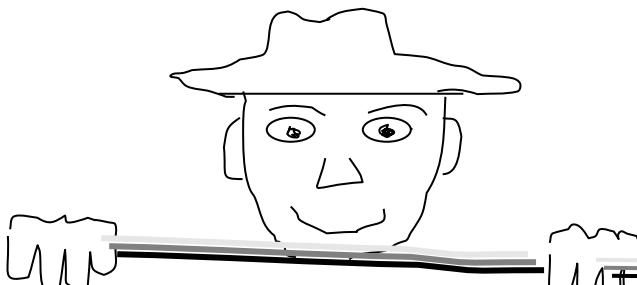




MANUAL DE PLANTAS MEDICINALES PARA UNA AGRICULTURA SOSTENIBLE Y SOBERANIA ALIMENTARIA

**POR:
PROYECTO DE
DESARROLLO RURAL
INTEGRAL VICENTE
GUERRERO, A.C.
DE TLAXCALA**

Vicente Guerrero, Municipio España, Tlaxcala.



¡HOLA!

Este **Manual de Plantas medicinales**
Lo preparamos especialmente para ti en el Grupo Vicente
Guerrero,

Para capacitarte como promotor y promotora comunitario.

Los conocimientos, técnicas y métodos que aquí te presentamos son resultado de más de 20 años de trabajo de capacitación durante los cuales hemos tratado de contribuir a mejorar la forma de vida de los hombres y las mujeres del campo. Esperamos que este manual te sea de gran utilidad en tu aprendizaje.

¡Échale ganas!

Introducción:***La medicina natural***

“Dios nos da, con las plantas medicinales

Una manifestación de su poder y sabiduría

Son tan antiguas como el universo y tan

Buenas que nos la da como un don”

Este manual es producto de las experiencias generadas por el Grupo Vicente Guerrero del Municipio de Espaňita. Cuyo objetivo es recuperar el saber y trasmitirlo, porque la medicina tradicional merece mantenerse viva el único modo de lograrlo; es que las personas revaloren las propiedades curativas de las plantas medicinales, aprendan a procesarlas y se curen con ellas, del mismo modo lo transmitan a las nuevas generaciones.

Desde luego cuidando de algunas especies que se están extinguiendo, porque usamos indiscriminadamente productos químicos; estamos conscientes que la farmacología y la medicina moderna ha avanzado los últimos años con importantes descubrimientos científicos que han ayudado a la humanidad, como por ejemplo: los antibióticos, la anestesia, la radiografía, la ingeniería genética y muchas mas maravillas de la ciencia y la civilización. Pese a estos progresos se ha demostrado que la farmacología es perjudicial para las personas tanto por sus efectos secundarios y a veces curan un mal, pero producen otra clase de desequilibrio difícil de controlar.

Por eso nos hemos dedicado con mucho esmero a conocer las propiedades de las plantas medicinales que se encuentran en nuestra región, ya que muchas de ellas son tan efectivas como la medicina moderna; con la ventaja de ser económicas y no tener tantas contraindicaciones. También recomendamos usar las plantas curativas como prevención, sin olvidar que alimentarnos correctamente es fundamental para tener una excelente salud.

El empleo de estas plantas está presente por todo el territorio nacional, pues es parte de la cultura cotidiana de la población. En un país con una amplia diversidad biológica como es el nuestro (ocupamos el quinto lugar mundial en este rubro), existe una gran riqueza de experiencias acerca del uso terapéutico de las diversas plantas. Por todo lo anterior es asunto de gran relevancia documentar las experiencias, técnicas, métodos y creencias que le dan sustento al uso

terapéutico de las plantas en las diferentes regiones de nuestro país, como lo hacemos en este manual.

Es importante tomar en cuenta las siguientes indicaciones para usar correctamente las plantas medicinales

1.- RECOLECCIÓN

Para la recolección de plantas medicinales es conveniente tomar En cuenta algunos aspectos:



a) El lugar

Para garantizar que las plantas se encuentren en las mejores condiciones, hay que recolectarlas de los lugares que estén libres de contaminación. Por eso lo mejor será recogerlas lejos de las carreteras, de las parcelas en donde se usan agroquímicos y de los sitios por donde pasan aguas negras o se depositen desechos.



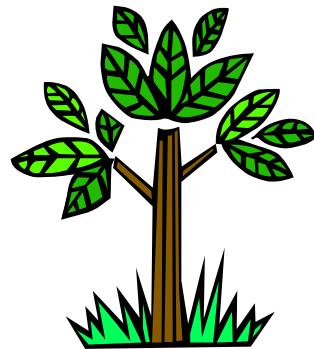
b) El tiempo

El calor, el frío y la humedad, características de cada estación del año, influyen de forma determinante en las condiciones de las plantas, lo mismo que la hora y el estado de la luna. Conocer el momento adecuado de recolectar las hierbitas es muy importante para poder aprovechar al máximo sus propiedades. Por esa razón es muy aconsejable tomar en cuenta estas indicaciones:



Raíz, tallo, cáscara o corteza:

Hay que cortarlas al principio de la primavera,
Entre los meses de marzo, abril y mayo



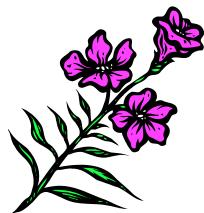
Hojas

Se deberán cortar en verano y principios del
Otoño, entre julio y octubre



Flores

El mejor momento es cuando están en su máxima floración

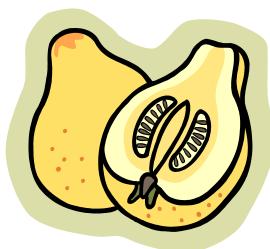


Frutos:

Se recolectan cuando están en su punto

**Semillas:**

Hay que recogerlas cuando el fruto está maduro

**c) La hora**

Las plantas se deben colectar por la mañana; entre las 8:00 y las 11:00 horas, que es el periodo en que concentran sus mejores capacidades curativas

**d) Influencia de la luna**

Así como la luna ejerce una fuerte influencia sobre el mar, de la misma forma su estado repercute en el comportamiento de la vida animal y vegetal, por eso es importante tomar en cuenta sus fases para una recolección adecuada, lo que nos asegura que las propiedades de las plantas sean las mejores, por ejemplo:

Luna nueva: para recolectar raíz y tallo

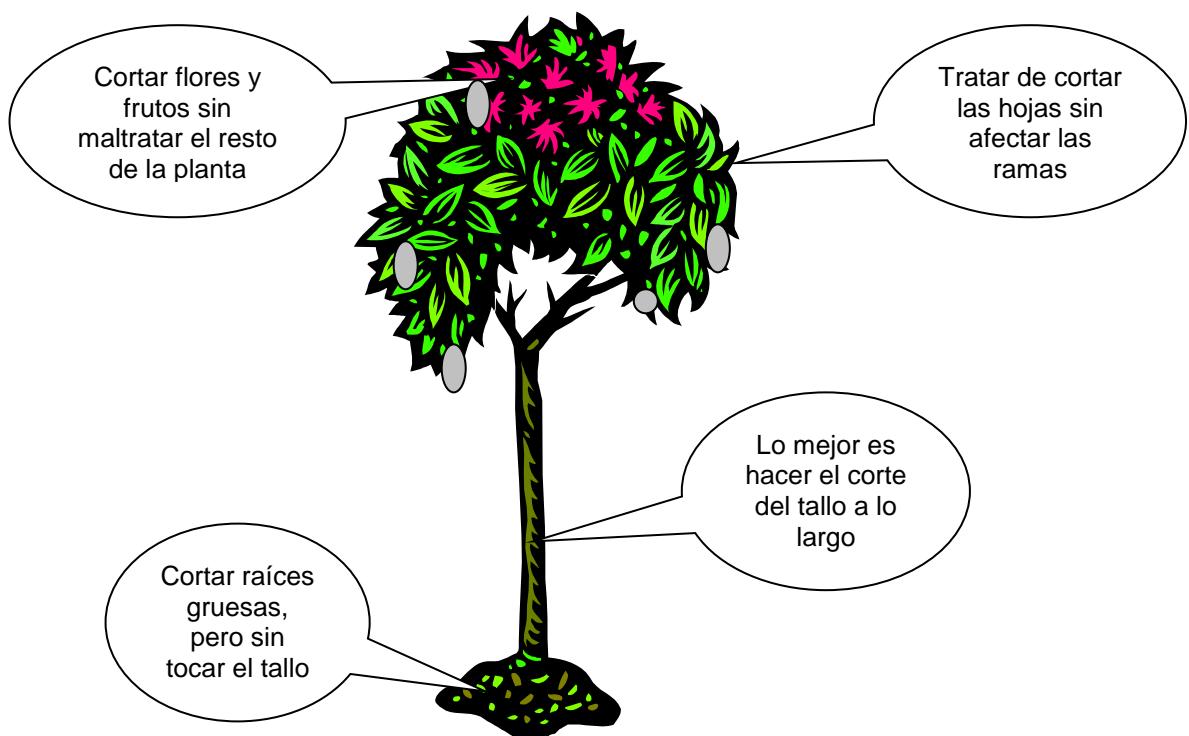
Cuarto creciente: Tallo y hojas

Luna llena: Flores y frutos

Cuarto menguante: Tallos y raíz



2.- EL CORTE:



Algo muy importante es cortar sólo plantas sanas, que no tengan moho, gusanos o algún parásito

3.- SECADO

Las plantas secas pueden durar hasta un año, siempre que realicemos un buen secado y las conservemos bien. Hay que tener presente siempre que hojas, flores y semillas se secan en la sombra, en un lugar fresco y seco. La raíz, la corteza y el fruto se cortan en trozos pequeños y se secan al sol.

4.- FORMAS PARA SECAR:

1. Colgarlas en manojo
2. Guardar y colgar en bolsas de yute
3. Se colocan sobre un tramo limpio; hay que moverlas de vez en cuando
4. Hacer unos cajetes de madera y tela mosquitero

5.- FORMAS DE GUARDARLAS:

Esto se puede hacer de varias formas:

- Rallar o raspar: raíz, tallo y corteza
- Quebrar: Con mano de metate o martillo: semillas y frutos
- Hacer polvo
- Cortar con cuchillo
- Guardar en frascos de vidrio o bolsas de papel estraza

6.- FORMAS DE PREPARACIÓN

| FORMAS | USOS |
|-------------|--|
| Jarabes | Problemas respiratorios, biliosos, desparasitante, vitamínico |
| Extractos | Problemas intestinales, nerviosos, gripas |
| Pomadas | Dolores musculares, reumáticos, artritis, infecciones de la piel, hemorroides |
| Jabones | Para la piel, desinfectantes, cicatrizantes |
| Micro dosis | Problemas intestinales, nerviosos, gripas, |
| Aceites | Dolores musculares, reumáticos, artritis, infecciones de la piel, hemorroides, masajes |
| Vinos | Para problemas digestivos, nerviosos |
| Tizanas | Para diferentes afecciones |

Jarabe desparasitante:

- Una cuchara sopera de semillas de papaya
- " Epazote del zorrillo
- " Hierbabuena
- " Estafiate
- " Ajo
- 1 hueso de aguacate picado
- 1 litro de agua
- 1 kilo de azúcar morena
- 50 mililitros del alcohol del 96 grados

Preparación:

- Hervir el agua con el azúcar hasta que quede a punto de miel.
- Agregar los ingredientes por 15 minutos
- Retirar del fuego y dejar enfriar
- Colarlo y agregarle el alcohol

Dosis:

Niño: Una cuchara sopera 3 veces al día, durante 7 días

Adultos: 2 cucharadas soperas 3 veces al día durante 7 días

Jarabe para vías respiratorias

- Una cuchara sopera de hojas de eucalipto
- " de flores de bugambilia
- " tomillo
- " orégano
- " flor de sauco
- ½ cebolla morada
- 2 rajitas de canela
- una naranja
- 1 limón
- 5 tamarindos
- 1 diente de ajo
- 1 litro de agua
- 1 kilo de azúcar
- 50 mililitros de alcohol de 96 grados

Preparación:

- Hervir el agua con el azúcar hasta que quede a punto de miel.
- Agregar los ingredientes por 15 minutos
- Retirar del fuego y dejar enfriar
- Colarlo y agregarle el alcohol

Dosis:

Niños: 1 cucharada sopera cada 2 horas, hasta que ceda la tos

Adultos: 2 cucharadas soperas cada 2 horas

Jarabe vitaminado:

- Una cuchara sopera de betabel picado
- “ de planta de muicile
- “ de rábano picado
- “ zanahoria picada
- 1 litro de agua
- 1 kilo de azúcar
- 50 mililitros de alcohol de 96 grados

Preparación:

- Hervir el agua con el azúcar hasta que quede a punto de miel.
- Agregar los ingredientes por 15 minutos
- Retirar del fuego y dejar enfriar
- Colarlo y agregarle el alcohol

Dosis

Niños: 1 cucharada sopera 3 veces al día

Adultos: 2 cucharadas soperas 3 veces al día

Jarabe para problemas biliosos

- Una cuchara sopera de planta de manzanilla
- “ de planta de diente de león
- “ de planta de ajenjo
- “ de planta de estafiate
- “ de planta de menta o hierbabuena
- 1 litro de agua
- 1 kilo de azúcar
- 50 mililitros de alcohol de 96 grados

Preparación:

- Hervir el agua con el azúcar hasta que quede a punto de miel.
- Agregar los ingredientes por 15 minutos
- Retirar del fuego y dejar enfriar
- Colarlo y agregarle el alcohol

Dosis:

Niños: 1 cucharada sopera antes de cada alimento

Adultos: 2 cucharadas soperas antes de cada alimento

Extractos o Tinturas

Forma de preparación:

- Seleccionar la planta medicinal que se va utilizar, se lava y se pica.
- Llenar un frasco oscuro con la planta medicinal.

- Agregar 2 partes de alcohol de caña del 96° y una parte de agua hervida fría.
- Etiquetar con los siguientes datos:
 - Nombre de la planta.
 - Fecha de preparación.
- Dejar reposar 30 días en un lugar fresco y seco, moverlo de vez en cuando.
- Colar y listo para usar.

Dosis: Niños y adultos 25 gotas en medio vaso de agua 3 veces al día.

Tintura de Estafiate

- Uso: Diarrea, gripe , dolor de estomago

Tintura de valeriana

- Uso: Dolor de Cabeza, nervios e insomnio.

Tintura de mercadela, milenrama y ortiga

- Uso: Enfermedades de la mujer (Menopausia), Quistes en ovarios y miomas en matriz.

Aceites

Forma de Preparación:

- Desmenuzar la planta, ponerla en un frasco transparente hasta llenarlo.
- Agregar aceite de olivo, exponerlo al sol durante 2 semanas.
- Colarlo y vaciarlo en un frasco oscuro listo para usarlo.
- Forma de aplicación: Frotarlo sobre alguna partes del cuerpo

Aceite alcanforado

- Uso: Golpes, torceduras, gota y reumatismo
- Aplicación: Frotar 3 veces al día la parte afectada

Aceite de Romero

- Uso: varices y dolores musculares
- Aplicación: Frotar 3 veces al día la parte afectada

Aceite de Pericón

- Uso: Reumatismo, torceduras y gota
- Aplicación: Frotar 3 veces al día la parte afectada

Aceite de ruda

- Uso: parálisis facial, sarna y dolores musculares
- Aplicación: Frotar 3 veces al día la parte afectada

Pomadas

Existen 2 formas de preparar las pomadas:

1. En Frío; poner 2 cucharadas soperas de vaselina simple sólida y agregar 25 ml de tintura de plantas medicinales; se mezclan en un recipiente utilizando una cuchara hasta mezclar perfectamente bien los ingredientes y listo.
2. En caliente; poner 2 cucharadas soperas de vaselina simple sólida; agregar una cucharada de planta fresca lavada y picada. En un recipiente de peltre coser a fuego lento hasta que la planta este dorada, retirar del fuego, colar, envasar y listo.

Pomada de manzana

Ingredientes:

- 2 cucharadas de vaselina simple sólida
- 1 cucharada de manzana rallada

Aplicación: sobre el área inflamada de la garganta y el estomago.

Pomada de mercadéela

Ingredientes:

- 2 cucharadas de vaselina simple sólida
- 1 cucharada de flor de mercadéela.

Aplicación: para herpes bucal

Pomada de azufre

Ingredientes:

- 2 cucharadas de vaselina simple sólida
- 1 cucharada de azufre.

Aplicación: infecciones de la piel, como sarna y granos en la cara.

Pomada de árnica

Ingredientes:

- 2 cucharadas de vaselina simple sólida.
- 1 cucharada de planta picada.

Aplicación: para golpes, contusiones, moretones y heridas.

Vaporub

Ingredientes

- 2 cucharadas de vaselina simple sólida
- 1 cucharada de hojas de eucalipto
- 1 cucharada de cáscara de limón
- 1 cucharada de alcanfor granulado

Aplicación: para problemas respiratorios.

Jabones

Forma de Preparación:

- Rallar el jabón, colocarlo en un recipiente a fuego lento, agregarle $\frac{1}{2}$ litro de té de plantas que queremos mezclar hasta que espese, para después retirarlo del fuego y moldear los jabones como nos guste.

Jabón de avena y miel

- Aplicación: 1 vez al día y es suavizante para la piel

Jabón de ajo y limón

- Aplicación: lavar el área afectada 2 veces al día y sirve para manchas blancas de la piel.

Jabón de Sábila

- Aplicación: lavar el área afectada 3 veces al día y es cicatrizante y desinfectante.

Vinos medicinales

Forma de preparación:

- Picar la planta que se utilizará, meterla en un frasco oscuro hasta la mitad, llenarlo con vino blanco o tinto, dejarlo reposar durante 30 días y después utilizarlo.
- Uso: los vinos medicinales principalmente se utilizan para problemas estomacales o digestivos.

Vino de ajo y menta

- Uso: para diarrea, dolor de estómago y digestivo.
- Dosis: tomar una copita después de cada alimento.

Vino de Hinojo

- Uso: problemas digestivos
- Dosis: Tomar una copita después de cada alimento.

Vino de marrubio

- Uso: estimula el apetito y para dolor de estómago
- Dosis: Tomar una copita después de cada alimento.

Vino de Ruda

- Uso: dolor de cabeza, cólicos menstruales, resaca (cruda)
- Dosis: Tomar una copita 3 veces al día.

Autora de este manual: Alicia Sarmiento Sanchez; instructora del Grupo Vicente Guerrero.

ESTE MATERIAL NO TIENE NINGÚN DERECHO RESERVADO SE VALE CUALQUIER TIPO DE REPRODUCCIÓN SIEMPRE Y CUANDO SEA PARA FINES SOCIALES Y NO LUCRATIVOS SOBRE TODOS PARA COMPAÑEROS CAMPESINOS Y CAMPESINAS, OTRA COSA ESTO ES PARA LEERLO Y APlicARLO NO PARA TENERLO GUARDADO, ES MEJOR QUE ESTE LLENO DE TIERRA Y MALTRATADO POR EL USO Y NO DENTRO DE UNA BOLSA DEBAJO DEL COLCHON.