



BOLETIN CAMINO AL DESARROLLO

Boletín FUNDESYRAM, edición Nº 84 | Marzo, 2018

1. EDITORIAL, LAS PLANTAS Y LA MEDICINA NATURAL EN LAS SALUD HUMANA, ANIMAL Y VEGETAL



Roberto Rodríguez Sandoval, Director FUNDESYRAM

En el Día Internacional de la Mujer Trabajadora, también llamado Día Internacional de la Mujer debido la decisión de la ONU de institucionalizarlo en 1975, se conmemora la lucha de la mujer por su participación en pie de igualdad con el hombre, en la sociedad y en su desarrollo íntegro como persona. Se celebra el día 8 de marzo.

La primera celebración del Día Internacional de la Mujer tuvo lugar el 19 de marzo de 1911 en Alemania, Austria, Dinamarca y Suiza, y su conmemoración se ha venido extendiendo desde entonces, a numerosos países. En 1972 la Asamblea General de las Naciones Unidas declaró 1975 Año Internacional de la Mujer 2 y en 1977 invitó a todos los Estados a declarar, conforme a sus tradiciones históricas y costumbres nacionales, un día como Día Internacional por los Derechos de la Mujer y la Paz Internacional. https://es.wikipedia.org/wiki/D%C3%ADA_Internacional_de_la_Mujer

“La influencia de la mujer en la historia de la medicina, ha sido decisiva para llegar a conseguir los grandes avances en la curación de las enfermedades y mantener la salud en la población mundial. Sin embargo, la sociedad no ha reconocido su labor y, cuando no ha tenido más remedio que hacerlo, lo ha hecho poco y mal, debido a argumentos absolutamente misóginos y desproporcionados.

A lo largo de esta obra, se pretende mostrar que el papel de la mujer ha sido importante en el descubrimiento de técnicas terapéuticas y de muchas de las propiedades y usos medicinales de las plantas, a pesar de ser los nombres masculinos los que, por lo general, han pasado a la Historia”

Maribel Corral Pérez. <https://www.lacocinaalternativa.com/2013/02/09/las-mujeres-y-las-plantas-de-usos-medicinales-libro/>

En honor a la mujer y sus familias, FUNDESYRAM desea contribuir a fomentar el uso de las plantas y la medicina natural / popular para la salud humana, animal y vegetal, pues estamos convencidos que la integración de ellas con la naturaleza es fundamental para lograr una vida y mundo mejor.

2. EPACINA: CONTRA PARÁSITOS INTESINALES



Walter Santillana, FUNDESYRAM

Como su nombre lo indica, los parásitos intestinales viven en los intestinos. Estos son generalmente protozoos (como Giardia) o gusanos (como oxiúridos o tenias) que ingresan al cuerpo de la persona y usan el intestino como refugio. El parásito vive en el intestino u otras partes del cuerpo y suele reproducirse, pudiendo causar síntomas o infección.

Hoy en día se pueden encontrar diversos tipos de medicamentos convencionales muy efectivos para combatir este tipo de parásitos, sin embargo, siempre existe el riesgo de tener un efecto secundario en nuestro organismo. Para evitar dichos efectos existen recetas de la medicina natural que son muy efectivas y amigables con nuestro cuerpo, tal es el caso de la toma a base de Epacina.

Toma para expulsar parásitos intestinales

Ingredientes:

- 1- Manojito de Epacina
- 2- 1 litro de leche natural de vaca
- 3- 1 cabeza de ajo

Preparación:

- 1- Retirar las hojas del manojito de Epacina
- 2- Pelar la cabeza de ajo
- 3- Licuar las hojas de Epacina con los ajos ya pelados
- 4- En un recipiente poner a hervir la leche
- 5- Luego incorporar el ajo y la Epacina licuada a la leche
- 6- Dejar enfriar al tiempo

Dosis:

Beber diariamente 1 vaso de 8 Onzas durante 3 días

3. DAMIANA: VIGORIZANTE NATURAL



Pedro Alberto Matamoros Santana, FUNDESYRAM

¡Ser ricos o ser pobres bueno, la riqueza más grande es tener salud en abundancia, ya que de ahí dependen las demás actividades como: trabajar, tener dulces sueños, disfrutar de un alimento saludable, caminar y correr; esto y mucho más podemos hacer y sin dinero! Hoy día hay mucho lamento por la escasez de dinero, pero, eso es consecuencia del bombardeo por los medios de comunicación, allí nos ofrecen una gran cantidad de medicinas que han vuelto dependientes a las personas y se han alejado de la bondad que nos ofrecen las plantas.

La Damiana o pastorcita, ayuda para dar energía al cuerpo y revitalizar el sistema de nervios. Una forma fácil es tomar una infusión de Damiana o Pastorcita. Solamente se colocan cinco hojas en agua caliente no hervida por 3 a 5 minutos, dejar enfriar para luego tomarlo. Al gusto se puede endulzar con miel de abeja o con azúcar.

Preparación:

- Corta el equivalente de una cuchara sopera o 12 de gramos de hojas de Damiana, por una tasa de agua o 250 ml de agua.
- Poner el agua al fuego a calentar, pero, no dejar hervir.
- Colocar las hojas en el agua caliente, dejar reposar 3 a 5 minutos, posteriormente, dejar enfriar y endulzar según el gusto de la persona.

Indicaciones:

- ✓ Para el decaimiento físico o pérdida de energía se bebe una tasa por la mañana y otra por la tarde, durante 3 días o según la respuesta del cuerpo.

Contraindicaciones:

- ❖ No es aconsejado para mujeres embarazadas o en periodo de lactancia.
- ❖ El uso en niños y menores de 18 años no está recomendado.
- ❖ No exceder la dosis diaria recomendada.
- ❖ Se recomienda no combinar con otras plantas con propiedades estimulantes.

Nota: en medicina natural el tiempo de beber o hacer uso de este tipo de medicamentos es un periodo no mayor a 15 días con un tiempo estimado de repetir el tratamiento de entre 30 a 90 días.

4. EL ALCANFOR: REMEDIO NATURAL PARA EL TRATAMIENTO DE MUCHAS DOLENCIAS



Nelson R. Flores, FUNDESYRAM

El alcanfor es una sustancia sólida inflamable, cerosa, blanca o transparente que se encuentra en la madera del laurel de alcanfor, un árbol nativo de Asia. Está disponible en farmacias y en establecimientos que venden medicamentos naturales. Se encuentra en forma sólida en pequeños cubos y como un aceite esencial. El alcanfor es uno de los ingredientes principales que tiene el popular Vicks Vapo Rub pero que ustedes realmente lo pueden preparar.

Posee propiedades anestésicas, antisépticas, antiinflamatorias, sedantes, estimulantes y antiespasmódicas. También funciona como un descongestionante natural. Aunque tiene múltiples usos, el alcanfor no sirve para perder peso. Su consumo excesivo puede ser tóxico, por lo que debe tomarse con medida. No se recomienda el uso en los niños y las niñas, tampoco en mujeres embarazadas o durante la lactancia, personas con epilepsia o mal de Parkinson.

Mezclar siempre el alcanfor con un poco de aceite transportador (Aceite de oliva, aceite de almendras, aceite de coco, aceite para bebé, etc.) antes de aplicar sobre la piel, ya que es muy fuerte y puede causar irritación cuando se aplica directamente sobre la piel. Algunos beneficios del alcanfor para el tratamiento de algunas dolencias comunes:

Curar la tos

Su fuerte olor tiene el poder de eliminar la congestión nasal y limpiar el pecho congestionado, para ello:

Mezclar 4-5 gotas de aceite esencial de alcanfor con una cucharada de aceite de almendras. Frotar suavemente esta mezcla de aceite en el pecho por un par de minutos.

Para tratar una tos crónica, la inhalación de vapor es considerablemente efectiva. Poner un par de gotas de aceite esencial de alcanfor en un recipiente con agua caliente. Inhalar el vapor para aliviar el dolor de pecho y la tos.

Eliminar la congestión nasal

El alcanfor funciona como un descongestionante natural que proporciona alivio a una nariz tapada y hace que la respiración sea fácil y cómoda de nuevo.

Mezclar un poco de aceite de alcanfor con una cucharada de aceite de mostaza caliente. Frotar suavemente la mezcla sobre el pecho, espalda y garganta antes de acostarse.

Curar el dolor muscular

Debido a las propiedades antiinflamatorias antes mencionadas, el alcanfor es eficaz en el tratamiento de cualquier tipo de dolor muscular.

Mezclar 5-6 gotas de aceite de alcanfor en 1-2 cucharadas de aceite de oliva tibio. Masajear una o dos veces al día, el área dolorida con un poco de aceite esencial de alcanfor para ayudar a mejorar la circulación sanguínea y reducir la rigidez.

Curar el herpes labial

El herpes labial es bastante común, altamente contagioso y causa mucho dolor e irritación. Para tratarlo, prueba alcanfor. Aliviara temporalmente cualquier dolor y picazón causados por las lesiones, debido a sus propiedades analgésicas y antiinflamatorias.

Mezclar 2-3 gotas de aceite esencial de alcanfor con 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen derretido. Usar un hisopo o almohadilla de algodón para aplicarlo a las llagas. Repetir 3-4 veces por día.

Limpiar el acné

Su naturaleza antiinflamatoria ayuda a reducir la inflamación y el enrojecimiento de la piel.

Colocar 1 taza de aceite de oliva virgen extra en un recipiente hermético y agregar una cucharadita de aceite de alcanfor y mezclar bien.

Lavar la cara con un limpiador, secar y aplicar un poco de aceite sobre el acné. Masajear la piel por 5 minutos. Dejar durante la noche y a la mañana siguiente, lavar el aceite con agua tibia y un limpiador, hacer esto diariamente.

Eliminar los piojos

El alcanfor, cuando se usa junto con aceite de coco, es un gran remedio para deshacerse de los piojos.

Mezclar 1 cucharada de alcanfor triturado y 2 cucharadas de aceite de coco. Aplicarlo al cabello y cubrir con un gorro de baño y dejarlo durante la noche. Lavar al día siguiente con un poco de champú.

Usar este remedio 2-3 veces por semana durante un mes hasta que desaparezcan los piojos.

Repelente natural para zancudos

El aceite esencial de alcanfor, debido a su fuerte olor y otras propiedades, funciona como un insecticida natural y repelente.

Echar media taza de agua caliente en una botella limpia de spray. Añadir 20 gotas de aceite esencial de alcanfor. Agitar bien para mezclar los ingredientes. Rociar esta solución alrededor de los lugares donde estén los insectos. Si se quema un pedazo de tela empapado en aceite de alcanfor puede ahuyentarlos.

Fuente: top10homeremedies.com/remedios-naturales.net/alcanfor/, mejorconsalud.com., energiazien.es

5. CHICHIPINCE: PLANTA MEDICINAL ALTERNATIVA PARA DIFERENTES PROBLEMAS DE SALUD



Juan francisco Pérez Guerra, FUNDESYRAM

La planta es una especie de arbusto, perenne, de América subtropical y tropical perteneciente a la familia de las rubiáceas. Tiene flores tubulares anaranjadas rojas, agradables para colibríes y mariposa para polinizar. Su corola varía mucho en longitud, haciéndola atractiva a un rango grande de polinizadores.

La planta de Chichipince se encuentra en la mayoría de las comunidades, es utilizado por una gran parte de familias como una medicina alternativa para tratar varias afecciones externas e internas como: llagas, heridas e infecciones de la piel, pie de atleta, torceduras, dolores menstruales, diabetes y cólicos intestinales.

El modo de preparación es fácil, las hojas del Chichipince se ponen a hervir y la cantidad depende de las necesidades.

Si es para limpiar heridas, se requiere un litro de agua con 3 ramitas de la planta; Se pone el agua a hervir con las ramitas durante cinco minutos, luego bajarlo del fuego y dejar enfriar, cuando está tibio, aplicar sobre la herida por la mañana y la noche, ya sea con algodones o trapos limpios, esto sirve para desinfectar heridas y acelerar su saneamiento.

Si es para tratar pie de atleta, se pone a hervir un litro de agua con unas 6 a 7 ramitas de la planta de Chichipince de preferencia las más tiernas, luego se deja enfriar y se aplica por las noches durante 15 días. Para mejor resultados la cocción de las hojas debe hacerse todos los días.

Se puede hacer en té, recomendado para la inflamación y cólicos intestinales, sin embargo, su sabor es amargo, por lo que es necesario agregar miel o azúcar para neutralizar el sabor y hacerlo más agradable al gusto.

6. TETA DE VACA PARA HONGOS EN LA PIEL Y LLAGAS EN LOS SENOS



Jonathan García, FUNDESYRAM

Teta de vaca, Chichigua, chiche, etc. Taxonomía de la planta

Familia: SOLANACEAE

Nombre científico: *Solanum mammosum* L.

Nombres comunes: chucho de vaca, Tinta uma, cocona venenosa, tintuma, tinctona, resalgal, tintonilla, Cocoán y chuf-cha.

Esta planta se utiliza como ornamental pero también se utiliza en la medicina. El conocimiento de las plantas de eso trata, conocer los usos que podemos darle a las plantas, ya sean sus hojas, tallo, frutos o raíces. De esta planta hablaremos de su parte medicinal ya que es utilizada para los hongos en la piel y llagas en los senos. La planta no mide más de 1.20 metros de altura, es un herbáceo o semileñoso de color amarillo oro en la maduración. Como usar:

Hongos en la piel.

Para este tipo de enfermedad el fruto debe de estar sazón o maduro, se debe moler todo el fruto, y usando la técnica de baño maría se calienta a unos 60⁰ grados, se baja del fuego y se deja enfriar, cuando esta tibio se coloca la masa en las partes afectadas, procurando tenerlo unas 12 horas, este proceso debe repetirse hasta desaparecer la enfermedad.

Para las **llagas en los senos**, se debe hacer el mismo proceso anterior; el fruto debe de estar sazón o maduro, se debe moler todo el fruto y usando la técnica de baño maría se calienta a unos 60 grados centígrados, se baja del fuego y se deja enfriar, cuando esta tibio se coloca la masa en las partes afectadas procurando tenerlo unas 12 horas, este proceso debe repetirse hasta desaparecer la enfermedad.

Es una planta de propiedades curativas, de la cual se extraen sus frutos para la elaboración de repelentes de insectos.

7. CINCO NEGRITOS: UNA EXCELENTE MEDICINA NATURAL PARA DISMINUIR LA FIEBRE EN NIÑOS Y ADULTOS



Israel Morales, FUNDESYRAM.

Descripción botánica:

Arbusto pequeño, erecto o semitrepador de 1 a 3 m de altura, con pelillos y espinoso en las partes viejas. Sus hojas desde alargadas hasta redondeadas son ásperas o rugosas por el haz y con pelillos por el envés, tiene muchas flores agrupadas en ramilletes muy llamativos, debido a sus colores amarillo, naranja y rojo. Sus frutos son pequeños, globosos y negros, agrupados como moritas. Originario de América tropical, habita en los climas cálido, semicálido, semiseco, muy seco y templado.

Es fácil de **cultivar**, por lo que se la consigue en cualquier vivero y necesita pocos cuidados por esto es elegida para los **jardines**. Las **flores**, **frutos** y la corteza de esta **planta** son las que contienen principios activos y sustancias beneficiosas para la salud.

Esta planta tiene **propiedades medicinales** como cicatrizantes, anti diarreico, alivia la fiebres, antiinflamatorios, es eficaz para tratar diarreas, conjuntivitis, dermatitis, faringitis, úlceras bucales, heridas en la piel, presión arterial, cólicos, afecciones gastrointestinales, catarro.

En este artículo presento la preparación del cinco negritos, para control de fiebres; nuestras abuelas, le tenían mucha fe para curar las fiebres, siempre que se enfermaba un miembro de la familia, una de las primeras curas era el baño de cinco negritos. Consiste en que la persona con fiebre se baña con agua de cinco negritos a una temperatura de 30 grados o más bien que esta tibia, se moja la cabeza y el cuerpo y luego se envuelve en una sábana, durante 2 horas, tiempo en que la fiebre ya ha bajado; para que se cure se recomienda hacer 3 baños.

Modo de preparación:

Es muy sencillo hacer esta preparación.

1. Cortar un manojo de cinco negritos lo que se agarra con la mano, (como esta en la imagen), se usa hojas flores y ramas,
2. Poner a hervir en un galón de agua, durante media hora, tiempo en que al material vegetativo se le extrae las sustancias medicinales.

3. Bajar del fuego y retirar el material vegetativo, para dejar solo el agua, que se ha vuelto de color ámbar.
4. Enfriar a 30 grados o a que se aguante introducir la mano y que no queme.
5. Hacer el baño, para que el paciente se envuelva y quede en reposo 2 horas.

Rescatemos las plantas medicinales sembrándolas en espacios de nuestras casas y en las parcelas de cultivo, para tener una oportunidad de cuidar nuestra salud.

“Nuestras abuelas, le tenían mucha fe para curar las fiebres”

8. LA CÚRCUMA: PLANTA MILAGROSA QUE SU CONSUMO EVITA LA INCIDENCIA DE ENFERMEDADES CRÓNICAS.



Francisco Elvir Rodríguez, FUNDESYRAM

La Cúrcuma es una planta herbácea de la familia del Jengibre (zingiberaceae), la parte aprovechable es el rizoma; se dice que es originaria de Indonesia, China e India. En términos generales, se desarrolla perfectamente en las zonas tropicales como El Salvador.

La parte utilizada es el rizoma, el cual se muele y se hierva para crear un polvo naranja que se utiliza comúnmente como una especia, como **colorante en alimentos** como la mostaza, encurtidos, quesos y margarinas.

La curcumina es el compuesto fotoquímico que le da el color amarillo–naranja característico a la raíz, posee grandes propiedades antioxidantes, anticancerígenas y antiinflamatorias; afortunadamente cada vez surgen nuevas investigaciones que apoyan su uso en una gran variedad de aspectos médicos. A esta planta se le acredita la cura contra varios tipos de cáncer.

Según estudios, la curcumina ha demostrado que tiene propiedades **nootrópicas** (lo que significa que puede ayudar a la función cerebral), mediante la protección de las neuronas y facilitando la transmisión de señales a través de las sinapsis. Este beneficio de la curcumina trae consigo la esperanza de que en un futuro pueda ayudar a prevenir la enfermedad de **Alzheimer** y otras relacionadas con la edad deterioro cognitivo o **problemas con la memoria**.

Las propiedades **anticoagulantes** es otro beneficio de importancia que se le acredita a la planta de cúrcuma ya que tiene gran capacidad de diluir la sangre y reducir la oxidación de placa en las paredes de las arterias favoreciendo a las personas con **presión arterial alta o colesterol alto**, pudiendo de esta manera ayudar a proteger contra los ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares.

La cúrcuma ayuda a **mejorar la digestión** y reducir los gases y la hinchazón. **Reduce la producción de bilis** en el hígado y la capacidad del cuerpo para digerir las grasas.

Se considera también que la cúrcuma puede ser un buen aliado para los **diabéticos**, también muestra efectividad para reducir el azúcar en la sangre. Tiene un alto **poder expectorante** por lo cual se utiliza para aliviar los pulmones durante el resfriado, además ayuda a eliminar la mucosidad bronquial y abrir las vías respiratorias. **Tópicamente**, la cúrcuma puede ser un buen aliado contra quemaduras, afecciones tales como psoriasis, hongos, etc.

En el municipio de Nahuizalco, departamento de Sonsonate, El Salvador, existen personas que conocen del establecimiento de pequeñas áreas de cultivo y usos de esta planta, de los cuales se puede mencionar: Uso en **actividades culinarias** (cocina), **la medicina** y algo innovador como el uso como **tinte natural** en la confección de prendas de vestir.

En cuanto a la dosis, según apreciación de algunos pobladores es: dos o tres segmentos de rizoma, partidos en rodajas delgadas, luego en un vaso de agua ponerlos a hervir hasta que suelte el color amarillo o anaranjado característico, enfriar y luego beberlo, esto hacerlo por lo menos una vez al día, de preferencia en ayunas.

Es importante tomar en cuenta algunas consideraciones, como para todo uso de sustancias naturales, y es evitar el exceso de estas, ya que el uso prolongado como medicina podría ocasionar reacciones adversas en nuestro organismo como ha ocurrido con otros productos.

Como recomendación personal: Someterse al tratamiento a la dosis predeterminada durante 15 días consecutivos y luego dejar de hacerlo durante 90 días (tres meses), dependiendo a la reacción de nuestro organismo, si es positivo continuar, si no es positivo, dejar de hacerlo.

9. LA SALUD DEPENDE DE LAS PLANTAS



Edgardo Erazo, FUNDESYRAM

Adiantum capillus-veneris (culantrillo de pozo). Es una especie de helecho del género *Adiantum*. Nombre latino que significa “que no se moja”, haciendo alusión al hecho de que, a pesar de vivir siempre en terrenos mojados junto a las salpicaduras del agua de los torrentes, sus hojas siempre permanecen secas. Es un pequeño helecho vivaz que alcanza los 10-40 cm de altura. Con tallo erecto y fronda finamente pinnada con peciolo negro.

Distribución y hábitat. Tiene una distribución cosmopolita, es nativo del oeste y sur de Europa, África, Norteamérica y Centroamérica, se puede encontrar frecuente en muros, grutas y orillas de arroyos y se cultiva comúnmente como planta ornamental.

Principios activos. Ácido gálico y tánico, principios amargos, goma, trazas de aceite esencial, abundantes mucílagos, flavonoides. Es un excelente demulcente, con efecto antiinflamatorio, béquico, mucolítico y expectorante. Sirve como desintoxicante en casos de etilismo, galactógeno, anti furfuráceo, según autores diaforético. Astringente, emoliente, diurético, emenagogo. Indicado para faringitis, bronquitis, catarros, asma. Cistitis, uretritis. En uso tópico se usa en: dermatitis, estomatitis, gingivitis, parodontopatías, vulvovaginitis.

Propiedades medicinales: Se le han atribuido virtudes como la de fortalecer el cabello, combate la tos y facilita la menstruación.

USOS Y APLICACIONES:

Contra la tos: – tomando las frondes frescas, triturados con un mortero y un poco de agua y azúcar hasta obtener una consistencia pastosa. Esta pasta también puede utilizarse para curar las mordeduras de animales aplicándola directamente. Se prepara jarabe, hirviendo las frondes en una taza de agua y dos de azúcar.

Para facilitar la menstruación: suele tomarse mezclado con vino o sea que en vez de agua usamos vino.

Para revitalizar el cabello: - el agua de la cocción se ha utilizado en masajes para vitalizar el cabello y evitar su caída, las cenizas resultantes de quemar las frondes, se mezclan con agua y se frota el cabello.

Infusión: una cucharadita por taza. Infundir durante 20-30 minutos. Tomar tres tazas al día tras las comidas. Las frondas tienen sabor amargo y discreto olor aromático. Decocción al 2%: Preferiblemente con anís, menta, para mejorar el sabor.

Otros usos como; sustituto del té, desde la Grecia antigua se usó para combatir la caída del cabello, triturado y mezclado con aceite o vinagre.

10. BAÑO DE HIERVAS REVITALIZANTES PARA TRATAR FIEBRES Y CONVALECIENTES EN RECUPERACIÓN



Claudia Sánchez Cortez, FUNDESYRAM

Para las personas cuando están enfermas con fiebres altas o recuperándose de enfermedades de las cuales están convaleciendo, un baño con hojas de plantas es muy efectivo, es el baño de hierbas que sirve para revitalizar a la persona enferma, liberarla de malas energías y contrarrestar la debilidad del convaleciente.

Este tratamiento en las comunidades del occidente de El Salvador especialmente en las del municipio de Nahuizalco, se efectúa para enfermedades comunes y menos leves, el cual es muy eficiente y también fortificante, tanto en niños y en adultos; lo cual sustituye muy bien a un tratamiento químico de antibióticos que se recetan en la medicina convencional. Así como también sirve para fortalecer el sistema inmunológico de la persona que a través de todos los poros que se abren con el agua tibia absorben las bondades medicinales de las hojas de las plantas.

Procedimiento para preparar el agua del baño.

En una olla grande con suficiente agua (calculando que alcance para que se bañarse el paciente), se pone al fuego a que hierva, cuando el agua está hirviendo agregamos cinco cogollos tiernos de mango criollo, un manojo pequeño de Verbena, Epazote, diez hojas de guayabos, diez hojas de naranja agria, cuatro brotes de zacate limón, cinco cogollos de flor de arito, dos cogollos de Ruda,

en la cual las plantas expiden sus componentes medicinales. Luego de que el agua con las plantas hierva se deja enfriar a una temperatura que permita utilizarla para el baño de la persona enferma (agua tibia), únicamente con esta agua.

En este tratamiento dependiendo de la gravedad de la enfermedad serán necesarios de 2 hasta 5 baños para que la persona retome energías y fuerza. Por ello se recomienda realizar los baños necesarios de acuerdo con el avance del enfermo. Es así como la naturaleza a través de la medicina nos demuestra también que es nuestra madre dadora de salud, porque en ella encontramos todas estas hierbas que no solo nos dan salud, sino que también cuidan nuestro organismo y ponderan un poco más nuestra existencia.

“Un baño con hojas de plantas es muy efectivo, es el baño de hierbas que sirve para revitalizar a la persona enferma, liberarla de malas energías”

11. HIERBA DE SAN JUAN MEDICINA NATURAL USADAS POR NUESTROS ABUELOS



María Antonia Quiñonez, Ahuachapán y Raúl Mendoza, FUNDESYRAM

La Hierba de San Juan, *Hypericum perforatum*, también conocida en otros países como hipérico, hipericón, corazoncillo. Es una hierba originaria de Europa, que se ha naturalizado en América y Australia. Los pétalos de la flor son de color amarillo dorado, con pequeñas motas negras en sus bordes, el apelativo latino *perforatum* proviene de las pequeñas perforaciones -en realidad son bolsas de aceite esencial- que pueden verse al trasluz en cada una de las hojas de esta planta. Son el doble de largos que los sépalos. Una peculiaridad de esta hierba es que, al aplastar entre los dedos algunos de sus hojitas, deja una mancha en la piel, su savia anaranjada. https://es.wikipedia.org/wiki/Hypericum_perforatum

La Hierba de San Juan, además de disfrutar de sus flores que crecen en racimos durante el verano nos permite conocer sus propiedades medicinales y curativas. Esta planta es considerada por nuestros antepasados y por mi abuelita, María Antonia Quiñones, como una de las primeras hierbas que fueron usadas por el hombre.

La abuela Toñita, nos comenta su experiencia la cual ha sido ya desde hace varias generaciones, con respecto a esta planta medicinal y nos dice que su mamá ocupaba esta planta, principalmente cuando algún dolor muscular se aparecía por su cuerpo o cuando algún vecino sufría de algún dolor muscular, esta planta estaba en las afueras de su casa, y cuando estos dolores aparecían solo era de cortar algunas ramitas(tallos, hojas y flores), el proceso era solo triturarlas, ella lo hacían en su piedra de moler hasta obtener una especie de pasta bastante viscosa; esto es porque las flores contienen glándulas de aceite en su interior, según estudios científicos la mayor concentración de este aceite ésta en las flores, luego de obtener esta pasta viscosa, ellas procedían a echarla y dispersarla en la parte donde se presentaba el dolor, luego de haber aplicado la pasta también aplicaban o ponían un tipo de venda, con la intención de que la pasta permaneciera más tiempo sobre la parte donde se presentaba el dolor.

12. MEDICINAS NATURALES QUE CUIDAN DE NUESTRA SALUD



Santos Tino Aguilar, Manuel Vega, FUNDESYRAM

La medicina natural fue, es y seguirá siendo sin lugar a duda la práctica que permite recurrir a una extensa gama de plantas, mediante procesamientos se obtiene o dan como resultado un producto que puede utilizarse como tratamiento ante padecimientos de diversos tipos en la salud humana y de los animales.

Este es uno de los pasos fundamentales que FUNDESYRAM está dando en las comunidades donde se ejecutan sus proyectos para rescatar estas prácticas, mantenerlas o difundirlas a las generaciones presentes para que el conocimiento se mantenga siempre en nuestra gente. Nahuizalco es uno de los municipios en donde se conserva una extensa variedad de conocimientos ancestrales, las y los pobladores pueden acudir y echar mano de las plantas para poder encontrar en ellas la medicina que muchas veces en otras circunstancias económicamente es muy caro un tratamiento medicinal.

Santos Tino Aguilar, es un productor que se dedica al manejo de sus cultivos en su parcela tiene una diversidad muy elevada de plantas entre las cuales se encuentra plantas medicinales, que por

tradición se vienen manteniendo en sus cultivos y están ahí para ayudarse ante cualquier padecimiento de la familia o vecinos de la comunidad.

Siguapate, tratamiento para Dolores de Cabeza

5 hojas de Sigupate ()

Ungüento tópico (puede ser Vick Vaporub)

Una venda

Procedimiento

Se cortan 5 hojas de la planta Sigupate, de preferencia de las más tiernas, aplicarles el ungüento, en uno de los lados y colocar en contorno a la frente de la persona y colocar un vendaje dejarlo por un periodo de unas tres horas. La experiencia de este tratamiento apunta a que los dolores de cabeza a veces se vuelven como de tipo Jaquecas y con esta receta muchas personas se han curado.

Tratamiento para la Fiebre

Cuando la fiebre se prolonga por más de un día es importante poner atención ya que este padecimiento podría afectar incluso el sistema digestivo

5 o 7 cogollos tiernos de Suquinay ()

20 litros de agua

Procedimiento

Se cortan los cogollos del Suquinay de preferencia los más tiernos se ponen a cocer en 2º litros de agua por unos 20-25 minutos luego de retira del fuego y se deja enfriar. Cuando el agua ya este entre 40° a 50° centígrados se hace un baño rápido que no demore más de 5 minutos, luego cubrirse y reposar.

Se tiene la experiencia que entre 25 a 40 minutos los resultados son efectivos la persona transpira por todo su cuerpo y la fiebre es eliminada.

Recomendación: No bañarse pronto, sino hasta después de 24 horas por lo menos

Tratamiento contra los Parásitos internos

2 Cucharadas de hojas picadas de Alcapate (*Eryngium foetidum*)

2 Cucharadas de hojas picadas de Hierba Buena (*Mentha spicata*)

2 cucharadas de hojas picadas de Epazote (*Dysphania ambrosioides*)

3 dientes de ajos picados (*Allium sativum*)



Preparación:

Se cortan las hojas y los ajos y se preparan bien picaditos finamente, luego se ponen a cocer en media botella de agua, por unos 25 minutos, luego se retira y se deja enfriar y se cuela.

Aplicación:

½ taza de esta agua para niños desde 2 a 8 años

1 taza de esta agua para niños mayores de 9 años y adultos

Los resultados observados son interesantes ya que muchas familias de la comunidad se tratan los parásitos de esta manera en periodos de una vez cada tres meses

La economía de nuestras comunidades rurales es bastante limitada por esta razón seguimos manteniendo estas costumbres heredadas desde nuestros ancestros y consideramos que se mantienen porque sus resultados responden a las necesidades para las cuales se aplican.

“Producir nuestra medicina es parte de nuestra tradición”.

13. COMO ELIMINAR PIEDRAS EN LOS RIÑONES PURIFICAR PÁNCREAS E HÍGADO



Álvaro Alberto Garcíaguirre, FUNDESYRAM

La medicina llamada alternativa o natural fue entre mezclando sabios conocimientos de sanación natural para curar, esto significa un arte y a la vez una ciencia en una estrecha relación con la naturaleza, este conocimiento comenzaba cuando los niños eran muy pequeños, ya que el conocimiento es muy extenso y el aprendizaje muy de largo tiempo, los conocimientos eran mantenidos por transmisión oral de padres abuelos a hijos y nietos, en la medicina herbolaria tradicional maya se utilizan diversidad de plantas identificadas por ellos con propiedades medicinales y diversos minerales cuarzo, oro, plata, cal , hierro etc.

Para ello la medicina natural basa su filosofía de vida en la unión del cuerpo, mente y espíritu, un

concepto de totalidad que se ha perdido. El cuerpo funciona a través de las leyes de la naturaleza, por lo que todas las actividades de los individuos repercuten directamente sobre ellas; por ello, existía medicina para el cuerpo y también para el espíritu y para ambas eran usadas las plantas. Muchos de los conocimientos ancestrales están siendo retomados y plagiados por las grandes farmacéuticas para hacer negocio de estos, pero también confirma su efectividad.

Tratamiento para eliminación de piedras en los riñones y purificar páncreas e hígado.

Para eso podemos elaborar un remedio natural a base de: Cilantro y perejil.

El Cilantro: Esta planta muy conocida y usada en la cocina también tiene muchas propiedades curativas. El Perejil: planta aromática de innumerables usos en la cocina y que también posee propiedades medicinales.

Que necesitamos:

- 1 manojo de hojas de cilantro
- 1 manojo de hojas de perejil.
- 1 recipiente para cocción.
- Agua limpia

Procedimiento:

Se parten en trozos medianos tanto el perejil como el cilantro, colocamos estos trozos cortados en un recipiente hasta cubrir con agua, llevar el recipiente al fuego durante 10 minutos, para eliminar la clorofila, mantener siempre tapado el recipiente tanto en el fuego como al bajarlo y dejarlo enfriar luego se abre la tapa se cuela y se guarda en una botella en un refrigerador, y está listo para consumirlo. Dosis: 1 copa o vaso al día.

Dentro de pocos días vera los resultados al orinar vera como la orina cambia ya que los riñones están limpiándose librándose de toxinas y venenos que gracias a esta agua purificante eliminamos.

La propia respuesta a los problemas de salud está en la herbolaria, es la más sustentable, es tarea transmitir el saber ancestral de las propiedades de las plantas a las nuevas generaciones. Las plantas siempre han servido al ser humano y animal para curar sus dolencias, y estas son transmitidos de generación en generación.

El médico naturista Dr. Felipe Teofrasto mencionaba “Todos los prados y pastizales y todas las montañas y colinas son una farmacia” y también decía “El medico procede de la naturaleza ella los hace, solo aquel que tiene su experiencia en la naturaleza es un médico y no aquel que con la cabeza e ideas elaboradas escribe, habla y obra en contra de la naturaleza y de sus peculiaridades”

14. REMEDIOS CASEROS



Víctor Martínez, FUNDESYRAM

Tenemos la costumbre de comprar en la farmacia toda una gama de medicinas de patente cuando nos sentimos mal, o de acudir al doctor para que nos recete una medicina especialmente prescrita para nosotros, sin embargo, la sociedad moderna está demostrando cierto rechazo a la era tecnológica de estos tiempos, por lo que prefiere recurrir nuevamente a métodos naturales ancestrales y simples. La opción son los remedios caseros para curar enfermedades y la medicina a base de hierbas se ha convertido en una rama de la medicina alternativa.

PARA EL DOLOR DE MUELAS

- El jengibre fresco masticado, La Infusión de jengibre molido y mezclado con sales de Epsom y agua caliente.
- Aceite de canela, una bola de lana remojada en aceite de clavo, aceite de menta, jugo de cebolla o perejil fresco, aplicados directamente también proporcionan alivio.
- La Infusión de berro como enjuague bucal.
- Las hojas de milenrama masticadas.
- La infusión de manzanilla, hiniesta, lavanda, mejorana y gaulteria.

PROPIEDADES DE ALGUNAS SEMILLAS Y PLANTAS

MILENRAMA, Su nombre científico es *Achillea millefolium*.

Su nombre se lo debe al héroe griego Aquiles. Él la uso para curar las heridas de sus compañeros de batalla. Sirve como antiséptico para curar heridas, reduce la inflamación, cura el sangrado, el resfriado, la fiebre, induce la transpiración, alivia enfermedades eruptivas como varicela y sarampión, La Milenrama además mejora la digestión. Desordenes del riñón y del hígado, normaliza la hipertensión, ayuda a curar varices y hemorroides, Funciona como tónico para evitar la caída del cabello y la calvicie. También sirve como colirio para los ojos. De esta planta generalmente se encuentra en la zona alta de Las Pilas, Chalatenango. Se da arriba de los 800 metros sobre el nivel del mar.

SEMILLA DE MOSTAZA, La semilla de mostaza se usa para curar trastornos digestivos, como laxante para el estreñimiento crónico, La infusión de estas semillas en agua caliente cura la tosferina. La Mostaza mejora la circulación, alivia resfriados, influenza, infecciones en el pecho. Induce al vomito en caso de envenenamiento. Cura la congestión por gripe y dolor en el pecho. La garganta irritada se cura haciendo gárgaras con una infusión de mostaza.

EL ROMERO (*Rosmarinus officinalis*), cura dolores de cabeza, resfriados, asma y cólicos, flatulencias, es expectorante, baja la fiebre, induce la transpiración, calma los nervios, elimina la depresión y la apatía, estimula la circulación y el apetito, normaliza la presión sanguínea, mejora la actividad cerebral y por lo tanto la concentración, retarda el proceso de envejecimiento, funciona como diurético, cura la artritis y la gota ciática, mejora la actividad del hígado, desinflama y quita el dolor de las articulaciones, calma el dolor de cabeza, con el romero se prepara un enjuague bucal que cura las encías sangrientas, además se aplica sobre el cuero cabelludo para prevenir la caída del cabello. *Bibliografía (libro Remedios caseros de La A a Z)*

15. MEDICINA QUE NO DEBE DESAPARECER.



Kelvin Enrique Mendoza García, FUNDESYRAM

Pese a los avances en la medicina moderna, hay muchas enfermedades para las que la ciencia no encuentra respuesta. Varias personas acuden a tratamientos alternativos ya sea porque los médicos no tienen un diagnóstico para los síntomas que padecen o porque simplemente confían más en la medicina tradicional.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la medicina tradicional es un conjunto de conocimientos, aptitudes y prácticas basados en teorías, creencias y experiencias indígenas de las diferentes culturas, sean o no explicables, usados para el mantenimiento de la salud, así como para la prevención, el diagnóstico, la mejora o el tratamiento de enfermedades físicas o mentales

Francisco Pulque Moran, Habitante del Cantón Sisimitepet en el pueblo originario de Nahuizalco nos compartirá sus creencias sobre la *Artemisia absinthium* o común mente conocido como Ajenjo, el principio activo del Ajenjo es la Tuyona (Planta Tradicional de Nahuizalco). La planta crece de 40 a 80 centímetros de altura, recubierta de un fino vello que le da un hermoso aspecto plateado. Las flores que se agrupan en cabezuelas son de colores amarillas.

Componentes activos, absintina, con su acción analéptica y convulsivante, contiene también el principio amargo, a lo que debe sus propiedades digestivas y estomacales.

Propiedades e indicaciones: Esta planta tiene propiedades *carminativas* y *antiinflamatorias*, siendo

indicada en caso de *flatulencias, gota y reumatismo, estreñimiento y estados de debilidad*.

Además es un: **Tónico gástrico:** es indicada a los inapetentes y a los dispépticos porque desarrolla un efecto tónico sobre el estómago, aumentando el apetito y estimulando la secreción de jugos gástricos.

Colerético: por el hecho de aumentar la secreción biliar, *ejerce sobre el hígado una acción favorable, descongestiva y de estímulo de sus funciones*. Resulta apropiado en los casos de insuficiencia hepática, y en la fase de convalecencia de las hepatitis víricas. Vermífugo potente: principalmente para los adultos por su sabor particular. Emenagogo potente: se recomienda, para la gente que sufra de reglas irregulares y dolorosas como quemaduras. Nota a dosis elevadas puede provocar temblores y convulsiones. La planta no es recomendable para las mujeres embarazadas debido a su posible efecto en estas, así como las lactantes ya que se elimina por la leche y resulta nocivo para el bebé.

Usos: Partes utilizadas Las hojas y las cabezuelas florales. Uso En infusión son de 10 a 20 gramos de planta por litro de agua, endulzar con miel y una cucharita de regaliz, menta o anís para suavizar su amargor.

En maceración, se ponen unos 100 g de flores secas en un litro de aceite de oliva. Dejar reposar durante un mes. Una cucharadita de postre de este aceite en ayunas, y otra antes del almuerzo (comida del mediodía), para las afecciones de la vesícula biliar. *Para los trastornos digestivos*, se toman 1-2 tazas diarias, antes de las comidas. Para los trastornos de la menstruación, se toman 2 tazas diarias de esta tisana, durante la semana anterior a la fecha de llegada de las reglas. Como loción aplicada sobre la piel, ahuyenta a los mosquitos. Y colocando ajeno seco en saquitos de tela entre la ropa, evita eficazmente la polilla.

“No hay Mejor Medicina que tener Pensamientos Alegres” Kelvin-Mendoza

16. LA NATURALEZA CURA



Celia Yanes, FUNDESYRAM

Nuestras abuelas utilizaban plantas o productos de origen natural para curar los diferentes padecimientos, esas recetas han sido trasladadas de generación en generación, es así como la medicina natural aún es utilizada en era de la informática.

La tos en la niñez es una enfermedad que puede ser a causa de una gripe o resfriado, y puede durar de una a tres semanas; además clínicamente puede ser aguda o crónica: La tos aguda generalmente comienza de manera repentina y a menudo se debe a un resfriado, una gripe o una infección sinusal, por lo general, desaparece después tres semanas. La tos sub aguda dura de 3 a 8 semanas. La tos crónica dura más de 8 semanas.

En niñas y niños durante los primeros años de vida muestran síntomas de tos a causa de alergias o resfriado y si no es tratada a tiempo se puede desarrollar una enfermedad crónica como el asma.

Receta casera para el tratamiento de la tos en niñas y niños compartida por Carmen Vilorio de Yanes.

Ingredientes

- 1 maso de manzanilla
- 2 onzas de culantro
- 2 onzas de anís
- 1 cubo de azúcar de pilón
- ¼ de litro de agua

Procedimiento:

En un recipiente resistente al fuego colocar el agua, luego ponerla al fuego cuando esta inicia a hervir se agrega la manzanilla, el anís y el culantro, y dejar hervir por 5 a 10 minutos cuando el agua se ha cambiado de color, después se cuele y nuevamente se pone al fuego por dos minutos más agregando azúcar de pilón hasta que se deshaga, luego dejarlo, enfriar para almacenarlo en un frasco hermético o iniciar a suministrarlo.

Dosis:

- Niñas y niños de 6 meses a un año, con un gotero suministrar 10 gotas dos veces al día durante tres días.
- Niñas y niños mayores de 1 año, una cucharada tres veces al día durante tres días.

Sugerencia: no suministrar el medicamento por tiempo prolongado. Si la tos persiste, suspender el tratamiento dos días y luego continuar; además, considerar que, si la persona a quien se le suministra el medicamento presenta algún tipo de alergia, se debe suspender de inmediato.

17. CURAR O PREVENIR LA INSUFICIENCIA RENAL



En la resolución, aprobada en el 52º Consejo Directivo de la Organización Panamericana de la Salud (OPS), los países acordaron fortalecer la vigilancia de la Enfermedad Renal (Insuficiencia Renal), la atención médica para los pacientes afectados, así como promover alianzas con diferentes sectores en especial con las comunidades afectadas, para abordar este problema y mitigar con urgencia las consecuencias sanitarias, sociales y económicas de esta enfermedad.

Datos precisos sobre estos casos son difíciles de recopilar, pero expertos en el tema señalan que en los últimos diez años ha habido miles de muertes debido a esta causa, la gran mayoría en Nicaragua y El Salvador.

Los datos disponibles están relacionados con la enfermedad renal crónica en general, es decir, debida a causas tradicionales y no tradicionales. A modo de ejemplo, entre 2005 y 2012 en El Salvador se incrementaron un 50% las hospitalizaciones por enfermedad renal crónica, y es la primera causa de muerte hospitalaria. Para el grupo de menores de 19 años, se acumularon casi 1500 casos de hospitalizaciones (sobre un total de 40 mil hospitalizaciones de todas las edades en el mismo periodo). Según datos enviados por los coordinadores nacionales o las comisiones nacionales de donación y trasplante de los países, hay en tratamiento de hemodiálisis y diálisis peritoneal cerca de 3100 pacientes en El Salvador, más de 3000 en Guatemala, 1800 en Panamá y 1000 en Nicaragua.

La enfermedad Renal inicia afectando los riñones, cuando aparecen los primeros síntomas se puede tratar con la planta conocida como Órgano en la comunidad, (En la familia de las **Cactaceae** se encuadra el género **Pachycereus** compuesto por unas 10 especies de **cactus** procedentes de México). Mi nombre es Juan Ruiz y yo empecé a padecer dolor de los riñones por eso comencé a tomar como agua de tiempo, poniendo una rodaja en un litro de agua y a las seis horas ya se puede beber, y se debe repetir las veces que sean necesarios, así de sencillo, desaparecen los dolores de Riñones.

“Así de sencillo, desaparecen los dolores”

18. CONTROL DE RESFRIADOS RESPIRATORIOS POR MEDIO DE PLANTAS MEDICINALES



Martina Miranda López, Chalatenango y José Jesús Córdova Miranda – FUNDESYRAM

Las plantas que la Madre Tierra nos ha entregado nos sirven para alimentarnos, oxigenarnos y también para curarnos; desde tiempos prehistóricos (hasta 60.000 años de antigüedad) el SER HUMANO ha observado la naturaleza y ha probado sus efectos de generación en generación. El resultado de ese aprendizaje por “prueba-error” es la cantidad de informaciones inestimables sobre el uso medicinal, nutricional y cosméticos de las plantas y hortalizas de nuestro país; quizás sin

saberlo, cada una y cada uno de nosotros estamos rodeados de una verdadera farmacia.

Las ventajas de la medicina natural, aparte de ser de bajo costo por supuesto, es que tiene menos efectos secundarios que la medicina convencional. Además, sus sustancias activas son eliminadas fácilmente por nuestro cuerpo, no así la medicina convencional; también la mayoría no son tan adictivas como puede ser una pastilla de medicina convencional, por ejemplo. FUNPROCOOP. Las plantas salvadoreñas y sus usos tradicionales. 2010. 128 P.

En la actualidad existe mucho conocimiento relacionado a las plantas medicinales que nuestros padres, abuelos/as conservan y practican. En esta oportunidad me complace compartir un remedio casero que mi madre utiliza para controlar los resfriados gripales. Para ello se debe hacer un cocimiento con plantas teniendo cuidado de que el número de estas sea impar; pueden ser 5 o 7.

Ingredientes

7 hojas de eucalipto (de las alargadas), 7 hojas de naranjo agrio, 7 hojas de santa maría, 7 hojas de mango, 7 ramitas de verbena, 7 cogollos de albahaca, 7 haz de sácate limón o te de limón, 2.5 a 3 litros de agua.

Procedimiento.

Poner a hervir el agua, cuando esta esté hirviendo apagar el fuego y agregar una a una cada tipo de planta. Una vez haya finalizado tapar la olla y dejar que por 10 minutos para que las plantas suelten las sustancias medicinales. Inmediatamente echar en un recipiente y agregar agua hasta que esta esté tibia. Con esta agua bañarse, se recomienda también hacer gárgaras, y bañarse por 7 días seguidos.

La señora Martina menciona que esto le ha funcionado en muchas ocasiones que la gripe no quiere quitársele, así que recomienda para que lo pruebe usted también.

“En las plantas se encuentra toda la medicina, muchas veces nos olvidamos de eso y recurrimos a comprar medicamentos artificiales, que en vez de curar nos enferman más”. Martina Miranda, 2018.

19. TRATAMIENTO DEL MAL DE OJO



Que es el mal de ojo. Se produce por la energía contraria de otra persona de manera voluntaria o involuntaria, no todas las personas pueden dar mal de ojo, sino que son personas que nacen con esta capacidad de transmitir energía negativa. Esta enfermedad medicamente no tiene respaldo solo es reconocida por las personas en las comunidades, los médicos no recomiendan este tratamiento, tomar las consideraciones del caso.

Síntomas en niñez hay tres síntomas que se ven: fiebre alta en la mitad del cuerpo, lloro continuo, alergias en la piel e incluso vómitos. Cuando tiene alta la temperatura, pero el calor es de la mitad del cuerpo hacia arriba y los pies están helados se realiza la prueba para estar seguros de que se trata de la enfermedad. Se utiliza un vaso de vidrio con agua se le pasa un huevo de gallina india en todo el cuerpo después se destripa el huevo y se hecha en el vaso con agua. Si se cuece de inmediato y salen candelitas con burbujas, es positivo que tiene mal de ojo.

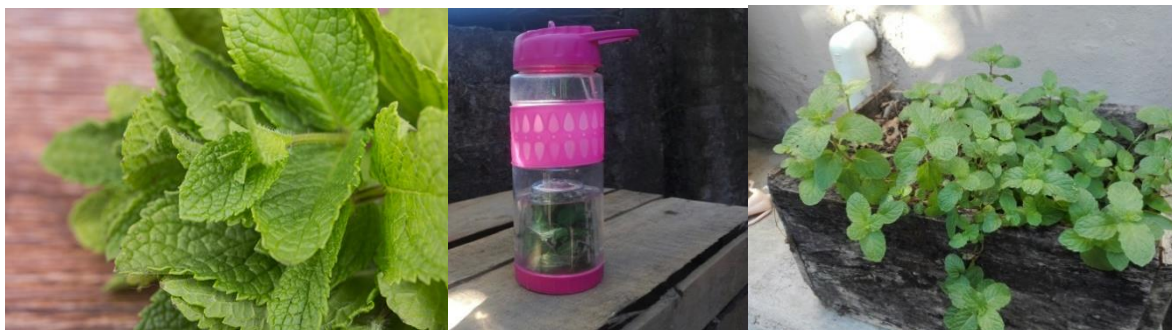
Como curar la enfermedad del mal de ojo en niños y niñas es una práctica que lo vienen desarrollando las abuelitas de las comunidades rurales que son conocidas como curanderas, pero en realidad solo se mezclan varias plantas detalladas a continuación.

Ingredientes:

- 1 Royo de Ruda
- 2 Tabaco
- 1 bote de Alcohol
- 7 huevos
- 1 vaso de vidrio
- Agua

Como preparar la porción: Se macera la ruda y el tabaco luego se revuelve con el alcohol y se deja reposar un buen rato. Después se pasa el huevo de gallina india al niño o a la niña en el cuerpo de arriba hacia abajo y después se rompe y se vierte en el vaso con agua y se puede observar que la parte de la clara del huevo se cuece de inmediato y levanta burbujas. Se debe repetir la misma acción por siete veces en dos días realizado esto se procede a realizar la flotación en todo el cuerpo del niño o de la niña y luego se abriga bien y se acuesta a la persona.

20. TRATAMIENTO DE PROBLEMAS NERVIOSOS Y DIGESTIVOS CON HIERBA BUENA



Efraín Cerritos FUNDESYRAM

Cada vez los padecimientos nerviosos y digestivos son más frecuentes debido a muchos factores entre los que se encuentran el estrés, en el ambiente familiar negativo o de trabajo, la alimentación no saludable, o el uso indebido de ciertos medicamentos, por lo que se hace necesario considerar los tratamientos saludables como es el caso del uso de la “hierba buena” que podemos tener todos en nuestros hogares. FUNDESYRAM promueve su siembra en los huertos caseros que promociona en la región occidental de El Salvador.

La hierbabuena —*también conocida como menta verde o hierba santa*— es una planta que se utiliza con regularidad en la preparación de algunos platos, principalmente, para aromatizarlos. Asimismo, se usa para preparar cócteles y algunas bebidas medicinales. Esta planta aromática se utiliza en muchos tratamientos terapéuticos debido a sus múltiples beneficios y las innumerables propiedades que aporta a la salud.

Beneficios de la hierbabuena:

Una de las propiedades más importantes de la “[hierbabuena](#)” es que posee efectos antiespasmódicos ayudando a combatir los problemas digestivos, especialmente, para los casos de [indigestión](#), flatulencias y dolores o cólicos estomacales.

También la hierbabuena posee componentes muy efectivos para tratar los problemas nerviosos, dichos componentes actúan relajando y evitando las posibles consecuencias que esta condición pueda ocasionar. Con la hierbabuena, se puede preparar un delicioso y relajante té para tomarlo antes de dormir. Eso nos ayudará a tener un descanso muy relajante y reparador.

La infusión de esta planta es muy recomendada para ayudar a eliminar los gases que se encuentran acumulados en el tubo digestivo, lo que resulta muy útil para acabar con las flatulencias.

Preparación de la infusión de hierbabuena:

La preparación de la infusión de hierbabuena es bastante sencilla: solamente se debe tener en cuenta que las hojas que se van a emplear tienen que ser tiernas, las que comúnmente se conocen como los cogollos.

Posteriormente se pone a hervir medio litro de agua (*aparte se dejan en un recipiente unos cuantos cogollos u hojas tiernas de hierbabuena*). Cuando el agua esté hirviendo, se la agregamos al

recipiente que contiene las hojas y la tapamos durante unos quince a veinte minutos. Después de esto, la pasamos por un colador y podemos tomar la primera taza (de tres que se deben tomar durante el día).

“Es muy importante que nos intereseamos en descubrir todos los grandes beneficios que tienen las plantas medicinales para nuestra salud. Asimismo, es bueno saber que con las plantas no tenemos problemas de efectos secundarios, siempre y cuando se utilicen bajo las recomendaciones indicadas y sin excederse en su consumo. Las infusiones de la hierbabuena las pueden tomar tanto los niños y las niñas, como los adultos y las adultas mayores, pero no en grandes cantidades”.

21. ASPIRAR VAPOR DE MANZANILLA PARA INFECCIONES DE VÍAS RESPIRATORIAS



Bianca Wulz, FUNDESYRAM/Horizont3000

Infecciones o malestar de las vías respiratorias como: pulmones, garganta, tanto como de la nariz o sinusitis, muchas veces son síntomas de una gripe, brochitas, resfríos, alergias o cambio del clima. Este remedio casero de inspirar el humo de hierbas, sal y agua caliente cura y alivia rápidamente infecciones y mal estar:

Caliente aproximadamente dos litros de agua en una olla hasta que hierva. Una vez el agua hierve apaga el fuego y echa una mano llena de flores de manzanilla o varias bolsas de té de manzanilla, hojas de hierba buena o tomillo y tres cucharas de sal al agua caliente. También se puede disolver una cuchara de Vick VapoRub o productos similares de la farmacia. Personas adultas pueden inspirar el humo que hecha el agua hasta una temperatura de 70 grados de Celsius; niños y niñas hasta una temperatura máxima de 50 grados de Celsius. Para inspirar el humo que suelta el agua juntamente con la sal y las hierbas, se inclina la cabeza frente de la olla y se coloca una toalla mediana sobre la cabeza y respiras el humo durante cinco minutos, dos veces al día por tres días seguidos. Bebes, niños, niñas y personas de edad se recomienda realizar el tratamiento sin toalla o con una mayor distancia. Para ellos/as se puede colocar la olla por ejemplo en el piso y sentar la persona con una toalla sobre la cabeza en una silla o acercar la cabeza a la olla sin el uso de una toalla.

La persona debe de inspirar el humo del agua con las hierbas por 10 minutos continuos para que se suelte la infección. Dependiendo de la necesidad se puede repetir el proceso hasta cuatro veces al día.

Este remedio casero también puede bajar la fiebre y curar infecciones estomacales gracias a la mezcla de sal y hierbas. Usando flores de manzanilla, también tiene un efecto calmante al cerebro que permite dormir bien después del tratamiento o si una persona sufre de insomnio.

22. PARA DESAPARECER LOS CALLOS Y CICATRIZAR HERIDAS



Boris Andrade, FUNDESYRAN

Cada vez que llega esta oportunidad de poder compartir los conocimientos de la medicina natural, me motiva compartir los testimonios de las prácticas que las personas hasta hoy conservan, eso pues, eran las prácticas con que contaban para poder curar sus enfermedades. El conocimiento sobre las plantas que las personas poseían era su riqueza. Desde que las américas fueron invadidas por gente extranjera, los indígenas se defendieron con las toxinas que poseen las plantas para matarlos poniendo el veneno en la comida sin que se dieran cuenta de que morían.

DIOS creó las plantas para que nos sirviéramos de ella, así el ser humano fue profundizándose en ese conocimiento hasta que hoy tenemos la ciencia de la medicina, que su base fue el procesamiento de las plantas para curar y prevenir los males del cuerpo humano. En cada país encontramos diferentes plantas con distintas propiedades curativas, en esta oportunidad, compartiré las bondades medicinales que contiene la planta llamada suelda con suelda.

Esta planta es utilizada como cicatrizante en heridas, en callos y en quebraduras, a continuación, la receta como prepararlo.

Se consigue una libra de hojas de esta planta conocida como **“suelda con suelda”** luego, se machaca o se muele en piedra de moler, teniendo la masa se coloca en el lugar de la fractura, o dislocación, que también se puede usar en quemaduras, por último, se coloca una venda, esto debe repetirse dos veces al día hasta lograr la cura de la parte afectada.

“la pérdida de estos conocimientos nos hunde en la escasez económica y nos vuelve dependientes de los fármacos”

23. CURO MIS GALLINAS USANDO RAÍCES Y HOJAS



Dora Luz García Salazar y Eliseo López FUNDESYRAM

En muchas ocasiones cuando se nos da un problema, creemos que ya fracasamos, eso pasa porque solo nos preocupa lo que ganamos y no en lo que aprendemos. Después de unos años en el proceso de desarrollo de las familias surge una persona que sobresale destacada en el manejo de aves.

“En mi comunidad solo me conocen por Dora García, y quiero contar que hace unos cinco años yo reproducía pollos y gallinas, pero se me crecían pocos ya que, desde el primer día de nacidos, la gallina se los llevaba lejos, y como comían y bebían con las aves adultas y los perros, se enfermaban de peste y se me morían casi todos”.

Sucedió que tenía como 25 gallinas que estaban poniendo y se enfermaron unas de zoco, y como en las capacitaciones aprendí que no debemos usar solo medicina que se compra en los agroservicios y nos mencionaron de algunas que podíamos usar, pensé y dije voy a ver que les doy, así que dispuse a arrancar tres raíces de epazina, las machaque y las eche en un galón de agua, luego corte una hoja de espada del diablo (curarina), igual la machaque y lo agregue al mismo recipiente, eso les di por tres días seguidos, luego lo repetí cada semana y mis gallinas no se enferman; y para más seguridad un día a la semana les pongo el jugo de un limón en un galón de agua.

Yo ahora tengo una jaula donde crecen los pollitos comiendo y bebiendo solos ya no se me mueren y a muchas personas les comparto mi experiencia, lo que hago para que también tengan aves para comer y vender.

Los problemas que las familias enfrentan cada día son el efecto de nuestras prácticas, de acciones sin antes medir consecuencias, de no pensar que la solución está en nosotros con lo que hagamos y si lo hacemos con fe y no con recetas de los agroservicios.

“Yo ahora tengo una jaula donde crecen los pollitos comiendo y bebiendo solos ya no se me mueren”

24. EL USO DE HUEVO PARA QUEMADURAS



Ana García/Flor Quintanilla FUNDESYRAM

Las quemaduras con la plancha, el fuego, la cacerola, aceite y agua hirviendo, y el pegamento caliente son los provocadores de dolorosas quemaduras en la casa y que en el momento del incidente no sabemos qué hacer para aliviar el dolor.

Muchas de las personas mayores han realizado esta práctica por años, la cual les ha funcionado, algunas personas podrán no encontrar un fundamento a ello, pero para nuestros abuelos y abuelas era una de las cosas que hacían a la hora de un incidente.

Lo que tiene el huevo es una elevadísima cantidad de proteínas (destacando la albúmina, y vitaminas, en menor proporción contiene glúcidos, lípidos y minerales).

Según nos comenta la señora Ana García, de la comunidad El Retiro Abajo, ella se quemó el brazo de pequeña y su madre fue rápidamente y mezcló la yema con la clara del huevo y se lo colocó en la piel quemada y así le aplicaba capas de huevo batido en el brazo por unos 10 minutos, luego lo dejó secar completamente, después lo lavaba con agua y le colocaba miel de abeja por unos 20 minutos, luego lavaba el brazo y así se quedaba.

Cuando le aplicaban las capas de huevo, el dolor se disminuía y al cabo del tiempo no sentía ardor y cuando se lavaba el brazo no sentía nada y el color rojo de las quemaduras desaparecía. Muchas personas dicen que son cosas caseras, pero, son recetas muy ancestrales que desde tiempos estamos practicando y ella a sus hijos e hijas les hace este tratamiento también cuando tienen alguna quemadura, así como su madre le enseñó.

“Muchas veces buscamos explicaciones a algunas prácticas que realizamos, yo considero que si me funciona eso es lo que hará que lo uso por mucho tiempo”. Ana García

25. SÁBILA: REMEDIO CASERO PARA CURAR INFLAMACIONES EN VACAS



Hugo Mata, FUNDESYRAM

La planta de sábila de donde se extrae el aloe se usa como remedio casero en la ganadería en nuestro país. Esta planta con muchas cualidades curativas se usa en las ganaderías pequeñas donde todavía hacen uso de diferentes remedios caseros. Don Pedro Romero, un pequeño ganadero de Nueva Concepción, Chalatenango, me comenta que ha usado la sábila desde hace más de 30 años en la desinflamación de las ubres de las vacas después de paridas, este problema se da más en vacas de primer parto que es más frecuente por la fisiología y acumulación de sales, es en ese momento que yo corto una penca de sábila le saco la gelatina y le hago masajes en la ubre a la vaca recién parida por tres días y es muy eficaz.

También lo uso para desinflamar las ubres de vacas productoras de leche que han sido mal ordeñadas y tienen problemas. Si yo le hago un masaje con la gelatina de sábila, evito que a esta vaca le dé mastitis y se vuelva un problema crónico, eso me da pérdida económica ya que la vaca ya no me produce leche, también evito aplicar antibióticos y peligro perder uno dos o varios cuartos. Por eso yo digo que la sábila es un excelente remedio casero para desinflamar ubres y evitar problemas de mastitis.

BIOESTIMULANTE A BASE DE FLORIPUNDIA: Este producto es utilizado para el control de nematodos.



Contenido técnico: Israel Morales, dibujos Edgardo Erazo / FUNDESYRAM

Materiales:

- 4 y media libras de floripundia (hoja y flor)
- 2 Litros de microorganismos líquidos
- 250 centímetros de melaza
- 20 litros de agua
- 1 paleta para mover
- 1 cubeta plástica y 1 pedazo de plástico

Procedimiento:

1. Echar 10 litros de agua en la cubeta.
2. Aplicar 250 centímetros de melaza y mover.
3. Aplicar los 2 litros de microorganismos líquidos.
4. Picar bien las hojas y flores de floripundia y aplicarlas.
5. Completar con agua.
6. Sellar con el plástico
7. Dejar reposar por 15 días.



Dosis de aplicación:

Se aplica puro al suelo antes de sembrar, para el control de nematodos y en forma foliar 200 centímetros por bomba de 4 galones.

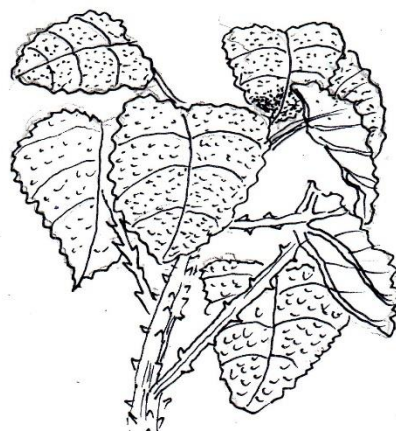
BIOESTIMULANTE A BASE DE CHICHICASTE: Aporta elementos menores al cultivo y actúa con estimulador de crecimiento.



Contenido técnico: Israel Morales, dibujos Edgardo Erazo / FUNDESYRAM

Materiales

- 4 libras de chichicaste
- 2 litros de microorganismos líquidos
- 4 onzas de sulfato de magnesio
- 250 centímetros de melaza
- 20 litros de agua
- 1 paleta para mover
- 1 cubeta plástica y 1 pedazo de plástico



Procedimientos:

1. Poner 10 litros de agua en la cubeta.
2. Echar el cuarto de litro de melaza y mover para diluirlo.
3. Picar las hojas de chichicaste y depositar en la cubeta.
4. Agregar el sulfato de magnesio.
5. Poner el complemento de agua.
6. Sellar con el plástico
7. Dejar reposar por 15 días

Dosis:

2 litros por bomba de 4 galones, aplicado al follaje para todos los cultivos.



BIOESTIMULANTE A BASE DE CALABAZA: Mejora el crecimiento de los cultivos y hace un importante aporte de carotenos para mejorar la síntesis de alimentos.



Contenido técnico: Israel Morales, dibujos Edgardo Erazo / FUNDESYRAM

Materiales:

2 libras de ayote sin semilla, se puede usar papaya o zanahoria

2 litros de microorganismos líquidos

Media libra de harina de rocas

4 onzas de estiércol de ternero (meconio)

Litro y medio de melaza

20 litros de suero o agua

1 paleta para mover

1 cubeta plástica



Procedimientos:

1. Echar 10 litros de suero o agua en el depósito plástico hasta la mitad.
2. Picar bien el ayote y agregar al depósito.
3. Agregar el estiércol de ternero (meconio).
4. Agregar la melaza y seguidamente la harina de rocas y los microorganismos
5. Sellar y dejar al sol durante 30 días.

Forma de aplicación:

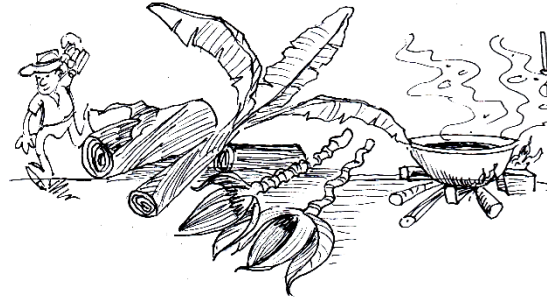
Preparar una cubeta de 20 litros, agregar un cuarto de litro de melaza, mezclar y agregar 1.5 litros de foliar de calabaza, de esta mezcla aplicar **2 galones a la bomba de 4 galones**, completar con agua y aplicar.

BIOESTIMULANTE A BASE DE MUSÁCEAS

Contenido técnico: Israel Morales, dibujos Edgardo Erazo / FUNDESYRAM

Materiales

- 1 libra de sulfato de magnesio
- 5 Pichotas con raquis y flor de musáceas
- 20 litros de agua
- Media libra de fosfato mono amónico



Procedimiento

1. Poner a hervir el agua
2. Picar el raquis y la flor de musáceas
3. Depositarlas en el perol cuando el agua este hirviendo
4. Cocinarlo por 20 minutos
5. Bajar del fuego
6. Agregar las sales

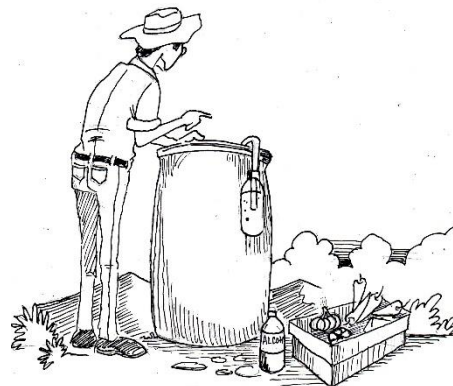
Dosis: 300 centímetros por bomba de 4 galones, para mejorar pegue de flor y calidad de fruto

BIOESTIMULANTES A BASE DE PIMIENTA

Contenido técnico: Israel Morales, dibujos Edgardo Erazo / FUNDESYRAM

Materiales

- 100 litros de agua
- 5 libras de chile picante
- 5 libras de ajo molido
- 4 libras de pimienta negra molida
- 3 litros de alcohol
- 2 galones de microorganismos



Procedimiento

1. Echar los 50 litros de agua en el barril
2. Machacar o moler bien los ajos, la pimienta y los chiles agregarlos al barril
3. Agregar el alcohol y los microorganismos
4. Completar con agua
5. Sellar
6. Dejar en reposo 15 días

Dosis

100 centímetros por bomba de 4 galones para hortalizas y 300 centímetros por bomba para frutales. Además de estimular el crecimiento también controla: hongos e insectos (picudo, mosca de la fruta y larvas).