



FOLLETO PLANTAS MEDICINALES DEL MEDIO ATRATO

Este documento fue elaborado en el marco de la misión de Médicos del Mundo en Colombia:

Acceso a los servicios de salud de las poblaciones civiles, particularmente las mujeres y los niños, en 8 Municipios situados en zonas de conflicto en los departamentos de Meta, Chocó et Antioquia, Colombia.

INTRODUCCION.

Las plantas tienen muchas utilidades diferentes, sirven de alimento, de veneno y también nos pueden servir como medicina.

Nuestros ancestros no tenían toda la gran cantidad de medicina occidental que existe ahora, así que hacían uso de lo que la madre naturaleza les brindaba para curar muchas enfermedades.

En nuestras comunidades es importante saber del uso de las plantas medicinales ya que por la lejanía, la poca disposición de medicamentos y la falta de acceso a los servicios de salud; muchas veces tendremos que hacer uso de lo que la naturaleza nos brinda y que es tan efectivo como la medicina química.

Los médicos tradicionales, Jaibana (curandero indígena) y curanderos de la región del medio Atrato, se han caracterizado por ser grandes conocedores de las potencialidades alimenticias y propiedades curativas de la flora silvestre.

Para facilitar la interpretación, este folleto tratará la forma de uso de las plantas dependiendo de la enfermedad o del órgano afectado.

PRESENTACION.

Dentro de los resguardos Indígenas, los territorios colectivos y los espacios de uso y manejo de la región choacoana se encuentran una serie de plantas medicinales y nutricionales tanto domesticadas como en estado silvestre. Las primeras hacen parte del manejo de huertas

caseras (azoteas), las segundas de los rastrojos (de selva), convirtiéndose en unas de las múltiples prácticas que desarrollan el hombre y mujer (Emberas, Afros y colonos), como estrategia productiva, de uso, manejo y conservación de una serie de plantas de valor etno-medicinal.

Este trabajo representa el esfuerzo de MDM-F y de las comunidades donde se desarrolla la misión en el medio Atrato (Chocó y Antioquia) por recuperar y transmitir el conocimiento acerca de un gran número de plantas medicinales y nutricionales existentes de la región.

La metodología y resultados llevados a cabo en este proceso partieron de la relación salud enfermedad, la descripción de las enfermedades con sus respectivos síntomas y del reconocimiento e identificación de las principales plantas medicinales usadas por las comunidades.

Esto fue complementado por varias fuentes de información tales como Jaibanás (Curandero indígena), Curanderos, Botánicos y fuentes secundarias (comunidades).

COMO FUNCIONAN LAS PLANTAS MEDICINALES.

Los efectos de las plantas han sido conocidos por el hombre desde la antigüedad, y radican en los componentes fitoquímicos de ellas, los cuales son los responsables de los efectos medicinales.

Las plantas absorben sustancias de la tierra y la transforman en componentes básicos para su alimentación como: Hidratos de carbono, proteínas, grasas, vitaminas y minerales, alcaloides, principios amargos, mucílagos (exudado de las plantas), etc.

DOSIFICACION PARA CUALQUIER TIPO DE PREPARADO DE PLANTAS.

Bebes. Hasta los 2 años ,1/3 de cucharadita, por taza o sea 5 gotas por taza de preparado.

Niños. De 2 a 12 años, 1/2 cucharadita por cada taza de preparado.

Adulto. De 12 años en adelante una cucharadita por cada taza de preparado.

La dosis adecuada para cada edad se especifica en la preparación y la dosificación de cada planta.

Las dosis siguientes son las más comúnmente usadas, pueden seguirse sin riesgos si no hay otras alternativas.

Cada persona debe sentirse responsable de su salud y debe comprender que es mejor prevenir que curar.

Formas de aplicación.

Las plantas medicinales requieren un tratamiento adecuado que se debe seguir en la preparación y dosificación para obtener los resultados deseados.

La forma más común del uso medicinal de las plantas es: Cocimientos, infusión, inhalación, emplastos, baños, baños de asiento.

Cocimiento: Es una forma de preparación cuando se van a utilizar partes como las raíces, cortezas, semilla u hojas. Agregue la cantidad que se indique de agua, tape el recipiente y deje hervir durante 5 minutos

Infusión (tinaza, apagado): Se coloca en un recipiente la cantidad indicada de la parte utilizable de las plantas: Hojas y flores (raíces, semillas, cortezas), agregue agua hirviendo en la cantidad indicada. Tape bien el recipiente. Luego se cuela después de 10 minutos y se consume el mismo día. Así se preparan las plantas aromáticas.

Inhalación: Consiste en agregar al agua hirviendo una cantidad de las partes utilizables de la planta, en la misma proporción en que se prepara un cocimiento, aspirando el vapor por la nariz o la boca.

Emplastos: Se machacan las partes a usar de las plantas, se puede envolver en gasas, hojas o un pedazo de trapo limpio preferiblemente de color blanco y se coloca sobre la parte afectada. Es conveniente aplicar antes aceite sobre la piel para evitar ardores o rasquiñas producidas por el emplasto.

Baños: Los baños combinan las propiedades de las plantas con la hidroterapia. Básicamente estos baños consisten en agregar al agua infusiones o cocimientos concentrados de plantas, dichos baños pueden sedar o estimular la mente y el cuerpo, abrir o cerrar los poros, alivian inflamaciones y dolores y además promueven muchos efectos benéficos.

A continuación se explican dos tipos de baños más comunes usados por las comunidades emberas, afros y colonos.

Baños de asiento: En términos generales consiste en sentar al paciente en un recipiente grande con un nivel de agua tibia (42-c) que cubra la región glútea. Este procedimiento se puede hacer en una bañera, ponchera, etc.

Para lograr un mejor efecto, se agrega al agua tibia algún preparado de infusión o cocimiento de hierbas u otras sustancias medicinales.

Estos procedimientos son útiles para inflamaciones pélvicas, hemorroides no sangrantes, problemas menstruales y dolores intestinales entre otros.

Baños de pies: Se colocan los pies en un recipiente lo suficientemente grande y profundo para que el agua caliente alcance unos 8 centímetros arriba de los tobillos.

El agua caliente sola o mezclada con plantas medicinales ejerce efectos relajantes y refrescantes, y en muchos casos sirve como auxiliar en pos tratamientos de algunos desordenes internos de los riñones, vejiga, garganta, resfrios e infecciones del aparato respiratorio. La temperatura del agua deberá adaptarse a la tolerancia del paciente.

Las hierbas medicinales tienen un enorme valor preventivo, por eso debieran emplearse habitual mente como parte del estilo de vida, sin pensar en ellas como medicina.

TRATAMIENTO DE ENFERMEDADES CON PLANTAS MEDICINALES

A. SISTEMA RESPIRATORIO

1. Infecciones respiratoria

Son enfermedades que como su nombre lo indica, comprometen las vías respiratorias superiores (cavidad oral, faringe, laringe, nariz, senos paranasales, oídos) o inferiores (traquea, bronquios, pulmones). Los síntomas más comunes de estas enfermedades, pueden ser: Tos, dolor de garganta, dolor de oídos, problemas para respirar, fiebre. Dolor en el tórax (pecho) o espalda.

1.1 Gripas y resfriados.

Algunos de sus síntomas son nariz congestionada, dolor de cabeza, ardor o dolor de garganta, exceso de mocos, lagrimeo y estornudo, fiebre, etc.

Opción N.1.

Ingredientes:

-3 Cogollos de orozul

-4 Cogollos de menta o yerba buena.

Preparación: Hacer infusión o apagado, con $\frac{1}{2}$ litro de agua y luego usarlo como inhalación tapándose la cabeza con una toalla para recibir el vapor y aspirar por la boca y la nariz.

Dosis: Hacerlo durante 3 días antes de acostarse.

Recomendación: Lavarse la cara con agua tibia.

Opción N.2.

Ingredientes:

-2 Cogollos de Mejorana.

-1 Puñado de flores de saúco de castilla

Dulce al gusto

Preparación: Hervir en 2 tazas de agua, los ingredientes.

Dosis: Tomar un pocillo en la mañana y otro en la tarde durante 3 días.

Opción N.3.

Ingredientes:

-2 Cebollas de huevo.

-1 Naranja.

-5 Cucharas de miel o azúcar.

Preparación: Rallar la cebolla, exprimir la naranja y endulzar con miel de abeja o azúcar en 2 tazas de agua hervida fría.

Dosis: Tomarlo hasta curarse.

Opción N.4.

Ingredientes:

-1/2 Hoja de sábila.

-2 Cogollos de malva.

Preparación: Batir el cristal de la zábila y sacarle el zumo a la malva, mezclar los dos ingredientes en 3 pocillos de agua hervida fría. Agregarle dulce al gusto.

Dosis: Tomarlo 3 veces al día durante 8 días.

Opción N.5.

Ingredientes:

-7 Flores de malva.

-7 Flores de saúco.

-3 Astillas de canela.

-1 Huevo de ajengibre.

Endulzar al gusto.

Preparación: Hervir en 3 pocillos de agua, los ingredientes hasta que el preparado se reduzca a 2 pocillos.

Dosis: Tomar un pocillo a mañana y tarde, hasta curarse.

Opción N.6.

Ingredientes:

-3 Cogollos de albahaca.

-4 Flores de malva.

-6 Cogollos de poleo.

-7 Hojas de orégano.

Endulzar al gusto

Preparación: Hervir durante 5 minutos todos los ingredientes en 1litro de agua.

Dosis: Tomar la 3 pocillos al día, hasta curarse.

Opción N.7.

Ingredientes:

- ¼ de panela.

-1 Un limón pajarito en pedazos

Preparación: Hervir durante 5 minutos los ingredientes en dos pocillos de agua.

Dosis: Tomar dos pocillos al día hasta aliviarse.

Opción N.8.

Ingredientes:

1- Manojito de Matarratón.

1- Manojito de Santamaría de anís.

1- Manojito de Hojas de limón.

1- Manojito de Mejorana.

1- Cucharada de sal

Preparación: Cocinar los ingredientes en 2 litros de agua, dejarla tibia.

Dosis: Dar un baño con esta preparación tibia durante 3 días en las noche hasta mejorarse.

1.2 Tos, Bronquitis y Asma

Definición y síntomas.

Inflamación de los conductos que llevan el aire a los pulmones (bronquios), se manifiesta por congestión del pecho, dificulta la respiración, ruidos respiratorios anormales acompañado de sensación de ahogo (asfixia) entre los más comunes.

Opción N.1.

Ingredientes:

-1 Cucharada de zumo de orégano

-1 Cucharada de manteca negrita

Preparación: Se mezclan las dos cosas sin agua.

Dosis: Se tibia y se toma una cucharada por la mañana y otra por la noche hasta estar curado.

Opción N.2.

Ingredientes:

-3 Raíces de anamú.

-2 Cucharadas de miel de abeja.

Preparación: Cocinar las raíces en un pocillo y medio de agua y después endulzar con miel de abeja.

Dosis: Tomar 2 veces al día hasta curarse.

Opción N.3.

Ingredientes:

-3 Cebollas de huevo.

-6 Cucharadas de miel o de azúcar.

-1 Paño blanco de tela.

Preparación: Se machacan las cebollas, se les agrega la miel o azúcar y todo esto se pone en el paño, el zumo restante se guarda.

Dosis: El emplasto se pone en el pecho y se da una cucharadita del zumo. Abrigar bien al paciente, hacer el emplasto hasta curarse.

B. SISTEMA DIGESTIVO

Es el conjunto de órganos, encargados de la digestión de los alimentos desde la ingestión y masticación hasta la absorción de los nutrientes. Está compuesto por: la cavidad oral (lengua, dientes, glándulas salivales.), Esófago, estomago, hígado, páncreas, intestinos (delgado y grueso) y el recto.

Enfermedades:

Las enfermedades del sistema digestivo se pueden presentar desde la boca, hasta los intestinos, pasando por el estomago y las glándulas que ayudan en el proceso de digestión, las manifestaciones de estas enfermedades van desde dolores, ardor estomacal (gastritis), úlceras, problemas intestinales como el estreñimiento, hemorroides, etc.

1 Problemas intestinales.

1.1 Estreñimiento.

Dificultad para dar del cuerpo. (Pujo, dolor, cólicos, periodos entre deposición de mas de 5 días) y más.

Opción N.1.

Ingredientes:

-1 El cristal de una hoja de sábila

Preparación: Batirlo en 3 pocillos de agua

Dosis: Tomar un pocillo de penca de sábila cada 8 días.

Opción N.2.

Amasar escoba babosa y tomar el agua.

1.2 Hemorroides

El intestino se aflora por el ano, aparecen con frecuencia cuando hay estreñimiento por la fuerza en la acción de la deposición, suele acompañarse se sangrado, dolor o ardor.

Opción N.1.

Ingredientes:

-2 Pepas de aguacate.

-1 Puñado de altamisa

Preparación: Cocinar en 2 litros de agua los ingredientes, dejar tibia el agua

Dosis: Dar un baño de asiento diario de ½ hora cada uno, hasta curarse.

1.3 Irritación intestinal.

Molestia muy común causada por amebas, infecciones intestinales; se presenta con indigestión y dolor abdominal, hinchazón del estomago, diarrea matutina.

Opción N.1.

Ingredientes:

-2 Limones.

Preparación: Sacar el zumo del limón.

Dosis: Tomar el zumo de limón en ayunas todos los días durante 8 días.

Opción N.2.

Amasar escoba babosa y tomar esta agua

1.4 Diarrea. (Churria, Ami)

Deposiciones líquidas y frecuentes (más de 5 por día) que se acompaña a veces de cólico o fiebre y puede llevar a la deshidratación.

Opción N.1.

Suero Oral Casero. Esta opción previene además la deshidratación por diarrea y vómitos.

Ingredientes:

-1Litro de agua hervida, 3 cucharadas de azúcar, 1 cucharadita de sal.

-1/2 Limón.

Dosis: Tomar cuantas veces al día lo desee, durante los días que tenga la diarrea.

Opción N.2.

-8 Cucharadas de harina de plátano, 1 charadita de sal, 4 cucharadas de azúcar y 1 ½ litro de agua.

Dosis: Tomar como si fuera un suero casero

Opción N.3.

Ingredientes:

-6 Astillas de canela.

-1 Huevo de jengibre.

-3 Cogollos de guayaba.

-1Litro de agua.

Preparación: Hervir durante 5 minutos las 6 astillas de canela, el huevo de jengibre y los tres cogollos de guayaba en un 1litro de agua.

Dosis: Tomar un pocillo 3 veces al día hasta que se detenga la diarrea.

Opción N.4.

Ingredientes:

-6 Astillas de canela.

-3 Raíces de limoncillo

-3 Cogollos de guayaba.

Preparación: Hervir durante 5 minutos estos componentes en un 1litro de agua.

Dosis: Tomar un pocillo 3 veces al día hasta que se detenga la diarrea.

Opción N.5.

Ingredientes:

-3 Puntas de plátano.

-4 Cucharadas de azúcar.

-3 Guayabas biches.

-1Litro de agua.

Preparación: Hervir durante 5 minutos estos componentes en un litro de agua hasta que se reduzca a medio litro.

Dosis: Tomar un pocillo 3 veces al día, hasta que se detenga la diarrea.

1.5 Amebas.

Son un tipo de parásitos que anidan en el colon y ocasionan heces diarreicas, gases nauseas después de las comidas y dolor tipo cólico.

Opción N.1.

Ingredientes:

-1/2 Cebolla de huevo.

-1/2 Vaso de agua.

Preparación: Se deja la cebolla al sereno en la noche dentro del medio vaso de agua.

Dosis: Tomar en ayunas por 5 días.

Opción N.2.

Ingredientes:

-3 Ajíes.

-1 Un pocillo de agua

Dosis: Tomar los 3 ajíes en ayunas por 10 días.

Opción N.3.

Machacar una cucharada grande de semillas de limón y tomar en ayunas esto por 10 días.

Opción N.4.

Moler una cucharada grande de semillas de papaya secas y tomarla por 10 días.

1.6 Desparasitadores (purgantes): PARASITOS

Este tipo de plantas nos ayudan a eliminar parásitos que entran a nuestro sistema digestivo.

Opción N.1.

Ingredientes:

-2 Raíces de paico.

-3 Cogollos de guayaba.

-1 Litro de agua.

Preparación: Hervir estos componentes durante 5 minutos en un litro de agua.

Dosis: Tomar un pocillo en ayunas durante 3 días.

Opción N.2.

Ingredientes:

-2 Cogollos de bledo.

-2 Cogollos de verdolaga.

Preparación: Hervir estos componentes durante 5 minutos en un litro de agua.

Dosis: Tomar un pocillo antes de la merienda durante tres días.

2. Problemas Estomacales.

2.1 Gastritis, Acidez estomacal. Úlcera.

Es la inflamación del estómago o intestino, debido a malos hábitos alimenticios y horarios de comidas, se caracteriza por: Dolor en la parte superior del abdomen, acidez, sabor metálico en la boca gases posterior a alimentos y reflujo acompañado a veces por pérdida de apetito.

Opción N.1.

Ingredientes:

-2 Papas.

-2 Hojas de col

Preparación: Extraer el zumo del col y la papa, mezclar los dos ingredientes crudos en 3 pocillos de agua

Dosis: Tomar 1 pocillo antes de las comidas, hasta aliviarse.

2.2 Gases intestinales.

Opción N.1.

Ingredientes:

-3 Cogollos de hoja de albahaca.

-3 Pocillos de agua.

Preparación: Cocinar por 5 minutos en 3 pocillos de agua.

Dosis: Tomar un pocillo 3 veces al día, hasta aliviarse.

Opción N.2.

Ingredientes:

-3 Cogollos de cilantro cimarrón.

-3 Pocillos de agua.

Preparación: Cocinar por 5 minutos en 3 pocillos de agua.

Dosis: Tomar un pocillo 3 veces al día, hasta aliviarse.

Opción N.3.

Ingredientes:

-3 Cogollos de hierba buena.

-3 Pocillos de agua.

Preparación: En infusión o apagado en 3 pocillos de agua.

Dosis: Tomar un pocillo 3 veces al día, hasta que se alivie.

3. Problemas de las glándulas del sistema digestivo.

Las glándulas del sistema digestivo son las encargadas de producir las sustancias que se encargan de degradar los alimentos en moléculas (enzimas), para que puedan ser absorbidas como nutrientes. Por ejemplo grasas y carbohidratos (azúcares) principalmente. Algunas de ellas son: Hígado, Vesícula biliar y Páncreas. Sus síntomas se caracterizan por intolerancia a las grasas, gases, heces con grasas, dolor tipo cólico posterior a las comidas, vómito, intolerancia a las bebidas alcohólicas, en situaciones crónicas anorexia (perdida absoluta del apetito).

Opción N.1.

Ingredientes:

-4 Cogollos de botoncillo.

-4 Cogollos de saúco.

Preparación: Hervirlos en un 1litro de agua.

Dosis: Tomar 3 veces al día como agua ordinaria durante 8 días.

Opción N.2.

Ingredientes:

-6 Cogollos de doradilla.

-1 Litro de agua.

Preparación: Macerar (Moler) la doradilla en un 1litro de agua y luego colarla.

Dosis: Tomar un pocillo 3 veces al día durante 7 días como agua ordinaria.

Opción N.3.

Ingredientes:

-6 Cogollos hierba dulce.

-1 Litro de agua.

Preparación: Macerar (Moler) la hierba dulce en un 1litro de agua y luego colarla.
Dosis: Tomar un pocillo 3 veces al día durante 7 días como agua ordinaria.

Nota: Evitar el consumo de grasas y de alcohol.

C. MALESTARES GENERALES DEL ORGANISMO

1. *Fiebre.*

Esta se caracteriza por un aumento intempestivo y anormal de la temperatura corporal, la temperatura normal esta entre 36 y 37 grados Celsius. Se dice que hay fiebre a los 38 grados C. Es una reacción del organismo de respuesta por alguna alteración, las causas principales son los virus, bacterias, parásitos y la respuesta inmunitaria.

La fiebre puede ser causada por.

I) Infecciones por virus: Gripe, varicela, etc.

II) Parásitos: Amebas, áscaris etc.

III). Enfermedades Gastrointestinales: Diarrea.

IV) Bacterias: bronquitis amigdalitis y celulitis

Opción N.1.

Ingredientes:

-3 Manojos de matarratón.

-10 Litros de agua.

Preparación: Macerar (Moler) el matarratón en los 10 litros de agua y luego colarla.

Dosis: Darle baños al paciente, pueden ser 2 ó 3 diarios. Después de los baños debe quedar en reposo abrigado de pies a cabeza hasta que sude.

Opción N.2.

Ingredientes:

-3 Cogollos de toronjil.

-2 Raíces de grama.

-4 Litros de agua.

Preparación: Hervir este preparado y colarlo cuando esté frío.

Dosis: Tomar un pocillo 3 veces al día hasta que la fiebre baje.

2. *Dolor de cabeza.*

Es el tipo de dolor localizado en diferentes áreas de la cabeza, que se puede acompañar de molestias de la luz, dolor de cuello, dolor a la masticación. Puede deberse a diferentes causas: tensión, indigestión, infección intestinal, gripas, mojarse acalorado, dolor dental y también por estar mucho tiempo expuesto al sol sin ninguna protección.

Opción N.1.

Ingredientes:

-1 Hoja de sábila.

- 1 Paño Blanco

Preparación: Extraiga el cristal de sábila coloque en el paño y aplique en la parte afectada.
Aplicación: Se prefiere colocar la sábila con hoja y todo, eso si abriéndola y fijándola con un paño.

Opción N.2.

Ingredientes:

-1 Plátano.

-1 Paño blanco

Preparación: Rallar el plátano. Colocarlo en un paño en la parte afectada.

Aplicación: Se prefiere colocar el plátano rallado fijándolo con un paño hasta que se quite el dolor.

Opción N.3.

Ingredientes:

-10 Hojas de hierba santa.

-1 Paño blanco

Preparación: Machacar las hojas de hierba santa. Colocar el emplasto en un paño en la parte afectada.

Aplicación: Se prefiere colocar la hierba santa toda fijándola con un paño hasta que se quite el dolor.

Opción N.4.

Ingredientes:

-10 Hojas de anamú.

-1 Un poquito de orines de niña o niño.

-1 Paño blanco

Preparación: Machacar las hojas de anamú y luego echarle los orines.

Aplicación: Coloque estos ingredientes en un paño en la parte afectada fijándolo hasta que se quite el dolor.

Opción N.5.

Ingredientes:

-11 Cogollos de altamisa.

-11 Cogollos de anamú.

-2 Litros de agua.

Preparación: Amasar los cogollos con el agua y después colar.

Aplicación: Bañarse con la preparación durante 3 días.

Opción N.6.

Ingredientes:

-11 Cogollos de gallinaza.

-2 Litros de agua.

Preparación: Amasar los cogollos con el agua y después colar.

Aplicación: Bañarse con esta preparación durante 3 días.

Opción N.7.

Ingredientes:

-8 Hojas de santamaría de anís o boba.

-2 Litros de agua.

Preparación: Amasar las hojas de santamaría (anís o boba) en 2 litros de agua y después colar.

Aplicación: Bañarse con la preparación durante 3 días.

Opción N.8.

Ingredientes:

-10 Ramitas de dormidera.

-2 Litros de agua.

Preparación: Cocinar la dormidera en 2 litros de agua y después colar.

Aplicación: Bañarse una vez en la mañanas una vez en la tarde durante 3 días.

3. Dolor Dental

Este tipo de molestia es ocasionado en la mayoría de las veces por dientes y/o muelas con caries, que al contacto con bebidas frías, calientes o dulces aumentan la sensibilidad causando dolor.

Estos remedios son temporales y solo son para manejo del dolor, no para “curar” el diente afectado.

Opción N.1.

Ingredientes:

-4 Flores de Botoncillo.

-1 Puntito de sal.

Preparación: Machacar las flores de Botoncillo con el puntito de sal.

Aplicación: Introduzca una pequeña mezcla en la parte afectada, esto hace que se calme el dolor.

Opción N.2.

Ingredientes:

-2 Hojas de suelda consuelda.

-1 Puntito de sal.

Preparación: Machacar las hojas de suelda con suelda con el puntito de sal.

Aplicación: Introduzca una pequeña mezcla en la parte afectada, esto hace que se calme el dolor en un determinado tiempo.

4. Anemia

Es la baja de hemoglobina y células de la sangre, puede ser debida a una mala absorción de hierro, por una baja ingesta de este en los alimentos, desnutrición o una perdida de sangre (Heridas sangrantes, menstruación irregular y/o abundante). Se manifiesta con palidez y cansancio permanente, somnolencia, desánimo.

Opción N.1.

Ingredientes:

-2 Guineos.

-3 Guayabas pintonas

- 4 Astillas de canelas.
- 1/4 De libra de azúcar o panela
- 2 Litros de agua

Preparación: Cocinar los ingredientes en 2 litros de agua, luego macerar y después colar.

Aplicación: Tomar 3 veces al día.

Opción N.2.

Ingredientes:

- 2 Popochos.
- 4 Astilla de canelas.
- 1/4 De libra de Azúcar.
- 2 Litros de agua

Preparación: Cocinar los ingredientes en 2 litros de agua, luego macerar y después colar.

Aplicación: Tomar 3 veces al día.

Opción N.3.

Ingredientes:

- 4 Huevos de azafrán.
- 6 Astillas de canela.
- 1/4 de panela.
- 2 Litros de agua

Preparación: Cocinar los ingredientes en 2 litros de agua, luego colar.

Aplicación: Tomar 3 veces al día.

5. Mala Circulación.

El sistema circulatorio esta constituido por las venas, las arterias que se encargan del transporte de la sangre por todo el cuerpo y por el corazón que es el órgano que bombea la sangre.

Sus problemas son mas frecuentes en las mujeres que en los hombres, se presentan en los miembros inferiores (piernas y pies) por medio de hinchazón, calambres, picazón, calor local, dolor al caminar, las manos y los pies se ponen fríos, los dedos se ponen pálidos. Todo esto ligado a cansancio.

Opción N.1.

Ingredientes:

- 10 Ramitas de escubillita con raíces.
- 2 Litros de agua

Preparación: Cocinar las 10 escubillitas en los 2 litros de agua.

Aplicación: Tomar 3 veces al día como agua ordinaria.

Opción N.2.

Ingredientes:

- 8 Hojas de palma de cristo.
- 2 Litros de agua

Preparación: Cocinar 8 hojas de palma de cristo en los 2 litros de agua.

Aplicación: Tomar 3 veces al día como agua ordinaria.

Opción N.3.

Ingredientes:

-3 Manojos de espadilla.

-2 Litros de agua

Preparación: Cocinar los 3 manojos de espadilla en los 2 litros de agua.

Aplicación: Tomar 3 veces al día como agua ordinaria.

Opción N.4.

Ingredientes:

-3 Pedacitos de 3 centímetros de jengibre.

-6 Astillas de canela.

-1 Poquito de romero

-2 Litros de agua

Preparación: Cocinar todo el contenido.

Aplicación: Tomar 3 veces al día.

6. Problemas Articulares.

Reumatismo y artritis.

Dolor e hinchazón en las articulaciones, que se aumenta después de permanecer quieto, o cuando hace frío y calor o con actividades que demanden mucho esfuerzo o movimientos repetitivos de una articulación.

Opción N.1.

Ingredientes:

-5 Manojos de altamisa.

-10 Litros de agua

Preparación: Cocinarlo.

Aplicación: Bañarse una vez al día durante 7 días.

Opción N.2.

Ingredientes:

-5 Manojos de anamú.

-7 Litros de agua

Preparación: Cocinarlo.

Aplicación: Bañarse una vez al día durante 7 días.

D. ENFERMEDADES DE PIEL

La piel es el órgano más grande de nuestro cuerpo y es la barrera de protección que tenemos hacia el exterior, por lo tanto sus alteraciones son las más consultadas y con más frecuencia en climas húmedos o de altas temperaturas. La piel puede ser alterada por hongos, bacterias, parásitos o daños físicos.

1. Infecciones causadas por hongos.

Se caracteriza por una lesión plana de bordes definidos, rojiza que presenta escamas y rasquiña, predomina donde hay mas humedad del cuerpo y las áreas expuestas al sol.

Opción N.1.

Ingredientes:

-6 Dientes de ajo.

-1 Hoja de sábila.

-1 Cogollo de galves.

Preparación: Macerar estos ingredientes.

Aplicación: Colocar el emplasto en la parte afectada.

Opción N.2.

Ingredientes:

-3 Cogollos de Ajenjo.

-5 Hojas de badea.

-2 Cogollos de matarratón.

Preparación: Macerar estos ingredientes.

Aplicación: Colocar el emplasto, aplicarlo hasta que el hongo quede eliminado de la parte afectada.

2. Infecciones por parásitos, Rasquiñas, Sarnas O Carranchil.

Por parásitos: Producen irritación de la piel y mucha rasquiña, debido a la presencia de pequeños ácaros, garrapatas, etc.

Rasquiña: Es una reacción de la piel con comezón, y se presentan especialmente en casas donde viven mucha gente y hay falta de higiene.

Aparece con mayor frecuencia en los dedos de las manos, codos, las axilas y las nalgas.

Opción N.1.

Ingredientes:

-5 Manojos de hoja de ajeno.

-10 Cogollos de albahaca.

-1 Hoja de sábila.

-3 Manojos de limoncillo.

-5 Litros de agua.

Preparación: Cocinar los ingredientes en los 5 litros de agua.

Aplicación: Bañarse una vez al día durante 7 días en las horas de la tarde, debe continuarse el tratamiento hasta que la rasquiña se quite o desaparezca.

Nota: Dejar que el baño de seque en el cuerpo, NO secarse con toalla.

3. Origen Viral (Varicela)

Es una enfermedad infecto contagiosa causada por un virus, que se caracteriza por fiebre y lesiones en la piel tipo vesículas (pápulas llenas de agua que se convierten en amarillosa: pus, costras, que se acompañan de picazón intensa, a veces cursa con síntomas gripales tales como congestión nasal, fiebre, etc.

Nota: Los tratamientos que se describen a continuación son para dar un mejor manejo a los síntomas de la enfermedad, acelerar la aparición de algunos de estos, para luego controlar las molestias causadas por ésta. NO son para "curar".

Opción 1.

-15 Hojas de matarratón o 10 hojas de cafeto.

-5 litros de agua.

Preparación: cocinar por media hora

Aplicación: bañarse dos veces al día hasta que las lesiones sequen (cicatricen) y desaparezca la picazón.

Opción 2.

-5 hojitas de toronjil.

-2 tazas de agua

Preparación hervir por 15 minutos

Modo de empleo: tomar dos veces día un pocillo hasta que termine el brote en piel.

Opción 3.

-15 hojas de malva

- 5 litros de agua

Preparación: macerar la malva y mezclar en los 5 litros de agua

Aplicación: bañar dos veces al día hasta terminar brote en piel y cicatrice.

4. Lesiones por agentes físicos o químicos.

4.1 Quemaduras.

Son lesiones producidas en los tejidos por el calor o por cierta substancia químicas.

Causas: Por el sol, el fuego, agua caliente, vapor caliente, ácidos, substancias alcalinas o la electricidad.

Opción N.1.

Ingredientes:

-4 Matas de llantén.

-2 Litros de Agua

Preparación: Cocinar el llantén en los 2 litros de agua.

Aplicación: Lavar la parte afectada 3 veces al día, hasta que este seca la quemadura.

Opción N.2.

Ingredientes:

-4 Cucharadas de almidón de yuca o maíz.

-1 Pocillo de agua.

-1 Paño blanco.

Preparación: Diluir las 4 cucharadas de almidón de yuca en el pocillo de agua, hasta que quede homogénea la mezcla.

Aplicación: Colocar el emplasto en la parte afectada con un paño blanco. Se puede aplicar solo en quemaduras superficiales.

Opción N.3.

Ingredientes:

-6 Manojos de hoja de bija.

-2 Litros de agua.

-5 Hojas de badea.

Preparación: Cocinar los ingredientes en los 2 litros de agua.

Aplicación: Lavar las partes afectadas tres veces al día.

Opción N.4.

Ingredientes:

-1Borojo.

Preparación: Sacarle las semillas y lavarlo bien.

Aplicación: Aplicarlo como emplasto en la parte afectada.

Opción N.5. ES LA MEJOR

Disolver frutas de bija en aceite de comer nuevo, Al baño María, hasta que quede rojo y una vez frío aplicarlo con una pluma sobre las quemaduras.

4.2 Heridas y Granos.

Las diferentes infecciones que se pueden presentar en la piel algunas veces se manifiestan en forma de granos, que deben ser tratados con antibióticos según el criterio medico y que a la vez debe mantenerse un aseo meticuloso de estos. Igualmente cuando hay heridas en la piel la higiene es importante para ayudar en el proceso curativo.

Opción N.1.

Ingredientes:

-1 Manojito de doña Juana.

- 1 Litro de agua.

Preparación: Cocinar los ingredientes.

Aplicación: Lavar las partes afectadas.

Opción N.2.

Ingredientes:

-3 Cogollos de guayaba

-1 Pedazo de 5 cm de corteza de Guayabo.

-1Litro de agua.

Preparación: Lavar bien la corteza antes de cocinar todos los ingredientes.

Aplicación: Lavar las partes afectadas.

4.3 Tratamiento para curar heridas.

Para ayudar al proceso de cicatrización de las heridas en la piel podemos usar lo siguiente.

Opción N.1.

Ingredientes:

-6 Ramitas de amorseco o pegapega.

-1 Paño blanco.

Preparación: Macerar.

Aplicación: Colocar el emplasto en la parte afectada hasta que sane la herida.

Opción N.2.

Ingredientes:

-6 Hojas de hierba santa.

-1 Paño blanco.

Preparación: Macerar.

Aplicación: Colocar el emplasto en la parte afectada hasta que la herida sane.

4.4 Tratamientos para bajar las inflamaciones o hinchazones.

Son respuestas locales de un tejido vivo ante una agresión por: Golpes, picadura de insectos, absceso, fracturas, celulitis.

Opción N.1.

Ingredientes:

-6 Manojos de Batata.

-2 Litros de agua.

Preparación: Cocinar todos los ingredientes.

Aplicación: Lavar las partes afectadas hasta que la hinchazón baje.

Opción N.2.

Ingredientes:

-5 Manojos de escoba babosa.

-2 Litros de agua.

Preparación: Cocinar.

Aplicación: Lavar las partes afectadas hasta que la hinchazón baje.

Opción N.3.

Ingredientes:

-6 Manojos de malva.

-1 Paño blanco.

Preparación: Macerar los 6 manojos de malva y ponerlos en el paño.

Aplicación: Colocar el emplasto en la parte afectada hasta que la hinchazón baje.

Opción N.4.

Ingredientes:

-6 Manojos de verbena.

-1 Paño blanco.

Preparación: Macerar amasar.

Aplicación: Colocar el emplasto en la parte afectada hasta que la hinchazón baje.

E. ENFERMEDADES DE LOS OJOS.

La visión es uno de los sentidos más importantes para la vida cotidiana del hombre, sin embargo los ojos son un órgano al que normalmente no se le presta mucha atención ya que las enfermedades que los afectan tienen un curso crónico y es difícil darse cuenta de los cambios negativos que se tienen en el tiempo.

Conjuntivitis.

Este tipo de infección en los ojos es producida por microbios. Los ojos se ponen de color rojo, hay molestia a la luz, se tornan lagrimosos, con ardor, produciendo además picazón y secreción amarillosa de predominio en la mañana. Esta infección es contagiosa. Como primera medida es importante limpiar la parte externa de los ojos con un paño limpio húmedo y evitar el contacto directo (no tocarse con las manos).

La mejor opción

Echarse en los ojos gotas de tomate maduro y luego colocarse sobre los ojos, cristal de penca de sábila, sosteniéndolo con un paño blanco limpio.

Opción N.1.

Ingredientes:

-2 Matas de celedonia.

-1 Cucharada de azúcar.

Preparación: Macerar y mezclar bien los ingredientes.

Aplicación: Lavarse la cara varias veces al día, aplicándose un poco en los ojos.

Opción N.2.

Ingredientes:

-2 Matas de celedonia

-4 Cogollos de malva.

-1 Litro de agua.

Preparación: Macerar.

Aplicación: Lavarse la cara varias veces al día.

F. LA MALARIA O PALUDISMO.

Es la enfermedad más común en toda el área de influencia del trabajo de Médicos del Mundo en el Chocó. Un tratamiento alternativo para esta enfermedad y que es recomendado por botánicos expertos es la siguiente fórmula magistral, esto no reemplaza el tratamiento recomendado por la Organización Mundial de la Salud, sin embargo su uso no tiene efectos secundarios y por el contrario si se cumple rigurosamente es muy benéfico para el control de esta enfermedad.

Cuando una persona tenga fiebre, dolor de cabeza, escalofríos, dolor en el cuerpo; es decir síntomas compatibles con el paludismo.

Opción N.1.

Ingredientes:

-2 Conchas o cortezas de árbol de mango (aproximadamente de 10 centímetros).

-2 Conchas o cortezas de árbol de roble (aproximadamente de 10 centímetros).

-4 Raíces de heliotropo.

-4 tazas de agua.

Preparación: Cocinar la concha de mango, la corteza de roble y las raíces de heliotropo en 4 tazas de agua.

Aplicación: Tomar 3 pocillos al día durante 10 días, cumpliendo con toda la disciplina y exactitud de lo indicado.

Las hierbas sencillas que alegran el paisaje con sus hermosas flores y que nos deleitan con su aroma y sabores agradables, son sólo una parte de los recursos naturales que Dios ha puesto a nuestro alcance para que vivamos con salud y felicidad.

LISTA DE PLANTAS MEDICINALES QUE SE HAN UTILIZADO, EN LAS COMUNIDADES EMBERAS, AFROS Y COLONOS, EN LOS MUNICIPIOS DE BOJAYA, MURINDOY CARMEN DEL DARIEN EN EL MEDIO ATRATO CHOCOANO Y ANTIOQUEÑO.

MONBRE VULGAR	TRATAMIENTOS	PARTES UTILIZADAS Y FORMA DE USO
Ajenjo	Control de diarrea, elimina gases, despierta el apetito y controla calambres.	Hojas y raíces, en cocimiento, se toma dos veces al día.
Ajís	Mejora la circulación de la sangre, es tónico.	Fruto en cocimientos o vinagre, en las comidas.
Albahaca	Infecciones urinarias, dolores de cabeza.	Hojas, en forma de cocimiento o agua ordinaria, se toma tres veces al día.
	Limpia tergijos de los ojos, dolor de oído.	Hojas, zumo de las hojas una gota tres veces al día.
Altamisa	Hemorroides.	Hojas en baños de asiento.
	Amigdalitis, fiebres, escalofríos, inflamaciones en los ojos, gripas.	Hojas, en forma de cocimiento cocimiento.
	Hace arrojar parásitos, facilita el parto y dolores reumáticos.	Hojas, en forma de zumo.
Azafrán	Hepatitis, anemia.	Rizoma, en cocimiento con panela.
Amor seco o pegapega.	Lavar heridas y llagas.	Hojas, en forma de emplasto.
Anamú	Dolores de cabeza.	Hojas, en baños tibios.
	Dolores musculares	Hojas, en forma de baños.
Arroz.	Diarrea	Agua de arroz tostado
	Controla parásitos.	Se muele y se toma como agua ordinaria.
Botoncillo.	Dolor dental.	Se machaca la flor
	Riñones , hígado	Hojas, se combina con saúco, cocida y se toma como agua ordinaria.
	Tifo , cólera , paludismo	Hojas, combinadas, con verbena, cedrón, cocida.
Batata	Purgantes.	Hojas ,cocidas
	Riñones	Hojas, bebidas crudas.
Caña agria	Controla fiebres	Tallo, zumo y se toma el jugo.
Celidonia	Controla fiebres, conjuntivitis, acelera	Toda la planta, en forma

	el parto	cocida o amasada.
Cilantro de castilla	Expulsa gases intestinales, limpia las vías biliares, anemia, hepatitis.	Hojas y raíces, cocidas, Tres veces al día.
Col	Es muy nutritiva.	Hojas, se preparan sopas en saladas.
	Controla fiebre, nauseas, excelente digestivo.	Hojas, cocidas.
	Quemaduras, desinflama.	Hojas, emplasto cada dos horas.
	Gripas, úlceras.	Hojas, de jugos con azúcar y un punto de sal, tres veces al día.
Chiva	Gripas. Enfermedades biliares y renales, destruye gusanos y otros parásitos intestinales.	Cocimientos de las hojas y toma 3 veces al día.
Doña Juana	Cura heridas, granos, maduraciones y llagas.	Hojas, en emplasto aplicadas en las partes afectadas.
Descancel	Alivia enfermedades de origen hepático, regula la circulación de la sangre, artritis y reumatismo.	Hojas, bebidas cocidas y crudas.
Escubullita	Anti inflamatorio, anti diarreico.	Hojas y raíces, cocidas o en infusión.
Escoba babosa	Es refrescante , anti inflamatorio	Hojas, amasadas para baños.
Flor de muerto	Maduraciones de granos, golpes.	Cocimiento de las hojas y se lava la parte afectada.
	En caso de conjuntivitis, inflamación de los ojos.	Cocimiento de las hojas y flor por la noche y en la mañana se lava la cara.
	Gripas	Cocimiento de las flores, se baja y se pone a recibir el vapor en la cara, totalmente cubierto con una tulla o cobija.
Gallinaza	Dolor de cabeza	Hojas, como emplasto o baños.
Gramma.	Destruye las arenillas de los riñones y vejiga, reumatismo, problemas de hidropesía, diabéticos,	Hojas, como bebida de agua ordinaria.
Guácimo colorado	Personas que tengan mucho fuego.	Hoja y corteza, como baños serenados o chorreados.
Guácimo blanco	Personas que tenga mucho frío.	Hojas y corteza, como baños serenados o chorreados.
Guayaba	Anti diarreico, antibiótico.	Cocimiento de las hojas y corteza.

Guineo	Recuperación nutricional , personas de bilis, convalecientes y baja la fiebre, etc.	Seco y molido a harina, es inigualable para preparar tetero de los niños. El cocimiento de sus cáscaras verdes, con un puntó de sal o azúcar es un gran reconstituyente y revitalizador.
	Tuberculosis bronquios, pulmones	Tomar la sabia de guineo y endulzar con miel de abeja.
Heliotropo	Detiene vómitos, heridas infectadas, Ayuda madurar nacidos, ayuda a bajar la fiebre.	Hojas y flores se cocinan y Se bebe. O se coloca en emplasto
Hierba santa	Dolor de cabeza, cura heridas.	Hojas, amasadas o emplasto.
Hierba buena	Es un antiséptico, activa la circulación de la sangre, Es antipasmodico.	Debe prepararse en infusión.
Jengibre	Cólicos menstruales, problemas bronquiales, estimula la digestión	Cocimiento del hijuelo
Limoncillo	Expulsa gases intestinales y es bueno para los resfriados de gripas.	Cocimiento de las hojas y tomarlo caliente.
Limón	Evita la diarrea, controla las enfermedades de vía respiratorias.	Cocimiento del limón partido o el zumo se toma.
	Es buen desparasitador.	Se muelen las semillas y se da una cucharada en ayunas por 10 días.
Llantén	Es efectiva en gripas y bronquitis, personas asmáticas y tuberculosis.	Cocimientos de de las hojas y raíces, se toma como agua ordinaria.
	Alivia dolor de oído y que maduras	Se machacan las hojas y saca el zumo y se hecha unas gotas al oído, el cocimiento de las hojas y lavar la quemadura.
Saúco	Para las bilis y el hígado	Cocimientos de las hojas se toma como agua ordinaria con limón.
Maíz	Problemas renales	Bebida del pelo de maíz que produce la mazorca.
	Controla diarrea.	La harina de maíz diluida en agua y se le hecha limón, se toma tres veces al día.

Malva	Controla resfriados , y neumonía	Cocimiento de las hojas y flore y tomar en la mañanas en la noche.
	Diarreas y disentería	En lavados
	Maduraciones, inflaciones	Emplasto
	Es refrescante	Baños serenados
Matarratón	Controla fiebres	Baños
	Rasquiñas o sarna.	Se amasa con un poco de bicarbonato y reaplica en la piel antes de bañarse.
Menta	Ayuda a calmar cólicos menstruales, es antiséptico.	Cocimiento de las hojas y tomar tres veces al día.
Toronjil	Ayuda a tener bien la presión arterial, problemas nerviosos, parra el insomnio.	Se prepara como infusión.
Papaya	Desparasitadores	10 semilla secas y pulverizadas, tomadas en ayunas, una curadita para un niño.
Paico	Lombrices, gripas y fiebres	Se amasan 3 ramas de paico, al jugo obtenido se le agrega el zumo de limón, suministrar tres tomas al día.
Popocho	Recuperación nutricional	Seco y molido a harina, es inigualable para preparar tetero de los niños.
Suelda con suelda	Para hemorragia externa, descomposturas.	Se aplica un emplasto sobre la herida o la descompostura.