

## **RECOLECCIÓN Y COSECHA DE PLANTAS MEDICINALES**

### **RECOLECCIÓN Y COSECHA DE PLANTAS MEDICINALES**

#### **NORMAS GENERALES:**

Es imprescindible que toda persona que va a coleccionar o cultivar Plantas Medicinales tenga pequeñas nociones sobre: ubicación geográfica, estaciones climáticas, suelos, luz, riego, abonos y pesticidas para comprender mejor la importancia que tiene una buena recolección, desecación, conservación y almacenamiento de las Plantas Medicinales.

##### **Contaminación:**

El suelo debe estar lo más alejado posible de carreteras, fábricas o cualquier otro foco de contaminación.

##### **Infestación:**

No estar próximos de cultivos comerciales, pastizales, huertos, etc. tratados con plaguicidas.

##### **Costumbres autóctonas:**

El cultivo de las Plantas Medicinales debe hacerse de acuerdo a las costumbres de cada región. Conceptos agrícolas: surcos, tablones, camellones, fertilizantes: estiércol o guano, desechos de cosechas, etc. Plaguicidas naturales: piretros, girasol, tabaco, laurel, etc.

#### **NORMAS BASICAS:**

Nociones generales de anatomía vegetal que debemos seguir con el fin de no alterar los componentes de las partes empleadas para su uso. Estas son:

##### **RECOLECCION:**

1. Se deben escoger solamente plantas sanas y bien limpias, que no estén deterioradas. No lavar las hojas a excepción de las raíces y tubérculos.

2. No deben recogerse cuando llueve, nieva o el medio ambiente está húmedo. El mejor momento para la recolección son las primeras horas de la mañana, de 5 a 8 a.m. y en la tarde de 5 a 7 p.m. teniendo especial cuidado que los ejemplares elegidos estén secos del rocío matutino.
3. La edad de los vegetales influye de una manera particular en la composición de su contenido en "complejos biológicos activos", y por consiguiente en las propiedades que nos van a ser útiles. Por ejemplo, en el caso de la lechuga, el amargón; las plantas tiernas tienen efecto sedante y durante la floración sus propiedades son narcóticas.
4. Se cosecharán:
  - a) Las HOJAS al inicio de la floración
  - b) Las FLORES, al momento de su máxima maduración
  - c) Las SEMILLAS cuando están bien secas, y comienzan a caer espontáneamente.
  - d) Las RAICES, antes de la floración.

NOTA: La recolección debe realizarse en canastas y/o sacos, bolsos, etc. de fibras vegetales de: algodón, lino, pasa ya, plátano, coco. Nunca en recipientes de fibras sintéticas.

#### SECADO:

1. La importancia se basa en los hechos siguientes:
  - a) En nuestro medio por el momento, las plantas medicinales son silvestres en su mayoría y cultivadas en menor proporción.
  - b) La necesidad de contar con insumos (Plantas secas) durante todo el año, nos lleva necesariamente al SECADO.

Se utilizan mallas metálicas galvanizadas (Tipo malla mosquitero). Simples o en andamios, dimensiones aproximadas (1.00 m. x 1,50 m); huayak u otras fibras, etc. Dependiendo de las cantidades por secar.

Buena ventilación, evitando lugares contaminados (por ejemplo la cocina). Bajo sombra (hojas, flores).

Tallos y raíces, cortar en trozos pequeños, extender sobre malla y dejar al sol.

Cuando se trata de Plantas aromáticas (aceites esenciales):

- a) No exponer directamente al sol
- b) Amarrar en manojos y colgar a la sombra
- c) Sólo flores, colocarlas en mallas o canastas

#### CONSERVACION:

Para obtener buenos resultados, debemos realizar una correcta recolección, secado y evitar la acción del polvo, calor, humedad, microbios, y roedores.

#### ALMACENAMIENTO:

- a) Frascos de vidrio, mejor color caramelo, tapa hermética esmerilada o de corcho.
- b) Bolsas de papel craf (papel para hacer paquetes: fideos, harina); de papel manila (sobres de correspondencia pesada).
- c) Cajas de cartón.

#### REGISTRO:

En cuadernos de apuntes, sobres, bolsas o cajas, anotar:

- a) Fecha de cosecha.
- b) Nombre popular, si es posible también el nombre latino.
- c) Habitat (lugar de procedencia)

## FORMAS MEDICAMENTOSAS USUALES

Hay diversas maneras de preparar las plantas con vista a su utilización medicinal. Algunas son complicadas o delicadas y corresponden al farmacéutico. No vamos a describirlas aquí.

Las preparaciones que hoy mencionamos son las que pueden ser preparadas en casa, sin mayor dificultad.

### I.- FORMAS MEDICAMENTOSAS LIQUIDAS.-

#### a) Administración por vía oral.-

TISANAS.- Hay tres maneras de preparar una tisana: por infusión, por cocción o por maceración en un líquido que generalmente es agua, pero puede ser leche o vino.

INFUSION.- 1) Extracción de principios medicamentosos de un vegetal, vertiendo agua hirviendo, dejándole caer desde unos 20 a 30 centímetros de altura, con el fin de que el agua pierda, al contacto con el aire, de 15 a 20 C.

Para usos unitarios se emplean principalmente las "bolsitas filtrantes".

2) Se puede también hacer hervir agua en un recipiente. Verter en él la cantidad de planta deseada. Apagar en seguida o retirar del fuego. Tapar el recipiente. Dejar en infusión de 5 a 10 minutos. Colar, endulzar y servir.

Son muy empleadas las infusiones de hojas de eucalipto, coca, boldo, culén, yerba luisa, toronjil, muña, romero, menta, orégano, etc.; flores de manzanilla, rosas, etc.; cáscaras de naranja, lima, limón, etc.; raíces de valeriana, ratania, canchalagua, etc.; semillas de anís, linaza, etc. La segunda forma de preparación de una infusión es la más recomendable para el caso de plantas con aceites esenciales.

Cuando se tenga que preparar infusiones de hojas gruesas, leños, raíces y otras partes compactas y duras debe preceder a esta

operación una maceración conveniente.

COCIMIENTO.- (Decocción, Cocción).- Poner agua fría en un recipiente. Añadir la cantidad de planta deseada. Tapar. Poner al fuego y llevar lentamente a la ebullición. Dejar hervir a pequeño hervor durante 15 a 30 minutos. Apagar o retirar del fuego. Dejar reposar unos minutos. Colar, endulzar y servir. Este procedimiento es el más apropiado para extraer los principios medicamentosos de las cortezas, raíces, semillas, etc. Tiene el inconveniente, en ciertos casos, de que la parte volátil de las plantas tales como aceites esenciales, alcaloides volátiles, etc., se pierden y algunos otros principios activos se alteran y descomponen.

Los cocimientos se usan para determinadas plantas tales como la cebada, la grama dulce, los estigmas de maíz (pelo de choco), la "cola de caballo", etc. Deben aplicarse en enemas, baños de asiento, de pies, todo el cuerpo, lavados vaginales, compresas, gargarismos, inhalaciones, etc. Por regla general, los cocimientos se preparan al 5 por cien para las plantas poco activas; sin embargo, algunos de ellos, como los estigmas de maíz, grama, quina, etc., se hacen al 10 por 100. Los cocimientos muy activos, son por lo general del 1 al 2 por 100.

MACERACION.- Es la extracción de principios medicamentosos de un vegetal mediante el contacto prolongado, en frío, con el disolvente escogido que puede ser el agua, alcohol, cañazo, ron, vino, dejando en reposo de 12 a 24 horas en verano y hasta 48 horas en invierno. La sustancia que se macera deberá cortarse en fragmentos pequeños. Ciertos leños, cortezas, semillas, etc.; se reducirán a polvo grosero, pero no fino, para no dificultar las operaciones sucesivas de decantación y filtración. Con esta preparación preliminar de las sustancias que han de macerarse, se favorece la acción extractiva del disolvente, multiplicando su superficie de contacto y obteniendo en esta forma una mayor proporción de sus principios activos.

Para una debida conservación de los macerados, observar las precauciones siguientes: recipiente limpio, agua hervida, planta limpia, lugar fresco y libre del acceso de polvo.

TINTURAS.- Son preparaciones que se obtienen por la maceración en alcohol (65) de la planta seca por espacio de 8 a 15 días.

JARABES.- Son preparaciones líquidas de consistencia más o menos densa y de sabor azucarado. Sirven frecuentemente para endulzar una solución, para hacer más agradable su ingestión o bien como excipiente o vehículo de uno o más remedios por ejemplo: jarabe de azúcar, goma, tolú, etc.

VINOS.- Son macerados en los que el disolvente ha sido el vino, de los cuales los más usados son: el dulce, el tinto y el blanco.

b) Administración tópica para la boca:

TOQUES: Preparaciones medicamentosas semi-líquidas, de consistencia más o menos densa, de acción tópica sobre las encías y las paredes internas de la boca. Contienen distintas sustancias astringentes, antisépticas o analgésicas y llevan como vehículo la glicerina o la miel.

GARGARISMOS y COLUTORIOS: Son líquidos medicamentosos empleados en las afecciones de la boca y garganta, en gárgaras y buches donde el vehículo puede ser al agua hervida, el agua destilada, las infusiones, los cocimientos, etc. Las sustancias medicamentosas disueltas tienen propiedades antisépticas, emolientes, astringentes, etc.

c) Administración tópica para la piel:

LINIMENTOS: Preparados líquidos, que se aplican en fricciones o unturas, sobre una determinada región del cuerpo, con el objeto de mitigar el dolor. El vehículo puede ser agua, alcohol o aceite.

Frecuentemente se confunden los linimentos con otras preparaciones, tanto por su forma y sus componentes como por sus aplicaciones terapéuticas externas; tales son: las embrocaciones, las lociones y los fomentos.

Las embrocaciones: son preparaciones a base de sustancias oleosas o grasas que se extienden sobre la parte enferma del cuerpo y que tienen propiedades calmantes y emolientes.

Las lociones: Son preparaciones líquidas de uso externo, destinadas a lavar o limpiar la piel de cualquier parte del cuerpo o estimular determinados órganos enfermos. Difieren de los fomentos, en que el líquido no debe permanecer en la piel.

Los fomentos: Son medicamentos líquidos tales como: cocimientos, infusiones, etc. que se aplican sobre las partes enfermas impregnando una tela o una capa de algodón y que sirven para humedecer, calentar o producir cualquier otro efecto útil.

## II. FORMAS MEDICAMENTOSAS GASEOSAS

INHALACIONES: Se utiliza la vaporización (conversión de un sólido o líquido en vapor, sin cambios químicos) para inhalar sustancias tales como el eucalipto, menta, anís, etc. Estas vaporizaciones se efectúan manteniendo en constante ebullición el agua, a la que se adicionan las sustancias medicamentosas prescritas. En los casos de no disponer de inhaladores especiales, se hará hervir el agua en un recipiente del cual se absorberán los vapores, cubriendo la cabeza con una toalla, aconsejando al enfermo que cierre los ojos y la boca y respire por las fosas nasales, o bien se utilizará un cono de papel periódico o cartón cuyo vértice se cortará para que se adapte a la nariz y boca del paciente.

En algunos casos, los vapores no son inhalados directamente sino que saturan la habitación del enfermo con el fin de que éste aspire las sustancias medicamentosas. Es necesario evitar en estos casos la presencia de fuego vivo en una habitación cerrada.

FUMIGACION: Se obtiene por la combustión en ambiente abierto de ciertas sustancias medicamentosas que contienen los principios activos que el enfermo debe respirar para producir las acciones y efectos desinfectantes, que por lo general se consigue con humos, gases o vapores adecuados.

Fumigación en ambiente cerrado.- Evacuando la habitación y cerrando puertas y ventanas, se realiza la fumigación durante una hora. Es necesario tomar precauciones por la presencia de fuego vivo en una habitación cerrada.

## III. FORMAS MEDICAMENTOSAS SEMI-SÓLIDAS

POMADAS: Son preparados de consistencia semi-sólida, que llevan como base una sustancia grasa de origen animal, vegetal o mineral, a las cuales se incorpora una o más sustancias vegetales, que les comunican sus propiedades terapéuticas.

UNGÜENTOS: Son las pomadas a las que se ha agregado

sustancias resinosas.

PASTAS (CATAPLASMA): Son preparados que se obtienen machacando o moliendo la planta fresca hasta formar una masa blanda o papilla, o moliendo la planta seca hasta convertirla en polvo. En ambos casos, colocar en un lienzo en frío o caliente y aplicar sobre la piel, no se adhieren a los dedos de la persona que los aplica y su empleo es mucho más cómodo y adecuado para el tratamiento de los enfermos ambulatorios.

Poseen acción secante y son esencialmente más suaves y menos irritantes que las pomadas. Están especialmente indicadas en las inflamaciones superficiales de la piel y en el período inicial de las afecciones húmedas de la piel.

#### IV. FORMAS MEDICAMENTOSAS SÓLIDAS

POLVOS.- Cualquier sustancia sólida finamente dividida.

RESINAS.- Sustancias orgánicas amorfas de origen vegetal, sólidas o semisólidas, solubles en alcohol, éter y aceites esenciales.

GOMAS.- Excreción mucilaginosa de varias plantas.

ALMIDONES.- Harinas que se hallan en diversos tejidos vegetales.

CENIZAS.- Residuos incombustibles que quedan después de procesos de incineración.



## RECOMENDACIONES

### RECOMENDACIONES

1. Las infusiones son, por lo general, medicamentos de acción suave y no originan generalmente trastornos de ninguna clase a las dosis recomendadas.  
Ocasionalmente, una persona puede ser alérgica a una planta determinada lo que le puede producir escozor de la piel, urticaria, náuseas, crisis de asma, etc. En ese caso, debe discontinuarse la medicación.
2. La población tiene mucha experiencia de la cantidad de insumos que usa en las infusiones etc. Como regla general, en los adultos, las hojas, cortezas y granos (semillas) se usan a la dosis de 20 gr. por litro o sea al 2%. Para ser más precisos en algunos casos se indica las dosis más adecuadas. También es corriente dosificar las infusiones a razón de tres tazas por día.
3. Es mejor tomar las infusiones sin endulzar, o con poca azúcar o miel, ya que el objeto sería sólo disimular el gusto demasiado soso o generalmente amargo. El endulzado es, sin embargo, desaconsejado en las tisanas para afecciones de las vías digestivas.
4. No hay inconveniente en preparar de una sola vez toda la infusión que hay que tomar distribuida durante el día (no más de 24 horas), con tal que se conserve en sitio fresco o refrigerado. Las preparaciones obtenidas por infusión o cocimiento pueden calentarse de nuevo antes de tomarlas (pero sólo la parte que se va a tomar) con tal que no lleguen a hervir ni mucho menos.  
En verano se puede conservar en un refrigerador. Pero es preferible no tomarlas heladas.
5. No conviene tomar los cocimientos muy calientes, salvo que se trate de sudoríficos. Se recomienda que se tomen tibios.
6. No abusar de las Plantas Medicinales. Su utilización no debe continuar después de la desaparición de los transtornos o de las

afecciones que han combatido. No se deben consumir en forma permanente o crónica. Si los síntomas que han llevado a su uso no mejoran, su utilización no debe continuarse por más de una semana. Las infusiones "digestivas" o "carminativas" pueden consumirse en forma rutinaria por tiempo indefinido. En dosis adecuadas, las plantas sedantes pueden utilizarse por períodos prolongados.

7. **Si se observan reacciones desagradables debe interrumpirse su consumo.**  
**La afirmación de que "las plantas no hacen daño" no es correcta. A dosis inadecuadas o en personas susceptibles, pueden ser peligrosas.**

## MEDIDAS USUALES

### MEDIDAS USUALES

#### SISTEMA METRICO

Peso:

1 Kilogramo (Kg)	= 1,000 gramos (g)
1 Gramo (g)	= 1,000 miligramos (mg)
1 Miligramo (mg)	= 1,000 microgramos (mcg)

Capacidad

1 Litro (l)	= 1,000 centímetros cúbicos (c.c.)
-------------	------------------------------------

#### MEDIDAS DOMESTICAS

##### APROXIMADAS

Equivalencia en peso:

Un puñado de hierbas	= 15 gr.
Un puñado de semillas (linaza)	= 50 gr.
Un puñado de semillas (cebada)	= 50 gr.
Un puñado de harina (linaza)	= 50 gr.
Una punta de cuchillo	= 3 gr.
Un puñado de flores u hojas secas	= 20 gr.
Una pulgarada (pizca) de flores y hojas secas	= 2 gr.
Una cucharadita, raíz, semilla	= 3 gr.
Una cucharada sopera, flores u hojas	= 2 gr.

Equivalencia en volumen líquido:

1 cucharada de sopa	= 15c.c.
1 cucharada de postre	= 10c.c.
1 cucharadita de café	= 5 c.c.
1 copita (pisco)	= 30c.c.
1 copa (vino)	= 100 c.c.
1 vaso común	= 250c.c.
1 taza común	= 250 c.c.

1 jarro común	= 350 c.c.
1 botella (vino)	= 750 c.c.

Relaciones entre peso y capacidad de diversas medidas prácticas:

<u>Líquidos (en gramos)</u>	<u>Cuchara de</u>		
	Sopa	Postre	Café
Líquidos acuosos y vinos	16 gr.	12gr.	5 gr.
Tinturas y líquidos alcohólicos de 60	12 gr.	9 gr.	3 gr.
Jarabes	20 gr.	16 gr.	5 gr.
Aceites	12 gr.	9 gr.	3 gr.

Otra medida que se emplea con frecuencia para las sustancias líquidas, es el cuenta gotas. El cual debe tener su extremo o tubo de salida de un diámetro exterior de 3 milímetros: XX (20) gotas es un gramo.

## GLOSARIO

**ABSORCION:** Acto fisiológico por el cual una sustancia penetra a través de paredes celulares quedando en los líquidos biológicos para ser distribuido y evacuado.

**ADSORCION:** Fijación o adhesión de una sustancia a una superficie.

**ANALGESICO:** Quita el dolor.

**ANTI-ANT:** (Contra; en lugar de; frente a; opuesto a) Prefijo que entra en la formación de voces castellanas en las cuales conserva su originario sentido de oposición. Ejs. Antifébril, antiinflamatorio, etc.

**ANTISEPTICO:** Que previene o combate las infecciones.

**ANTIACIDO:** Que neutraliza el ácido.

**CARMINATIVO:** Que tiende a prevenir la formación o a producir la eliminación de gases del estómago e intestinos.

**COLAGOGO:** Que estimula la evacuación de bilis.

**COLERETICO:** Que aumenta la secreción de bilis.

**CONTUSION:** Daño o lesión que recibe alguna parte del cuerpo por golpe que no causa herida exterior.

**DEMULCENTE:** Sustancias que se adsorben a las superficies mucosas, formando películas protectoras.

**EMOLIENTE:** Agente que ablanda o suaviza la piel.

**EMENAGOGO:** Que regula o estimula el flujo menstrual.

**ESPASMO:** Contracción involuntaria persistente de un músculo.

**EMETICO:** Que provoca vómito.

**EXTRACTO:** Producto sólido o espeso obtenido por evaporación de un zumo o de una disolución de sustancias vegetales o animales.- Según el líquido disolvente recibe la calificación de acuoso,

alcohólico, etereo, etc.

**GALACTOGENO:** Que produce secreción láctea.

**JUGO:** Zumo de una sustancia.

**LEUCORREA:** Rujo blancuzco y viscoso procedente de la vagina y del útero, consecutivo de algún proceso irritativo de sus mucosas.

**LISIS:** Destrucción o disolución de células o tejidos.

**QUERA TOLITICO:** Sustancia que actúa sobre la capa córnea de la piel disolviéndola y desprendiéndola en escamas.

**VULNERARIO:** Agente que cicatriza, que cura las heridas.

**ZUMO:** Líquido que se extrae mediante presión de las hierbas, flores o frutos.

## ANALGESICOS

### ANALGESICOS

Neuralgias (1) Dolor Dental (2) Dolor de cabeza (3) Dolor  
Articular (4)

**AMASSISA** *Erythrina esculenta*. Ver Setico (empleo similar)

**ARRAYAN** *Myrteola microphyla*. Hojas maceradas en aguardiente. Hojas soasadas. Uso externo. (1-2)

**CARDO SANTO** *Argemone mexicana*. (Amapola espinosa, Amapola amarilla, carhuincho). Moler flores frescas, tratando de formar una pasta. Aplicar en los dientes cariados dolorosos. ( 1-2)

**CLAVO DE OLOR** *Caryophyllus aromaticus*. Usar localmente en la cavidad del diente adolorido. ( 2 )

**COCA** *Erythroxylum coca*. (Coca- Coca). Infusión de hojas molidas para tomar (1 g. en 200 ml). Usar una hoja directamente en la cavidad del diente adolorido. Emplasto de hojas molidas se usa sobre una quemadura dolorosa. (1-2)

**CHILCA** *Bacharis lanceolata*. (Chilca Dulce) Infusión cocimiento de hojas para emplasto o baños. (1)

**INSIRA** *Chlorophora tindoría*. Fruto y resina contra dolor de boca, garganta y muela (2).

**LENGUA DE VACA** *Rumex acetocela*. (Acedera). Infusión para aplicación local en lociones, compresas, cataplasmas. Hojas soasadas: aplicación externa (1)

**MANCA-PAQUE** *Eupatorium sternbergianum*. (Warmi-Warmi) Cocimiento de hojas para aplicación local. (1)

**MASTUERZO** *Tropaelum majus*. (Capuchina, Tecsau). Hojas y flores en cocimiento para usar en paños para cefalea. (3)

**MENTA** *Mentha piperita*. Infusión de ramitas para tomar en dosis repetidas. Aplicación de hojas frescas en las sienes y detrás del pabellón auricular, friccionando las hojas. ( 1-3)

**RETAMA** *Spartium junceum*. Aplicar flores molidas en las sienes y frente como emplasto amarrados fuertemente con un pedazo de lana. (3)

**ROMERO** *Rosmarinus officinalis*. Infusión de un puñado de ramas en 1 litro de agua. Baños de manos y pies. Pomada.

**RUDA** *Ruta chalapensis*, *Ruta graveolens*. (Hierba ruda) Friccionar las hojas frescas en las sienes y detrás del pabellón auricular. Mascar una o dos hojitas. No usar durante el embarazo. ( 1-3)

**SAUCE** *Salix humboldiana*. Hervir un puñadito de trozos de corteza de sauce en una taza de agua por un minuto, dejar en reposo por 10 minutos. Puede producir gastritis. Tomar una taza 2 veces al día. ( 1 )

**SETICO** *Cecropia tessmannii*. (Pungara, Satik). Moler corteza de setico con flores u hojas de Amasisa: aplicar como emplasto sobre articulación adolorida. Vendar toda la noche hasta el día siguiente. ( 1-4 )

**SUCHE** *Plumeria alba*, *P. lutea*, *P. rubra*, *P. tricolor*, (Caracucho). Aplicar un trozo de algodón con látex en caries dental dolorosa. Usar con precaución porque es cáustico para las encías. ( 2 )



## ANTIRREUMATICOS

### ANTIRREUMATICOS

**ALTAMISA** *Franseria artemisioides*, *Ambrosia peruviana* (Marju, Marco) Hoja soasada para frotación.

**ARNICA PERUANA** *Senecio mathewii*. (Maycha) Tintura u hojas soasadas para frotación. Cataplasma. No ingerir.

**CALAGUALA** *Polypodium angustifolium* y *P. pycnocarpum*. Cocimiento de raíces y rizomas triturados, para bebida.

**CANCHALAGUA** *Erythraea chilensis*. Infusión / Cocimiento de hojas para bebida.

**COCA** *Erythroxylum coca*. Dos gramos diarios de hojas. Ingestión.

**COL** *Brassica oleracea*. (Repollo) Aplicar la hoja soasada en la zona enferma.

**HIERBA SANTA** *Cestrum auriculatum*. Cocimiento de hojas para cataplasma en caliente.

**MOLLE** *Schinus molle*. Hojas / Frutos cocimiento para bebidas; hojas soasadas para frotación y emplasto.

**ORTIGA** *Urtica urens*. Latigar con un manojo de hojas frescas. Infusión de hojas para bebida.

**RETAMA** *Spartium junceum*. Infusión de flores para baños. No ingerir.

**ROMERO** *Rosmarinus officinalis*. Hojas maceradas para fricciones.

**SALVIA REAL** *Salvia sagittata*. (Salvia real, Nuccho). Hojas soasadas para frotación.

**SAUCE** (Ver analgésicos)

**TOPA** *Ochroma piscatoria*, *O. boliviana*, *O. lagopus*. (Palo de balsa). Triturar las nervaduras, rociar con alcohol (aguardiente) y aplicar la hoja entera sobre la articulación inflamada.

**UÑA DE GATO** *Uncaria tomentosa*. Cocimiento de trozos pequeños de corteza. Dos cucharadas para un litro de agua. Tomar una taza el primer día; dos tazas el segundo; y tres tazas (desayuno, almuerzo y comida) el tercero. Continuar con tres tazas diarias hasta completar un mes.

## ANTIPIRETICOS - SUDORIFICOS

### ANTIPIRETICOS - SUDORIFICOS

**CALAGUALA** *Polypodium angustifolium*, *P. pycnocarpum*. (Ccalaihua, Ccalahuala). Cocimiento de raíces y rizomas trituradas para bebida.

**CALENDULA** *Calendula officinalis*. (Chunchita). Infusión: 30 o 40 grn. de flores / litro de agua. 3-4 tazas al día.

**CANCHALAGUA** *Erythrea chilensis*. Cocimiento de ramas y flores.

**ESCORZONERA** *Perezia multiflora* (Chancoruma, chancorma). Infusión de hojas para bebida.

**LIMON** *Citrus limonium*. Hervir en dos tazas de agua un limón verde entero hasta que se consuma a la mitad. Tomar a sorbos sin azúcar (es amargo).

**ORTIGA** *Urtica urens*. Latigar con un manojo de hojas frescas. Infusión de hojas para bebida.

**PANTI** *Cosmos peucedanifolius*. (Panti-Panti) Infusión de flores para tomar

**QUINA** *Cinchona calisaya*, *Cinchona officinalis*. (Cascarilla). Corteza macerada para fricciones. Cocimiento de la corteza para beber. No usar en el embarazo. (Dos cucharitas de corteza en una taza de agua. Tomar 1 ó 2 tazas al día)

**RUIBARBO** *Reum officinalis*. (Uñigan) Cocimiento de raíces para baños. No ingerir, es purgante.

**SAUCE** (Ver Analgésicos)

**SETICO** *Cecropia tessmannii* (Pungará, Satik) Infusión: hojas y/o corteza. Fiebres rebeldes.

**TILO** *Tilia platyphyllos*. Infusión de flores para bebida. Una taza tres o cuatro veces al día. No usar en el embarazo.

**TOÑUZ** *Pluchea cass sp. Pluchea chingoyo*. (Chope). Infusión para beber. Cogollitos, un puñado por litro de agua. Cocción, uso externo.

## ANTIHELMINTICOS

### ANTIHELMINTICOS

(Contra Parásitos intestinales)

Tenia (1) Ascaris (2) Oxiuros (3)

**ACHICORIA** *Cichorium intybus*. Infusión de hojas y raíz para bebida 10 g/1 lt. (2,3)

**ARRAYAN** *Myrteola mycrophyla*. Cocción: Hojas secas 25 g/lt agua, seis cucharadas diarias. (2,3)

**GRANADO** *Punica granatum*. Usar corteza o cáscara del fruto. Cocción: 30 g/200 c.c. agua, 3 veces al día. Previo un día de ayuno o dieta láctea. Después, un purgante. Tintura 20g/100 alcohol de 70,3 cucharaditas por día en agua, te o vino. ( 1 )

**HIERBA BUENA** *Menta viridis*. Extracto de hojas molidas. Adultos: Una cucharada en ayunas por cuatro días consecutivos. Niños: Una cucharadita en las mismas condiciones. No usar dosis mayores ni por más de cuatro días. ( 2-3)

**OJE** *Ficus antihelmíntica*. Látex. Mezclar con jugo de caña, naranja o agua y tomar. Niños: 1 cucharada/año de edad, Adultos: 1 copita en ayunas/9 días seguidos. NO USAR durante gestación. ( 2-3 )

**PAICO** *Chenopodium ambrosoides*. (Apazote, Paqui- Paqui, Viñayguayna, Te de México, Camatai, Amush) Usar hojas frescas, lavar, moler, exprimir, colar y tomar una cucharada en ayunas para adultos, por 4 días consecutivos. En niños 1 cucharadita de te por 4 días consecutivos y en ayunas. No usar dosis mayores, ni más de 4 días. No usar el aceite de Quenopodio. (2-3)

**PAPAYA** *Carica papaya*. (Pucha. Napucha. Pampucho) Usar las semillas frescas o secas, molerlas y mezclarlas con agua y tomar; no más de 20 semillas diarias por 4 días consecutivos y en ayunas. (1,2,3)

**ZAPALLO** *Cucurbita máxima*, *Cucurbita pepo* (Macre, Kallpara,

Ccalpara) Descortezar las semillas y reducir a pasta. Se usa 30 g. a 40 g. en niños y 50 a 60 en adultos. Mezclar con leche o miel, ingerir en ayunas. Dosis única: media hora después, tomar un purgante. (1)

## ANTIINFLAMATORIOS DE LA BOCA Y GARGANTA

### (GARGARAS Y ENJUAGATORIOS)

**ARRAYAN** *Myrteola microphyla*. Un atado por 1 lt. de agua. Dentífrico: polvo de hojas secas.

**COCA** *Erythroxylum coca*. Infusión de hojas para gárgaras. Agregar 3 ó 4 gotas de limón y pizca de sal. Se puede agregar gotas de yodo. Hacer gárgaras tres veces al día.

**INSIRA** *Chlorophora tinctoria*. (Limulana. Insira caspi.) Fruto y resina contra dolor: boca, garganta y muelas.

**LUPUNA** *Trichilia tocachecina*. Raspar con la punta de un cuchillo un pedacito del fruto. Diluir en un vaso de agua para hacer gárgaras.

**LLANTEN** *Plántago major*. Masticar las hojas frescas o morderlas para aplicación local.

**MATICO** *Piper angustifolium*. Mascar la hoja y ponerla en contacto con la zona inflamada. Infusión para gárgara, por tres días.

**MUÑA** *Minthostachys setosa*. Infusión de plantas para gárgaras.

**NABO** *Brassica napus*. Nabo rayado en 1/2 vaso de agua caliente, colar y usar para gárgaras. La ingesta de las hojas puede tener cierto grado de toxicidad.

**PISONAY** *Erythrina cristagallis*. Cocimiento de corteza para enjuagatorios. No ingerir; contraindicado en niños.

**RATANIA** *Krameria triandra*. Cocimiento de raíz. Para toques, gárgaras y dentífrico. Polvo para dentífrico y masaje de las encías.

**SANGRE DE GRADO** *Croton palanostigma*. (Sangre de Drago, choquilla, pucure). 3 a 6 gotas en 1/2 vaso de agua para gárgaras. Uso externo.

**TARA** *Caesalpinia tindorea*. Cocimiento de fruto (vaina) para gárgara tres a cuatro veces al día.

**TURRE** *Espilantes beccabunga*. (Flemadera) Cocimiento: 20 gr. de raíces (rizomas) en un litro de agua. Gárgaras dos o tres veces al día; masticar las hojas o rizomas crudos.



## ANTIDIARREICOS

### ANTIDIARREICOS

**ALGARROBO** *Prosopis pallidus*. (Huarango) Cocimiento de fruto fresco o seco al 5%. Fruto seco tostado y molido en polvo para infusión, ingerir sin colar.

**ARROZ** *Oriza sativa*. Panetela de arroz. Cocimiento de arroz tostado para bebida (biberones) (Se puede agregar cáscara de granada)

**GERANIO** *Geranium maculatum*. Infusión de hojas para bebidas (1 %) No más de dos tazas por día.

**GRANADO** *Punica granatum*. Usar corteza o la cáscara del fruto. Cocción: 30 g/200 c.c. de agua 3 veces al día. Previo un día de ayuno o dieta láctea. Después, un purgante. Tintura: 20 g/100 mL. alcohol de 70/3 cucharaditas por día enagua, te o vino.

**GUAYABO** *Psidium guayaba*. Infusión de cáscara verde o seca para bebida. Infusión de hojas. Dos tazas al día. **MANZANA** *Malus sativa*. Fruto verde, rallado (con cáscara) 3 cucharadas, 2 ó 3 veces al día.

**MEMBRILLO** *Cydonia oblonga*. Fruto cortado en trozos o rallado. Tomarlo en cucharadas para niños 4 a 6 veces al día.

**PAICO** *Chenopodium ambrosoides*. Infusión: hojas y flores 20 g/H. agua. Tres a 4 tazas al día. No usar el aceite esencial.

**RATANIA** *Krameria triandra* (Antacushma) Cocimiento de raíces desecadas para beber. Jarabe de raíces para tomar.

**SUERO ORAL** En un litro de agua, agregar 8 cucharaditas de azúcar, una cucharadita de sal, zanahoria mediana o arracacha rayada. Para beber. Es conveniente agregarle 1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio.

**TE** *Thea chinensis*. Infusión de hojas para bebida. **ZANAHORIA** *Daucus carota*. Rallada y cocida, tomar el caldo.

## ANTIESPASMODICOS, CARMINATIVOS, DIGESTIVOS Y DEMULCENTES

### ANTIESPASMODICOS (1) CARMINATIVOS (2) DIGESTIVOS (3) DEMULCENTES (4)

**ACHICORIA** *Cichorium intybus*. Infusión de hojas y raíz para bebida 10 g/1 lt. ( 3 )

**ALBAHACA** *Ocymun basilicum*. Infusión de una cucharadita por taza, tomar dos o tres tazas al día. (1-2-3)

**ALTAMISA** *Ambrosía peruviana*, *Franseria artemisioides*. (Amargo, Marju). Infusión de hojas. Tomar una taza tres o cuatro veces al día. No tomar durante el embarazo. (1-3-4) **ALTEA** *Althaea officinalis* (Malvavisco). Cocción de raíz. ( 4 )

**ANIS VERDE** *Pimpinella anisum*. Infusión de semillas, machacadas parcialmente (1/4 de cucharita por taza). Tomar una taza tibia 3 a 4 veces al día, después de cada comida. Dosis niños: 3 granitos. No usar en el embarazo. (2-3)

**ANICILLO** *Tagetes pusilla*. (Pampa anís) Preparación semejante al anís verde.

**CALENDULA** *Calendula officinalis*. (Chunchita) Infusión de 30-40 gr. de hojas x litro de agua, 3-4 tazas al día (1,2,3) **CEDRON** *Lippia citriodora*. Infusión de hojas para bebida. (2,3)

**CONGONITA** *Piper inaequalifolium*. Infusión de hojas para bebida. (3)

**CULEN** *Psoralea glandulosa*. (Hualhua) Tomar una taza tres o cuatro veces al día de la infusión de hojas (30 g. x lt.) (1,2,3) La cocción es purgante.

**HIERBA LUISA** *Cymbopogon citratus*. (Yerba limón). Infusión de hojas, una taza tres a cuatro veces al día. (2-3)

**HINOJO** *Foeniculum vulgare*. Infusión de semillas, hojas y tallos. Una taza tres veces al día. Usar con precaución en dolencias del hígado. (1,2,3)

**LINAZA** *Linum usitatissimum*. Cocción (4).

**MANZANILLA** *Matricaria chamomilla*. (Cchacappaqui, Manzanilla común) Infusión de planta entera o flores frescas 10g. x lt. tomar una taza tres a cuatro veces al día. ( 1,2,3,4)

**MENTA** *Mentha piperita*. Infusión de hojas, tomar una taza cuatro veces al día según sea necesario. (2,3)

**MUÑA** *Minthostachys mollis*, *M. setosa*. Infusión de planta para bebida. Precaución en pacientes con alguna dolencia del hígado. ( 1,2,3 )

**OREGANO** *Origanum vulgare*. Infusión de hojas, tomar una taza tres o cuatro veces al día. (1,2,3)

**PANIZARA** *Satureja panicera*. Infusión de hojas para bebida. (2,3)

**ROMERO** *Rosmarinus officinalis*. Infusión de hojas 1/ 4 cucharitas por taza, dos o tres veces al día (10g. x lt). (2,3)

**RUDA** *Ruta graveolens*. Infusión de hojas para bebida (5g. en 250 ml. de agua). Una taza después de los alimentos. No usar durante el embarazo. (2,3)

**SACHA CULANTRO** *Talinum paniculatum*. Infusión de hojas + 5 granos de comino, para beber. ( 3,4)

**SUPI SACHA** *Morsipianthes chamaedros* (Sacha Albahaca) Infusión de hojas frescas o secas. 1 cucharada por taza de agua. Tomar una taza después de cada comida. (2,3)

**TILO** *Tilia platyphyllos*. Infusión de flores para bebida. Una taza tres o cuatro veces al día. No usar en el embarazo. (1,3)

**TOMILLO** *Thymus vulgaris*. Infusión de hojas para bebida. (1,2,3)

**TORONJIL** *Melissa officinalis*. (Melisa) Infusión de hojas y tallo (frescas) para bebida. Se puede asociar con menta para mayor efecto. (1,2,3)

## LAXANTE

### LAXANTES

**BOLDO** *Peumus boldus*. Infusión o cocimiento, de preferencia hojas frescas.

**CULEN** *Psoralea glandulosa*. (Hualhua). Cocimiento. Una taza al día.

**RICINO** *Ricinus communis*. No usar sino como aceite, según indicación de farmacia. Las semillas pueden ser muy venenosas

**SEN** *Cassia angustifolia*. Cocimiento de hojas para tomar (3-4 g. x 1 taza). No usar durante la gestación ni la menstruación.

**TAMARINDO** *Tamarindus indicus*. Cocimiento de frutos para tomar. Extracto acuoso de la pulpa del fruto, para beber.

**TRIGO** *Triticum sativum*. Salvado. Tres cucharadas en líquido, de acuerdo a lo necesario.

**OTROS** Se puede consumir frutas secas, guindones cocidos, etc. Un choclo hervido diario. Mote, cancha, Máchica.

## ANTIGRIPALES

### ANTIGRIPALES

**CEBOLLA** (Ver antitusígenos)

**ESCORZONERA** *Pereskia multiflora*. (Chancorma) Infusión de planta para bebida

**EUCALIPTO** *Eucalyptus globulus*. Infusión de hojas para bebida. En exceso puede producir gastritis. En cataplasma o inhalaciones

**MENTA** *Mentha piperita*. Infusión de hojas para bebida.

**PALO DE HUACO** *Miconia guaco*. Cocimiento de corteza para bebida.

**RABANO** *Raphanus sativus*. En jarabe similar a la cebolla.

**TILO** *Tilia platyphyllos*. Infusión de flores para bebida. Una taza tres o cuatro veces al día.

**TOÑUZ** *Pluchea chingoyo*. Infusión 20g. de hojas para 1 litro. Tomar una taza tres veces al día.

## ANTITUSIGENOS

### ANTITUSIGENOS

**AJO** *Allium sativum*. En una taza de agua hirviendo poner 2 g. de ajo molido y dejar en reposo durante 30 minutos, filtrar. Tomar una a dos tazas al día. Asociación: Jugo crudo de ajo y cebolla.

**AJO SACHA** *Pseudocalyma alliaceum*. Aproximadamente 20 g. de corteza raspada en un vaso de agua. Dejar reposar durante la noche y beber al día siguiente, a diario.

**BALSAMINA** *Momordica charantia*. Infusión de hojas para beber. Fruto para chupar. Solamente las semillas maduras. La cáscara del fruto es tóxica.

**BORRAJA** *Borrigo officinalis*. Infusión de hojas para bebida. Una taza caliente tres veces al día (10 g. x lt.). El exceso puede producir taquicardia

**CEBOLLA** *Allium cepa*. 1) Cortar en rodajas finas la cantidad equivalente a una taza. Poner en capas cebolla y azúcar. Se deja reposar durante la noche y luego se filtra. Tomar una cucharada 4 veces al día.

2) Picar en pequeñas partes una cabeza de cebolla, agregar una taza de agua con tres cucharaditas de azúcar, ponerlo al fuego hasta que consuma la mitad del líquido. Adultos: una cucharada cuatro veces al día. Niños: una cucharadita tres veces al día.

**CKETO - CKETO** *Gnaphalium spiccatum* (Queto - Queto). Cocimiento de planta para bebida.

**CHCHILLCA** *Baccharis polyantha*, Infusión: hojas frescas o secas, 1 cucharada sopera por 1/2 lt. de agua. Tomar una taza, caliente al acostarse. Mantener el cuerpo abrigado y si ha sudado mucho cambiarse la ropa. No usar en los enfermos del corazón.

**ESCORZONERA** *Perezia multiflora*. Infusión de planta para bebida.  
**EUCALIPTO** *Eucalyptus globulus*. Infusión: 3 hojas tiernas/1 taza de

agua o leche por 10 minutos. Niños menores de un año. La madre debe tomar una taza 1 a 2 veces al día, y dar pecho al niño como de costumbre. Niños de 1 a 6 años. Tomar 1/4 de taza 1 ó 2 veces al día. Niños de 6 a 10 años: Tomar 1/2 taza 1 ó 2 veces al día. Adultos: 1 taza 1 ó 2 veces al día. NOTA: En exceso puede ocasionar gastritis; inhibición del centro respiratorio y alteraciones hepáticas. Inhalaciones: cocción de una rama tierna en 4 tazas de agua. Poner la cara lo más cerca posible encima del recipiente, seguir las indicaciones generales señaladas.

**HUAMANRIPA** *Senecio rhizomatosus*. Esta es la huamanripa hembra (Hanca-huasa Ticlla-Huasa) Infusión: 1 cucharada sopera de hojas en 2 tazas de agua. Tomar 1 taza caliente al acostarse. Debe tomarse muchas precauciones con esta planta, pues es tóxica, produciendo graves trastornos al hígado. No debe tomarse en forma crónica.

**HVIRA HUIRA** *Cultidum canescens*. (Vira Vira) Infusión de hojas para bebida. Una taza caliente al acostarse.

**HVITO** *Genipa americana*. (Jagua). Infusión de hojas. Jarabe de hojas o frutos (no verde). Adultos: 1 cucharada 3 a 6 veces al día. Niños: 1 cucharadita 3-4 veces.

**MULLACA** *Muehlenbeckia volcánica*. Cocimiento de la raíz, hojas y tallos para bebida. Una taza caliente al acostarse.

**NABO** *Brassica napus*. En jarabe de la raíz (similar a la cebolla), una cucharada 3 a 4 veces al día.

**NOGAL** *Juglans nigra*, *J. cinerea*. Nogal americano. Infusión de hojas para bebida; se puede tomar con leche. No debe tomarse en forma continuada.

**PAJARO BOBO** *Tessaria integrifolia*. Infusión: hojas 1 cucharada sopera/2 tazas de agua. Tomar 4 tazas diarias.

**PEREJIL** *Petroselinum sativum*. Inf. de raíces para beber. Beber una copita de extracto de hojas antes del almuerzo.

**SALVIA** *Salvia officinalis*. Salvia común. Infusión de hojas para bebida.

**TOMILLO** *Thymus vulgaris*. Infusión de hojas para bebida.

## ENFERMEDADES DE LA PIEL

### ANTIINFLAMATORIOS

**AVENA** *Avena sativa*. Baños de avena. 3 cucharadas de avena machacada en 3 ó 4 litros de agua.

**CALENDULA** *Calendula officinalis*. (Chunchita). Cocción de uno-dos puñados de flores en un litro de agua. Compresas, duchas vaginales y uso externo en general.

**CCEPO - CCEPO** *Alternanthera achyrantha*. Cocimiento para uso externo.

**HIERBA SANTA** *Cestrum auriculatum*. Cocimiento de hojas para lavados y baños.

**JABONILLO** *Cucumis dipsaceus*. (Friega-mate). Usar el jugo y el fruto fresco. Uso externo.

**LINAZA** *Linum usitatissimum*. Cataplasma de semillas molidas.

**LIGA.** *Psittacanthus cuneifolia* (Piña, Tullma-Tullma). Usar flores, semillas y resina como emplastos, pomadas.

**LLANTEN** *Plantago major* y otros. Cocimiento de hojas para lavados, cataplasmas, moler hojas frescas, emplastos. Ungüento: aceite vegetal, cera virgen y jugo de llantén.

**MALVA DE OLOR** *Pelargonium fragans*. Infusión de hojas y flores para aplicación local y baños regionales.

**MANZANILLA** *Matricaria chamomilla*. En infusión de planta para aplicación local en lavados, paño o compresas.

**MATICO** *Piper angustifolium*. (Matico) Cocimiento de hojas para lavados

**MENTA** *Mentha piperita*. Infusión de hojas para lavados, baños y



compresas.

**MOLLE** *Schinus molle*. Resina de corteza para aplicación local.  
Hojas molidas como emplastos. Infusión para lavados.

**NOGAL** *Juglans nigra*, *J. peruviana*. Infusión, compresas,  
cataplasma de hojas frescas para aplicación local.

## VULNERARIOS (Para Heridas)

DEMULCENTES (1) EMOLIENTES (2) ADSORBENTES (3)  
CICATRIZANTES (4) CONTUSIONES (5)

**ACHIOTE** *Bixa orellana*. Cocción de hojas para lavados. (4)

**ARBOL DE PAN** *Arctocaryus incisa*. Resina del tallo para aplicación local. ( 4 )

**BALSAMO DEL PERU** *Myroxylon balsamun* (Quina-Quina). La resina se usa en pomadas. ( 4 )

**CAPIRONA NEGRA** *Capirana decorticans*. Semilla triturada (aceite) para aplicación local (4)

**CARDO SANTO** *Cnicus benedictus*. Decocción: 1 puñado de hojas por 1 lt. de agua. Lociones, fomentos. (5)

**COPAIBA** *Copaifera officínalis*. La resina se usa en pomadas. (4)

**CHAMICO** *Datura stramonium*. Cataplasma: hojas frescas machacadas. Moler un puñado de semillas y freir en aceite de comer, o en infundia de gallina y friccionar las partes afectadas. No ingerir. Es tóxico. No tocarse los ojos. (5)

**FLORIPONDIO** *Brugmansia arborea*. Cataplasma: 25 gramos de hojas en 800 c.c. de agua y harina de linaza.

Baños: usar infusiones Al natural: la planta fresca machacada para colocar localmente. No ingerir; es tóxico. No tocarse los ojos. ( 5 )

**HIERBA DEL CARNERO** *Puya sp.* Emplastos y pomadas con vainas de las hojas frescas antes de la floración, para uso local. ( 5 )

**LIGA** *Psittacanthus cuneifolia*, *Ligaría cuneifolia*. (Tullma - Tullma) Pomadas, emplastos, lavados. (5)

**LINAZA** *Linun usitatissimun*. Semillas molidas para uso de cataplasmas. (5)

**LLANTEN** *Plantago major* y otros. Uso de hojas frescas lavada; en agua fría hervida y molidas, se emplean en cataplasmas sobre las heridas. Evitan infección y cicatriza las heridas. ( 4,5 )

**MANZANILLA** *Matricaria chamomilla*. Uso externo en decocción. Flores secas en polvo secante para las heridas. Vendar. (4)

**MASTUERZO** *Tropaeolum majus*. Frotar las flores en el área afectada. Aplicar localmente hojas majadas. (1,2,4,5)

**MATICO** *Piper angustifolium*. (Hierba del soldado). Polvo para pulverizaciones secantes. (4)

**MILENRAMA** *Achillea millefolium*. (Hierba de las heridas, Hierba de Aquiles) Decocción: 40-60 g/1 lt. de agua. Para lavado y compresas (acelera la cicatrización de las heridas). También puede utilizarse cataplasmas de hojas frescas picadas. **NOTA: No preparar más que pequeñas cantidades, pues el líquido se ennegrece y deteriora con la luz. ( 4 )**

**MUÑA** *Myrthostachys setosa*. Infusión: aplicación local. ( 1,2)

**PAICO** *Chenopodium ambrosioides*. Cocimiento de hojas y flores para lavados. (1,2 )

**PAPAYA** *Carica papaya*. Uso de látex localmente. También polvo de semillas. La papaya verde se muele y se aplica sobre las heridas infectadas y necróticas ( 4 )

**PAY PAY** *Caesalpinia pai pai*. Cocimiento del fruto para aplicación local. (1,2)

**PIÑA** *Ananas comosus* Cocimiento de las cáscaras del fruto para administración oral. Machacado de las vainas de las hojas frescas. Aplicación local. El fruto cortado en pedazos y hervido. Se bota el agua. Se muele y se aplica directamente sobre las heridas infectadas. ( 4,5 )

**SANGRE DE GRADO** *Croton palanostigma*. (Sangre de Drago) Colocar sobre la herida el látex en gasa, una vez al día. Cuando la herida está supurada no usar sangre de grado sino más bien Sábila. Uso externo. (4 )

**SAUCO** *Sambucus peruviana*. Infusión: flores. Aplicación: local.

Compresas. Emplastos. ( 2,5)

**SABILA** *Aloe vera*. Aplicación local del mucílago (baba) de las hojas. (1,2,4,5)

**SAPOTE** *Sterculia tessmannii*. (Sapote silvestre) *Capparis angulata* (Sapote de perro) Usos: mucilago del tallo para aplicación local, cenizas del tallo para pulverización. ( 2,4 )

**TOTORA** *Typha angustifolis*. Usado en cenizas del tallo para pulverización secante. (4,5)

**TOMILLO** *Thymus vulgaris*. 50 g./1 lt. agua. Infusión, compresas para lavar heridas. (4)

**YAHUARCHUNCA** *Oenothera rosea*. (Chupa-sangre) Emplastos y pomadas con hojas frescas, para administración local. (5)

**ZAPALLO** *Cucurbita máxima*, *Cucurbita pepo*. (Varios tipos) Semillas tostadas, pulverizadas y la goma del fruto ó pedúnculos para aplicación local. ( 4,5 )

**OTROS** Aceite de algodón, maíz, oliva, etc. Gomas.

**CARLOS – VERRUGAS – PECAS –  
FORUNCULOS - ACNE**

CALLOS (1) VERRUGAS (2) PECAS (3)  
FORUNCULOS (4) ACNE (5)

**HIGUERA** *Ficus carica*. Látex de fruto verde para aplicación local. (1,2,3)

**HUAMANRIPA** *Senecio rhizomatosus*. Esta es la huamanripa hembra. Maceración de hojas, aplicación local. No ingerir. (4,5)

**LLANTEN** *Plantago major*. Cataplasmas. Cocimientos para lavados. (4,5)

**MARAÑÓN** *Anacardium occidentale*. (Cashú. Noga noga, Coshó, Cayú). Usar el líquido oleoso de las semillas. Es muy cáustico. Tomar precauciones. (1,2,3)

**PAJARO BOBO** *Tessaria integrifolia*. Pomadas, Ungüentos. (3,4,5)

**PAPAYA** *Carica papaya*. Latex. Uso local. ( 1,2,3)

**PLATANO** *Mussa paradisiaca*. Savia de tallo y fruto verde para aplicación local. (1,2,3)

**PODOFILOS** *Podophyllum peltatum*. Tintura al 25% para aplicación local. (1,2,3)

**SACHA CULANTRO** *Talinum paniculatum*. Hojas frescas o soasadas. Aplicar localmente. ( 1 )

**SUCHE** *Plumeria sp.* (Caracucho) Látex para aplicación local. (1,2 )

**YERBA SANTA** *Cestrum hediondinum*. Usar pomada. (4,5)

## NAUSEAS - VOMITOS

### NAUSEAS - VOMITOS

**CHAMICO** *Datura stramonium*. Infusión de hojas. Usar solamente una cucharada. Niños: Una cucharadita. **Es muy tóxico a dosis mayores.** Hojas soasadas aplicadas a la piel de la boca del estómago. **No tocarse los ojos.**

**FLORIPONDIO** *Brugmancia sp.* Infusión de hojas. Usar solamente una cucharada. Niños: Una cucharadita. **Es muy tóxico a dosis mayores.** Las hojas soasadas aplicadas a la piel de la boca del estómago. **No tocarse los ojos.**

**LIMA** *Krapafia raimondi*. Inhalar el zumo de la corteza fresca del fruto por varias veces al día.

**LIMON** *Citrus aurantifolia*. Tomar medio vaso de jugo de limón en ayunas.

## QUEMADURAS

### QUEMADURAS

**ACHIOTE** *Bixa orellana*. Pomada de las semillas. Aplicación local. La vado con cocción.

**COCA** *Erythroxylum coca*. Emplasto de hojas molidas para calmar el dolor.

**LLANTEN** *Plantago major*. Cocimientos y emplastos.

**MALVA DE OLOR** *Pelargonium fragans*. (Malva de olor) Usar compresas u hojas soasadas sobre las superficies dañadas.

**PAPA CRUDA** *Solanum tuberosum*. Lavar con agua fría previamente hervida, aplicar la papa cruda rayada.

**SABILA** *Aloe vera*. Separar cuidadosamente la parte gelatinosa, aplicar sobre la superficie afectada. Repetir dos o tres veces al día.

## DIURETICOS

### DIURETICOS

**ACELGA** *Beta vulgaris*. Infusión: 30 - 40 g. de hojas en un litro de agua.- Tomar una taza, 2 a 3 veces al día.

**ACHICORIA** *Cichorium intybus*. Pili-Pili (Cuzco); Canacho (Puno); Lechuguilla (Arequipa). Infusión de hojas y raíz. Tomar una taza en la mañana en ayunas y otra por la noche. Dos ó 3 veces cada semana.

**ACHIOTE** *Bixa orellana*. Infusión de hojas o semillas para una taza de agua. Tomar tres tazas al día

**ANGUARATE** *Cordifolia dombey*. Infusión: de hojas una cucharada en un litro de agua. Tomar tres o cuatro tazas al día.

**APIO** *Apium graveolens*. Infusión de la planta (hojas, tallo, raíz, semillas) Tomar una taza dos a tres veces al día.

**AYAC ZAPATILLA** *Calceolaria deflexa*. (Puru Puro, Ayac sapatillan) Diurética, edemas cardiacos. Infusión de hojas y flores. Tomar tres veces al día.

**CALENDULA** *Calendula officinalis*. Chunchita. Infusión: 30-40 g. flores para un litro de agua. Tomar tres a cuatro tazas al día.

**CEBADA** *Hordeum sativum*. Cocimiento de granos para bebida.

**COL** *Brassica oleracea*. Tres cucharadas de extracto de col 2 veces al día.

**COLA DE CABALLO** *Equisetum giganteum*. Cocimiento de plantas para beber (50 g por litro). Precaución en el uso continuado y no padecer de cálculos.

**CHANCA PIEDRA** *Phyllanthus niruri*. Infusión: hojas frescas. Tomar 1 a 3 tazas al día por 8 días al mes por 3 meses. Se suspende el



tratamiento y se comienza de nuevo.

**FLOR DE ARENA** *Tiquilia paranychioides*. Infusión de planta fresca, una taza diaria.

**GRAMA** *Cynodon dactylon*. Grama dulce. No cualquier grama. Cocimiento de hojas o rizomas para bebida.

**INSIRA** *Chlorophora tindoría*. Infusión de la raíz.

**MAIZ** *Zea mays* (Choclo) Infusión de pistilos (barbas de choclo) mazorca tierna (no fumigada) para bebida.

**PAPA** *Solanum tuberosum*. Cocimiento de papa (con cáscara) para bebida.

**PEREJIL** *Petroselinum sativum*. Infusión: de raíces u hojas para beber. 14 g. por dos tazas de agua tomar una taza en la mañana y una en la noche. O beber una copita de extracto de hojas antes del almuerzo.

**PIÑA** *Ananas comosus*. Cocimiento de cáscaras para beber. Asociación: asociar en cantidades iguales: Extracto de fruto de piña y cocimiento de papa. Un vaso en ayunas durante una semana.

**SAUCO** *Sambucus peruviana*. Infusión de flores y corteza.

**SETICO** *Cecropia tessmannii*. Cocimiento de hojas 20 g. para un litro de agua. Tomar tres tazas al día.

## SEDANTES - HIPNOTICOS

### SEDANTES - HIPNOTICOS

**AZAHAR** *Citrus sp.* Flores de naranjo, limonero y cidro. Infusión o maceración al 2%. ("Agua de azahar")

**BOLDO** *Peumus boldus*. Infusión o cocimiento. De preferencia hojas frescas.

**CEGADORA** *Asclepias curassavica*. Flores de muerte, flor de seda. Infusión de raíces para bebida. No usar el resto de la planta: es tóxica.

**CONGONA** *Peperomia inaequalifolia*. Infusión de flores para bebida.

**GUANABANA** *Anona muricata*. Infusión de las hojas.

**MANZANILLA** *Matricaria chamomilla*. Infusión de tallo y hojas para bebida.

**OLIVO** *Olea europea*. Hervir 10 hojas de olivo en una taza de agua durante 15 minutos. Colar y agregar azúcar, tomar una o dos veces por día.

**PIMPINELLA** *Sanguisorba minor* Infusión de plantas para bebida. (200 g por un litro)

**TILO** *Tilia platyphyllos*. Infusión de flores para bebida.

**TORONJIL** *Melissa officinalis*. (Paja del susto, Melisa) Infusión de hojas y tallo para bebida (Por cada taza dos cucharaditas de hojas frescas) Asociación: Toronjil 10g. de hojas, tilo 15g., valeriana 10g. mezclar bien. Una cucharada sopera de estas plantas por taza de infusión. Tomar una taza al día.

**TUMBO REAL** *Passiflora sp.* Maracuyá, granadilla. Infusión de flores y hojas para bebida.

**VALERIANA** *Valeriana sp.* Cocimiento de raíz fresca por 5 minutos para bebida. Tintura en gotas.

ULCERACIONES: ESTOMAGO-INTESTINO LITIASICOS-COLAGOGOS-COLERETICOS

ULCERACIONES: ESTOMAGO (1) INTESTINO (2)

CALENDULA *Calendula officinalis*. Infusión: flores 30 - 40 g. para un litro de agua tomar tres a cuatro tasas al día. ( 1,2 )

COL *Brassica oleracea*. (Repollo). Zumo (extracto) tres cucharadas dos veces al día. ( 1 )

LIGA *Psittacanthus cuneifolia*. (Piña, Tullma-Tullma) Infusión: hojas 40 g. para un litro de agua.- Tomar después de cada comida. ( 1,2 ).

SANGRE DE DRAGA *Croton palanostigma*. Diez gotas en un vaso de agua, tres veces al día cuando el estómago está vacío. (1)

LITIASICOS (1) COLAGOGOS (2)  
COLERETICOS (3)

ACHICORIA *Cichorium intybus*. Pili-Pili (Cuzco) Tanacho (Puno) Lechuguilla (Arequipa) Cocimiento: Raíces secas y trituradas 10 - 15 g. por litro de agua. Tomar un vaso en ayunas. Dos a tres veces por semana. (2,3)

BOLDO *Peumus boldus*. Infusión 10 g. hojas por un litro de agua.- Tomar una taza tres o cuatro veces al día. ( 1,2,3 )

CALENDULA *Calendula officinalis*. Infusión: flores 30-40 g. para un litro de agua.- Tomar tres a cuatro tasas al día. (1,2,3)

CHANCA PIEDRA *Phyllanthus niruri*. Infusión: 20 g. de hojas y tallos por litro de agua.- Tomar una taza tres veces al día antes de los alimentos. ( 1 )

TILO *Tilia platyphillos*. Infusión: una pulgarada de flores para una taza. Tres veces al día después de la comidas. (1,2,3)

## ULCERACIONES: ESTOMAGO – INTESTINO LITIASICOS - -COLACOGOS - COLERETICOS

### ULCERACIONES: ESTOMAGO (1) INTESTINO (2)

**CALENDULA** *Calendula officinalis*. Infusión: flores 30 – 40g. Para un litro de agua tomar tres a cuatro tasas al día. (1,2)

**COL** *Brassica oleracea*. (Repollo). Zumo (extracto) tres cucharadas dos veces al día. (1)

**LIGA** *Psittacanthus cuneifolia*. (Piña, Tullma-Tullma) Infusión: hojas 40 g. Para un litro de agua.- Tomar después de cada comida. (1,2)

**SANGRE DE DRAGO** *Cortón palanostigma*. Diez gotas en un vaso de agua, tres veces al día cuando el estómago está vacío. (1)

### LITIASICOS (1) COLAGOGOS (2) COLERETICOS (3)

**ACHICORIA** *Cichorium intybus*. Pili-Pili (Cuzco) Tanacho (Puno) Lechuguilla (Arequipa) Conocimiento: Raíces secas y Trituradas 10-15 g. Por litro. Tomar un vaso en ayunas. Dos a tres por semana. (2,3)

**BOLDO** *Peumus boldus*. Infusión 10 g. Hojas por un litro de agua.- Tomar una taza tres o cuatro veces al día. (1,2,3)

**CALENDULA** *Calendula officinalis*. Infusión: flores 30-40 g. Para un litro de agua.- Tomar tres o cuatro veces al día. (1,2,3)

**CHANCA PIEDRA** *Phyllanthus niruri*. Infusión: 20 g. De hojas y tallos por litro de agua.- Tomar una taza tres veces al día antes de los alimentos. (1)

**TILO** *Tilia platyphillo*. Infusión: una pulgarada de flores para una taza. Tres veces al día después de las comidas. (1,2,3)

## EMENAGOGOS – GALACTOGOGOS – OXITOCICOS – RELAJANTES UTERINOS - LEUCORREA

### EMENAGOGOS (1) GALACTOGOGOS (2) OXITOCICOS (3) RELAJANTES UTERINOS (4) LEUCORREA (5)

**APIO** *Apium graveolens*. Infusión: Tres a cinco hojas para una taza de agua. Tomar tres veces al día. Maceración: Picar, moler y dejar en maceración cinco hojas por una noche. Tomar tres veces al día. ( 1 )

**ARRAYAN** *Myrteolla microphyllia* (Macha-Macha) Decocción: Hervir 30 g. de hojas en un litro de agua.- Hacer irrigaciones vaginales varias veces al día. ( 5 )

**CALENDULA** *Calendula officinalis*. (Chunchita) Infusión: Flores 30 ó 40 g. por un litro de agua. Tomar tres a cuatro tasas al día. ( 1 )

**CASCARILLA** *Cinchona calisaya*, *Cinchona officinalis* (3) Coccción: Dos cucharaditas de corteza para una taza de agua. Tomar una o dos tazas al día.

**PEREJIL** *Petroselinum sativum*. Infusión y maceración de semillas u hojas 14 g. por dos tazas de agua. Tomar una taza mañana y tarde. ( 1 )

**RETAMA** *Spartium junceum*. Infusión de hojas o de flores al 20%. Tomar una taza cada 4 horas. ( 3 ) **Puede producir daño renal.**

**RUDA** *Ruta graveolens*. Infusión dos o tres tazas al día para regularizar la menstruación. No tomar en caso de embarazo.

**TOÑUZ** *Pluchea cass s.p.* Decocción: un puñado de hojas en un litro de agua, para duchas vaginales. ( 5 )