DOCUMENTO DE PLANTAS MEDICINALES

.**Uso Dermatológico**: (Externo)

**\_AJI PICANTE**: Antiinflamatorio

Hervir 3-6 ajies en 1\2 L. De agua.

\_**AJO:**  Antinflamatorio; Antifungico; Antiseptico; Antiviral; Antibacteriano; Analgesico.

Hervir una cabeza de ajo en 1\2 L. De agua. Aplicar en compresas o fomentos. También ajo triturado, y como pinceladas pasar por la zona afectada.

**\_ALBAHACA:** Anticeptico.

Hacer infucion

\_**CALENDULA:**  Antinflamatorio; antibacteriano; antiséptico; cicatrizante

Hacer infusión con 10-15 flores en 1L. De agua.

**\_GUAYABA**: Antiseptico; antifungico; astringente.

Herbir 10-15 hojas en 1L. De agua.

**\_HIERBA BUENA**: Antiseptico.

Preparar infusión

**\_LIMON**: Antibacteriano; antifungico.

Preparar infusión con 10-15 hojas

**\_LLANTEN**: Antinflamatorio; cicatrizante; antiséptico; antibacteriano; analgésico.

Hervir 3-5 hojas en 1L. De agua.

**\_MANZANILLA**: Antibacteriano; antifungico; antiviral; antinflamatorio; antiseborreico; antiséptico; cicatrizante.

Preparar en infusión.

**\_NARANJA**: Antibacteriano; antifungico; analgésico.

Se utiliza la corteza y las hojas. Para la corteza se prepara una infusión. Las hojas se hierven, 10-15 en 1L.de agua

**\_PLATANO**: Antinflamatorio; astringente; Pediculicida.

Preparar decocción con las hojas. También se puede limpiar la zona afectada con agua hervida, aplicar el fruto rallado y cubrir con un paño. Cambiar dos veces al dia.

**\_SABILA**: Antinflamatorio; antiseborreico; cicatrizante; tónico capilar.

Abrir la penca y aplicar la baba sobre la zona afectada.

**\_TILO**: Antinflamatorio; cicatrizante.

Preparar 8-10 hojas en infusión.

**\_TORONGIL**: Antifungico; antinflamatorio; antiséptico.

Preparar 10 cogollos en infusión.

**RESUMEN**

**Antinflamatorios:** aji picante; ajo; caléndula; eucalipto; llantén; manzanilla; pino; romero; tilo; toronjil y platano.

**Cicatrizantes:** Calendula; cebolla; llantén; manzanilla; sabila y tilo.

**Antifungicos**: Ajo; guayaba; limón; manzanilla; naranja; pino y toronjil.

**Antisepticos**: Ajo; albahaca; caléndula; eucalipto; guayaba; hierba buena; llantén; manzanilla y toronjil.

**Antibacterianos**: Ajo; caléndula; eucalipto; limón; naranja; manzanilla; llantén; toronjil.

**Antiseborreicos**: Manzanilla y sabila.

**Analgesicos**: Ajo; llantén; naranja

.**SISTEMA CARDIOCIRCULATORIO**

**Protectores de pequeños vasos**: Ajo; cebolla; limón; naranja.

**Antihemorroidales**: Ajo; sabila.

**Antihipertensivos**: Ajo; tilo.

**Vasodilatadores**: Aji picante.

**Antisepticos**: Eucalipto; hierba buena; Menta; tilo; toronjil.

**Antinflamatorios**: Eucalipto; hierba buena; menta; toronjil.

.**SISTEMA RESPIRATORIO**

**Antisepticos**: Eucalipto; hierba buena; menta; toronjil.

**Antinflamatorios**: Eucalipto; hierba buena; menta; toronjil.

**Expectorantes:** Ajo; cebolla; eucalipto; Hinojo; jengibre; llantén; naranja; Sabila; tilo.

**Antitusigenos:** Eucalipto; jengibre; llantén.

**Antiasmaticos:** Ajo; eucalipto; naranja; sabila.

.**SISTEMA DIGESTIVO**

**Antidiarreicos**: Guayaba; manzanilla y toronjil.

**Antiespasmodicos**: Ajo; albahaca; guayaba; hierba buena; hinojo; jengibre; limón; manzanilla; menta; naranja; romero; tilo; toronjil.

**Colereticos**: Calendula; hinojo; naranja; romero.

**Laxantes**: Llanten; sabila; linaza.

**Antihelminticos**: Ajo; calabaza; cebolla

**Antiulcerosos**: Calendula; jengibre; manzanilla; romerillo; sabila.

**Antihemeticos**: Jengibre

**Carminativos**: Albahaca; hierba buena; hinojo; jengibre; manzanilla; menta; romero; toronjil.

**Antiparasitarios**: Ajo; calabaza; cebolla.

**Colagogos**: Calendula; hinojo; jengibre.

**Antisepticos**: Jengibre; romero; tilo.

**Antiacidos**: Llanten; sabila.

**Astringentes**: Guayaba; platano.

**Antiamebianos**: Ajo

**Hepatoprotectores**: Romero; sabila.

**Digestivos**: Albahaca; caléndula; jengibre; manzanilla; toronjil.

.**SISTEMA GENITOURINARIO**

**Diureticos**: Ajo; cebolla; limón; llantén; naranja; mastuerzo; tilo

**Antisepticos**: Hinojo; llantén; salvia

**Antinflamatorios**: calabaza.

**.SISTEMA NERVIOSO**

Sedantes: manzanilla; tilo.

**Analgesicos**: manzanilla; naranja; salvia.

**Antipireticos**: naranja; toronjil.

**Antiemeticos**: jengibre

.**SISTEMA GINECOLOGICO**

**Emenagogos**: caléndula; hinojo; manzanilla.

**Antinflamatorios**: caléndula

.**SISTEMA INMUNOLOGICO**

Antialergicos: llantén; manzanilla.

Inmunomoduladores: platano; sabila

**DEFINICIONES DE ALGUNOS TÉRMINOS**

\_Antinfungico: ayuda a eliminar hongos

\_Expectorante: provoca la expulcion de secreciones bronquiales acumuladas.

\_Antiseptico: sustancias antimicrobianas que reducen la posibilidad de infección.

\_Antitusigeno: previene, calma o alivia la tos

\_Antipiretico: disminuye o hace desaparecer la fiebre.

\_Antiemetico: controla nauceas y vomitos.

\_Astringente: disminuye secreción de mucosas endurece los tejidos organicos. En el intestino ejerce una acción antidiarreica.

\_Colagogo: acelera la salida de la bilis desde el hígado a la vesicula y de ahí al intestino para la digestión de grasas

\_Antihelmintico: destruye o ayuda a expulsar lombrices intestinales.

\_Coleretico: facilita la producción de la bilis.

\_Alivia la flatulencia y gases intestinales.

\_Emenagogo: estimula el flujo menstrual.

\_Expectorante: estimula la expulcion de flemas

\_Pediculicida: elimina los piojos.

\_Litolitico: contribuye a la destrucción de cálculos o piedras

**PLANTAS ALTERATIVAS** (Purifican la sangre, son antibióticas, desinflamantes y febrífugas. Curan la gripe, alivian dolores de garganta, cabeza y oído)

\_ALOE VERA O SABILA \_CURCUMA

\_LLANTEN \_MIRRA

\_DIENTE DE LEON \_ORTIGA

\_CANELA \_ROSA

\_LAUREL \_SEN

\_PIMIENTA NEGRA \_ZARZAMORA

\_ACHICORIA

\_AGRACEJO

\_ALFALFA

\_AZAFRAN

\_CALENDULA

\_CILANTRO

\_COLA DE CABALLO

**ANTIHELMINTICAS** (Eliminan parasitos, hongos y bacterias. Son antibióticos)

\_PIMIENTA NEGRA \_JENGIBRE \_AJENJO \_RUDA \_SEMILLA PAPAYA

**ASTRINGENTES** (Disminuyen secreciones, detienen hemorragias, reparan tejidos dañados, curan diarreas)

**\_**ALFALFA \_LLANTEN \_CONSUELDA \_GERANIO \_CURCUMA

\_LIMON \_MALVA \_RUIBARBO \_ZARZAMORA

**ANTIPIRETICAS** (Purifican la sangre, son antibióticas, estimulan la digestión, disminuyen la fiebre. Ayudan a la diabetes y hepatitis)

\_ALOE O SABILA \_GENCIANA \_DIENTE DE LEON \_ALFALFA \_RUIBARBO

\_SEN

**CARMINATIVAS** (Eliminan gases intestinales, hinchazón y dolor de estomago)

\_ALBAHACA \_CASACARA DE NARANJA \_OREGANO \_TOMILLO \_CILANTRO

\_COMINO \_HINOJO \_HIERBA BUENA \_MANZANILLA \_MENTA \_AJENJO

\_ANIS \_ASAFETIDA \_AZAFRAN \_CARDAMOMO \_CLAVO \_HIERBA LUISA

\_LAUREL \_KION \_LIMON \_PEREJIL \_ROMERO \_SALVIA

**DIAFORETICAS** (Descongestionantes y purificantes. Incrementan sudor, disminuyen fiebre. Curan la gripe, bronquitis, asma y artritis)

\_ALCANFOR \_ALBAHACA \_CARDAMOMO \_CANELA \_CLAVO \_LAUREL \_EUCALIPTO

\_JENGIBRE \_TOMILLO \_SALVIA \_MANZANILLA \_CILANTRO \_MENTA \_MELISA

\_OREGANO \_ROMERO \_RUIBARBO \_TILO

**DIURETICAS** (Purifican la sangre. Estimulan la función de los riñones. Aumentan la orina. Curan hidropesía y edemas)

\_CANELA \_MOSTAZA \_PEREJIL \_CILANTRO \_DIENTE DE LEON \_HINOJO \_ACHICORIA

\_ALFALFA \_BERRO \_COLA DE CABALLO \_CHANCA PIEDRA \_LLANTEN \_SALVIA

\_UÑA DE GATO

**EMENAGOGAS** (Mejoran la circulación, regulan la menstruación y alivian sus dolores. Eliminan cálculos y vigorizan el sistema reproductor femenino)

\_CANELA \_CURCUMA \_KION \_PEREJIL \_MIRRA \_MANZANILLA \_CRISANTEMO

\_MUERDAGO \_ROMERO \_ROSA

**EXPECTORANTES Y DEMULCENTES** (Eliminan moco, limpian los pulmones, conductos nasales y estomago. Alivian resfríos, bronquitis, asma y problemas digestivos)

\_CANELA \_CARADAMOMO \_CLAVO \_KION \_LAUREL \_LINO \_EUCALIPTO

\_REGALIZ \_TOMILLO \_CONSUELDA \_BERRO \_ENELDO FENOGRECO \_ORTIGA

\_CASCARA DE NARANJA \_RUIBARBO \_PIMIENTA NEGRA

**LAXANTES Y PURGANTES** (Alivian estreñimiento crónico y eliminan acumulación de toxinas)

\_LINO \_CIRUELAS \_PASAS DE UVA \_ALOE VERA O SABILA \_DIENTE DE LEON \_GIRASOL

\_MATICO \_REGALIZ \_TAMARINDO

**ESTIMULANTES Y DIGESTIVOS** (Incrementan el calor interno. Activan la circulación, el metabolismo y fuego digestivo. Disminuyen la fiebre)

\_ASAFETIDA \_PIMIENTA NEGRA \_KION \_CANELA \_CLAVO \_MOSTAZA \_ANIZ \_BOLDO

\_CARDAMOMO \_COMINO \_CURCUMA \_EUCALIPTO \_FENOGRECO \_HIERBA BUENA \_LAUREL

\_MENTA \_CASCARA DE NARANJA \_OREGANO \_PAICO \_TORONJIL \_UÑA DE GATO

**TONICAS Y NUTRITIVAS** (Aumentan peso, fortalecen los órganos. Alivian problemas del sistema nervioso y respiratorio. Aumentan fluidos vitales( leche y semen) )

\_CONSUELDA \_COCO \_LINO \_REGALIZ \_PASAS DE UVA \_SESAMO \_HIGOS \_ALMENDRAS

\_ALOE O SABILA \_BOLDO \_CEDRON \_CONSUELDA \_FENOGRECO \_GENCIANA

\_HIERBA BUENA \_REGALIZ

**Propiedades de algunas especias y hierbas**

**ALBAHACA:** buena para falta de apetito, dolores menstruales, intranquilidad e insomnio.

**ANIS**: en infusión evita catarros pulmonares, tos, gripe, colico de vientre y gases. Si se las prepara tostadas mejora el aliento.

**AZAFETIDA**: ayuda a formar heces. Aplicada en forma local externa alivia cólicos en niños.

**AZAFRAN**: mejora la tes y es útil para afecciones oculares.

**CANELA**: purifica la boca y garganta. Calma dolores de garganta, laringitis y sinusitis. Alivia espasmos estomacales.

**CARDAMOMO**: tónico para pulmones y corazón. Útil para vomitos, indigestión y gases. Se mastica para endulzar el aliento y para ayudar a la digestión.

**CILANTRO**: semillas y hojas en infucion son buenas para enfermedades urinarias. Recomendable para indigestión y gases.

**CLAVO**: bueno para resfríos, tos, asma, gases e impurezas en la sangre. Digestivo. Analgésico local para dolor de muelas.

**CURCUMA**: diurético, purificador de la sangre y leche materna. Si se mezcla con aceite de oliva hasta formar una pasta sirve para infecciones y problemas de la piel aplicándolo en forma local.

**FENOGRECO**: útil para debilidad, cuando la digestión y nutrición son pobre. Bueno para después del parto.

**HIERBA BUENA**: combate el insomnio, vomitos y diarreas. Controla la fiebre, tos y gripe. Elimina parasitos si se mezcla con leche y semillas de zapallo.

**JENGIBRE**: bueno para enfermedades reumáticas, problemas bronquiales, dolor de cabeza y enfermedades del corazón.

**MENTA**: Aivia nauseas y vomitos. Útil para lombrices, resfríos, fiebre y gripe, dolores menstruales, insomnio y calambres.

**PREPARACION PARA SU USO COMUN:** En infusión dejar macerar 30 minutos. En decocción hervir a fuego lento durante 30 minutos.

**DOCUMENTACION DE TRATAMIENTO PARA INFECCIONES Y PURIFICACION DE SANGRE SEGÚN CANDELARIO**

**DIETA:** Principalmente frutas y verduras. Algo de cereales y pan(pequeñas cantidades). A veces algún que otro huevo. Cuando hay infección no comer grasas animales. Las frutas y verduras ayudan a quitar la grasa acumulada en el estomago y el intestino.

DESAYUNO: Fruta fresca. Durante o después del desayuno tomar infusión de cola de caballo. También tomar otras veces durante el dia.

ALMUERZO: Ensalada variada. Plato caliente de verduras cocidas, legumbres y cereal.a veces un huevo o caldo vegetal.

CENA: Jugo de frutas surtido y uno o dos panes

**TRATAMIENTO DE BARRO:** La idea de este es envolverse toda la zona abdominal tanto en el frente como por la espalda y dejarlo un tiempo minimo de cuatro horas.

Es necesario una tela de lienzo de 1.30 mts aprox. Que aquí en peru se le dice tela bombasil que se utiliza también para pañales de bebes.

Preparar el barro con una tierra sin piedras. Puede ser también arena o arcilla, como la arcilla es difícil de disolver dejarla en agua por una noche. La consistencia del barro tiene que ser como una crema y de fácil esparcimiento. Verter el barro en la zona media de la tela, dejando espacio libre en los cuatro lados para luego hacer una especie de paquete para que no se derrame. El barro no tiene que estar en contacto con la piel, y este paquete debe tener el tamaño suficiente como para cubrir la zona desde la pelvis hasta el plexo. Poner en la cama primero dos cintas, que servirán para amarrar. Arriba un plástico. Arriba del plástico una manta de algodón o puede servir también una toalla. Y arriba de esto la tela con el barro. Acostarse arriba e ir envolviéndose con los elementos dichos y por ultimo amarrarlos bien con las cintas.

El barro absorbe toda la infección, inflamación y las bacterias del intestino, estomago, rinñones, hígado y todo el aparato digestivo. Durante el tratamiento se calienta y se seca. Una vez pasadas las cuatro horas y se saca tirarlo y lavar la tela para usarla nuevamente. Una vez curada la enfermedad y limpio el cuerpo se puede seguir haciendo una vez a la semana para prevenir y limpiar. El barro también se puede aplicar en forma de compresas ( paquete de barro en la tela) en zonas donde halla heridas o infecciones en cualquier parte del cuerpo. Para esta ultima aplicación solo hace falta el paquete de barro y amarrarlo a la zona afectada.

**BAÑO DE VAPOR:** Comenzar a las 5:00 AM antes del amanecer. Tomar en ayunas un vaso de agua con limón, el cual diluye las grasas y facilita su expulsión. Luego entrar en el cajón de vapor y permanecer allí durante una hora. Dentro del cajón habran dos banquillos, uno para sentarse y otro para los pies. Debajo de cada uno de estos poner una olla bien caliente, previamente hervida con Paico, Romero, Cola de caballo y Matico.

La cabeza queda fuera del cajón y alrededor del cuello hay que poner una toalla para que no salga el vapor. A lo largo del tratamiento, en intervalos de tiempo no fijos salir del cajón y realizar el mismo método de la Flotacion hechandose agua fría en el cuerpo y luego ingresar nuevamente al cajón. Esto se hace tres o cuatro veces. Después de cada flotación se suda mas. Para ver que esta funcionando, después de la segunda o tercera flotación generalmente se empieza a sudar en la cara y la cabeza.

Luego de terminar la ultima flotación recostarse bajo cubiertas por diez o quince minutos ¡sin secarse! Este tratamiento es fuertemente depurativo, saca todas las toxinas del cuerpo. La esencia de las plantas penetran en el organismo gracias al vapor.

**BAÑO DE ASIENTO:** Se hace en una tina llena de agua en donde uno debe entrar y sentarse con los pies fuera y el agua que llegue hasta abajo del ombligo. Se realiza de manera alternada, una vez con agua templada y otra con agua fría. Para el baño templado se prepara una infusión de hierbas, las principales son: Paico; Cola de caballo; Matico y Romero. Para el baño frio solamente agua. Con el baño templado se desinflama y desinfecta, mientras que con el baño frio se limpia y lava. Mientras se esta dentro de la tina, con un jarro, ir mojando con el agua despacito la zona de la pansa, como acariciando principalmente el colon, el intestino y apéndice. Esto sirve para desintoxicar la via urinaria, el intestino, útero, ovarios y testículos. Se utiliza principalmente en casos de hemorroides, tumores en utero y ovarios. Y en estas ocasiones se llega a hacer hasta cinco veces diarias de manera alternada. Una vez curada la enfermedad se puede seguir haciendo una vez a la semana para limpieza y mantención. Luego de este tratamiento realizar una flotación

**FLOTACION:** Este tratamiento se puede hacer solo o después de algún otro tratamiento con agua que requiera ser seguido de este como baño de asiento, baño de vapor o baño genital, o de lo contrario se paraliza la sangre. Se trata de tirar sobre el cuerpo agua fría con una esponja con un orden preciso: siempre de izquierda a derecha del paciente y de arriba hacia abajo tanto en el frente como en la parte trasera. Comenzar desde la parte izquierda por el hombro, luego el brazo, mano, costillas, pierna, canilla y pie. Luego mojar el centro del cuerpo y pasar recién ahí a la parte derecha siguiendo el mismo orden que del lado izquierdo. El agua sobrante del recipiente se esparce por el cuello en la parte trasera. Una vez terminado recostarse bajo las cubiertas ¡sin secarse! Ya que si uno se seca se cierran los poros y no se absorbe el agua. Quedarse recostado por diez o quince minutos. Si continuado de esto se calienta un poco el cuerpo o aparece dolor de cabeza es normal y significa que esta funcionando.

Este tratamiento sirve para abrir los poros, reactivar la sangre y despertar el sistema nervioso.

**PAQUETE:** Este se hace en tres veces, una vez por dia, y en cada una, una aplicación distinta. Tomar una sabana, mojarla en agua y escurrirla bien. Poner alrededor del cuerpo y bien pegadita a la piel. Encima de la sabana se pone una manta de algodón o una toalla y después de esto un plástico para no mojar la cama. Amarrar y recostarse bajo las cubiertas por una hora. El cuerpo generalmente tiende a calentarse..

Las tres aplicaciones son:

\_ENTERA: se cubre todo el cuerpo desde los hombros hasta abajo.

\_LARGA: como la entera pero con los brazos afuera.

\_MEDIA: desde las axilas hasta las rodillas. También con brazos fuera.

Luego de una hora se quita la sabana sin salir de debajo de las cubiertas, teniendo cuidado de no dejar el cuerpo al aire. Se pone alrededor la manta de algodón o la toalla y quedarse recostados bajo las cubiertas por diez o quince minutos. Este tratamiento sirve para desinflamar la piel.

**BAÑO GENITAL:** Similar al baño de asiento pero aplicado a la zona genital.

Se toma una tina llena de agua fría con un pequeño banquito dentro para sentarse. Con una esponjita se escurre el agua con cuidado, despacio, como haciéndose una caricia por encima del ombligo. Se continua por media hora aproximadamente. En los órganos genitales están las terminaciones nerviosas de todo el cuerpo. Esto sirve para quitar la inflamación de dicha zona y consiguientemente poner en un mejor estado a todo el organismo.

Al termino del tratamiento realizar la “Flotacion”.

**APLICACIÓN DE LLANTEN:** El llantén(plantago mayor), es una planta medicinal que sirve para desinflamar y cicatrizar. Para esto se utiliza el tipo de llantén que no tiene pelos en sus hojas. Se hierve en agua la hoja entera, luego se aplasta con una cuchara dando golpecitos para sacar un poquito el jugo que quede. Se coloca sobre la zona afectada, presionar un tiempito hasta que sola quede pegada a la piel. Dejar aproximadamente unas tres horas hasta que se seque.

**TRATAMIENTO CON ORTIGA:** Tomar la planta entera. Dar golpecitos por todo el cuerpo. La ortiga tiene espinitas que entran en el cuerpo y pinchan un poquito pero luego bañándose con agua fría al terminar pasa. Después de esto hacer flotación. El tratamiento de ortiga sirve para purificar la sangre.

**ANOTACIONES:**

\_Durante el proceso de purificación pueden ocurrir efectos colaterales como dolor de cabeza, cansancio, hinchazones en general y dolor de pansa. Esto es normal y pasajero, no alarmarse. Por ejemplo, si se tienen pequeñas heridas en el estomago causadas por acidez, comiendo frutas cítricas, como también el mango, puede pasar que se sienta quemazón, pero esto ayuda a limpiar y cicatrizar.

\_Cuando el hígado esta inflamado se digiere mal y sale aire(pedos). Cuando el intestino esta inflamado la caca tiene mucho olor. El ideal seria que no halla tanto olor.

\_PULSO: para una persona adulta lo ideal es 70 latidos por minuto. Para un anciano llega a 80 latidos por minuto. Para un niño llega a 110 latidos por minuto. Si es mucho mas bajo de este ideal hay tendencia a deprecion, cansancio crónico y falta de energía. Si es mas alto puede haber infecciones. Depurando la sangre el pulso se regulariza.

\_MANO: Las palmas deben estar de color rojizo. Si esta demasiado blanca quiere decir que la circulación no es buena. Las extremidades deberían siempre estar a una temperatura templada.

**CONCLUSION PRINCIPAL DEL TRATAMIENTO:**

Si se cumple cada paso de una manera correcta, sabiéndolo llevar con alegría, sonrisas curativas, música del alma y pureza del espíritu, podremos dar golpes y golpes cada vez mas fuertes a la enfermedad, sin importar cual sea el grado de obstinación del enemigo, combatiendo con la espada de luz universal cada cara y angulo de ese bloqueo que hoy te saca de tu foco central divino.

De esta forma, amiguitos, sumergidos en el océano del camino de praderas y alguna vez pedregoso de la vida, una vez cumplida la misión estaremos todos listos para recibir el maravilloso, explendido, fulguroso e incandecente PODER DE LA NATURALEZA!!!

**Compilado por:**

**Francesca Mori**

**Nicolas Stegman**

**Erika Pani**

**(Andiamo lo´pibe pe)**