la fiebre palúdica, han sido saneados con plantaciones de girasol.

Usos: de su semilla se obtiene un aceite comestible muy recomendable. También es apropiado este aceite para el cuidado de la piel, usándolo en forma de masaje después de haberla frotado con un cepillo.

Dosis: en un litro de agua se emplean 10 gramos de semillas que se preparan en cocimiento. La bebida que se obtiene es muy saludable en casos de resfriados, ronquera, enfermedades bronquiales, gripe, fiebre, etc. Se toman de 2 ó 3 tazas al día.

Usos agroecológicos: hervir 10 l de agua en un recipiente de acero inoxidable. Cuando el agua esté hirviendo, echar 500 g de flores frescas o secas y tapar el recipiente. Enfriar y colar para su inmediata aplicación. Esta infusión es un insecticida que repele moscas.



26. Guayabo



Nombre común: guayabo

Nombre científico: *Psidium Guayaba*

Familia: Myrtaceae

Descripción botánica: árbol cultivado en jardines, huertos y potreros. Alcanza una altura aprox. de 2 a 3 m. Las hojas crecen opuestas y son grandes, ovaladas y alargadas con venas pronunciadas. Las flores son estrellas blancas que sa-

len de las uniones de las hojas con las ramas. Su fruto es de color amarillo, zapote o rojo, dependiendo de la variedad de las semillas, es comestible y muy conocido. Con las hojas se preparan baños astringentes que se usan contra las inflamaciones de las piernas.

Componentes: al 5%, las frutas del guayabo contienen, en abundancia, vitaminas del complejo B y C. También son ricas en sales minerales.

Usos: la cáscara cocida cura las diarreas, disenterías y principios de tuberculosis; evita esta enfermedad; preserva de acidificación; regulariza el metabolismo y no deja aparecer inflamaciones en el cuerpo o la cabeza. Es muy buen remedio contra el escorbuto y el beriberi.

También es usado contra inflamaciones de encías, dietas después del parto, lombrices y ardor en los pies.

Contiene rico tanino en sus frutos, hojas y corteza del tronco, por lo que se emplea como astringente estomacal, sobre todo cuando hay hematosis. La cocción de hojas y corteza se emplea para lavar heridas y úlceras. Es utilizado además como antirreumática y artrítica tomando 3 veces al día el cocimiento de sus hojas. El cocimiento de las hojas tiernas y frutos verdes, como bebida, cura las hemorragias intestinales. Tomando en ayunas el cocimiento de sus hojas combate las diarreas de origen amebiano.

Dosis: 20 g de hojas en un litro de agua, se prepara el cocimiento y se toman diariamente 3 tazas. También cura las diarreas verdes en los niños pequeños; en este caso la dosis debe ser muy reducida.

La guayaba madura y el guineo maduro se cocinan y se licuan queda una colada muy nutritiva para convalecientes.

Usos agroecológicos: para alimentación alternativa de los animales, en la preparación de concentrados, la fruta deshidratada cuando está en cosecha.

27. Granado

Granado
Punica granatum



Nombre común: granado
Nombre científico: *Punica granatum*
Familia: Punicaceae

Usos: el fruto tomado en jugo es lo más aconsejable, ya que es una bebida agradable y refrescante.

Tanto el zumo de la granada como su corteza poseen valiosas propiedades terapéuticas. El zumo es astringente; en gargarismos se ha usado para corregir estados inflamatorios en la garganta y contra la difteria, hemorroides, lombrices, etc. En los estados febriles, el zumo es altamente recomendable, nutre discretamente (por su índice en glucosa) y purifica el organismo; es muy diurética.

La corteza de la raíz del granado tiene propiedades antihelmínticas (expulsa los parásitos intestinales).

Dosis: 10 g de dicha corteza se ponen en remojo durante la noche en un litro de agua; a la mañana siguiente se cuece todo en la misma agua de 15 a 20 minutos, se cuela y se toma en tres partes el líquido que se obtiene, o sea por la mañana (en ayunas), al mediodía y por la tarde; pasadas 2 horas después de haber tomado la última parte, se ingieren 30 g de aceite de ricino.



28. Hinojo



Nombre común: hinojo

Nombre científico: *Foeniculum Vulgare*

Familia: Apiaceae

Descripción botánica: planta herbácea, bianual o perenne, hasta de 1,5 m de altura, con olor a anís, penetrante y agradable. Tallo brillante, finamente estriado. Hojas envainadas, alternas, divididas en segmentos filiformes. Flores amarillas, reunidas en umbelas al extremo de un pedúnculo largo, terminal. Fruto seco, diaquenio, de 4 mm de largo, con olor a anís. Sus hojas y frutos también contienen esencia de anís y por lo mismo se usa para sustituirlo con idénticos efectos. Se cultiva con frecuencia en las huertas de climas fríos y templados.

Usos: aumenta la leche en las maternas y cura los cólicos menstruales las ramitas en infusión.

Los frutos del hinojo son carminativos estomacales. La semilla de hinojo es, en su forma, tamaño, sabor y propiedades, similar al anís. La semilla en cocimiento (20 g por litro de agua en cocimiento) combate los cólicos, evita y disipa los gases (flatulencia), estimula la digestión, es aperitiva, alivia la jaqueca, combate la debilidad, la atonía del estómago y cólicos nerviosos en los niños, aumenta la secreción de la orina, contribuye a atacar la tisis, expulsa las lombrices, aumenta la secreción de leche en las madres lactantes y ayuda a normalizar la menstruación.

Agregándole miel de abejas al cocimiento anteriormente indicado, cura los resfríos, la tos, la obstrucción mucosa de los bronquios y la obstrucción de los bronquios. Cocida en agua en dosis de 15 g por litro de agua y agregándole miel de abejas, constituye un excelente colirio para los ojos. La raíz, las hojas y las semillas son aperitivas y diuréticas. El hinojo machacado y aplicado sobre las heridas hace parar la sangre. Hinojo, ajeno y enebrina mantienen el estómago en buen estado durante los viajes.

Una cucharada grande de semillas hervidas en partes iguales de agua y vino, tomada caliente, combate los cálculos y las arenillas.

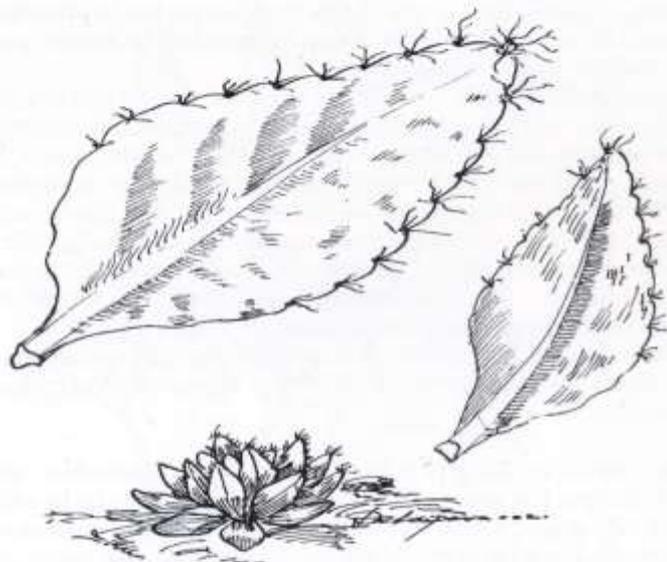
Dosis: cocción, 20 g por litro de agua combate los cólicos, evita y disipa los gases (flatulencia). Infusión de la raíz, en dosis de 25 g por 1 l de agua, distribuida en tres tomas al día. Infusión de los frutos en dosis de 30 g por 1 l de agua, distribuida en tres raciones al día. Esencia, una a tres gotas dos veces al día.

Usos agroecológicos: fumigado en la huerta y macerado crudo, repele las babosas y los animales trozadores y chupadores de las hojas. El extracto metanólico de las partes aéreas tiene actividad fungicida.

Es una planta muy fuerte que rechaza a todos sus vecinos, por lo que no se le debe sembrar con hortalizas. En linderos impide ataque de gusanos tierreros.

29. Hoja santa

Hoja santa



Nombre común: hoja santa

Nombre científico: *Brypilium pinnatum*

Familia: Crasulaceae

Descripción botánica: hierba cultivada en materos, crece aprox. 20-30 cm. El tallo es redondo y carnoso. Las hojas son ovaladas y carnosas, con bordes ondulados y compuestas en

grupos de cinco, tienen peciolo corto de color verde morado y el resto de la planta es de un verde claro. Las plantas nuevas nacen de los bordes de las hojas. Las flores rojas son en forma de campanillas.

Usos: dolor, de cabeza, dolor de espalda, dolor de oído, tos ferina e hígado, riñones, inflamación del vientre por calor. Contra los dolores de espalda y cabeza, se cogen las hojas, se les hace varios agujeros y se ponen en el lugar del dolor. Y para aliviar el dolor de oído se soasan las hojas y después se exprimen en el oído 3 gotas del jugo de la hoja. Para las otras afecciones internas se prepara en infusión.

Usos agroecológicos: contra los achaques del ganado.



30. Lengüevaca _____ . 31. Linaza _____ .



Nombre común: lengüevaca
Nombre científico: *Rumex Crispus L.*
Familia: Polygonaceae

Descripción botánica: raíz gruesa y profunda que se semeja a la arracacha. Prefiere los lugares pantanosos.

Usos: en emplastos cura la vena várice. En uso externo, para el lavado de heridas y úlceras. Cura también los males internos de hígado, tomado en cocimiento o en ensalada.

Linaza
Linum usitatissimum



Nombre común: linaza
Nombre científico: *Linum usitatissimum L.*
Familia: Linaceae

Descripción botánica: planta herbácea anual. Tallos simples de 1 m de altura. Hojas sésiles, alternas, lineales y lanceoladas. Flores azul claro o blancas, reunidas en corimbo terminal. Fruto en cápsula, globuloso. Semillas color café, ovaladas, agudas en el extremo y brillantes.

Usos: para sacar el calor reconcentrado y para arrojar parásitos. Para tomar como bebida fresca en infusión se deja la noche anterior, luego se cuela y se toma cuatro veces al día. Es una planta muy útil para el hombre; las semillas es lo que llamamos la linaza que tiene tantas aplicaciones en los remedios caseros: refrigerante, calmante, eliminativa y diurética.

Formas de uso: decocción, infusión, maceración, cataplasma, emplastos y preparaciones farmacológicas como aceite de linaza y tintura.

Irritaciones del estómago, disentería, diarreas, vómitos, inflamaciones de los riñones, de la vejiga y las vías urinarias en general, combate el reumatismo y la gota; tomada fría o caliente al acostarse, cura la hiperclorhidia y las úlceras del estómago; es muy útil contra la tos, ronquera y los dolores a los costados; además se usa contra las fiebres internas, bronco-pulmonía, bronquitis, inflamaciones del estómago. Se recomienda aplicar las cataplasmas de harina fresca de linaza sobre la parte afectada para ablandar y desinflamar los tumores e hinchazones en general.

Contra el estreñimiento: la linaza en remojo de un día para otro; este tratamiento deberá hacerse durante un tiempo (9 días o más), hasta que se normalice la digestión, consiguiendo con esto fortalecer el estómago y a la vez tonificar las vías digestivas.

Dosis: el cocimiento de 20 a 30 g de semillas por litro de agua se bebe contra las afecciones gastrointestinales, irritaciones del estómago, disentería y diarreas.

Para preparar los cataplasmas se hace una mazamorra en frío con la harina, se pone en seguida al calor del fuego para que hierva y espese, se extiende sobre una cucharada se aplica caliente a la parte afectada; puede aumentarse la eficacia utilizando el cocimiento de raíz de malva en vez de agua. Contra el estreñimiento: se recomienda dejar en remojo durante la noche una cucharada de semillas de linaza en un vaso de agua, al siguiente día al despertar se toma todo el contenido del vaso.

32. Limón

Limón

Citrus Limón Burman



Nombre común: limón

Nombre científico: *Citrus Limón Burman*

Familia: Rutaceae

Descripción botánica: generalmente son arbolillos espinosos, con espinas de más de tres centímetros, pero sin residuos de la corola. Sus flores son los azahares. Sus frutos verdes con una pulpa ácida, más no amarga, tienen piel delgada.

Usos: cura el colesterol. La cáscara del limón se usa como condimento para dar sabor a dulces y al té, para preparar bebidas refrescantes.

Es eficaz como depurativo de la sangre contra las infecciones externas e internas. Coger medio limón y dejar el otro medio en el palo es eficaz contra las lombrices, y evita males postizos.

El limón contiene las vitaminas B, C, D, G y F. Del limón se ha dicho que es la panacea puesta en las manos de todos para curar todas las enfermedades. Se ha dicho también que es el gran laboratorio o farmacia de la humanidad. El limón, más que un alimento, es un medicamento; el verdadero valor está en sus propiedades curativas; a pesar de su valor ácido es un poderoso neutralizante de la acidez de la sangre y depurativo; hace la sangre más fluida y combate la arteriosclerosis y sus consecuencias. El limón es una de las fuentes más importantes de las vitaminas C y P. Su zumo es el mejor sustitutivo del vinagre, tiene, además, excelentes propiedades desinfectantes. El jugo de limón no perjudica en lo más mínimo al organismo aunque se tomen cantidades considerables, en todo caso es beneficioso para conservar la salud y altamente eficaz para eliminar toda clase de enfermedades del organismo; fortalece el estomago, alivia los dolores de cabeza, los vértigos, vahídos y mareos; es antiescorbutivo, astringente y depurativo poderoso de la sangre; combate las diarreas, afecciones nerviosas, palpitaciones del corazón, el cáncer, la tuberculosis y la sífilis.

Se utiliza el zumo para hacer limonadas, para satisfacer la sed o también para aplicarlo en el interior de los ojos cuando hay amenaza de conjuntivitis y para desinfectar; cura las encías que sangran; encierra el mejor ácido vegetal contra las fiebres; es excelente en los accidentes biliares y es antiescorbutivo debido principalmente a la vitamina C que contiene el limón en gran cantidad.

Dosis: contra la gripe: 10 g de corteza de limón y 250 cc de agua, una toma al acostarse en infusión. Vómito de los niños: 20 gotas de limón, 10 g de menta, 10 g de salvia y 300 cc de agua en infusión.

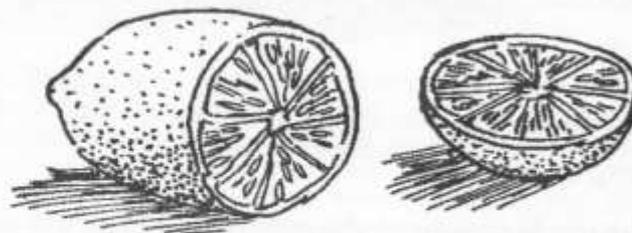
Jarabe de limón: se prepara de la siguiente manera: 1 l de jugo de limón, 2 kg de azúcar natural (miel de panela o miel de abejas o azúcar morena) 2kg se disuelve a la acción de un calor suave en olla esmaltada, se cuele, se deja enfriar y se embotella.

Contra la diarrea: el jugo de un limón, un pedazo de yuca de 50 g, que se raya y se le agrega un vaso de agua, luego se cuele y se le agrega el jugo del limón y se toma esta misma fórmula 3 veces durante el día.

Contra la presión arterial: 6 limones pajarito, 1 puñado de perejil y 2 maracuyás. Se licua todo, se pone al sereno y se toma 3 veces al día.

Para curar la úlcera: zumo de 3 limones, 3 ó 4 hojas de llantén, 1 cucharada dulcera de miel de abejas. Se licua todo crudo y se toma en ayunas.

Usos agroecológicos: el limón con 15 gotas de límpido se le echa en las viruelas de las aves, especialmente gallinas y pavos; luego de aplicar esta fórmula se les ahuma el pico y la cola.



33. Limoncillo

Limoncillo
Cymbopogon citratus D.C.



Nombre común: grama de limón o limoncillo
Nombre científico: *Cymbopogon citratus* D.C.
Familia: Graminaceae

Descripción botánica: hierba cultivada a orillas de los huertos y jardines, tiene una altura máxima de 50 cm, sus hojas son largas y delgadas de 1 cm de ancho. Su tallo es grueso y blanco cerca de la raíz. Toda la planta tiene un fuerte olor a

limón, de allí deriva su nombre. Crece en clima templado y cálido.

Usos: contra la presión alta tomar el cocimiento del limoncillo, y para bajar las fiebres en todos los casos en que se presente.

A medida que los tallos de esta planta crecen se van desnudando por debajo y se reclinan. La parte del tallo descubierta es la que usan para frotarse directamente los dientes con lo cual se conservan blancos.

La tisana de las hojas es diaforética (sudorífica), digestiva y estimulante y combate los catarros. Su efecto es curativo en las digestiones difíciles, debilidad del estómago, estreñimiento, pereza intestinal y catarros bronquiales. Se les recomienda a las personas que tienen necesidad de transpirar. Sirve también para perfumar el flit y para ahuyentar los mosquitos y el jején.

La industria extrae de tallos y hojas varias esencias y el producto obtenido por destilación que se llama en farmacia *Oleon Citronellae* (aceite de citronela), y por eso algunos países exportan grandes cantidades de limoncillo.

Dosis: 10 g de hojas en un litro de agua: se prepara en infusión; puede endulzarse con miel pura de abejas.

Usos agroecológicos: atrae abejas y crea una atmósfera benéfica a su alrededor. Perfuma el ambiente y ahuyenta los mosquitos y el jején.

De su tallo y hojas se extrae esencia mediante de la destilación.

Se puede sembrar cerca de la hierbabuena, la malva, el paico y la verdolaga.

34. Llantén

Llantén
Plantago



Nombre común: llantén
Nombre científico: *Plantago*
Familia: Plantaginaceae

Descripción botánica: es una planta que crece espontáneamente en toda clase de tierras. Planta herbácea, bianual, acaule, de 50 cm de altura. Hojas radicales, ovales, anchas, dispuestas en roseta en la base. Flores insignificantes, verdosas, reunidas en espiga densa al extremo de un escapo

hasta de 40 cm de altura. Fruto en cápsulas, valvoso, dehiscente.

Usos: son muchas sus propiedades curativas pero se destaca, sobre todo, por ser astringente, cicatrizante, anti-hemorrágica, expectorante y purificadora de la sangre. Para uso interno se usa en infusión 3 hojas por tasa de 2 a 4 veces en el día y para enjuagues de 2 a 7 hojas por litro de agua.

El llantén está indicado para combatir los catarros crónicos de los bronquios; contra el asma bronquial en forma de jugo fresco, que también es un excelente purificador de las impurezas de la piel; disenterías, inflamaciones crónicas de los riñones; para enjuagues contra las afecciones de la boca y las encías, contra la tos de los niños, debilidad de la vejiga, ictericia, enfermedades del hígado, hemoptisis y hemorroides.

Las hojas frescas del llantén se aplican exteriormente sobre úlceras y heridas. Es efectivo contra picaduras de abejas, mordeduras de perros y víboras y magulladuras; busque esta planta y aplíquela en cualquier dolencia o malestar y con toda seguridad obtendrá alivio, pues éste es el deseo de Dios.

El jugo de las hojas de llantén maceradas constituye un excelente remedio para úlceras, tumores y también para el cáncer; debe tomarse el jugo natural en ayunas por la mañana; en las enfermedades de las vistas deben colocarse, directamente sobre los ojos, las hojas machacadas.

Usos agroecológicos: esta planta, preparada en hidrolato, es fungicida para controlar hongos en los cultivos.

Dosis: para purgar el hígado, cocinar las hojas en 1 l de agua hasta que quede en la mitad y se toma en ayunas.

También es bueno para la persona que esté perdiendo la vista: echar las hojas en un frasco bien limpio y seco y se pone al sol y suelta el espíritu, esto se aplica como gotas en los ojos por varios días. Devuelve la vista.

35. *Magüey-cabuaya-fique*



Nombre común: fique o penca de magüey

Nombre científico: *Agave americana* L.

Familia: Agabaceae

Descripción botánica: es una planta silvestre con hojas agudas terminadas en espinas y con bordes espinosos. El tallo es corto circular del que se desprenden las hojas fibrosas,

acanaladas, gruesas y dispuestas en verticilos. Del centro sale un vástago o magüey que es el pedúnculo floral. Las flores son trimeras hermafroditas y el fruto es una cápsula.

Se le ha considerado como una de las fibras textiles propias de América. De las hojas se obtiene la fibra llamada cabuaya.

Usos: tiene poderosas virtudes como planta medicinal. El cocimiento de 60 g de hoja verde por litro de agua bebida a voluntad es un excelente depurativo de la sangre, muy útil y eficaz para curar las enfermedades del hígado y la ictericia (buenamoza), además purifica los intestinos y los riñones; agregándole al cocimiento un poco de ajeno, 3 g por litro de agua, purifica el estómago y es muy útil contra la hidropesía, eliminando las sustancias acuosas causantes de esta enfermedad; agregándole miel de abejas al cocimiento de pencas, resultará una excelente y eficaz bebida refrescante y depurativa, que a la vez podrá usarse como colirio para lavar y curar los ojos inflamados. Es de gran eficacia lavarse la cabeza con el jugo o espuma de cabuaya blanca para robustecer el cabello, lo vuelve lustroso, abundante y muy suave. El palo de magüey, que es el soporte floral, acostumbra en algunas regiones quemarlo y darles a respirar el humo a los animales contra los catarros en las ovejas y gatos y el moquillo en los ganados.

Dosis: *congestión hepática:* en 3 l de agua se cocinan las siguientes plantas: penca de cabuaya 15 g, raíz de grama 15 g, sumidades floridas de ajeno 3 g. Tomar un pocillo antes de las comidas.

Insuficiencia hepática: en 1 l, de agua se cocinan las siguientes plantas: ajeno 3 g, fique 10 g. Tomar 4 veces al día.

Manchas de la piel (debidas generalmente a mala digestión y mal funcionamiento del hígado): flores de fique 10 g, desangradas en agua una noche antes; después de picadas se echan en un vaso de agua hasta el día siguiente y se toman en ayunas después de coladas. Continúa el tratamiento por algún tiempo.

36. Maíz



Nombre común: maíz
Nombre científico: *Zea mays L.*
Familia: Gramínea

Descripción botánica: planta herbácea, gramínea, altura hasta de 3 m de una a dos mazorcas de color desde amarillo-limón hasta púrpura oscuro. Hojas alargadas, láminas anchas agudas con el nervio prominente, vellosa. Inflorescencia masculina terminal, erecta, en forma de panícula compuesto por espigas, espiguillas colocadas por pares; inflorescencia

femenina muy variable, axilar, envuelta en numerosos espigas foliáceas de color verde claro o púrpura por encima de las cuales emergen los estilos "cabello", que rápidamente se tornan desde verde claro hasta café oscuro.

Usos: del maíz los indígenas obtenían el alimento base y la chicha que por siglos fue su bebida predilecta. La tusa, esto es lo que queda después de haber quitado los granos de maíz, se machaca y se pone a hervir con ramas de saúco, esta preparación es buena para los dolores de piernas y para los tullidos.

Los choclos cocidos contienen vitaminas, proteínas, sales minerales y fosfatos; es un buen alimento, sano nutritivo y digestivo.

La harina de maíz entra en la elaboración de envueltos y los pasteles muy estimados, y en la tradicional arepa de nuestra tierra.

Del maíz también se obtiene la fécula, tan apreciada para hacer talcos (cosméticos). Contra la pañalitis en los bebés se les baña la colita con claro de maíz agrio, esto quita la lición de quemarse.

La cabellera del maíz es diurética cortándola antes de que madure y cocidiéndola en agua como tisana.

Dosis: el choclo en cocimiento 25 g por litro de agua, se bebe a voluntad contra las afecciones nerviosas, los riñones, vejiga, el mal de piedra y gota.

No hay que abusar en el consumo del té del cabello del choclo para no exigir demasiado trabajo al riñón, ya cansado con la enfermedad.

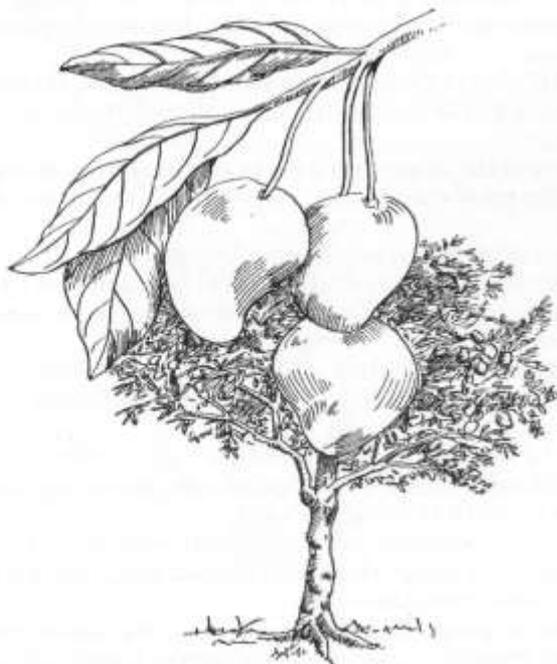
Contra el parasitismo (lombrices), se cuece hierbabuena, flor de muerto, unas gotas de limón y pelo de choclo. Se da una taza en cada comida, caliente o tibia.

El maíz molido puesto en alguna llaga en forma de cataplasma la ayuda a sanar.

Usos agroecológicos: aporta material orgánico al suelo con los residuos de cosecha, en asociación de cultivos como planta acompañante receptora de insectos benéficos.

37. Mango

Mango
Mangifera indica



Nombre común: mango

Nombre científico: *Mangifera indica* L.

Familia: Anacardiaceae

Descripción botánica: árbol que posee ramaje tupido y coposo de follaje.

Las hojas son simples, alternas y carentes de estípulas. Las flores son pequeñas y los frutos, drupas de mesocarpio oloroso, jugoso y comestible.

El mango contiene las vitaminas A, B1, B2 y C; es una fruta muy nutritiva por ser rica en azúcares naturales y en hierro, también contiene calcio y fósforo asimilable.

La oleorecina que se extrae de las frutas y de la corteza tiene virtud antisifilica y anticancerosa.

Usos: coger la mitad de la hoja roja y hacer la bebida, es eficaz para problemas del corazón.

Las hojas masticadas fortalecen las encías y hacen desaparecer las pequeñas ampollas de las mucosas bucales y los labios. El cocimiento de las hojas tiernas del mango es utilizado en algunas regiones como pectoral.

Usos agroecológicos: la almendra que queda después de la preparación de jugo de mango se muele y lava hasta remover los Taninos y se pone a secar, ya seca esta harina, de valor alimenticio comparable o superior a la harina de arroz, se puede dar en las mezclas para alimentación de cerdos y gallinas.

Las hojas maceradas y diluidas en agua se emplean como repelente de zancudos.



38. Manzanilla

Manzanilla
Anthemis nobilis



Nombre común: manzanilla
Nombre científico: *Anthemis nobilis*
Familia: Asteraceae

Descripción botánica: planta que crece de 25 a 50 cm de altura, hojas medias e inferiores bipinnatisectas, de 4 cm de largo, glabras, brillantes y lisas, flores numerosas, periféricas femeninas, de color amarillo claro, muy aromáticas; las flores del centro son hermafroditas, tubulosas; frutos pequeños y cilíndricos.

Usos: se usan las flores (cabezuelas) y se las administra en infusión teiforme en cantidad de 10 – 12 g por litro de agua, contra las fiebres. Sus efectos tónicos la hacen útil tomándola en infusión por la mañana para disipar la angustia del estómago, la falta de apetito, el mal sabor de la boca, las flatulencias, el estreñimiento y la atonía antiespasmódica de los vasos sanguíneos.

Se aconseja para las personas nerviosas y fácilmente excitables. Como gargarismos sirve para mitigar las irritaciones de la garganta y la boca.

Sirve para hacer champú y pomadas.

Recomendaciones: no dejar la manzanilla mucho tiempo en agua caliente, para que los aceites esenciales no se evaporen y pierdan el efecto esperado. Tapar bien la taza donde se sirva.

Usos agroecológicos: planta compuesta, muy usada en agricultura orgánica, contiene una hormona de crecimiento. La manzanilla en pequeñas cantidades aumenta el contenido de aceite esencial en las plantas de yerbabuena, pero si la proporción de plantas es más alta, el contenido de aceite disminuye. Buena compañera del trigo, la cebolla y el repollo, sembrando 1 planta cada cuatro metros dentro del cultivo.

Se le utiliza en emplastos para aliviar torceduras en animales. Antidarréica y para curar la supuración en los ojos en conejos con mixtomatosis.

Por sus principios activos en infusión, se utiliza como fungicida para el control de hongos que causan pudriciones de cuello y raíz y mildius en diferentes plantas.



39. Masequia - chipaca



Nombre común: masequia-chipaca, papunga

Nombre científico: *Bidens Pilosa* L.

Familia: Compositae

Descripción botánica: esta planta es una de las más comunes en nuestro país, mide aproximadamente entre 0,30 cm y 1,00 m. El tallo es delgado, sus hojas son compuestas de

tres hojuelas ovaladas, aserradas y terminadas en punta. Las flores son estrellas blancas con centro amarillo que se transforman poco a poco en penachos de semillas color café o negras delgadas, que se adhieren al paso de personas y animales. Toda la planta está cubierta de vellos finos.

Usos agroecológicos: se halló que las hojas de chipaca o masequia sirven de huésped al hongo causante de la enfermedad del cafeto.

Para aliviar la peste de las gallinas se coge masequia biche, se machaca y se le agrega un poquito de manteca y de hollín de chimenea, se hacen bolitas de esta combinación y se les da a los animales enfermos.

Usos: contra la gripa y para los riñones. Las flores sirven para aliviar la gripa, quitan la tos y la fiebre.

Con la raíz de masequia y extractos de boldo cynara y ruibarbo preparan excelente remedio contra las afecciones del hígado.

Dosis: se coloca un manojito de la planta en una taza de agua y se pone a hervir, se toman tres vasitos al día. Se toman flores de saúco, un jarabe al que se le agregan dos cucharadas de miel de abejas.



40. Mejorana

Mejorana
Oreganum mejorana



Nombre común: mejorana
Nombre científico: *Oreganum mejorana*
Familia: Lamiaceae

Descripción botánica: planta herbácea, anual, aromática de olor agradable, 60 cm de altura. Tallos cuadrangulares pubescentes. Hojas opuestas, aovadas, enteras. Flores Blan-

cas o rosado pálido, reunidas en racimos terminales y axilares, semiocultas entre las brácteas verdes. Frutos monospermas indehiscentes. Se denomina también orégano mayor, almoradux.

Planta de jardín muy cultivada. Tiene las mismas propiedades medicamentosas de la salvia común, a la que se parece. Es, además, un condimento saludable de importante aplicación en la cocina.

Usos: la mejorana estimula el apetito, mejora la digestión, combate los cólicos, debilidad del estómago, dispepsia atónica, eructos, epilepsia, etc.

Exteriormente se emplea para el tratamiento de heridas, quemaduras, granos, tumores, reumatismo, endurecimiento muscular de cualquier clase, cansancio, modorra, debilidad de los nervios, dolor de cabeza, debilidad general, etc. En estos casos se aplican fomentos, lociones, cataplasma con la planta fresca o cocida, pediluvios, baños de asiento y enteros y también baños de vapor.

Usos agroecológicos: es una planta benéfica para los cultivos que se encuentran a su alrededor porque mejora su crecimiento y el sabor de sus frutos.

Es repelente de insectos y áfidos en los cultivos de ahuyama.

Dosis: 10 g en un litro de agua, se prepara en infusión. Para uso externo se emplean 50 g que se preparan en cocimiento.

A una rama de mejorana y otra de clavo de laguna, se le agregan 3 astillas de canela, se cocinan, y se da a tomar a quien tenga diarrea.

La mejorana, el toronjil, la albahaca y la aroma se toman para controlar los nervios alterados.



41. Milenrama

—Milenrama—
Achillea millefolium L.



Nombre común: milenrama
Nombre científico: *Achillea Millefolium*
Familia: Asteraceae

Descripción botánica: planta herbácea perenne, hasta de 0,70 m de altura, aromática. Tallo angular, duro pubescente. Hojas opuestas bipinnadas, base abrazadora, divididas en foliolos plumosos. Flores blancas o rosado pálido, en capítulos reunidos en corimbos terminales. Fruto aquenio seco.

Se denomina también milefolio, milhojas, artemisa bastarda, Aquiles de mil hojas, hierba de los carpinteros y hierba de las heridas.

Es una planta que crece espontáneamente, con preferencia en los terrenos estériles.

Usos: se emplean las hojas y las flores. Tiene muchas propiedades medicinales: es tónica, estimulante, emenagoga, depurativa, astringente, antihemorroidal y vulneraria.

Sus propiedades más pronunciadas son las antihemorroidales. Con el extracto concentrado y cualquier cuerpo graso se preparan supositorios eficaces contra esta enfermedad. La milenrama está indicada en los catarros crónicos del estómago y de los intestinos; enfermedades del hígado, gota y reumatismo, hemorragias del útero, flujo blanco, catarro de las vías urinarias y hemorragias de éstas, orinarse en la cama (enuresis nocturna) hemorroides sangrante, debilidad de la vejiga y de los nervios, abatimiento, desánimo, escarlatina, pleuresía, etc.

La milenrama regulariza la menstruación desordenada, dolorosa, escasa o abundante.

Externamente se emplea esta planta para el tratamiento de varias de las enfermedades mencionadas y, además, granos, tumores, heridas, caídas, golpes, contusiones, quemaduras, afecciones de la piel, eczema de la cara, manchas, etc. Se usa en forma de asiento y enteros, baños de vapor. Lavado con perseverancia el rostro con esta planta y empleando su cocimiento para los baños desaparecerán con el tiempo todas las impurezas de la piel. El éxito será si al mismo tiempo se toma la tisana que es muy depurativa de la sangre.

Dosis: de 15 a 20 gramos de la planta en un litro de agua, para uso interno.

Usos agroecológicos: sembrada sobre barrancos para protección de suelos y como barreras vivas para los huertos de plantas medicinales por ejercer un amplio control de insectos. Los que manejan elementos de agricultura biodinámica la consideran una de las plantas más importantes.

42. Naranja



Nombre común: naranja

Nombre científico: *Citrus aurantium*

Familia: Rutaceae

Descripción botánica: posee un tallo erguido, con espinas lignificadas, existentes también en las ramas. Las hojas son alternas, enteras, lampiñas, coriáceas, verdes, brillantes y contienen aceite aromático. La flor se denomina azahar, es exquisita por su fragancia y nace en las axilas de las hojas.

El fruto es carnoso, compuesto por epicarpio (cáscara) amarillento con nódulos de aceite aromático, el mesocarpio

es blanco y esponjoso, el endocarpio que forma los gajos contiene numerosos pelos glandulosos ricos en líquidos azucarados comestibles. El fruto contiene gran cantidad de vitaminas A y C, hierro, calcio y ácido cítrico.

En tanto que el limón es una fruta que, excepcionalmente, puede ser tomada junto con cualquier otro alimento (incluso las verduras), con la naranja ocurre, precisamente, lo contrario. Téngase presente esta indicación siempre: "Frutas y verduras jamás deben consumirse juntas". Este principio se aplica también, desde luego, a la naranja con excepción de la naranja silvestre que es agria como el limón.

Digamos enseguida que la naranja es hermana del limón, aun cuando no posee exactamente las mismas propiedades que él; teniendo en cuenta que no se encuentran en el limón. No es, pues, casualidad que se le recomiende por todas partes; lo cierto es que la naranja tiene muy buena literatura y goza de muy justa fama en todos los ambientes, incluso por los médicos alópatas.

Usos: científicamente se sabe que donde abundan las vitaminas forzosamente también hay poder curativo para diversas enfermedades.

La naranja influye favorablemente para los nervios y sobre el cerebro, porque contiene muchas sustancias que la capacitan para ello. Esto es así porque la naranja, además, de ser riquísima en vitaminas, contiene en abundancia diversas sales minerales, tales como sales de calcio, potasio, magnesio y otros elementos minerales como el hierro, fósforo, azufre, yodo, así como oligoelementos como flúor, zinc y cobalto; todos estos elementos constitutivos hacen de la naranja un medio curativo universal parecido al limón.

Por lo tanto, la naranja puede ser empleada sin ningún reparo en casi todas las enfermedades. Contra la tos: se coge una naranja y se le quita una pequeña parte en redondo de la cáscara y por ahí se le saca parte de la pulpa, y en el espacio que queda se rellena con panela, se pone a fuego lento y cuando vaya soltando agua se saca con una cuchara y se toma. Este remedio hará que la tos desaparezca.

43. Orégano



Nombre común: orégano

Nombre científico: *Origanum vulgare*

Familia: Lamiaceae

Descripción botánica: planta anual o perenne, pequeña, muy conocida en los mercados de yerbas y en la culinaria. Las hojas son aromáticas por el aceite esencial que contienen.

Usos: se emplean las flores de olor aromático y sabor amargo, como estimulante del estómago cuando hay pérdida del apetito, digestión laboriosa y flatulencia. Buen expectorante, aconsejado en los catarros crónicos de los bronquios y en el asma. Recomendado en la anemia y clorosis. Es un excelente tónico, como enemagogo se recomienda en la menstruación difícil. El orégano es un remedio fuerte y aromático que se emplea en infusión contra catarras, reumatismos y enfermedades del útero. En uso externo, mezclado con otras hierbas aromáticas, es un excelente fomento.

Tiene, además, propiedades sudoríficas y antiespasmódicas.

La esencia de orégano es un producto que se emplea en perfumería.

Dosis: infusión: 2 a 3 g por 100 cc de agua en polvo, de 2 a 4 g.

Usos agroecológicos: el aroma de esta planta mejora el sabor de las verduras sembradas a sus alrededor. Compañera del rábano, repollo y frutales. Además, es repelente de insectos.



44. Orozuz

Orozuz



Nombre común: orozuz

Usos: contra los problemas de catarros y gripas, combate la tos y descongestiona los bronquios.

Dosis: 5 gramos de orozuz en un litro de agua, en infusión. Tomar tres veces durante el día.

45. Ortiga

Ortiga

Urtica urens



Nombre común: ortiga o pringamosa

Nombre científico: *Urtica urens*

Familia: Urticaceae

Descripción botánica: yerba de color muy verde, hojas acerradas, elíptico-ovales, inflorescencia en panículos, flores cesibles, pétalos blancos con pelos urticantes en todos sus órganos. Se encuentra en los alrededores de las casas y solares de climas fríos

Usos: cura la artritis. Se hace hervida con hojitas biches, en infusión o pringando con las hojas el sitio donde duele. La raíz de pringamosa hervida, después de tener un bebé sirve para sacar entuertos. Para dar pelas con la pringamosa en el momento de un derrame.

La pringamosa cura la gastritis y las úlceras: hojitas hervidas. Con las hojas se puede hacer ensalada.

Contra la artritis, la alergia, desinfectar la sangre y como reconstituyente.

Podemos comparar la ortiga con una cuidadosa ama de casa, siempre está a punto para prestar ayuda y del mismo modo que una madre diligente tiene siempre bien limpia y arreglada toda la casa, así la ortiga mantiene en orden el organismo humano, especialmente la sangre, el estómago, el canal intestinal, los riñones y los pulmones, de los cuales depende la salud.

El jugo de ortiga tiene un efecto tan purificante, fortificante y curativo que todos: jóvenes, adultos y ancianos deberían tomar por lo menos tres vasos jugo de ortiga a la semana, aunque mucho mejor sería beber un vaso cada día.

En cuanto a vitaminas, es rica especialmente en vitamina A que tiene gran influencia sobre la construcción de los tejidos, el desarrollo de todo el organismo y el crecimiento en general. Si falta hierro en la sangre, como ocurre en los casos de anemia, la ortiga y especialmente su jugo es un remedio eficaz. La ortiga también es muy diurética, expulsa del cuerpo toda clase de impurezas, combate la tuberculosis, el asma y la hidropesía, por su alto contenido de calcio, silicio y hierro. Está comprobado que la ortiga es un remedio eficaz contra la caída del cabello y combate la caspa, también cura las úlceras intestinales y hemorragias.

Usos agroecológicos: es repelente de plagas, trozadores y voladores y en los climas fríos, como los páramos, favorece el cultivo de tomate, haciendo un purín machacando las hojas y agregando 10 l de agua y se deja fermentar por 8 días; luego se fumigan los cultivos en una proporción de 1lt y medio de preparado por 10ltrs de agua para prevenir ataques de hongos y plagas.

Por sus principios activos, acelera la descomposición de la materia orgánica para la formación del compost.

En té estimula el crecimiento de las plantas y controla orugas y pulgones. Controla nemátodos.

Para hacer extracto fermentado de ortiga, se cubren las hojas y tallos cortados con agua y se dejan durante 3 semanas para que se descomponga. Después, el líquido se emplea como estimulante del crecimiento y como nutriente, además como insecticida y fungicida.

Sirve para hacer pomadas.

Dosis: 1 hoja de ortiga y 5 hojas de mastranto en infusión baja de inmediato la presión. En caso de infarto o derrame cerebral, golpear con la ortiga el cuello o la nuca, columna vertebral y el estómago.



46. Paico



Nombre común: paico

Nombre científico: *Chenopodium ambrosioides*

Familia: Quinopodiaceae

Descripción botánica: planta anual o perenne, pequeña, muy conocida en los mercados de yerbas y en la culinaria. Las hojas son aromáticas por el aceite esencial que contienen.

Usos: cura parásitos en niños y animales; a los animales se les da macerado en el agua; cuando están grandes se les da la rama.

El jugo cura rebotes de lombrices en los niños: se machaca el paico y se le hechan gotas de limón o aguardiente, se hace un emplasto y se le coloca en el ombligo.

Vómito o diarrea: soplar buchadas de aguardiente.

En medicina, se emplean las semillas para extraer el aceite de quenopodio para combatir los gusanos intestinales. Se administra en aceite de ricino. Se toma en infusión (5 grm por 100 ml de agua) sobre todo después de las comidas. También se usa en histerias, empacho, indigestión, dolores de cólicos; igualmente es cosudorífico y carminativo.

En lavados de úlceras (llagas).

Las semillas son excelentes contra el dolor de estómago.

Usos agroecológicos: colocando un manojo de esta planta en los dormitorios se ahuyentan las moscas y las pulgas.

El paico sembrado cerca al romero le controla los nemátodos. Buen compañero del botoncillo, hierbabuena, poleo, rosa de Alejandría, saúco, toronjil de caña y verdolaga.

En animales, la veterinaria se ve beneficiada con esta planta porque se utiliza en afecciones respiratorias, es anti-séptico, en dolores e inflamaciones, y antipruriginoso y más comúnmente como antihelmíntico contra parásitos.

Contraindicaciones: el paico es abortivo, por lo tanto, no debe darse a los animales en gestación.

Dosis: tomar en infusión (5 g por 1.000 ml de agua) sobre todo después de las comidas. (Se usa en histerias, empacho, indigestión, dolores de cólicos, cosudorífico y carminativo). Se toma el zumo de paico en ayunas durante 9 días: 20 ó 30 g de ortiga por 1.000 cc de agua (1 l), como vermífugo.

Se emplea el té o infusión de 10 ó 30 g de planta por 1.000 cc de agua, como estomático o estimulante en trastornos estomacales.

47. Papayo



Nombre común: papayo

Nombre científico: *Carica papaya L.*

Familia: Caricaceae

Descripción botánica: arbolito hasta de 8 m de altura. Díoico o monoico, con látex lechoso. Tallo cilíndrico, simple, sin ramificar, termina en un penacho de hojas, hasta de 30 cm de diámetro cada una, suborbiculares, palmado-

lobuladas; al caer dejan cicatrices prominentes en el tallo. Flor unisexual amarilla o blanco amarillosa. Fruto baya, globuloso, con látex lechoso; amarillo o anaranjado al madurar, comestible, de pulpa jugosa, dulce, aromática.

Componentes: la papaya contiene las vitaminas A, B3, C, G4.

Es una fruta agradable al paladar; contiene albúmina vegetal, goma, resina blanca caricina, materia grasa y sales alcalinas.

Usos: la leche de esta fruta en dosis de 9 gotas en un vaso de leche de vaca es eficaz para eliminar los parásitos, también contra el dolor de muela.

Con la fruta madura se preparan compotas y postres; con las frutas verdes, ensaladas y encurtidos. Las flores se emplean para combatir la tos, la bronquitis y la traqueitis, se prepara la infusión con agua hirviendo con azúcar y se deja enfriar.

Dosis: se cogen 40 a 50 g de estas flores y se guardan 3 semanas, mezcladas con un litro de un buen aguardiente. Al cabo de este tiempo se filtra (colar en un lienzo), se le agrega jarabe de papaya para reducir el grado de alcohol de 28 a 30 grados. Una copita de este líquido después de las comidas facilita la digestión. Las semillas secas y pulverizadas sirven para preparar una decocción contra las lombrices, se administra de 25 a 36 g o una cucharadita a un litro de agua hervida, se toma después de mezclarla con miel de abejas 2 ó 3 veces al día.

Una cucharadita de leche de papaya recién cogida, mezclada con una cucharada sopera de leche constituye para los niños un vermífugo seguro e inocente, de manera que se les puede dar dos o tres veces al día sin ningún inconveniente. Para los adultos se emplea una cucharada de las de sopa las mismas veces que a los niños; es indispensable que la leche que se extraiga de la papaya sea recién cogida.

Tos: en un litro de agua, cocinar una papayuela madura entera, luego que esté bien hervida bátase bien a añádasele unas 3 flores de violeta morada y 5 g de flores de saúco, tómese 5 tacitas diarias de este magnífico pectoral.

Usos agroecológicos: las hojas de papaya se utilizan para controlar hongos, ya que su principio activo tiene efectos fungicidas, especialmente para control de roya y mildew polvoso. Macerar o machacar 5 kg de hojas en un litro de agua, colocar y adicionar 20 l de agua jabonosa (40 g de jabón no detergente).



48. Perejil

Perejil
Apium Petroselinum



Nombre común: perejil
Nombre científico: *Apium petroselinum*
Familia: Umbeliferaceae

Descripción botánica: planta herbácea bianual, de hasta 1 m de altura, aromática. Raíz larga, cónica, blanca u ocre. En su primer año forma una roseta terrestre de hojas compues-

tas, divididas hasta tres veces. Durante su segundo año produce un tallo ramificado de hojas alternas y que termina en umbelas de flores verde amarillosas. Fruto diaquenio, oval.

Usos: el perejil se usa como condimento en las comidas. Es rico en hierro y cal. Es la escoba del estómago: estimula el jugo gástrico en forma suave.

El cocimiento es muy útil contra los infartos del hígado, ictericia, hidropesía, afecciones de las vías urinarias, riñones, retención de la orina y también para provocar la sudación.

Las semillas verdes o las hojas machacadas se aplican en cataplasma a los pechos para secar la leche y curar las enfermedades de los mismos. Aplicadas directamente sobre la parte afectada, cura inflamaciones y calma el dolor producido por las picaduras de abejas.

El perejil da tono a las glándulas suprarrenales, vigorizándolas. Evita los cólicos menstruales y los cura. Fortifica los ovarios sanándolos. Masticándolo cura las granulaciones en la boca. Es contraindicado si hay embarazo o sospechas del mismo.

El agua de cocción de perejil se recomienda contra el cáncer interno para el externo, el cataplasma. El perejil tiene las vitaminas A, B, C y G4.

Dosis: las semillas secas en cocimiento o infusión (10 a 20 gramos por litro de agua) poseen propiedades tónicas, estomacales, excitantes, antinerviosas, antineurálgicas y vermífugas.

Se utiliza la raíz en cocimiento (30 gramos de raíz, por litro de agua), se bebe por agua a pasto como aperitivo, estimulante y algo excitante.

Usos agroecológicos: en asociación de cultivos como planta acompañante, en su efecto de control biológico como repelente de insectos dañinos en la huerta, por el contenido de taninos.

49. Poleo



Poleo
Satureia Brownei Brig



Nombre común: poleo

Nombre científico: *Satureia Brownei Brig*

Familia: Lamiaceae

Descripción botánica: planta herbácea de hojas opuestas y abundantes glándulas secretoras de aceite oloroso.

Usos: tiene el poleo un olor parecido a la menta y se usa mucho para condimento, pero también se emplea en infusión para curar a los niños que padecen debilidad vesical durante el sueño. En esta forma también es remedio del catarro.

Dosis: la infusión de esta planta es carminativa (para expulsar los gases y lombrices intestinales). Preparar 10 g de hojas y 250 de agua y se suministra en el día.

50. Prontoalivio

Pronto Alivio



Nombre común: prontoalivio

Familia: Verbenaceae

Descripción botánica: planta arbustiva, perenne, 0,80 a 3 m de altura, raíz pivotante fuerte. Tallo cilíndrico, pubescente erecto y ramificado. Hojas rugosas pecioladas, oblongas, cruciformes. Inflorescencia en espigas, flores de color

lila y a veces blancas. Se propaga por semilla y por estaca. Sus frutos son de color azul oscuro o rojizo.

Es maleza en taludes de carretera, caminos, cultivos y cafetales.

Usos: planta medicinal, usada para controlar cualquier dolor.

La raíz sirve para curar el dolor de cabeza, controlar el sistema nervioso, preparada en cocimiento y contra las neuralgias en baños de las hojas y flores.

En infusión con mejorana, 3 copos de cada una, para combatir los dolores menstruales. También sirve para quitar todo dolor y malestar en el cuerpo.

Forma de preparación: en cocimiento, tres copitos de prontoalivio en 1 taza de agua, tomar tres veces al día: cura el dolor de estómago y controla la diarrea.

Usos agroecológicos: sembradas como barreras vivas, evita la pérdida de suelos y por la acción de los taninos repele insectos que hacen daño a los cultivos, planta acompañante.



51. Romero

Romero
Rosmarinus officinalis



Nombre común: romero

Nombre científico: *Rosmarinus officinalis*

Familia: Lamiaceae

Descripción botánica: yerba exótica cultivada; arbusto alto, perenne; hojas opuestas, casi sentadas, de borde muy arroyado, convexas en la parte superior y lustrosas,

inflorescencia terminal en racimos cortos, corola de color azul o blanquecino. Son fuertemente aromáticas y esenciales.

Componentes: ingredientes activos: alcanfor, tanino, resina, cineol (principio amargo), etc. El romero posee una esencia de olor fragante.

Usos: se usa fundamentalmente para tratar achaques del sistema nervioso, se le señala la capacidad de depurar la sangre y sus flores de hacer recuperar la memoria.

Cura el daño de estómago, se hierve la aguapanela y se prepara en infusión.

El polvo de romero desinfecta heridas y cicatriza. El aceite de romero es excelente remedio para heridas, se echan unas gotas en la herida y se aplica un trapito mojado en la misma. Contra la sarna en pomada.

Fortifica el cerebro (10 g de flores para un litro de agua hirviendo), para los nerviosos, es bueno contra la parálisis, el temblor, apoplejía del cerebro, también para tratar menstruaciones escasas, sirve para la dispepsia flatulenta y excesivos gases intestinales. Se toma una taza de cocimiento después de cada comida.

El romero tiene acción antiespasmódica, antidepresiva, antiséptica, antielmíntica, combate los parásitos, es estimulante, enrojece la piel y estimula la circulación.

El romero es muy eficaz contra la debilidad y parálisis motora de algunos de los miembros superiores o inferiores. Cerebro debilitado, apoplejía, vértigos, trastornos nerviosos y respiratorios, deficiencias hepáticas y biliares, incluso contra la impotencia. Fortalece el corazón y combate los flujos vaginales, haciendo lavados vaginales 2 veces por semana.

Dosis: en dosis de 15 g de romero, cabello de maíz, ortiga y miel de abejas: se licuan, se aplica en el cabello en forma de masaje y se deja actuar durante 30 minutos antes del baño, esto hace crecer, previene la caída y da brillo al cabello.

Con las hojas se prepara una loción para evitar la caída del cabello. Revuelto con corteza de coco o capacho del mismo, se pone a cocinar y se le echan tres gotas de específico para darle brillo al pelo.

Para evitar la pérdida de la memoria, antes de que amanezca o salga el sol, se cogen las flores del romero y se hace una infusión y se revuelve con miel de abeja. La infusión de 20 g de cogollos de romero en un litro de agua, endulzados con miel de abejas es excelente depurativo de la sangre. Se pueden tomar tres tazas diarias.

Contraindicaciones: tomando en abundancia, irrita el estómago, los riñones y los intestinos.

Usos agroecológicos: combate moscas, polillas y escarabajos. Sirve como purgante y antipirético en bovinos y equinos y como específico contra piojos.



52. Rosa amarilla.

Rosa amarilla
Tagetes patula.



Nombre común: rosa amarilla
Nombre científico: *Tagetes patula*
Familia: Compositaceae

Descripción botánica: hierba cultivada en jardines campesinos. Tiene una altura entre 30 y 80 cm. Sus hojas son compuestas. Las flores son de un amarillo anaranjado, que atraen insectos benéficos.

Usos: 5 flores de rosa amarilla en un litro de aguapanela dejadas al sereno en lugar libre de contaminación, combinadas con 20 g del tallo de limoncillo curan la inflamación de los ojos, las neuralgias y la rinitis. Mojar la cabeza y los ojos, antes de que salga el sol.

* En la *Cartilla de plantas de la escuela Manuela Beltrán*, Restrepo Valle, se describe su uso contra neuralgias y ceguera.

Usos agroecológicos: el color amarillo intenso de sus flores ejerce atracción de insectos benéficos, permitiendo así el desarrollo de cosechas sanas y más productivas. Controla nemátodos.



53. Ruta

Ruta
Ruta graveolens



Nombre común: ruda

Nombre científico: *Ruta graveolens*

Familia: Rutaceae

Descripción botánica: hierba cultivada de origen europeo. Su altura, aproximadamente, es de 50 a 70 cm. Tallo leñoso muy ramoso. Las hojas punteadas, formadas de ho-

jueles delgadas y enteras de color verde claro. Sus flores regulares, amarillo verdoso o blancas, cáliz persistente, corola con cuatro o cinco pétalos.

Usos: la infusión de las ramitas se usa para estimular la circulación en caso de várices, flebitis, molestias de la menopausia y para producir la menstruación.

Estimula la circulación periférica y disminuye la presión de la sangre. La infusión es eficaz para combatir la artritis y los problemas causados por el ácido úrico.

Alivia las afecciones nerviosas, histerismo, epilepsia, calambres, dolores de cabeza, vértigos, congestión, debilidad de la vista y debilidad en general; las hojas masticadas alivian dolores de cabeza producidos por tensión; combate las palpitaciones y otros problemas generados por la ansiedad, debido a su acción antiespasmódica. Resulta eficaz para relajar los músculos lisos de los intestinos y combatir los cólicos. También para el tratamiento de la tos con espasmos.

Dosis: 3 copitos en una taza de agua en infusión. 3 ramitas se ponen a cocinar de 10 a 15 minutos en un litro de agua; tomar dos o tres tasas al día, no exceder estas dosis. Para detener hemorragias menstruales se cogen 3 copitos de ruda, pero hacia arriba; se toma varias veces hasta obtener resultados, se aconseja durante 3 días.

Combate las lombrices intestinales: 10 g de hojas de ruda mezclados con aceite de mesa o de olivas en un cuarto de litro de aceite, y se toma 2 veces por día una cucharadita durante 7 días.

Dos gramos de hojas de ruda en forma de té tomados 2 veces por día y a demás baños calientes con mostaza a los pies, bastan para que llegue la menstruación.

Usos agroecológicos: repele con su fuerte olor algunos insectos como moscas y polillas negras. Atrae moscas de casas y establos. Debe sembrarse lejos de la albahaca y cerca de los cultivos de rosa. Controla escarabajos. Disminuye la propagación de moscas.

54. Ruibarbo

Ruibarbo
Rheum Palmatum L.



Nombre común: ruibarbo

Nombre científico: *Rheum palmatum L.*

Familia: Polygonaceae

Descripción botánica: hierba silvestre. Se encuentra en rastrojos, potreros y jardines. Mide aproximadamente 30 cm.

Casi todas las hojas crecen en la base del tallo, son ovaladas grandes y enteras.

Las flores están dispuestas en racimos en la parte superior del tallo.

Son amarillas y poco visibles dentro de sépalos (hojitas) verdes.

Usos: el rizoma o raíz del ruibarbo constituye una de las drogas más importantes empleadas en medicina. Es un excelente remedio contra la gastralgia, las obturaciones, la clorosis, contra la atonía de las funciones del estómago, la flatulencia, la inapetencia y la diarrea. Se usa para contener la diarrea biliosa.

Siempre que se necesite un purgante suave y no debilitante, el ruibarbo cumplirá este objetivo, reanimando las funciones digestivas.

Se usa para que los recién nacidos no se pongan amarillos.

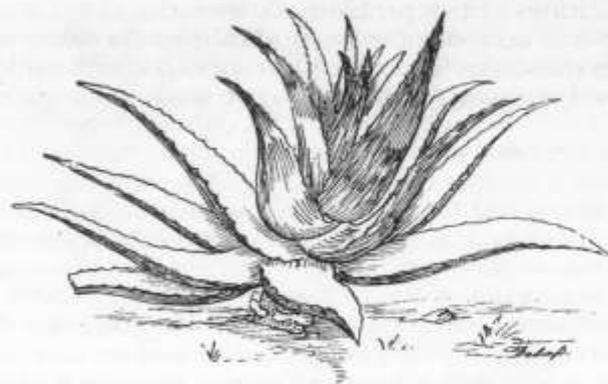
Dosis: para combatir la atonía del estómago, las enfermedades del hígado y las lombrices intestinales, preparar 200 ml de agua y 8 g de ruibarbo en polvo. Se calienta hasta la ebullición y se toma una taza cada 3 horas.

Usos agroecológicos: la infusión del ruibarbo controla insectos.



55. Sábila

Sábila
Aloe Vulgaris L. - Aloe Spicata



Nombre común: sábila

Nombre científico: *Aloe Vulgaris L., Aloe Spicata*

Familia: Liliaceae

Descripción botánica: planta suculenta, se usa tanto cultivándola en macetas como en las huertas. Llega a tener hasta 70 cm de altura. Presenta hojas largas muy carnosas con un olor característico verde grisoso y con los bordes de las hojas espinosas. Espigas florales densas. Las hojas se conservan frescas por mucho tiempo.

Usos: los cristales de sábila con miel de abejas y limón sirven como descongestionante; es utilizada en el tratamiento de las vías respiratorias.

Es un excelente remedio para los principios de resfriados, gripe, etc. El cristal sirve para hacer ponches en los resfríos e influencias, entonces debe tomarse con jugo de limón o en té de borraja.

Contra la neumonía se aplica soasada en parches sobre el pecho y la espalda. También se puede friccionar en la misma forma en la espalda. Para aliviar los bronquios y catarros, se recomienda la bebida del cristal con un poco de miel de abejas.

La sábila es eficaz contra el dolor de espalda.

Para los pulmones, tomarla en jugo con huevo y vino blanco.

Para purgar los niños, con limón y linaza.

Para aliviar las quemaduras, frotando los cristales sobre la parte afectada: quita el dolor producido por la quemadura y no deja ampollar; previene la menstruación excesiva; es utilizada para el cabello y también para proteger la casa de males, envidias y sales.

Usos agroecológicos: contra la viruela en las gallinas: se les hecha mancha de sábila en las búas, y luego sé les da a comer los cristales para bajar las fiebres. También se les puede echar miel de purga en las búas. Igualmente, se prepara jarabe y se elabora champú a partir de los cristales de la sábila.



56. Salvia

Salvia
Salvia officinalis



Nombre común: salvia roja, salvia de jardín

Nombre científico: *Austroeuatorium inulaefolium*

Familia: Lamiaceae

Descripción botánica: arbusto silvestre. Se cría en huertos, potreros, rastrojos y bordes de caminos. Alcanza una altura de 3 a 4 m y es una planta muy ramosa.

Los tallos cuando jóvenes son verdes y aterciopelados. Las hojas son opuestas, ovaladas, dentadas, largas y terminadas en punta. Tiene pequeñas flores blancas que crecen de racimos anchos.

Usos: regula la menstruación, fortalece, el estomago y los intestinos, por lo tanto, es altamente digestiva. Antibiótica, astringente, carminativa, tónica y estimulante. Se usa para curar inflamaciones gástricas e intestinales, inflamaciones de las vías respiratorias superiores, tos y diarrea.

Para controlar el excesivo sudor en las noches. En gargarismos se utiliza como antiséptico bucal contra el dolor de garganta y también llagas en la boca, para curar las encías sangrantes, las inflamaciones de la cavidad bucal, el dolor de muelas, contra hongos en la piel y para potenciar la memoria. La infusión de las hojas se aconseja para quitar el dolor de cabeza y la tensión nerviosa.

Dosis: 20 g por 1 litro de agua hirviendo. Tomar 3 tazas al día.

Usos agroecológicos: se usa un manojo de salvia machacada, en 1 litro de agua para remojar semillas de maíz o frijol 2 días antes de la siembra, a fin de proteger las semillas de las aves y los gusanos tierraños; se usa también para bañar los perros y así controlar las pulgas.



57. *Sanguinaria*_____.



Nombre común: sanguinaria
Nombre científico: *Polygonum acuminatum*

Descripción botánica: es una planta perenne, pequeña, de 0,30 a 0,70 cm, que gusta de lugares soleados y ricos en humus.

Su rizoma contiene un jugo rojizo cuando está fresco y amarillo cuando se seca. Las hojas salen directamente del rizoma arriñonado, palmeadas y lobuladas de color rojo, en el que se nota muy marcada la impresión de las nervaduras; tienen la tendencia a corrugarse.

Usos: tomando a gusto el té de sanguinaria se eliminan en pocos días, los cálculos y arenillas de la vejiga. Tomado junto con doradilla, evita los dolores de la menstruación; tiene efecto tónico y purificador; combate las impurezas de la sangre, prurito y escozores de la piel, mala digestión, gota y artritis.

Dosis: 20 g de la planta en un litro de agua, se prepara en infusión: 3 tasas al día de esta tisana; también se aplica machacada sobre las heridas.

Contraindicaciones: no se debe utilizar el zumo extraído del rizoma, ya que es tóxico y trae consecuencias fatales.



58. Sarpoleta



Nombre común: sarpoleta o mentol, yerba de los ángeles

Nombre científico: *Polygala paniculata*

Familia: Polygalaceae

Descripción botánica: es una plantica de rastrojo, de potrero y caminera. Tiene un máximo de 0,10 a 0,15 cm. Es

delgada y ramosa. Expide un olor a mentol en la raíz. Sus hojas pequeñas son enteras, alternas, alargadas y angostas. De florecitas rosadas en racimos en la parte superior.

Usos: es una planta medicinal diurética, expectorante, antiblenorrágica y vomitiva.

La raíz es aromática (mentolada), debido a la presencia de bromil.

Se usa contra las fiebres palúdicas. La infusión se prepara tomando 4 g de raíz y 250 cc de agua.

Fórmula de tintura febrífuga de sarpoleta: macerar 100 g de raíz de sarpoleta, en 1.000 cc de alcohol puro, decantar (asentar) por un mes, filtrar y rotular. Ésta se administra contra las fiebres palúdicas a dosis de 30 g por día, repetida en 3 tomas.

Se emplea para curar el reumatismo, catarros crónicos y enfermedades de los ojos.

En América, esta planta tiene reputación como antídoto del veneno de la serpiente cascabel.



59. Saúco

Saúco

Sambucus nigra



Nombre común: saúco o tilo

Nombre científico: *Sambucus nigra*

Familia: Caprifoliaceae

Descripción botánica: denominado también saúco negro, común o mayor y sabugo.

Arbolito cultivado en jardines, crece hasta 3 ó 4 m y es muy ramoso. El tronco tiene corteza rugosa y los tallos jóvenes están cubiertos por pequeños granos. Sus hojas son

bicompuestas, ovaladas, dentadas y terminan en punta, son de color oscuro brillante, tienen grandes racimos de flores abiertos, con flores pequeñas y de un blanco cremoso.

Es una planta muy esparcida en toda la zona templada, sumamente útil por las variadas aplicaciones que tiene en medicina. Se emplean la corteza, las flores, las hojas y los frutos.

Usos: las hojas frescas machacadas se aplican sobre las hemorroides y quemaduras como calmante. Las flores son depurativas, estimulantes y diaforéticas, en tratamiento interno resolutivas, usándose para vaporizaciones y lociones. La corteza y la raíz son purgantes y se han usado con ventaja para combatir la hidropesía. Con los frutos, que son unas pequeñas y succulentas bayas, se prepara un jarabe que es sudorífico a la dosis de 4-8 gramos y purgante en mayor cantidad. Las flores están indicadas para sudar y orinar. En los casos de fiebre y catarros respiratorios, se toma en tisana o se añade al baño de vapor. El cocimiento de la corteza está indicado en la deficiente función de los riñones y el contra estreñimiento. Las hojas y la corteza, contra las impurezas de la sangre.

Dosis: 20 g de flores u hojas, en infusión; de corteza o raíces en cocimiento, en este caso se toma bien caliente para provocar una rápida transpiración.

La tisana de las hojas sirve para bañar los ojos y si es más cargada se puede emplear para fomentos contra las contusiones, caídas, golpes, inflamaciones y granos.

Con la tisana de las hojas, preparada en leche en lugar de agua, pueden hacerse gárgaras contra la inflamación del paladar, de las amígdalas y garganta.

El saúco es muy apropiado en cualquier forma para la limpieza general del organismo, especialmente del estómago, de los intestinos, riñones y de la vejiga; tiene efecto calmante sobre los nervios. Las bayas desecadas son excelentes contra la diarrea.

Usos agroecológicos: controla pulgones.

60. Tomillo

Tomillo
Thymus vulgaris



Nombre común: tomillo

Nombre científico: *Thymus vulgaris*

Familia: Lamiaceae

Descripción botánica: planta herbácea. Las hojas son opuestas con abundantes glándulas secretoras de esencia amarga.

Las flores son zigomorfas y hermafroditas. El fruto está formado por la reunión de cuatro aquenios con aspecto de drupa.

Usos: de sus hojas y sumidades floridas se extrae el timol.

Es carminativo, denominado también tomillo silvestre. Planta de propiedades aromáticas y estimulantes. Se emplea el tallo florido.

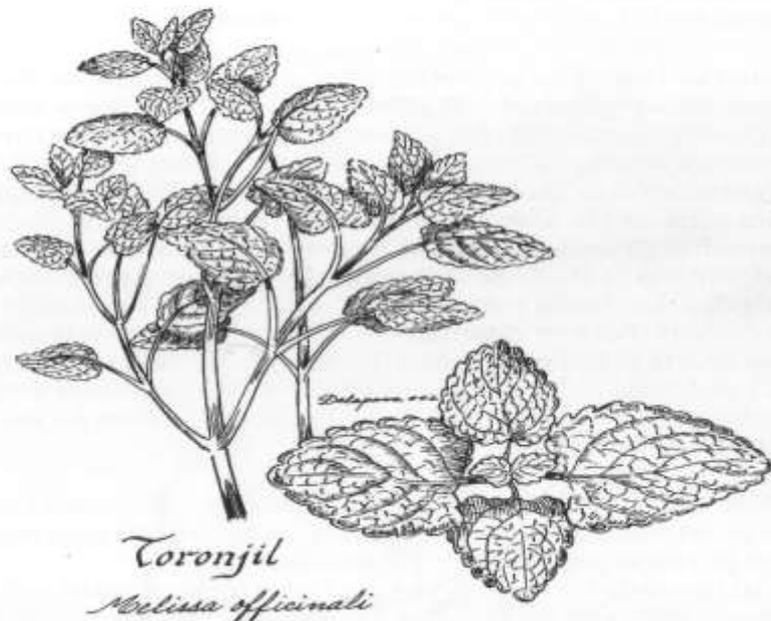
El tomillo es antiespasmódico y microbicida; se recomienda en los estados nerviosos, espasmos de la garganta, tos ferina, anemia, ictericia, debilidad del estómago, catarros, resfriados, exceso de bilis, asma, dolores provocados por calambres, especialmente durante la menstruación y en periodos escasos o retrasados. El tomillo fortifica el estómago, los nervios y en especial el cerebro, por eso se recomienda mucho esta tisana a las personas que realizan un trabajo intelectual: 10 g en un litro de agua, se prepara en infusión tres a cuatro tazas al día. Externamente se aplica en forma de cataplasma, lociones, pediluvios, baños de asiento y enteros, baños de vapor: para combatir neuralgias, dolores reumáticos, temblor de los miembros, parálisis, dislocaciones, caídas, golpes, gota, afecciones de la piel, herpes y granos. Los tratamientos con esta planta son muy fortificantes, calmantes y curativos. Se recomienda bañar los niños pequeños con el cocimiento de esta planta.

El aceite de tomillo es bueno para fricciones en las enfermedades y dolores mencionados.

Usos agroecológicos: controla el gusano del repollo, es favorable para todas las plantas y atrae insectos benéficos. El timol, como principio activo del tomillo, controla hongos resistentes y además algunas enfermedades ocasionadas por bacterias.

Es un repelente de zancudos.

61. Toronjil



Toronjil

Melissa officinalis

Nombre común: toronjil

Nombre científico: *Melissa officinalis*

Familia: Lamiaceae

Descripción botánica: yerba semipostrada con estolones y raíces adventicias de unos 40 cm de alto; tallos cuadrangulares; hojas opuestas ovales con base cordada, de color verde claro, rugoso en sus dos caras.

Componentes: contiene tanino, oxidasas y aceite esencial. Éste existe en una proporción del 0,1% al 5%. El aceite esencial contiene citral, citronelal y pineno.

Usos: Cura los nervios.

La parte que se usa son las hojas, de olor suave, agradable, comparable al limón; con la desecación desaparece el olor pero persiste el sabor a limón.

Se toma en infusión teiforme y tiene acción estimulante sobre el sistema nervioso y en particular sobre el cerebro, cuyo funcionamiento exalta haciendo desaparecer el entorpecimiento de su debilidad normal. Excita también la circulación, aumenta el funcionamiento de aparato digestivo y sus aptitudes, así incrementa las diversas secreciones; combate también la hipocondría o, como dice el vulgo, disipa las penas.

Se usa en los desfallecimientos, síncope y vértigos, en afecciones nerviosas como la histeria, los espasmos, las palpitaciones, la cardialgia, los dolores de cabeza.

Se emplea en cocimiento o tintura: una tacita cada dos horas y 4 si las afecciones son casi crónicas.

Usos agroecológicos: rechaza, en los cultivos, áfidos y polillas.



62. Valeriana



Nombre común: valeriana

Nombre científico: *Valeriana officinalis*

Familia: Valerianaceae

Descripción botánica: yerba bejuco con una altura de 0,50 a 1 m. Hojas compuestas, folíolos dentados; inflorescencia terminal de color blanco. Crece en climas fríos.

Usos: la raíz de la valeriana es un medicamento antiespasmódico y sedativo, que localiza su acción sobre el sistema nervioso, cerebro y columna. A menudo empleada en muchas afecciones nerviosas, como jaqueca, epilepsia, histerismo, calambre del estómago y bajo vientre, contra el dolor de muelas causado por neuralgia, el dolor de cabeza y lombrices, etc. Aumenta la acción de los órganos digestivos y nunca altera su funcionamiento.

Dosis: la tintura se prepara con 10 g de raíces en 500 g de alcohol de 40 grados, se macera y se deja reposar por 10 días. El extracto se administra en una dosis de 15 gotas por toma, tres veces al día. Alivia las afecciones del sistema nervioso, neuralgias, epilepsia, espasmos nerviosos y la diabetes nerviosa.

Usos agroecológicos: la valeriana, sembrada con otros cultivos, favorece su crecimiento y desarrollo. Planta especializada en fósforo, que estimula su actividad en las plantas vecinas. Incrementa la fertilidad y la salud general de las plantas afectadas por hongos. El extracto de valeriana puede regarse a las plantas en cualquier estado de desarrollo de ella.



63. Verbena



Verbena
Verbena officinalis

Nombre común: verbena

Nombre científico: *Verbena officinalis*

Familia: Verbenaceae

Descripción botánica: planta herbácea perenne, rizomatosa, hasta de 80 cm de altura. Tallos caducos, rectos, cuadrangulares, ramificados en la parte superior. Hojas opuestas, pinnadas, lobuladas, lanceoladas, ásperas al tacto;

las hojas inferiores son pecioladas y las superiores, sésiles. Flores violeta o lila, sésiles, reunidas en largas espigas terminales. Fruto cápsula, valvoso.

Usos: hojas de verbena hervidas en vinagre de vino y aplicadas como cataplasma calman dolores reumáticos, jaqueca y dolores del costado; pisadas con vinagre curan la gangrena. 5 g de hojas hervidas en una taza de vino blanco diluido aumentan la cantidad de la orina y sacan las arenillas de los riñones; del vino se toman tres vasos por día. Hervida en agua se aplica sobre heridas sucias y de larga supuración. Tomada como té, 15 g en un litro de agua, calma las fiebres; el mismo té es bueno como gárgara en todas las afecciones de la boca y garganta que producen mal olor.

La planta fresca machacada y aplicada sobre las sienes y frente calma el dolor de cabeza.

El jugo de la planta, usado en fricciones, cura la sarna. El agua destilada de verbena fortifica el nervio óptico: recolectar las ramas de verbena en la mañana antes de que salga el sol, se lavan y se echan en una botella desinfectada, se tapa muy bien y luego se pone al sol directo durante 7 días, se inclina la botella para que el líquido quede a un lado de las ramas; cumplido este tiempo se envasa el líquido en un frasquito de gotero y luego se aplica 3 gotas en cada ojo una vez al día.

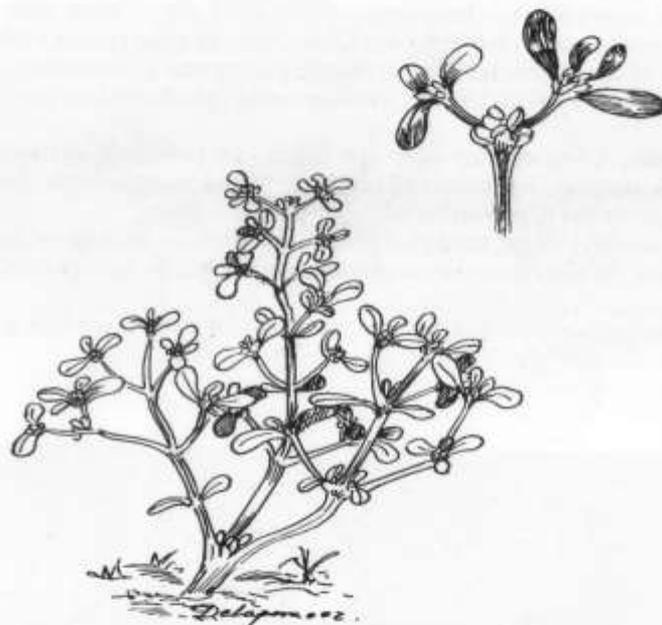
La verbena es llamada también "cúralo todo".

Usos agroecológicos: en las afecciones respiratorias de las aves y como antiséptico en los animales. Es bactericida y desinflamatorio, ayuda a combatir tumores.



64. Verdolaga

Verdolaga
Portugala Oleracea



Nombre común: verdolaga
Nombre científico: *Portugala oleracea*
Familia: Portulacaceae

Descripción botánica: esta planta llega a tener hasta una altura de 30 cm. Tiene tallo fuerte, carnoso y ramoso. Las hojas opuestas son ovaladas, enteras y carnosas. Sus flores

crecen en grupos; son muy pequeñas y tienen cinco pétalos blancos y centros amarillos.

Usos: es una excelente hierba silvestre que se emplea para ensaladas y otras comidas por su gran valor nutritivo. Además de ser fortificante es muy saludable, tiene efecto depurativo de la sangre y se ha demostrado su poder curativo en enfermedades del hígado, de los riñones y de la vejiga, también arenillas en la vejiga, dificultad de orinar, debilidad general especialmente en los niños. El que quiera obtener con ella un efecto ligeramente purgante y aumentar la secreción de orina tiene que comerla en abundancia.

Dosis: 15 g en un litro de agua, se prepara en infusión. Cataplasmas frías con el cocimiento de verdolaga alivian el dolor de las quemaduras.

La verdolaga, raíz del paico, acedera y cañagria, con gotas de limón, sirve para tratar un rebote de lombrices.

Usos agroecológicos: se puede usar como alimento para aves de corral.



65. Violeta

Violeta
Viola adorata



Nombre común: violeta

Nombre científico: *Viola adorata*

Familia: Violaceae

Descripción botánica: plantica postrada de los jardines, sus hojas son de color verde intenso y nacen directamente de un tallo central que sigue a sus raíces. El color de sus

flores es violeta. Es utilizada como planta ornamental en casi todas las culturas campesinas.

Usos: la violeta es un excelente remedio contra la tos, especialmente la tos convulsiva; en este caso se endulza el té con miel. Además, tiene buen efecto en resfríos, catarros y enfermedades de los órganos respiratorios, respiración difícil y tisis; disuelve las mucosidades de la garganta y de los pulmones y cura con éxito las inflamaciones internas, inflamaciones de la laringe, viruela, escarlatina, sarampión, ventosidades, enfermedades de la vista; insomnio, histerismo, tristeza, falta de ánimo, úlceras viejas y cancerosas.

El té es muy apropiado para provocar la transpiración en casos de resfríos y otras enfermedades.

Dosis: 8 g de flores en un litro de agua; se prepara en infusión. Los adultos pueden tomar diariamente 3 pocillos de este té. Los niños deben tomar cada hora 1 ó 2 cucharadas. Se puede endulzar con miel y se toma bien caliente.

El té de las raíces, de 10 g a 15 g en un litro de agua, tiene efecto purgante o vomitivo y externamente se puede usar la misma cantidad para baños, vaporizaciones y fricciones.



66. Yerbabuena

Hierbabuena

Mentha aquatica L.



Nombre común: yerbabuena

Nombre científico: *Mentha Piperita*

Familia: Lamiaceae

Descripción botánica: plantica de hojas lanceoladas y aserradas, flores dispuestas en espigas. Toda la planta y en particular las hojas tienen un sabor especial, algo picante que deja fresco el aliento.

De sus hojas se extrae el mentol y el principio aromático para la confección de dulces (mentas).

Usos: la infusión de los órganos aéreos de la planta tienen propiedad estimulante, carminativa y estomacal.

Esta planta es, además, empleada como diurética, vermífuga y antiespasmódica. Industrialmente tiene aplicaciones en confitería, licorera y en perfumería. Su esencia es muy utilizada en farmacias para aromatizar los preparados de las formulas terapéuticas.

Cura la pañalitis.

Es eficaz contra los fríos, los nervios. También es utilizada machacada para hacer riegos y baños de buena suerte. Los baños en crudo o cocinados sirven para curar infecciones de la piel y los granos, también contra el dolor de oído y de cabeza.

Contraindicaciones: no lactantes.

Usos agroecológicos: repele la polilla. Por sus principios activos es eficaz contra insectos chupadores como piojos, pulgones, miones, áfidos, ácaros y gorgojos.

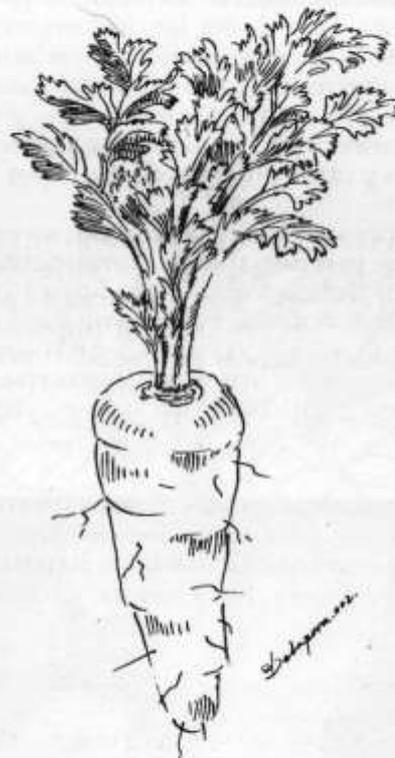
Preparado: 500 g hojas secas y pulverizadas de yerbabuena se ponen en infusión en 10 l de agua, se deja reposar por 24 horas, luego se filtra y se le agrega 90 l de agua y una cucharada de jabón de coco



67. Zanahoria

Zanahoria

Daucus Carota L.



Nombre común: zanahoria
Nombre científico: *Daucus Carota L.*
Familia: Umbeliferaceae

Descripción botánica: planta herbácea hasta de 60 cm de altura. Raíz gruesa, carnosa, pivotante, comestible, de color anaranjado o rojizo. Fruto seco con costillas ganchudas.

Componentes: entre todas las hortalizas, ésta es la que ocupa el primer lugar en contenido vitamínico y sales minerales. El valor nutritivo de la zanahoria reside especialmente en el caroteno que contiene. Una zanahoria mediana sufre los requerimientos diarios de esta valiosa vitamina. El caroteno se transforma en vitamina A al absorberse en la mucosa del intestino delgado; esta transformación también ocurre en el hígado. Además, se hace presente en la zanahoria las vitaminas A, B, C y G, sales minerales, calcio, hierro, magnesio, potasio, silicio, fósforo y sodio.

Usos: si se toma el jugo en ayunas absorberá el ácido úrico y otros venenos y expulsará las lombrices. Es una excelente depuradora de la sangre, si se come cruda y en jugo combate el cáncer. Realiza una verdadera limpieza interior y exterior, ya que mantiene la piel y el cutis limpios, lo mismo que los órganos internos, incluyendo el canal intestinal y el estómago, pues proporciona a la sangre y a todos los órganos las sustancias que son tan necesarias para el sano y vigoroso crecimiento y desarrollo del cuerpo, indispensables para la formación y conservación de huesos fuertes y sanos, buenos nervios, dientes sanos y lindos cabellos. Además, ayuda al cuerpo en la eliminación de todo lo gastado, lo perjudicial, los malos humores, los residuos y sustancias morbosas acumuladas.

Usos agroecológicos: las sustancias liberadas por sus raíces son benéficas en leguminosas.

La cebolla protege de plagas el cultivo de zanahoria.

68. Zapallo

Zapallo
Cucurbita pepo y Crescentia cujete.



Nombre común: zapallo o calabaza

Nombre científico: *Cucurbita pepo* y *Crescentia cujete*

Familia: Cucurbitaceae

Descripción botánica: planta herbácea, el tallo es hueco, acanalado y trepador por medio de zarcillos foliares. El fruto

es de forma pepenoide, grande, carnoso y comestible. Contiene hierro, cloro, calcio, silicio, fósforo, magnesio y proteínas.

Usos: es el mejor remedio para curar la hidropesía y constituye un excelente alimento para anémicos. Pero hay que comerlo en bastante cantidad y crudo en lugar de pan o preparado en ensalada, cortándolo en finas rodajas, sin ponerle sal, aliñándolo con un poco de zumo de limón. Al cabo de dos o tres días se experimenta gran aumento en la expulsión de líquidos en los casos de hidropesía. Debemos dar a nuestros hijos puré de zapallo; así engordarán, se les normalizará la función intestinal y los nervios y se les fortalecerán los huesos. Es una sustanciosa comida para niños, jóvenes y ancianos.

El zapallo es rico en vitaminas, minerales, fósforo y cal.

Las semillas son muy indicadas para combatir los parásitos intestinales, si se bebe el agua de su cocción en ayunas.

Usos agroecológicos: las flores de esta planta atraen insectos benéficos para hacer control biológico en los cultivos, por lo tanto se recomienda sembrar unas cuantas plantas de estas en los cultivos, de acuerdo con las necesidades, preferiblemente por las orillas del cultivo.





El conocimiento sobre los efectos que determinadas plantas ejercen sobre el organismo hace parte de la cultura. Estos saberes se transmiten fundamentalmente por tradición oral y es una de las formas como nuestro pueblo sabiamente se cura.

Recetas caseras y usos agroecológicos de algunas otras plantas

Para aliviar las quemaduras: por fuego, líquidos calientes, aceite caliente, etc.

- **Ingredientes:** claras de huevos, mantequilla y una pluma.
- **Preparación:** se bate la clara de huevo a punto de nieve y se le agrega media cucharadita de mantequilla derretida. Con la pluma se la aplica en la parte afectada. Con este remedio no queda cicatriz ni se ampolla la piel al quemarse por accidente.

Para combatir la viruela de las gallinas

- **Ingredientes:** papel periódico, límpido y limón.
- **Preparación:** se pone en remojo el papel periódico, luego se hacen bolitas y se dan a comer a los animales. Se recomienda suspender el suministro de maíz a los animales enfermos. Quemar la cola y pico y en el caso de los piscos, la cola y la cerda. Se le echa límpido y limón en las partes afectadas.

Altamisa: es muy buena para hacerle nido a la gallina que va a sacar pollos, porque guarda mucho calor. También sirve para hacer lociones.

Curador-trompeto-mano de tigre-matachanda: es usado para bañar los perros y controlar el ácaro productor de la sarna.

Además, es útil en el control de mosca y garrapata en el ganado.

- **Ingredientes:** 4 kg de semilla, cabezas de ajo y 10 l de agua.
- **Preparación:** se muelen las semillas de trompeto y el ajo. Disolver en un recipiente esta mezcla en 3 litros de agua

cruda. En un recipiente aparte se ponen a hervir 7 litros de agua. Cuando ésta hierva, se le agrega la mezcla de las semillas y el ajo. Cuando dé muestras del primer hervor, después de haber incorporado la mezcla, se baja del fogón y se deja enfriar. Usar diluido en proporción de 1 l x 19 l de agua y asperjar. Tener precaución de no manipular directamente ya que puede causar alergia (rasquiña), utilizar guantes cuando se vaya a colar para aplicar en los cultivos.

Salvia: sirve para controlar las pulgas en la casa.

- **Ingredientes:** cinco cogollos o ramas y agua.
- **Preparación:** licuar las ramas en 2 l de agua y disolver en 8 l de agua. Trapear la casa.



Enfermedades frecuentes en la provincia y plantas que las curan

Anemia: caléndula, diente de león, ortiga y cebolla.

Activar la circulación: árnica, ruda, milenrama, cebolla, toronjil.

Asma: ortiga, yerbabuena, manzanilla.

Ácido úrico: ruda y zanahoria.

Artritis: ortiga, eucalipto, cáñamo, sanguinaria, sarpoleta.

Acidez del estómago: eneldo.

Bacterias y hongos: caléndula, cola de caballo, nogal, tomillo.

Bazo: cola de caballo, diente de león.

Calambres: ruda, sanguinaria.

Cálculos: hinojo.

Colesterol: limón, ajo.

Corazón: romero, cidrón, toronjil, borraja, mango, ajo.

Cólicos intestinales: mejorana, paico, ruda.

Cólicos menstruales: cidrón, yerbabuena, escansel.

Cáncer: caléndula, anamú, confrey, cola de caballo, llantén, zanahoria.

Cistitis: anamú, verdolaga.

Diarrea: amaranto, guayabo, granado, linaza, limón, malvavisco, ruibarbo.

Desnutrición: aguacate, avena, apio, borraja, naranja, zanahoria, zapallo.

Diurético: cola de caballo, diente de león, ortiga, albahaca, caracucho, confrey, hinojo, maíz, hierbabuena, maguey, perejil, sanguinaria, verdolaga, yacón.

Dolor de cabeza: albahaca, romero, tomillo, limón, prontoalivio, toronjil, valeriana, yerbabuena.

Dolor de oído: boldo, semillas de albahaca.

Dolor de muelas: cidrón.

Diabetes: lechuga, limón, cebolla, nogal.

Depurativo de la sangre: ajo, cebolla, caléndula, ortiga, sanguinaria, diente de león, limón, llantén, maguey, saúco, verdolaga, zanahoria.

Debilidad general: mejorana.

Estómago: ajeno, aguacate, malvavisco, ortiga, paico, toronjil, yerbabuena.

Estreñimiento: avena, cebolla, diente de león, linaza, limoncillo, saúco.

Fiebre: granado, escansel, linaza, caracucho, manzanilla.

Flujo blanco: milenrama, caléndula, romero, nogal.

Fortalecer nervio óptico: verbena.

Gripe: limón, ajo, orozú.

Gases: eneldo, hinojo, ajeno, orégano, poleo, romero, ruibarbo.

Gota: milenrama, tomillo.

Heridas: hinojo, mejorana, romero.

Hemorroides: ají, llantén, milenrama, saúco.

Hidropesía: boldo, ortiga, perejil, zapallo.

Hígado: boldo, confrey, diente de león, lengüevaca, llantén, macequía, maguey, perejil, romero, verdolaga, zapallo.

Intoxicación: carbón, escansel.

Inflamación: semillas de aguacate deshidratadas y molidas.

Inflamación de los riñones: llantén, malvavisco, ortiga.

Inflamaciones de las coyunturas: anamú, caléndula, cáñamo, ortiga.

Inflamación de los ovarios y útero: caléndula, milenrama, orégano.

Infección de la boca y encías: llantén, aguacate, limón, mango, manzanilla.

Inflamación de los ojos: rosa amarilla, sarpoleta, violeta.

Inflamación de la garganta: cebolla, eucalipto, girasol, granado, manzanilla, saúco, tomillo, verbena.

Leche (aumentar producción): borraja, eneldo, hinojo.

Menstruación excesiva: amaranto, cola de caballo, milenrama y ortiga.

Manchas en la piel: maguey, milenrama, caléndula.

Neuralgia: prontoalivio, rosa amarilla.

Nervios: toronjil, cidrón, ruda, romero, prontoalivio, tomillo, valeriana, hierbabuena.

Presión alta: ajo, ortiga.

Pulmones y bronquios: cebolla, llantén, malvavisco, orégano, papayo, sábila, sarpoleta, tomillo, violeta.

Parálisis: romero, salvia.

Pañalitis: yerbabuena.

Quemaduras: semillas de achiote, sábila, mejorana, saúco.

Resfríos: cebolla, cola de caballo, malvavisco, eucalipto, borraja, carbón, hinojo.

Reumatismo: árnica, cáñamo, eucalipto, cola de caballo, linaza, milenrama, nogal, orégano, ortiga, tomillo.

Tifus: cebolla.

Tos: cebolla, hinojo, llantén, papayo, violeta.

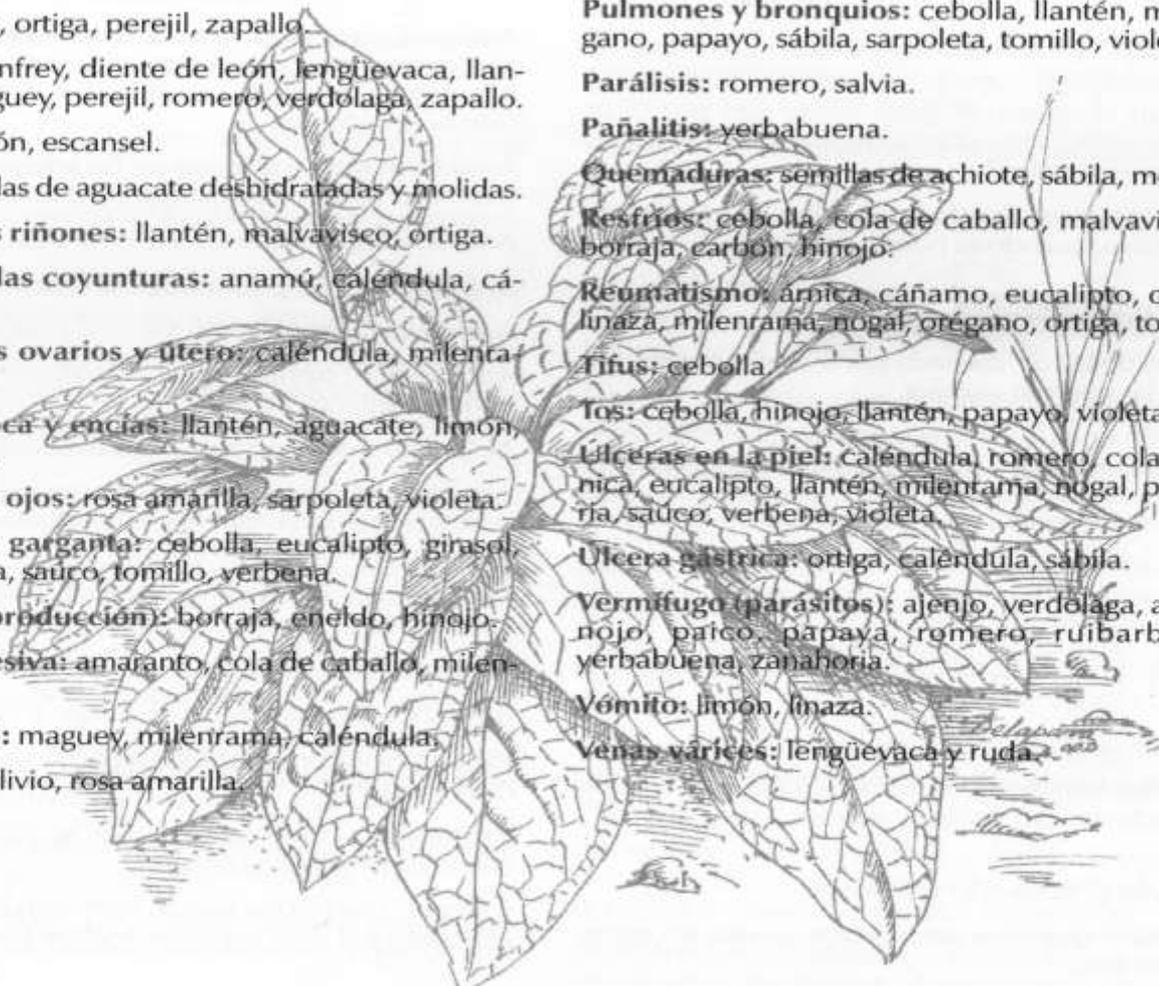
Úlceras en la piel: caléndula, romero, cola de caballo, árnica, eucalipto, llantén, milenrama, nogal, paico, sanguinaria, saúco, verbena, violeta.

Úlcera gástrica: ortiga, caléndula, sábila.

Vermífugo (parásitos): ajeno, verdolaga, ajo, cebolla, hinojo, paico, papaya, romero, ruibarbo, valeriana, yerbabuena, zanahoria.

Vómito: limón, linaza.

Venas varices: lengüevaca y ruda.



Glosario: algunos términos usados

Aborto: pérdida del feto.

Acné: granos en la piel (rostro principalmente), por bacterias. Se originan al retenerse grasa en la piel por desequilibrios hormonales, alimentación inadecuada, nerviosismo y factores emocionales.

Achaque: nombre generalizado que se da a las enfermedades de los animales, cuando se ponen decaídos y pierden el apetito.

Afección hepática: enfermedad del hígado.

Afonía: pérdida de la voz, causada por lesiones orgánicas o funcionales de las cuerdas vocales.

Alergia: afección en el organismo, producida por un agente externo que no asimila o acepta el cuerpo. Se manifiesta de diferentes maneras, ejemplo: rinitis, asma, urticaria, eczema, conjuntivitis, migraña, estornudo y edema, entre otros.

Amenorrea: ausencia anormal del flujo menstrual, debido a causas orgánicas endocrinas, nutricionales, sicólogas o emocionales.

Amígdalas: glándulas rojas, en forma de almendra, situadas a cada lado de la garganta.

Analgésico: que calma o alivia el dolor.

Anemia: disminución del número de glóbulos rojos en la sangre. Se caracteriza por palidez, mareos, fatiga general y sueño.

Anestésico: evita el dolor o lo disminuye.

Antiespasmódico: que sirve para calmar o evitar los espasmos o convulsiones.

Antioxidante: sustancia que previene la pudrición de los alimentos o en el organismo, que previene daños en las células (vejez, muerte). Las vitaminas A, C y E tienen una acción antioxidante.

Antinflamatorio: que reduce las inflamaciones, oponiéndose a las reacciones orgánicas productoras de edemas.

Antineurálgico: que cura la neuralgia.

Antipirético: que disminuye la fiebre.

Antirreumático: que previene o cura el reumatismo.

Antiséptico: sustancia que previene o detiene la putrefacción o la infección.

Antiviral: que se opone al desarrollo de los virus.

Asma: enfermedad de los pulmones que se manifiesta por sofocaciones intermitentes, dificultad en la respiración, tos y producción de moco espeso.

Astringente: sustancia que seca, limpia y acelera la cicatrización de las heridas.

Bactericida: que tiene capacidad de destruir bacterias.

Baños de asiento: baño de nalgas y caderas.

Bilis: secreción líquida del hígado, viscosa, amarilla o verdosa y amarga.

Bronquios: conductos en que se divide la tráquea y las subdivisiones de los mismos.

Cálculo: piedrecilla que se forma en la vejiga, los riñones, el hígado y la vesícula biliar. Mal de piedra.

Cáncer: tumor maligno formado por una multiplicación anormal de células cancerosas que invaden los tejidos vecinos.

Capullo: botón de la flor a punto de abrirse.

Carminativo: medicamento que previene la formación de gases en el tubo digestivo. Ayuda a los movimientos intestinales.

Catarata: opacidad del cristalino o de su membrana que puede producir ceguera.

Cicatrizante: que cierra una herida, ayuda a la cicatrización o sanidad.

Circulación: movimiento continuo de la sangre que va del corazón a las extremidades y de éstas al corazón.

Cistitis: inflamación dolorosa, aguda o crónica de la vejiga urinaria o de las vías urinarias. Posible infección, produce sensación de ardor, orinadera continua de color amarillo intenso.

Colagogo: que obliga a la vejiga biliar a excretar bilis. Aumenta y estimula la secreción de la bilis.

Colesterol: sustancia similar a la grasa que se encuentra en todas las células de los vertebrados, especialmente en el tejido nervioso, la sangre y la bilis.

Colirio: medicamento que se aplica generalmente en forma de gotas, sobre la conjuntiva del ojo para combatir afecciones oculares.

Compresa: lienzo con varios dobleces que se emplea para usos médicos, colocado entre una herida y la venda.

Conjuntivitis: inflamación de la conjuntiva, con lagrimeo frecuente, ojos enrojecidos, piquiña y molestia al sol.

Contusión: magulladura o moretón producido por un golpe, sin rompimiento de la piel, aunque provoca hemorragia capilar.

Debilidad: falta de vigor, energía o fuerza física.

Depresión: estado de ánimo que se manifiesta con tristeza, ansiedad, disminución de las fuerzas físicas y psíquicas y de la actividad intelectual.

Depurativo: medicamento que limpia o purifica la sangre de sustancias nocivas e inútiles, a través de los riñones y de la sudoración. Desintoxicante.

Dermatitis: inflamación de la piel producida por sustancias irritantes.

Descongestionante: que actúa o hace desaparecer la congestión.

Desinfectante: sustancia que destruye o neutraliza los microorganismos y los parásitos. Evita las infecciones en las heridas, llagas y úlceras.

Desinflamatorio: que disminuye o quita la inflamación o irritación.

Desintoxicante: medicamento que elimina las sustancias tóxicas. Depurativo.

Desmayo: pérdida transitoria o disminución del sentido y movimiento.

Diabetes: azúcar en la sangre (glucosa), se caracteriza por alteraciones del metabolismo de las grasas y de las proteínas, sed continua, pérdida de peso y curación difícil de heridas.

Dismenorrea: irregularidad de la función menstrual, se puede presentar con dolores de cabeza e irritabilidad, entre otros

Dispepsia: digestión difícil y dolorosa, caracterizada por pesadez gástrica, eructos, acidez, inflamación, cólicos y, algunas veces, diarrea y vómito. Indigestión.

Diurético: medicamento o sustancia que actúa favorablemente sobre los riñones, ya que tiene la virtud de aumentar

la orina para la eliminar los productos nocivos que se producen en el organismo.

Edulcorante: sustancia que es capaz de endulzar.

Emenagogo: agente o fármaco que promueve, ayuda, estimula o restablece la menstruación.

Emético: se aconseja para vaciar el estómago que está en peligro de indigestión o cuando se va a administrar un antídoto contra veneno o intoxicación. Vomitivo.

Emoliente: medicamento de uso externo que tiene la propiedad de ablandar una parte inflamada. Suaviza y protege la piel o las mucosas.

Esclerosis: endurecimiento patológico de un tejido, producido generalmente por inflamación crónica.

Escorbuto: enfermedad producida por la carencia de vitamina C en la alimentación y por las malas condiciones higiénicas. Se manifiesta con hemorragias, diarrea, ulceraciones en las encías, caída de los dientes y alteraciones de las articulaciones.

Espasmo: persistencia de la contracción brusca e involuntaria de un grupo muscular o de la fibra lisa de un órgano hueco.

Estimulante: agente que, temporalmente, produce un aumento en la actividad de las funciones orgánicas.

Estreñimiento: retraso o dificultad de evacuación de las materias fecales, con fermentación y gases expulsados con dificultad, dolores de vientre y de cabeza.

Expectorante: medicamento que posee la propiedad de favorecer la expulsión de secreciones, mucosidades y flemas que se depositan en la garganta o en el aparato respiratorio, controlando así la tos.

Febrífugo: remedio que quita o disminuye la fiebre y regula la frecuencia del pulso. Antipirético.

Flatulencia: acumulación de gases en el tubo digestivo como consecuencia de fermentaciones y putrefacciones, o por una digestión incompleta.

Flujo: secreción originada en la vagina y cuello del útero, sin lesión apreciable.

Frigidez: carencia, en la mujer, del deseo, placer sexual o imposibilidad de experimentar el orgasmo. Frialdad.

Fungicida: que destruye los hongos o sus esporas.

Furúnculo: inflamación del folículo piloso y de sus glándulas sebáceas acompañada de pus. Nacido.

Gastritis: inflamación de la membrana interior del estómago; es acompañada de inapetencia, sensación de llenura, vómito, náuseas, entre otros.

Gonorrea: enfermedad venérea consistente en la inflamación de la mucosa de la uretra o de la vagina con emisión de flujo purulento y contagioso. Blenorragia.

Gota: enfermedad muy dolorosa que afecta vísceras y articulaciones las cuales contienen sales de ácido úrico.

Gripe: afección viral manifestada por malestar general, dolor de cabeza y de las extremidades, fiebre, inflamación de las mucosas del tracto respiratorio, tos y ronquera.

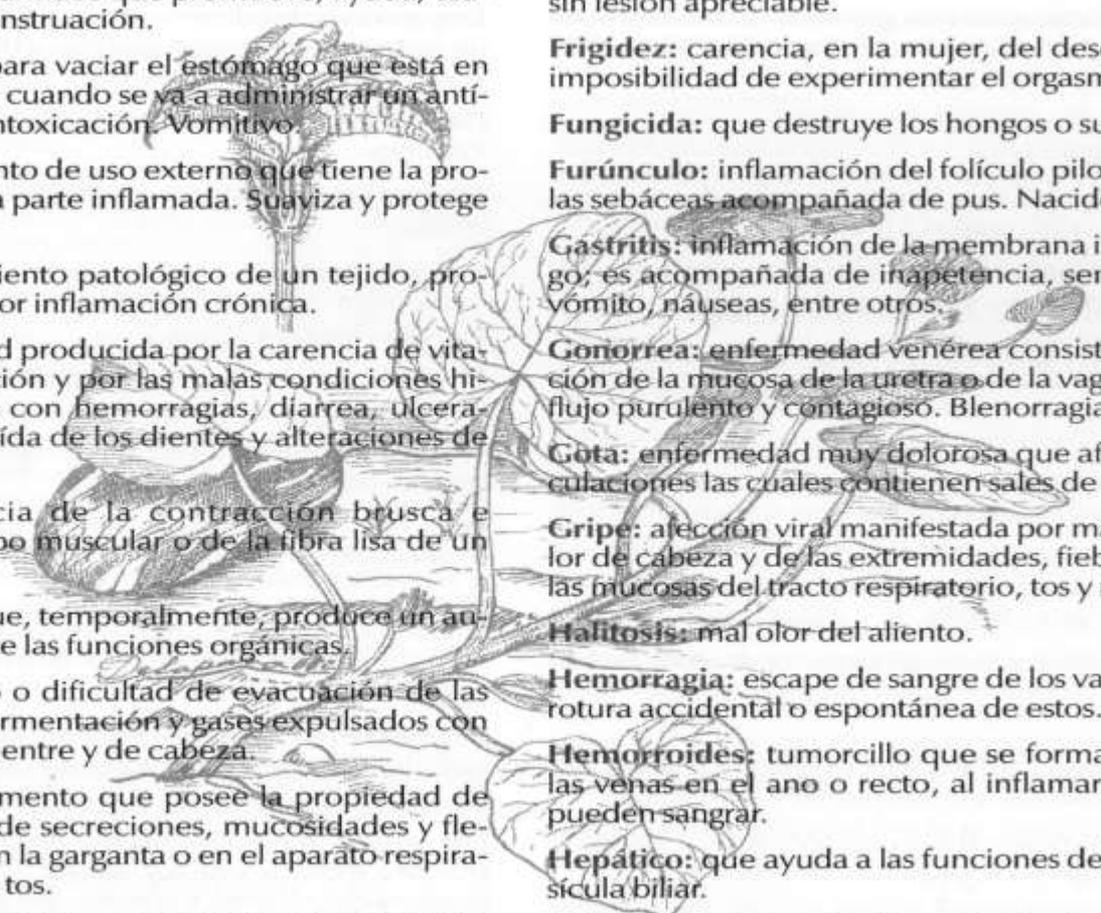
Halitosis: mal olor del aliento.

Hemorragia: escape de sangre de los vasos sanguíneos por rotura accidental o espontánea de estos.

Hemorroides: tumorcillo que se forma por dilatación de las venas en el ano o recto, al inflamarse son dolorosas y pueden sangrar.

Hepático: que ayuda a las funciones del hígado y de la vesícula biliar.

Hidropesía: acumulación anómala de líquidos serosos en el cuerpo.



Hipertensión: aumento de la presión arterial como consecuencia de trastornos de origen metabólico, circulatorio, renal, hormonal, emocional o hereditario. Se manifiesta por mareos, zumbido de oídos, palpitaciones, trastornos visuales, etc.

Inflamación: reacción de los tejidos a una lesión, caracterizada por calor, enrojecimiento de la piel, hinchazón, dolor y pérdida de la función.

Insecticida: sustancia química, de origen orgánico o inorgánico, empleada para destruir insectos nocivos.

Insomnio: dificultad para conciliar el sueño, desvelo, causado por agotamiento físico o mental, angustia o preocupación.

Jaquaca: dolor de cabeza intermitente que generalmente afecta un lado de ella.

Lumbago: dolor reumático que se padece en la espalda, la región lumbar o los lomos.

Menopausia: sensación fisiológica de la menstruación que ocurre en un periodo de la vida de la mujer conocido con el mismo nombre o como climaterio, entre los 40 y 55 años de edad, y que va acompañado de manifestaciones físicas y psíquicas.

Menorragia: menstruación excesiva y prolongada.

Micosis: enfermedad causada por hongos.

Minerales: nutrientes esenciales en la alimentación en cantidades superiores a 100 mg diarios. Entre los más importantes se destacan: calcio, cobre, magnesio, fósforo, potasio, hierro, manganeso, zinc, etc.

Nefritis: inflamación de los riñones. Se caracteriza por dolores de la cintura.

Orzuelo: granillo que nace en el borde externo de los párpados, producido por infección estafilocócica, hongos, eczema, polvo, humo, etc.

Parásito: organismo animal o vegetal que habita en el interior de otro o sobre éste y toma del mismo su sustento. Diversas especies de gusanos presentes principalmente en el intestino u otras partes del cuerpo como nemátodos, áscaris, tricocéfalos, oxiurus, entre otros.

Patógeno: productor o causante de enfermedades.

Pectoral: medicamento que calma y cura las afecciones del pecho, bronquios, catarros y tos.

Prurito: picor, piquiña, comezón.

Psoriasis: enfermedad de la piel, del cuerpo y cuero cabelludo que se manifiesta por escamas blanquecinas o nacaradas, secas, adherentes, placas rojas, pápulas planas y descamaciones.

Purgante: que actúa como laxante o purgativo sin causar irritaciones.

Reconstituyente: medicamento que tiene la virtud de recuperar el vigor perdido. Tónico.

Refrescante: agente o sustancia que atempera, modera, disminuye o rebaja el calor febril y calmante de la sed excesiva. Refrigerante.

Relajante: reduce la tensión física y emocional y el estrés.

Reumatismo: enfermedades de las articulaciones, tendones, huesos o músculos, cuyos síntomas destacados son el dolor y la rigidez del sistema músculo-esquelético. Generalmente por acumulación de ácido úrico.

Rinitis: inflamación de la mucosa de las fosas nasales; caracterizada por estornudos, secreción de moco acuoso y congestión de las fosas nasales.

Rubefaciente: medicamento irritante que origina un color rojizo en la piel por dilatación capilar.

Sarna: enfermedad contagiosa de la piel, causada por el ácaro *Sarcoptes himinis*. Produce comezón intensa.

Sedante: medicamento que calma o alivia dolores, excitaciones nerviosas e hiperactividad o irritabilidad. Calmante.

Sudorífico: que provoca la transpiración o sudor.

Tos: expulsión violenta del aire de los pulmones tras la inspiración profunda y el cierre de la glotis. Movimiento convulsivo del aparato respiratorio para expulsar cualquier molestia.

Tóxico: sustancia que, ingerida por el organismo, es capaz de producir alteraciones orgánicas o funcionales e incluso la muerte.

Úlcera: lesión de la piel, las mucosas o las capas que cubren las superficies internas del cuerpo, acompañada generalmente de producción de pus y de escasa o nula tendencia a la cicatrización espontánea.

Várice: dilatación permanente de una vena, generalmente de las piernas, muslos y recto.

Vermífugo: que expulsa los vermes, parásitos y lombrices intestinales.

Virus: es la variedad de agentes infecciosos de menor tamaño, requieren de células vivas para multiplicarse y depender de ellas como parásitos.

Vitaminas: nutrientes necesarios para una buena salud y que deben estar presentes en la dieta porque no se pueden sintetizar adecuadamente dentro del organismo.

Vómito: descarga del estómago con vaciado de su contenido por el esófago y la boca. Puede ser síntoma de enfermedad grave.



Bibliografía

MANFRED, Dr. Leo. *7.000 recetas botánicas a base de 1.300 plantas medicinales*. Editorial Kier S.A., 1991.

PARRA RIZO, Jaime Hernando, VIRSANO BELLOW Susan. *Medicina tradicional del pueblo de Altaquer*. Ediciones ABYA - AYALA, 1992.

GÓMEZ ARISTIZÁBAL, Álvaro, RIVERA POSADA, Horacio. *Descripción de malezas en plantaciones de café*. CENICAFÉ, 1987.

MEJÍA SALAZAR, Hermana Lucila. *Para tu enfermedad un remedio natural*. Misiones de la Madre Laura.

SEYMOUR, John. *La vida en el campo. Guía práctica ilustrada*. Editorial Blume.

TOTO IUMA, Grupo Plantas Medicinales Mujeres del Arco Iris. *Cartilla Plantas medicinales*.

AROBELLA, Producto Natural. *Cartilla Plantas aromáticas*. Comfamiliar Risaralda.

RODRÍGUEZ, José Luis. *Plantas medicinales ibéricas. Guías para observar y conocer la naturaleza* N° 10. Natura.

SASTRE CRUZ, Martha C. *Manual de tintes naturales para seda*. Publicado por el Centro de Desarrollo Tecnológico de Sericultura. C.D.T.S., 1999, Pereira.

REAL JARDÍN BOTÁNICO JUAN CARLOS I, *Plantas de Interés Económico. Aula Medioambiental, Cuadernos Didácticos de Medio Ambiente*, N° 10 y 11. Universidad de Alcalá, Madrid, 1995.

REAL JARDÍN BOTÁNICO JUAN CARLOS I, *Plantas aromáticas. Actividades prácticas para Alumnos de secundaria en el Jardín Botánico. Cuadernos Didácticos de Medio Ambiente*, N° 23. Universidad de Alcalá, Madrid, 1995.

Revista, *Plantas Medicinales para la Salud*, Año 6, N° 11 primavera de 1995. Editorial CETAAR, Argentina, 1996.

RYMAN, Danièle. *El poder de los alimentos que curan. Descubre cómo se aplica la aromaterapia en la cocina*. TIKAL Ediciones, Madrid.

FONNEGRA, Ramiro, JIMÉNEZ, Silvia Luz. *Plantas medicinales aprobadas en Colombia*. Editorial Universidad de Antioquia, Colombia, 1999.

LONDOÑO, Manuel J. Profesor. *La ortiga y las enfermedades incurables*. Impresión LITOAS. Colombia, julio, 1994.

KOSEL, Carlos. *Guía de medicina natural*. Tomo 1.



"Las matas medicinales son un regalo de Dios. Con ellas podemos curarnos nosotros, nuestros animalitos y las mismas matas que sembramos. Cada una de nosotras sabe algo de cada mata, pero entre todos los grupos de mujeres de las Escuelas Campesinas, vamos aprendiendo cada vez más.

Las abuelas y los abuelos sabían mucho sobre las matas para curarnos, ellos nos enseñaron lo que ellos sabían. Ahora nos toca a nosotros enseñarlo a nuestros hijos y a todos los compañeros y compañeras de la comunidad. Sólo así, el saber sobre nuestras matas medicinales no se muere.

Sentarnos a hablar de lo que cada uno sabe, es sentarnos a abonar y a refrescar nuestros pensamientos. Los pensamientos refrescados empiezan de nuevo a echar raíces y retoños y a producir nuevos frutos. Igual que conservamos y cuidamos las semillas, tenemos que conservar y cuidar lo que sabemos, para que no se muera el saber. Así como sembramos matas y criamos animales, sembremos saberes y conservémoslos.

Como queremos que nuestras comunidades conserven sus saberes y los rieguen por toda la Provincia por eso hicimos esta cartilla. Son semillas de pensamientos, retoños de saberes, hijitos de cultura campesina de la Provincia de Entre Ríos".

GRUPOS DE MUJERES CAMPESINAS DE ENTRE RÍOS