

MANUAL DE PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO DEL COVID 19 CON PLANTAS MEDICINALES DE LOS ALTOS DE CHIAPAS **Colectividad Nichim Otanil, San Cristóbal de Las Casas, Chiapas**

Este manual es una compilación de conocimientos de personas que amamos las plantas y procuramos curarnos y a nuestros seres queridos con ellas en vez de fármacos. Aunque muchos tenemos capacitación en alguna u otra forma de sanación, no todos somos “expertos” en el sentido convencional. Por ello, la intención de este manual no es de ofrecer una cura para COVID-19, además que aún no existe ninguna. Más bien, queremos ofrecer un conjunto de conocimientos sobre la prevención y los remedios naturales que estamos utilizando como mujeres y colectivos de sanación en los Altos de Chiapas para prevenir y tratar complicaciones del COVID 19 y la crisis pandémica que enfrentan nuestras poblaciones.

Con este manual, esperamos compartir prácticas de autocuidado y salud en manos del pueblo a través de la alimentación y el uso de plantas medicinales para fortalecer no sólo nuestro cuerpo frente al virus, sino también fortalecernos frente al sistema que nos enferma.

Primero, ofrecemos sugerencias sobre la alimentación y plantas medicinales que podemos usar en todo momento para poder fortalecer nuestro sistema inmunológico para estar sanos y bien alimentados y así ayudarnos a prevenir esta y otras enfermedades en nuestras familias y comunidades. Segundo, ofrecemos algunos remedios para cuando algún ser querido ya ha sido contagiado, que pueden servir a aliviar algunas de los síntomas y evitar más complicaciones. Al final, anexamos fotos y nombres científicos de más de 70 plantas mencionadas en este documento, y las indicaciones para las diferentes formas de prepararlas. Finalmente, si al compartir este conocimiento se sana un@, se inmunizan el cuerpo y espíritu de todos y todas.

Al compartir nuestros saberes y prácticas de manera colectiva, esperamos contribuir a nuestra autonomía para protegernos frente al aislamiento social, tejer nuestras redes comunitarias de inmunidad y sobre todo, transformar nuestra forma de existir y co-crear con la naturaleza.

IMPORTANTE: Mujeres embarazadas o en lactancia, niñ@s y personas con enfermedades crónicas como hipertensión, diabetes, etc. y que están tomando fármacos deberían consultar con un/a profesional antes de consumir cualquier planta o remedio; escuchar el cuerpo y si se presenta alguna molestia interrumpir el tratamiento.

Valle de Jovel, mayo 2020
Colectividad Nichim Otanil

I. FORTALECER EL SISTEMA INMUNOLÓGICO PARA PREVENIR COVID 19

LÍQUIDOS:

- Tomar muchos líquidos, sólo tomar **bebidas calientes o tibias**.
- Tomar **agua tibia con vinagre** (especialmente vinagre de saúco: dejar macerar las flores en vinagre blanco – también usar en ensaladas).
- Tomar 1 cucharada de **aceite de oliva** (sin calentar) o de **aguacate** por día, para fortalecer las células
- Tomar tu propia **leche materna** para auto-inmunizarse
- Tomar **sidra de fuego**:
 1. Ingredientes: 4 chiles habaneros, 1 cebolla morada, 5 dientes de ajo, 5 rábanos, 10 cm de jengibre, 4 cm cúrcuma, ¼ cucharadita pimienta negra, 3 limones en rodajas, 1 rama romero, 1 rama tomillo
 2. Picar los ingredientes en trozos pequeños y colocar en un frasco grande de vidrio, aplastando los ingredientes para eliminar huecos de aire.
 3. Agregar vinagre de manzana hasta que quede por arriba de los ingredientes.
 4. Tapar con tapa o manta y lazo, y etiquetar con fecha de elaboración e ingredientes.
 5. Dejar reposar 3 semanas en un lugar fresco sin sol.
 6. Filtrar con manta y guardar el líquido en un frasco de vidrio.
 7. Diluir 60 ml (6 cucharadas soperas) en medio vaso de agua. Tomar como preventivo 1x/ día, o si tienes síntomas de resfriado 3x/ día.
- **Suero casero para fortalecer el sistema inmunológico**: revolver 4 cucharadas miel, 2 limones, pizca sal, pizca bicarbonato, litro agua hervida; tomar durante 15 días.
- Hacer **gárgaras** con agua tibia o caliente 3 días seguido: 1x/ día.
 1. Agua con una pizca de bicarbonato y limón
 2. Agua con vinagre y sal gruesa
 3. 1 vaso agua y 2 cucharadas agua oxigenada (para garganta inflamada)

Infusiones:

- Tomar **infusiones de plantas antivirales**; en orden de potencia para tratar el COVID: **romero, tomillo, menta, saúco** (fruto), **laurel, ajo** (*Allium sativum*), **equinácea** (*Echinacea purpurea*) (*Omitir en personas con enfermedades autoinmunes*), **jengibre, cúrcuma, albahaca, siempreviva, árbol del té** (*Melaleuca Alternifolia*), **neem, gordolobo, ciprés, mirto o mixto** (*Myrtus communi*), **ajenjo, propóleo** (*Propolis*), **moringa, orégano**. Ver anexo para preparación de infusiones.
- Otras plantas antivirales que elevan el sistema inmunológico: **diente de león, té limón, clavo, hierbabuena, juncia, manzanilla, marihuana, alcanfor, eucalipto, kalanchoe**.
- Tomar una taza de té/ día de plantas expectorantes para fortalecer las vías respiratorias: **clavo, canela, pimienta, cúrcuma, jengibre, romero, bugambilia, gordolobo, sauco** (corteza y fruto)

Ejemplos de Infusiones:

- **ajo, cebolla morada y canela**
- **alcanfor y/o eucalipto (Máximo 3 tazas x día, no más dos semanas)**
- **Menta, toronjil y melisa**
- **Cardosanto**: hervir hoja y raíz de 1 planta en 4 litros de agua, tomar 1 vaso 3x/ día durante 5 días; repetir 1 x mes
- Hacer una infusión para luego hacer otras preparaciones (baño de asiento y pies, vaporización, jarabe), combinando plantas secas o frescas: **tomillo, menta, romero, saúco, ajo, eucalipto, juncia, neem, diente de león**

ALIMENTACIÓN:

1. Comer alimentos de temporada (de preferencia locales)
2. Eliminar harinas, lácteos, y azúcar refinada de su dieta
3. Consumir alga **espirulina** para desintoxicar y nutrir
4. Altas dosis de **vitamina C** (**cítricos, guayaba, tomate, frutos de rosa**)
5. Altas dosis de **vitamina D** (**aguacate, setas, germen de trigo**, y pasar tiempo en el **sol**)
6. Consumir alimentos **probióticos** como **kefir, chucrut, kombucha o yogurt** 1 o 2x/ día, para repoblar el colon, que gobierna la inmunología
7. Hacer **jugos o licuados** con agua tibia: **zanahoria, betabel, apio, perejil, jengibre, naranja... sin agregar azúcar**.
8. Variar los sabores, olores y colores de los alimentos

9. Consumir alimentos y combinaciones que estimulan el sistema inmune como: setas y avena; ajo y aceite de oliva virgen; brócoli y aguacate; zanahoria y naranja; col o repollo; tomate; betabel, apio o perejil; germinados; nueces y arándanos, moras, fresas, frambuesas, guayaba, durazno o ciruela; cardamomo.

DIETA ALCALINA:

1. **Té verde, diente de león y manzanilla:** en 2 lt agua agregar 10 gr de cada planta, hervir 5 min; tomar 1 taza 3x/ día por 14 días
2. Té de **cúrcuma, jengibre y pimienta negra**
3. Jugo de **limón** diluido en agua
4. Te de **hinojo** 2x/ día
5. **Vinagre** de manzana, caña o piña
6. **Aceite de oliva** y jugo de **limón**
7. Pizca de **bicarbonato** en una taza de agua caliente
8. **Verduras** crudas o al vapor (especialmente **aguacate, ajo, diente de león; hojas verdes, brócoli, pepino, apio**) y frutas, especialmente cítricos (**limón, naranja, mandarina, piña, mango, sandía**)
9. **Hígado de res**
10. **Espirulina**

VAPORIZACIÓN: Hervir una olla grande con hierbas, poner la cabeza sobre la olla o traste, y tapar con una toalla. Inhalar el vapor unos 15-20 minutos, hasta 5x/ día. **No hacer en casos de neumonía.**

1. **Acanfor y/o eucalipto**
2. **Manzanilla, eucalipto, orégano y tila**

TINTURAS

- Para estimular el sistema inmunológico si está hipoactivo (bajo) o armonizar si está hiperactivo (alergias, dermatitis), tomar 30 gotas de tintura de **propóleo** por la mañana.
- Para fortalecer las vías respiratorias: 1x/ día tomar 30 gotas de tintura de plantas expectorantes (**clavo, canela, pimienta, cúrcuma, jengibre, romero, eucalipto, bugambilia, gordolobo, sauco** (corteza y fruto). Máximo 14 días.
- Para equilibrar la circulación: 30 gotas de **tintura de cáscaras y hojas de cítricos, perejil y apio.**
- Para fortalecer el sistema nervioso: 30 gotas/ día de tintura de **valeriana, pasiflora, aceitilla (mastis) y romero.**

HOMEOPATÍA: tomar 1 u otro como preventivo:

1. Para miedo excesivo, preocupación y debilidad: tomar 5 gotas **Arsenicum Album** (potencia 30Ch o 6LM) bajo la lengua cada 12 horas, por dos días. Repetir 1x/ mes.
2. Para ansiedad y frialdad de cuerpo: tomar 5 gotas **Camphora** (potencia 30Ch o 6LM) bajo la lengua cada 12 horas, por dos días. Repetir 1x/ mes.

MASAJE

Para los órganos internos y la homeostasis del cuerpo: cada noche masajear los pies con **aceite macerado de cítricos y plantas expectorantes (eucalipto, menta, alcanfor, hojas y flores de naranjo, hoja de limón, cáscara de mandarina y toronja)**. No usar en zonas que se exponen al sol.

HIGIENIZAR Y ARMONIZAR LA CASA

1. **Vaporizar la casa** con una olla hirviendo destapado con hoja de **ciprés** seca, **ajo, romero, alcanfor y/o eucalipto**
2. **Sahumar:** en brasero, encender carbón con ocote y poner encima hojas de las plantas mencionadas en punto 1.

II. PARA TRATAR LOS SÍNTOMAS Y EVITAR CONTAGIOS DE COVID

Se recomienda que la persona con síntomas de COVID mantenga una cuarentena, además de usar las preparaciones mencionadas abajo junto con las personas con las que convive. En caso de aparecer síntomas graves como dificultad para respirar, dolor o presión persistente en el pecho, confusión, incapacidad de despertarse o permanecer despierto, coloración azulada en los labios o el rostro es importante llamar a emergencias 911 para recibir la atención médica correspondiente.

TOS:

- **Llantén:** para tos seca, tos con flema o infección de garganta. Usar sólo 1 de las siguientes formas:
 1. Hervir 7 hojas en 1 lt agua, tomar 3 tazas/ día.
 2. Secar flor y molerla fino; tomar 1 cucharada del polvo en agua 3x/ día.
 3. Hervir raíz de 1 planta en 1 lt agua; tomar 2 cucharadas 3x/ día.
- **Bugambilia** (de preferencia morada): hervir manojo de hojas y flores en 1 lt agua; tomar 1 taza 2x/día, durante 5 días.
- **Cebollita:** Usar 1 o más de los siguientes:
 1. Sancochar 3 cebollitas en 1 lt agua, hervir 5 minutos, dejar entibiar y colar; tomar el agua poco a poco.
 2. En la noche, calentar manojo de hojas, frotar sobre garganta y costillas cerca de pulmones; abrigar.
 3. Hervir 3 cebollitas y 2 dientes **ajo** en 1 lt agua, dejar enfriar, colar, tomar c/ 8 horas poco a poco.
- **Orégano grueso** (*Origanum vulgare*): Usar 1 o más de los siguientes:
 1. Calentar 1 hoja en carbón, aplastar, untar al cuello y pecho, abrigar.
 2. Tostar 1 o 2 hojas, exprimir en cuchara, tomar 1 cucharada jugo tibio 2 o 3 noches; no tomar nada frio.
 3. Tostar 1 hoja, exprimir en cuchara, agregar **miel**, tomar tibio; no tomar nada frio 1 día después.
- **“Vaporub”** (*Plectranthus tomentosus*): hervir 5 hojas vaporub en vaso y medio de agua, dejar enfriar, colar, agregar ½ limón y 2 cucharadas miel; tomar como según la necesidad
- **Café, ajo y miel:** hervir un poco de agua, agregar café molido, ajo entero y un poco de miel; tomar 1x/día
- **Cebolla morada y miel** (tos seca; anti-inflamatorio para bronquios, expectorante, antibiótico): picar cebolla fina, poner en frasco de vidrio con 50 ml miel, dejar reposar 1 noche; tomar 2-3 cucharadas 2 o 3x/día
- **Miel y limón** (tos seca): Calentar 3 cucharadas miel con 1 limón exprimido: niños: ½ cucharada c/ 2 horas; adultos 1 cucharada c/ 3 horas; para adultos se puede agregar 1 cucharada de pox u otro aguardiente
- **Canela, miel y limón** (tos seca): mezclar bien ¼ vaso miel, 1 cucharada canela molida, 1 limón; tomar 1 cucharada c/ 10 o 20 min hasta mejorar
- **Canela y hoja naranja agria:** hervir canela y hojas en un poco agua, dejar enfriar; tomar 1x/ día
- **Jengibre, orégano y canela:** hervir 5 minutos; tomar hasta aliviarse
- **Orégano** (hoja y flor) hervido en leche
- 1 cucharada de jugo de **cebolla** diluida en agua
- Otros té/infusiones: **hoja de chayote, jengibre, salvia; malva, milenrama, tomillo**

Jarabes: de **guarumbo, guajilote, bugambilia, nochebuena, eucalipto, árnica, canela, gordolobo, violeta, y/o ocote.**
Ver Anexo 2 para preparación.

Expectorantes: para promover expulsión de secreciones bronquiales.

1. Infusiones: **albahaca** (hojas), **cardosanto** (savia del tallo), **hisopo, orozuz** (rizomas)
2. Cocimiento de **sanguinaria**
3. Para tos seca: jarabe de **bugambilia, gordolobo, canela, pirul**

Vaporizaciones: Una vez que el virus empieza a afectar el sistema respiratorio, es necesario desinflamar las membranas mucosas de los pulmones, mejorar la circulación y evitar la neumonía. Se recomiendan cada 30 minutos en etapa temprana, ir espaciando conforme se vea mejoría. Se puede usar: **canela, manzanilla, tomillo, romero, orégano, anís estrella, diente de león, té limón, eucalipto, alcanfor, mentol, higuera, juncia, árnica, marihuana.**

DOLOR DE GARGANTA

- **Miel:** tomar 1 cucharada 2x/ día
- **Miel y limón:** tomar 1 cucharada miel con 4 gotas limón continuamente; no tomar nada frio
- **Neem:** masticar 2 hojas, tomando sólo un poco del jugo, escupir hoja.

PROBLEMAS RESPIRATORIOS

- **Nopal y hoja de plátano** (para pulmones; alivia vías respiratorias): Cataplasma: quitar espinas de nopal y lavar, partir a la mitad, agregar pizca de sal, envolver con hoja de plátano y ponerlo en el fuego, dejar ½ hora, acostar boca abajo y poner en ambos lados de espalda ½ hora.
- **Planta “vaporub” y miel**: hervir ½ vaso agua, agregar 3 hojas planta vaporub y 2 cucharadas miel, hervir; tomar como jarabe.
- **Orégano y miel** (para abrir pulmones): tostar orégano, exprimir, extraer jugo; hervir 10 cucharadas de jugo con 10 cucharadas miel; tomar como jarabe.
- **Albahaca** (antiinflamatorio, dolor de cabeza, activar sistema inmunológico): hervir 2 cucharadas hoja seca y ¼ lt agua; tomar 3 tazas/día.
- **Mumo y tabaco**: calentar hojas de ambas plantas en comal, poner sobre pecho y espalda antes de acostarse, tapar con periódico y cobijarse; repetir varios días.
- **Chaya** (para resfriado, tosferina, antiasmático, antiinflamatorio, analgésico)

Ansiolítico (reduce la ansiedad), analgésico (disminuye el dolor) y desinflamatorio para los sistemas respiratorio y nervioso: jarabe de **amapola** y/o **marihuana** (raíz, tallo, hojas y flores); ver Anexo 2 para preparación. Tomar 5 gotas o ½ cucharadita antes de dormir o cuando se dificulte más respiración. Para congestión fuerte, tomar las 5 gotas a lo largo del día.

Dificultad de respiración: hervir 10-15 minutos **mumo**, 3 **limones** partidos (con cáscara); tomar 1 taza caliente.

Broncodilatadores para asma o ahogo: jarabe de **ocote**, **eucalipto**, **sábila**, **malva**, **mariguana**.

Infección de vías respiratorias/ bronquios: hervir 1 taza agua con 1 rodaja de **limón** y 1 cucharada **panela**; apagar al hervir; agregar **llantén** y **tomillo**, dejar reposar 1 min (en casos graves tomar 4-5 tazas/día).

CONGESTIÓN NASAL

- **Planta “vaporub”**: antes de dormir, tostar unas hojas y poner calientes al pecho cerca de la garganta y en espalda cerca de los pulmones; abrigarse y no tomar nada frío
- **Lavados nasales con agua tibia y sal de mar**.

FIEBRE

- **Planta “vaporub”**:
 1. En pomada: con la hierba cocida al baño María y de preferencia con manteca para que entre los poros y caliente al cuerpo; frotar la pomada en manos hasta caliente, untar a pies, manos, espalda, pecho, torso
 2. Tostar hoja en comal, agregar 2 pizcas **sal**; poner en forma de cruz en planta de pies para provocar sudoración.
- **Hoja de naranja agria**: hervir agua con 50 hojas, vertir en cubeta, agregar 2 tazas agua fría, tapar hasta enfriar y usar para bañar; repetir si es necesario.
- **Hoja de naranja agria, vaporub** (la pomada comercial) y **café**: mezclar vaporub y café, agregar pizca sal, poner sobre hojas, poner en pies con calcetín y en la frente y lados de cabeza y tapar con pañuelo; dejar la noche
- **Hoja de plátano y vaporub** (pomada): cortar hojas, untar vaporub, cubrir pecho y vientre
- **Hierba santa/mumo**: poner hoja fresca doblada en la frente y cabeza para absorber temperatura
- **Sauco** (para provocar sudoración): flor y/o fruta madura (negra) cocida, o jarabe de flor o jugo de fruta
- **Higuerilla** para bajar rápidamente la temperatura: aplicar cataplasmas y compresas en pies, cabeza y coyunturas. Ver Anexo 2 para preparación
- **Chaya**: hoja o corteza
- Tintura de las plantas nombradas en esta sección (para bajar temperatura aliviar dolor, y reanimar el cuerpo): macerar las plantas en alcohol; frotar en plantas de pies y articulaciones. Para usarla el mismo día, sacudir el frasco cada hora.
- “Limpia” con **ruda**, **pericón**, **romero**, **santa maría**, **sauco** y **ajenjo** para estabilizarse, reestablecer la respiración y aliviar el miedo, se recomienda macerado en alcohol.
- **Albahaca**, **guayaba**, **mango verde** y **jengibre**; para fiebre y dolor de cuerpo tomar 2 x día

DOLOR DE CUERPO Y ARTICULACIONES

- **Semilla de naranja agria:** machacar 10 semillas, reposar en vaso de agua 20 minutos, colar, tomar
- **Jengibre** (antiinflamatorio y dolor articular): hervir 400 ml agua y agregar 200 g jengibre picado, reposar 10 min, colar, agregar miel; tomar 2x /día
- **Laurel** (calmar dolor, antiinflamatorio, antirreumático): hervir 1 lt agua, agregar 10 g laurel, dejar enfriar; aplicar a partes adoloridos
- **Piña** (inflamación de tendones y dolor muscular): comerlo fresco
- **Mariguana** (para evitar enfriamiento y desinflamar músculos y articulaciones): macerar la planta en alcohol o hacer pomada con manteca; frotar después de bañarse.

DOLOR DE CABEZA

- **Ortiga:** calentar 3 hojas y ponerlas sobre la cabeza
- **Ruda con alcohol:** mezclar hojas con alcohol, reposar 30 min, aplicar repetidamente

DOLOR DE ESTÓMAGO:

- **Chaya, manzanilla y/o estafiate** en infusión 3x/ día
- **Eliminar dolor:** cataplasma de barro aplicado en el abdomen

DIARREA, DISENTERÍA, VÓMITO

- **Te limón y toronjil** (vómito): hervir 5 hojas de cada planta en 1 lt agua, dejar enfriar, tomar como necesario
- **Toronjil y menta** (vómito y fiebre): sancochar 1 gajo de cada planta en 1 lt agua, hervir 5 minutos, enfriar, colar; tomar poco a poco hasta mejoría
- **Guayaba** (diarrea): comer 1 fruto/ día
- **Jengibre** (diarrea): picar raíz, remojar, mezclar, colar; tomar 3x/ día
- **Chaya** (diarrea, disentería): fruto y flor
- **Ajenjo y/o hinojo:** infusión 3 tazas x/ día

SISTEMA CIRCULATORIO

- **Limpiar la sangre** (para personas con debilidad, cansancio): hervir 1 taza agua con 1 rodaja de **limón** y 1 cucharada **panela**; apagar al hervir; agregar **llantén** y **tomillo**, dejar reposar 1 min y tomar. En casos graves tomar 4-5 tazas/día.
- **Controlar presión arterial:**
 1. **Zapote blanco:** usar fruto, hojas y semilla
 2. **Espino blanco:** usar la corteza y las flores como calmante, y para controlar la presión alta
- **Promover la circulación y fortalecer órganos, hígado y páncreas:** **artemisa, ajeno, orégano** y muchas **hierbas amargas**
- **Flexibilizar el sistema circulatorio y oxigenar la sangre:** **aceitilla (mastis), verbena, romero, hinojo**
- **Subir plaquetas de la sangre:** tomar licuado de **papaya** con agua durante 24 horas, té de **hoja de guanábana** o **muicle**
- **Anti-inflamatorio:** elaborar ungüento, ver anexo 2
 1. **“Árnica” local** de flor amarilla tipo girasol (asteraceae)
 2. **Hierba santa o mumo** para desinflamar articulaciones
 3. **Mariguana** es un desinflamatorio en general

SISTEMA NERVIOSO

Para fortalecer/oxigenar el sistema nervioso y evitar derrames cerebrales: tomar 30 gotas diario de tintura de **valeriana, pasiflora, aceitilla (mastis) y romero**, máximo durante 1 mes.

ANTIVIRALES

1. **Artemisa**
2. **Diente de león**
3. **Tomillo**
4. Infusión de **tomillo, orégano, cebolla morada, ajo, mumo, ruda, chilchagua, llantén**, pizca **bicarbonato**; 1 taza/ hora

INFECCIONES

- Tomar **chilchahua** durante 9 días.
- Para tratar infecciones y proteger el hígado: 1 taza de té o 30 gotas de tintura de cardo mariano, **diente de león** y **manzanilla**

ESTRÉS

- **Valeriana** (para casos severos) **Precaución:** puede ser altamente sedante

PARA DIABÉTICOS

- Los diabéticos tienen la misma probabilidad de contagio que el resto de la población. Sin embargo, tienen mayor riesgo de complicaciones. Se recomienda las medidas preventivas y antivirales, pero si ya se ha contraído el virus, para evitar la insuficiencia renal e inflamación del sistema respiratorio hacer vaporizaciones, infusiones y/o tinturas (ver Anexo 2) de **cola de caballo, diente de león, llantén y moringa**.
- Plantas diuréticas para contrarrestar insuficiencia renal: **cola de caballo y Jamaica que también es un desinfectante natural**

III. FORTALECER EL SISTEMA INMUNOLÓGICO PARA RECUPERARSE

Además de mantener las recetas como prácticas cotidianas, se recomiendan:

- Manos y palabras sanadoras
- Ejercicio de estiramiento, meditación, conexión
- Salud mental
- Comunicación
- Solidaridad
- Economía solidaria
- Compartir medicinas tradicionales

ANEXO 1: Plantas referidas en este documento en orden alfabético, y su nombre científico



Aceitilla o Mastis (*Bidens aurea*)



Ajenjo (*Artemisia absinthium*)



Albahaca (*Ocimum basilicum*)



Alcanfor (*Cinnamomum camphora*)



Anis estrella (*Illicium verum*)



Arnica (*Arnica montana*)



Artemisa (*Artemisia vulgaris*)



Bugambilia (*Bougainvillea glabra*)



Canela (*Cinnamomum verum*)



Cardosanto (*Cnicus benedictus*)



Chaya (*Cnidocolus aconitifolius*)



Chilchagua (*Tagetes nelsonii*)



Chile habanero (*Capsicum chinense*)



Ciprés (*Cupressus sempervirens*)



Clavo de olor (*Syzygium aromaticum*)



Cola de caballo (*Equisetum arvense*)



Cordoncillo (*Piper aduncum*)



Curcuma (*Curcuma longa*)



Diente de león (*Taraxacum officinale*)



Espino blanco (*Crataegus monogyna*)



Espirulina (*Spirulina*)



Eucalipto (*Eucalyptus globulus*)



Gordolobo (*Verbascum thapsus*)



Guajjote (*Parmentiera aculeata*)



Guarumbo (*Cecropia peltata*)



Hierbabuena (*Mentha spicata*)



Higuerilla (*Ricinus communis*)



Hinojo (*Foeniculum vulgare*)



Hisopo (*Hyssopus officinalis*)



Jengibre (*Zingiber officinalis*)



Juncia (*Pinus oocarpa*)



Kalanchoe (*Kalanchoe daigremontiana*)



Laurel (*Laurus nobilis*)



Lantén (*Plantago major*)



Malva (*Malva sylvestris*)



Manzanilla (*Chamaemelum nobile*)



Mariguana (*Canabis sativa*)



Menta (*Mentha piperita*)



Milenrama (*Achillea millefolium*)



Moringa (*Moringa oleifera*)



Muicle (*Justicia spicigera*)



Naranja agria (*Citrus x aurantium*)



Mumo o Hierba santa (*Piper auritum*)



Neem (*Azadirachta indica*)



Nochebuena (*Euphorbia pulcherrima*)



Nopal (*Opuntia ficus-indica*)



Ocote (*Pinus montezumae*)



Orégano (*Origanum vulgare*)



Orégano grueso (*Coleus blumei*)



Orozuz (*Glycyrrhiza glabra*)



Ortiga (*Urtica dioica*)



Pericon (*Tagetes lucida*)



Pirul (*Schinus molle*)



Romero (*Salvia rosmarinus*)



Rosa (fruto) (*Rosa sp.*)



Ruda (*Ruta graveolens*)



Sábila (*Aloe vera*)



Salvia (*Salvia officinalis*)



Sanguinaria (*Sanguinaria canadensis*)



Sauco (*Sambucus nigra*)



Siempreviva (*Sempervivum*)



Tabaco (*Nicotiana tabacum*)



Te limón (*Cymbopogon citratus*)



Tila (*Tilia platyphyllos*)



Tomillo (*Thymus vulgaris*)



Toronjil o Melisa (*Melissa officinalis*)



Valeriana (*Valeriana officinalis*)



"Vaporub" (*Plectranthus tomentosus*)



Verbena (*Verbena officinalis*)



Violeta (*Viola odorata*)

ANEXO 2. INSTRUCTIVO DE PREPARACIONES

Equivalencias de medidas tradicionales a gramos

4 cucharaditas o pizcas = 5 gr

1 cucharada o puño (5 dedos) = 15 gr

1 cucharón o puño (de mano completa) = 40 gr

1 cucharadita = 1.25 ml

2 cucharadas = 5 ml

1 taza = 250 ml

Aceite: Llenar un frasco de vidrio con flores o planta seca, llenarlo de aceite de aceite de oliva u otro aceite y exponerlo al sol 2-3 semanas. Filtrar y remover la espuma y capa acuosa de encima. O hervir el frasco a baño maría durante 1 hora y media, colar, y envasar.

Baños: Preparar un cocimiento o infusión concentrada de plantas y mezclarlo con agua tibia en la tina. Cuando hay calor en cuerpo (infecciones, inflamaciones, fiebre) usar agua fría. Si hay frío en el cuerpo usar agua tibia a caliente.

Baños con hierbas: Para purificar, relajar y renovar la energía, bañarse el cuerpo completo o solo el área afectada.

Baños de asiento: Para depurar, estimular y limpiar, colocar el agua en un balde en el que pueda sentarse, ajustar la temperatura. El agua debe llegar al ombligo. Permanecer 20 min.

Baños de pies: Dejar que el calor penetre por los pies y se extiende hasta las partes superiores del cuerpo, extrayendo el frío y liberando tensiones y preocupaciones.

Cataplasma: Aplicar la hierba machacada directamente sobre la zona afectada. Si desea transmitir calor, asar la planta antes de aplicar.

Cocimiento: Para partes leñosas de las plantas como cortezas y raíces, hervir 30 minutos

Compresa: Aplica infusión o cocimiento de la planta directamente en compresas calientes.

Enjuague y gárgaras: Dejar reposar una infusión 15 minutos; hacer enjuagues por la boca y escupir. En caso de gárgara, generar efervescencia a nivel de garganta y después escupir.

Extractos: Macerar la planta en agua o alcohol.

Infusión: Calentar 1 lt agua a punto de ebullición, agregar 10 gr de la planta, tapar y dejar reposar 10 minutos; tomar tibia por lo menos 3x/ día, antes de las comidas.

Inhalación o vaporización: Aspirar los vapores de un cocimiento o infusión.

Jarabes:

1. Hervir cortezas, palos o raíces 20-30 minutos en 100 gr agua
2. Agregar tallos y hervir a fuego lento 10 minutos
3. Agregar hojas y apagar a los 5 minutos
4. Dejar reposar 15 minutos
5. Disolver concentrado en baño maría con miel o panela, o en el caso que sea diabética con planta de estevia, si se utiliza esta última el preparado quedará más líquido.
6. Para conservar, agregar alcohol potable (ej. pox) – 100 ml/ lt

Jugo o zumo: Cortar la planta en pedazos pequeños y machacar hasta obtener la savia.

Maceración: Desmenuzar y machacar hojas, flores, frutos y semillas en agua, alcohol, vino, aceite.

Polvo: Secar y pulverizar la planta

Sahumar: Prender fuego con carbón y hierbas secas para limpiar el ambiente y equilibrar la energía. Se puede agregar copal, resinas y tabaco.

Temazcal: Ritual ceremonial y baño de vapor con piedras volcánicas calientes; se puede agregar plantas medicinales.

Tintura madre: Macera la planta en alcohol de 96°, 3 ciclos lunares (aprox. 90 días)

Ungüento o pomada: Hervir a baño maría y a fuego lento: 1 puño de hierba seca o 2 de hierba fresca, preferentemente toda la planta, con alguna base grasa. Dejar enfriar y aplicar en zona afectada.