



# Catálogo de **PLANTAS MEDICINALES** del pueblo maya Ixil







# Catálogo de **PLANTAS MEDICINALES** del pueblo maya Ixil



El Proyecto APS y Nutrición fue implementado por la OPS/OMS en Guatemala en coordinación con el Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social, Secretaría de Seguridad Alimentaria y Nutricional, autoridades municipales y ancestrales.

El Proyecto busca contribuir a la reducción de la malnutrición en menores de 5 años, adolescentes, mujeres en edad reproductiva, con énfasis en los primeros 1000 días de vida, en 22 municipios priorizados de los departamentos de Huehuetenango, Quiché, Chiquimula, y Alta Verapaz.

Esta iniciativa busca apoyar la implementación y ampliación de un Modelo Integral de Atención Primaria de Salud que permita el acceso, cobertura, pertinencia cultural y calidad de la atención en salud y nutrición con la participación de la comunidad.

La revisión técnica y edición estuvo a cargo del equipo del Proyecto APS y Nutrición y de la Representación de la OPS/OMS en Guatemala.

Esta publicación constituye un bien público internacional. Se autoriza su reproducción total o parcial bajo los términos de la licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 3.0 IGO (CC BY-NC-SA 3.0 IGO), siempre que se cite la fuente de manera apropiada.

Con arreglo a las condiciones de la licencia, se permite copiar, redistribuir y adaptar la obra con fines no comerciales, siempre que se utilice la misma licencia o una licencia equivalente de Creative Commons y se cite correctamente. En ningún uso que se haga de esta obra debe darse a entender que la Organización Panamericana de la Salud (OPS) respalda una organización, producto o servicios específicos. No está permitido utilizar el logotipo de la OPS.

### Ficha catalográfica

Proyecto Atención Primaria de Salud y Nutrición (APS y Nutrición)]

***Catálogo de plantas medicinales del pueblo maya Ixil.*** Guatemala: OPS/OMS; 2025

106 p. il. ; fotos

1. Atención Primaria de Salud. 2. Salud de Poblaciones Indígenas. 3. Plantas Medicinales. 4. Etnobotánica. 5. Medicina Tradicional. 6. Extractos Vegetales. 7. Guatemala

**Cita recomendada:** Proyecto Atención Primaria de Salud y Nutrición (APS y Nutrición). ***Catálogo de plantas medicinales del pueblo maya Ixil.*** Guatemala: Organización Panamericana de la Salud/ Organización Mundial de la Salud (OPS/OMS); 2025



Proyecto de Atención Primaria  
de Salud y Nutrición

**Esta publicación ha sido elaborada con la cooperación técnica de la Organización Panamericana de la Salud/ Organización Mundial de la Salud (OPS/OMS) y con el apoyo financiero de la Unión Europea (UE).** Su contenido es responsabilidad exclusiva de la OPS/OMS y no necesariamente refleja los puntos de vista de la Unión Europea.

# Índice

1

**Presentación**

**P.9**

2

**Nota de presentación**

**P.10**

3

**A quienes lean este documento**

**P.11**

4

**Formas de preparación de  
las plantas medicinales**

**P.13**

5

**Registro e inventario de plantas  
medicinales del pueblo maya Ixil**

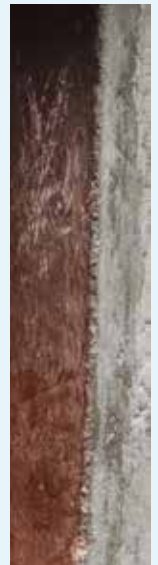
**P.15**

Afecciones respiratorias	P.16
Alergia nasal (rinitis alérgica)	P.17
Alteraciones nerviosas	P.18
Ansiedad	P.19
Baja producción de leche materna (hipogalactia)	P.20
Baja temperatura del cuerpo (hipotermia)	P.22
Bronquitis	P.23
Cólicos menstruales	P.24
Congestión nasal	P.25
Diabetes	P.26
Diarrea	P.27
Dolor de espalda	P.28
Dolor de estómago	P.29
Dolor de garganta	P.30
Dolor de muelas	P.31
Dolores articulares	P.34
Dolores musculares	P.35
Empacho	P.36
Enfermedad del mal espíritu	P.37
Enfermedades de la piel	P.38
Esguinces	P.39
Espíritus malignos	P.40
Estreñimiento	P.41
Estrés	P.42
Fiebre	P.43
Flatulencia	P.46

## Registro e inventario de plantas medicinales del pueblo maya Ixil

Fracturas	P.47
Gastritis	P.48
Golpes en el cuerpo	P.49
Granos en la piel	P.50
Gripe y catarro	P.51
Hemorroides	P.55
Heridas o cortadas en la piel	P.56
Indigestión	P.60
Infección en la vejiga urinaria (cistitis)	P.61
Infección en los senos nasales	P.62
Infección intestinal	P.63
Infecciones cutáneas	P.64
Inflamación de la próstata o entapiazón (prostatitis)	P.65
Inflamación de los párpados	P.66
Inflamación de los testículos (en niños recién nacidos)	P.67
Inflamación estomacal	P.68
Llagas	P.69
Lombrices intestinales	P.70
Mal de ojo	P.71
Mal de orín o fuego urinario (infección urinaria)	P.72
Manchas en la piel	P.73
Mezquinos	P.74
Nacidos en la piel	P.75
Paperas	P.78
Picaduras de insectos	P.80
Posición anormal del feto (malposición fetal)	P.81
Presión alta (hipertensión arterial)	P.82
Puerperio	P.83
Quemaduras en la piel (por fuego o agua caliente)	P.84
Resfriado común	P.85
Reumatismo	P.86
Ronchas	P.88
Susto o espanto	P.89
Tensión en el cuerpo	P.91
Tos	P.92
Tos seca	P.94
Toxinas en el cuerpo	P.95
Úlcera gastroduodenal	P.96
Varicela	P.97







# 1. Presentación

**El Proyecto Atención Primaria de Salud y Nutrición, financiado por la Unión Europea y ejecutado por la Organización Panamericana de la Salud, se implementó en 22 municipios priorizados de Alta Verapaz, Huehuetenango, Chiquimula y la región Ixil, Quiché.**

En este marco, se estableció un lazo de colaboración con la Comunidad Lingüística Ixil de la Academia de Lenguas Mayas de Guatemala, mediante el cual se actualizó el catálogo de plantas medicinales del pueblo maya Ixil. A partir de esta experiencia, se consideró oportuno elaborar también catálogos para los pueblos mayoritarios de las zonas donde se ejecutó el proyecto: Q'eqchi', Ch'orti' y Q'anjob'al.

Para lograrlo, se realizaron consultas con autoridades ancestrales, líderes comunitarios, comadronas y terapeutas mayas. Los catálogos que hoy se presentan no son únicamente listas de plantas y tratamientos, sino una muestra de la riqueza cultural de Guatemala. Reflejan la cosmovisión, el respeto hacia la Madre Tierra y la sabiduría de las abuelas y abuelos, quienes nos recuerdan que “la planta muere para darnos vida”.

En estas páginas se incluyen enfermedades que no aparecen en los libros de medicina, como el empacho, el pujo o el susto, junto con tratamientos transmitidos de padres y madres a hijos y de maestros a aprendices. Conservar y compartir este conocimiento es una manera de honrar la sabiduría ancestral y de asegurar que continúe vivo en las nuevas generaciones.

El propósito final es que estos catálogos sean un puente de diálogo con el personal de salud de los tres niveles de atención y que sirvan como apoyo a lo establecido en las Normas de Atención Integral para la Red Integrada de Servicios de Salud del Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social. Se trata de reconocer que las plantas medicinales no son una alternativa, sino parte de la medicina que, por siglos, ha cuidado a nuestro pueblo.



Proyecto de Atención Primaria  
de Salud y Nutrición

## 2. Nota de presentación

La Comunidad Lingüística Ixil de la Academia de las Lenguas Mayas de Guatemala se honra en presentar este Catálogo de Plantas Medicinales del Pueblo Maya Ixil, fruto de un esfuerzo científico colectivo que une la memoria de nuestros abuelos y abuelas para la vida de nuestras familias.

Este catálogo es posible gracias al acompañamiento de la Organización Panamericana de la Salud / Organización Mundial de la Salud (OPS/OMS) en Guatemala, con el financiamiento de la Unión Europea, a través del Proyecto Atención Primaria de Salud y Nutrición. La obra recoge y actualiza conocimientos ancestrales transmitidos de generación en generación, y los pone al servicio de terapeutas, comadronas, guías espirituales y personal de salud, con el propósito de fortalecer la integración de la medicina tradicional y la biomedicina.

Más que un documento, este catálogo es una herramienta viva que contribuye a preservar la identidad cultural ixil, al tiempo que ofrece al sistema de salud recursos valiosos para avanzar en la consolidación de prácticas complementarias. En este sentido, es también un testimonio de dignidad y convivencia intercultural.

La experiencia de la Asamblea de Salud Indígena de Nebaj demuestra que es posible dialogar y construir acuerdos entre autoridades ancestrales, terapeutas tradicionales, comadronas y personal de salud. Este espacio se ha convertido en un ejemplo para otros distritos de salud, que también deben impulsar sus propios procesos de participación y fortalecimiento intercultural.

Con la publicación de este catálogo, renovamos nuestro compromiso de mantener vivos y vigentes los saberes de nuestro pueblo, convencidos de que la salud solo puede entenderse de manera integral: cuerpo, espíritu, familia, comunidad y naturaleza.



Juan Angel Cruz Sambrano  
**Presidente de Comunidad Mayahablante**  
Comunidad Lingüística Ixil

**Academia de las Lenguas Mayas de Guatemala**

# 3. A quienes lean este documento

La sabiduría que nos han heredado las abuelas y abuelos para curar las enfermedades, para prevenirlas, es un gran tesoro que debemos cuidar, preservar y hacer llegar a las nuevas generaciones. Por eso es de tanta alegría escribir estas líneas para presentarles este Catálogo de Plantas Medicinales del pueblo Ixil. Este es un esfuerzo conjunto entre la Academia de Lenguas Mayas Ixil y las Autoridades Ancestrales que tuvo el apoyo incondicional del Proyecto Atención Primaria de Salud y Nutrición, financiado por la Unión Europea y ejecutado por la Organización Panamericana de la Salud (OPS/OMS).

Este catálogo nos ayuda a conocer cómo tratar enfermedades con plantas medicinales que podemos encontrar en nuestras montañas, cerca de los ríos, las lagunas, en los huertos de las casas y de los centros de salud y hospitales. Esas plantas son un gran regalo del Creador y Formador y la sabiduría para saber usarlas es un tesoro que por siglos se ha guardado en el corazón de nuestros ancestros.

Está en nuestras manos que todo lo que se escribe acá no sea en vano, que se use, que sirva para que todos aprendamos y después podamos enseñar, que le digamos a nuestras hijas e hijos, a nuestros nietos y nietas, que hay formas de prevenir y curar enfermedades y lograr que esa sabiduría no desaparezca.

A esta sabiduría hay que entrar despacio, hay que preguntar y pedir consejo, hay que tener respeto y pedir permiso. Ojalá que todo lo que lea acá crezca en su mente y en su corazón.

Gracias una, dos, tres y más veces.



Diego Santiago Ceto

**Primer alcade indígena del pueblo maya Ixil de Nebaj**





# 4. Formas de preparación de las plantas medicinales

La medicina maya contempla diversos métodos para procesar las plantas y obtener los distintos productos medicinales que aparecen en este catálogo, con sus respectivas aplicaciones terapéuticas. Durante la realización de este estudio, la Organización Panamericana de la Salud recabó información sobre algunos de estos métodos, la cual fue proporcionada por terapeutas y autoridades ancestrales Maya Ch'orti' y retroalimentada a partir del Catálogo de Medicina Natural Chortí, desarrollado por FUCI en el año 2007. A continuación, se presentan los métodos más relevantes para el catálogo que se presenta en este documento.



## **Infusión, té o apagado.**

1. Poner un recipiente con agua al fuego.
2. Cuando esté hirviendo, se agregan hojas o flores de la planta medicinal -según lo indicado para cada padecimiento-; dejando hervir durante pocos minutos. Luego de apartar del fuego se tapa y se deja reposar, hasta que alcance una temperatura adecuada para que el paciente pueda beber la infusión.
3. Siempre y cuando no haya una indicación contraria, se toman dosis de la infusión a lo largo del día, de preferencia una taza media hora después de cada comida, para facilitar la digestión.



## **Cocimiento.**

1. Poner al fuego un recipiente con agua y con semillas, cortezas o raíces -según se indique- y dejar hervir durante diez o quince minutos.
2. Cuando se haya apartado del fuego, colar y dejar reposar.
3. Se recomienda tomar una taza tres veces al día, de preferencia después de las comidas.



## **Zumo.**

1. Extraer el jugo de frutos, tallos u hojas -según se indique-, prensándolos o licuándolos.
2. Colar el jugo y tomarlo en pequeñas dosis.
3. Si es para aplicación tópica, aplicar directamente sobre el área afectada, habiéndola limpiado previamente.



## **Horchata.**

1. Triturar o prensar las hojas, tallos o semillas -según se indique- de la planta medicinal, con agua.
2. Tomar la horchata en pequeñas dosis a lo largo del día, para aprovechar sus propiedades digestivas.
3. Para uso tópico, aplicar la horchata directamente sobre la piel limpia, para aliviar la irritación y promover la cicatrización.

**Maceración.**

1. Picar o triturar la parte de la planta que se indique, luego remojarla en agua fría o caliente durante varias horas, hasta que se logre extraer los compuestos activos.
2. La maceración en frío favorece una mejor preservación de los principios activos, mientras que la maceración en caliente, acelera el proceso de extracción de los principios activos.

**Cataplasma.**

1. Formar la cataplasma con las plantas trituradas, mezcladas con agua, arcilla o harina y luego aplicarlo sobre la piel limpia para el tratamiento de inflamaciones, dolores y heridas.
2. Aplicar durante veinte o treinta minutos y después repetir, si es necesario, asegurándose de que la piel esté limpia.

**Lienzos.**

1. Empapar una tela limpia en infusiones o maceraciones de las plantas medicinales y luego aplicarla directamente sobre zona afectada para el tratamiento de inflamaciones y heridas.
2. Cambiar el lienzo cada dos o tres horas, según sea necesario.

**Inhalación.**

1. Poner un recipiente con agua al fuego.
2. Cuando esté hirviendo, añadir las plantas medicinales indicadas. Inhalar el vapor, cubriendo la cabeza con una toalla, durante diez o quince minutos.
3. Repetir el tratamiento dos veces al día, para aliviar la congestión respiratoria.

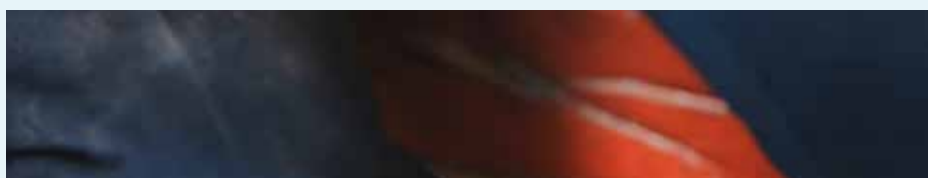
## La medicina Ixil también recomienda considerar los siguientes aspectos, para el correcto uso de las plantas medicinales:

**Proporción para la dosificación.**

- A** Calcular una cucharada de hojas -verdes o deshidratadas- por cada taza de agua.
- B** Si se utiliza la corteza o las raíces de la planta, calcular media cucharada.

**Posología.**

- A** Las dosificaciones, cantidades y tiempos están indicados para una persona de 12 años en adelante, de 1.50 metros de alto en adelante y de aproximadamente 150 libras de peso.
- B** Por lo tanto, las dosificaciones deben ajustarse proporcionalmente, de acuerdo a la edad y al peso de las personas, especialmente cuando se trate a niños y a personas de la tercera edad.



## **5. Registro e inventario de plantas medicinales del pueblo maya Ixil, para tratar distintos padecimientos o desequilibrios**



# Afecciones respiratorias



## OPCIÓN A

### Planta

Eucalipto



### Forma de preparación

1. Hervir un puño de hojas de la planta en un litro de agua durante dos minutos (infusión).
2. Colar.

### Aplicación terapéutica o dosis

Tomar medio vaso pequeño de la infusión preparada, dos o tres veces al día, después de las comidas. El tratamiento puede durar tres o cuatro semanas.



# Alergia nasal (rinitis alérgica)



## OPCIÓN A

### Planta

Eucalipto



### Forma de preparación

1. En una olla de agua hirviendo, añadir hojas de la planta.
2. Cuando genere vapor, se retira del fuego y se vierte el agua en un tazón o balde.

### Aplicación terapéutica o dosis

En un espacio cerrado, inclinarse sobre el tazón o balde y cubrirse la cabeza con una toalla, para evitar que el vapor se escape. Inhalar el vapor durante cinco minutos. Realizar el tratamiento dos veces al día, hasta que se observe mejoría.

# Alteraciones nerviosas



## OPCIÓN A

### Planta

Canela



### Forma de preparación

1. Hervir dos onzas de canela en raja con un vaso de agua.
2. Colar.

### Aplicación terapéutica o dosis

Tomar una taza de la infusión preparada. Se puede tomar hasta un litro al día.



# Ansiedad



## OPCIÓN A

---

### Planta

Canela



### Forma de preparación

1. *Hervir dos onzas de canela en raja con un vaso de agua.*
2. *Colar.*

### Aplicación terapéutica o dosis

Tomar una taza de la infusión preparada. Se puede tomar hasta un litro al día.



# Baja producción de leche materna (hipogalactia)



## OPCIÓN A

### Planta

Maíz blanco o salpor



### Forma de preparación

1. *Dorar el maíz.*
2. *Molerlo como pinol.*
3. *Preparar un atol con azúcar al gusto.*

### Aplicación terapéutica o dosis

Tomar una taza del atol caliente, mientras la mujer masajea sus pechos para estimular la producción de leche. Se puede tomar siempre.





## OPCIÓN B

### Planta

Quequexte



### Forma de preparación

1. *Seleccionar las hojas más tiernas de la planta, especialmente las que no se han abierto.*
2. *Sacar las hojas en medio de las venas con mucho cuidado, porque estas pueden ser tóxicas.*
3. *Preparar una sopa con las hojas seleccionadas, como un caldo de hierbas.*

### Aplicación terapéutica o dosis

Tomar la sopa caliente, mientras la mujer masajea sus pechos para estimular la producción de leche. Esta sopa solo debe consumirse cuando hay dificultad para producir leche.

**B**

# Baja temperatura del cuerpo (hipotermia)



## OPCIÓN A

### Planta

Hierba buena



### Forma de preparación

1. *Machacar (triturar) un manojo de hierba buena, hasta que quede bien fina.*
2. *Echar más o menos un galón de agua tibia en una palangana y agregar la hierba buena.*

### Aplicación terapéutica o dosis

Bañarse con el medicamento preparado. Se recomienda el apoyo de otra persona para que realice masajes al paciente, con el medicamento. Al finalizar el uso externo, se procede a tomar un vaso de infusión de hierba buena.







# Bronquitis



## OPCIÓN A

### Planta

Eucalipto



### Forma de preparación

1. En una olla de agua hirviendo, añadir hojas de la planta.
2. Cuando genere vapor, se retira del fuego y se vierte el agua en un tazón o balde.

### Aplicación terapéutica o dosis

En un espacio cerrado, inclinarse sobre el tazón o balde y cubrirse la cabeza con una toalla, para evitar que el vapor se escape. Inhalar el vapor durante cinco minutos. Realizar el tratamiento dos veces al día, hasta que se observe mejoría.

**B**

# Cólicos menstruales



## OPCIÓN A

### Planta

Café con chile y clavos de olor



### Forma de preparación

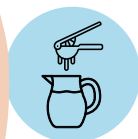
1. *Tostar algunos granos de café.*
2. *Dorar algunos chiles secos.*
3. *Tostar los clavos de olor.*
4. *Mezclar y moler los tres ingredientes hasta convertirlos en polvo.*
5. *Preparar un café con la mezcla, sin azúcar.*
6. *Colar.*

### Aplicación terapéutica o dosis

Tomar una taza de la bebida, bien caliente. Se recomienda que la mujer se abrigue.



# Congestión nasal



## OPCIÓN A

### Planta

Café y limón



### Forma de preparación

1. *Exprimir el jugo de tres limones.*
2. *Echar el jugo en medio vaso de agua.*
3. *Agregar una cucharada de café molido.*
4. *Revolver bien todos los ingredientes en el vaso.*
5. *Colar.*

### Aplicación terapéutica o dosis

Tomar el medicamento preparado, al menos tres veces al día, durante varios días.

# Diabetes



## OPCIÓN A

### Planta

Eucalipto



### Forma de preparación

1. Hervir un puño de hojas de la planta en un litro de agua durante dos minutos (infusión).
2. Colar.

### Aplicación terapéutica o dosis

Tomar medio vaso pequeño de la infusión preparada, dos o tres veces al día, después de las comidas. El tratamiento puede durar tres o cuatro semanas.



## OPCIÓN B

### Planta

Planta amargo



### Forma de preparación

1. Preparar un manojo de hojas o puntas de la planta.
2. Lavar hasta que queden bien limpias.
3. Hervir con agua.
4. Colar y dejar enfriar.

### Aplicación terapéutica o dosis

Tomar una taza de la infusión preparada, tibia o fría, antes de cada comida, durante dos o tres días. Puede tomarse eventualmente, hasta que se observe mejoría.



# Diarrea



## OPCIÓN A

### Planta

Llantén



### Forma de preparación

1. Colocar una o dos cucharadas de hojas secas de la planta en una taza.
2. Agregar agua hirviendo.
3. Tapar entre cinco y diez minutos.
4. Colar y endulzar al gusto.

### Aplicación terapéutica o dosis

Tomar una taza de la infusión preparada, caliente, después de las comidas. El tratamiento puede durar de tres a cuatro semanas.



## OPCIÓN B

### Planta

Planta ácida



### Forma de preparación

1. Buscar la planta en la montaña. Existen dos clases, ambas son buenas.
2. Limpiar bien el tallo.

### Aplicación terapéutica o dosis

Masticar el tallo de la planta extrayendo su jugo, el cual debe tragarse. La dosis es al gusto porque sabe ácido. Repetir tres veces al día o las que sea necesario, hasta que se observe mejoría.

# Dolor de espalda



## OPCIÓN A

### Planta

Caldo de frijol



### Forma de preparación

1. *Lavar una libra de frijoles.*
2. *Cocinarlos en una olla con agua.*
3. *Veinte o treinta minutos después de que empiecen a hervir, extraer media taza de caldo de frijol.*

### Aplicación terapéutica o dosis

Tomar la media taza de caldo de frijol.



# Dolor de estómago



## OPCIÓN A

### Planta

Té de limón



### Forma de preparación

1. Preparar un manojito de hojas de la planta.
2. Hervir con un litro de agua durante dos minutos.
3. Colar.

### Aplicación terapéutica o dosis

Tomar un vaso de la infusión preparada, dos o tres veces al día después de las comidas, durante cuatro semanas.



# Dolor de garganta



## OPCIÓN A

### Planta

Café y limón



### Forma de preparación

1. *Exprimir el jugo de tres limones.*
2. *Echar el jugo en medio vaso de agua.*
3. *Agregar una cucharada de café molido.*
4. *Revolver bien todos los ingredientes en el vaso.*
5. *Colar.*

### Aplicación terapéutica o dosis

Tomar el medicamento preparado, al menos tres veces al día, durante varios días.



# Dolor de muelas



## OPCIÓN A

### Planta

Palo de pito



### Forma de preparación

1. *Buscar un tallo o una ramita de la planta.*
2. *Pelar el tallo de la planta con un cuchillo.*
3. *Hervir un vaso de agua con el tallo.*
4. *Dejar entibiar.*
5. *Colar.*

### Aplicación terapéutica o dosis

Llenar la boca con el medicamento preparado y mantenerla allí, entre tres y cinco minutos. Después expulsarla. Realizar el mismo procedimiento varias veces al día. El tratamiento puede durar varias semanas.



## OPCIÓN B

### Planta

Tabaco



### Forma de preparación

1. *Buscar diez hojas de la planta.*
2. *Cortarlas en pedazos pequeños.*
3. *Echarlas en una taza, preferiblemente de barro.*
4. *Machacar (triturar) las hojas de la planta hasta que queden finas, como una masa.*
5. *Preparar media onza para ser aplicada.*

### Aplicación terapéutica o dosis

Colocar un pequeño gramo de la masa de tabaco sobre la muela afectada, durante diez o quince minutos. Mientras la medicina esté sobre la muela, el paciente debe escupir constantemente la saliva, para que no se almacene en la boca, pues de lo contrario, provoca ebriedad. Luego retirar la masa de tabaco de la muela. Repetir el procedimiento durante cuatro o cinco veces al día, hasta que no haya dolor.



# Dolores articulares



## OPCIÓN A

### Planta

Guayaba



### Forma de preparación

1. *Seleccionar unas veinte frutas de guayaba.*
2. *Lavarlas bien.*
3. *Hervirlas en una olla con medio litro de agua.*
4. *Dejar enfriar.*

### Aplicación terapéutica o dosis

Tomar la infusión preparada, durante todo el día. Se puede tomar con frecuencia, interrumpiendo el tratamiento solo por pequeños períodos de tiempo.



# Dolores musculares



## OPCIÓN A

### Planta

Café y limón



### Forma de preparación

1. *Exprimir el jugo de tres limones.*
2. *Echar el jugo en medio vaso de agua.*
3. *Agregar una cucharada de café molido.*
4. *Revolver bien todos los ingredientes en el vaso.*
5. *Colar.*

### Aplicación terapéutica o dosis

Tomar el medicamento preparado, al menos tres veces al día, durante varios días.



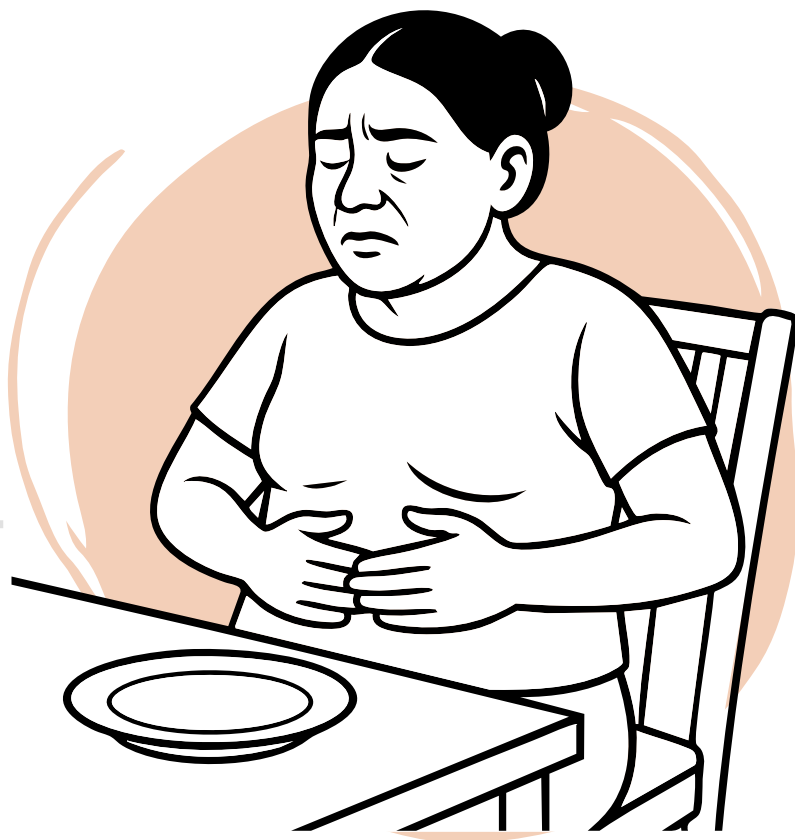
# Empacho



## OPCIÓN A

### Planta

Ajo



### Forma de preparación

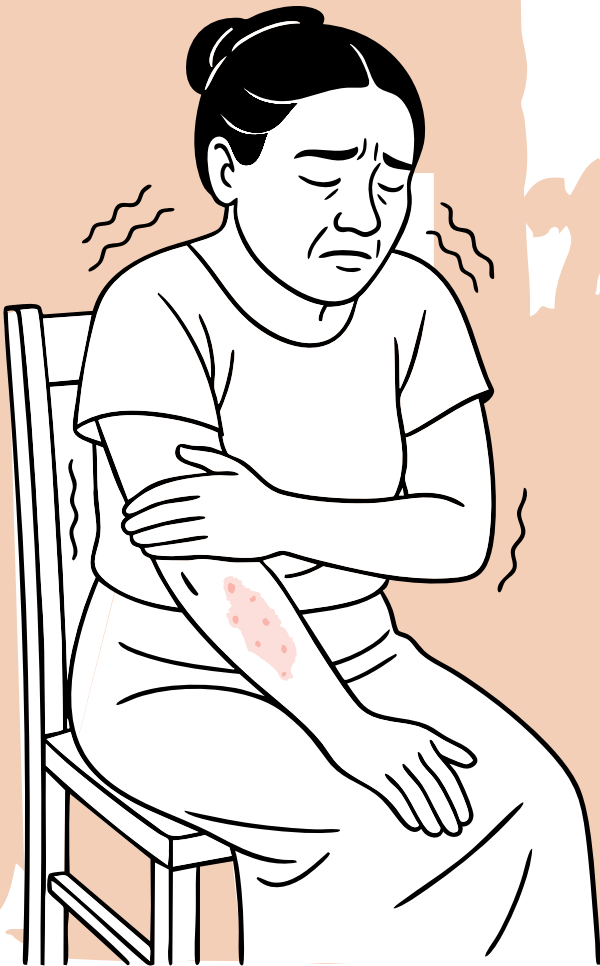
1. *Seleccionar uno o dos dientes de ajo.*
2. *Pelarlos.*
3. *Molerlos.*
4. *Agregar cinco cucharadas de agua tibia.*
5. *Revolver.*

### Aplicación terapéutica o dosis

Tomar el medicamento preparado dos veces al día; diez minutos antes del desayuno y diez minutos antes de la cena. El tratamiento debe durar, hasta que se observe mejoría.



# Enfermedad del mal espíritu



## OPCIÓN A

### Planta

Ruda, limón, naranja y lima



### Forma de preparación

1. *Seleccionar una ramita de ruda, cinco hojas de limón, cinco hojas de naranja y cinco hojas de lima.*
2. *Lavar las hojas seleccionadas de las cuatro plantas.*
3. *Hervirlas con un vaso de agua.*
4. *Dejar reposar por varios minutos.*
5. *Colar.*

### Aplicación terapéutica o dosis

Tomar medio vaso de la infusión preparada, tres veces al día. También debe tomarse en los momentos en que la persona sienta pánico.

# Enfermedades de la piel



## OPCIÓN A

### Planta

Ajo



### Forma de preparación

1. *Seleccionar uno o dos dientes de ajo.*
2. *Pelarlos.*
3. *Molerlos.*
4. *Agregar cinco cucharadas de agua tibia.*
5. *Revolver.*

### Aplicación terapéutica o dosis

Tomar el medicamento preparado, dos veces al día; diez minutos antes del desayuno y diez minutos antes de la cena. El tratamiento debe durar, hasta que se observe mejoría.





# Esguinces



## OPCIÓN A

### Planta

Árbol de pino



### Forma de preparación

1. Conseguir trementina de árbol de pino.
2. Preparar un pañuelo o venda que servirá para amarrar el área del esguince.

### Aplicación terapéutica o dosis

Sobar el área del esguince.

Aplicar la trementina.

Amarrar con un pañuelo o cubrir con una venda, para proteger el área afectada, del frío.

# Espíritus malignos



## OPCIÓN A

### Planta

Chile seco



### Forma de preparación

1. *Seleccionar nueve o trece unidades de chile seco, que van a representar las altas energías de Tx'umilas o Nawales.*
2. *Preparar el fuego hasta que tenga brasas.*

### Aplicación terapéutica o dosis

Arrojar los chiles secos al fuego, mientras se dice lo siguiente: “Espíritus malignos, en las cuatro esquinas, en las tres esquinas de este hogar, no son gratos”. Esto se hace como un acto de fe, pues se trata de algo paranormal.





# Estreñimiento



## OPCIÓN A

### Planta

Cola de caballo



### Forma de preparación

1. *Buscar un manojo de cola de caballo.*
2. *Limpiarlo.*
3. *Hervir con agua.*
4. *Agregar azúcar, si se prefiere.*
5. *Colar.*
6. *Dejar enfriar.*

### Aplicación terapéutica o dosis

Tomar un vaso de la infusión preparada, tibia o fría, antes de cada comida, durante dos o tres días. Se puede seguir tomando, eventualmente, según se observe mejoría.

# Estrés



## OPCIÓN A

### Planta

Canela



### Forma de preparación

1. *Hervir dos onzas de canela en raja con un vaso de agua.*
2. *Colar.*

### Aplicación terapéutica o dosis

Tomar una taza de la infusión preparada. Se puede tomar hasta un litro al día.



# Fiebre



## OPCIÓN A

### Planta

Café y limón



### Forma de preparación

1. *Exprimir el jugo de tres limones.*
2. *Echar el jugo en medio vaso de agua.*
3. *Agregar una cucharada de café molido.*
4. *Revolver bien todos los ingredientes en el vaso.*
5. *Colar.*

### Aplicación terapéutica o dosis

Tomar el medicamento preparado, al menos tres veces al día, durante varios días.



## OPCIÓN B

---

### Planta

Té de limón



### Forma de preparación

1. *Preparar un manojito de hojas de la planta.*
2. *Hervir con un litro de agua durante dos minutos.*
3. *Colar.*

### Aplicación terapéutica o dosis

Tomar un vaso, dos o tres veces al día, después de las comidas, durante cuatro semanas.





# Flatulencia



## OPCIÓN A

### Planta

Ajo



### Forma de preparación

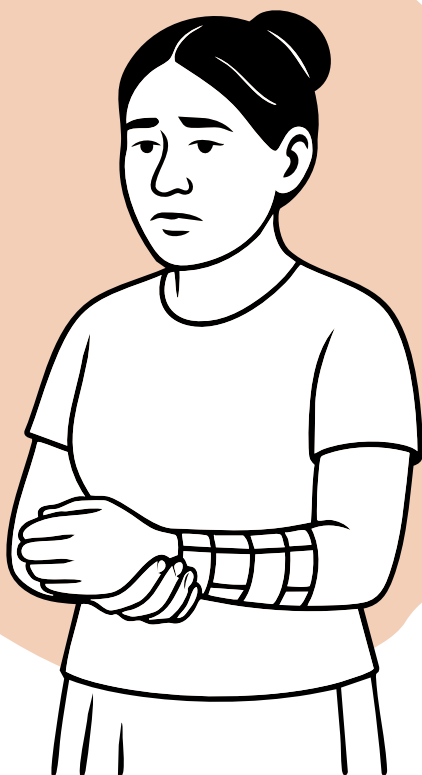
1. *Seleccionar uno o dos dientes de ajo.*
2. *Pelarlos.*
3. *Molerlos.*
4. *Agregar cinco cucharadas de agua tibia.*
5. *Revolver.*

### Aplicación terapéutica o dosis

Tomar el medicamento preparado dos veces al día; diez minutos antes del desayuno y diez minutos antes de la cena. El tratamiento debe durar hasta que se observe mejoría.



# Fracturas



## OPCIÓN A

### Planta

Árbol de pino



### Forma de preparación

1. Conseguir trementina de árbol de pino.
2. Preparar un pañuelo o venda que servirá para amarrar la fractura.

### Aplicación terapéutica o dosis

Sobar la fractura. Aplicar la trementina. Amarrar con un pañuelo o cubrir con una venda, para proteger el área afectada, del frío.

# Gastritis



## OPCIÓN A

### Planta

Llantén



### Forma de preparación

1. Colocar una o dos cucharadas de hojas secas de la planta en una taza.
2. Agregar agua hirviendo.
3. Tapar entre cinco y diez minutos.
4. Colar y endulzar al gusto.

### Aplicación terapéutica o dosis

Tomar una taza de la infusión preparada, caliente, después de las comidas. El tratamiento puede durar de tres a cuatro semanas.



## OPCIÓN B

### Planta

Sábila

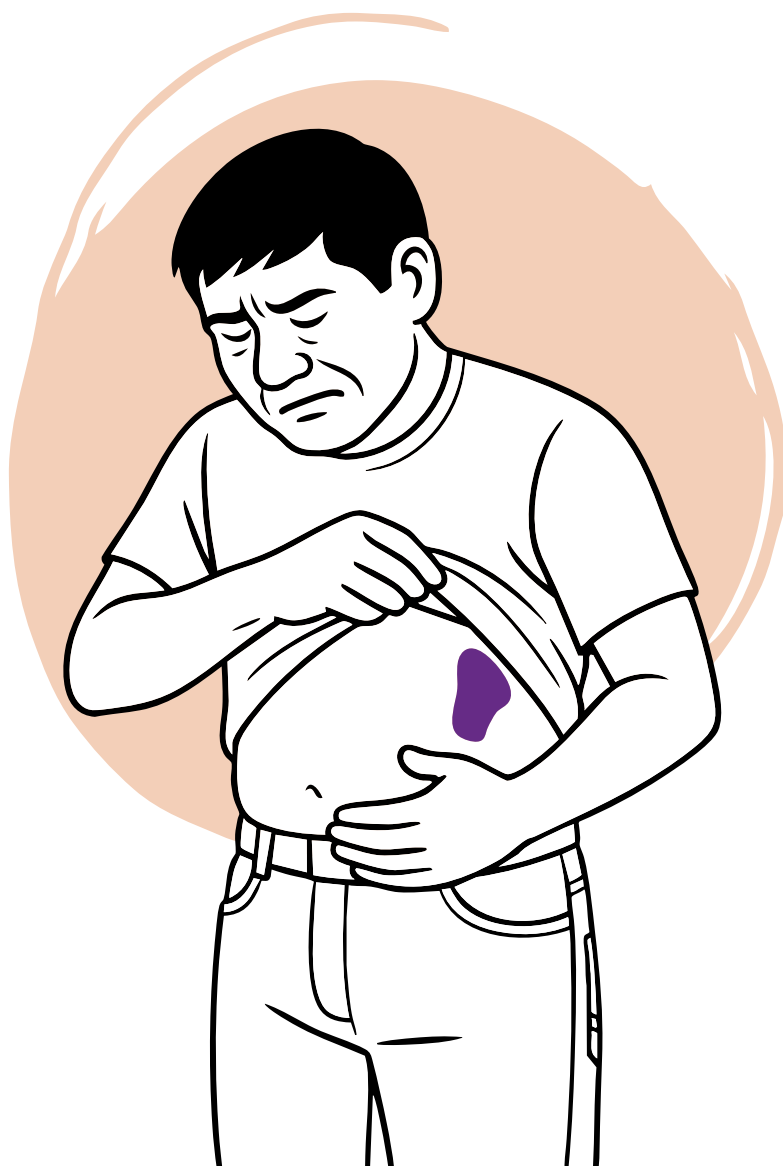


### Forma de preparación

1. Buscar una hoja de la planta.
2. Cortar un pedacito de la hoja (una onza).
3. Retirar la cáscara, dejando únicamente el gel.

### Aplicación terapéutica o dosis

Tragar el pedazo de gel antes del desayuno y antes de la cena. Repetir el procedimiento, hasta obtener los resultados esperados.



# Golpes en el cuerpo



## OPCIÓN A

### Planta

Vinagre casero



### Forma de preparación

1. *Calentar un poco de vinagre casero.*
2. *No debe estar muy caliente.*

### Aplicación terapéutica o dosis

Con el medicamento sobar (masajear) el golpe dos veces al día, hasta que se observe mejoría. Tomar medio vasito de vinagre una vez al día, por tres días.

# Granos en la piel



## OPCIÓN A

### Planta

Hierba buena

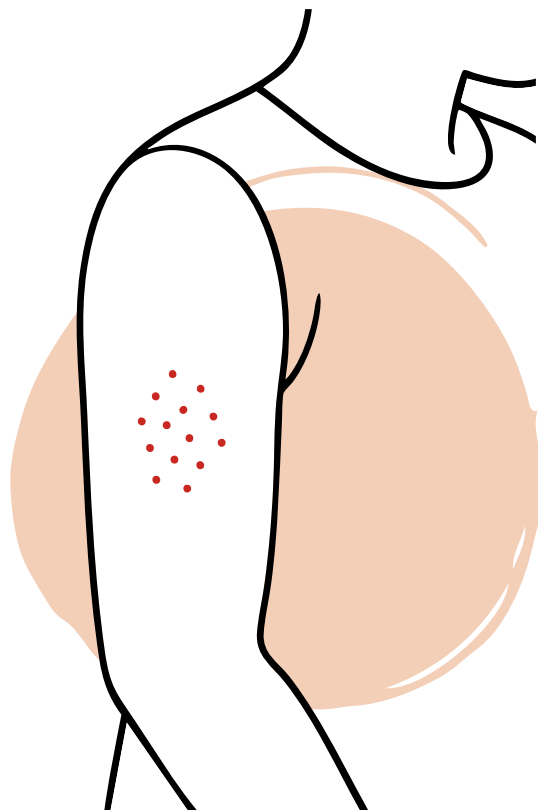


### Forma de preparación

1. *Machacar (triturar) un manojo de hierba buena, hasta que quede bien fina.*
2. *Echar más o menos un galón de agua tibia en una palangana y agregar la hierba buena.*

### Aplicación terapéutica o dosis

Bañarse con el medicamento preparado. Se recomienda el apoyo de otra persona para que le realice masajes al paciente, con el medicamento. Al finalizar el uso externo, se procede a tomar un vaso de infusión de hierba buena.



## OPCIÓN B

### Planta

Sábila



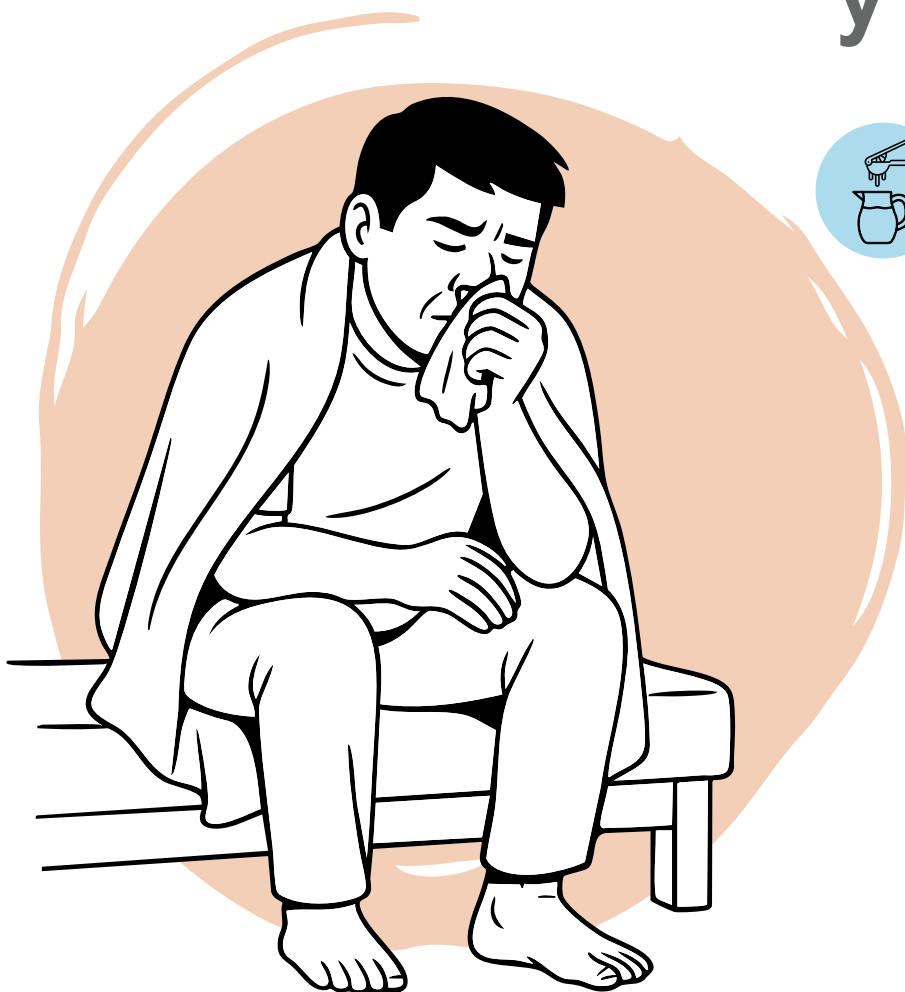
### Forma de preparación

1. *Buscar una hoja de sábila.*
2. *Cortar un pedacito de la hoja (una onza).*
3. *Retirar la cáscara, dejando únicamente el gel.*

### Aplicación terapéutica o dosis

Aplicar el gel de la sábila sobre la parte afectada.

# Gripe y catarro



## OPCIÓN A

### Planta

Café y limón



### Forma de preparación

1. *Exprimir el jugo de tres limones.*
2. *Echar el jugo en medio vaso de agua.*
3. *Agregar una cucharada de café molido.*
4. *Revolver bien todos los ingredientes en el vaso.*
5. *Colar.*

### Aplicación terapéutica o dosis

Tomar el medicamento preparado, al menos tres veces al día, durante varios días.



## OPCIÓN B

### Planta

Eucalipto



### Forma de preparación

1. En una olla de agua hirviendo, añadir hojas de la planta.
2. Cuando genere vapor, se retira del fuego y se vierte el agua en un tazón o balde.

### Aplicación terapéutica o dosis

En un espacio cerrado, inclinarse sobre el tazón o balde y cubrirse la cabeza con una toalla, para evitar que el vapor se escape. Inhalar el vapor durante cinco minutos. Realizar el tratamiento dos veces al día, hasta que se observe mejoría.



## OPCIÓN C

### Planta

Hierba buena



### Forma de preparación

1. Machacar (triturar) un manojo de hierba buena, hasta que quede bien fina.
2. Echar más o menos un galón de agua tibia en una palangana y agregar la hierba buena.

### Aplicación terapéutica o dosis

Bañarse con el medicamento preparado. Se recomienda el apoyo de otra persona para que le realice masajes al paciente, con el medicamento. Al finalizar el uso externo, se procede a tomar un vaso de infusión de hierba buena.





## OPCIÓN D

### Planta

Hierba mora



### Forma de preparación

1. Conseguir uno o dos manojos de hierba mora.
2. Lavarlos con suficiente agua.
3. Cortar las hojas y los tallos de la planta y desechar las hojas secas.
4. Poner al fuego una olla con medio litro de agua.
5. Al comenzar a hervir, agregar la hierba mora.
6. Hervir aproximadamente durante tres minutos.
7. Colar.

### Aplicación terapéutica o dosis

Tomar una taza de la infusión preparada, bien caliente. Repetir el procedimiento tres veces al día durante varias semanas, ya que no tiene contraindicaciones. Por el contrario, fortalece la energía de las personas que están débiles por alguna enfermedad.



## OPCIÓN E

### Planta

Té de limón



### Forma de preparación

1. Preparar un manojito de hojas de la planta.
2. Hervir con un litro de agua durante dos minutos.
3. Colar.

### Aplicación terapéutica o dosis

Tomar un vaso, dos o tres veces al día, después de las comidas, durante cuatro semanas.



# Hemorroides



## OPCIÓN A

### Planta

Llantén



### Forma de preparación

1. Colocar una o dos cucharadas de hojas secas de la planta en una taza.
2. Agregar agua hirviendo.
3. Tapar entre cinco y diez minutos.
4. Colar y endulzar al gusto.

### Aplicación terapéutica o dosis

Tomar una taza de la infusión preparada, caliente, después de las comidas. El tratamiento puede durar de tres a cuatro semanas.



# Heridas o cortadas en la piel



## OPCIÓN A

### Planta

Aliso



### Forma de preparación

1. *Seleccionar hojas tiernas de la planta.*
2. *Lavarlas y echarlas en un recipiente (mejor si es una taza de barro).*
3. *Machacar (triturar) hasta dejarlas muy finas, como una crema.*

### Aplicación terapéutica o dosis

Limpiar la herida con un paño mojado con agua caliente. Echar un gramo del medicamento preparado sobre la herida. Amarrar el área con un pedazo de tela limpia, para evitar que se caiga el medicamento. Repetir el procedimiento, dos o tres veces al día.





## OPCIÓN B

### Planta

Eucalipto



### Forma de preparación

1. En una olla de agua hirviendo, añadir hojas de la planta.
2. Cuando genere vapor, se retira del fuego y se vierte el agua en un tazón o balde.

### Aplicación terapéutica o dosis

En un espacio cerrado, inclinarse sobre el tazón o balde y cubrirse la cabeza con una toalla, para evitar que el vapor se escape. Inhalar el vapor durante cinco minutos. Realizar el tratamiento dos veces al día, hasta que se observe mejoría.



## OPCIÓN C

### Planta

Hierba buena



### Forma de preparación

1. Machacar (triturar) un manojo de hierba buena, hasta que quede bien fina.
2. Echar más o menos un galón de agua tibia en una palangana y agregar la hierba buena.

### Aplicación terapéutica o dosis

Bañarse con el medicamento preparado. Se recomienda el apoyo de otra persona para que le realice masajes al paciente, con el medicamento. Al finalizar el uso externo, se procede a tomar un vaso de infusión de hierba buena.



## OPCIÓN D

### Planta

Hierba mora



### Forma de preparación

1. *Conseguir uno o dos manojos de hierba mora.*
2. *Lavarlos con suficiente agua.*
3. *Cortar las hojas y los tallos de la planta y desechar las hojas secas.*
4. *Poner al fuego una olla con medio litro de agua.*
5. *Al comenzar a hervir, agregar la hierba mora.*
6. *Hervir aproximadamente durante tres minutos.*
7. *Colar.*

### Aplicación terapéutica o dosis

Tomar una taza de la infusión preparada, bien caliente. Repetir el procedimiento tres veces al día durante varias semanas, ya que no tiene contraindicaciones. Por el contrario, fortalece la energía de las personas que están débiles por alguna enfermedad.



## OPCIÓN E

### Planta

Llantén



### Forma de preparación

1. *Colocar una o dos cucharadas de hojas secas de la planta en una taza.*
2. *Agregar agua hirviendo.*
3. *Tapar entre cinco y diez minutos.*
4. *Colar y endulzar al gusto.*

### Aplicación terapéutica o dosis

Tomar una taza de la infusión preparada, caliente, después de las comidas. El tratamiento puede durar de tres a cuatro semanas.





## OPCIÓN F

### Planta

Sábila



### Forma de preparación

1. *Buscar una hoja de sábila.*
2. *Cortar un pedacito de la hoja (una onza).*
3. *Retirar la cáscara, dejando únicamente el gel.*

### Aplicación terapéutica o dosis

Aplicar el gel de la sábila sobre la parte afectada.



# Indigestión



## OPCIÓN A

### Planta

Tabaco



### Forma de preparación

1. *Conseguir nueve hojas tiernas de la planta.*
2. *Lavarlas.*
3. *Preparar el temascal.*
4. *Introducir las hojas en el agua caliente.*

### Aplicación terapéutica o dosis

Masajear con el medicamento preparado, el estómago y la espalda del paciente. Es suficiente con un solo tratamiento.







# Infección en la vejiga urinaria (cistitis)



## OPCIÓN A

### Planta

Llantén



### Forma de preparación

1. Colocar una o dos cucharadas de hojas secas de la planta en una taza.
2. Agregar agua hirviendo.
3. Tapar entre cinco y diez minutos.
4. Colar y endulzar al gusto.

### Aplicación terapéutica o dosis

Tomar una taza de la infusión preparada, caliente, después de las comidas. El tratamiento puede durar de tres a cuatro semanas.

# Infección en los senos nasales



## OPCIÓN A

### Planta

Eucalipto



### Forma de preparación

1. En una olla de agua hirviendo, añadir hojas de la planta.
2. Cuando genere vapor, se retira del fuego y se vierte el agua en un tazón o balde.

### Aplicación terapéutica o dosis

En un espacio cerrado, inclinarse sobre el tazón o balde y cubrirse la cabeza con una toalla, para evitar que el vapor se escape. Inhalar el vapor durante cinco minutos. Realizar el tratamiento dos veces al día, hasta que se observe mejoría.



# Infección intestinal



## OPCIÓN A

### Planta

Ajo



### Forma de preparación

1. *Seleccionar uno o dos dientes de ajo.*
2. *Pelarlos.*
3. *Molerlos.*
4. *Agregar cinco cucharadas de agua tibia.*
5. *Revolver.*

### Aplicación terapéutica o dosis

Tomar el medicamento preparado dos veces al día; diez minutos antes del desayuno y diez minutos antes de la cena. El tratamiento debe durar hasta que se observe mejoría.

# Infecciones cutáneas



## OPCIÓN A

### Planta

Sábila



### Forma de preparación

1. *Buscar una hoja de sábila.*
2. *Cortar un pedacito de la hoja (una onza).*
3. *Retirar la cáscara, dejando únicamente el gel.*

### Aplicación terapéutica o dosis

Aplicar el gel de la sábila sobre la parte afectada.



# Inflamación de la próstata o entapiazón (prostatitis)



## OPCIÓN A

### Planta

Cola de caballo



### Forma de preparación

1. *Buscar un manojo de cola de caballo.*
2. *Limpiarlo.*
3. *Hervir con agua en una jarrilla.*
4. *Agregar azúcar, si se prefiere.*
5. *Colar.*
6. *Dejar enfriar.*

### Aplicación terapéutica o dosis

Tomar un vaso de la infusión, tibia o fría, antes de cada comida, durante dos o tres días. Se puede seguir tomando, eventualmente, hasta que se observe mejoría.

# Inflamación de los párpados



## OPCIÓN I

### Planta

Llantén



### Forma de preparación

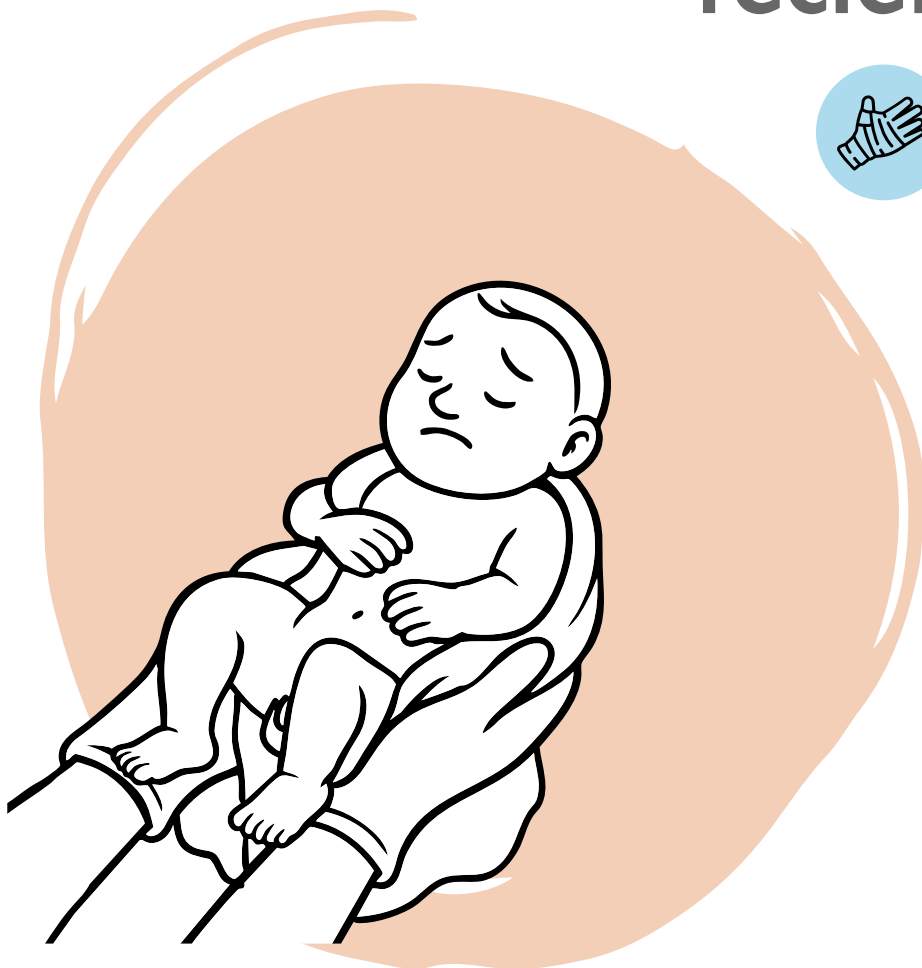
1. Colocar una o dos cucharadas de hojas secas de la planta en una taza.
2. Agregar agua hirviendo.
3. Tapar entre cinco y diez minutos.
4. Colar.

### Aplicación terapéutica o dosis

Aplicar compresas o lienzos con el medicamento preparado, directamente sobre los párpados.



# Inflamación de los testículos (en niños recién nacidos)



## OPCIÓN A

### Planta

Aguacate y tabaco



### Forma de preparación

1. *Buscar una semilla de aguacate y una hoja de tabaco.*
2. *Limpiarlos bien.*
3. *Pelar la semilla de aguacate.*
4. *Cortarla en pedacitos.*
5. *Envolver los pedacitos de la semilla de aguacate en una hoja de tabaco y calentarlos un poco en el fuego.*

### Aplicación terapéutica o dosis

Utilizar el medicamento preparado para masajear los testículos del niño. Repetir el tratamiento durante nueve días. Esta práctica terapéutica debe ser realizada única y exclusivamente por personas que tienen el don de curar y sanar la enfermedad.

# Inflamación estomacal



## OPCIÓN A

### Planta

Clavos de olor

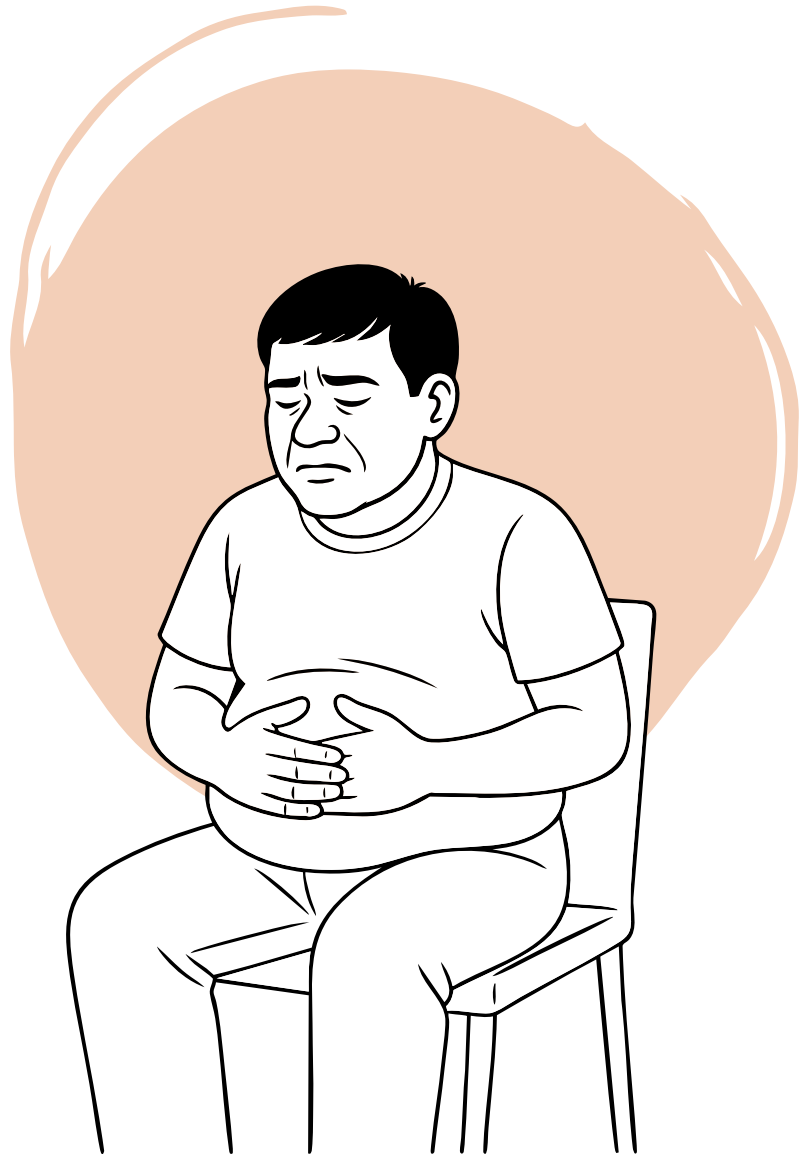


### Forma de preparación

1. Preparar una infusión con algunos clavos de olor y un vaso de agua.
2. Colar.
3. Agregar azúcar (opcional).

### Aplicación terapéutica o dosis

Tomar un vaso de la infusión preparada, bien caliente. Reposar unos treinta minutos en la cama, para que se caliente el estómago.





# Llagas



## OPCIÓN A

---

### Planta

Eucalipto



### Forma de preparación

1. Hervir un puño de hojas en un litro de agua durante dos minutos (infusión).

### Aplicación terapéutica o dosis

Tomar medio vaso pequeño de la infusión preparada, dos o tres veces al día, después de las comidas. El tratamiento puede durar tres o cuatro semanas.

# Lombrices intestinales



## OPCIÓN A

### Planta

Clavos de olor



### Forma de preparación

1. Preparar una infusión con algunos clavos de olor y un vaso de agua.
2. Colar.
3. Agregar azúcar (opcional).

### Aplicación terapéutica o dosis

Tomar un vaso de la infusión preparada, bien caliente. Reposar unos treinta minutos en la cama, para que se caliente el estómago.



# Mal de ojo

## Aplicación terapéutica o dosis

- A. La persona que va a aplicar el tratamiento, debe almacenar el medicamento preparado en su boca y luego soplarlo sobre el cuerpo del paciente.
- B. Posteriormente, debe tomar el huevo criollo y pasarlo cinco veces sobre el cuerpo del paciente, completando una vuelta de 360 grados.
- C. Con medio vaso de agua, debe recoger todos los desechos del medicamento preparado.
- D. Reventar el huevo y echarlo en el mismo vaso donde se encuentran los desechos recogidos.
- E. Guardar el vaso durante una noche en un rincón de la casa o debajo de la cama del paciente, para recoger los malos espíritus.
- F. Al día siguiente debe ser desechado el contenido del vaso en un río o al pie de un arbusto, a las cinco de la mañana.
- G. Si en la yema del huevo aparecen unos puntos negros, es señal de que se trataba de mal de ojo.



## OPCIÓN A

### Planta

Ruda, ajo, chiles secos y clavos de olor



### Forma de preparación

1. Preparar un manojito de ruda, un diente de ajo, ocho chiles secos y ocho flores de clavo de olor.
2. Agregar un taponcito de aguardiente.
3. Machacar (triturar) bien los ingredientes en una copita.

# Mal de orín o fuego urinario (infección urinaria)



## OPCIÓN A

### Planta

Cola de caballo



### Forma de preparación

1. *Buscar un manojo de cola de caballo.*
2. *Limpiarlo.*
3. *Hervir con agua en una jarrilla.*
4. *Agregar azúcar, si se prefiere.*
5. *Colar.*
6. *Dejar enfriar.*

### Aplicación terapéutica o dosis

Tomar un vaso de la infusión, tibia o fría, antes de cada comida, durante dos o tres días. Se puede seguir tomando, eventualmente, hasta que se observe mejoría.





# Manchas en la piel



## OPCIÓN A

### Planta

Sábila



### Forma de preparación

1. *Buscar una hoja de sábila.*
2. *Cortar un pedacito de la hoja (una onza).*
3. *Retirar la cáscara, dejando únicamente el gel.*

### Aplicación terapéutica o dosis

Aplicar el gel de la sábila sobre la parte afectada.

# Mezquinos



## OPCIÓN A

### Planta

Hierba buena



### Forma de preparación

1. *Machacar (triturar) un manojo de hierba buena, hasta que quede bien fina.*
2. *Echar más o menos un galón de agua tibia en una palangana y agregar la hierba buena.*

### Aplicación terapéutica o dosis

Bañarse con el medicamento preparado. Se recomienda el apoyo de otra persona para que le realice masajes al paciente, con el medicamento. Al finalizar el uso externo, se procede a tomar un vaso de infusión de hierba buena.



# Nacidos en la piel



## OPCIÓN A

### Planta

Campanilla (floripondio)



### Forma de preparación

1. *Seleccionar entre dos y cinco hojas tiernas de la planta.*
2. *Limpiarlas.*
3. *Calentarlas un poco, sobre el fuego.*

### Aplicación terapéutica o dosis

Colocar las hojas sobre el nacido. Amarrar con un pañuelo para que el medicamento permanezca, al menos una hora sobre el área afectada. Este tratamiento debe realizarse por la mañana y por la noche.



## OPCIÓN B

---

### Planta

Tecomate y ceniza



---

### Forma de preparación

1. *Conseguir un tecomate (jícara) pequeño, cuya forma se asemeja a la de los nacidos.*
2. *Conseguir ceniza tibia.*
3. *Recoger la ceniza con la base externa del tecomate.*

### Aplicación terapéutica o dosis

Con la misma base del tecomate que contiene la ceniza, se realiza un masaje sobre el nacido.

Repetir las veces que sea necesario. Esta terapia posee un sentido místico, de don y de fe.





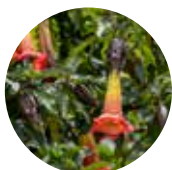
# Paperas



## OPCIÓN A

### Planta

Campanilla (floripondio)



### Forma de preparación

1. *Seleccionar entre dos y cinco hojas tiernas de la planta.*
2. *Limpiarlas.*
3. *Calentarlas un poco, sobre el fuego.*

### Aplicación terapéutica o dosis

Colocar las hojas sobre las paperas. Amarrar con un pañuelo para que el medicamento permanezca, al menos una hora sobre el área afectada. Este tratamiento debe realizarse por la mañana y por la noche.





## OPCIÓN B

### Planta

Tecomate y ceniza



### Forma de preparación

1. *Conseguir un tecomate (jícara) pequeño, cuya forma se asemeja a la de las paperas.*
2. *Conseguir ceniza tibia.*
3. *Recoger la ceniza con la base externa del tecomate.*

### Aplicación terapéutica o dosis

Con la misma base del tecomate que contiene la ceniza, se realiza un masaje sobre las paperas. Repetir las veces que sea necesario. Esta terapia posee un sentido místico, de don y de fe.



## OPCIÓN C

### Planta

Ajo



### Forma de preparación

1. *Seleccionar uno o dos dientes de ajo.*
2. *Pelarlos.*
3. *Molerlos.*
4. *Agregar cinco cucharadas de agua tibia.*
5. *Revolver.*

### Aplicación terapéutica o dosis

Tomar el medicamento a la media noche, cinco minutos antes de comer un pedacito de panela.

# Picaduras de insectos



## OPCIÓN A

### Planta

Hierba buena



### Forma de preparación

1. *Machacar (triturar) un manojo de hierba buena, hasta que quede bien fina.*
2. *Echar más o menos un galón de agua tibia en una palangana y agregar la hierba buena.*

### Aplicación terapéutica o dosis

Bañarse con el medicamento preparado. Se recomienda el apoyo de otra persona para que le realice masajes al paciente, con el medicamento. Al finalizar el uso externo, se procede a tomar un vaso de infusión de hierba buena.



# Posición anormal del feto (malposición fetal)



## OPCIÓN A

### Planta

Tabaco



### Forma de preparación

1. Conseguir cinco hojas de la planta.
2. Lavarlas y limpiarlas.
3. Calentarlas sobre el fuego.

### Aplicación terapéutica o dosis

Con las hojas calientes, sobar (masajear) el abdomen de la mujer embarazada mientras la comadrona discursa, pidiéndole al bebé que se coloque en la posición y lugar correcto. Este tratamiento solo se realiza cuando la madre presenta molestias y el bebé está en mala posición.

P

# Presión alta (hipertensión arterial)



## OPCIÓN A

### Planta

Guayaba



### Forma de preparación

1. *Seleccionar unas veinte frutas de guayaba.*
2. *Lavarlas bien.*
3. *Hervirlas en una olla con medio litro de agua.*
4. *Dejar enfriar.*

### Aplicación terapéutica o dosis

Tomar la infusión preparada, durante todo el día. Se puede tomar con frecuencia, interrumpiendo el tratamiento solo por pequeños períodos de tiempo.



## OPCIÓN B

### Planta

Té de limón



### Forma de preparación

1. *Preparar un manojito de hojas de la planta.*
2. *Hervir con un litro de agua durante dos minutos.*
3. *Colar.*

### Aplicación terapéutica o dosis

Tomar un vaso de la infusión preparada, dos o tres veces al día después de las comidas, durante cuatro semanas.

# Puerperio



## OPCIÓN A

### Planta

Planta amargo



### Forma de preparación

1. Preparar un manojo de hojas o puntas de la planta.
2. Lavar hasta que queden bien limpias.
3. Hervir con agua.
4. Colar y dejar enfriar.

### Aplicación terapéutica o dosis

Tomar un vaso de la infusión, tibia o fría, antes de cada comida, durante dos o tres días. Puede tomarse eventualmente, hasta que se observe mejoría.

# Quemaduras en la piel (por fuego o agua caliente)



## OPCIÓN A

### Planta

Hierba mora



### Forma de preparación

1. Conseguir nueve frutos de la planta, de preferencia, que estén maduros.
2. Si no se consiguen los frutos, usar unas diez hojas de la planta.
3. Lavar y machacar (triturar) los frutos o las hojas.

### Aplicación terapéutica o dosis

Si se utilizan los frutos machacados, colocar la pasta sobre el área afectada. Esperar una hora, para que haga efecto. Limpiar. Si se utilizan las hojas machacadas, exprimir el jugo (savia) sobre el área afectada. Repetir dos veces al día, hasta que se observe mejoría.







# Resfriado común



## OPCIÓN B

### Planta

Eucalipto



### Forma de preparación

1. En una olla de agua hirviendo, añadir hojas de la planta.
2. Cuando genere vapor, se retira del fuego y se vierte el agua en un tazón o balde.

### Aplicación terapéutica o dosis

En un espacio cerrado, inclinarse sobre el tazón o balde y cubrirse la cabeza con una toalla, para evitar que el vapor se escape. Inhalar el vapor durante cinco minutos. Realizar el tratamiento dos veces al día, hasta que se observe mejoría.



## OPCIÓN A

### Planta

Canela



### Forma de preparación

1. Hervir dos onzas de canela en raja con un vaso de agua.
2. Colar.

### Aplicación terapéutica o dosis

Tomar una taza de la infusión preparada. Se puede tomar hasta un litro al día.



# Reumatismo

## OPCIÓN A

### Planta

Eucalipto



### Forma de preparación

1. Hervir un puño de hojas en un litro de agua durante dos minutos (infusión).

### Aplicación terapéutica o dosis

Aplicar el medicamento preparado con fricciones (frotándolo) sobre el área afectada.



## OPCIÓN B

### Planta

Té de limón



### Forma de preparación

1. Preparar un manojito de hojas de la planta.
2. Hervir con un litro de agua durante dos minutos.
3. Colar.

### Aplicación terapéutica o dosis

Aplicar el medicamento preparado con fricciones (frotándolo) sobre el área afectada.



# Ronchas



## OPCIÓN A

### Planta

Hierba buena



### Forma de preparación

1. *Machacar (triturar) un manojo de hierba buena, hasta que quede bien fina, como una crema.*

### Aplicación terapéutica o dosis

Limpiar la infección cutánea. Aplicar el medicamento preparado sobre el área afectada, por la mañana y por la noche. El tratamiento debe durar, hasta que se observe mejoría.



# Susto o espanto



## OPCIÓN A

### Planta

Flor de muerto



### Forma de preparación

1. Preparar un manojo de flores de muerto.
2. Hervir las flores de muerto con medio vaso de agua.
3. Retirar del fuego.
4. Agregar a la infusión, un pedazo de tizón.
5. Dejar enfriar.
6. Colar.

### Aplicación terapéutica o dosis

Realizar una sola toma del medicamento preparado. Repetir el tratamiento dos o tres veces al día.



## OPCIÓN B

### Planta

Naranja, limón, lima, ruda y ajo



### Forma de preparación

1. Seleccionar cinco hojas de limón, cinco hojas de naranja, cinco hojas de lima, cinco hojas de ruda y tres dientes de ajo.
2. Hervir todas las plantas en medio litro de agua.
3. Dejar enfriar unos minutos.
4. Colar con un colador o con un pañuelo limpio.

### Aplicación terapéutica o dosis

Tomar el medicamento preparado como un refresco o té, a lo largo del día. Este tratamiento debe durar varias semanas, hasta que se observe mejoría.



## OPCIÓN C

### Planta

Ruda y carbón



### Forma de preparación

1. Cortar dos ramitas de ruda.
2. Agregar un poco de agua.
3. Cocinar a fuego lento, hasta hervir.
4. Agregar dos carbones salidos del fuego, mientras hierve.
5. Dejar enfriar.
6. Colar

### Aplicación terapéutica o dosis

Dar al paciente dos cucharaditas del medicamento preparado, una vez al día, preferiblemente por la mañana. Repetir el tratamiento durante nueve días.



# Tensión en el cuerpo



## OPCIÓN A

### Planta

Canela



### Forma de preparación

1. Hervir dos onzas de canela en raja con un vaso de agua.
2. Colar.

### Aplicación terapéutica o dosis

Tomar una taza de la infusión preparada. Se puede tomar hasta un litro al día.

# Tos



## OPCIÓN A

### Planta

Caldo de frijol



### Forma de preparación

1. *Lavar una libra de frijoles.*
2. *Cocinarlos en una olla con agua.*
3. *Veinte o treinta minutos después, cuando empiecen a hervir, extraer media taza del caldo de los frijoles.*

### Aplicación terapéutica o dosis

Tomar la media taza de caldo de frijol.







## OPCIÓN B

### Planta

Cebolla colorada



### Forma de preparación

1. *Seleccionar una cebolla colorada.*
2. *Lavarla, hasta que quede bien limpia.*
3. *Pelarla, cortarla en cuadritos o en rodajas pequeñas.*
4. *Echarla en un vaso.*
5. *Agregar un poco de agua.*

### Aplicación terapéutica o dosis

Tomar el medicamento preparado, dos veces al día, preferiblemente por las mañanas y por las noches. Este tratamiento puede realizarse durante varias semanas, dado que la cebolla tiene propiedades que ayudan a aumentar las defensas (fortalecer el sistema inmunológico).



## OPCIÓN C

### Planta

Rábano



### Forma de preparación

1. *Seleccionar cinco rábanos.*
2. *Lavarlos hasta que queden completamente limpios.*
3. *Cortarlos en rodajas.*
4. *Hervirlos con un vaso de agua.*
5. *Dejar enfriar.*
6. *Colar.*
7. *Agregar azúcar al gusto.*

### Aplicación terapéutica o dosis

Tomar cuatro cucharadas del medicamento preparado, tres veces al día. El tratamiento se puede realizar durante varias semanas, hasta que se observe mejoría.

# Tos seca



## OPCIÓN A

### Planta

Hierba mora



### Forma de preparación

1. Conseguir uno o dos manojos de hierba mora.
2. Lavarlos con suficiente agua.
3. Cortar las hojas y los tallos de la planta y desechar las hojas secas.
4. Poner al fuego una olla con medio litro de agua.
5. Al comenzar a hervir, agregar la hierba mora.
6. Hervir aproximadamente durante tres minutos.
7. Colar.

### Aplicación terapéutica o dosis

Tomar una taza de la infusión preparada, bien caliente. Repetir el procedimiento tres veces al día durante varias semanas, ya que no tiene contraindicaciones. Por el contrario, fortalece la energía de las personas que están débiles por alguna enfermedad.



# Toxinas en el cuerpo



## OPCIÓN A

### Planta

Manzanilla



### Forma de preparación

1. Hervir un litro de agua.
2. Retirar del fuego cuando haya hervido por más de cinco minutos.
3. Agregar media libra de flores de manzanilla.
4. Dejar reposar por unos minutos.
5. Colar.

### Aplicación terapéutica o dosis

Tomar el medicamento preparado como un refresco del día. Se puede tomar con frecuencia, interrumpiendo el tratamiento solo por pequeños períodos de tiempo.

# Úlcera gastroduodenal



## OPCIÓN A

### Planta

Llantén



### Forma de preparación

1. Colocar una o dos cucharadas de hojas secas de la planta en una taza.
2. Agregar agua hirviendo.
3. Tapar entre cinco y diez minutos.
4. Colar y endulzar al gusto.

### Aplicación terapéutica o dosis

Tomar una taza de la infusión preparada, caliente, después de las comidas. El tratamiento puede durar de tres a cuatro semanas.



# Varicela



## OPCIÓN A

### Planta

Guayaba



### Forma de preparación

1. *Seleccionar entre cincuenta y cien hojas de guayaba.*
2. *Lavarlas.*
3. *Hervirlas con suficiente agua por varios minutos.*
4. *Esperar a que se entibie.*
5. *Colar.*

### Aplicación terapéutica o dosis

Bañarse con el medicamento preparado, aplicándolo en todo el cuerpo, especialmente en las áreas afectadas. Para mejores resultados, se recomienda poner un poco de pasta de maicena sobre las ampollas características de la varicela.

## 6. Glosario visual de plantas medicinales







Ajo



Caldo de Frijol



Aliso



Campanilla (floripondio)



Arbol de pino



Canela



Café



Carbón



Cebolla colorada



Cola de caballo



Ceniza



Eucalipto



Chile seco



Flor de muerto



Clavos de olor



Guayaba





Hierba buena



Llantén



Hierba mora



Maíz blanco o salpor



Lima



Manzanilla



Limón



Naranja



Palo de pito



Rábano



Planta ácida



Ruda



Planta  
amargo



Sábila



Quequexte



Tabaco





Té de limón



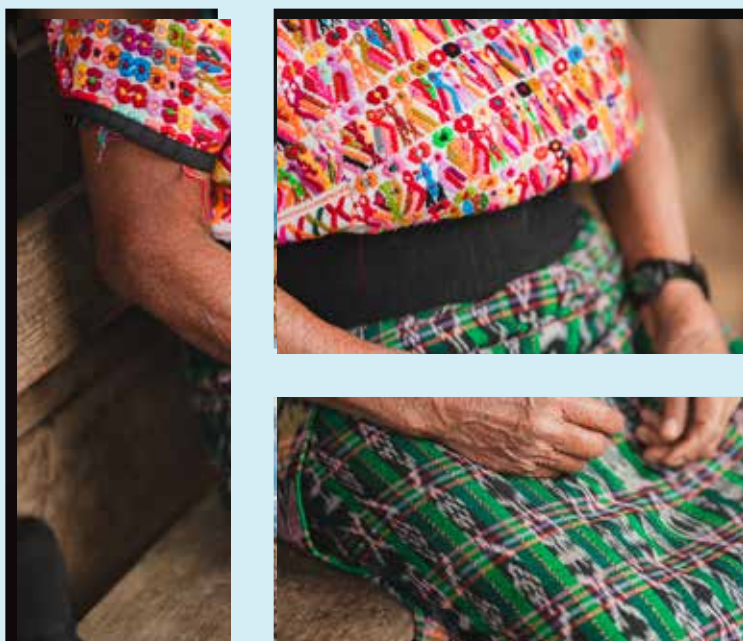
Tecomate



Vinagre casero







**OPS**



### Proyecto de Atención Primaria de Salud y Nutrición

Esta publicación ha sido elaborada con la cooperación técnica de la Organización Panamericana de la Salud/Organización Mundial de la Salud (OPS/OMS) y con el apoyo financiero de la Unión Europea (UE). Su contenido es responsabilidad exclusiva de la OPS/OMS y no necesariamente refleja los puntos de vista de la Unión Europea.