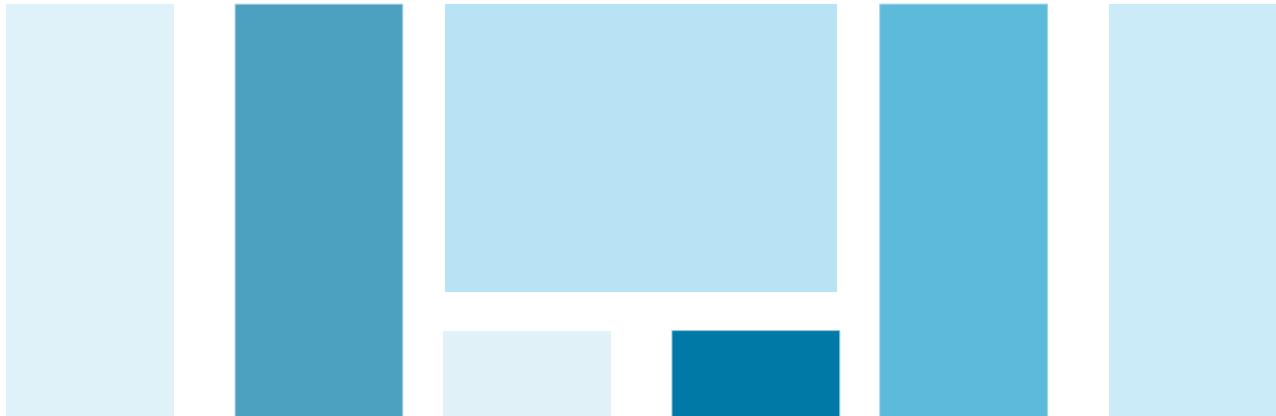


Catálogo de **PLANTAS MEDICINALES** del pueblo maya Q'anjob'al





Catálogo de

PLANTAS MEDICINALES

del pueblo maya Q'anjob'al



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 Q'anjob'al. Guatemala: OPS/OMS; 2025

60 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 Q'anjob'al.** Guatemala: Organización Panamericana de la Salud/ Organización Mundial de la Salud (OPS/OMS); 2025



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.8
2	Unas palabras del Gobierno Ancestral Plurinacional Akateko, Chuj y Q'anjob'al	P.9
3	Formas de preparación de las plantas medicinales	P.11
4	Registro e inventario de plantas medicinales del pueblo maya Q'anjob'al	P.13
	Alergias en la piel	P.14
	Baja producción de leche materna	P.15
	Cólicos menstruales	P.16
	Cortada de machete en una pierna	P.19
	Diabetes	P.20
	Dolor de cabeza	P.23
	Dolor de estómago	P.25
	Dolores posparto	P.28
	Empacho	P.29
	Gastritis	P.30
	Golpes en el cuerpo	P.31
	Gripe y catarro	P.33
	Hemorragia menstrual excesiva (menorragia)	P.35
	Heridas o cortadas en la piel	P.36
	Infección estomacal (gastroenteritis)	P.37
	Infecciones vaginales	P.38
	Parásitos (niños y adultos)	P.39
	Presión alta (hipertensión arterial)	P.40
	Reumatismo	P.42
	Sangrado de nariz	P.43
	Susto o espanto	P.44
	Tos	P.46
	Tristeza	P.47
5	Glosario visual de plantas medicinales	P.50

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.

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.

OPS



Proyecto de Atención Primaria
de Salud y Nutrición

2. Unas palabras del Gobierno Ancestral Plurinacional Akateko, Chuj y Q'anjob'al

Recuerdo muy bien cada vez que mi mamá decía: *qaq' an-b'al-tet unin*, algo así como: démosle hierba sufrimiento a la criatura. Allí comenzaban los gritos de las criaturas, pues las hierbas sufrimiento tenían un sabor muy diferente a la leche materna o los alimentos comunes de la niñez.

En toda mi niñez y juventud, siempre vi llegar y salir mujeres de todas las edades a nuestra casita -paredes de bajareque, techo de paja y piso de tierra- Llegaban angustiadas, tristes y de repente las veía reír, hablar sin miedo a la muerte. Sin miedo a llegar sin dinero a buscar alivio de las enfermedades. Nunca vi a Paulina cobrar por curar a los enfermos, es mas, sentía alivio cada vez que curaba a una persona.

Entendí poco a poco que, como personas humanas, somos vulnerables. Demasiado vulnerables. Que todo lo que ocurre a nuestro alrededor afecta nuestra vida, afecta nuestra salud. Que alguien murió de susto, que alguien está enfermo porque lo ojearon, que murió María después de dar a luz. Que Juan se cortó la palma de la mano con el machete que Antonio de cayó de un árbol y se fracturó.

No existía ni botiquines, ni clínicas, ni farmacias, ni puesto de salud; no habían médicas, médicos, enfermeras,

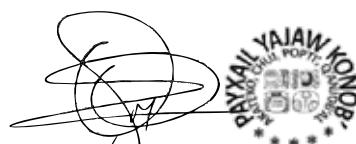
enfermeros pero allí estaba Mam Xunik, Mam Tik, Txutx Pabul, Txutx Ebul. No se conocía la aspirina, el mejoral, aunque en el pueblo se podía conseguir bicarbonato comúnmente usado para cualquier malestar estomacal.

El aroma de la ruda, el apasote sobresalían de las demás plantas -hierva sufrimiento de la niñez- Además de las flores que atraían a las mas preciosas aves, habían alrededor de la casa, muchas plantas medicinales. El patio de la casa siempre estaba perfumado y hermoso en cualquier época del año.

La abuela Ebul dialogaba con sus plantas medicinales, a veces reía con ellas o lloraba con ellas. Cada mañana y atardecer, las saludaba, conversaba con ellas ya sea por estar vivas o por haber realizado una tarea de sanación. Se podían catalogar esas hierba sufrimiento como parte del mismo ser humano, como parte de la familia.

Ahora, nos interesa catalogar estas plantas sufrimiento por su valor curativo, por el valor de aliviar el sufrimiento humano, poco a poco iremos catalogándolas por su aporte al dialogo transpersonal, mas allá de aliviar las enfermedades, cooperar con las vulnerabilidad humana.

Apreciamos como pueblo Akateko, Chuj y Q'anjob'al, el hermanamiento de la Organización Panamericana de la Salud Guatemala -OPS- y de la Unión Europea por interesarse en cooperar en la investigación y sistematización de algunas de las plantas medicinales mas utilizadas en el territorio y que se presentan ahora como catalogo de plantas medicinales en este documento.



Saturnino Figueroa
Coordinación General

Gobierno Ancestral Plurinacional Akateko, Chuj y Q'anjob'al



3. 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'ortí' 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 Q'anjob'al 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.



4. Registro e inventario de plantas medicinales del pueblo maya Q'anjob'al, para tratar distintos padecimientos o desequilibrios

Alergia en la piel (dermatitis)



OPCIÓN A

Planta

Ciprés



Forma de preparación

1. Cocer varias hojas de la planta en una olla de agua.
2. Colar.
3. Dejar que se entibie.

Aplicación terapéutica o dosis

Aplicar sobre el área afectada durante el baño.



A



Baja producción de leche materna (hipogalactia)

OPCIÓN A

Planta

Quequisque



Forma de preparación

1. *Preparar una infusión con las hojas de la planta.*
2. *Colar.*

Aplicación terapéutica o dosis

Tomar una taza de la infusión preparada.

OPCIÓN B

Planta

Quixtan



Forma de preparación

1. *Preparar una infusión con las hojas de la planta.*
2. *Colar.*

Aplicación terapéutica o dosis

-Tomar una taza de la infusión preparada durante los tiempos de comida, y hasta cuatro veces al día.

B

Cólicos menstruales



OPCIÓN A

Planta

Ajo



Forma de preparación

1. Utilizar el bulbo (la cabeza) del ajo.
2. Pelar dos dientes del ajo.

Aplicación terapéutica o dosis

Masticar los dos dientes de ajo crudo.





OPCIÓN B

Planta

Cebolla morada y anís estrellado



Forma de preparación

1. Preparar una infusión con el bulbo (la cabeza) de una cebolla morada y con dos semillas de anís estrellado.
2. Colar.

Aplicación terapéutica o dosis

Tomar una taza de la infusión preparada.



OPCIÓN C

Planta

Ciprés, durazno y limón



Forma de preparación

1. Seleccionar unas hojas de ciprés, unas hojas de durazno y el jugo de un limón.
2. Preparar una infusión con los tres ingredientes, agregándole un poco de leche y agua de sal.
3. Colar.

Aplicación terapéutica o dosis

Tomar una taza de la infusión preparada.



OPCIÓN D

Planta

Guayaba



Forma de preparación

1. Preparar una infusión con algunas hojas de la planta.
2. Colar.

Aplicación terapéutica o dosis

Tomar una taza de la infusión preparada.



OPCIÓN E

Planta

Manzanilla y morro



Forma de preparación

1. Preparar una infusión con flores de manzanilla y con semillas de morro.
2. Colar.

Aplicación terapéutica o dosis

Tomar una taza de la infusión preparada.

C



OPCIÓN F

Planta

Menta



Forma de preparación

1. *Preparar una infusión con algunas hojas de la planta.*
2. *Colar.*

Aplicación terapéutica o dosis

Tomar una taza de la infusión preparada.



OPCIÓN G

Planta

Pinabete



Forma de preparación

1. *Preparar una infusión con algunas hojas de la planta.*
2. *Colar.*

Aplicación terapéutica o dosis

Tomar una taza de la infusión preparada.

C

Cortada de machete en una pierna



OPCIÓN A

Planta

Sábila y nopal



Forma de preparación

1. Extraer el gel transparente de las hojas de la sábila.
2. Extraer la baba de las hojas del nopal.
3. Mezclar todo con un poco de alcohol etílico.

Aplicación terapéutica o dosis

Aplicar en el área afectada.

C

Diabetes



OPCIÓN A

Planta

Ajo



Forma de preparación

1. *Preparar una infusión con una cabeza de ajo.*
2. *Colar.*

Aplicación terapéutica o dosis

Tomar una taza de la infusión preparada todas las mañanas.





OPCIÓN B

Planta

Clavo de olor



Forma de preparación

1. *Preparar una infusión con algunas flores de la planta.*
2. *Colar.*

Aplicación terapéutica o dosis

Tomar una taza de la infusión preparada.



OPCIÓN D

Planta

Insulina



Forma de preparación

1. *Preparar una infusión con algunas hojas de la planta.*
2. *Colar.*

Aplicación terapéutica o dosis

Tomar una taza de la infusión preparada.



OPCIÓN C

Planta

Guayaba



Forma de preparación

1. *Preparar una infusión con algunas hojas de la planta.*
2. *Colar.*

Aplicación terapéutica o dosis

Tomar una taza de la infusión preparada.



OPCIÓN E

Planta

Limón



Forma de preparación

1. *Preparar una infusión con algunas hojas de la planta.*
2. *Colar.*

Aplicación terapéutica o dosis

Tomar una taza de la infusión preparada.



OPCIÓN G

Planta

Rosa de Jamaica



Forma de preparación

1. *Preparar una infusión con algunas flores de la planta.*
2. *Colar.*

Aplicación terapéutica o dosis

Tomar una taza de la infusión preparada.



OPCIÓN F

Planta

Níspero



Forma de preparación

1. *Preparar una infusión con algunas hojas de la planta.*
2. *Colar.*

Aplicación terapéutica o dosis

Tomar una taza de la infusión preparada.



D

Dolor de cabeza



OPCIÓN A

Planta

Albahaca



Forma de preparación

1. Triturar algunas hojas de la planta.
2. Hervirlas con agua para preparar una infusión.
3. Colar.

Aplicación terapéutica o dosis

Tomar una taza de la infusión preparada, tres veces al día.

D



OPCIÓN B

Planta

Hierba mora



Forma de preparación

1. Preparar una infusión con hojas de la planta.
2. Colar.

Aplicación terapéutica o dosis

Tomar una taza de la infusión preparada.



OPCIÓN D

Planta

Manzanilla



Forma de preparación

1. Preparar una infusión con flores de la planta.
2. Colar.

Aplicación terapéutica o dosis

Tomar una taza de la infusión preparada.



OPCIÓN C

Planta

Limón



Forma de preparación

1. Exprimir el jugo de un limón.
2. Colar.

Aplicación terapéutica o dosis

Aplicar un poquito de alcohol etílico en la cabeza del paciente, soplar y sobar. A continuación, tomar el jugo de limón.



OPCIÓN E

Planta

Verbena



Forma de preparación

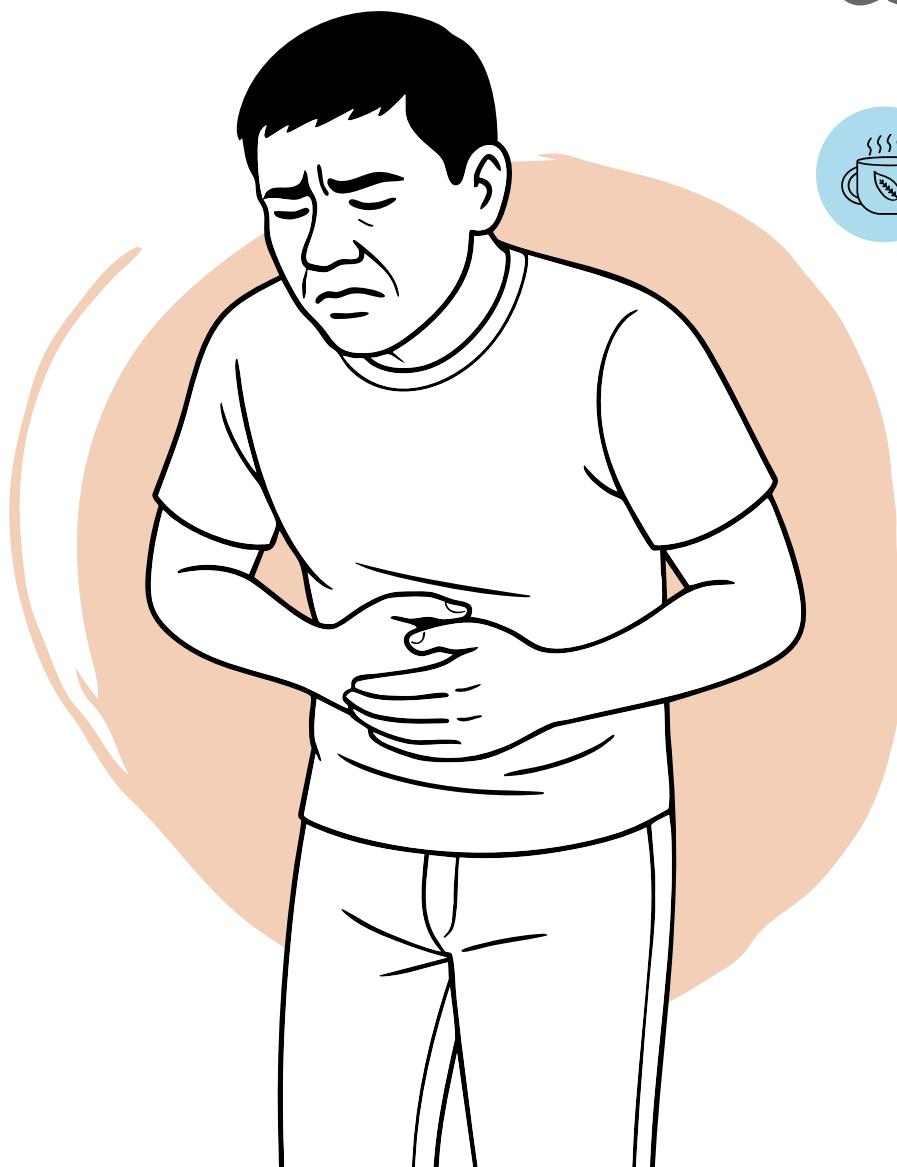
1. Preparar una infusión con hojas de la planta.
2. Colar.

Aplicación terapéutica o dosis

Tomar la infusión preparada, bien caliente.

D

Dolor de estómago



OPCIÓN A

Planta

Aguacate, durazno y ciprés



Forma de preparación

1. Preparar una infusión con hojas de las tres plantas.
2. Colar.

Aplicación terapéutica o dosis

Tomar una taza de la infusión preparada. Esta infusión está indicada, principalmente, para dolores fuertes de estómago.

D



OPCIÓN B

Planta

Apazote



Forma de preparación

1. *Preparar una infusión con hojas de la planta.*
2. *Colar.*

Aplicación terapéutica o dosis

Tomar una taza de la infusión preparada.



OPCIÓN D

Planta

Hinojo



Forma de preparación

1. *Preparar una infusión con hojas de hinojo.*
2. *Colar.*

Aplicación terapéutica o dosis

Tomar una taza de la infusión preparada.



OPCIÓN C

Planta

Berro y lima



Forma de preparación

1. *Preparar una infusión con hojas de berro.*
2. *Agregarle jugo de lima.*
3. *Colar.*

Aplicación terapéutica o dosis

Tomar una taza del medicamento preparado.

D



OPCIÓN E

Planta

Manzanilla



Forma de preparación

1. *-Preparar una infusión con flores de la planta.*
2. *Colar.*

Aplicación terapéutica o dosis

Tomar una taza de la infusión preparada.



OPCIÓN F

Planta

Pimienta y ruda



Forma de preparación

1. *Preparar una infusión con granos de pimienta y hojas de ruda.*
2. *Colar.*

Aplicación terapéutica o dosis

Tomar una taza de la infusión preparada.



OPCIÓN G

Planta

Romero



Forma de preparación

1. *Preparar una infusión con hojas de la planta.*
2. *Colar.*

Aplicación terapéutica o dosis

Tomar una taza de la infusión preparada.

D

Dolores posparto



OPCIÓN A

Planta

Malva



Forma de preparación

1. *Preparar una infusión con las flores y las hojas de la planta.*
2. *Colar.*

Aplicación terapéutica o dosis

Tomar la infusión preparada, durante el período posparto, para limpiar la matriz y eliminar los dolores posparto.



OPCIÓN B

Planta

Salvia santa y pericón



Forma de preparación

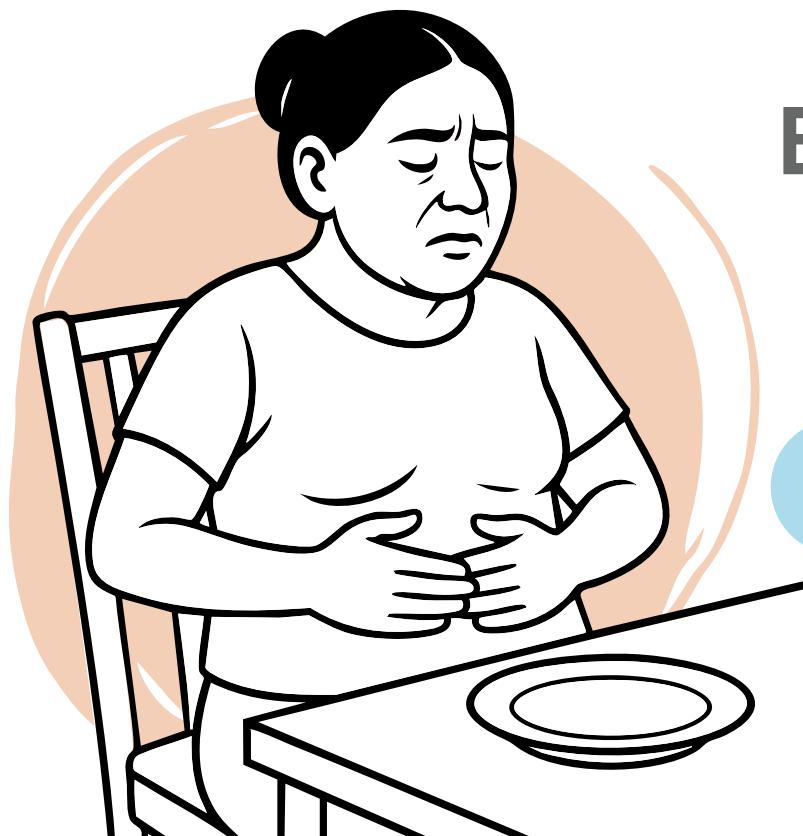
1. *Preparar una infusión con ambas plantas.*
2. *Colar.*

Aplicación terapéutica o dosis

Tomar la infusión preparada, durante el período posparto, para limpiar la matriz y eliminar los dolores posparto.

D

Empacho



OPCIÓN B

Planta

Limón



OPCIÓN A



Planta

Albahaca



Forma de preparación

1. Triturar unas hojas de la planta.
2. Agregar agua y una sal de uvas o una Sal Andrews.
3. Revolver.

Aplicación terapéutica o dosis

Tomar el medicamento preparado.

Forma de preparación

1. Exprimir el jugo de unos limones.
2. Agregar un poquito de sal negra.
3. Despues agregar sal de uvas y un poquito de aceite de cocina.
4. Revolver.
5. Por aparte, preparar un vaso de jugo de naranja recién exprimida.

Aplicación terapéutica o dosis

Tomar el jugo de limón con sal negra, sal de uvas y aceite. Posteriormente, tomar el vaso de jugo de naranja, para limpiar el intestino.



Gastritis



OPCIÓN A

Planta

Manzanilla



Forma de preparación

1. *Preparar una infusión con las flores de la planta.*
2. *Colar.*

Aplicación terapéutica o dosis

Tomar una taza de la infusión preparada.



OPCIÓN B

Planta

Romero



Forma de preparación

1. *Preparar una infusión con hojas de la planta.*
2. *Colar.*

Aplicación terapéutica o dosis

Tomar una taza de la infusión preparada.

Golpes en el cuerpo



OPCIÓN A

Planta

Árnica



Forma de preparación

1. Preparar una infusión con las hojas y las flores de la planta.
2. Colar.

Aplicación terapéutica o dosis

Aplicar la infusión en el área afectada.

G



OPCIÓN B

Planta

Hierba santa



Forma de preparación

1. *Hervir las hojas con sal.*
2. *Agregar limón.*

Aplicación terapéutica o dosis

Aplicar el medicamento preparado sobre el golpe.



OPCIÓN C

Planta

Limón



Forma de preparación

1. *Exprimir el jugo de algunos limones.*
2. *Calentarlo.*

Aplicación terapéutica o dosis

Aplicar el jugo de limón caliente sobre los moretones (hematomas).



OPCIÓN D

Planta

Sábila



Forma de preparación

1. *Extraer el gel transparente de las hojas de la sábila.*

Aplicación terapéutica o dosis

Colocar el gel sobre el golpe.



OPCIÓN E

Planta

Sauco

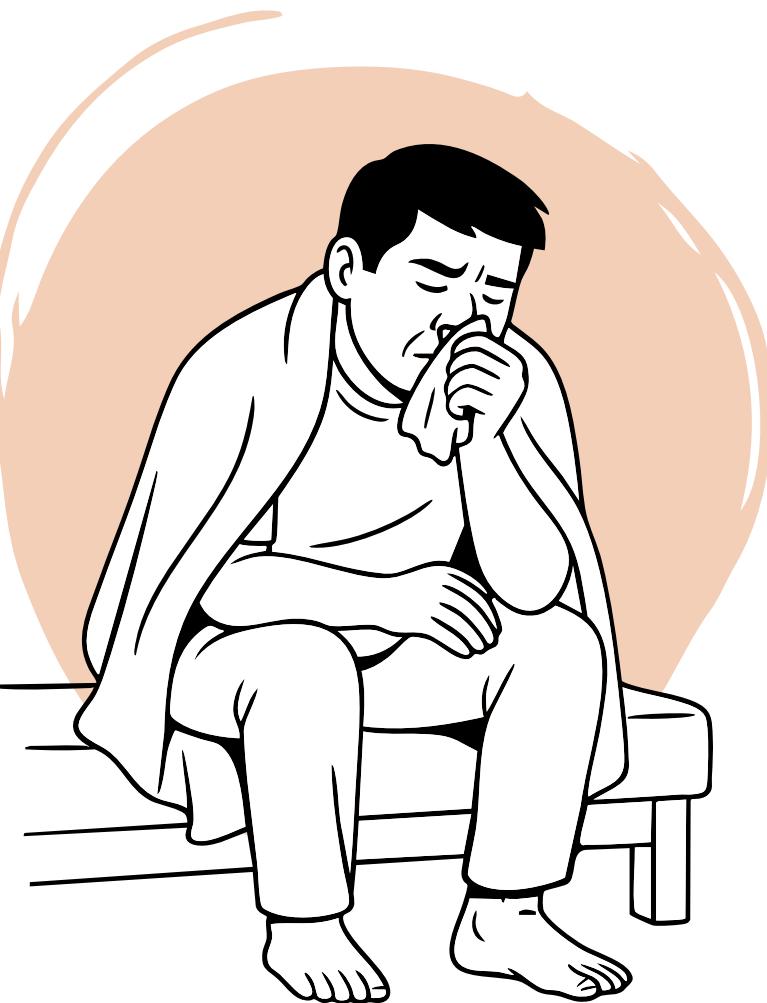


Forma de preparación

1. *Preparar una infusión con hojas de la planta.*

Aplicación terapéutica o dosis

Aplicar la infusión preparada en el área afectada.



OPCIÓN A



Planta

Hierba buena y hierba mora



Forma de preparación

1. *Preparar una infusión con hojas de hierba buena y con hojas de hierba mora.*
2. *Colar.*

Aplicación terapéutica o dosis

Tomar una taza de la infusión preparada, caliente.

Gripe y catarro



OPCIÓN B

Planta

Jengibre, ajo, orégano y tomillo



Forma de preparación

1. *Preparar una infusión con un pedacito de jengibre, algunos dientes de ajo, unas ramitas de tomillo y unas hojas de orégano.*
2. *Colar.*
3. *Agregar miel.*
4. *Revolver.*

Aplicación terapéutica o dosis

Tomar una taza de la infusión preparada, caliente.

G

OPCIÓN C



Planta

Hierba santa



Forma de preparación

1. *Preparar una infusión con las hojas de la planta.*
2. *Colar.*

Aplicación terapéutica o dosis

Tomar una taza de la infusión preparada, caliente.

OPCIÓN D



Planta

Limón, naranja y canela



Forma de preparación

1. *Exprimir el jugo de un limón.*
2. *Preparar una infusión con el jugo de limón, hojas de naranja y rajas de canela.*
3. *Si el paciente tiene tos, agregar hojas de eucalipto, para expulsar las flemas (expectorar).*
4. *Colar.*

Aplicación terapéutica o dosis

Tomar una taza de la infusión preparada, caliente.



OPCIÓN E



Planta

Salvia



Forma de preparación

1. *Preparar una infusión con las hojas de la planta.*
2. *Colar.*

Aplicación terapéutica o dosis

Tomar una taza de la infusión preparada, caliente.

OPCIÓN F



Planta

Salvia santa, té de limón y canela



Forma de preparación

1. *Preparar una infusión con hojas de salvia santa, hojas de té de limón y rajas de canela.*
2. *Colar.*
3. *Agregar una Sal Andrews.*

Aplicación terapéutica o dosis

Tomar una taza de la infusión preparada, caliente.

Hemorragia menstrual excesiva (menorragia)



OPCIÓN A

Planta

Chilca y ruda



Forma de preparación

1. Preparar una infusión con hojas de chilca y hojas de ruda.
2. Colar.

Aplicación terapéutica o dosis

Tomar tres vasos de la infusión al día, durante tres días.

H

Heridas o cortadas en la piel

OPCIÓN A



Planta

Apazote



Forma de preparación

1. Preparar una infusión con hojas de la planta.
2. Colar.

Aplicación terapéutica o dosis

Aplicar la infusión sobre la herida.



OPCIÓN B

Planta

Sábila y nopal



Forma de preparación

1. Extraer el gel transparente de las hojas de la sábila.
2. Extraer la baba de las hojas del nopal.
3. Mezclar todo con alcohol etílico.

Aplicación terapéutica o dosis

Aplicar en el área afectada.

Infección estomacal (gastroenteritis)



OPCIÓN A

Planta

Berro y lima



Forma de preparación

1. *Preparar una infusión con hojas de berro.*
2. *Agregarle jugo de lima.*
3. *Colar.*

Aplicación terapéutica o dosis

Tomar una taza de la infusión preparada.

Infecciones vaginales



OPCIÓN A



Planta

Cola de caballo



Forma de preparación

1. Preparar una infusión con un manojo de cola de caballo.
2. Colar.

Aplicación terapéutica o dosis

Tomar la infusión preparada, especialmente para la infección con flujo blanco.

OPCIÓN B



Planta

Pino



Forma de preparación

1. Preparar una infusión con las hojas de la planta.
2. Colar.

Aplicación terapéutica o dosis

Tomar la infusión preparada, especialmente para la infección con flujo blanco y amarillo. Se puede usar también al bañarse.

Parásitos (niños y adultos)



OPCIÓN A

Planta

Apazote y limón criollo



Forma de preparación

1. Preparar una infusión con las hojas del apazote.
2. Colar.
3. Agregar jugo de limón criollo.

Aplicación terapéutica o dosis

Tomar una taza del medicamento preparado.

P

Presión alta (hipertensión arterial)



OPCIÓN A

Planta

Bugambilia



Forma de preparación

1. Preparar una infusión con flores de la planta.
2. Colar.

Aplicación terapéutica o dosis

Tomar una taza de la infusión preparada.





OPCIÓN B

Planta

Guayaba



Forma de preparación

1. *Preparar una infusión con las hojas de la planta.*
2. *Colar.*

Aplicación terapéutica o dosis

Tomar una taza de la infusión preparada.



OPCIÓN C

Planta

Limón, rosa de jamaica y clavos de olor



Forma de preparación

1. *Preparar una infusión con jugo de limón, rosa de américa y clavos de olor.*
2. *Colar.*

Aplicación terapéutica o dosis

En ayunas, tomar una taza del medicamento preparado. El tratamiento puede tomarse tres veces al día.

P

Reumatismo



OPCIÓN A

Planta

Pino



Forma de preparación

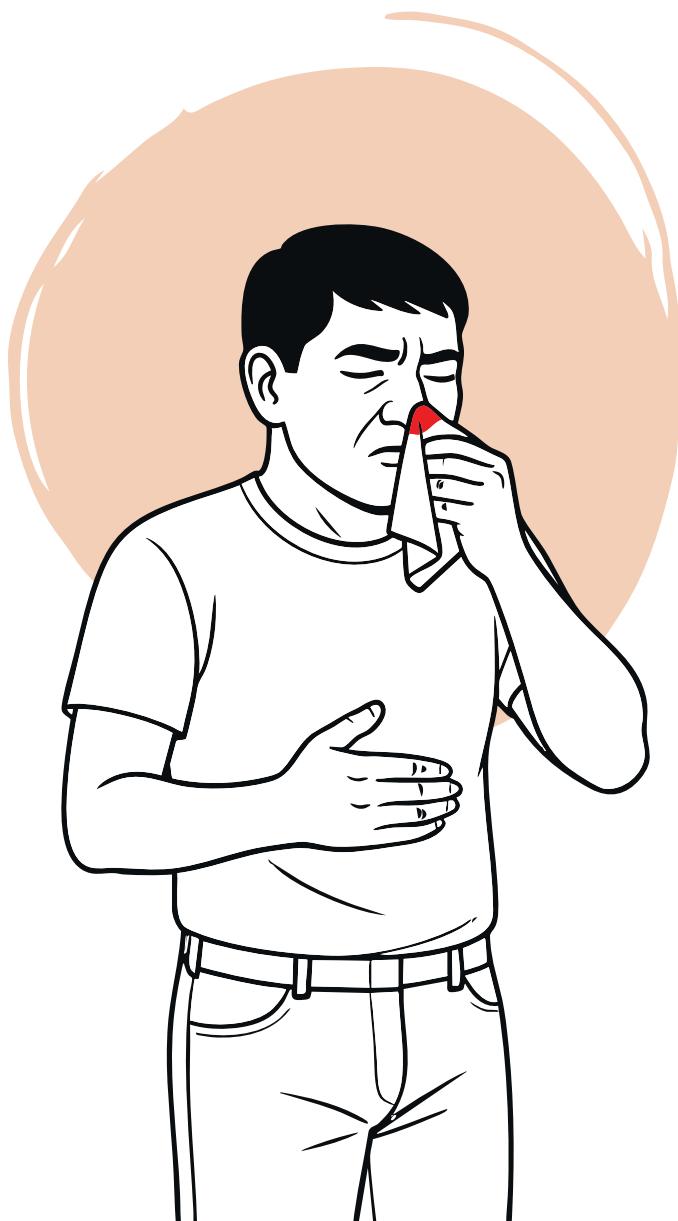
1. *Preparar una infusión con las hojas de la planta.*
2. *Colar.*

Aplicación terapéutica o dosis

Tomar una taza de la infusión preparada.



Sangrado de nariz



OPCIÓN A

Planta

Verbena



Forma de preparación

1. Preparar una infusión con las hojas de la planta.

Aplicación terapéutica o dosis

Tomar una taza de la infusión preparada, caliente.

S

Susto o espanto



OPCIÓN A

Planta

Albahaca



Forma de preparación

1. Triturar algunas hojas de la planta.
2. Hervirlas con agua para preparar una infusión.
3. Colar.

Aplicación terapéutica o dosis

Tomar una taza de la infusión preparada, tres veces al día.





OPCIÓN B

Planta

Hierba buena, hierba mora y ruda



Forma de preparación

1. Preparar una infusión con hojas de ruda, hojas de hierba buena y hojas de hierba mora.
2. Colar.

Aplicación terapéutica o dosis

Tomar una taza de la infusión preparada.



OPCIÓN D

Planta

Naranja, apazote, limón criollo y lima



Forma de preparación

1. Preparar una infusión con hojas de apazote, hojas de limón, hojas de naranja, hojas de lima y el jugo de un limón criollo.
2. Agregar bálsamo Siete Espíritus.

Aplicación terapéutica o dosis

Tomar la infusión preparada.



OPCIÓN C

Planta

Maravilla



Forma de preparación

1. Preparar una infusión con las hojas de la planta.
2. Colar.
3. Agregar algunas gotas de la tintura "Siete Espíritus".

Aplicación terapéutica o dosis

Tomar una taza de la infusión preparada.

S

Tos



OPCIÓN A

Planta

Limón, naranja, canela y eucalipto



Forma de preparación

1. Exprimir el jugo de un limón.
2. Seleccionar hojas de naranja.
3. Preparar una infusión con el jugo de limón, las hojas de naranja y unas rajas de canela.
4. Si el paciente tiene tos, agregar unas hojas de eucalipto, para expulsar las flemas (expectorar).
5. Colar.

Aplicación terapéutica o dosis

Tomar el medicamento preparado.



T

Tristeza



OPCIÓN A

Planta

Albahaca



Forma de preparación

1. Triturar algunas hojas de la planta.
2. Hervirlas con agua para preparar una infusión.
3. Colar.

Aplicación terapéutica o dosis

Tomar una taza de la infusión preparada, tres veces al día.

T

OPCIÓN B



Planta

Hierba santa



Forma de preparación

1. Triturar algunas hojas de la planta.
2. Hervirlas con agua para preparar una infusión.
3. Colar.

Aplicación terapéutica o dosis

Tomar una taza de la infusión preparada, tres veces al día.

OPCIÓN C



Planta

Maravilla



Forma de preparación

1. Triturar algunas hojas de la planta.
2. Hervirlas con agua para preparar una infusión.
3. Colar.

Aplicación terapéutica o dosis

Tomar una taza de la infusión preparada, tres veces al día.

OPCIÓN D



Planta

Durazno, naranja, aguacate, guayaba, limón y lima



Forma de preparación

1. Seleccionar quince hojas de durazno, trece hojas de naranja o tres hojas de aguacate, tres hojas de guayaba, dos hojas de limón y una hoja de lima.
2. Hervir todos los ingredientes con un litro de agua, durante veinte minutos.
3. Colar.

Aplicación terapéutica o dosis

Tomar la infusión preparada, durante tres a cinco días.

T

OPCIÓN E



Planta

Ruda, hinojo, hierba buena y pino



Forma de preparación

1. Seleccionar hojas de ruda, ramas de hinojo, hojas de hierba buena y dos cucharaditas de pino.
2. Hervirlas con agua para preparar una infusión.
3. Colar.

Aplicación terapéutica o dosis

Tomar una taza de la infusión preparada, tres veces al día.

OPCIÓN F



Planta

Salvia



Forma de preparación

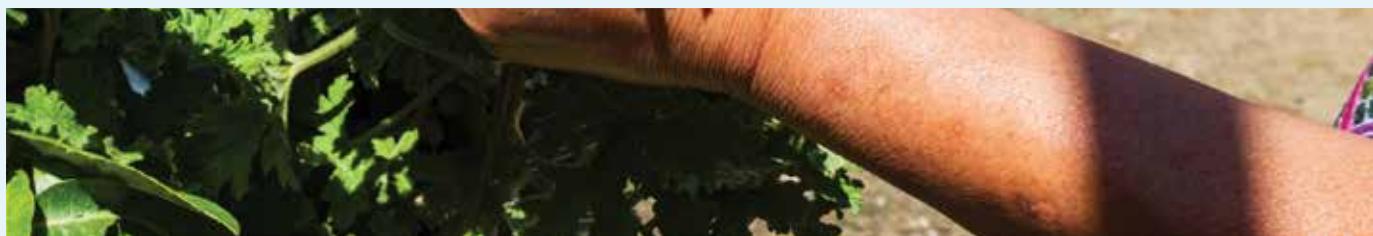
1. Triturar algunas hojas de la planta.
2. Hervirlas con agua para preparar una infusión.
3. Colar.

Aplicación terapéutica o dosis

Tomar una taza de la infusión preparada, tres veces al día.

T

5. Glosario visual de plantas medicinales





Aguacate



Apazote



Ajo



Árnica



Albahaca



Berro



Anis estrellado



Bugambilia



Canela



Clavo de olor



Cebolla morada



Cola de caballo



Chilca



Durazno



Ciprés



Eucalipto



Guayaba



Hinojo



Hierba buena



Insulina



Hierba mora



Jengibre



Hierba santa



Lima

Limón



Maravilla



Limón criollo



Menta



Malva



Semillas de morro



Manzanilla



Naranja





Nispero



Pimienta



Nopal



Pinabete



Oregano



Pino



Pericón



Quequisque



Quixtan



Sábila



Romero



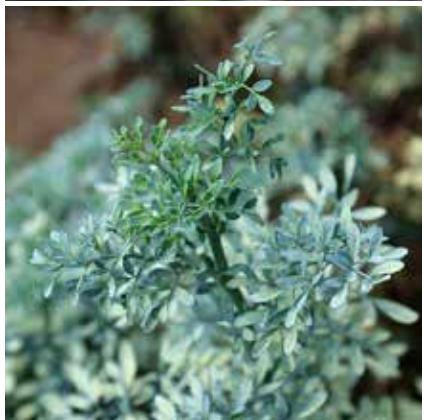
Salvia



Rosa de jamaica



Salvia santa



Ruda



Sauco



Té de limón



Tomillo



Verbena



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.