

HERBOLARIA

Los principios curativos de las plantas han sido usados durante milenios. Algunas personas desprecian las plantas medicinales, pero esto se debe al desconocimiento de sus componentes curativos.

En la cultura de nuestros pueblos existen conocimientos científicos y empíricos sobre el aprovechamiento de las plantas medicinales. Desafortunadamente las autoridades solo han brindado apoyo oficial a la medicina fármaco química, en vez de hacer una integración estratégica de ambas.

¿Quién puede negar la efectividad y grandes logros de ambas medicinas?

La medicina natural no es mágica, es un concepto de forma de vida que debemos adoptar, de manera conciente aplicándola en todas las etapas de la vida.

Esto debe manifestarse en la relación correcta con la naturaleza, enmarcada en el contexto social, del medio ambiente, de la situación económica, política, laboral, espiritual y por su puesto nuestro régimen alimentario, todo esto contribuye definitivamente a una buena salud. La ausencia de salud se produce por un desorden de nuestra vida diaria que provoca un desequilibrio emocional, físico y espiritual.

Para recobrar la salud debemos restablecer equilibrio, buscando el origen y/o la causa de la enfermedad. Atacando sus causas y no solo sus efectos.

Para curar una enfermedad debemos atender la causa. Por eso debemos hacer hincapié en tres aspectos fundamentales:

1. Las causas psicológicas: preocupaciones, celos, miedos, rencores, odios, envidias.
2. Las causas espirituales, creencias, espiritualidad, concepción de la vida.
3. Las causas físicas. Cómo se manifiestan las enfermedades, dolor, malestar, falta de apetito, gula, sueño, insomnio.

LISTADO DE PLANTAS

A continuación descripción de algunas plantas que puedan ser usadas para problemas digestivos, respiratorios y algunas con propiedades analgésicas.

A. PLANTAS PARA APARATO DIGESTIVO

¿Qué es el aparato digestivo?

Es el conjunto de órganos (boca, faringe, estomago, intestino delgado e intestino grueso) encargados del proceso de la digestión, es decir, la transformación de los alimentos para que puedan ser absorbidos y utilizados por las células del organismo.

Las enfermedades en el sistema digestivo, por lo general, son producto de factores externos, tales como la alimentación e infecciones, con lo cual, podemos deducir que la mayoría de las veces en las cuales ocurre una anomalía es por producto de nuestro propio descuido y poca rigurosidad con la higiene y la dieta.

PARÁSITOS INTESTINALES.

Los parásitos intestinales pueden detectarse a través de un examen de heces fecales.

Preventivamente sospechamos que hay parásitos cuando se nos manifiestan muchos gases, cuando existen muchos ruidos en el estómago. Cuando nos dan muchas diarreas, muchas veces se disminuye el apetito, dolor de estómago, picazón en el ano. En los niños además de las anteriores manifestaciones puede haber vómitos, se les agranda el vientre, les pica mucho la nariz. Las heces tienen mal olor.

Hierbas que pueden utilizar para eliminar parásitos intestinales, cómo se preparan y dosis que deben de tomar.

Apazote:

Cocimiento de una onza de hojas frescas por un vaso de agua, hervir por 5 minutos.

Dosis: niños, Dividir el vaso en 3 tomas en el día, dárselo por 5 días.

Adultos hacer una toma de un vaso al día, tomar por 8 días.



Ajo:

Cocimiento de 5 ajos medianos machacados, hervir por 5 minutos en un vaso de agua.

Dosis: Niños. Dividir el vaso en 3 tomas para el día, dárselo por 5 días.

Adultos tomar un vaso por día, tomar por 8 días.

**Ajenjo:**

Cocimiento de una onza de hojas frescas hervidas por 5 minutos en un vaso de agua.

Dosis: Niños dividir un vaso de la infusión en 3 tomas para el día, dárselo por 5 días.

Adultos tomar un vaso al día tomar por 8 días.

**Accituno:**

Cocimiento de una onza de hojas o de corteza en un vaso de agua hervirlo por 5 minutos.

Dosis: niños dividir un vaso en tres tomas para el día, dárselo por 5 días.

Adultos tomar un vaso al día, tomar por 8 días.



Tomillo:

Cocimiento de una onza de hojas frescas o secas en un vaso de agua hervir por 5 minutos.

Dosis: niños dividir un vaso en tres tomas para el día, dárselo por 5 días.

Adultos tomar un vaso al día, tomar por 8 días.

**Salvia Real:**

Cocimiento de una onza de hojas frescas para un vaso de agua hervirlo por 5 minutos.

Dosis: niños dividir un vaso en 3 tomas para el día, dárselo por 5 días.

Adultos tomar un vaso al día, tomar por 8 días.

**Piñón:**

Cocimiento de una onza de hojas frescas para un vaso de agua, hervirlo por 5 minutos.

Dosis: niños dividir un vaso en 3 tomas para el día dárselos por 5 días.

Adultos tomar un vaso al día, tomar por 8 días.



Semillas de ayote:

Lavar una onza de semilla, molerla o licuarla cruda, disolverla en vaso de agua hervida.
Dosis: niños hacer 3 tomas para el día. Dárselo por 5 días.
Adultos tomar un vaso al día, tomar por 8 días.



Semillas de papaya:

Lavar una onza de semillas frescas, molerlas o licuarlas en un vaso de agua hervida.
Dosis: niños dividir un vaso en 3 tomas para el día, dárselo por 5 días.
Adultos tomar un vaso al día, tomar por 8 días.



Jacaranda:

Cocimiento de una onza de flores, hojas o corteza en un vaso de agua, hervirlo por 5 minutos, las corteza por 10 minutos.
Dosis: niños dividir el vaso en 3 tomas en el día, dárselo por 5 días.
Adultos tomar un vaso al día, tomar por 8 días.



Caléndula o flor de muerto:

Cocimiento de una onza de flores o de hojas frescas en un vaso de agua. Hervirlo por 5 minutos.

Dosis: niños dividir el vaso en 3 tomas en el día, dárselo por 5 días.

Adultos hacer la toma de un vaso al día por 8 días.



DISENTERÍAS CON AMEBAS, OTROS PARÁSITOS O BACTERIAS.

Las disenterías

Es un trastorno inflamatorio del intestino, principalmente del colon que produce diarreas graves, que son deposiciones que se manifiestan con moco y olor fuerte, el moco puede ser claro o con sangre y pus. Hay muchos cólicos o “retorcijones,” ardor en el ano, muchos deseos de defecar pero se hace poco. Mucho ruido en el estómago. Puede haber fiebre, vómitos etc.

Cuando hay diarrea debemos suspender la alimentación con alimentos sólidos, principalmente de comidas con grasas, lácteos, o sea, quesos, leche, crema etc. carnes y comidas con condimentos.

Lo que debemos dar es muchos líquidos como limonadas, atoles, agua de arroz cocido, avena (mush). Agua de cebada tostada, es muy buena el agua de plátanos cocidos por su contenido de Potasio. Y hacer un suero oral que daremos una onza cada 20 minutos.

Cómo se hace el suero:

- Media cucharada de sal común.
- 8 cucharadas de azúcar.
- El jugo de 3 limones criollos.
- Un litro, o sea, 4 vasos de agua hervida.

Nota: *Aplicar lo anterior también para diarreas e infección intestinales.*

Hierbas que pueden utilizar para disentería, cómo se prepara y dosis que deben de tomar.

Plátanos, bananos o majunches verdes:

Moler un plátano crudo sin cáscara con 2 vasos de agua hervida.

Dosis: Niños medio vaso de la horchata 3 veces al día. Dárselo por 3 días.

Adultos dos vasos al día por 5 días.



Caulote:

Una onza de corteza fresca, cocerla en un vaso de agua, hervirlo por 10 minutos.

Dosis: Niños hacer 3 tomas de un vaso para el día. Dárselo por 3 días.

Adultos tomar 2 vasos al día por 3 días.

**Ajenjo:**

Cocimiento de una onza de hojas frescas para un vaso de agua, hervirlo por 5 minutos.

Dosis: niños dividir el vaso en 3 tomas para un día, dárselo por 3 días.

Adultos tomar un vaso al día, hacerlo por 5 días.

**Aceituno:**

Cocimiento de una onza de hojas o de corteza en un vaso de agua, hervirlo por 5 o 10 minutos cuando se usa la corteza.

Dosis: niños dividir un vaso en 3 tomas para el día, dárselo por 3 días.

Adultos tomar dos vasos al día hacerlo por 5 días.



Semillas de papaya:

Moler o licuar una onza de semillas frescas de papaya en un vaso de agua hervida.

Dosis: Niños dividir un vaso en tres tomas para el día. Dárselo por 3 días.

Adultos tomar 2 vasos al día por 5 días.



Semillas de mango verde o tierno:

Moler o licuar 3 semillas tiernas (que no tienen cáscara) de mango tierno, hacer una horchata en un vaso de agua hervida.

Dosis: niños dividir un vaso en 3 tomas por día, dárselo por 3 días.

Adultos un vaso por día, tomar por 5 días.



DIARREAS E INFECCIÓN INTESTINAL

Las diarreas son deposiciones recurrentes que disminuye la consistencia de las heces, es decir, que las deposiciones son prácticamente líquidas. A veces puede contener moco, sangre, o pedazos de alimentos no digeridos. Puede haber fiebre, náuseas, intolerancia a la comida, dolor de estómago.

Hierbas que pueden utilizar para diarreas e infección intestinal, cómo se prepara y dosis que deben de tomar.

Guayaba:

Cocimiento de una onza de hojas frescas de guayaba en un vaso de agua, hervir por 5 minutos.

Dosis: niños dividir un vaso en tres tomas para el día, dárselo por 3 días.

Adultos tomar un vaso al día tomar por 5 días.



Apazote:

Cocimiento de una onza de hojas frescas en un vaso de agua, hervir por 5 minutos.

Dosis: niños dividir el vaso en tres tomas para el día, dárselo por 3 días.

Adultos tomar un vaso al día, tomar por 5 días.



Achiote:

Cocimiento de una onza de semillas en un vaso de agua, hervirlo por 5 minutos.

Dosis: niños hacer 3 tomas para el día de un vaso, dárselo por 3 días.

Adultos tomar un vaso diario por 5 días.



Salvia real:

Cocimiento de una onza de hierba fresca en un vaso de agua, hervirlo por 5 minutos.

Dosis: niños hacer 3 tomas del vaso de agua, dárselo por 3 días.

Adultos: Tomar un vaso del cocimiento por día, tomar por 5 días.



Tamarindo:

Cocimiento de una onza de corteza en un vaso de agua hervirlo por 10 minutos.
Dosis: niños dividir un vaso en tres tomas para el día. Dárselo por 3 días,
Adultos tomar un vaso diario, tomar por 5 días



Caulote:

Cocimiento de frutos una onza de frutos molidos en un vaso de agua, hervirlo por 10 minutos.
Dosis: Niños dividir un vaso en 3 tomas al día, dárselo por 3 días.
Adultos tomar tres vasos durante el día, tomar por 5 días.



Geranio:

Cocimiento de una onza de raíz, en un vaso de agua, hervirlo por 5 minutos.
Dosis: niños hacer tres tomas de un vaso para el día, dárselo por 3 días.
Adultos tomar 3 vasos al día, tomar por 5 días.



Rábanos:

Licuar o moler 3 rábanos en un vaso de leche hervida y una cucharada de maicena, (tomarlo crudo) .Si es necesario repetir la dosis a las 4 horas. (Esto es para diarreas crónicas)

**Nance:**

Cocimiento de una onza de corteza en un vaso de agua, hervirlo por 10 minutos.

Dosis: niños hacer 3 tomas de un vaso para el día, dárselo por 3 días.

Adultos tomar 3 vasos al día, tomar por 5 días.

**Ixcanal:**

Cocimiento de una onza de raíz desmenuzada o picada en un vaso de agua, hervir por 10 minutos

Dosis: Niños hacer 3 tomas de un vaso, tomarlo por 3 días.

Adultos tomar 3 vasos al día, tomarlo por 5 días.



Ajenjo:

Cocimiento de una onza de hojas frescas en un vaso de agua, hervirlo por 5 minutos.

Dosis: niños hacer 3 tomas de un vaso para el día, dárselo por 3 días.

Adultos tomar 3 vasos al día tomar por 5 días.

**NAUSEAS Y VÓMITOS.**

Hierbas que pueden utilizar para nauseas y vómitos, cómo se prepara y dosis que deben de tomar.

Anís:

Cocimiento de una cucharada de semillas por un vaso de agua, hervirlo por 5 minutos.

Dosis: niños hacer 3 tomas de un vaso para el día. Hasta que cese la causa.

Adultos Tomar 3 vasos por día, hasta que sea necesario. *(No usar durante el embarazo)*

**Semillas de Comino:**

Cocimiento de una cucharada de semillas por un vaso de agua, hervir por 5 minutos.

Dosis: niños hacer tres tomas de un vaso para el día.

Adultos tomar 3 vasos por día.



Hierba buena, hierba buena de menta:

Cocimiento de una onza de hojas frescas para un vaso de agua, hervirlo por 5 minutos.

Dosis: niños dividir en 3 tomas de un vaso para el día.

Adultos tomar 3 vasos por día.



Jugo de piña:

Dosis: niños tomar medio vaso 3 veces al día.

Adultos tomar un vaso 3 veces al día.



Semillas de Cardamomo:

Cocimiento de una cucharada de semillas trituradas para un vaso de agua hervirlo por 10 minutos.

Dosis: niños dividir un vaso en 3 tomas para el día.

Adultos tomar un vaso 3 veces al día.



Jengibre:

Cocimiento de una cucharada machacada del rizoma o camote por un vaso de agua, hervirlo por 5 minutos.

Dosis: niños dividir un vaso en 3 tomas por día.

Adultos tomar un vaso 3 veces al día. (*No usar durante el embarazo*)

**Te de limón: (Zacate)**

Cocimiento de una onza de hojas frescas para un vaso de agua, hervirlo por 5 minutos.

Dosis: niños dividir un vaso en 3 tomas para el día.

Adultos tomar un vaso 3 veces al día.

**CÓLICOS Y METEORISMO (GASES ESTOMACALES Y TUBO DIGESTIVO)**

Hierbas que pueden utilizar para Cólicos, cómo se prepara y dosis que deben de tomar.

Anís:

Cocimiento de una cucharada de semillas trituradas por vaso de agua, hervirlo por 5 minutos.

Dosis: niños dividir un vaso en 3 tomas para el día.

Adultos tomar un vaso 3 veces al día, (*No usar durante el embarazo*).



Albahaca, Hierba buena:

Cocimiento de una onza de las 2 hierbas por un vaso de agua, hervirlo por 5 minutos.

Dosis: niños dividir en tres tomas un vaso para el día.

Adultos tomar 3 vasos al día.



Pericón:

Cocimiento de una onza de hojas frescas o secas en un vaso de agua, hervirlo por 5 minutos.

Dosis: niños dividir en 3 toma un vaso para el día.

Adultos tomar 3 vasos al día. *(No usar durante el embarazo)*



Manzanilla:

Cocimiento de una onza de hojas frescas o secas para un vaso de agua, hervirlo por 5 minutos.

Dosis: niños dividir en 3 tomas un vaso para el día

Adultos tomar 3 vasos por día.



Santa María:

Cocimiento de una onza de hojas frescas para un vaso de agua, hervir por 5 minutos.

Dosis: niños dividir un vaso en 3 tomas durante el día.

Adultos tomar 3 vasos al día.



Semillas de cilantro o culantro:

Cocimiento de una cucharada de semillas trituradas por un vaso de agua hervirlas por 5 minutos.

Dosis: niños dividir en 3 tomas un vaso para el día.

Adultos tomar 3 vasos al día.



ESTREÑIMIENTO:

Su manifestación se da cuando una persona no evacua las heces por lo menos 2 veces al día, esto hace que se endurezcan y que sea más difícil su eliminación.

Es un padecimiento que trae como consecuencia provocar muchas enfermedades. Si no defecamos como mínimo 2 ó 3 veces al día, mantenemos en nuestro intestino las heces hasta de varios días, provocando intoxicación interna pues el organismo reabsorbe las toxinas que deberían haber sido eliminadas.

El no defecar diariamente y con frecuencia puede provocar entre otros padecimientos los siguientes:

Estreñimiento crónico, hemorroides, hernias, colitis, diverticulosis intestinal.
Infecciones y parásitos intestinales, colon irritable.

Algunas recomendaciones son las siguientes: tomar mucha agua por lo menos 8 vasos al día, hacer mucho ejercicio, no consumir alimentos sin fibra como los industrializados. Comer pan integral. No comer carnes rojas. Comer muchos vegetales, verduras, hierbas, frutas como naranja, papaya, piña, manzana etc.

Hierbas que pueden utilizar para estreñimiento, cómo se prepara y dosis que deben de tomar.

Tamarindo:

Hacer fresco de tamarindo y tomarlo como agua de uso.
(Se puede hacer cocido) como laxante se hace con sal.



Rosa de Jamaica:

Hacer fresco y tomarlo como agua de uso.
(Se puede preparar cociéndolo).



Chía o chan (semillas)

Hacer fresco y tomarlo como agua de uso.



Licuada de sábila con papaya:

Una cucharada de pulpa de sábila y una rodaja de papaya licuar con un vaso de agua tomarlo en ayunas.



Licuada de Zábila con piña

Una cucharada de pulpa, una rodaja de piña y una ramita de apio.
Para un vaso de agua. Tomarlo en ayunas.



Linaza: semillas:

Una cucharada de semillas molidas, dejarlas en remojo una noche en un vaso de agua, tomar en ayunas.



GASTRITIS, ACIDEZ.

Hierbas que pueden utilizar para gastritis, acidez, cómo se prepara y dosis que deben de tomar.

Te de limón (zacate):

Cocimiento de una onza de hojas frescas por un vaso de agua, hervirlo por 5 minutos.

Dosis: niños dividir en 3 tomas un vaso para el día.

Adultos tomar 3 vasos durante el día.



Zábila:

Tomar una cucharada de pulpa antes de cada comida. Niños la mitad. Tomarlo por 15 días

**Papa:**

Tomar el jugo de 3 papas crudas medianas al día en ayunas. Niños la mitad. (Tomarlo por 15 días)

**Zanahoria y Manzana:**

Hacer el jugo de una manzana y una zanahoria tomar 3 veces al día antes de cada comida. Niños la mitad. Se puede agregar el jugo de una papa. (Tomarlo por 15 días).

**Lacten o Llantén:**

Cocimiento de una onza de hojas por vaso de agua, hervirlo por 5 minutos,

Dosis: niños dividir en 3 partes un vaso, tomarlo por 10 días.

Adultos tomar un vaso diario por 15 días.



Jocote:

Cocimiento de una onza de corteza del árbol por un vaso de agua. Hervirlo por 10 minutos.

Dosis: Niños dividir en 3 partes un vaso y tomarlo por 10 días

Adultos tomar un vaso diario por 15 días.

**COLITIS (INFLAMACIÓN DE COLON).**

Puede haber dolor abdominal y cólicos (puede haber diarrea o no) muchos ruidos intestinales, puede haber sangre y pus en las heces, fiebre, dolor rectal, pérdida de peso, gases intestinales. Náuseas y vómitos.

Hierbas que pueden utilizar para la colitis o inflamación del colon, cómo se prepara y dosis que deben de tomar.

Lacten o llantén y Manzanilla:

Cocimiento de una onza de hojas frescas o secas en un vaso de agua. Hervirlo por 5 minutos.

Dosis: niños dividir en 3 partes un vaso y tomarlo por 15 días.

Adultos tomar un vaso 3 veces al día por 15 días.

**Zábila:**

Tomar una cucharada de pulpa antes de cada comida, niños la mitad. Tomarlo por 15 días.



Fenogreco semillas:

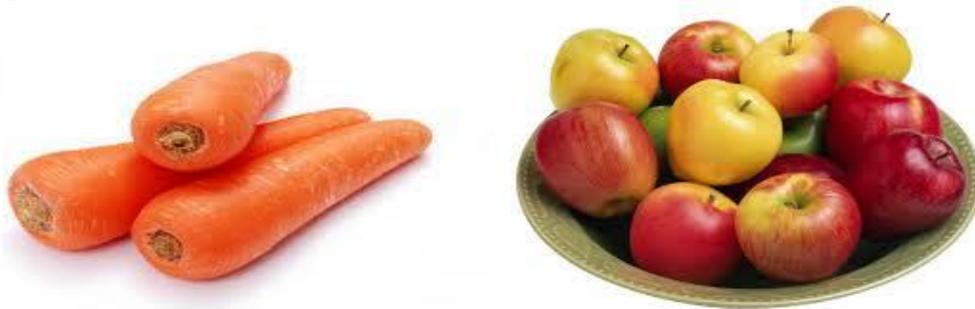
Cocimiento de una cucharada de semillas machacadas por vaso de agua, hervirlo por 10 minutos.

Dosis: niños dividir en 3 partes un vaso y tomarlo por 15 días.

Adultos tomar un vaso al día por 15 días.

**Manzana y zanahoria:**

Hacer el jugo de una manzana y una zanahoria, tomar 3 veces al día por 15 días. Niños la mitad por 15 días.

**B. PLANTAS PARA EL APARATO RESPIRATORIO**

El sistema respiratorio de los seres humanos está formado por:

Las vías respiratorias: fosas nasales, faringe, laringe, tráquea, bronquios y los bronquiólos. La boca también es, un órgano por donde entra y sale el aire durante la respiración.

La respiración es el proceso por el cual ingresamos aire (que contiene oxígeno) a nuestro organismo y sacamos de él aire rico en dióxido de carbono. Un ser vivo puede estar varias horas sin comer, dormir o tomar agua, pero no puede dejar de respirar más de tres minutos. Esto grafica la importancia de la respiración para nuestra vida.

Algunas enfermedades del sistema respiratorio.

RESFRIADOS COMUNES: (CATARROS).

Los catarros comunes se manifiestan con molestias en la garganta, secreción nasal, muchos mocos y estornudos, en los adultos no presenta fiebre, en los niños algunas veces si aunque no pasa de 39 grados.

También puede haber un poco de tos, estornudos, congestión en la nariz, o nariz tapada. Dolor de cabeza, escalofríos, ronquera ojos llorosos.

Recomendación: Hacer reposo, tomar muchos líquidos, limonadas calientes, Jugos de frutas como naranjas, guayaba, papaya. Tomar sopas de pollo, arroz y cebolla. Caldos como el de chipilín cebolla y ajo, quilete cebolla y ajo. Las sopas no deben ser instantáneas ni de vaso.

En las molestias de la garganta; hacer gárgaras de: agua tibia con sal, limón y miel. También se puede hacer gárgaras de clavo de olor con canela y hierba buena o de jengibre hervido.

Si hay congestión nasal se puede hacer inhalaciones de eucalipto o de albahaca. (Hacerlas por la noche antes de acostarse)

Hierbas que pueden utilizar para los resfriados, cómo se prepara y dosis que deben de tomar.

Te de limón (Zacate)

Una onza de hojas frescas por un vaso de agua. Hervirlo por 5 minutos, se puede endulzar con miel de abejas.

Dosis: Niños dividir el vaso en 3 tomas para el día dársele por 5 días.

Adultos tomar 3 vasos por día tomar por 8 días.



Verbena:

Una onza de hojas frescas por un vaso de agua, hervirlo por 5 minutos. . Se puede endulzar con miel de abejas.

Dosis: Niños dividir el vaso en 3 tomas para el día, dársele por 5 días.

Adultos tomar 3 vasos al día, tomar por 8 días.



Jengibre:

Media onza de rizoma o camote machado para un vaso de agua, hervirlo por 5 minutos.

Se puede endulzar con miel de abejas

Dosis: niños dividir el vaso en 3 tomas para el día dársele por 5 días.

Adultos tomar 3 vasos al día, tomar por 8 días.



GRUPE O INFLUENZA CON FIEBRE.

Se manifiesta con fatiga, fiebre que puede llegar a 40 grados. Escalofríos, tos seca y dolores por todo el cuerpo.

Dolor de cabeza, faringitis, congestión nasal, dolor de pecho cuando se respira. Las personas con gripe se sienten muy cansadas y débiles.

(No es conveniente dar o administrar aspirina).

Es recomendable beber gran cantidad de líquidos, limonadas calientes, jugos de frutas, como jugo de naranja y guayaba. Sopas de pollo con una cucharada de jengibre cebolla y arroz. Hacer mucho reposo.

Hacer inhalaciones de eucalipto y albahaca. Aplicar pomadas como el vick vaporub en el pecho.

Al haber molestias de garganta puede hacerse gárgaras ver arriba.

Hierbas que pueden utilizar para gripe o influenza, cómo se prepara y dosis que deben de tomar.

Te de limón (Zacate)

Una onza de hojas frescas para un vaso de agua. Hervirlo por 5 minutos puede endulzar con miel de abejas.

Dosis: niños dividir el vaso en 3 tomas para el día, dársele por 5 días.

Adultos tomar 3 vasos al día tomar por 8 días.



Verbena:

Una onza de hojas frescas para un vaso de agua. Hervirlo por 5 minutos.

Dosis: niños dividir el vaso en 3 tomas para el día dársele por 5 días.

Adultos tomar 3 vasos al día tomar por 8 días.

**Jengibre:**

Media onza de rizoma o camote para un vaso de agua, hervirlo por 5 minutos.

Dosis: niños dividir el vaso en 3 tomas para el día, dársele por 5 días.

Adultos tomar 3 vasos al día, tomar por 8 días.

**Eucalipto:**

Una onza de hojas frescas para un vaso de agua, hervirlo por 5 minutos.

Dosis: niños dividir el vaso en 3 tomas para el día dársele por 5 días.

Adultos tomar 3 vasos al día tomar por 8 días.

**Albahaca:**

Una onza de hojas frescas para un vaso de agua, hervirlo por 5 minutos.

Dosis: niños dividir el vaso en 3 tomas para el día, dársele por 5 días

Adultos tomar 3 vasos al día, tomar por 8 días.



Verbena, Manzanilla y Pericón:

Una cucharada de hojas frescas de cada hierba para un vaso de agua, hervirlo por 5 minutos.

Dosis: niños dividir en 3 tomas para e día, dárselo por 5 días.

Adultos tomar 3 vasos durante el día, tomar por 8 Dios.



Rosa de castilla:

Cocimiento de 2 onzas de pétalos de rosa para un vaso de agua, hervirlo por 5 minutos.

Dosis: niños dividir en 3 tomas durante el día, dárselo por 5 días.

Adultos tomar 3 vasos durante el día, tomar por 8 días.



BRONQUITIS.

La bronquitis aguda: Es una inflamación de las vías respiratorias, acompañada de tos dolorosa y flemas de color amarillo verdoso, fiebres y silbidos en la respiración, con muchos estornudos.

La bronquitis aguda se presenta más en tiempo de frio, se origina por un catarro o una gripe mal cuidada algunas veces puede convertirse en neumonía, que es una infección muy fuerte que casi siempre requiere hospitalización del paciente.

La bronquitis es padecida más por niños y ancianos generalmente.

Bronquitis crónica o Enfermedad pulmonar obstructiva crónica.

Tiene síntomas iguales a la bronquitis aguda, pero da varias veces seguidas y dura bastante tiempo cada vez.

Es recomendable abandonar el consumo de tabaco y hacer mucho ejercicio respiratorio.

Hierbas que pueden utilizar para bronquitis, cómo se prepara y dosis que deben de tomar.

Eucalipto, albahaca te de limón (zacate):

Una cucharada de cada hierba para un vaso de agua, hervirlo 5 minutos.

Dosis: Niños dividir un vaso en 3 tomas para el día, dárselo por 5 días

Adultos tomar 3 vasos al día, tomar por 8 días.

(Este preparado también se puede usar en inhalaciones.)



Ixcanal y Guarumo:

Media onza de hojas frescas de guarumo y media onza de corteza de ixcanal para un vaso de agua, hervir por 10 minutos.

Dosis: niños dividir un vaso en 3 tomas para el día, dárselo por 5 días

Adultos tomar 3 vasos al día tomar por 8 días.



Flores de buganvilia, Orégano y la pulpa de morro:

Una cucharada de cada hierba para un vaso de agua, hervirla por 5 minutos.

Dosis: niños dividir en 3 tomas el vaso para un día dárselo por 5 días.

Adultos Tomar un vaso al día tomar por 8 días.



Ajo, cebolla y miel de abejas:

Licuado de 5 dientes medianos de ajo, una cebolla de preferencia morada, Esto va crudo, medio vaso de agua hervida, colarlo y agregar un cuarto de vaso de miel de abejas.

Dosis: niños dar una cucharada cada 2 horas. Dárselo 5 días.

Adultos tomar 3 cucharadas cada 2 horas durante 8 días.



TOS:

La tos es una expulsión brusca del aire de los pulmones. La tos protege al sistema respiratorio porque lo limpia de sustancias y secreciones irritantes. En la mayoría de los casos la tos es causada por infecciones respiratorias, como resfriados o gripe, bronquitis, tos ferina, neumonía o tuberculosis.

En el caso de los fumadores es la nicotina del tabaco, En otros casos las alergias como el asma, la sinusitis y el enfisema pulmonar.

Hierbas que pueden utilizar para Tos, cómo se prepara y dosis que deben de tomar.

Guarumo, Te de limón (Zacate), Nance (corteza) Orégano:

Una cucharada de cada hierba para un vaso de agua, hervir por 10 minutos, colar y agregar un cuarto de vaso de miel de abejas.

Dosis: niños una cucharada cada 2 horas dárselo por 5 días.

Adultos 3 cucharadas cada 2 horas tomar por 8 días.



ASMA:

Es una enfermedad inflamatoria crónica de las vías respiratorias.

La inflamación provoca el cierre o estrechamiento de las vías respiratorias, produciendo sibilancias (silbido) en la dificultad para respirar provocando ahogo y falta de aire.

Los ataques de asma generalmente son causados por la inhalación de elementos que producen alergias o sustancias irritantes, por eso, es importante tratar de identificar el alérgeno que produce el asma.

Cuando el asma ya existe se ve agravada por las afecciones pulmonares o del aparato respiratorio. También puede agravar el asma el consumo de Aspirina, ácaros del polvo, hongos que hay en las habitaciones húmedas, las cucarachas, el polen de las flores, algunos productos químicos, humo del tabaco contaminantes atmosféricos como el humo de los buses, carros etc. el aire frío, el ejercicio fuerte, ansiedad y estrés.

Hierbas que pueden utilizar para Asma, cómo se prepara y dosis que deben de tomar.

Ajo, Cebolla morada y miel:

Una cabeza pequeña de ajos, una cebolla morada, crudas, licuados en un vaso de agua hervida, colar y agregar un cuarto de vaso de miel de abejas.

Dosis: niños una cucharada cada 4 horas dársele por 30 días.

Adultos 3 cucharadas cada 4 horas tomar por 30 días.



Santa María, Guarumo, Ixcanal y la pulpa del morro:

Cocimiento de una cucharada de cada planta para un vaso de agua, hervirlo por 5 minutos.

Dosis: niños una cucharada cada 4 horas por 30 días.

Adultos 3 cucharadas cada 4 horas por 30 días.



Tomillo, Manzanilla, Ortiga, Eucalipto:

Cocimiento de una cucharada de cada planta, para un vaso de agua. Hervirlo por 5 minutos.

Dosis: niños una cucharada cada 4 horas dárselo por 30 días.

Adultos 3 cucharadas cada 4 horas tomar 30 días

**Te de limón (zacate), Orozuz (cinco negritos), Manzanilla:**

Una cucharada de cada hierba para un vaso de agua, hervirlo por 5 minutos.

Dosis: niños una cucharada cada 4 horas dárselo por 30 días.

Adultos tomar 3 cucharadas cada 4 horas tomar 30 días.

**C. PLANTAS ANALGESICAS Y SEDANTES.****¿Qué son los analgésicos?**

Son hierbas o medicamentos utilizados para aliviar el dolor y la inflamación.

¿Para qué se usan?

Se utilizan para aliviar el dolor agudo o persistente de leve a moderado. Para aliviar el dolor de moderado a intenso. Estos se pueden usar para dolores de cabeza, cuerpo, cintura, espalda, artritis, dolor abdominal o dolores musculares.

Hierbas que pueden utilizar como analgésicos o sedantes para el dolor, cómo se prepara y dosis que deben de tomar.**Ortiga:**

Cocimiento de una onza de hojas frescas o secas para un vaso de agua, hervir por 5 minutos.

Dosis: niños dividir el vaso en tres tomas para un día.

Adultos tomar 3 vasos al día. Tomarlo mientras sea necesario.
Para dolores abdominales, dolor de cabeza, neuralgias, dolores musculares, artritis etc.



Árnica:

Cocimiento de una onza de hojas y flores frescas para un vaso de agua, hervirlo por 5 minutos.

Dosis: niños dividir un vaso en 3 tomas durante el día.

Adultos tomar 3 vasos durante el día.

Este cocimiento se puede usar en compresas tibias para dolores musculares, torceduras y golpes. También para lavar heridas, granos etc.



Pericón:

Cocimiento de una onza de hojas y flores frescas para un vaso de agua, hervirlo por 5 minutos.

Dosis: niños dividir un vaso en 3 tomas para el día.

Adultos tomar 3 vasos durante el día.

Muy útil en dolores y cólicos estomacales, dolores de la menstruación, dolores musculares, dolores de parto, dolor e inflamación de los ojos, dolores de cabeza. etc.



Santa María:

Cocimiento de una onza de hojas y tallos frescos para un vaso de agua, hervirlos por 5 minutos.

Dosis: niños dividir el vaso en 3 tomas durante el día.

Adultos tomar 3 vasos durante el día.

Útil para los cólicos estomacales. También se puede usar tópicamente para dolores musculares torceduras y golpes, usar las hojas crudas en forma de cataplasma.

**Apazote:**

Cocimiento de una onza de hojas frescas para un vaso de agua, hervirlo por 5 minutos.

Dosis: niños dividir un vaso en 3 tomas.

Adultos tomar 3 vasos al día.

Es útil en Dolores menstruales, digestivos, dolor de muelas, dolores reumáticos.

Tópicamente en cataplasmas para quemaduras, raspones, hemorroides herpes, infecciones de la piel, llagas, úlceras picaduras de insectos, fracturas, dislocaciones, tumores etc.

**Albahaca:**

Cocimiento de una onza de hojas y flores frescas para un vaso de agua, hervirlo por 5 minutos.

Dosis: niños dividir un vaso en tres tomas durante el día.

Adultos tomar 3 vasos durante el día.

Es útil para dolor de cabeza, y de oídos.

Tópicamente se puede usar para baños y cataplasmas para afecciones de la piel como llagas, úlceras, tumores, granos.



Te de limón (zacate):

Cocimiento de una onza de hojas frescas para un vaso de agua, hervirlo por 5 minutos.

Dosis: niños dividir un vaso en tres tomas para el día.

Adultos tomar 3 vasos durante el día.

Es útil para dolores de estómago, dolores de garganta y de pecho.



Ixcanal:

Cocimiento de las hojas y flores una onza en vaso de agua hervirlo durante 5 minutos.

Dosis niños dividir un vaso en 3 tomas durante el día.

Adulto tomar 3 vasos durante el día.

Tomado es útil como sedante intestinal. Tópicamente se puede usar en heridas, úlceras.



Ajenjo:

Cocimiento de una onza de hojas o raíces frescas para un vaso de agua, hervirlo por 5 minutos.

Dosis: niños dividir un vaso en tres tomas durante el día.

Adultos tomar tres vasos durante el día.

Es útil en dolores de estómago, por enfermedades gastrointestinales, hígado Tópicamente se puede usar para heridas, granos, inflamaciones, tumores, artritis, gota, torceduras.



Florifundio o floripondio:

Se usan las hojas cocidas en cataplasmas para madurar los tumores, para golpes, roturas de los huesos, dolores musculares, artritis. También para lo anterior es más efectiva la corteza y las raíces.

Las flores se usan en cocimiento de una flor por vaso de agua para dolores de muelas, cabeza, estomago y dolores musculares. Nota: no cocer más de una flor. También la flor (una) puede colocarse bajo la almohada para dormir mejor y combatir el insomnio.

**Piñón:**

Cocimiento de una onza de hojas para un vaso de agua, hervirlas por 5 minutos.

Dosis: niños dividir en vaso en 3 tomas.

Adultos tomar 3 vasos al día. Es útil en cólicos estomacales, dolores de muelas.

**Clavo de olor:**

Machacar tres clavos de olor meterlos en un poquito de alcohol o guaro, dejarlo de 15 a 20 minutos, mojar un pequeño algodón y meterlo en la caries u hoyo de la muela.

**Santa María de sope (kava-kava):**

Se usa la raíz, una onza de la raíz machacada para un vaso de agua hervida por 10 minutos.

Es útil para afecciones o dolores reumáticos, dolores menstruales, dolores vesiculares, dolores del tracto urinario, dolores de próstatas. Relaja los músculos y es un buen ansiolítico.

Sirve también para insomnio, nerviosismo ansiedad relacionados con el estrés.



Jengibre:

Cocimiento de media onza del rizoma o camote machacado para un vaso de agua, hervirlo por 5 minutos

Dosis: niños dividir en 3 tomas un vaso.

Adultos tomar 3 vasos al día.

Es útil en cólicos gastrointestinales. Inflamación y dolor de garganta, tomado y en gargarismos.

Tópicamente se puede usar cataplasma para menstruaciones dolorosas y difíciles Cefaleas o dolores de cabeza, dolores de muelas.



D. PLANTAS ANTIBIOTICAS:

Alternativas naturales para combatir las bacterias resistentes a los fármacos. Las plantas tienen una química mucho más compleja que los antibióticos. Por ejemplo: el Ajo, contiene por lo menos 33 compuestos sulfurados, 17 aminoácidos y una docena de compuestos más.

Por el contrario los productos farmacéuticos, están hechos con un solo elemento. La Penicilina es penicilina, La Tetraciclina es Tetraciclina, son sustancias simples, no complejas, por eso, las bacterias pueden con más facilidad resistir sus efectos.

Existen muchas plantas antibióticas en nuestro medio, solo mencionaremos algunas que han sido probadas tanto en el laboratorio como en seres humanos.

Acacia, Mezquite o Ixcanal:

Se puede usar las vainas cuando están verdes, las flores, las raíces, la resina o goma, la corteza, las hojas y hasta las espinas.

Acción: es antimalaria, anti bacteriana, antimicrobiana, anticatarral, Antihelmíntica, antifúngica, antiinflamatoria, para granos, encías inflamadas garganta etc.

Se aconseja para problemas digestivos, problemas respiratorios, paludismo, disentería.

Se prepara en cocimiento: en una onza de la planta para un vaso de agua.

Efectos secundarios: ninguno.



Aloe vera (zábila):

Se usa principalmente la gelatina o parte suave del interior de las hojas.

Para uso externo, es: Antibacteriana, antimicrobiana, Antivírica. (Contra virus).

Acelera la curación de heridas, antiinflamatoria, antiulcerosa, muy buena para quemaduras hasta de tercer grado, se aplica con miel de abejas, para heridas previene infecciones, estafilocóquicas (infecciones muy comunes en quemadas), aunque las quemaduras y heridas sean graves. Cura los fuegos o herpes de la boca.

Para uso oral: como antibiótico previene infecciones, también sirve como laxante y purgante.

Efectos secundarios:

Cuando es por vía oral o tomada puede afectar si se tiene hemorroides y si está embarazada.



Eucalipto:

Puede usarse todas las partes de la planta. Tiene acción antibacteriana, antimalarica, antifúngica, antipirética (disminuye la fiebre), antiséptica (Impide la infección).

Especialmente útil en infecciones del aparato respiratorio y aparato urinario.

Las vaporizaciones son muy eficaces.

Cocimiento: una onza de hojas en un vaso de agua hervida por 5 a 10 minutos También podemos usarlo para lavar heridas infectadas.



Ajo:

Es la planta más poderosa para el tratamiento de las enfermedades resistentes a los antibióticos.

Si solo se pudiera utilizar una hierba para luchar contra una difusión epidémica de bacterias resistentes a los antibióticos, el Ajo sería la elegida.

Lo mejor es usarlo crudo y se puede tomar con jugo de limón, de tomate o zanahoria.

Tiene acción: antibacteriana, antivírica, antiséptica, (que impide las infecciones), antiparasitaria, anti fúngica (contra hongos), antihelmíntica (parásitos intestinales). Estimulante del sistema inmunológico, sirve para regular la presión sanguínea, es antituberculoso.



Jengibre:

Acción; antibacteriana, antivírica.

Estimulante de la circulación sanguínea, antiinflamatoria, antiespasmódica, emética (contra náusea o ganas de vomitar), antifúngica (contra hongos), para bajar la presión, analgésica, contra la tos.

Se usa especialmente contra Shigella, E.coli, y Salmonellas, que son bacterias que producen grandes diarreas e infecciones intestinales.

Es la principal hierba para tratar resfriados y la gripe.

Es especialmente útil en el caso de niños porque es segura, es muy buena para la tos.

El jugo de jengibre fresco alivia inmediatamente el dolor de las quemaduras, además de dar protección antibacteriana contra las infecciones.

Cocimiento: media onza de rizoma o camote en un vaso de agua, hervir por 5 minutos.



Miel de abejas:

Tiene acción antibacterial, antivírica, antiinflamatoria, anticancerígeno, expectorante. Antialérgica, laxante, antianémica. También antifúngica, estimulante del sistema inmunológico, regenerador de las células.

Clínicamente la miel se ha utilizado tópicamente con resultados positivos para el tratamiento de llagas, quemaduras hasta de tercer grado, gangrena, infecciones de heridas quirúrgicas y en protección de infecciones de la piel.

Además, ingerida o tomada, se han tenido mejores resultados que los antibióticos en el tratamiento de úlceras de estómago; también es excepcionalmente eficaz en los problemas respiratorios.



Salvia real:

Tiene acción antiséptica, antibacteriana, astringente, expectorante.

La salvia es especialmente aconsejable para los casos de disentería, infecciones de las vías respiratorias y de garganta.

Externamente se puede usar para lavar heridas infectadas.

Cocimiento de una onza de hojas frescas para un vaso de agua.

Hervir por 5 minutos.



Ajenjo:

Tiene acción antibacteriana, antimalarica, antifúngica, reguladora del sistema Inmunitario, antihelmíntica, antiinflamatoria, antitoxina (para intoxicaciones del hígado por alimentos).

Antiamebiano, antipirético Estimulante gástrico.

La raíz es antibacteriana, estimulante del sistema inmunitario.

Se aconseja contra la malaria, parásitos intestinales, amebas.

La raíz aunque se usa poco es extremadamente poderosa, especialmente para infecciones calientes y dolorosas de la garganta y los pulmones, reduce el dolor de la infección en la garganta y en los conductos bronquiales y es refrescante para garganta y pulmones. .

También tiene elevado poder antibacterial para uso tópico, o sea, sobre la piel.



Bibliografía: de referencia:

- Título del libro: Enciclopedia de las medicinas alternativas.
Edición lengua española.
Editorial Océano.
- Título del libro: Plantas de uso medicinal en Guatemala
Autor: Armando Cáceres.
Editorial Universitaria USAC.
- Título del libro: Las Plantas medicinales de México.
Autor: Máximo Martínez.
Ediciones Botas. S.A. de CV México
- Título del libro: Antibióticos naturales
Autor: Stephen Harrod.Buhner.
Ediciones Obelisco S.L. Barcelona España.
- Título del libro: Hierbas medicinales.
Autor: Juan Francisco Jaramillo.
Editorial Fondo de Cultura Económica.
México DF.
- Título del libro: Curación por el Limón el Ajo y la Cebolla.
Editorial EPOCA S.A. México DF.