



# Plantas Medicinales de la Sierra

## Introducción

El presente libro de bolsillo sintetiza, de una manera puntual y precisa, información sobre algunas plantas medicinales de uso frecuente en la región andina, las cuales fueron ya estudiadas en el libro del MSP – *Passe Medicina Tradicional Andina y Plantas Curativas del año 2008*. Este nuevo texto, al ser de fácil manejo, contribuirá al tratamiento de patologías de alta prevalencia en el primer nivel de atención como son: enfermedades respiratorias, gastrointestinales, urinarias, entre otras y se convertirá en una herramienta de consulta para los profesionales que laboran en atención primaria en salud y para los equipos de atención integral en salud del Ministerio de Salud Pública.

En posteriores ediciones se agregará el uso de otras plantas medicinales de la Región Andina, que el personal de salud que labora en las diversas unidades operativas del MSP debe conocer, por los grandes beneficios que el uso de dichas plantas produce en nuestra población.

El propósito de este texto es que el personal de salud utilice las plantas medicinales de una manera holística y adecuada, por lo cual se proporciona una breve explicación de la concepción de enfermedad desde la cosmovisión andina, así como pautas de cómo preparar y utilizar las diversas plantas medicinales para su mayor aprovechamiento; todo ello a partir de la síntesis de la información de varios autores, con lo que se logrará un mayor aprovechamiento del uso de las plantas medicinales referidas en este libro.

## Medicina ancestral y tradicional andina

A lo largo de la historia todos los pueblos de la Región Andina, desde sus orígenes hasta la actualidad, han utilizado plantas en el campo de la alimentación y de la salud (tanto física, como mental, emocional y espiritual).

En la época actual surge la tendencia de volver a las fuentes naturales para curar las enfermedades, procurando adoptar en todos los aspectos un sistema más sencillo y acorde con los movimientos de los seres y de la naturaleza. Aprovechando este saber innato de armonía del género humano podremos reducir los altos costos de las atenciones de la medicina convencional, de una manera eficaz y segura en el tratamiento de enfermedades comunes en la colectividad.

La sabiduría andina, como muchos otros saberes del mundo, al hablar de salud parte de explicar el sentido holístico de la vida. Es así como los hombres y las mujeres de sabiduría ancestral en el ámbito de salud asumen su rol como un don humano y divino. Ellos basan su intervención en la restitución del equilibrio perdido (de sí mismo, o con la Pacha Mama), convirtiéndose en mediadores de este proceso.

Así entendida la salud se la concibe como un equilibrio entre lo caliente/fresco, entre la Pacha Mama (planeta vivo) y el runa (ser humano consciente de estar en el mundo, con capacidad de relacionarse, para ser). Los rituales y las plantas medicinales, aplicados y usados en este sentido, pasan a ser el medio por el cual las personas recobran la salud (es decir el equilibrio).

Uno de los fundamentos del Sistema de Salud Andino responde a la ley de la reciprocidad (Ranti-ranti, que equivale a ‘dar para recibir’) con ello se busca un ‘bien-estar’ o equilibrio del ser humano con su entorno. Dicho sistema como ya lo mencionamos anteriormente, integra dos elementos claves: la condición individual y la condición colectiva.

## **La salud como condición individual**

El ‘estar bien’ (en Kichwa: allí kay), como condición individual, significa que una persona se encuentra en un estado de equilibrio: físico, mental, emocional y espiritual.

## **La salud como condición colectiva**

Un segundo elemento que integra la concepción de salud alude a una condición colectiva. Así, el estar sano no solo tiene que ver con ‘estar bien’, sino con cómo ‘vivir bien’ (en kichwa: allí kawsay). Es decir, vivir de acuerdo con los principios éticos de la vida comunitaria y cumplirlos estrictamente. En otras palabras, si se respeta a la Pacha Mama (se vive de acuerdo con las leyes de la Pacha Mama); si se mantiene una acción solidaria según las normas comunitarias, relacionadas también con la cosmovisión cultural de un pueblo, y se respetan las normas y preceptos religiosos (sea esto entendido como la relación con un ente superior, la naturaleza y los ancestros), entonces se ‘vive bien’ en la comunidad.

## Las interrelaciones

Las dos condiciones antes señaladas son simultáneas, interdependientes y se confluyen mutuamente. Para que una persona esté sana, la comunidad debe estarlo también. Es decir, el 'bien-estar' (la salud individual y colectiva) debe ser consigo mismo y con el mundo, lo cual se alcanza con algo tan sutil como llevarse bien, respetarse, quererse, aceptarse uno mismo, a todos y al entorno.

Estos y muchos otros aspectos han logrado que en la Constitución de la República del Ecuador (artículos 56 y 57, entre otros), se reconozcan los derechos colectivos de los grupos étnicos del Ecuador. Se destaca el derecho que tienen las personas de mantener, proteger y desarrollar sus conocimientos colectivos, como son las prácticas y usos de las plantas medicinales.

## La concepción de la enfermedad

La salud del ser humano depende de la vivencia acorde al Kamak o las leyes de la naturaleza, leyes eternas que enseñan el arte del saber vivir bien. Salirse del marco de las leyes naturales provocan el desequilibrio, a este estado llamamos 'enfermedad'.

En el caso del sistema andino contemporáneo de los Andes septentrionales del Ecuador, Endara, Soria y Pozo, en el libro del MSP – *Passe Medicina Tradicional Andina y Plantas Curativas del año 2008*, señalan que esta concepción integra tres condiciones:

# Plantas medicinales de la Sierra

- La enfermedad como una alteración orgánica, producida por condiciones físicas negativas, como pueden ser la mala alimentación, el clima, accidentes, contaminación, intoxicación y malos hábitos en general. Enfermedades de este tipo son la debilidad, lesiones, alteraciones de los sistemas (respiratorio, reproductivo, circulatorio, nervioso, etc.).
- La enfermedad como alteración psicosocial, producto de las malas relaciones interpersonales, prácticas de hábitos exógenos a la comunidad, irrespeto de valores y normas de conducta, específicamente las referidas a jerarquías sociales. Enfermedades de este tipo son enojo, ira, riñas, pena, sufrimiento.
- La enfermedad como alteración espiritual, generada por mala energía de personas, entidades de la naturaleza o entidades espirituales que afectan al espíritu. Entre ellas están el malaire (huairashca), espanto, llanto continuo, insomnio, cogida del cerro, del arcoiris pegado del supay, hechizo, chontapala, maleado, entre otras.

Es importante indicar que las enfermedades dependen tanto del paciente como de otras variables, como son las determinantes sociales (género, identidad cultural, nacionalidad, cultura urbana, etc.), entre otras.

Esta visión salud-enfermedad diferente a la del sistema médico convencional, que se resume en el uso de recursos propios como una alternativa para mantener la salud, disminuye los costos que genera la adquisición de medicamentos (químicos o procesados), y ha mantenido vigentes el cultivo y uso de las plantas medicinales, que para nuestra población representan la primera línea curativa (recordemos que las plantas son la base de muchos medicamentos procesados o químicos) para el mantenimiento de su salud.

Así podremos comprender que esta forma de entender el proceso salud-enfermedad-sanación genera sus propios recursos interpretativos, preventivos y terapéuticos, a través de la utilización de plantas y otros insumos curativos, que llevan un elaborado sistema de códigos y símbolos con el fin de modificar el curso y desenlace de la enfermedad, mediante la puesta en marcha de mecanismos internos de curación que escapan al manejo médico convencional.

De esta manera, el presente libro busca contribuir a que el personal de salud de nuestras unidades operativas se familiarice con el uso adecuado de los recursos naturales que posee la población, y contribuya al respeto de sus identidades, tradiciones culturales, creencias y cosmovisión del mundo en el Sistema Nacional de Salud.

## El principio de la complementariedad

Enrique Cachiguango (entrevista realizada por la Dirección Nacional de Salud Intercultural, MSP, 2014), al hablar de los principios y fundamentos de la salud andina, nos permite entender que todo sujeto en la cosmovisión andina “es un ente Yanantin o dual, que al mismo tiempo tiene su Pura o par complementario. Es Yanantin o dual porque cada ser tiene su proporción masculina y femenina dentro de sí mismo. Por ejemplo, los hombres tenemos una proporción mayor de masculino y una proporción menor de femenino, en cambio las mujeres tienen una proporción mayor de femenino y una proporción menor de masculino, somos una dualidad como seres individuales. Pero esta dualidad para ser completa necesita otra dualidad con proporciones diferentes, es decir, necesita a su Pura o par complementario, así, cada ser masculino tiene a su par complementario que es un ser femenino y viceversa. La unión de dos Yanantin con proporciones diferentes hace el Kikinpura, la paridad completa y necesaria para engendrar, gestar y criar la vida sobre el mundo”.

En este sentido podemos entender los siguientes aspectos de la cosmovisión andina sobre el conocimiento ancestral de las plantas medicinales:

- Lo cálido-caliente está relacionado con lo masculino, cuya acción al ser utilizada en un persona causa sensación de calor, es decir, una medicación caliente que tiende a penetrar el organismo y sacar el frío.



## Plantas medicinales de la Sierra

- Lo fresco está relacionado con lo femenino, son aquellas plantas que al ser usadas por una persona le producen sensación de frescura, y sacan el calor concentrado en el cuerpo. Sus acciones se relacionan con chupar, sacar, limpiar, lavar.

## Objetivo

Proporcionar información básica del uso tradicional de plantas medicinales de la Sierra a los equipos de atención integral en salud (EAIS), técnicos de atención primaria en Salud (TAPS) en el marco del Modelo de Atención Integral de Salud (MAIS), que permitirá a dichos profesionales utilizar adecuadamente las plantas medicinales usadas en tratamientos no complicados de infecciones respiratorias, gastrointestinales, urinarias y otras afecciones comunes de nuestra población. Con esto obtendremos un sistema de salud más inclusivo e integral, que responda a las necesidades y cosmovisión de los usuarios y usuarias.

## ¿A quién está dirigido?

Este libro está dirigido principalmente a los equipos de atención integral en Salud (EAIS), promotores comunitarios de Salud, técnicos de atención primaria en Salud (TAPS) que prestan sus servicios tanto a nivel intramural como extramural en los establecimientos de salud del primer nivel de atención y a la gente de la comunidad interesada en el tema.

## Las plantas medicinales

Las plantas medicinales son seres vivos de la naturaleza que poseen propiedades curativas, las cuales radican en sus principios activos aislables por técnicas de laboratorio. Su uso en estado natural transmite su espíritu sanador, que se complementa con el efecto de sus principios activos y la información energética de la planta que armoniza a quien lo necesita, activando procesos de sanación. Estos conocimientos se transmiten de forma oral por los hombres y mujeres de sabiduría.

En investigaciones desarrolladas en la última década en nuestro país, De la Torre, Navarrete, Muriel, Macía y Balslev, en la *Enciclopedia de las Plantas Útiles del Ecuador* señalan: “En relación con el tipo de uso, de las 5.172 especies útiles (plantas de las que se tienen reportado usos), el 60% son medicinales, el 55% son fuente de materiales como los usados para construcción, el 30% son comestibles y el 20% son utilizadas en los llamados usos sociales, los cuales incluyen ritos religiosos y prácticas similares. La suma de estos porcentajes sobrepasa el 100%, lo que significa que muchas de las especies tienen múltiples usos” (p.1-2). Es así que se obtuvo un registro del uso de plantas con fines medicinales, el cual asciende a más 3.000 especies aproximadamente.

La amplia gama de plantas medicinales usadas por los hombres y mujeres de sabiduría en salud ancestral y tradicional en el mundo andino forma parte del patrimonio colectivo de estas comunidades, gestado a través de la experiencia, la sistematización y la comprobación, condiciones básicas del conocimiento.

## Plantas medicinales de la Sierra

Por otro lado, Fabricant y Farnsworth, en su artículo 'The Value of Plants Used in Traditional Medicine for Drug Discovery' exponen su análisis a 94 especies de plantas medicinales, en donde encontraron que un 80 % de estas presentan una relación entre su uso ancestral y el principio activo encontrado. Aunque el objetivo de este libro no es proporcionar una amplia gama de evidencia científica respecto del uso de las plantas medicinales, cabe señalar que esta existe y respalda el uso de algunas especies de plantas. Por otro lado, es bueno recordar que el uso de una planta medicinal en la sabiduría ancestral no solo depende de sus principios activos, sino de un acervo de saberes (que tienen que ver con las actitudes de relación en el momento de la siembra, del cuidado y la cosecha de las plantas, factores únicos y exclusivos del mundo andino), que dan riqueza a este sistema de medicina ancestral manejado acertadamente por nuestros antepasados.

Actualmente existen numerosas justificaciones para la promoción de las plantas medicinales en nuestro país. Tenemos experiencias comunitarias con el apoyo de los sectores público y privado en algunas provincias como: Loja, Bolívar, Cotopaxi, Chimborazo, El Oro, y Santo Domingo de los Tsáchilas, entre otras. En algunos de estos lugares se han desarrollado proyectos públicos y privados que incluyen huertos comunitarios que tratan de rescatar el uso de alimentos ancestrales y plantas medicinales.

Hablamos, entonces, de un recurso natural aprovechable, de un recurso terapéutico eficaz, de la reapropiación de otros saberes y del reconocimiento de nuestra medicina ancestral y tradicional, mediante la utilización adecuada de las plantas medicinales la conservación de los recursos naturales y el uso complementario de parte de la medicina ancestral-tradicional, en los programas de atención del primer nivel.

## **Recolección y secado**

Varios autores como Alan White y Didier Lacaze recopilan información de la sabiduría ancestral, y recomiendan que el mejor momento para recolectar la gran mayoría de las plantas es en el período de la floración (mejor cuando recién se abren sus flores). Las plantas se recogen una vez que se ha evaporado el rocío de la mañana (o antes de que caiga el sereno de la tarde), en las horas en las que el sol no esté en su esplendor. Asimismo, es mejor hacer la recolección en luna creciente o luna llena cuando se trata de flores y hojas, y en luna menguante cuando se trata de raíces y semillas. Las cortezas se extraen únicamente cuando la planta tiene por lo menos dos años y no del tronco, sino de las ramas. Las semillas se recogen cuando están maduras y plenamente desarrolladas. Se debe proceder así para obtener la mayor cantidad de principios activos de las plantas que deseemos utilizar.

# Plantas medicinales de la Sierra

Así mismo, se recomienda atar las plantas recolectadas en pequeños racimos y colgarlos en un lugar oscuro y aireado, con las raíces para arriba, nunca al sol directo; las raíces y cortezas pueden secarse al sol, pero es mejor sobre una rejilla, en un lugar templado, seco y sombrío. De esta manera conservamos mejor sus principios activos, aunque es muy difícil mantener su cuerpo vital (espíritu).

Un método más simple es colocar la parte de la planta cosechada dentro de un papel periódico, y luego colgarla en un lugar seco y templado. Para secar flores u hojas individualmente, también podemos usar papel periódico.

Las hierbas secas pierden su efectividad después de más o menos un año de almacenamiento y la corteza, después de dos a tres años. En general, las plantas medicinales son más efectivas cuando se utilizan frescas, recién cosechadas. Si no es posible obtener hierbas frescas, se pueden utilizar hierbas correctamente secadas y guardadas.

## **Recomendación general**

Las plantas medicinales no deben ser recolectadas por cualquier persona, menos aún si quien cosecha está enfermo (por la transmisión de energías negativas).

El horario recomendado de recolección de la planta es de 05:30 a 06:30 y en la tarde de 18:00 a 18:30. Estos horarios son para evitar el rocío y el sereno en la recolección de las plantas.

Es recomendable cocinar las plantas en una olla de barro (sin esmalte, para evitar la posible presencia de plomo), ya que nos permite conservar de mejor manera las propiedades de la planta.

Las plantas medicinales no se deben almacenar en tarros o en frascos de vidrio claro, y peor aún que les dé la luz del sol, por el riesgo de que pierdan sus propiedades curativas.

## **Uso y preparación de las plantas medicinales**

**Infusión o tisana:** partes tiernas de la planta (hojas, flores)

Se coloca la planta en una taza o en un recipiente de barro. Se pone agua a hervir en una olla que no sea de aluminio y cuando hierva se la vierte sobre la planta y se tapa. Se deja reposar de 10 a 15 minutos y se cuela. De esta forma no se pierden los aceites esenciales que suelta la planta.

# Plantas medicinales de la Sierra

Con la infusión se extrae una gran cantidad de sustancias activas, con muy poca alteración de su estructura química y, por lo tanto, se conservan al máximo sus propiedades. Se puede guardar por 12 horas. Si se necesita calentar nuevamente, no la haga hervir.

**Cocimiento o decocción:** partes leñosas o duras de las plantas (hojas, raíces, cortezas, tronquitos y semillas).

Este método se utiliza para que la planta suelte de mejor manera sus principios activos. Se pone agua a hervir en un recipiente que no sea de aluminio ni de hierro, cuando ya va a hervir se le agrega la planta; si son semillas chicas u hojas hervir de 3 a 10 minutos. Se tapa y se deja reposar otros 15 minutos antes de colar. Las raíces y cortezas más duras se hierven de 10 a 15 minutos.

La preparación puede utilizarse por varios días si se guarda en el refrigerador, aunque no conviene que pase de una semana.

**Maceración:** todas las partes de la planta.

Extracción de los principios activos de una planta o parte de ella a temperatura ambiente, utilizando principalmente el agua como disolvente (puede hacerse también con alcohol o aceite).



Se deja la planta troceada en agua a temperatura ambiente durante un tiempo concreto (de 12 a 24 horas, dependiendo de la dureza de la parte de la planta) en un recipiente que no deje pasar la luz, se va agitando la mezcla y finalmente se cuela.

White, en el libro *Hierbas del Ecuador* señala: “Los preparados con agua fría preservan al máximo los ingredientes volátiles y extraen solamente una cantidad mínima de sales minerales e ingredientes amargos”.

Los macerados pueden conservarse hasta un mes, cuando el líquido utilizado como disolvente es el aceite o el alcohol en lugar del agua.

## **Tintura:**

Es una solución con base alcohólica (se utiliza alcohol etílico al 95 %), mediante la cual se consigue extraer una alta concentración de ciertos principios activos de la planta (solubles en alcohol). Se prepara dejando macerar la planta bien seca y triturada en alcohol a temperatura ambiente, durante dos o tres días, o hasta 15 días en el caso de algunas plantas.

Generalmente se hace en frascos de color ámbar, puede ser con alcohol puro o de graduación inferior (alcohol etílico), que se obtiene diluyendo el alcohol con agua, por ejemplo: al 70% serían 70 partes de alcohol y 30 de agua (no usar jamás alcohol desnaturalizado o metílico).

# Plantas medicinales de la Sierra

Se debe utilizar siempre en dosis bajas y está contraindicado en pacientes con problemas hepáticos, embarazadas y niños menores de 2 años.

## **Vaporizaciones:**

Una vez hecho el cocimiento, no se cuele y antes de destaparlo se coloca la olla a unos 20 a 25 cm debajo del rostro, se cubre con una toalla grande o cobija, y luego se destapa la olla (es preferible cerrar los ojos e inhalar suavemente el vapor que sale de la olla). De esta manera se descongestionan las vías respiratorias (catarros - sinusitis - asma).

Nota: luego de aplicar este tratamiento no hay que salir a lugares fríos por lo menos durante una hora, por esto de preferencia se deben efectuar las vaporizaciones antes de acostarse.

## **Fomento:**

Se sumerge una toalla en una infusión o decocción, se exprime el exceso y se aplica tan caliente como sea posible en las partes afectadas, se reemplaza la toalla cuando esta se enfríe.

## **Cataplasmas:**

Se muelen las semillas o la planta. Se vierte poca cantidad de agua hirviendo sobre las partes de la planta para mojarlas. Se aplica

la planta remojada sobre el área afectada y se cubre con una tela que ha sido exprimida en agua hirviendo. Reemplazar la tela cuando se enfríe.

## **Emplasto:**

Se muelen las semillas o la planta. Se vierte poca cantidad de agua hirviendo sobre las partes de la planta para mojarlas. Se coloca la planta remojada y caliente entre dos trozos de tela y se aplica en el área que deseamos cubrir. Se reemplazan las hojas cuando se enfrían.

## **Baños de hierbas:**

Pueden ser totales (en tinas) o parciales (lavados locales). Se usan principalmente decocciones o infusiones de plantas.

## **Tomar en cuenta**

Villavicencio, en el capítulo VIII, 'Uso clínico de las plantas medicinales', del *Manual de fitoterapia*, editado por OPS 2001, refiere pautas de tiempo de tratamiento para algunas plantas medicinales. Apoyados en dicho texto y recogiendo la sabiduría ancestral en el manejo de plantas medicinales se establecen las siguientes precisiones:

# Plantas medicinales de la Sierra

Aunque las plantas aquí descritas son seguras, y al no existir un consenso general de cuál es el tiempo máximo de consumo de estas, se recomienda en este texto no tomarlas por más de 8 a 9 días de forma continua (en las dosis que se recomiendan en la descripción de cada planta).

Para administrar plantas medicinales a niños menores de 5 años no se posee una fuente exacta, por lo cual se aconseja hacerlo por cucharaditas (aproximadamente 5ml) de la infusión o del preparado descrito, hasta un máximo de 3 cucharaditas (15ml) por toma del preparado al día y por no más de 48 horas.

En este texto un vaso equivale a 200 ml, y un vaso pequeño o un medio vaso equivale a 100 ml (estos valores son para la toma en personas mayores de 15 años).

Si se presentan síntomas repentinos, como náusea, vómito, lesiones en la piel u otra alteración o molestia, suspenda inmediatamente el consumo de la planta y acuda al centro de salud más cercano.

Las raíces, tallos y cortezas requieren más tiempo de cocción que las hojas, y por esto es recomendable guardarlas en forma separada. Las hojas y flores no se cocinan junto con los tallos y raíces, por lo tanto, pueden colocarse al final de la preparación.

No se deben endulzar los preparados medicinales con azúcar blanca, pues lo mejor es tomarlos al natural, sin embargo, quien desee endulzarlos puede hacerlo con miel de abeja, panela o azúcar morena pero con la menor cantidad posible.

La forma como se coge la planta es un ritual: se conversa con la planta mentalmente o en voz alta, algunos sanadores le rezan a la planta y le explican la función que va a cumplir, es decir, se recita un 'pequeño proyecto' de qué es lo que va a hacer la planta con el ser humano usuario. No solamente es cuestión de utilizar los principios activos de la planta sino también el espíritu vital de esta, pues se considera que tiene conciencia propia. En este caso la planta 'escucha' y sabe exactamente cuál es 'su misión'. (Enrique Cachiguango, (entrevista realizada por la Dirección Nacional de Salud Intercultural, MSP, 2014)).

# Plantas andinas del Ecuador





## Achira

(*Canna indica*, también citada como *Canna edulis*) Familia: Cannaceae

**Nombres comunes:** achira, achira sisa, atcera, oyonkabe (wao terero), kariakria, wampiak (shuar chicham).

**Partes utilizables:** raíz, rizoma, hojas.

**Usos:** medicinales: diurético, emoliente, antiinflamatorio (para uso externo). Nutricionales: alto contenido de carbohidratos, fácilmente digerible.

**Dosis:** 1 cucharada de la raíz por cada 2 tazas de agua o lo suficiente para hacer una bebida viscosa. Se puede aplicar la raíz en cataplasma como emoliente. Las hojas y la savia de la flor se pueden usar para procesos inflamatorios (uso tópico). Para comer, se la puede cocinar u hornear como papa; también se la consigue en forma de harina.

**Contraindicación:** por su contenido en almidón y azúcar debe usarse con precaución en pacientes diabéticos. También debe usarse con precaución en embarazo, por su propiedad diurética.

**Planta:** es considerada como planta fresca.

# Plantas medicinales de la Sierra



## Ajenjo

(*Artemisia sodiroi*; *Artemisia absinthium*); Familia: Asteraceae

**Nombres comunes:** ajenjo, ajenjo mayor, ajinjo

**Partes utilizables:** hojas, copos florecientes.

**Usos medicinales:** se lo utiliza para problemas digestivos como dolor gástrico, falta de apetito, acidez, flatulencia (gases), también como antihelmíntico, antiséptico, febrífugo. Sirve para alivio de los dolores de parto y es usado para controlar el exceso de colesterol en la sangre.

**Dosis:** 1 o 2 cucharaditas de ajenjo correspondientes a 10-20 gramos de la planta por litro de agua de infusión, se le puede añadir una cucharada de menta o anís; tomar 1 o 2 tazas diarias antes de las comidas (Forés), no más de 4 días. Las hojas en infusión disminuyen los dolores del parto (1/2 taza una sola toma).

**Contraindicación:** embarazo (se puede usar con precaución para los dolores en labor de parto), lactancia, epilepsia, úlceras gástricas e intestinales, colon irritable. El aceite puro es un potente veneno; el uso excesivo de la planta puede causar envenenamientos.

**Planta:** Es considerada como planta caliente.





### Ají

(*Capsicum annum*, *Capsicum pubescens* y otras especies)

Familia: Solanaceae

**Nombres comunes:** ají rocoto, pimiento, uchu (kichwa).

**Partes utilizables:** hojas, frutos y semillas.

**Usos medicinales:** el ají en polvo es utilizado como estimulante y para mejorar las defensas al inicio de infecciones respiratorias, digestivo, irritante, sialagogo.

**Usos nutricionales:** en cantidades pequeñas, estimula el apetito; es un condimento picante.

**Dosis:** infusión suave de  $\frac{1}{4}$  a 1 cucharadita de ají en polvo, por taza de agua hirviendo, si lo ingiere, hágalo una cucharita a la vez, (a tolerancia) hasta por 3 veces al día, en un máximo de 4 días seguidos. Las hojas y el fruto son usados por las comunidades para limpiar el mal aire (la forma de usarlo corresponde a los hombres y mujeres de sabiduría).

**Contraindicación:** el uso excesivo puede ocasionar inflamación del aparato gastrointestinal, no recomendado en niños.

**Planta:** es considerada como planta caliente.

# Plantas medicinales de la Sierra



## Ajo

(*Allium sativum*)

Familia: Alliaceae

**Nombres comunes:** ajo, cebolla jíbara.

**Partes utilizables:** bulbo pelado.

**Usos medicinales:** muy utilizado en infecciones del sistema respiratorio como expectorante; posee acción diaforética, diurética, estimulante, antiséptico, vermífugo, anticoagulante. Harris, Cottrell, Plummer y Lloyd, en su artículo 'Antimicrobial properties of *Allium sativum*', refieren que el ajo presenta propiedades antibacteriana, antivírica, antifúngica y antiprotozoario, y presenta efectos beneficiosos sobre los sistemas cardiovascular e inmune.

**Uso nutricional:** el ajo cortado finamente es utilizado para dar sabor. Su consumo rutinario ayuda a la digestión y mantiene la mucosa del intestino sano.

**Dosis:** se prepara en decocción con agua o con leche: se hierven dos dientes de ajo y se endulzan con panela; se bebe un vaso por las noches. Pueden ser molidos y tomado como jugo, en este caso tomar 1 cucharadita diluida en agua, 2 o 3 veces al día. Como refresco: 1 diente de ajo picado, 3 hojas de ajenojo (*Artemisa sodiroi*),

3 hojuelas de caballo chupa, 3 hojas de guayusa, 3 hojas de congona (*Peperomia congona*). Colocar estos ingredientes en un litro de agua hirviendo, apagar el fuego y dejar reposar por 20 minutos. Se recomienda beber un vaso de esta infusión 2 a 3 veces al día. Para la tos, preparar con leche (hervir) 1 hoja de borraja (*Borrago officinalis*), 1 hoja de violeta (*Viola odorata*) con tres dientes de ajo, endulce con miel.

**Contraindicación:** algunas personas pueden presentar reacciones alérgicas o irritación gástrica. Debido a sus propiedades anticoagulantes, se recomienda disminuir su uso al menos dos semanas previas a cualquier intervención quirúrgica.

**Planta:** es considerada como planta caliente.

## Plantas medicinales de la Sierra



### **Alfalfa**

(*Medicago sativa*)

Familia: Fabaceae

**Nombres comunes:** alfalfa, mielga, mielgo.

**Partes utilizables:** las hojas, germinados.

**Usos medicinales:** tónico, aperitivo, diurético. Tomado regularmente mejora la cicatrización de úlceras pépticas y es complemento en tratamiento de la anemia. La flor aumenta las contracciones del parto.

**Usos nutricionales:** fuente importante de proteína vegetal, rica en vitaminas A, K y C, hierro, calcio, vitaminas del complejo B.

**Dosis:** en forma de infusión se la puede utilizar conjuntamente con menta. Para obtener beneficios máximos, se lo puede beber en jugo. Los germinados de alfalfa son buen complemento de ensaladas. Las hojas se pueden usar en sopas.

**Contraindicación:** precaución en personas que tomen anticoagulantes, y alérgicas a leguminosas. Las semillas de esta planta deben ser evitadas durante el embarazo.

**Planta:** es considerada como planta caliente.



## **Anís**

(*Pimpinella anisum*)

Familia: Apiaceae

**Nombres comunes:** anís, anís verde o anís de pan.

**Partes utilizables:** las semillas.

**Usos medicinales:** favorece la digestión, mejora el apetito, alivia la náusea, los cólicos, las flatulencias y los cólicos infantiles. Expecto-  
rante, estimulante, tónico.

**Uso alimenticio:** el anís es frecuentemente utilizado como ingredien-  
te agregador de sabor en la preparación de postres, tortas y pan.

**Dosis:** la infusión de anís ayuda a aliviar cólicos, espasmos estoma-  
cales (carminativo). La decocción se prepara al hervir 1 cucharadita  
de semillas en ½ litro de leche durante 5-10 minutos. Se debe tomar  
caliente y removiendo continuamente para que no se quede en el  
fondo de la taza su esencia (Forés). Es muy valioso contra la tos fuerte  
y seca con expectoración difícil, así como con problemas respirato-  
rios asociados con la gripe. Se puede preparar limonada caliente  
con infusión de anís (*Bistropogum mollis*). Coloque en 1 litro de agua  
hirviendo 1 cucharada de anís de pan y 1 cucharada de tipo, luego  
cierna y agregue el jugo de 3-5 limones (*Citrum limón*).  
Tomar 3 veces al día por 5 días.

## Plantas medicinales de la Sierra

Coloque en 1 litro de agua hirviendo 1 cucharada de anís de pan y 1 cucharada de tipo, luego cierna y agregue el jugo de 3-5 limones (*Citrum limón*).

Tomar 3 veces al día por 5 días.

**Contraindicación:** El uso frecuente puede ocasionar inflamación del tracto gastrointestinal.

**Planta:** Es considerada como planta caliente.





## Anís estrellado

(*Illicium anisatum*);

Familia: Magnoliaceae

**Nombres comunes:** anís estrellado.

**Partes utilizables:** las semillas.

**Usos medicinales:** carminativo, estimulante, estomático, mejora el apetito, antiinflamatorio.

**Uso alimenticio:** el anís es frecuentemente utilizado como ingrediente agregador de sabor.

**Dosis:** se utiliza para el tratamiento de cólicos causados por el frío, para ello se prepara una infusión en 1 litro de agua, combinando 5 o 6 estrellas de anís y 1 cucharadita de anís de pan (*Pimpinella anisum*), la raíz de una cebolla blanca (*Allium fistulosum*) y una cebolla colorada (*Allium cepa*), 4 semillas de cilantro seco (*Coriandrum sativum*), 3 cucharadas de azúcar morena y ½ cucharadita de sal. Tomar por 3 días, hasta 3 vasos al día.

**Contraindicación:** el uso excesivo puede ocasionar inflamación del tracto gastrointestinal.

**Planta:** es considerada como planta caliente.

# Plantas medicinales de la Sierra



## **Ataco:**

(*Amaranthus caudatus*)

Familia: Amaranthaceae

**Nombres comunes:** ataco, ataku, sankurachi, sangorache, sangoracha, amaranto negro.

**Partes utilizables:** las hojas y flores.

**Usos medicinales:** astringente, en irritaciones de la boca y garganta, en menstruaciones excesivas, purificador de la sangre, en infecciones urinarias y en tratamiento de la diarrea.

**Alimenticio:** complemento alimenticio rico en vitaminas A, C y complejo B (utilizado en la colada morada). “El análisis del grano de ataco presenta entre 14% y 17 % de proteínas, 14% de fibra, 6% de grasa, 62% de carbohidratos y minerales” (Iniap).

**Dosis:** en tizanas, 1 cucharadita de la planta por taza de agua hirviendo, se puede tomar 1-2 tazas al día por 7 días seguidos. Para afecciones de la boca se puede usar de forma tópica, junto con manzanilla o en enjuagues y en gárgaras 3 veces al día por unos 5 días.

**Contraindicación:** el uso prolongado puede ocasionar inflamación del tracto gastrointestinal.

**Planta:** es considerada como planta caliente.





### **Boldo:**

(*Peumus boldus*)

Familia: Monimiaceae

**Nombres comunes:** boldo.

**Partes utilizables:** las hojas, las frutas.

**Usos medicinales:** tónico activador de la función hepática, estimulante ligero de la digestión (para indigestión), calmante, previene el insomnio, se usa contra inflamaciones genito-urinarias, elimina el exceso de líquidos y toxinas.

**Dosis:** hacer una infusión (no dejar reposar más de 5 minutos) con ½ cucharadita de hojas molidas por taza de agua; se puede tomar máximo una pequeña copa en cada comida. Es posible potenciar las cualidades medicinales del boldo si se lo combina con otras hierbas como menta o manzanilla. Las frutas aromáticas se comen crudas; en otros países se las prepara como bebida dulce.

**Contraindicación:** en embarazo, lactancia, problemas hepáticos graves y problemas de coagulación. El uso excesivo (más de tres veces al día) o prolongado (más de 15 días continuos), o cocinar las hojas por demasiado tiempo puede ocasionar intoxicaciones. No se debe tomar por más de dos semanas.

**Planta:** es considerada como planta fresca.

# Plantas medicinales de la Sierra



## **Borraja**

(*Borago officinalis*)

Familia: Boraginaceae

**Nombres comunes:** borraja, borrago.

**Partes utilizables:** hojas (hojas tiernas), flores y semillas.

**Usos medicinales:** diurética, febrífuga, diaforética, tónica (en especial para períodos de convalecencia), calmante, galactagoga, emenagoga, calma la tos. Eficaz para extraer venenos (picadura de abeja) cuando se usa de forma tópica, antiinflamatoria, coadyuvante para tratar la conjuntivitis.

**Dosis:** para infecciones respiratorias, en infusión utilizar 1 cucharadita de flores, o bien, 2-3 cucharaditas de hojas con media taza de agua hirviendo, dejar reposar por 5 minutos y tomar 3 veces al día, por 7 días (Alan White). Para el tratamiento de la gripe en niños se puede machacar 1 rama de borraja, 1 rama de ortiga blanca (*Urtica dioica*), una flor de clavel blanco (*Dianthus caryophyllus*), 1 cuchara de pepas de melón (*Cucumis melo*), luego hervir 1 litro de agua y colocar las plantas molidas a infusión por 10 minutos. Tomar un vaso pequeño, 2-3 veces al día, por 6 días. Para el tratamiento de cuadros gripales se recomienda tomar una infusión preparada con  $\frac{1}{2}$  cucharadita de hojas de borraja,  $\frac{1}{2}$  cucharadita de flores de tilo y de verbena, agregar limón y panela, no más de 4 días, solo en las noches.

**Contraindicación:** en el embarazo, por su contenido en alcaloides, no se aconseja el consumo frecuente de borraja.

**Planta:** es considerada como planta caliente.



## **Canela**

(*Cinnamomum zeylanicum*)

Familia: Lauraceae

**Nombres:** canela, árbol de la canela, canelo.

**Partes utilizables:** corteza (seca del interior de los brotes).

**Usos medicinales:** carminativa, astringente, antiséptica, útil en el tratamiento de las diarreas. Actividades antimicrobianas, de regulación de los niveles de glucosa en sangre y de reducción de los niveles de colesterol y triglicéridos, relajante y reguladora del ánimo.

**Alimenticio:** rica en vitamina A, magnesio, vitaminas del complejo B, zinc. Se utiliza en polvo como especia o condimento para preparaciones dulces, tortas, coladas, compotas de frutas, etc.

**Dosis:** se utiliza la corteza en pedazos o en polvo  $\frac{1}{2}$  o 1 cucharadita, en infusión por 1 taza de agua hirviendo, de 2-3 vasos al día.

**Contraindicación:** algunas personas pueden desarrollar alergias y dermatitis, por lo que es recomendable su consumo en pequeñas cantidades, inicialmente en personas que no hayan tenido contacto con esta especie. Las personas con alergias conocidas deben evitarla. El uso crónico de esta planta puede causar inflamación bucal. No tomar de forma rutinaria en el embarazo.

**Planta:** es considerada como planta caliente.

# Plantas medicinales de la Sierra



## **Cebada**

(*Hordeum vulgare*)

Familia: Poaceae

**Nombres:** cebada.

**Partes utilizables:** semillas.

**Usos medicinales:** es recomendable para el tratamiento de problemas gastrointestinales como vómitos y diarreas. Es antiespasmódica, purificadora, digestiva, antifebril, cicatrizante; sirve para curar problemas a nivel de las encías.

**Alimenticio:** se usa en alimentos salados y dulces como la sopa y colada de arroz de cebada, tortillas, pasteles, coladas con harina de cebada. También se consume tradicionalmente como 'máchica', sobre todo en el desayuno (Codenpe-Ecuarunari).

**Dosis:** se la puede usar como horchata de cebada, resulta útil como hidratante en el tratamiento de personas con vómito y diarrea, especialmente en niños y ancianos. Puede prepararse con zanahoria (*Daucus carota*) cocida, sal y azúcar morena, de esta manera se reemplaza en forma casera al suero oral.

**Contraindicación:** algunas personas desarrollan alergias o hipersensibilidad a la harina de cebada o cerveza, por lo que se deben evitar estos productos.

**Planta:** es considerada como planta fresca.



## Cebolla

(*Allium cepa*; *fistulosum*)

Familia: Liliaceae

**Nombres:** cebolla colorada o paiteña, cebolla perla, cebolla blanca.

**Partes utilizables:** parte blanca del tallo, bulbos y raíces.

**Usos medicinales:** antihelmíntica, antiséptica, antiespasmódica, carminativa, diurética, expectorante, estomáca, tónica, mejora la función hepática, disminuye la presión sanguínea.

**Alimenticio:** su uso en la cocina es muy variado (ensaladas, sopas etc)

**Dosis:** como expectorante, se puede preparar como jarabe, que se puede tomar como complemento del tratamiento de afecciones que presenten tos profusa: se mezcla la cebolla paiteña, rábano (*Raphanus sativus*), pensamiento (*Violeta tricolor*), papa nabo (*Brassica napus*), flor de borraja (*Borrago officinales*), clavel blanco silvestre (*Dianthus caryophyllus*). Se deja reposar los ingredientes durante la noche y luego se los mezcla con miel de abeja. Tomar 1 cucharadita cada 6 - 8 horas, para aliviar los accesos de tos, hasta que desaparezcan las molestias, no más de 5 días. El jugo de cebolla (machacado o licuado) es bueno para la ronquera y la tos; se lo prepara con miel de abeja y jugo de limón para facilitar su consumo. En jugo tomar 1 cucharadita, 3 veces al día (White, e Itzik).

**Contraindicación:** puede causar irritación intestinal.

**Planta:** es considerada como planta caliente.

# Plantas medicinales de la Sierra



## **Cedrón**

(*Lippia chevalieri*)

Familia: Verbenaceae

**Nombres comunes:** cedrón.

**Partes utilizables:** hojas, cabezas en flor.

**Usos medicinales:** febrífugo, sedante, estomático y antiespasmódico; tiene propiedades antisépticas.

**Dosis:** se prepara con unos 5 gramos de hojas (una ramita pequeña) en una taza de agua. Para mejorar la digestión o para estimular el apetito se toman 3 tazas al día, antes de las comidas.

La infusión de la planta también puede ser utilizada para el lavado de heridas, por sus propiedades antisépticas.

**Contraindicación:** el uso frecuente en mujeres embarazadas.

**Planta:** es considerada como planta caliente.



## Chirimoya

(*Annona cherimola*)

Familia: Annonaceae

**Nombres comunes:** chirimoya

**Partes utilizables:** hojas, tallo, fruto y semillas.

**Usos medicinales:** antidiarréica, antiparasitaria, mejora la concentración.

**Alimenticio:** posee importantes niveles de calcio, fósforo, hierro, potasio, magnesio, azúcares (entre un 5% y un 10% de su peso) y proteínas (16%). También tiene vitaminas, niacina, riboflavina, tianina, ácido fólico, ácido ascórbico, antioxidantes. Debido a la fibra que contiene, mejora la digestión y regula la flora intestinal.

**Dosis:** como antidiarréico, se usan las hojas y la pulpa del fruto. Se prepara una infusión con 10 hojas de chirimoya por litro de agua hirviendo, se deja repasar 15 minutos, y se toma de 2 a 3 vasos en el día, hasta que los síntomas cedan. Es un buen antiparasitario (elimina helmintos), para ello se usan las hojas, en infusión empleando al igual que en el caso anterior 10 hojas por litro de agua hirviendo, se deja reposar 15 minutos, y se toma como agua durante todo un día.

**Contraindicación:** por su alto contenido de potasio, el fruto debe ser evitado en personas que padecen de insuficiencia renal y en personas que requieren dietas controladas en este mineral. En caso de diabetes y obesidad, tomar en cuenta su contenido de hidratos de carbono y valor energético.

**Planta:** Es considerada como planta caliente.

# Plantas medicinales de la Sierra



## Cilantro

(*Coriandrum sativum*)

Familia: Apiaceae

**Nombres comunes:** culantro, cilantro.

**Partes utilizables:** hojas frescas, frutos.

**Usos medicinales:** estimulante, aromático, carminativo, útil en dolores articulares. Es también beneficioso en el tratamiento del vómito y diarrea causada por procesos de fermentación en el intestino, es un buen estimulante de las funciones hepáticas y estomacales.

**Alimenticio:** las hojas y las semillas en polvo se utilizan para dar sabor a muchos platos de la cocina ecuatoriana.

**Dosis:** la infusión preparada con semillas de cilantro es útil para el tratamiento de la indigestión (empacho). Para el tratamiento de cólicos causados por el frío, se prepara una infusión de 1 litro de agua hirviendo, combinando 4 pepas de cilantro seco, la raíz de cebolla blanca (*Allium fistulosum*) y una cebolla colorada (*Allium cepa*), 5 o 6 estrellas de anís (*Illicium anisatum*) y 1 cucharadita de anís de pan (*Pimpinella anisum*), 3 gotas de aceite de almendra, 3 cucharadas de azúcar morena y  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal. Tomarla 3 veces al día, por el espacio de tres días.

**Contraindicación:** si se utilizan las semillas en gran cantidad, puede producir un efecto narcótico.

**Planta:** es considerada como planta caliente.





### **Eneldo**

(*Anethum graveolens*)

Familia: Apiaceae

**Nombres comunes:** eneldo.

**Partes utilizables:** hojas frescas y semillas secas.

**Usos medicinales:** carminativo, antiespasmódico, diurético, galactagogo y estomático, antiséptico.

**Alimenticio:** aumenta el apetito. Se utiliza como condimento a las ensaladas y otros alimentos.

**Dosis:** se puede hacer decocción de las semillas, hirviendo 1 cucharadita de semillas en 1 taza de agua, durante 3 a 4 minutos, tomar 2 - 3 vasos al día. El eneldo estimula el apetito y las semillas masticadas ayudan a eliminar el mal aliento (halitosis) (White). La infusión de una pequeña parte de esta planta una vez al día, en el posparto ayuda a la producción de leche materna, se la puede tomar por unos 15 días.

**Contraindicación:** pueden causar intoxicaciones en personas sensibles. El aceite esencial de eneldo puede causar fotodermatitis.

**Planta:** es considerado como una planta caliente.

# Plantas medicinales de la Sierra



## **Escancel**

(*Aerva sanguinolenta*)

Familia: Amaranthaceae

**Nombres comunes:** escancel, hierba de purgas, moradilla.

**Parte utilizables:** hojas.

**Usos medicinales:** es utilizado en problemas respiratorios: resfriado, catarro, dolores del pecho, neumonía (por sus propiedades expectorantes), antiinflamatorio.

**Alimenticio:** ingrediente de aguas aromáticas.

**Dosis:** para el resfriado en infusión, colocar unas 4 hojas por litro de agua hervida durante unos 4 - 5 minutos, agregar limón; se debe tomar la bebida caliente, dos veces al día, máximo por 7 días. Adicionalmente se prepara una infusión con escancel, berro (*Nasturtium officinale*), chicoria (*Chicorium intybus*) y cola de caballo o caballochupa (*Equisetum arvense*), para soplar al niño durante el proceso de limpia.

**Contraindicación:** puede causar intoxicaciones en personas sensibles.

**Planta:** Es considerada como planta fresca.



### **Eucalipto**

(*Eucalyptus globulus*)

Familia: Myrtaceae

**Nombres comunes:** eucalipto, eucalipto aromático, del bosque, gomero azul de Tasmania.

**Partes utilizables:** hojas y extracto de aceite de las hojas.

**Usos medicinales:** antiséptico, expectorante, estimulante, febrífugo, eficaz contra dolores articulares.

**Dosis:** es útil tomado como infusión en casos de fiebre, en dosis de 3 a 4 hojas por litro de agua hirviendo, hasta 3 vasos pequeños, por no más de un día. Para el tratamiento de la gripe, se recomienda tomar una infusión preparada con ½ cucharadita de hojas de borraja, ½ cucharadita de flores de tilo (*Tilia grandifolia*) secas, hasta 2 vasos pequeños al día por 4 días. Puede ser utilizado como baño de vapor para el asma y otras dolencias respiratorias.

**Contraindicación:** en personas susceptibles existe la posibilidad de efectos secundarios, tales como dolor de estómago y ardor, mareos, debilidad muscular, pupilas pequeñas, sensación de asfixia y otros. El aceite de eucalipto también puede causar náuseas, vómitos y diarrea, esto se ha reportado consistentemente con el uso del aceite oral y en raras ocasiones al ser inhalado.

Debe evitarse cualquier forma de administración en niños pequeños (menores de 2 años), desnutridos (menores de 5 años) y mujeres embarazadas, o en cuadros respiratorios complicados.

**Planta:** es considerada como planta caliente.

# Plantas medicinales de la Sierra



## **Guayaba**

(*Psidium guajava*)

Familia: Myrtaceae

**Nombres comunes:** guayaba, sawintu (kichwa), guayaba de comer.

**Partes utilizables:** hojas y frutos.

**Usos medicinales:** utilizada para curar las diarreas en niños (Cesa-Inter-Cooperación Suiza). Propiedades antiespasmódicas, antiinflamatoria.

**Alimenticio:** es un fruto para el consumo en fresco o para la preparación de mermeladas, helados, jaleas, jugos y coladas.

**Dosis:** las coladas de guayaba o con horchata de arroz (*Oryza sativa*) favorecen la rehidratación efectiva en niños enfermos y con problemas de desnutrición. La infusión de las hojas de guayaba se utiliza para sanar indigestiones e inflamaciones hemorroidales. Se recomienda agregar 1-2 cucharaditas de hojas picadas en una taza de agua. Tomar a voluntad hasta que desaparezca el malestar (Cesa-Inter-Cooperación Suiza).

**Contraindicación:** ninguna.

**Planta:** es considerada como una planta caliente.



## **Hierbabuena**

(*Mentha x piperita*)

Familia: Lamiaceae

**Nombres:** hierba buena, menta verde, menta toronjil.

**Partes utilizables:** hojas y copos.

**Usos medicinales:** antiespasmódico, carminativo, colagogo, refrigerante, tónico estomacal, útil para problema nerviosos, insomnio, calambres, jaquecas; propiedades antiinflamatorias, antiséptico.

**Dosis:** en infusión, 2-3 cucharaditas de hojas por taza; tomar 1-2 tazas diarias por no más de 10 días.

**Contraindicación:** en grandes cantidades puede provocar pirosis (acidez estomacal).

**Planta:** es considerada como planta caliente.

# Plantas medicinales de la Sierra



## **Hierbaluisa**

(*Cymbopogon citratus*)

Familia: Poaceae

**Nombres comunes:** hierbaluisa, limoncilla, limoncillo.

**Partes utilizables:** hojas, raíz.

**Usos medicinales:** aromática, carminativa, digestiva, analgésica, reguladora del ciclo menstrual.

**Dosis:** en infusión colocar 1 o 2 hojas por taza de agua hirviendo, dejar reposar de 4 a 5 minutos, tomar a libre demanda, no más de 7 días seguidos. Se puede combinar con manzanilla y hierbabuena, para aliviar los síntomas de la trasgresión alimentaria.

**Contraindicación:** el contacto directo puede producir cuadros alérgicos (se recomienda cosechar con guantes).

**Planta:** es considerada como planta caliente.



## Higo

(*Ficus Carica*)

Familia: Moraceae

**Nombres comunes:** higo, higuera, evos.

**Partes utilizables:** hojas y frutos.

**Usos medicinales:** emoliente, demulcente (para vías respiratorias), laxante, regulador de la menstruación.

**Alimenticio:** se consumen los frutos frescos. Los higos sirven para preparar batidos con leche, helados, pasteles, tortas y productos caseros como el dulce de higo; tradicionalmente se consumen con queso y pan.

**Dosis:** una decocción de higos actúa como demulcente, para suavizar las membranas mucosas de las vías respiratorias. Los vapores de sus frutos y hojas ayudan a descongestionar los bronquios, aliviar la tos y el dolor del pecho. El jugo lechoso de la planta es útil para remover verrugas de la piel.

**Contraindicación:** las furocumarinas presentes en el látex de las hojas o los siconos pueden ocasionar dermatitis de contacto. En algunas comunidades lo usan para acelerar el parto, sin embargo, no se recomienda para este uso.

**Planta:** es considerada como planta caliente.

# Plantas medicinales de la Sierra



## Iso

(*Dalea coerulea*)

Familia: Fabaceae

**Nombres comunes:** iso, isu, flor de isu.

**Partes utilizables:** hojas y flores.

**Usos medicinales:** se utiliza para aliviar la tos y la congestión del aparato respiratorio, mejora la motilidad gástrica, (para indigestiones). Usado de forma tópica tiene propiedades antiinflamatorias, y combinado con el látex del higo se usa para eliminar verrugas.

**Dosis:** en infusión se utiliza un puñado de hojas y flores en 1 litro de agua hirviendo, dejar reposar por 5 minutos, cernir y tomar hasta que los síntomas desaparezcan (White).

**Contraindicación:** procesos alérgicos, en especial con el látex de la planta.

**Planta:** es considerada como planta caliente.





## **Linaza**

(*Linum usitatissimum*)

Familia: Linaceae

**Nombres comunes:** linaza, lino.

**Partes utilizables:** semillas maduras.

**Usos medicinales:** emoliente, demulcente, pectoral, purgante, desarreglos digestivos y urinarios. Antiinflamatorio.

**Alimenticio:** contiene vitamina B1, B2, C, E, betacaroteno y minerales como el hierro, zinc, potasio, magnesio, fósforo y calcio.

**Dosis:** hervir 1 cucharada de linaza (se recomienda remojar las semillas en agua la noche anterior) en 1 litro de agua hasta que se reduzca a medio litro, tomar durante el día (White, Forés). Para su consumo, limpiar y tostar las semillas hasta que estén secas, comer la semilla entera o molerla.

**Contraindicación:** se deben utilizar solo las semillas maduras de linaza, puesto que las verdes pueden causar envenenamiento.

**Planta:** es considerada como planta fresca.

# Plantas medicinales de la Sierra



## Llantén

(*Plantago major*)

Familia: Plantaginaceae

**Nombres comunes:** llantén, llantén de agua, llantén hembra, llantin, yawar llantin (kichwa).

**Partes utilizables:** hojas, raíz, espigas en flor, semillas.

**Usos medicinales:** astringente, demulcente, diurético, expectorante, hemostático, desobstruyente, antiinflamatorio, vulnerario, anti-coagulante.

**Alimenticio:** se puede preparar harina a partir de las semillas. Sus hojas pueden ser utilizadas como condimento de ensaladas (Forès).

**Dosis:** es bueno para cualquier problema respiratorio, especialmente para la congestión y mucosidades. El jugo fresco exprimido de la planta alivia los problemas de catarro crónicos. Cuando se prepara el jugo de llantén se deben ingerir 2 - 3 cucharaditas por día diluidas en agua o en leche (White, Forès). En infusión, dejar reposar 1 cucharadita de hojas frescas o secas en 1/2 taza de agua hervida, tomar 1/2-1 taza por día. Se pueden aplicar hojas frescas sobre la superficie de las heridas.

**Contraindicación:** ninguna conocida.

**Planta:** es considerada como planta fresca.



## **Malva blanca**

(*Althaea officinalis*)

Familia: Malvaceae

**Nombres comunes:** malva, malva blanca o malva común.

**Partes utilizables:** hojas, raíz, flores.

**Usos medicinales:** demulcente, emoliente, diurético, analgésico, expectorante, sudorífico, ayuda a disminuir la dismenorrea.

**Dosis:** debido a que la infusión y la decocción tienden a ser gelatinosas, se prefiere emplear el método de extracto frío (maceración, véase en la sección preparación de plantas medicinales), para hacer infusiones. Se utilizan 1-2 cucharadas de raíz de malva, en una taza de agua fría, que se deja reposar por 8 horas, cernir y entibiar para tomar (White); si se usa la maceración, se puede entibiar el extracto conseguido antes de tomarlo.

Se puede utilizar la flor de malva como coadyuvante en el tratamiento contra la tos. La infusión se prepara con dos cucharadas de flores u hojas en una taza de agua hirviendo, se deja reposar por 5 minutos (White), tomar hasta 3 vasos al día por 3 días.

**Contraindicación:** no recomendado a personas con problemas del aparato digestivo.

**Planta:** es considerada como planta fresca.



## **Mandarina**

(*Citrus maxima*);

Familia: Rutaceae

**Nombres comunes:** mandarino (árbol), mandarina (fruto).

**Partes utilizables:** hojas, frutos.

**Usos medicinales:** el mandarino tiene propiedades cicatrizantes, desinfectantes y calmantes, es antigripal, analgésico.

**Alimenticio:** el fruto puede consumirse al natural, es un excelente alimento reconstituyente y fortificador por su riqueza en minerales, vitaminas, proteínas y azúcares.

**Dosis:** Se puede utilizar como infusión de las hojas de mandarino o bien 5-6 gotas de aceite esencial disueltas en agua; actúa como tranquilizante o sedativo.

**Uso externo:** el aceite esencial del mandarino se emplea para eliminar manchas de la piel, desinfectar y ayuda en la cicatrización (Forès).

**Contraindicación:** al utilizar el aceite, tener cuidado con la exposición solar y las radiaciones ultravioletas porque puede tener efectos fototóxicos.

**Planta:** es considerada como planta caliente.



## Manzanilla

(*Matricaria chamomilla*)

Familia: Asteraceae

**Nombres comunes:** manzanilla, manzanilla de castilla.

**Partes utilizables:** flores y planta.

**Usos medicinales:** antiespasmódica, carminativa, diaforética, tónica, antiinflamatoria.

**Dosis:** la infusión de manzanilla se prepara con 1-2 cucharaditas de flores u hojas secas por cada taza de agua. Se puede preparar también una infusión con las siguientes plantas: manzanilla, raíz de cebolla blanca (*Allium fistulosum*), tilo (*Tilia grandifolia*), tipo (*Bistropogum mollis*); tomar ésta infusión 2 veces al día (en la mañana y en la noche). Para el dolor de estómago, es recomendable una infusión con manzanilla, mas escancel (*Aerva sanguinolenta*), hierbabuena (*Mntha piperita*), llantén (*Plantago Major*) y limón (*Citrus limón*), 3 veces al día, por unos 2 días. Para bajar la fiebre, se prepara un cocimiento con una cucharada de linaza (*Linum usitatissinum*) en un litro de agua y se dejan en infusión una rama de manzanilla, toronjil (*Melissa officinalis*), se toma un vaso con las comidas, hasta por 5 días. Se puede usar como fomento: aplicar en el área afectada una pequeña bolsa llena de flores.

**Contraindicación:** algunas personas pueden presentar reacciones alérgicas. No se aconseja durante el primer trimestre del embarazo o lactancia.

**Planta:** es considerada como planta caliente.

# Plantas medicinales de la Sierra



## **Matico**

(*Piper aduncum*)

Familia: Piperaceae

**Nombres comunes:** matico.

**Partes utilizables:** hojas frescas y secas.

**Usos medicinales:** astringente, tónico, estimulante, útil en el tratamiento de la diarrea y úlceras gástricas, mejora los procesos de cicatrización, diurético, antiinflamatorio.

**Dosis:** es un estimulante aromático con propiedades astringentes que demuestra su efectividad interna en afecciones como la diarrea, para esto se debe hervir 1 taza de agua y dejar reposar con 1 cucharadita de hojas (White). Para tratar la gastritis se recomienda tomar una infusión de matico y guayusa (*Ilex guayusa*), después de las comidas. Se utiliza una cucharadita de cada planta por taza de agua hirviendo, que se deja reposar por 5 minutos y se consume tibia.

Para el tratamiento de la úlcera u otro tipo de hemorragias internas, se recomienda tomar un jugo o extracto de matico por cucharaditas (White).

Se lo puede utilizar en forma de cremas o emplastos, para mejorar la cicatrización de la piel, hasta 3 veces al día.

**Contraindicación:** precaución en personas susceptibles a los componentes de esta planta.

**Planta:** es considerada como planta caliente.



## **Menta:**

(*Mentha spicata*)

Familia: Lamiaceae

**Nombres comunes:** menta, menta de Castilla.

**Partes utilizables:** toda la planta.

**Usos medicinales:** es una planta antiespasmódica, carminativa, diurética, estimulante estomacal.

Es utilizada en la cocina en sopas, ensaladas y jugos.

**Dosis:** Se prepara como infusión con 5 cucharadas o 2 onzas de menta, en 2 litros de agua de pelo de choclo (*Zea mays*), que se deja reposar por 5 minutos, se toma media taza después de cada comida. En infusión, dejar reposar 1-2 cucharaditas de las hojas de menta en 1 taza de agua hirviendo.

Para la diarrea se puede preparar una infusión combinada con menta, hinojo (*Foeniculum vulgare*), manzanilla (*Matricaria chamomilla*), chilca (*Bracharis polyantha*), tipo (*Bistropogum mollis*), y sincillo, para endulzar emplear panela o raspadura. Tomarla todo el día para rehidratación.

**Contraindicación:** en dosis elevadas puede provocar irritación gastrointestinal y del tracto urinario. Tópicamente puede provocar alergias. La ingestión de mentol puro puede causar la muerte.

**Planta:** es considerada como planta caliente.



## **Pelo de Choclo**

(*Zea mays*)

Familia: Poaceae

**Nombres comunes:** maíz, pelo de choclo o pelo de maíz.

**Partes utilizables:** pistilos de las flores femeninas del maíz.

**Usos medicinales:** tiene propiedades diuréticas, analgésicas y anti-inflamatorias y efecto demulcente. El pelo de choclo es recomendado como un remedio eficaz para tratar problemas urinarios. Es especialmente útil en las infecciones de vías urinarias. También se lo utiliza en la micción nocturna de jóvenes y ancianos.

**Dosis:** en general para estas dolencias se hace una infusión con 5 cucharas de pelo de choclo en ½ litro de agua; la infusión puede ser tomada 3 veces al día.

**Contraindicación:** no usar en pacientes con problemas prostáticos.

**Planta:** es considerada como planta fresca.





## Pino

(*Pinus radiata*; *Pinus patula*)

Familia: Pinaceae

**Nombres comunes:** pino.

**Partes utilizables:** brotes tiernos (yemas), resina.

**Usos medicinales:** tiene efectos antiinflamatorios, diuréticos, previene la formación de cálculos en las vías urinarias, tónico y revitalizante general del organismo.

**Dosis:** se hace una infusión con yemas de pino (20 gramos) por cada litro de agua. Se toman hasta 2 tazas al día, no se recomienda por más de 3 días seguidos.

**Contraindicación:** el uso de pino en infusiones es por lo general seguro; sin embargo, el aceite esencial, debe ser utilizado con precaución, ya que puede dar lugar a cuadros alérgicos y espasmos bronquiales, principalmente en niños y adultos mayores.

Cuando el pino es utilizado en grandes cantidades puede provocar hipertensión.

**Planta:** es considerada como planta caliente.

# Plantas medicinales de la Sierra



## Taraxaco

(*Taraxacum officinale* o *Dens leonis*)

Familia: Asteraceae

**Nombres comunes:** taraxaco, diente de león.

**Partes utilizables:** toda la planta. Se recomienda usar toda la planta antes de la floración, solo las hojas cuando la planta está en flor y solamente la raíz después de la floración (White).

**Usos medicinales:** es una planta diurética, estimula el apetito y es depurativa, laxante suave, estomática, tónica, promueve la formación de bilis, estimula la eliminación de líquido debido a problemas hepáticos.

**Alimenticio:** como complemento en ensaladas.

**Dosis:** en infusión con las hojas frescas y secas, un trocito de hoja (la mitad de una hoja) por una taza de agua, que se tomará luego de las comidas, hasta por 15 días. Para inflamación de las vías urinarias se recomienda hacer una infusión con diente de león, taraxaco, boldo (*Plantago major*), mashua (*tropaeolum tuberosum*), flor de matico (*Piper angustifolium*), flor y hojas tiernas de chilca (*Bracharis polyantha*), endulzada con miel de abeja, que se toman tres veces al día, por 9 días. Además, se pueden hacer vaporizaciones o baños de asiento con matico, de igual forma por 9 días.

**Contraindicación:** ninguna.

**Planta:** es considerada como una planta fresca.



### **Toronjil**

(*Melissa officinalis*)

Familia: Labiatae

**Nombres comunes:** toronjil.

**Partes utilizables:** toda la planta (usar mejor en estado fresco).

**Usos medicinales:** antiespasmódico, calmante, antiinflamatorio, analgésico, carminativo, diaforético, febrífugo, útil para problemas nerviosos menores.

**Dosis:** dos cucharadas de hojas por taza de agua, dejar reposar 5 minutos y tomar de preferencia caliente, hasta 3 veces al día.

**Contraindicación:** ninguna.

**Planta:** es considerada como una planta caliente.

# Usos comunes de las plantas



**Sistema digestivo:**



# Plantas medicinales de la Sierra

## **Mejoran el apetito:**

- Ajo
- Ají
- Anís
- Berro
- Culantro
- Espárrago
- Jengibre
- Manzanilla
- Mejorana
- Menta
- Perejil
- Taraxaco

## **Mejoran la digestión:**

- Ajo
- Ají
- Boldo
- Canchalagua
- Condurango
- Culantro
- Eneldo
- Estragón
- Fumaria
- Guayusa
- Manzanilla
- Menta
- Papaya
- Perejil
- Taraxaco
- Toronjil
- Valeriana

## **Contra las Nauseas y el vómito:**

- Anís
- Canela
- Culantro
- Jengibre
- Manzanilla
- Mejorana
- Menta
- Naranja
- Salvia
- Toronjil
- Valeriana

## **Antiespasmódicos:**

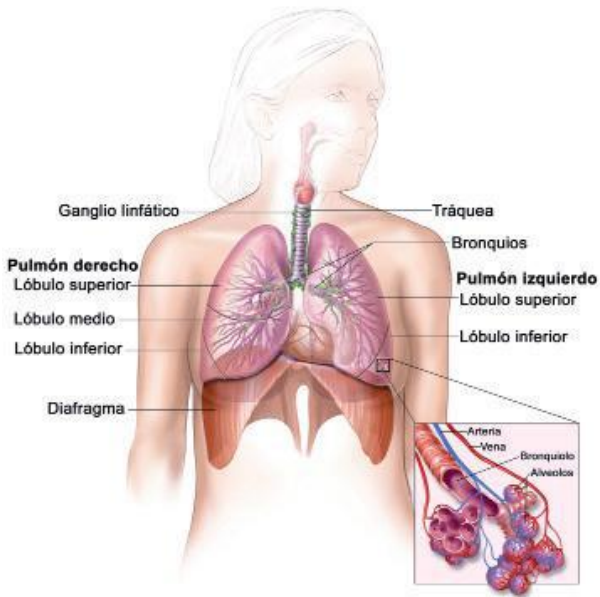
- Anís
- Eneldo
- Manzanilla
- Menta
- Perejil
- Rábano
- Toronjil
- Valeriana

## **Disminuye diarrea:**

- Ajo
- Albahaca
- Ataco
- Canela
- Geranio
- Hierbabuena
- Llantén
- Matico
- Rábano
- Tomillo



## Sistema respiratorio:



# Plantas medicinales de la Sierra

## **Bronquitis:**

- Ajo
- Anís
- Arrayán
- Borraja
- Jengibre
- Llantén
- Malva
- Rábano
- Taraxaco
- Tipo
- Toronjil

## **Expectorantes:**

- Ajo
- Anís
- Berro
- Llantén
- Malvas
- Mora
- Ortiga
- Perejil

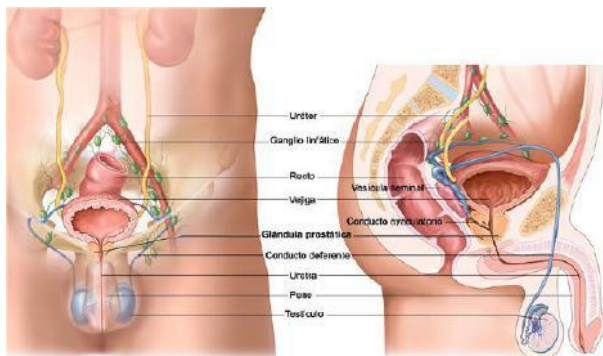
## **Garganta (gárgaras):**

- Ají
- Ataco
- Borraja
- Geranio
- Linaza
- Malva





## Sistema genito-urinario:



### Diuréticos:

- Achira
- Ajo
- Alfalfa
- Berros
- Cebollas
- Hinojo
- Lantén
- Matico
- Ortiga
- Perejil
- Taraxaco
- Tomillo
- Uvilla
- Zorzaparrilla

### Emenagogos:

- Albahaca
- Anís
- Apio
- Berros
- Borraja
- Eneldo
- Hierbabuena
- Jengibre
- Manzanilla
- Marco
- Ñachag
- Orégano
- Paico
- Perejil
- Romero
- Ruda
- Sábila
- Tipo
- Toronjil
- Verbena

# Glosario



# Plantas medicinales de la Sierra

**ACIDEZ.** Malestar estomacal con sabor agrio o a vinagre.

**ALCALOIDES.** Sustancia nitrogenada, generalmente de origen vegetal, aunque también obtenida por síntesis, de gran actividad fisiológica y farmacológica sobre múltiples funciones orgánicas.

**ALERGIAS.** Hipersensibilidad a una sustancia en particular que se inhala, se ingiere o se toca, y que produce síntomas característicos.

**AMIGDALITIS.** Proceso inflamatorio e infeccioso de la garganta.

**ANALGÉSICO.** Disminuye o elimina el dolor.

**ANCESTRAL-TRADICIONAL.** La medicina ancestral hace referencia a lo prehispánico y lo tradicional al tiempo posterior a la llegada de los europeos a América. Las comunidades indígenas como producto de la 'simbiosis cultural' practican simultáneamente las dos medicinas, por ello en este libro llamamos ancestral-tradicional a la medicina andina.

**ANTIBIÓTICO.** Sustancia que mata o inactiva a las bacterias.

**ANTÍDOTO.** Medio que preserva ante un malestar o vicio. Antagoniza un efecto adverso.

**ANTIESPASMÓDICO.** Calma el dolor tipo cólico o las contracciones musculares.

**ANTHELMÍNTICO.** Vermífugo, que mata a parásitos del tipo helminto.

**ANTIINFLAMATORIA.** Evita o disminuye la inflamación.

**ANTIOXIDANTE.** Neutraliza las sustancias responsables del envejecimiento celular y del cáncer conocidas como radicales libres.

**ANTIPARASITARIO.** Sustancias empleadas contra los parásitos.

# Plantas medicinales de la Sierra

**ANTIPIRÉTICO.** Remedio contra la fiebre.

**ANTISÉPTICO INTESTINAL.** Desinfectante que destruye o evita el desarrollo de los microbios causantes de las infecciones intestinales.

**ANTITUSÍGENA.** Que calma la tos.

**ARTRITIS.** Inflamación de las articulaciones.

**ARTRITIS REUMATOIDE.** Inflamación articular bilateral simétrica crónica y progresiva.

**ASMA.** Enfermedad de los bronquios que se acompaña de dificultad respiratoria, tos, silbido, secreciones y sensación de opresión del pecho.

**ASTRINGENTE.** Limpiador, purificador, que disminuye las secreciones, produce contracción de los tejidos.

**BALSÁMICA.** Que sirve para curar heridas.

**BILIS.** Líquido producido por la vesícula.

**BRONQUITIS CRÓNICA.** Enfermedad infecciosa de los bronquios, que se puede acompañar de tos, fiebre, ahogo.

**CÁLCULOS RENALES.** Piedras en los riñones.

**CARMINATIVO.** Sustancia que sirve para aliviar el cólico, dolores punzantes también para combatir los gases intestinales.

**CATAPLASMA.** Sustancia tópica de consistencia blanda.

**CATARROS.** Secreción líquida de la nariz.

**CATÁRTICO.** Medicamento purgante.

# Plantas medicinales de la Sierra

**CICATRIZANTES.** Que activa la curación y cierre de heridas.

**CISTITIS.** Proceso inflamatorio de la vejiga con urgencia para orinar, dolor y ardor.

**COLAGOGO.** Medicamento que activa la secreción biliar.

**CÓLICOS.** Dolor agudo de los intestinos.

**COLON IRRITABLE.** Proceso inflamatorio del colon.

**CONSTIPACIÓN.** Estreñimiento.

**DECOCCIÓN.** Acción de cocinar en agua sustancias vegetales o animales.

**DEMULCENTE.** Sustancia de naturaleza blanda que se ingiere para aliviar las superficies de las mucosas inflamadas y protegerlas de la irritación.

**DERMATITIS.** Inflamación e irritación de la piel.

**DERMATOSIS.** Enfermedad de la piel con manchas, costras y granos.

**DESCONGESTIONANTE.** Que alivia la congestión de las vías respiratorias.

**DEPURATIVO.** Agente que se utiliza para limpiar y purificar los sistemas, especialmente el sanguíneo.

**DIARREA.** Evacuaciones líquidas y frecuentes del contenido intestinal.

**DIAFORÉTICO.** Que provocan sudor.

**DISENTERÍA AMEBIANA.** Enfermedad intestinal, con diarrea con sangre provocada por amebas.

**DISMENORREA.** Dolor y malestar en el período de la menstruación.

# Plantas medicinales de la Sierra

**DIVERTICULOSIS.** Prolongaciones saculares en la pared del colon.

**DIGESTIÓN.** Proceso de transformación de los alimentos que realiza el sistema digestivo.

**DIURÉTICO.** Que aumenta la producción de orina.

**ECZEMA.** Afección de la piel que forma manchas descamativas irregulares.

**EMENAGOGO.** Agente que estimula el flujo menstrual.

**EMÉTICO.** Sustancia que produce vómito.

**EMOLIENTE.** Sustancia de naturaleza blanda para usarse externamente, con el fin de aliviar y proteger los tejidos.

**ENERGÉTICO.** Sustancia que aumenta la fuerza vital.

**ESCORIACIONES.** Lesión superficial de la piel.

**ESTIMULANTE.** Sustancia que estimula distintas funciones.

**ESTREÑIMIENTO.** Retención de heces e imposibilidad para evacuar.

**ESPECTORANTE.** Sustancia que permite eliminar la flema y secreciones por la boca.

**FATIGA.** Agitación, cansancio.

**FEBRÍFUGO.** Que disminuye la fiebre.

**FLATULENCIA.** Acumulación molesta de gases en el tubo digestivo y eliminación de estos.

**GALACTAGOGO.** Agente que estimula la secreción de leche materna.



# Plantas medicinales de la Sierra

**GASTRITIS.** Inflamación del estómago por acción del excesivo ácido.

**GENITO-URINARIO.** Aparato genital femenino y masculino.

**GRIPES Y RESFRIADOS.** Enfermedad viral aguda, contagiosa que afecta al sistema respiratorio superior y repercute en todo el estado general.

**HELMINTOS.** Parásitos (gusanos) que atacan al tracto digestivo.

**HERPES.** Erupción viral de la piel con presencia de vesículas dolorosas que se rompen y forman costras o escamas.

**HIDRATOS DE CARBONO.** Sustancias que se encuentran en los alimentos que generan energía.

**HINCHAZÓN.** Edema de cualquier parte del cuerpo.

**HIPERTENSIÓN.** Aumento de la presión arterial.

**ICTERICIA.** Coloración amarillenta de la piel, causada por la presencia de pigmentos biliares en la sangre.

**INDIGESTIÓN.** Trastorno de las funciones digestivas, no se digieren bien los alimentos.

**INFUSIÓN.** Bebida que se obtiene de diversos frutos o hierbas aromáticas introduciéndolos en agua hirviendo.

**INSUFICIENCIA HEPÁTICA.** Incapacidad del hígado para cumplir con sus funciones.

**LAXANTE.** Sustancia que ayuda a realizar la deposición sin esfuerzo.

**LINIMENTO.** Sustancia medicinal, más fina que un ungüento, para uso tópico.

# Plantas medicinales de la Sierra

**MUCILAGINOSA.** De consistencia pegajosa y gelatinosa.

**NARCÓTICO.** Sustancia que produce sopor, relajación muscular y embotamiento de la sensibilidad.

**NÁUSEA.** Deseo de vomitar.

**NEUMONÍA.** Infección de los pulmones.

**PECTORAL.** Remedio para enfermedades pulmonares o del pecho.

**PARÁLISIS.** Privación o disminución del movimiento y sensibilidad de alguna parte del cuerpo.

**PERISTALTISMO.** Movimiento intestinal normal.

**PURGANTE.** Sustancia que limpia y purifica a nivel intestinal.

**RESFRÍO.** Infección viral que afecta a vías respiratorias superiores por efecto del frío.

**RETENCIÓN URINARIA.** Dificultad para orinar.

**REUMATISMO.** Inflamaciones dolorosas de las articulaciones o dolores musculares.

**RINITIS.** Inflamación de la mucosa de la nariz.

**RONQUERA.** Afección de la laringe que cambia el timbre de voz.

**SALPULLIDOS.** Erupción cutánea leve.

**SEDANTE.** Medicamento que calma y modera la acción del organismo.

**SIALAGOGO.** Agente que estimula la secreción de saliva.





# Plantas medicinales de la Sierra

**SISTEMA INMUNOLÓGICO.** Sistema que nos defiende de las enfermedades.

**SUDORÍFICO.** Medicamento que causa sudor.

**TANINO.** Sustancia astringente que se emplea para curtir las pieles y para otros usos.

**TEMBLOR.** Movimiento muscular fino.

**TÓNICO.** Sustancia que restaura y estimula el organismo si se toma durante cierto tiempo.

**TONIFICANTE.** Aumenta el tono muscular y da más vigor.

**TÓPICO.** Sustancia de uso externo (cataplasma, ungüentos, pomadas, etc.).

**TOS.** Movimiento convulsivo y ruidoso del aparato respiratorio.

**ÚLCERAS.** Destrucción o pérdida de sustancia en cualquier parte del cuerpo.

**UNGÜENTO.** Medicamento que contiene sustancias grasas que se aplican en la piel.

**VAPORIZACIÓN.** Inhalación de ambiente húmedo para eliminar secreciones espesas de las vías respiratorias.

**VERMÍFUGO.** Agente que causa la expulsión de lombrices.

**VÓMITO.** Expulsión por la boca del contenido gástrico.

# Bibliografía



# Plantas medicinales de la Sierra

- De la Torre, L.; Navarrete, H.; Muriel, P.; Macía, M. y Balslev, H. (2008). *Enciclopedia de las Plantas Útiles del Ecuador*. Quito & Aarhus: Herbario QCA de la Escuela de Ciencias Biológicas de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador & Herbario AAU del Departamento de Ciencias Biológicas de la Universidad de Aarhus.
- White, A. (1985). *Hierbas del Ecuador, plantas medicinales*. Ecuador: Editorial Libri Mundi.
- Acosta, M. (1992) – “*Vademecum de Plantas medicinales del Ecuador*”. Ecuador: Editorial Abya-Yala.
- Cruz Roja Ecuatoriana Junta Provincial de Imbabura-UNORCAC. (2010). *Nuestras Plantas Medicinales de la zona andina de Cotacachi*. Imbabura: Impresión Macvision.
- CODEMPE-ECUARUNARI (1999). *Manual de las medicinas de los Pueblos Kichwas del Ecuador*. Quito: Ecuarunari.
- FORÈS, R. 1997. *Atlas de las plantas medicinales y curativas; la salud a través de las plantas*. Madrid.
- Ministerio de Salud Pública del Ecuador. (2008). *Medicina Tradicional Andina y Plantas Curativas*. Ecuador: Editorial M.S.P.-P.A.S.S.E.
- Ministerio de Salud Pública; Dirección Nacional de Salud Intercultural. (2011). “Encuentro Nacional de hombres y mujeres de Sabiduría de las Medicinas y Saberes Ancestrales de las Nacionalidades y Pueblos del Ecuador” Puyo.
- Peralta, E 2009. *Amaranto y Ataco: preguntas y respuestas*. Boletín divulgativo N° 359. Programa Nacional de Leguminosas y Granos Andinos. Estación Experimental Santa Catalina. INIAP. Quito, Ecuador, 2009

# Plantas medicinales de la Sierra

- Manual de fitoterapia EsSalud. OPS, 2001. (fecha de consulta: 15 mayo 2014). Disponible en <http://www.bvsde.paho.org/texcom/manualesMEC/fitoterapia/fitoterapia.html>
- The Value of Plants Used in Traditional Medicine for Drug Discovery, Chicago, 2001. Disponible en <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles>
- *Canna indica* L. attenuates high-glucose- and lipopolysaccharide-induced inflammatory mediators in monocyte/macrophage, Taiwan 2013. Disponible en <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/>
- Antimicrobial properties of *Allium sativum* (garlic), USA, 2001. Disponible en <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/article>





Ministerio  
de **Salud Pública**

**Ministerio de Salud Pública del Ecuador**

Av. República del Salvador 36-64 y Suecia

Teléfono: 381 4400

Quito - Ecuador