



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y HUMANÍSTICAS

CARRERA CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN MENCIÓN ADMINISTRACION Y DOCENCIA INTERCULTURAL BILINGÜE

TESIS DE GRADO

TEMA:

“DISEÑO DE UN MANUAL DE MEDICINA NATURAL, MEDIANTE LA UTILIZACIÓN DE PLANTAS NATIVAS EN LA COMUNIDAD MACA GRANDE, PARROQUIA POALO CANTÓN LATACUNGA AÑO 2011-2012”

Tesis presentada previo la obtención del Título de Licenciado en ciencias de la educación mención administración y docencia intercultural Bilingüe.

Autores:

Ayala Choloquina José Segundo

Ayala Choloquina José Julián

Tutor:

Lic. Ulloa Juan MSc.

Latacunga – Ecuador

Junio - 2012

AUTORÍA

Nosotros: Ayala Choloquina José Segundo y Ayala Choloquina José Julián Egresados de la Universidad Técnica de Cotopaxi declaramos que la Tesis de Grado cuyo tema es: “DISEÑO DE UN MANUAL DE MEDICINA NATURAL, MEDIANTE LA UTILIZACIÓN DE PLANTAS NATIVAS EN LA COMUNIDAD MACA GRANDE, PARROQUIAPOALO CANTÓN LATACUNGA AÑO 2011-2012” es de nuestra total autoría, por lo que nos responsabilizamos de los conceptos, y criterios vertidos, deslindando responsabilidad alguna a otra u otras personas.

Latacunga, Junio del 2011

.....
José Segundo Ayala Choloquina
C.I.N°050218583-8

.....
José Julián Ayala Choloquina
C.I.N°050757328-1

AVAL DEL DIRECTOR DE TESIS

En mi calidad de Director del trabajo de investigación sobre el tema: “DISEÑO DE UN MANUAL DE MEDICINA NATURAL, MEDIANTE LA UTILIZACIÓN DE PLANTAS NATIVAS EN LA COMUNIDAD MACA GRANDE, PARROQUIAPOALO CANTÓN LATACUNGA AÑO 2011-2012” de Ayala Choloquina José Segundo y Ayala Choloquina José Julián, egresados de la carrera de Administración y Docencia Intercultural, considero que dicho informe Investigativo cumple con los requerimientos metodológicos y aportes científicos, técnicos suficientes para ser sometidos a la evaluación del Tribunal de Validación de Tesis que el Honorable Consejo Académico de la Unidad Académica de Ciencias Administrativas y Humanísticas de la Universidad Técnica de Cotopaxi designe para su correspondiente estudio y calificación.

Latacunga, mayo del 2012.

.....

El Director:

Dr. Juan Ulloa

AGRADECIMIENTO

Un reconocimiento a las Autoridades y docentes de la Unidad Académica de Ciencias Administrativas y Humanísticas de la Universidad Técnica de Cotopaxi por contribuir no solo en nuestra formación académica, sino también humana; en especial al Lic. Juan Ulloa MSc. digno Director de Tesis, por su generosidad al brindarnos la oportunidad de recurrir a su capacidad y experiencia científica un marco de confianza, afecto y amistad, fundamentales para la culminación de esta investigación; a nuestros amigos que nos brindaron su conocimiento y disposición desinteresada para que pudiéramos culminar este trabajo.

Los Autores

DEDICATORIA

Con todos los sentimientos de nuestros corazones dedicamos este trabajo a Dios por concedernos el milagro de la vida y ofrecernos lo necesario para lograr nuestras metas, a nuestras esposas e hijos por su tolerancia de todos los días y por enseñarnos a enfrentar los obstáculos con alegría; a nuestros familiares y amigos por ayudarnos a crecer y madurar como personas y por estar siempre con nosotros apoyándonos en todas las circunstancias posibles.

Segundo Ayala

Esta Tesis de Grado va dedicada principalmente a mi esposa María Soledad Choloquina y mis hijos Edwin y Fernando y también a mis hermanos, dando gracias a quienes han hecho un esfuerzo al apoyarme económicamente y moralmente como una forma de cambiar nuestra vida.

José Julián Ayala

RESUMEN

El presente trabajo trata de investigar las plantas medicinales y su utilización en la medicina natural como una alternativa al alivio de las dolencias y la cura de enfermedades de los habitantes de la comunidad de Maca Grande.

Para la realización de la investigación se utilizó el procedimiento Longitudinal, haciendo un seguimiento minucioso del fenómeno, lo permitió determinar las causas y consecuencias de la utilización de la medicina natural elaborada a base de hierbas medicinales de la comunidad Maca Grande.

El objetivo de este trabajo investigativo fue Diseñar un Manual de Medicina Natural, mediante la utilización de conocimientos ancestrales y plantas nativas de la comunidad de Maca Grande, parroquia Poaló Cantón Latacunga, año 2011-2012.

El universo de estudio estuvo constituido por 75 personas distribuidas entre líderes de la comunidad, jefes de familia y docente, además de un Médico y un Shamán.

Para la realización de la investigación se utilizaron los métodos Inductivo – Deductivo, Analítico – Sintético, Dialéctico y Estadístico.

De esta investigación se obtuvo como resultado el diseño de un Manual de Medicina Natural, documento que servirá como información a las personas para el uso adecuado de la medicina natural.

ABSTRACT

This paper attempts to investigate the medicinal plants and their use in herbal medicine as an alternative to the relief of ailments and cure diseases of people in the community of Maca Grande.

To carry out research a longitudinal procedure was used, with close monitoring of the phenomenon, allowed to determine the causes and consequences of the use of natural medicine produced from herbs in the Maca Grande community.

The objective of this research work was to design a Manual of Medicine, using ancient knowledge and native plant community in Maca Grande, parish Poale Canton Latacunga, years 2011 to 2012.

The universe consisted of 75 people distributed among community leaders, heads of families and teachers, plus a doctor and a shaman.

To carry out the research methods were used Inductive - Deductive, Analytic - Synthetic, Dialectic and Statistics.

This research was obtained as a result of the design of a Natural Medicine Manual, a document that will serve as information to the people for the proper use of natural medicine.

INDICE

CONTENIDO

PORTADA	i
Autoría.....	ii
Aval del Director de Tesis.....	iii
Agradecimiento.....	iv
Dedicatoria.....	v
Resumen.....	vi
Abstrac.....	vii
Índice.....	viii
Introducción.....	x
CAPÍTULO I	
FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	
1.1. Antecedentes.....	1
1.2. Categorías fundamentales.....	4
1.3. Marco teórico.....	5
1.3.1. La medicina natural.....	5
1.3.1.1 Mejora y recolección de plantas	6
1.3.1.2 Plantas medicinales nativas.....	8
1.3.2. La medicina tradicional.....	9
1.3.3. Fitoterapia.....	10
1.3.4. Enfermedades más comunes.....	16
1.3.5. Manual de medicina natural.....	26
CAPÍTULO II	
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS.	
2.1. Reseña histórica de la comunidad Maca Grande.....	27
2.2. Análisis de los datos obtenidos en las encuestas aplicadas a los padres de familia y docente de Maca Grande	29
2.3. Entrevista un médico del Centro de Salud	37

2.4. Entrevista al shamán de la comunidad	39
2.5. Conclusiones y recomendaciones.....	41
2.5.1 Conclusiones.....	41
2.5.2 Recomendaciones.....	42
CAPÍTULO III	
PROPUESTA	
3.1. Presentación.....	43
3.2. Justificación.....	43
3.3. Objetivos.....	44
3.4. Descripción de la propuesta	45
3.5. Desarrollo de la propuesta	46
Bibliografía.....	87
Anexos.....	89
INDICE DE TABLAS Y GRÁFICOS	
Tabla y gráfico N° 1.....	29
Tabla y gráfico N° 2.....	30
Tabla y gráfico N° 3.....	31
Tabla y gráfico N° 4.....	32
Tabla y gráfico N° 5.....	33
Tabla y gráfico N° 6.....	34
Tabla y gráfico N° 7.....	35
Tabla y gráfico N° 8.....	36
ÍNDICE DE ANEXOS	
Anexo N° 1	
Encuesta dirigida a los padres de familia de Maca Grande.....	89
Anexo N° 2	
Entrevista al médico del Centro de Salud	91
Anexo N° 3	
Entrevista al shamán de la comunidad	92
Anexo N° 4	
Fotografías.....	93

INTRODUCCIÓN

El empleo de las plantas medicinales con fines curativos es una práctica que se ha utilizado desde tiempo inmemorial. Durante mucho tiempo los remedios naturales, y sobre todo las plantas medicinales, fueron el principal e incluso el único recurso de que disponían los médicos. Esto hizo que se profundizara en el conocimiento de las especies vegetales que poseen propiedades medicinales y ampliar su experiencia en el empleo de los productos que de ellas se extraen.

El trabajo está estructurado en tres capítulos:

En el capítulo I se encuentra el marco teórico en el que se abarca diferentes temas como: la medicina, las enfermedades más comunes, la medicina natural, la fitoterapia, etc.

En el capítulo II se realiza una breve reseña histórica de la comunidad Maca Grande en la que se realizó la investigación de campo mediante la aplicación de encuestas a 75 personas distribuidas entre líderes, jefes de familia y docentes, además de un médico y un shamán, cuyos resultados constan en este capítulo con sus respectivas tabulaciones, representaciones gráficas y su análisis correspondiente.

En el capítulo III se presenta la propuesta que consiste en el diseño de una Manual de Medicina Natural, mediante la utilización de plantas nativas en la comunidad de Maca Grande, parroquia Poaló, cantón Latacunga en año 2010-2011.

Esperamos haber contribuido con un granito de arena a la prevención y cura de enfermedades y a que las personas gocen de buena salud y sean entes activas para el desarrollo de la comunidad.

CAPÍTULO I

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

1.1. ANTECEDENTES

La medicina natural, o naturismo, es un método curativo que utiliza múltiples medios naturales para permitir que el individuo pueda adquirir un nivel máximo de salud.

Si bien es cierto que la definición data de finales del siglo XIX, las raíces de la filosofía de la medicina natural son milenarias.

La medicina natural se basa en la sabiduría de muchos países, entre los cuales está la India (Yajur-veda), China (Taoísmo) y Grecia (Hipócratas).

La tradición europea de las “curas de salud”, que consisten en tomar las aguas en balnearios o establecimientos de aguas termales, ya popular en Estados Unidos a mediados del siglo XVIII; esto significa que los habitantes de aquel país se volvieron muy pronto receptivos hacia la medicina natural y, entre los padres promotores de este método encontramos a Sebastián Kneipp. Este sacerdote que sufría tuberculosis, atribuyó su cura a los baños que tomó en las aguas del río Danubio.

El doctor Benedict Lust fue otro pionero de la medicina natural que estudió en la Casa de Salud fundada en Europa por Kneipp. Lust llegó a Estados Unidos en la década de los años 1890 y empezó a hablar de la medicina natural, que practicaba de manera muy ecléctica, ya que su método era una mezcla de diversos procedimientos curativos.

En el año 1902, Lust fundó la primera escuela de medicina natural norteamericana en la ciudad de Nueva York. El sistema que se enseñaba era

una combinación de los mejores tratamientos sobre nutrición conocidos en aquellos momentos, como ahora la dieta naturista, los remedios a base de hierbas, la homeopatía, las manipulaciones vertebrales, el ejercicio físico, la hidroterapia, la reducción del estrés y otros.

El sistema naturalista para curar enfermedades se basa en el retorno a la naturaleza para regular la dieta, la respiración, el ejercicio y los baños, y a saber utilizar las fuerzas que eliminan todos los productos nocivos que se acumulan, por tal de recuperar la vitalidad y adquirir un nivel de salud adecuado.

Ninguna investigación anterior ha podido recopilar datos exactos, que contribuyan a establecer una realidad sobre la medicina natural. Por esta razón, la ejecución del presente tema de investigación servirá como una guía para doctores Naturistas y para las futuras generaciones.

La medicina conocida como “liberal”, como forma histórica social de la medicina, combina tres lugares de práctica técnica pero establece una nítida hegemonía del trabajo en el consultorio. Tal hegemonía se traduce además del plano económico también en el político ideológico, pues en el consultorio aparecen las condiciones supuestamente ideales para un fecundo encuentro y dialogo singular entre el médico y el paciente.

En épocas prehistóricas se encuentran manifestaciones de operaciones como la trepanación practicada con fines terapéuticos y mágicos y de aprovechamiento de las propiedades curativas del sol o el agua.

La medicina ha existido casi desde la aparición del ser humano sobre la tierra y ha sufrido evolución. Los hechos mismos que realizan los hombres primitivos en forma instintiva, de inmovilizar articulaciones o huesos fracturados en un combate o cacería, cohibir una hemorragia, fueron quizá las acciones más sencillas que

precedieron a la aparición de esta profesión tan indispensable a los humanos conocida con el nombre de medicina..

El hombre ha puesto métodos de curación y ha ideado remedios para atacar las enfermedades en las culturas y pueblos más primitivos el arte de sanar y en las nuevas civilizaciones desarrollaron diversas técnicas quirúrgicas y procedimientos para tratar los traumatismos y fracturas con un amplio conocimiento de las propiedades curativas de las plantas en cada área, operaciones como la trepanación de cráneo ejecutadas ya por primer periodo védico en torno al siglo XV a. C.; se extirpaban tumores y se practicaba cirugía plástica. Los chamanes, adivinos y nigromantes intentaban restablecer la salud mediante ritos y estos eran a la vez sacerdotes eminentes sobre alimentación, de permanencia de frío y calor, o de los males cotidianos eran curados con tratamientos caseros. Dentro de la necesidad de consagrarse o de apaciguar a las deidades dio pie a estos rituales, a su vez señalaban hechos importantes como: el nacimiento, pubertad, matrimonio, divorcio, muerte; motivo por el cual se dice que es antecesor del médico.

El término medicina alternativa designa de forma amplia los métodos y prácticas usadas en lugar, o como complemento, de los tratamientos médicos convencionales para curar o paliar enfermedades el alcance preciso de la medicina alternativa es objeto de cierto debate y depende en buena medida de lo que se entienda por “medicina convencional”.

El debate sobre la medicina alternativa se complica aun más por la diversidad de tratamientos que son categorizados como “alternativos”. Estos incluyen prácticas que incorporan fundamentos espirituales, metafísicos o religiosos, así como tradiciones médicas occidentales, enfoques de la curación recién desarrollados y varios otros. Los partidarios de un tipo de medicina alternativa pueden rechazar otros.

Los detractores de la medicina alternativa pueden definirla también como “diagnósticos, tratamientos o terapias que pueden dispensar personas que no estén

legalmente autorizadas para diagnosticar y tratar enfermedades”, aunque algunos médicos encuentran valor en el uso de terapias como “medicina complementaria”.

Buena parte de la comunidad científica define la medicina alternativa como cualquier tratamiento cuya eficacia y seguridad no han sido comprobadas mediante estudios controlados y contrastados. Esta forma de definición no está basada en puntos de vista políticos o protección de competencias, sino que gira sobre cuestiones de eficacia y seguridad. Es por esto posible para un método dado cambiar de categoría en ambos sentidos según se aumenta el conocimiento sobre su eficacia o ineficiencia.

Los límites de la medicina alternativa han cambiado a lo largo del tiempo a medida que algunas técnicas y terapias anteriormente consideradas como “alternativas” han sido aceptadas por la medicina convencional. Lo opuesto es igualmente cierto, con métodos de los que se pensaba que eran eficaces, descartados cuando se descubre que su única eficacia se debía al efecto placebo, o cuando se halla que sus efectos secundarios hacen que la relación seguridad beneficio sea desfavorable.

Esta tendencia al cambio constante en la medicina científica es considerada por algunos partidarios de la medicina alternativa como un signo de debilidad.

1.2. CATEGORÍAS FUNDAMENTALES



1.3. MARCO TEÓRICO

1.3.1. *Medicina natural*

El término medicina natural, naturopatía o medicina naturopática, es usado generalmente para designar una práctica o terapia de intención preventiva o curativa, que se ha originado al margen del desarrollo moderno de la medicina y la farmacología. Se emplea para cualquier medicina alternativa o complementaria que utiliza remedios tradicionales o no industriales.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) el término usado se refiere tanto a los sistemas de medicina tradicional como a las diversas formas de medicina indígena. La medicina natural emplea métodos de diagnóstico diferentes, tal es el caso de la iridología, que permite conocer el estado de salud por medio del iris de los ojos. Esta práctica está reconocida de manera académica en algunos países.

Por medicina natural se entiende la aplicación de lo proveniente de la naturaleza, refiriéndose no sólo a plantas medicinales, sino a la naturaleza en el más amplio sentido, involucrando el color, sabor o sonidos.

La medicina natural, no es para nada un tema nuevo, es una antigua ciencia que ha curado y dado salud, vigor y juventud a nuestros propios antepasados, y aun en los tiempos modernos con los grandes avances de la medicina actual, muchas personas encuentran en la medicina natural remedio a sus problemas de salud y belleza cotidianos. En muchas ocasiones y para muchas enfermedades existe una cura o un paliativo a nuestro alcance en cualquier mercado o supermercado.

Al igual que otras ciencias que vuelven a tener auge, tales como la acupuntura, la homeopatía, la aromaterapia, frutoterapia y otras ciencias tradicionales se integran para ayudar al esfuerzo del hombre por prolongar y mejorar su salud física y mental.

Según nuestro criterio, la medicina natural a través de las hierbas, los arbustos, árboles y frutos que brinda la naturaleza contribuye de forma admirable al esfuerzo del ser humano por una mejor supervivencia. Las plantas no sólo nos proporcionan alimento, purifican nuestro ambiente brindándonos oxígeno, además nos curan y nos protegen de las enfermedades.

Las plantas adquieren cada día un papel más importante en la salud humana y la ciencia toma cada día más en serio la aplicación de la medicina natural en la lucha contra las enfermedades, incorporando cada día más la botánica a la medicina moderna.

En nuestro criterio la medicina natural para distinguirla de la medicina reglada, muchos preparados naturales utilizados en la medicina natural, como los usos en fitoterapia contienen el mismo principio activo o fármaco que los usados en la medicina convencional, pero preparados al margen de los procedimientos industriales, empleando formas tradicionales como la maceración, la infusión o la cocción.

Como cualquier medicamento, algunas plantas pueden provocar reacciones adversas, intoxicación por sobredosis o interacciones perniciosas con otras sustancias. El consumo de plantas naturales por cualquier vía realmente es un proceso de medicación y es importante que sea informado al médico en caso de necesidad, porque cualquier otro fármaco podría interaccionar negativamente con la planta. Por lo tanto, es necesario el mismo control médico estricto con las plantas medicinales que con los medicamentos de síntesis.

1.3.1.1 Mejora y recolección de plantas

Con el fin de maximizar el rendimiento en productos terapéuticos de uso en humanos, esto es, principios activos, existen toda una batería de procedimientos que auguran obtener los especímenes más resistentes, lo cual es una ventaja si las condiciones climáticas son las idóneas o bien el organismo vegetal es susceptible

de infecciones bacterianas o parasitaciones. En definitiva se persiguen individuos más productivos, resistentes o de crecimiento más rápido. El método más ampliamente usado, tanto a nivel rural (los agricultores lo emplean desde antiguo) como a nivel industrial, es la hibridación. Con ello se pretende dar origen a individuos que en su naturaleza reúnan características de las que los progenitores solo poseían una careciendo de las demás. Así es posible obtener por ejemplo una prole, cuyos progenitores eran solo productivos pero no resistentes y los otros resistentes pero no productivos, agrupando así en un individuo los caracteres que más nos interesan de otros especímenes. Con el fin de obtener cepas o razas de superior calidad con respecto a sus predecesores, se llevan a cabo las mutaciones; que pudiendo suceder estas de una forma espontánea y natural y así generar mutantes enriquecidos en determinados grupos o tipos de principios activos; optar por la producción deliberada de mutaciones proporciona una mayor seguridad de cuándo se darán éstas.

Como agentes mutagénicos se suelen usar agentes físicos, siendo la radiación UV la más usada, pero también radiaciones y rayos X; y en el grupo de agentes químicos las mostazas nitrogenadas. Las hormonas vegetales, auxinas y giberelinas se usan como estimulantes del crecimiento dando lugar a especímenes de mayor masa, lo que supone una mayor cantidad de compuestos.

En el apartado de la recolección se ha de tener en cuenta que la mayoría de las especies silvestres están protegidas debido a su, antaño, descontrol en la recolección. A pesar de las medidas cautelares y proteccionistas y con el expreso consentimiento gubernamental, es posible su recogida. Pero sin duda, es la recolección de las especies que uno mismo cultiva el modo más ventajoso en la obtención de plantas medicinales; no obstante, dado que esta modalidad evita la extinción y permite el uso de maquinaria, ello no implica estar exento de recomendaciones:

- Algunas especies aromáticas varían su composición en función de la época, algunas incluso tan sensibles que presentan variaciones horarias.

- Las hojas como norma se recolectan al inicio de la floración mientras que los órganos subterráneos al final.
- Es recomendable no recoger los órganos aéreos si están mojados, ni la corteza tras un periodo de humedad.
- Se aconseja la recolección de resinas y látex en periodo seco.

13.1.2 Plantas medicinales nativas

En las zonas rurales, las plantas medicinales tienen una importancia considerable. Hoy en día, cada vez son más las personas que acuden a la medicina natural para aliviar el dolor de muelas, mejorar su calidad de vida ante un resfriado o aliviar determinadas dolencias. Además, cada vez más el consumo de infusiones es mayor y se presenta, en muchas ocasiones, como el remedio natural más eficaz, antes que acudir a la consulta del médico.

Desde la antigüedad, las plantas se usan por multitud de culturas y civilizaciones para aliviar determinadas dolencias o males. Superar un dolor de cabeza, un esguince, mejorar la digestión, la circulación sanguínea o simplemente sentirse mejor ya es parte de la sabiduría popular y, en las boticas, lo saben.

Para combatir un resfriado existen numerosos remedios caseros, tales como ingerir infusiones de amapolas, sauco o piñas de abeto. Para las anginas existen refriegas de grasa de cerdo caliente en el pecho. Para aliviar la afonía es aconsejable hacer gárgaras de agua hervida con casaras de almendra. Y si queremos algún producto diurético siempre podemos acudir a las infusiones de perejil o recurrir al ortosifon.

Para el temido dolor de muelas, conviene enjuagar mediante infusiones de flores de adormidera o agua con sal la boca, que seguro nos remediara el dolor de forma fácil y rápida.

Para aliviar el dolor provocado por una torcedura podemos tomar una mezcla de jabón rallado, clara de huevo, azúcar y anís, aplicado sobre la torcedura y para aliviar las picaduras de insectos se puede mezclar miel y lejía con barro que recubre la zona de la misma, para aliviar la quemazón provocada por la picadura.

1.3.2. Medicina tradicional

De acuerdo con la OMS (Organización Mundial de la Salud), (2002 – 2005), la medicina tradicional es la suma total de conocimientos, habilidades y prácticas basados en teorías, creencias y experiencias oriundos de las diferentes culturas, sean o no explicables, y usados en el mantenimiento de la salud, así como en la prevención, diagnóstico o tratamiento de las enfermedades físicas o mentales.

La expresión es usada con vaguedad para distinguir a las prácticas curativas antiguas y étnicas (culture-bound), que existían antes de la aplicación de la ciencia a las cuestiones relativas a la salud, en la medicina científica moderna o «alopatía». En el documento de estrategia 2002-2005 para la medicina tradicional, la OMS responde a la pregunta «¿qué es medicina tradicional?», indicando que es una expresión amplia que se refiere tanto a los sistemas de medicina tradicional como a distintas formas de medicina indígena.

Los conceptos

- Medicina tradicional. Se refiere a las formas de interpretar y actuar en salud, asociadas a las sociedades humanas antiguas y a sus respectivas formaciones culturales.
- Medicina alternativa. Se refiere a las formas de medicina, generalmente tradicionales, que se asumen como equivalentes a la medicina oficial o moderna.

- Medicina complementaria. Se refiere sólo a técnicas procedentes de otros sistemas médicos, que se usan como secundarias o complementos de la medicina moderna.

1.3.3. Fitoterapia

La fitoterapia (del griego *fyton*, 'planta', 'vegetal' y *therapeia*, 'terapia'), conocida también como herbolaria (del latín *herba*, 'hierba') es el uso extractivo de plantas medicinales o sus derivados con fines terapéuticos, para prevención o tratamiento de patologías. Los registros más fiables datan el concepto de fitoterapia desde muy antiguo, sin embargo, es gracias al médico francés Henri Leclerc (1874 – 1955 d.C.) que usa por vez primera el término en su obra “Précis de *Phytothérapie*”. Una traducción etimológica da a entender que se trata de una “terapéutica con plantas”, no obstante esta escueta traducción hace flaco favor al objeto de esta ciencia, pues matizando el concepto se entiende por fitoterapia como “ciencia, y como tal, realiza un estudio cuyo objeto es todo material de origen vegetal con utilidad o finalidad terapéutica; siendo propio de la terapéutica la prevención, atenuación o curación de un estado patológico”. La materia prima vegetal de la que hace uso, sometida a los procedimientos galénicos adecuados permite obtener lo que se conoce como fitofármaco.

En lo personal creemos que las propiedades terapéuticas de las plantas es un verdadero desafío para la ciencia moderna: día a día se suman importantes investigaciones clínicas y se descubren o confirman numerosos efectos benéficos, muchos de ellos ya conocidos por culturas milenarias. Las plantas, en todo el mundo, no sólo han sido nuestra principal fuente de alimentación y medicinas, sino la fuente de muchas de las aspiraciones, de los mitos, de los significados simbólicos y de las conductas rituales humanas.

La fitoterapia pertenece al ámbito de la medicina y no es parte de las Ciencias Farmacéuticas, es ejercida por médicos y por fitoterapeutas. El farmacéutico no se dedica al tratamiento de patologías sino al estudio de medicamentos. La

farmacéutica tiene su aproximación a la fitoterapia en la farmacognosia, que da cuenta de los constituyentes químicos de las plantas o de sus órganos o partes y de las propiedades farmacológicas de estos.

La fitoterapia moderna, se basa en el conocimiento de la farmacología, y considera los aspectos farmacodinámicos y farmacocinéticas de los medicamentos basados en plantas medicinales, en estudios pre clínico y clínico, aunque tiene su punto de origen en el conocimiento ancestral y la experiencia de prueba y error heredada de las pasadas generaciones.

El uso de plantas como recurso terapéutico natural se remonta a tiempos muy remotos. Hoy en día la ciencia confirma la presencia en ellas de compuestos químicos con acciones farmacológicas, denominados principios bioactivos, que constituyen muchas veces los ingredientes primarios utilizados por laboratorios farmacéuticos como punto de partida en el desarrollo de formas comerciales que serán patentadas para su uso terapéutico. Pero también se pueden usar los recursos vegetales con propiedades medicinales para la preparación de extractos estandarizados de plantas o de sus órganos o partes y son denominados fitofármacos. Los fitofármacos alcanzan un papel relevante en la terapéutica moderna y pueden ser utilizados con fines preventivos o de tratamiento de las más diversas patologías y basado en lo que se conoce como la medicina basada en la evidencia.

El objeto de estudio de esta ciencia, plantas medicinales, requiere de un esbozo a título orientativo de las mismas; la OMS (Organización Mundial de la salud), la define como: "la planta que en uno o más de sus órganos contiene sustancias que pueden ser utilizadas con fines terapéuticos." En segundo lugar conviene resaltar que las plantas medicinales así como las drogas que de ellas obtenemos, se identifican por convenio con binomio en latín seguido del autor botánico eg. "Camelliasinensis"(L.) Kuntze (en referencia al Té); y para el caso de las drogas un ejemplo válido sería "Ginkgofolium" (hoja de Ginkgo).

Cuando se habla de plantas medicinales en fitoterapia, hace referencia a todas aquellas plantas cuyos procesos de cultivo y recolección se realizan en tierra. No obstante el mar con toda su biodiversidad vegetal supone una amplia y potencial fuente de plantas, algas. A pesar de ello existe un claro predominio del uso de organismos vegetales terrestres por parte de la fitoterapia habiéndose hecho extensos estudios en materia de obtención y mejora de las mismas. Hasta el año 2006 casi el 50% de las plantas medicinales empleadas como materia prima en fitoterapia eran de procedencia silvestre lo cual suponía y todavía hoy supone una amenaza para su supervivencia. Otros factores como la falta de homogeneidad en la recolección, posibles confusiones en la identificación de la especie correcta, y la ausencia de una estricta metodología en el control de calidad, hacen optar por el uso de planes de cultivo de plantas medicinales en detrimento de la simple recolección de las que se puede disponer libremente en la naturaleza.

Para asegurar que la planta que se cultiva mantiene sus propiedades y que durante su cultivo se verá libre de modificaciones que puedan afectar a la calidad del producto final, como pueden ser tamaño de las drogas y producción de principios activos existen unas normas de calidad u organismos emisores de normas de calidad como son GMP (GoodManufacturingPractice), GAP (GoodAgriculturePractice) e ISO acrónimo en inglés de la Organización Internacional para la Estandarización que por medio de una serie de protocolos estandariza el cultivo, manufactura y control. Estos controles y organismos aseguran tener en cuenta los elementos necesarios para evitar que tanto factores intrínsecos como extrínsecos puedan alterar la composición química.

Entre los factores extrínsecos a la hora de cultivar plantas de uso terapéutico debe prestarse especial atención a la altura, la temperatura, la humedad ambiental, estaciones de lluvia, tipo y características del suelo o duración y alternancia de los períodos de luz-oscuridad. Toda esta serie de condicionantes son de obligada determinación para cada especie en concreto, especialmente para aquellas que se pretende aclimatar a un nuevo entorno, verbigracia plantas exóticas.

OSORIO, Sandra (Medicina natural y plantas curativas 1993), dice que “el empleo de las plantas medicinales con fines curativos es una práctica que se ha utilizado desde tiempo inmemorial. Durante mucho tiempo los remedios naturales, y sobre todo las plantas medicinales, fueron el principal e incluso el único recurso de que disponían los médicos. Esto hizo que se profundizara en el conocimiento de las especies vegetales que poseen propiedades medicinales y ampliar sus experiencias en el empleo de los productos que de ellas se extraen” (Pág. 92) .

Según nuestro criterio personal, en todos los pueblos, desde los más primitivos hasta los más avanzados, el ser humano ha utilizado las plantas en el campo curativo físico y espiritual. La continua utilización de algunas especies de plantas culturalmente les ha atribuido poderes mágicos y como consecuencia de las referidas costumbres, las plantas tienen una intervención directa en la vida del hombre y su destino.

La fitoterapia, nombre que se aplica al uso medicinal de las plantas, nunca ha dejado de tener vigencia. Muchas de las especies vegetales utilizadas por sus virtudes curativas entre los antiguos egipcios, griegos y romanos pasaron a formar parte de la farmacopea medieval, que más tarde se vio enriquecida por el aporte de los conocimientos del nuevo mundo. Dichas plantas medicinales y ampliar sus experiencias en el empleo de los productos que de ellas se extraen.

Para **ANDINO**, Patricio (La medicina en el Ecuador”, 1999), “la fitoterapia es una ciencia experimental que me ayude a la cura de enfermedad graves” (Pág 3)

Personalmente creemos que la fitoterapia es la necesidad de recuperar la capacidad de reconocer y distinguir las plantas medicinales, basándonos en la experiencia de nuestros antepasados y no abandonándonos a la actuación, a menudo dudosa de quienes se dedican a la comercialización de las plantas; por

consiguiente, y dentro de lo posible, hay que proceder personalmente a la recolección de las plantas de utilidad, a su conservación y a la extracción de los principios activos, reconstruyendo una comunión con la naturaleza que es el fundamento primordial de una vida mejor.

A principio de este siglo, el desarrollo de la química y el desembarco en la puesta en marcha, por parte de la industria farmacéutica, de una nueva producción de medicamentos, para la fabricación de muchos de ellos utilizaron los principios activos de determinadas plantas medicinales, creyendo que las acciones imputables a dichas sustancias, se verían incrementadas, al poder realizar terapias donde la cantidad de principio activo es superior al que posee la planta. Nada más lejos de la realidad, ya que se comprobó que las propiedades de dichas sustancias, eran menos eficaces y existían peligro de producir intoxicaciones e intolerancias, cosa que no ocurría con la utilización de la planta entera.

No debemos olvidar que los remedios a base de plantas medicinales presentan una inmensa ventaja con respecto a los tratamientos químicos.

En las plantas los principios activos se hallan siempre biológicamente equilibrados por la presencia de sustancias complementarios, que van a potenciarse entre sí, de forma que en general no se acumulan en el organismo, y sus efectos indeseables están limitados. Sin embargo, a pesar de que han aumentado las investigaciones y estudios científicos de las plantas medicinales, todavía no se conocen muchos de los principios activos a los que deben las plantas sus extraordinarias cualidades.

Cabe recordar también la gran importancia que posee la forma de recolección y conservación de las plantas, ya que las células vegetales, desde el mismo momento de la recolección, sufren un cierto número de transformaciones biológicas. Así, al separar la parte aérea de la raíz, se provoca una interrupción del flujo alimenticio y de transpiración. Las enzimas que contiene, y que antes favorecían la formación de materias activas, empiezan ahora a descomponerla. En

el organismo vegetal, las anteriores reacciones de síntesis orgánica, comienzan a ser suplantadas por reacciones de degradación, y el producto se transforma desde el punto de vista químico. Estas transformaciones se manifiestan con emisión de olor, modificación del color, etc. Una incorrecta recolección y desecación, aumenta la cantidad de productos de degradación, perdiendo la planta parte de su calidad.

Desde el punto de vista de la naturopatía, el estado morboso que se manifiesta a través de la enfermedad, es la consecuencia de una larga cadena de reacciones del organismo humano, ante las relaciones permanentemente deterioradas que se dan entre el microcosmos que nos rodea. Difícilmente se vencerá a la enfermedad si antes no armonizamos la relación de estas fuerzas internas y externas.

Todo el mundo participa en su propia salud o enfermedad en todo momento, mediante sus creencias, sentimientos ya actitud hacia la vida, así como, de modo más directo, mediante el empleo de las terapias adecuadas.

La comprensión de esta participación, es el primer paso para cualquier persona que desee recuperarse. Debemos tener en cuenta que una enfermedad no es simplemente un problema físico, sino más bien, es un problema de toda la persona, la cual comprende no solamente el cuerpo físico y mental, sino el cuerpo etérico (las energías). Si este sistema, conjunto de cuerpo, mente y etérico, que constituye el todo integral que es la persona, no está funcionando en dirección a la salud, entonces las intervenciones puramente físicas no conseguirán el éxito. Hay que considerar al ser humano en su totalidad, incluso en su enfermedad. Cada día se descuida más la importancia del individuo como persona, y se le ve más como una enfermedad.

Personalmente creemos que está en nuestras manos, el cambiar esta actitud e iniciar una colaboración con la persona, que permita instaurar costumbres sanas e higiénicas tanto a nivel individual como colectivo.

Fitoterapia básica para el aparato respiratorio

Dentro de la gran cantidad de plantas que podemos utilizar para tratar las afecciones del aparato respiratorio, podemos establecer una clasificación según las acciones más significativas:

Las plantas con acción antibiótica, antivírica, antiséptica, bacteria, bactericida (destruye las bacterias) y bacteriostática (impide el desarrollo de las bacterias) a nivel del aparato respiratorio, que ejercen dichas acciones al eliminarse por vía respiratoria gracias a su contenido en aceite esencial (la mayoría de ellas poseen también una acción expectorante): eucalipto, pino, capuchina, liquen de Islandia, orégano, abeto, ajedrea, tomillo, serpol, drosera, grindelia, salvia, ajo, bardana, celidonia, ciprés, enula. hisopo, lúpulo, romero, melisa, nogal, loto, etc.

Según su mecanismo de acción, se distinguen dos grupos:

- Expirantes reflejos: actúan de este modo plantas ricas en saponinas que producen una irritación de la mucosa gástrica, y por vía refleja da lugar al aumento de las secreciones respiratorias: hiedra terrestre, hiedra trepadora, regaliz pulmonaria, capuchina, violeta, pensamiento, grindelia.
- Expectorantes directos: actúan de este modo plantas ricas en aceites esenciales que al eliminarse por vía respiratoria, estimulan las mucosas y dan lugar con ello a una acción expectorante: eucaliptus, hisopo, pino, mirra, enula, tomillo, serpol, loto hinojo, anís verde.
- También pueden desarrollar acción expectorante otros tipos de principios activos tales como lactonas, alcaloides, resinas o ácidos: marrubio, pulmonaria, hiedra terrestre, loto, grindelia, hisopo, etc.

1.3.4 Enfermedades más comunes

Muchos de los problemas de salud que ocurren en la comunidad, son condicionados en su contexto cultural, pudiendo pasar desapercibidos, y otros que no son tales, interpretados como enfermedad, debido a los atavismos históricos y pautas culturales con respecto al proceso salud-enfermedad. Se ha estudiado por medio de encuestas realizadas en dos países de Latinoamérica (Ecuador y Argentina), que las necesidades de salud sentidas por la población diferían de las profesionalmente definidas.

Ejemplos dramáticos de este cisma sociocultural entre el sistema de salud y la comunidad, se encuentran en ciertas poblaciones rurales, que no están convencidas de la utilidad de la rehidratación oral al niño con diarrea, que no aceptan la vacunación antisarampionosa aún en casos de brotes epidémicos, ya que la cultura tradicional interpreta a la diarrea como un proceso de limpieza del estómago, que no vale la pena tratar, sino más bien estimular con laxantes, o bien, consideran a una enfermedad infectocontagiosa como lo es el sarampión, un episodio normal en la infancia y hasta recomendable en el desarrollo del niño.

En consecuencia, para convertir las necesidades definidas por el equipo de salud en necesidades sentidas por la se requiere una indoctrinación como método de educación para la salud, respetando los códigos culturales de cada grupo poblacional.

En el contexto de la atención primaria, el equipo de profesionales de la salud, debería reemplazar este camino unidireccional de información por una comunicación de dos vías.

Ambos aspectos de necesidad, el técnico profesional y la percepción de la comunidad, tienen que considerarse juntos para lograr obtener el máximo de información y el punto de vista de los dos lados. Esto obliga a descubrir los síntomas y signos que sufren las personas de un grupo comunitario, aunque no sean transmitidos como tales. Para lograrlo se debe conocer cuál es la concepción

del proceso salud-enfermedad de la comunidad, ya que el mismo cambia de acuerdo al tipo de población, comunidad o individuo.

Además de ocuparse de las necesidades de salud de la población, para ayudar a que las personas sean más saludables, también hay que tener en cuenta otras necesidades básicas que hacen al bienestar individual y general.

Uno de los pilares fundamentales para realizar esa función, es promover la educación para la salud, pilar de la prevención. Esto significa ayudar a la comunidad a comprender más su propia realidad, para evitar las enfermedades.

Lógicamente dentro de la cultura tradicional, si hubiera una práctica que consideramos negativa y nefasta con persuasión debemos cambiarla.

La gente tarda bastante en cambiar sus actitudes y tradiciones. Defienden lo que creen es correcto. Dentro de lo posible, esta percepción atávica debe respetarse.

Una de las primeras premisas que una persona debe conocer es conocer sus límites esto sencillamente quiere decir:hacer sólo lo que idóneamente y comprobadamente se debe hacer.

No se deben hacer cosas cuando faltan conocimientos o experiencia, sobre todo si se puede dañar a alguien o ponerlo en peligro.

Muchas veces la decisión sobre lo que se debe hacer dependerá de la distancia que tenga que recorrer la persona que trata de suministrar el auxilio para conseguir ayuda más idónea y efectiva, pero a veces el no hacer nada posibilita que una vida se extinga. Por ello, sin correr riesgos innecesarios, no se debe temer intentar algo que se crea con certeza que ayudará.

La mayoría de las enfermedades tienen más de una causa, una conduce a la otra.

Para poder resolver por completo un problema hay que buscar sus causas más profundas y luego corregirlas.

Por ejemplo: en muchas comunidades, la diarrea es la causa más común de la muerte en los niños pequeños (lactantes). Uno de sus orígenes es la falta de higiene y saneamiento. Una manera eficaz de combatirla es la enseñanza del aseo. Si esas poblaciones son rurales y no tienen letrinas o lugar donde concentrar un basural en condiciones sanitarias, se debe instar a construirlos y al mismo tiempo a educarlos en su uso más correcto e higiénico.

Para alcanzar un buen balance entre prevención y tratamiento se requiere equilibrar las necesidades de la gente tanto inmediatas como de largo plazo. Aliviar la enfermedad es el imaginario de mayor preocupación. No se puede orientar el esfuerzo en prevenir enfermedades futuras si primariamente no accionamos sobre las necesidades inmediatas. Con un criterio semejante lo preventivo seguramente fracasará.

El tratamiento a tiempo evitará que enfermedades leves se conviertan en graves. Si se ayuda a la gente a reconocer sus enfermedades comunes y a curarlas a tiempo se evitarán sufrimientos mayores.

Una parte importante de la prevención es el uso de los medicamentos en forma razonable y limitada. No todas las afecciones necesitan medicinas. Generalmente el cuerpo mismo vence algunos signos con la ayuda del descanso y la buena alimentación.

Entre las enfermedades más comunes se puede anotar:

1.3.4.1 Enfermedades virales

Una **enfermedad viral**, es una **enfermedad infecciosa** que se caracteriza por ser la manifestación clínica consecuente a una **infección**, que suele ser provocada por

un microorganismo, llamado **virus protozoo**, o también puede surgir por priones. Otra de las posibilidades en las que se pueda dar una enfermedad viral es **a través de los gérmenes**.

Por otra parte, un dato importante a destacar es que este tipo de enfermedades se dividen en **transmisibles y no transmisibles**. Las primeras son aquellas que se pueden propagar directamente desde el individuo que se encuentra **infectado**, tanto a través de la piel como por las membranas mucosas o, indirectamente, cuando la persona infectada es la que contamina el aire por medio de su respiración. La segunda es en la que el microorganismo no tiene la posibilidad de contagiar de un individuo a otro, sino que para esto se requiere unas circunstancias especiales.

Una de las principales enfermedades virales es:

El resfriado común, catarro o resfrío.- Es una enfermedad infecciosa viral leve del sistema respiratorio superior que afecta a personas de todas las edades, altamente contagiosa, causada fundamentalmente por rinovirus y coronavirus. Los síntomas principales son estornudos, secreción nasal, dolor de cabeza, goteo y congestión nasal, ojos llorosos, picor, dolor o flema en la garganta, tos, cansancio y una sensación de malestar general. Es una de las enfermedades más comunes que, por lo general, dura entre 3 y 10 días. Aunque el resfriado común no tiene cura, los síntomas generalmente se resuelven espontáneamente en 7 a 10 días, con algunos síntomas pudiendo permanecer hasta por tres semanas.

El resfriado es distinto de la gripe, una infección viral más grave del tracto respiratorio que muestra síntomas adicionales: fiebre en aumento, temblores y dolores musculares, aun cuando muchas personas confunden ambos términos.

No existe un tratamiento específico para el catarro común más allá del cuidado de los síntomas, por lo que conlleva al uso frecuente de medicamentos de venta libre, de prescripción y remedios alternativos.

Gripe: es una infección contagiosa de la nariz, la garganta y los pulmones causada por el virus de la gripe. La gripe usualmente comienza de manera abrupta, con fiebre. Otros síntomas comunes incluyen cara enrojecida, dolores en el cuerpo y falta de energía. Algunas personas experimentan síntomas tales como mareos o vómitos. La fiebre usualmente dura 1 o 2 días, pero puede durar hasta 5 días.

Sarampión: Enfermedad producida por un virus, muy parecida a la rubeola, pues se caracteriza por una violenta erupción en la piel y es, también, muy contagiosa. Los síntomas incluyen fiebre, pérdida de apetito, dolor de cabeza, y erupción cutánea.

Varicela: Enfermedad contagiosa causada por la acción del virus varicella-zoster. Los síntomas incluyen fiebre, dolor abdominal, malestar general, erupción cutánea de pequeñas manchas rojizas. Más común en niños pequeños.

1.3.4.2 Enfermedades alimentarias

El término enfermedad alimentaria no refiere a una enfermedad específica; significa que la causa de la enfermedad es la comida. Hay más de 180 organismos que pueden causar las enfermedades alimenticias.

La causa de la enfermedad alimenticia normalmente no es la última comida que la persona comió. Los síntomas y los tiempos de estas enfermedades pueden ser tan similares que son difíciles de distinguir, o tan fuera de lo normal que la persona no puede reconocer la enfermedad como alimentaria. Para determinar cual organismo o toxina causó la enfermedad, la evaluación médica es necesaria.

Entre las enfermedades alimentarias esta:

La Anemia:El nombre proviene del griego “sin sangre”- Enfermedad de la sangre caracterizada por una disminución anormal en el número de glóbulos rojos

(eritrocitos o hematíes) o en su contenido de hemoglobina. Los hematíes son los encargados de transportar el oxígeno al resto del organismo, y los pacientes anémicos presentan un cuadro clínico causado por el déficit de oxígeno en los tejidos periféricos. La anemia puede deberse a: 1) defecto en la formación de glóbulos rojos, ocasionado por déficit de nutrientes, hormonas, enfermedades crónicas u otras situaciones; 2) excesiva destrucción de glóbulos rojos, habitualmente por determinadas enfermedades hereditarias, y 3) sangrado excesivo (traumático, quirúrgico, por hemorragia interna).

Los síntomas más comunes de la anemia son palidez, disnea, fatiga, astenia, falta de vitalidad, mareos y molestias gástricas. La anemia más frecuente es la ferropénica, por déficit de hierro, elemento esencial para la fabricación de glóbulos rojos; se produce cuando aumentan las demandas de hierro del organismo para otras funciones, como en la infancia, adolescencia y gestación, o cuando existe un déficit de hierro en la ingesta. La anemia perniciosa se produce por un déficit de vitamina B12, esencial para la fabricación de hematíes, habitualmente por defectos de absorción intestinal de la B12 en mayores de cuarenta años, a veces por carencias alimenticias. La anemia de células falciformes se debe a un defecto hereditario en la síntesis de hemoglobina.

Colesterol alto: Este trastorno ocurre cuando la persona tiene demasiadas sustancias grasas en la sangre, como el colesterol y los triglicéridos, entre otros.

1.3.4.3 Enfermedades metabólicas

Las enfermedades metabólicas o errores congénitos del metabolismo (ECM), son un grupo numeroso de enfermedades hereditarias, cada una producida por el bloqueo de alguna vía metabólica en el organismo. El efecto de estas alteraciones varía según la vía afectada y la severidad del bloqueo. Tanto los efectos tóxicos de las sustancias acumuladas, como la deficiencia de los productos, son los principales responsables de las manifestaciones clínicas. La mayoría de ellas se hereda de forma autosómica recesiva (ambos padres portadores sin síntomas),

algunas de forma recesiva ligada al cromosoma X (madre portadora) y otras con una herencia especial llamada materna (mitocondrial). La frecuencia del conjunto de defectos se estima entre 1/3000-1000 recién nacidos vivos.

Una de las principales enfermedades metabólicas es:

La diabetes.- La diabetes es un desorden del metabolismo, el proceso que convierte el alimento que ingerimos en energía. La insulina es el factor más importante en este proceso.

Durante la digestión se descomponen los alimentos para crear glucosa, la mayor fuente de combustible para el cuerpo. Esta glucosa pasa a la sangre, donde la insulina le permite entrar en las células. (La insulina es una hormona segregada por el páncreas, una glándula grande que se encuentra detrás del estómago).

En personas con diabetes, una de dos componentes de este sistema falla:

- El páncreas no produce, o produce poca insulina (Tipo I); or
- Las células del cuerpo no responden a la insulina que se produce (Tipo II).

Hay dos tipos principales de diabetes. Al tipo I, dependiente de la insulina, a veces se le llama diabetes juvenil, porque normalmente comienza durante la infancia (aunque también puede ocurrir en adultos). Como el cuerpo no produce insulina, personas con diabetes del tipo I deben inyectarse insulina para poder vivir. Menos del 10% de los afectados por la diabetes padecen el tipo I.

En el tipo II, que surge en adultos, el cuerpo sí produce insulina, pero, o bien, no produce suficiente, o no puede aprovechar la que produce. La insulina no puede escoltar a la glucosa al interior de las células. El tipo II suele ocurrir principalmente en personas a partir de los cuarenta años de edad.

A más de las enfermedades anotadas también existen otras que son comunes en las personas.

1.3.4.4 Enfermedades infecciosas

Una enfermedad infecciosa es la **manifestación clínica consecuente a unainfección provocada por un microorganismo** como bacterias, hongos, virus, y a veces, protozoos, etc. o por priones. En el caso de agentes biológicos patógenos de tamaño macroscópico, no se habla de infección sino de infestación.

En el caso de infección o infestación por protozoos, vermes o artrópodos se habla de enfermedad parasitaria, ya que dichos grupos han sido estudiados tradicionalmente por la parasitología.

Amigdalitis: una infección que afecta las amígdalas, las masas de tejido carnoso que cuelgan a ambos lados de la parte posterior de la garganta. Las amígdalas se engrosan o inflaman y adquieren un color rojizo, pudiéndose recubrir de una capa de secreciones amarillas, blancas o grises.

1.3.4.5 Enfermedades inflamatorias

Las enfermedades inflamatorias son causadas por agentes que determinan una reacción inflamatoria más o menos local, como las artritis, las otitis, las faringitis, las cistitis, etc.

Artritis: La artritis es la inflamación de una articulación, caracterizada por dolor, limitación de movimientos, hinchazón y calor local. Uno de los tipos más comunes la artritis reumatoide una enfermedad crónica que origina dolor, rigidez, hinchazón y pérdida de función en las articulaciones y puede también acompañarse de inflamación en otros órganos.

Asma: Una enfermedad inflamatoria pulmonar de los bronquios que provoca una

dificultad en la respiración (disnea), como sofocaciones intermitentes, ahogo y accesos de tos.

Bronquitis: La bronquitis es una inflamación de las principales vías aéreas hacia los pulmones haciendo que hace el paso del aire sea difícil, produciéndose ataques de tos para eliminar la mucosidad y flema que se produce; puede ser aguda o crónica.

Cistitis (Infección Urinaria): Se presenta cuando las vías urinarias inferiores (uretra y vejiga) se infectan con bacterias y resultan irritadas e inflamadas.

Faringitis: Es una inflamación de la faringe que frecuentemente provoca dolor de garganta y que puede ser causada por una variedad de microorganismos. La faringitis es provocada por una variedad de microorganismos. La mayoría de los casos son causados por un virus, incluyendo los virus que causan el resfriado común, la gripe (influenza), mononucleosis, VIH, el adenovirus y otros más.

Neumonía: Una enfermedad inflamatoria de los pulmones causada por una infección. La neumonía (o pulmonía) es una enfermedad severa y muy frecuente. Puede estar causada por múltiples microorganismos distintos y su severidad varía entre leve y crítica. Los síntomas incluyen: fiebre, tos productiva, dolor torácico, dolor de cabeza, dolores musculares y articulares, falta de apetito, debilidad, disnea.

Sinusitis: Inflamación de los senos adyacentes a la nariz. Puede ser una alteración aguda, normalmente causada por la acción de un virus o por alergias, o ser un trastorno crónico debido a una infección. Los síntomas incluyen: congestión nasal, sensación de presión en el interior de la cabeza, dolor de cabeza y dolor en las mejillas que se puede extender a los dientes.

1.3.4.5 Otras enfermedades

Cólico Renal (Cólico Nefrítico): Se produce cuando un cálculo o piedra en el interior de los riñones obstruye las vías urinarias.

Migraña: Conjunto de síntomas que se anuncian con dolor intenso en un lado de la cabeza y que puede durar desde 2 hasta 72 horas. Otros síntomas incluyen alteraciones en la visión, en el oído o en el olfato, náuseas y vómitos.

Osteoporosis: Una enfermedad de la pérdida de hueso asociada con un aumento de riesgo de fracturas. Frecuentemente la enfermedad se desarrolla inadvertidamente a través de muchos años, sin síntomas o malestar, hasta que una fractura ocurre. Frecuentemente la osteoporosis en la columna ocasiona una pérdida de altura y joroba (una espalda superior severamente redondeada).

Úlcera gástrica: Una úlcera gástrica es una ruptura en el tejido normal que recubre el estómago. Las úlceras gástricas no cancerosas (benignas) son causadas por un desequilibrio entre el ácido estomacal, una enzima llamada pepsina y las defensas naturales del revestimiento del estómago. Este desequilibrio lleva a que se presente inflamación, que puede empeorar por el uso de aspirina y de medicamentos antiinflamatorios.

1.3.5 Manual de medicina natural

El manual de medicina natural consiste en un libro guía que recoge lo esencial, básico y elemental de la medicina natural, sus orígenes, utilidad de las plantas para curar algunas enfermedades comunes de la localidad.

El objetivo del manual de medicina natural es aportar información a las personas que padecen de ciertas enfermedades y a sus cuidadores sobre los principales problemas de comunicación que se pueden presentar a lo largo de la evolución de la enfermedad. En él se presentan estrategias para prevenirlos con una serie de recomendaciones que conviene realizar desde el comienzo de la enfermedad.

CAPÍTULO II

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

2.1. Reseña histórica de la comunidad Maca Grande

Hace años atrás, lo que hoy es Maca Grande eran cuatro haciendas con diferentes dueños de la ciudad de Quito: Luis Pazmiño, Alberto Páez Miño, Alberto Fabara y Alberto Gallo.

Ellos mantenían como huasipunkytus a los comuneros que vivían a sus alrededores como: Salamálag, Collantes, Tingo y Nunuya, los mismos que para subsistir tenían que trabajar desde la 5 de la mañana hasta las 6 de la tarde, y si no cumplían el horario establecido perdían el derecho de comer.

El primer fundador de la comunidad de Maca Grande fue el señor Antonio Bartolomé Choloquina, nacido en la parroquia de San José de Guaytacama, también su señora fue oriunda de Rumipamba, y vinieron a esta tierra porque los mestizos llegaron a la suya.

La primera vez, la comunidad de Maca Grande perteneció a la Matriz del cantón Pujilí; por la distancia decidieron cambiarse a la parroquia Poaló, y actualmente pertenece a al cantón Latacunga; de igual forma ayudaron en esta fundación las familias Chariguamán y Changoluisa.

Estas personas compraron la hacienda y enseguida pidieron la jurisdicción de la comunidad a las autoridades competentes de la provincia, con el nombre de Maca Grande en memoria del Señor de Maca.

La necesidad de dividirse en sectores por lo que nombraron jefes de casa, dirigentes, vocales, por lo tanto, actualmente la comunidad Maca Grande tiene 8 sectores.

Población

INVESTIGADOS	CANTIDAD
Padres de familia	75
Médico	1
Shamán	1
TOTAL	77

TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN

Entrevista dirigida al médico de la localidad Dr. Diego Benítez

Entrevista dirigida al shamán de la localidad, Sr. Juan José Tipán

2.2. Análisis e interpretación de los resultados obtenidos en las encuestas aplicadas a los padres de familia de la Comunidad Maca Grande.

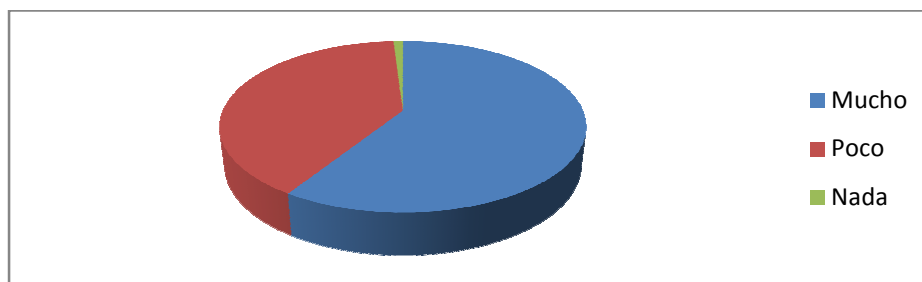
1. Cuánto conoce sobre las plantas medicinales que existen la comunidad?

TABLA N° 1
CONOCIMIENTO DE LAS PLANTAS MEDICINALES DE LA
COMUNIDAD

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Mucho	44	59%
Poco	30	40%
Nada	1	1%
TOTAL	75	100%

FUENTE: Líderes y jefes de familia de la Comunidad Maca Grande
ELABORADO por: Investigadores

GRÁFICO N° 1
CONOCIMIENTO DE LAS PLANTAS MEDICINALES DE LA
COMUNIDAD



FUENTE: Líderes y jefes de familia de la Comunidad Maca Grande
ELABORADO por: Investigadores

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Aplicadas las encuestas a los líderes y jefes de familia, en lo que respecta a que conocen las plantas medicinales que existen en la comunidad; el 59% manifiesta que si mucho, el 40% conoce poco, en tanto que el 1% no conoce nada.

Estos resultados reflejan que a pesar de que la mayoría conoce las plantas de su entorno, existe un porcentaje pequeño que desconoce, a lo mejor por falta de información o porque no existe el interés debido para su utilización.

2. Utiliza la medicina elaborada a base de las plantas medicinales?

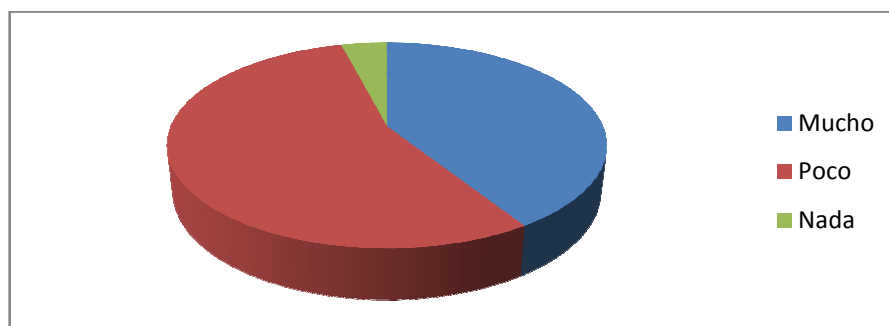
TABLA N° 2

**UTILIZACIÓN DE LA MEDICINA A BASE DE PLANTAS
MEDICINALES**

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Mucho	31	41%
Poco	41	55%
Nada	3	4%
TOTAL	75	100%

FUENTE: Líderes y jefes de familia de la Comunidad Maca Grande
ELABORADO por: Investigadores

**GRÁFICO N° 2
UTILIZACIÓN DE LA MEDICINA A BASE DE PLANTAS
MEDICINALES**



FUENTE: Líderes y jefes de familia de la Comunidad Maca Grande
ELABORADO por: Investigadores

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

En lo que respecta a que si utiliza medicina elaborada con plantas medicinales, el 41% contesta que utiliza mucho; el 55% utiliza poco y el 4% nunca utiliza, esto demuestra que en la comunidad de Maca Grande la mayoría de su habitantes cree en las bondades de las plantas medicinales y las utilizan a menudo, unos en mayor cantidad que otros, esto puede deberse a la distancia que se encuentra la comunidad con relación a los diferentes centros de salud; sin embargo se nota un grupo reducido que a lo mejor no confían en la efectividad de la medicina natural por lo que no la utilizan.

3. ¿Sabe cómo se utiliza las plantas medicinales?

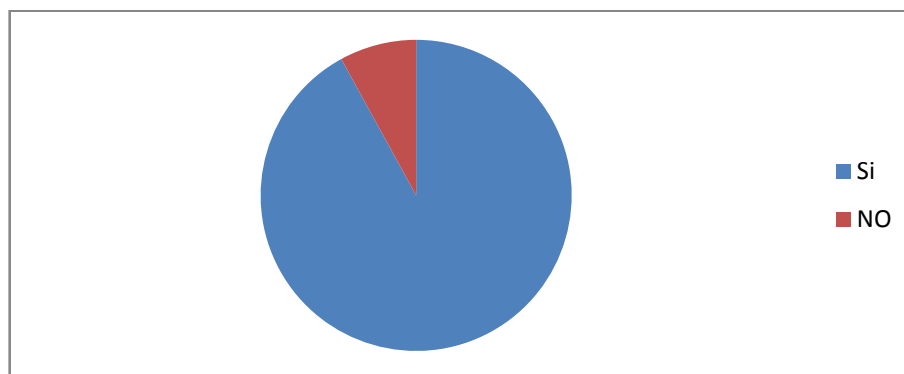
TABLA N° 3

CÓMO UTILIZAR LAS PLANTAS MEDICINALES

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	69	92%
No	6	8%
TOTAL	75	100%

FUENTE: Líderes y jefes de familia de la Comunidad Maca Grande
ELABORADO por: Investigadores

GRÁFICO N° 3
CÓMO UTILIZAR LAS PLANTAS MEDICINALES



FUENTE: Líderes y jefes de familia de la Comunidad Maca Grande
ELABORADO por: Investigadores

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Interpretados los resultados se puede notar que el 92% de los encuestados si sabe cómo utilizar las plantas medicinales, y el 8% no; de esto se desprende que los habitantes de la comunidad investigada si han preparado en alguna ocasión remedios para aliviar los dolores y están conscientes de la importancia y los beneficios que brindan estas plantas en la prevención y cura de enfermedades; aunque, un grupo minoritario no sabe cómo utilizar las plantas medicinales en la elaboración de medicamentos, talvez porque no tuvieron una oportunidad al respecto.

4. **¿Existe en su comunidad alguna persona preparada para la utilización de las plantas medicinales para curar las enfermedades?**

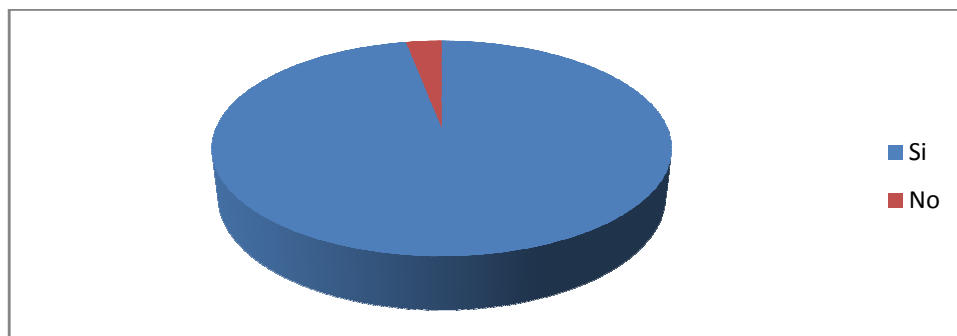
TABLA N° 4
PERSONAS PREPARADAS PARA UTILIZAR LAS PLANTAS MEDICINALES

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	73	97%

No	2	3%
TOTAL	75	100%

FUENTE: Líderes y jefes de familia de la Comunidad Maca Grande
ELABORADO por: Investigadores

GRÁFICO N° 4
PERSONAS PREPARADAS PARA UTILIZAR LAS PLANTAS
MEDICINALES



FUENTE: Líderes y jefes de familia de la Comunidad Maca Grande
ELABORADO por: Investigadores

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Consultados sobre si existe en la comunidad personas preparadas para utilizar las plantas medicinales, el 97% contesta que sí existe y el 3% que no. Esto nos da entender que si existen plantas medicinales en la localidad y que si las personas están conscientes de la importancia de las mismas, es obvio que debe existir también una persona con conocimientos en la utilización de las mismas, que tenga los cuidados y precauciones necesarias en su aplicación; aunque una minoría no conoce la existencias de personas dedicadas a la preparación de medicamento.

5. ¿Compra productos en una tienda naturista?.

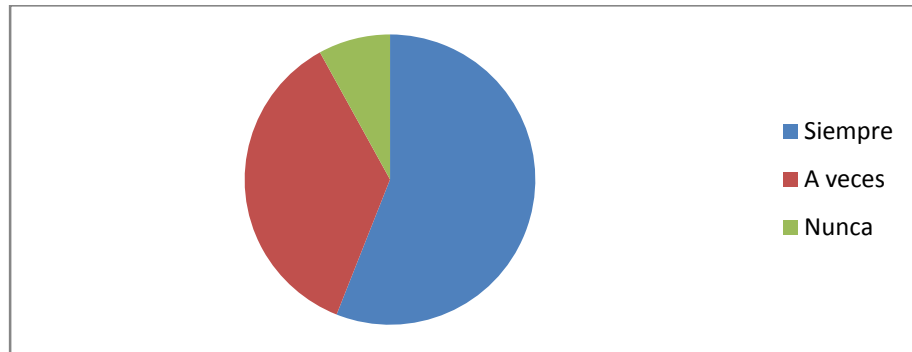
TABLA N° 5
COMPRA DE PRODCUTOS EN TIENDAS NATURALISTAS

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	42	56%
A veces	27	36%
Nunca	6	8%
TOTAL	75	100%

FUENTE: Líderes y jefes de familia de la Comunidad Maca Grande
ELABORADO por: Investigadores

GRÁFICO N° 5

COMPRA DE PRODUCTOS EN TIENDAS NATURALISTAS



FUENTE: Líderes y jefes de familia de la Comunidad Maca Grande
ELABORADO por: Investigadores

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

El criterio sobre si compran productos en una tienda naturista es el 56% siempre lo hace; el 36% lo compra a veces y el 6% nunca compra.

Estos resultados demuestran que muchas personas de la comunidad creen en los beneficios que prestan los productos naturales, por lo que no dudan en adquirirlas en los diferentes lugares en donde se expenden, siempre con la creencia de con ellos aliviarán sus dolores y se curarán de las enfermedades; pero existen otras personas que únicamente compran estas medicinas de vez en cuando y una minoría nunca los hace, tal vez porque no confían en la eficacia de los mismos.

6. ¿Los productos naturales han dado el resultado por usted esperado?

TABLA N° 6

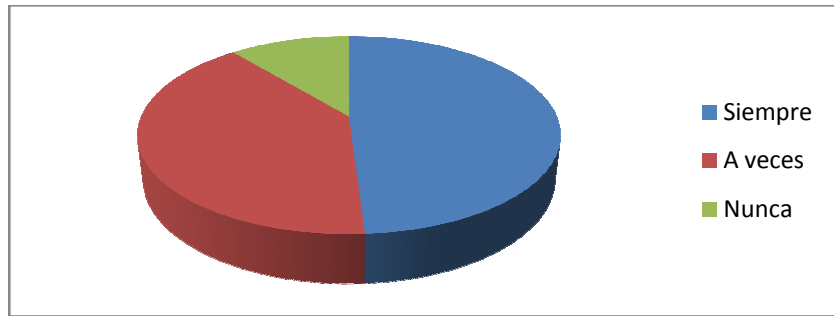
RESULTADOS ESPERADOS DE LOS PRODUCTOS NATURALES

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	37	49%
A veces	30	40%
Nunca	8	11%
TOTAL	75	100%

FUENTE: Líderes y jefes de familia de la Comunidad Maca Grande
ELABORADO por: Investigadores

GRÁFICO N° 6

RESULTADOS ESPERADOS DE LOS PRODUCTOS NATURALES



FUENTE: Líderes y jefes de familia de la Comunidad Maca Grande
ELABORADO por: Investigadores

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Este cuestionamiento planteó la necesidad de conocer si los productos naturales han dado el resultado esperado por los consumidores, a lo que el 49% manifiesta que siempre le han dado resultado; el 40% dice a veces y el 11% que nunca; de esto se desprende que si existe eficacia en las medicinas naturistas, tomando en cuenta que los remedios farmacéuticos, en su mayoría están elaborados en base a hierbas de diferentes clases y procedencias, aunque a un grupo numeroso no al alcanzado el resultado siempre esperado y lo que un grupo reducido no ha percibido ningún beneficio de los productos naturales.

7. Escoja la alternativa que Ud. crea conveniente:

La medicina natural:

TABLA N° 7

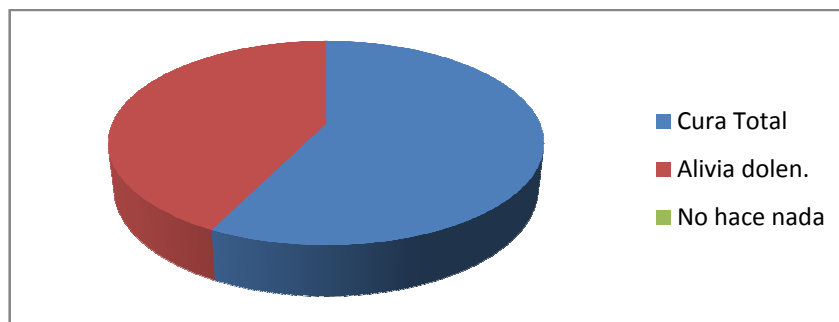
RESULTADOS DE LA MEDICINA NATURAL

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Cura totalmente	32	43%
Alivia las dolencias	43	32%
No hace nada	0	0%
TOTAL	75	100%

FUENTE: Líderes y jefes de familia de la Comunidad Maca Grande
ELABORADO por: Investigadores

GRÁFICO N° 7

RESULTADOS DE LA MEDICINA NATURAL



FUENTE: Líderes y jefes de familia de la Comunidad Maca Grande
ELABORADO por: Investigadores

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Sobre este aspecto, el 43% de personas encuestadas indican que la medicina natural cura totalmente las enfermedades, mientras que el 32% dice que alivia las dolencias; de esto se deduce que los habitantes de la comunidad Maca Grande si creen en los resultados de la utilización de esta clase de medicina, unos le dan mayor relevancia que otros, pero todos coinciden en las bondades de las plantas medicinales, se observa además que no existe persona alguna que no crea en la medicina natural.

8. **¿Está usted de acuerdo en que elabore un manual de medicina natural que ayude a la elaboración de remedios para la cura de las enfermedades?.**

TABLA N° 7

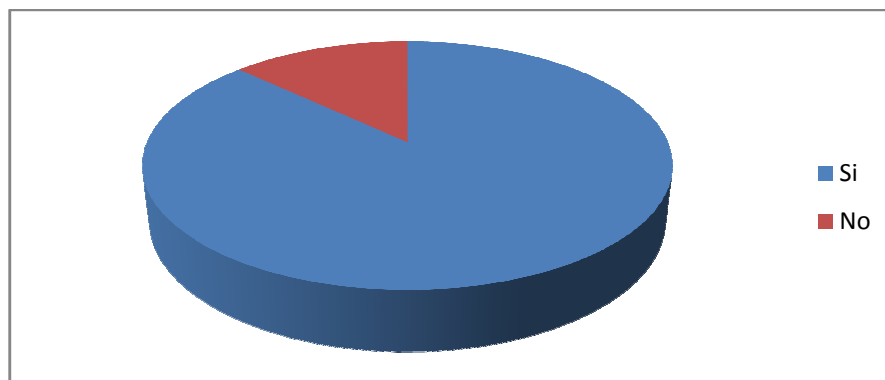
ELABORACIÓN DE UN MANUAL DE MEDICINA NATURAL

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	65	87%
No	10	13%
TOTAL	75	100%

FUENTE: Líderes y jefes de familia de la Comunidad Maca Grande
ELABORADO por: Investigadores

GRÁFICO N° 8

ELABORACIÓN DE UN MANUAL DE MEDICINA NATURAL



FUENTE: Líderes y jefes de familia de la Comunidad Maca Grande
ELABORADO por: Investigadores

En lo que respecta a que si estaría de acuerdo en la elaboración de manual de medicina natural, el 87% de encuestados contestan que sí está de acuerdo y el 13% no está de acuerdo, estos resultados demuestran que existe gran interés entre los habitantes por contar con un documento que les permita tener información sobre las propiedades de las plantas medicinales, su preparación y su correcta aplicación, aunque a un reducido grupo no le interesa contar con un documento que le permita utilizar la medicina natural de una manera adecuada.

2.3. Entrevista dirigida al Médico del Centro de Salud

1. ¿Es la Medicina Natural y Tradicional una alternativa para suplir carencias de orden material en el sistema de salud ecuatoriano?

La Medicina Natural y Tradicional no es una alternativa sino una forma más de curar, porque lo que debería enseñarse en las escuelas de medicina moderna en todo el mundo es que hay pacientes y no enfermedades. En el Ecuador la Medicina Natural y Tradicional no es un patrimonio del sector de la salud, porque es un fenómeno social, de proyección comunitaria, que tiene la pretensión de que las personas aprendan a vivir en salud, por lo que toda la sociedad participa en su promoción, desde el maestro que en el aula transmite conocimientos sobre una alimentación más sana hasta los centros de investigaciones de diferentes especialidades, y eso no se logra en un día.

2. ¿Cómo definir la inserción de la Medicina Natural y Tradicional en un sistema de salud con reconocidos méritos?

Si nos guiamos por definiciones clásicas, la Medicina Natural y Tradicional es un conjunto de conocimientos tradicionales y prácticos de origen ancestral, pero nosotros hemos hecho una definición operacional ecuatoriana, que funciona como parte de un sistema integrado por varias formas terapéuticas naturales, que unifica todo el conocimiento de nuestra medicina con diferentes prácticas curativas de otros pueblos, por lo que, sin renunciar a los métodos ortodoxos de las ciencias médicas, incrementamos el caudal de posibilidades para el mejoramiento de la calidad de vida de la población, como parte de la estrategia integral de salud, en la que la Medicina Natural y Tradicional es solo una parte de un conjunto de acciones.

3. ¿Cuáles cree que son las razones que mueven el auge de la Medicina Natural y Tradicional en todas las esferas de la sociedad ecuatoriana?

En este empeño nos animan razones éticas, científicas y económicas, que parten de una medicina preventiva, más integral y que se apoya en la relación del médico con sus pacientes. En el plano científico, contribuye a la solución de problemas complejos, al mismo tiempo que reduce los gastos de asistencia médica en un país que, pese a grandes limitaciones económicas, cuenta con un sistema de salud totalmente gratuito. Además, nos insertamos en una práctica que hoy es una tendencia internacional, palpable en el creciente número de consultas a través de Internet sobre temas relacionados con la Medicina Natural y Tradicional, basada en principios científicos, integrados de forma sistemática al incremento de la profesionalidad de nuestros especialistas.

Conclusión

Sobre la base de lo manifestado por el médico entrevistado sacamos como conclusión de que ellos también están conscientes de que las plantas medicinales ayudan en muchos casos a aliviar los dolores en ciertos casos a curar enfermedades; es más algunos de ellos las recetan como complemento a las medicinas farmacéuticas.

2.4. Entrevista realizada al Sr. Juan José Tipán, Shamán curandero de la comunidad Maca Grande

1. ¿En qué consiste la medicina natural?

La medicina natural hay en todas las plantas nativas, para curar todos tipo de enfermedades como el resfrío, reumatismo, gripe, temperatura, etc.

2. ¿Por qué cree que la medicina natural es una alternativa para curar las enfermedades?

Porque la medicina natural es nuestra costumbre de curación, que puede curar más rápido que la medicina occidental, puede aliviar el dolor más rápido con baños o masajes.

3. ¿Cómo sabemos que la medicina natural es efectiva en la curar de enfermedades?

Porque la medicina natural es comprobada, depende de la enfermedad se puede utilizar en la elaboración de mentol y jarabes.

4. ¿Cree usted que es necesario la elaboración de un manual de medicina natural?. ¿Por qué?

Si es necesario para conocer las plantas medicinales para prever muchas enfermedades.

5. ¿Estaría usted dispuesto a colaborar en la elaboración de un manual de medicina natural?

Yo, como curandero, donde solicite puede aceptar mi compromiso a las comunidades, tanto en teoría y práctica, puedo colaborar en la elaboración de medicina natural, su preparación y aplicación.

Conclusión

Como conclusión por lo manifestado por el curandero de la localidad, se puede anotar que las plantas medicinales, especialmente en el sector rural son una alternativa para la cura de enfermedades, ya que ellos se encuentran en lugares alejados, lo que nos permite acudir al médico regularmente, es más bien el Shamán el que cura en base a dichas plantas.

Además el entrevistado manifiesta que estaría dispuesto no solo a ayudar en la elaboración de un manual de medicina natural, sino también en su socialización y aplicación.

2.5.CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

2.5.1. Conclusiones

Realizado el trabajo de investigación, se pudieron extraer las siguientes conclusiones:

- Gran parte de los habitantes de la comunidad Maca Grande conocen sobre las bondades que brindan las plantas medicinales, por lo que las utilizan para la cura de ciertas enfermedades.
- En las comunidades, especialmente indígenas existen personas especializadas en la utilización de las plantas medicinales, en su preparación y aplicación.

- No existe un documento de fácil acceso en el que se sintetice el uso de las plantas medicinales de la comunidad de Maca Grande.

2.5.2. Recomendaciones

- Que se siga manteniendo las costumbres ancestrales sobre la utilización de las plantas medicinales, pero que se actualicen los conocimientos en cuanto a su uso y aplicación.
- Que las personas especializadas en la medicina natural de las comunidades transmitan sus conocimientos otros, para que pueda ser utilizada con mayor eficacia por los pobladores.
- Que se socialice a todas las personas, no solo de las comunidades indígenas sino a las de los centros urbanos sobre las bondades de la medicina natural porque la mayoría de los habitantes de las ciudades desconocen la importancia de las hierbas medicinales.

CAPÍTULO III

PROPUESTA

DISEÑO DE UN MANUAL DE MEDICINA NATURAL MEDIANTE LA UTILIZACIÓN DE PLANTAS NATIVAS EN LA COMUNIDAD DE MACA GRANDE, PARROQUIA POALÓ, CANTÓN LATACUNGA.

3.1. Presentación.

En todos los pueblos, desde los más primitivos hasta los más avanzados, el ser humano ha utilizado las plantas en el campo de la alimentación; así como también

en el capo curativo físico y espiritual. La continua utilización de algunas especies de plantas, culturalmente les ha atribuido poderes mágicos y como consecuencia de las referidas costumbres, las plantas tienen una intervención directa en la vida del hombre y su destino.

El presente Manual de Medicina Natural que ponemos a vuestro alcance es fruto de una investigación consciente realizada en la comunidad Maca Grande; en ella se encuentran ciertas plantas que ayudan a diversas enfermedades, como también las propiedades y la manera de elaborar las diferentes medicinas.

3.2. Justificación.

Cada día aumenta el número de personas que se convencen de la importancia y aportación a la salud de la Medicina Natural. Evidentemente ya se reconoce que la Medicina Natural no es una medicina de pocos años de práctica, es la medicina milenaria que se está descubriendo, perfeccionando y documentándose de forma científica.

Lo que hace veinte años atrás era una medicina de pocos, ahora es la alternativa o complemento para muchas personas que en algún momento de sus vidas han recurrido a esta en busca de alivio, apoyo o sanación de su condición de salud.

Para algunos es el uso de uno o más suplementos vitamínicos, para otros es el uso de una planta en forma de té o cápsulas. Pero en realidad es mucho más que eso. La Medicina Natural es la rama de medicina que va al individuo como un todo (mente, cuerpo, alma y espíritu) y de forma totalmente individual; toda persona es diferente a otra.

Es inminente reconocer la labor de los curanderos, sanadores y de todas aquellas personas de respeto que a pesar de la falta de datos científicos para aquel momento recolectaron información, aprendieron y educaron para los diferentes tratamientos y prácticas de la Medicina Natural. Gracias a ellos la ciencia descubre cada vez más la importancia de cada elemento de la naturaleza y lo que

por ignorancia se catalogaba de mitos, hoy es luz y alivio en el camino de la sanación.

Es necesario que más personas conozcan los beneficios de las plantas medicinales para que puedan utilizarlas para aliviar sus dolencias y ciertos casos en la cura de enfermedades, ya que al estar alejados de los centros poblados no tienen la posibilidad de asistir a los centros de salud cuando se presenta alguna emergencia.

3.3. Objetivos.

3.3.1. Objetivo General:

Contar con un documento que sistematice los conocimientos sobre los beneficios curativos de las plantas medicinales, esté al alcance de toda la comunidad para su aplicación.

3.3.2. Objetivos Específicos :

- Capacitar, en principios básicos sobre el uso de plantas medicinales, diagnósticos bio-energéticos y técnicas alternativas de salud, a las promotoras/es de la medicina natural que atienden consultorios populares o que desarrollan talleres educativos en sectores pobres de la población.
- Promover la concientización de las familias de barrios populares sobre la necesidad de asumir el control de su propia salud y que manejen algunos elementos que contribuirán a que logren una salud integral.

3.4. DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA

La propuesta que a continuación se explica es una Manual que permitirá a los habitantes de la comunidad Maca Grande conocer sobre las bondades que brinda

la medicina natural en la cura de enfermedades; está desarrollada en base a criterios y métodos que ayudarán a aplicarla con eficacia y por consiguiente se conseguirá que se las utilice de una manera adecuada.

Esta propuesta ha sido elaborada tomando en cuenta las necesidades y características de los habitantes de la comunidad de Maca Grande , la misma que aplicada debidamente permitirá alcanzar los objetivos propuestos.

La propuesta consiste en: el “Diseño de un Manual de Medicina Natural mediante la utilización de plantas nativas en la comunidad Maca Grande de la parroquia Poaló, cantón Latacunga en el año 2010-2011.

3.5.Desarrollo de la propuesta.

Arrayán



Según ENDARA, Lourdes,(Medicina tradicional andina y plantas curativas 1992) “El arrayán se utiliza por sus propiedades astringentes (purificador, limpiador), antisépticas (desinfectante que destruye, aleja y evita el desarrollo causantes de las infecciones), balsámicas (que sirve para heridas llagas u otras enfermedades) hemostáticas (que sirve para controlar hemorragias), en infusiones, de cocciones y productos cosméticos” en la medicina popular, el arrayán ha sido utilizado en el tratamiento de la diabetes, (enfermedad metabólica aumento de la glucosa en la sangre),sin actuar sobre los niveles de glucosa normales, se prepara infusión de las hojas arrayán con una cucharadita de hojas, en una taza de agua” (Pág. 85)

Propiedades del arrayán

El arrayan, es una planta curativa que puede destruir varias enfermedades como hongos, diabetes enfermedades metabólicas con aumento de la glucosa en la sangre también disminuye el azúcar en la sangre este es un tratamiento de pueblos indígenas de la provincia de Bolívar como yachak y curanderos de medicina tradicional cada provincia de propia trayectoria.

Las hojas secas y molidas aplicadas sobre una herida ayudan a cicatrizarla.

Preparación

- Se prepara una infusión de las hojas de arrayán pulverizadas al agua del baño.
- En forma de emplasto aplicado en forma local sirve para ayudar a la resolución de las fracturas e hinchazones, así como para disminuir las molestias causadas por el reumatismo.
- Las hojas de arrayán machacadas y puestas a macerar en aceite durante tres semanal al sol, impiden la caída del cabello.
- Las hojas verdes pueden ser masticadas por su sabor agridulce para beneficiar las encías y blanquear lo dientes.

La borraja



Para ENDARA, Lourdes,(Medicina tradicional andina y plantas curativas 1992)
“La borraja es una planta, rica por sus propiedades nutritivas y medicinales, y en cuanto al sabor, es suave y algo dulce, posee un **delicado sabor vegetal**. Su nombre puede derivar del árabe “bou-rasch” (padre del sudor), por las propiedades sudoríficas de sus flores, pero también sugieren que viene del latín “borra”, que significa pelo, característica de la borraja, ya que toda ella está cubierta de una particular pelusa”. (Pág . 99).

Propiedades de la borraja

La borraja es una planta medicinal, se aplica tanto interna como externamente para la irritación, inflamación, órganos musculares. Es una planta pequeña que ha sido utilizada por diversos pueblos indígenas para curar enfermedades como dolor de cabeza, los riñones

Preparación

- Para bajar la fiebre y recuperar la vitalidad, tomar en infusión 1 cucharadita de flores; o bien 2-3 cucharaditas de hojas con media taza de agua hirviendo, dejar reposar por 5 minutos y tomar e veces al días, por 6 – días.
- Para el tratamiento de la gripe en los niños se debe machucar o moler con piedras 1 rama de borraja, 1 rama de ortiga blanca, 1 flor de clavel blanco, 1 cucharada de pepas de melón para luego hervir 1 litro de agua y colocar las plantas molidas a infusionar por 20 minutos. Tomar 1 vaso 3 veces al día, por 6 – 8 días.
- Para la atención en el pre - parto se hace una infusión con borraja, milín, pelo de choclo, que se debe tomar a razón de 1 vaso, con zumo de señora yuyo, machacado en piedra.

Manzanilla



ENDARA, Lourdes,(Medicina tradicional andina y plantas curativas 1992) dice que “La manzanilla es una hierba aromática que ha sido utilizada desde hace siglos con fines medicinales. Es originaria de Europa y de allí introducida a todo América, donde es muy comercializada y cultivada. Es una planta medicinal usada por los pueblos indígenas tanto rural como urbano para curar el dolor de estomago, para la tos para el resfrió, también es utilizada para la composición de los licores y por industrias que han llegado a fábricas: champú de caspa voladora, jabón de baño, una infinidad de cremas etc.” (Pág. 239)

Propiedades de la manzanilla

Los investigadores de la UTC han realizado un sondeo entre los abuelos más antiguos que conocen en realidad la planta manzanilla; las infusiones con sus flores son fabulosas: 6 flores/taza se lleva a ebullición durante 2 min. Se deja reposar 5 min, se cuela y se toma. Esta muy rica con un poco de miel.

Esta infusión sirve tanto para tomarla en caso de problemas estomacales, cólicos, reumatismo. Como para empapar y algodón o una compresas y ponerlo en los ojos.

Preparación

- La infusión de manzanilla es aromática y se recomienda tomarla en la noche, se prepara con 1 – 2 cucharaditas de flores u hojas secas por cada taza de agua.
- Para la tuberculosis se realiza un cocimiento con 1 cucharadita de flores de manzanilla, 6 chochos, 1 diente de ajo, 1 cucharadita de tipo, 1 cucharadita de sunfillo, 1 cucharadita de hierba buena, el jugo de 1 naranja, 1 raja de canela, 1 cucharadita de flores de cigue o iso y 1 cucharada de aceite del almendras. Se incorporan todos los ingredientes en 1 litro de agua y se deja reposar por 5 – 10 minutos. Infusión que se toma a voluntad todos los días, a las 5 de la mañana, hasta sentirse mejor.

- Para el tratamiento de la vista, generalmente en ancianos se recomienda la aplicación de compresas, preparadas con agua de manzanilla y una mezcla que incluye 3 gotas de jugo de capulí y 3 gotas de jugo de hojas de haba tierna, tratamiento que se aplica cuando los ojos están muy inflamados.
- Para curar lesiones causadas por golpes en rodillas, pies y brazos se aplica una medicina alternativa como es la electroterapia con magnetos, proceso en el que se utiliza una preparación con 100 gramos de hojas de marco, 100 gramos de salvia real, y alcohol etílico de 96 grados. Al finalizar el tratamiento se frota una pomada hecha con manteca de gallina y manzanilla.

Sábila



La sábila (aloe o zabila) según ENDARA, Lourdes,(Medicina tradicional andina y plantas curativas 1992) “ha sido usada desde hace siglos. Muchas culturas la han utilizado para problemas comunes en la piel, la sábila es gentil y refrescante en la piel y tan bien provee alivio para algunos problemas digestivos y urinales. Además es una planta muy atractiva para decorar” (Pág. 367)

La sábila es una planta del África y el Sur de Arabia y crece en climas tropicales y sub tropicales. Fue usada por los griegos, los romanos, los egipcios, los hindúes y los chinos. Todas las civilizaciones del pasado apreciaron los valores curativos de la sábila”.

Propiedades de la sábila

La sábila tiene propiedades increíbles que ayudan a muchos de los problemas comunes de la piel. Entre las condiciones que se benefician de la sábila a nivel mundial son:

- La caspa negra
- Para el dolor de cabeza
- Para el cabello
- Para el estómago
- Para los riñones
- Para la irritación de sangre
- Para el dolor de los huesos

Preparación

- **Caspa : Aplicarse (Penca tuna) Aloe Vera liquido gelatinoso 2 veces por día, a la mañana y a la noche.**

- **Fiebre :** Se pela de dos a tres hojas de Penca Sábila y se coloca como cataplasma en el vientre.
- **Golpes :** Es muy recomendable cuando se golpea la cabeza poner cataplasma de sábila para desinflamar.
- **Bronconeumonía :** Se pica un pedazo de Penca Sábila de regular tamaño luego se hace hervir en un litro de agua y se da de tomar cada dos horas.
- **Bronquios :**Hágase inhalaciones con vapor de eucalipto diariamente cuatro veces al día. Tomar Penca Sábila una copita a la mañana y una a la noche.
- **Hemorroides :** Aplicarse la Penca Sábila como cataplasma durante 20 minutos y luego tomar mates de cola de caballo. Se recomienda evitar picantes y alcohol durante 15 días.
- **Riñón ácido :** Tomar en ayunas el jugo de apio crudo y en el día cascara de papas, un pedazo de Aloe Vera, 3 hojas de eucalipto hervido tres tazas al día y baños de asiento en las mañanas.
- **Hernias :** Colocarse cataplasmas de barro con Aloe Vera molido, miel y cáscara de naranja (en las noches) tomar Aloe Vera hervido 2 veces al día.
- **Diabetes :** Hacer hervir cuatro dedos de Aloe Vera (Penca Sabila) en un litro de agua, tres veces por día.
- **Cáncer de la mujer :** Comer dos dedos de Aloe Vera, miel de abejas y sal tostados y mezclados en las noches para dormir.

- **Artrosis :** Aplicarse cataplasma de Aloe Vera mezclado con miel, cáscara de naranja y barro rojo (colocarse en las noches). Comer dos dedos de Aloe Vera y consumir alimentos que contengan calcio.
- **Afecciones de la próstata :** Se pican tres pencas de Sábila con pepa de palta fresca y se licúa en un litro de leche y se hace hervir a fuego lento, se endulza con miel de abejas, se toma un vaso en ayunas y otro al acostarse. Durante tres o cuatro semanas.
- **Dolor de muelas :** Masticar Aloe Vera durante 10 minutos, luego aplicarse en la cara como cataplasma.
- **Sinusitis :** Introducir en la nariz unas gotitas de Aloe Vera por las noches, colocarse como parche cáscara de Aloe Vera asado con miel.
- **Caída del cabello :** La Penca Sábila se corta y se presiona y dentro de esta planta brota un liquido gelatinoso cristalino transparente que se aplica en el cuero cabelludo dejándolo toda la noche y al día siguiente se enjuaga con agua tibia y media tapa de limón. Hacerlo durante tres o cuatro semanas. Tendrá resultados maravillosos.
- **Tumores :** Aplicarse Aloe Vera en forma de emplasto molida, miel de abejas y sal tostado en la parte del tumor y tomar Aloe Vera hervido durante todo el día.
- **Vista :**En los casos de carnosidad, cataratas, nube en los ojos, inflamación. Se recomienda la Sábila de Aloe Vera, la cual se corta y se abre en el centro, donde brotara un liquido transparente. Se aplica una gota en cada ojo a la mañana y a la noche y se enjuaga con manzanilla o agua de rosa durante tres o cuatro meses.

- **Várices :** Aplicarse a modo de empasto, Aloe Vera molido, papas rayadas, miel y barro (en las noches). Beber una copita del jugo una vez al día en ayunas.
- **Colesterol:** Comer (en ayunas) a diario el tamaño de cinco dedos de Aloe Vera y tomar agua de lechuga hervida (como agua de tiempo).
- **Leucemia:** Comer Aloe Vera crudo dos veces por día -dos dedos- y tomar hervido dos veces al día.

Chuquirahua



Según ENDARA, Lourdes,(Medicina tradicional andina y plantas curativas 1992) “la chuquiragua es un arbusto de tallo cilíndrico, leñoso, ramoso, con espinas auxiliares; Hojas alternas, planas, coriáceas; inflorescencia en capítulos terminales o auxiliares; flores sésiles de corola amarilla, tubulosa; el fruto es un aquenio”.(Pág. 150).

Propiedades de la chuquiragua

La chuquiragua es una planta medicinal que puede curar varias enfermedades como: inflamación vaginal y próstata uso como externo e interno según la necesidad que puede ser aplicada las plantas medicinales.

Tallos, hojas y flores se usan como cicatrizante, sudorífico, antiinflamatorio de las vías urinarias y próstata, balsámico, diurético (uso interno), antiséptico y en inflamaciones vaginales (uso externo) 1.2.4.6 y activador sexual a los jóvenes.

Preparación

- Se utiliza en casos de infección de los riñones, para su tratamiento se hace hervir por 10 minutos 10 flores cerradas más un pedazo de raíz machacada en un litro de agua.
- Para el tratamiento de la próstata se recomienda tomar infusiones de chuquiragua, casamarucha y cuyicasha, el agua limpia la próstata, por lo que se debe beber a voluntad por unos 6 días.
- Para la infección estomacal, tomar una infusión de chuquiragua, linaza, valeriana y ajeno 3 veces al día hasta que desaparezca el malestar.
- Para la tos fuerte: tomar y para la gripe, ingerir una infusión compuesta por chuquiragua, cola de caballo o caballo chupa, valeriana, llantén, taraxaco. Infusión que se debe ingerir 3 veces al día, por 5 días.

Ortiga



Para ENDARA, Lourdes,(Medicina tradicional andina y plantas curativas 1992) “la ortiga es una planta de la familia de las Urticáceas. Es una de las “malas hierbas” más habituales, bien conocida por sus cualidades urticantes. Antiguamente se conocía también como “la hierba de los ciegos”, pues hasta estos la reconocen con solo rozarla.es una de las plantas que más aplicaciones medicinales posee” (pág. 299).

Propiedades de la ortiga

Entre las propiedades curativas de la ortiga tenemos que depura la sangre, es diurético, deshace los cálculos del riñón y es un vasoconstrictor por lo cual es empleado para detener hemorragias nasales y menstruaciones abundantes. Igualmente, es propicia para combatir los dolores producidos por el reumatismo y se recomienda su aplicación en casos de parálisis de los miembros. También tiene cierta capacidad de disminuir la cantidad de azúcar de la sangre. Por ello, es recomendado su consumo por parte de diabéticos.

En cuanto a su uso externo, es empleado para combatir la caspa, la caída del cabello y contra las enfermedades del cutis.

Preparación

- Para la depuración de la sangre y deshacerse de los cálculos del riñón, se usa de 30 a 50 gramos del tallo o 25 gramos de raíz seca se infunden en un litro de agua hirviendo y de la infusión se toman tres copas por día.
- Para los dolores de reumatismo y para los miembros paralizados es excelente la aplicación de ortiga recién cortada sobre el área afectada.
- Para disminuir el flujo de sangre en las menstruaciones abundantes, se exprime el jugo de las hojas frescas de ortiga y se toma una o dos tazas al día. Sin embargo, si la situación no mejora, se debe consultar al doctor.
- Contra la caspa y la caída del cabello, se puede usar la ortiga, de forma externa. Para ello, se debe lavar la cabeza con la infusión de 50 gramos de tallo de ortiga o 30 de sus hojas en un litro de agua. Se deja hervir por 15 minutos. Se deja que refresque y se aplica en la raíz del pelo.
- El cocimiento de la ortiga común se puede tomar a diario para mejorar afecciones cutáneas (acné, eccemas y, incluso psoriasis). Se preparan 30 gramos de ortiga en un litro y medio de agua, que se hace hervir hasta reducir el líquido a la mitad, y se toma por copitas durante el día. Si se desea potenciar los resultados, se puede aplicar sobre la piel compresas empapadas del jugo de la planta.
- Para detener hemorragias nasales, se debe introducir por la nariz una gasa o un algodón empapado en el jugo de la planta.
- Para los diabéticos, se recomiendan dos cucharaditas de hojas en 1/4 de litro de agua hirviendo. Se deja hervir 5 minutos y se toma una taza por la mañana y otra por la noche.

- Para aumentar la secreción de leche en las madres, se pueden aplicar externamente compresas empapadas en el jugo de la planta. Para ello, se debe hervir dos puñados en medio litro de agua y se usa como loción.

Eucalipto



ENDARA, Lourdes,(Medicina tradicional andina y plantas curativas 1992) dice que “hoy día el eucalipto se lo cultiva en muchos países mediterráneos, en donde se los utiliza para desecar pantanos ya que tienen un crecimiento muy rápido, en algunos lugares se lo denomina árbol de la fiebre, ya que con su ayuda desaparece la malaria, debido a que al secarse los pantanos se extinguen los mosquitos propagadores de la enfermedad”. (Pág. 183).

El eucalipto es un árbol que alcanza de 14-15 m de altura, su corteza es de color grisáceo. En los ejemplares jóvenes o en las ramas nuevas de los más viejos las hojas ovaladas y delgadas se disponen opuestas, mientras que en las de más edad lo hacen alternas, disponen entonces de un peciolo de doble grosor,

Según manifiesta el doctor naturista Francisco Quindil el eucalipto es una planta exótica que puede curar los golpes de las extremidades superiores e inferiores y también para la tos, para el resfrío, etc.

El eucalipto y sobre todo el aceite esencial es componente de numerosos medicamentos específicos utilizados sobre todo contra la tos, la bronquitis y el asma, sin embargo, las hojas se emplean también en forma de té contra el asma y la bronquitis.

Propiedades del eucalipto

- La resina roja que producen algunas variedades tiene propiedades astringentes y cicatrizantes.
- Las hojas del eucalipto tiene un aceite esencial en gran cantidad. El Eucaliptol, con muy buenas propiedades en catarrros y tratamientos vías respiratorias.
- El Eucalipto posee taninos.
- Por sus excelentes propiedades se emplea para inhalaciones en catarrros y afecciones de bronquios. Como infusión, anticitarral.
- Su olor es penetrante muy aromático y refrescante.
- El eucalipto tiene propiedades expectorantes y descongestionantes en las vías respiratorias. Seguro alguna vez habrás probado un caramelo de eucalipto o un chicle. Se usa mucho para suavizar la irritación de garganta, contra la tos, la bronquitis y el asma.
- Tomado en tisana contribuye a inhibir la formación de mucosidad en los bronquios.
- El aceite esencial o bálsamo de eucalipto se puede usar en adultos para dar masajes descongestionantes en pecho, espalda, cuello.

Preparación

- Para mejorar la mucosa nasal en los procesos gripales y de resfriado, se debe hervir un puñado de hojas de eucalipto en un litro de agua por 10 minutos aproximadamente. Luego, se debe hacer inhalaciones de los vapores.

- Contra el reumatismo crónico, se puede realizar baños calientes preparados con hojas de eucalipto.
- Cuando los niños tosen con sonidos fuertes se aplican alrededor del cuello fomentos calientes de té de eucalipto, cambiándolos cuando principian a enfriarse.
- Es sumamente sano tener en los alrededores de la casa árboles de eucalipto, porque sus emanaciones evitan muchas enfermedades.

Naranja



ENDARA, Lourdes,(Medicina tradicional andina y plantas curativas 1992) indica que “la naranja de uso medicinal es un árbol de 6 a 8 m de altura y raíces planas. Existen cultivos en regiones tropicales y sub-tropicales. El árbol tiene una copa redonda muy ramificada, las hojas se disponen en espiral y las flores se sitúan en las axilas, en ocasiones también en el extremo de las ramas, reunidas en pequeñas inflorescencias. El ovario alargado se desarrolla para dar una baya casi esférica que al madurar son los frutos del naranjo. Hoy día se cultivan en casi todas las regiones cálidas las diversas especies de cítricos”.(Pág. 277).

Propiedades de la naranja

Según manifiestan los shamanes, la naranja es un alimento muy nutritivo que contiene vitamina C que nos ayuda al lavado de los órganos, para el paño de la cara y a prevenir el resfriado.

El aceite esencial y los principios amargos determinan ya el uso al que está destinado la naranja, que ha de considerarse como el ejemplo clásico de la planta medicinal amarga. Hay que destacar el aroma refrescante y estimulante que confiere a las diversas infusiones en que se las incluye. La cáscara de la naranja sola se utiliza como aditivo para mejorar el sabor de diversos medicamentos, especialmente los tónicos.

Preparación

- Para evitar las afecciones en las vías respiratorias, se recomienda tomar un vaso de jugo de naranja en la mañana con el desayuno el cual puede ser elaborado con dos naranjas de tamaño regular que deben ser exprimidos y luego se le añadirá agua si se desea diluirlo.
- En los casos de nerviosidad, perturbación, digestiones interrumpidas debido a desórdenes nerviosos, se recomienda preparar un té de hojas de naranja. Por ello, se requiere conseguir de 7 a 9 hojas las cuales deben hervir por tres minutos en una taza de agua. Se toma una taza todos los días después de las comidas.
- Cuando se tiene debilidad intestinal, se emplea la corteza de la naranja. Para ello, se debe secar la corteza y luego colocarla en agua hirviendo con lo cual se conseguirá una infusión. Ésta se toma por copitas dos o tres veces por día preferiblemente después de las comidas.
- Igualmente, se puede utilizar la corteza presionándola para obtener un aceite el cual se aplicará, dos veces al día, sobre los ojos para disolver las cataratas. Estas gotas, también, son indicadas en los casos de epilepsia.

- En los casos de insomnio, se prepara en té hirviendo una cucharada de flores en una taza de agua durante dos minutos.

Menta



Para ENDARA, Lourdes,(Medicina tradicional andina y plantas curativas 1992) “la Menta crece en todo tipo de climas, pero prefiere suelos algo húmedos y aunque puede estar al sol prefiere la semi-sombra. Pertenece a la familia de las labiadas. Puede llegar a medir hasta 80 cm. Sus hojas son ovaladas, pecioladas, dentadas. Sus tallos son rectos y pilosos”.(Pág. 259)

Componentes Activos Hojas: aceite esencial, mentol.

Componentes Activos: carminativa, antiespasmódica, antiséptica, calma el dolor de estomago, ayuda en la digestión, náuseas, parásitos intestinales, estimula el sistema nervioso.

Propiedades de la menta

Anorexia, dispepsias, espasmos gastrointestinales, meteorismo, bronquitis, enfisema pulmonar, asma.

La menta es una planta nativa donde hay más humedad en que pueda adaptarse, Sus hojas son ovaladas, pecioladas, dentadas. Sus tallos son rectos y pilosos.

Preparación

- Si se tiene dolores del oído, se debe preparar un jugo de hojas de menta mezclado en partes iguales con agua y miel. Luego se debe echar unas gotas tibias en el conducto auditivo varias veces por día.
- Para dolores de muela se puede hacer gárgaras con una infusión elaborada con 1 cucharada de hojas por taza de agua hirviendo. Si se tiene otro tipo de dolor o inflamación en alguna parte del cuerpo se puede aplicar esta misma preparación en forma de cataplasma sobre el área afectada.
- Para facilitar la digestión, se toma té de esta hierba. Para ello, se debe preparar como si se tratara de un té común, cuando el agua está hirviendo, se echa de diez a doce gramos de menta para un cuarto litro de agua; se retira enseguida del fuego, se tapa bien para que no salga su aroma. Después de unos cinco minutos, la infusión está lista. Se recomienda tomarlo 3 tazas al día entre o después de las comidas.

Llantén



Para ENDARA, Lourdes (Medicina tradicional andina y plantas curativas 1992), “el llantén es bueno para cualquier problema respiratorio, especialmente cuando hay congestión de las mucosidades. El jugo fresco exprimido de la planta entera alivia los problemas de catarro crónico (secreción líquida por la nariz). Cuando se prepara el jugo de llantén de debe ingerir 2 as 3 cucharaditas por días desleídas agua o en la leche” (Pág. 220).

Propiedades del llantén

El Llantén es una planta utilizada de todos los tipos de enfermedades por ejemplo:

- Tos, catarros bronquiales, expectorante:
- Desarreglos gastrointestinales, diarreas, inflamación de intestinos, úlceras, inflamación de los riñones, vejiga y uréter y como diurético.

Preparación

- Para los casos de catarros bronquiales, se debe prepara un cocimiento con 100 gramos de hojas de llantén por litro de agua. Hervir 10 minutos. Se toma de 3 a 4 tazas al día.
- Contra la tos, se prepara un té con unos sesenta gramos de hojas en un litro de agua. Este té debe ser tomado tres por día.

- Para aliviar las hinchazones de las amígdalas, las inflamaciones de la boca y las encías que sangran, se puede efectuar gárgaras. Para ello, se debe tomar hojas previamente lavadas de llantén y luego colocarlas en una licuadora por un minuto. Del zumo obtenido, se realizan las gárgaras.
- Unas gotas de jugo o zumo de llantén (arriba expuesto) calman los dolores del oído si éstos provienen de alguna inflamación. Inclusive este jugo es excelente para lavar los ojos inflamados.
- Hojas frescas machacadas (previamente lavadas) y aplicadas en forma de cataplasmas, curan llagas, quemaduras y úlceras y reducir la inflamación de las varices y hemorroides.
- Para las curas desintoxicantes, se puede tomar el llantén en infusión o añadiendo sus hojas a los caldos depurativos, junto a las ortigas.

Ruda



Esta información fue recolectada por la partera Natividad Unaicho, la ruda es una “Planta herbácea vivaz, mide hasta de 80 cm de altura, con tallos ramificados, hojas alternas, lampiñas, de color verde glauco divididas en especial en la base en segmentos ovales y con glándulas translúcidas de aceite esencial, responsables de

un olor característico. Flores amarillas agrupadas en umbelas. El aceite esencial es muy tóxico, produciendo gastroenteritis, hemorragias, confusión mental e incluso la muerte. El uso como abortivo es extremadamente peligroso ya que el efecto abortivo se produce en dosis cercanas a niveles tóxicos.

Mal empleada la ruda (por lo general como abortivo) inhibe la producción de espermios: Una acción semejante la presentan otras rudas (*Ruta chalepensis* L. y la *Ruta angustifolia* Pers.), que presentan además una actividad antiinflamatoria, antipirética y depresora del sistema nervioso central.

Propiedades de la ruda

La principal acción de la rutina, elemento extraído de la ruda, es su capacidad de **aumentar la resistencia de los capilares sanguíneos**, evitando su rotura y algunas hemorragias que podrían llegar a aparecer. Por su alto contenido en vitamina C, es recomendable para aquellos cuadros donde hace falta reforzar los vasos capilares, así como para combatir el escorbuto.

Preparación

- **En infusión sirve para tratar:**
- Las várices y la flebitis (tomar una taza 2 a 3 veces por día durante varias semanas)
- La falta de menstruación es decir sirve como emenagogo (usada para que llegue la menstruación)(tomar una taza 2 veces al día)
- Parásitos intestinales (tomar una taza 3 veces al día)

Agregar una taza de agua hirviendo a 2 cucharaditas de la hierba. Dejar en reposo 10 minutos tapado y beber.

- Para tratar los dolores reumáticos, los dolores de cuello y como tónico corporal debe usarse como aceite.

Se colocan en un frasco 100 g de ruda fresca y se agrega medio litro de aceite de oliva. Se mezcla bien, se tapa herméticamente y se deja en contacto 30 días en un lugar cálido (puede ser al sol). Se cuela y se guarda en un frasco cerrado.

- Es útil como piojicida en cocimiento.

Hervir 2 cucharadas de hierba en una taza de agua hirviendo durante 3 minutos. Dejar enfriar.

Para tratar los piojos, aplicar localmente una vez al día durante una semana.

Cedrón



Según ENDARA, Lourdes,(Medicina tradicional andina y plantas curativas 1992) “el cedrón es un arbusto de hasta 2 m, ramificado con tallos angulosos, hojas verticiladas, lanceoladas de hasta 7 cm. Flores pequeñas blanquecinas o blanquecino-violáceas, agrupadas en espigas. Es originario de América del Sur (Argentina, Chile y Uruguay) e introducido en el sur de Europa y África del Norte, donde Marruecos es el principal productor”. (Pág. 133)

Propiedades del cedrón

Dispepsias, meteorismo, espasmos gastrointestinales, síndrome del intestino irritable, enterocolitis. Insomnio, ansiedad, depresiones, jaquecas. En uso tópico: Dolores reumáticos, neuralgias, alergias

El cedrón se utiliza, por su sabor alimonado, como bebida de amplio uso social y como corrector organoléptico de sabor y olor. Es usada contra las gastroenteritis. Experimentalmente ha demostrado una acción antimicrobiana.

Preparación

- Como tónico estomacal y digestivo se recomienda tomar una tasa de infusión durante el día, se prepara con unos 5 gramos de hojas (una ramita) en una tasa de agua.
- Para estimular el apetito se toman 3 tazas al día antes de la comidas.
- Para favorecer la digestión intestinal o eliminar los gases, es preferible tomar la infusión después de las comidas. En todo caso puede tomarse una tasa en cualquier momento en que se note alguna anomalía digestiva.
- Para el tratamiento de inflamaciones de la próstata se realizan baños en una tina de agua caliente con cedrón, cashamarucha, borraja, diente de león o taraxaco, llantén, eucalipto, santa maría; luego frotar las hierbas en la zona de la ingle.

Gramma



Dice ENDARA, Lourdes,(Medicina tradicional andina y plantas curativas 1992) que “la **Grama** es una **planta** perenne de rizoma rastrero delgado y coriáceo. Los tallos de esta **planta** son semejantes a cañitas, pueden alcanzar unos 20 cm. de altura. El nombre científico de esta **planta medicinal** es, **Elytrigiarepens** y pertenece a la familia de **plantas Poaceae**”.(Pág. 185).

La grama es una planta que crecen dentro de la tierra, con ella se elaboran remedios curativos: para la fiebre, resfrió, y para las irritaciones de la sangre. Crece de forma invasiva en los ribazos de los caminos, borderas y campos de cultivo descuidados.

Las hojas de la **Gramma** son delgadas lineares, ligeramente dentadas y algo tormentosas. En el extremo del tallo aparecen varias espiguitas con la apariencia de los dedos de la mano abierta. Florece durante el verano. Sus flores, muy pequeñas y se agrupan en forma de espiga.

Propiedades de la grama

Para limpiar y desinflamar los riñones (cuando la orina es turbia poco y hay dolor de cintura), los uréteres, la vejiga (catarro de la vejiga) y la uretra (ardor al orinar); para expulsar los cálculos biliares y curar otros males del hígado,

Preparación

- Cocimiento: Depurativo. 30 gm de rizomas y raíces en un litro de agua. Hervir durante 15 minutos. Después de colado el líquido y edulcorado a gusto, se toma cuando se desee. En verano, si agrada, se recomienda tomar bien frío.
- Vino diurético: Hervir durante unos pocos minutos en un litro de buen vino blanco 40 gm de raíz de grama. Colar y beber este vino en la dosis de 4 vasitos al día.
- Decocción: Cálculos renales. Cocer durante una hora en 2 litros de agua : 50 gm de raíces de grama, 30 gm de raíces de achicoria, 20 gm de cebada y 15 gm de parietaria. Una vez templado el líquido, se cuela y conserva en una botella. Tomar dos o tres tazas al día, hasta que la normalidad quede restablecida.
- Zumo: Depurativo febrífugo. Después de limpiar y raspar gran cantidad de raíces de grama, machacarlas y exprimirlas bien de forma que se obtenga la mayor cantidad de jugo posible.
- Tomado a tacitas en la dosis de 100 gm de zumo al día, es uno de los mejores febrífugos y depurativos del organismo y de la sangre , que se conocen.
- Infusión: Gota y reumatismo. Hervir medio de agua 20 gm de raíces de grama y colar el líquido al templarse. Edulcorar ligeramente la infusión y beber una taza cada hora.

Calaguala



Para ENDARA, Lourdes,(Medicina tradicional andina y plantas curativas 1992) “la calaguala es una planta medicinal de la familia de los helechos ornamentales, pero en los mercados no es común encontrarla con follaje. Sus ramas más se parecen a una raíz. Esta planta es un gran depurativo de la sangre y un famoso diurético, por lo que es ideal para los problemas del riñón”. (Pág. 107).

Propiedades de la calaguala

Una de sus virtudes es la facilidad que tiene para favorecer la **síntesis del**, la sustancia que ayuda a mantener tersa y sana la piel. Mucha gente la utiliza también para que **crezca más sano** el pelo y **evitar la alopecia** ya que actúa como barrera para poder defendernos mejor de las enfermedades auto inmunes que la causan.

Preparación

- Para combatir el reumatismo, la artritis y la gota, preparar una infusión con 2 cucharadas o 20 gramos de raíz machacada de calaguala en ½ litro de agua hirviendo, por 5 minutos, cernir y tomar una tasa frecuentemente. En decocción hervir la calaguala por 5 minutos, tomar de ½ tasa a 1 tasa 3 o 4 veces al día.

- Para el mal de orina o inflamación de las vías urinarias, tomar una infusión con calaguala, boldo, valeriana, llantén, mashua, diente de león o taraxaco, flor de matico, flor y hojas tiernas de chilca, endulzada con miel de abeja, la infusión se toma 3 veces al día, por 9 días.
- Una decocción de 2 manojos de calaguala y 2 litros de agua, que se hierve unos 15 minutos sirve para lavados vaginales y para curar la leucorrea (flujo blanco) de la mujer.

Toronjil



Según ENDARA, Lourdes,(Medicina tradicional andina y plantas curativas 1992) “el toronjil es también conocido como **melis**, es un excelente tranquilizante, pues sus componentes contribuyen a controlar los nervios, manejar el estrés, combatir las angustias y erradicar el insomnio. El toronjil es un relajante muscular, por lo que resulta adecuado cuando se presenta cualquier tipo de espasmo o una taquicardia. Los problemas digestivos se pueden tratar con un tanto de toronjil; basta una infusión para combatir los vómitos, cólicos, retorcijones y flatulencias. Esto se debe a que los componentes de la planta actúan sobre el hígado y la vesícula, incrementando la producción de bilis. Él toronjil ayuda a reducir el dolor, por eso se recomienda su uso para aliviar las jaquecas, migrañas, problemas de oído o muelas. Entre otras cosas más, sirve para prevenir los ataques asmáticos, tratar el hipertiroidismo e incluso, según las creencias populares, constituye un

afrodisiaco para las mujeres. Sin dejar de mencionar que se usa para curar llagas, heridas, picaduras de insectos y mejorar el mal aliento o halitosis”.(Pág. 421)

Propiedades del toronjil

- Es eficaz como estimulante, antiespasmódico y tónico.
- Es utilizada para hacer reaccionar a quienes han sufrido un desmayo.
- De igual forma sirve para calmar los nervios.
- Debido a las cualidades estomacales que el toronjil tiene, favorece a quienes sufren de tener una mala digestión.
- Asimismo combate los estados de histerismo.
- Propicia los periodos menstruales.
- Se dice que esta planta cuenta con la capacidad de alegrar el ánimo, devolver la serenidad y templar los nervios.
- El toronjil ha sido usado para aliviar el reumatismo, los cálculos renales y la gota
- Otras de sus cualidades prominentes es que se emplea como vulnerario, es decir, que cicatriza cualquier llaga o herida

Preparación

- El toronjil tiene acción sedante lo que lo convierte en un buen medicamento para las cardiopatías de tipo nervioso. Para las personas que sufren de insomnio se recomienda realizar una cura con té de toronjil.

El efecto sedante de esta planta se aprovecha también contra los dolores de estómago, sobre todo los de índole nerviosa. Además del componente sedativo se observa también una acción espasmolítica (elimina las convulsiones) y ligeramente carminativa (expulsa el flato). Estas propiedades hacen que el té de toronjil sea un remedio para sedar y eliminar las dolencias gástricas.

Se vierte 1/4 de litro de agua hirviendo sobre 2 cucharaditas de hojas por cada taza, se tapa y se deja reposar por espacio de 10 minutos.

- El aceite esencial sirve contra los trastornos cardíacos, gástricos e intestinales de origen nervioso, como somnífero suave y en uso externo como linimento es muy apreciado. El efecto tonificante justifica su utilización en la época de enfriamientos porque mejora las defensas corporales. Para aprovechar estas propiedades del toronjil también se pueden realizar baños.

Se añaden 50 ó 60 gotas de aceite esencial de toronjil a 1 litro de agua, se calienta hasta la ebullición y se cuela al cabo de 10 minutos. El líquido resultante se incorpora al baño.

Cola de caballo



Para ENDARA, Lourdes,(Medicina tradicional andina y plantas curativas 1992) “el caballo chupa es una planta que crece en los lugares húmedos y en zonas templadas, de hoja perenne. Crece en suelos arcillosos, en terrenos húmedos, pocas veces lejos del agua, desde márgenes de ríos y arroyos. Particularmente posee dos tipos de tallos: un tallo crece a principios de la primavera y tiene una apariencia similar a la del espárrago, excepto por su color marrón y la presencia de conos con esporas en la parte superior. La forma madura de la planta, que aparece en el verano, está formada por tallos estériles, finos y ramificados, de color verde, que parecen una cola con plumas. Esta hierba se prepara como un té

diurético y se utiliza en las infecciones de los riñones y la vejiga. Como loción es usada para limpiar heridas. Dosis: 2 o 3 tazas de té simple diariamente”.(Pág. 103).

Propiedades de la cola de caballo

Es una planta **recomendada en el tratamiento de diferentes dolencias** como el exceso de ácido úrico, artritis, gota, cálculos renales, próstata y obesidad debido a su **alto poder depurativo del organismo**.

Entre sus cualidades también destaca su alto poder para **cortar hemorragias** debido a que contiene mucho **ácido péptico y gálico**, que sirven para **detener la sangre**. Hay que tener en cuenta que es un **buen aliado para los huesos** debido a su **alto contenido en silicio** que ayuda a la regeneración y fortalecimiento de los mismos en lesiones. Por lo que es un buen remedio para la osteoporosis, tendinitis, fracturas

Preparación

- En caso de retención de líquido opara depurar el organismo, se pueden utilizar los brotes tiernos para ensaladas o se puede preparar como infusión 10 gramos por litro de agua. Tomar unas 2 ó 3 tazas diarias.
- Para las llagas y heridas, se elabora una cataplasma de hojas frescas la cual se aplican directamente, después de haberlas machacado un poco sobre las áreas afectadas.
- Si se tiene raquitismo, osteoporosis o se ha tenido una ruptura de hueso, se debe hervir 40 gramos de esta planta seca por medio litro de agua durante media hora. Se enfría y se filtra. Tomar tres veces al día.
- Si se quiere emplear como remineralizante, se puede triturar muy finamente los tallos y las ramitas secas y tomarlas 1 ó 2 gramos al día.

- Si se quiere endurecer o fortalecer las uñas, se puede elaborar un cocimiento de 10 gramos de cola de caballo en agua por media hora y se introduce las uñas, cuando esta preparación ya esté fresca, por espacio de 15 minutos por la noche durante una semana.

Escancel



Dice ENDARA, Lourdes,(Medicina tradicional andina y plantas curativas 1992) “que el escancel es un árbol pequeño que mide más o menos 80 cm de color morado hojas pequeñas, es muy bueno para los golpes o irritación de sangre se hierve el agua lo cual se puede tomar y bañar”.(Pág. 177).

Propiedades del escancel

Ayuda a los problemas pulmonares (resfriado, catarro, dolores de pecho y neumonía) por sus propiedades expectorantes.

Se la cree beneficiosa para el hígado, vesícula biliar y los riñones.

Preparación

- Cuando los niños padecen afecciones pulmonares con tos y gripe se recomienda realizar una limpia con un manojo de 5 – 8 hojas de lengua de vaca, utilizando además las plumas de cóndor y águila, y 1 espada de chonta. Adicionalmente se prepara una infusión con escancel, berro, chicoria y cola de caballo o caballochupa para soplar al niño durante el proceso de limpia y que la tome hasta que ya no tenga flema.
- Para el hígado, vesícula biliar y los riñones, se recomienda tomar una infusión preparada con un manojo de escancel, con igual cantidad de llantén y ortiga y el jugo de 3 – 4 limones, en un litro de agua, que se bebe a voluntad hasta sentirse bien.
- Para el dolor del estómago es recomendable consumir una infusión con escancel, hierba buena, llantén, manzanilla y limón 3 veces al día hasta que desaparezcan las molestias.
- Para el dolor de cabeza y la depresión, dejar una cucharadita de hojas durante 4 – 5 minutos en agua hirviendo para obtener la infusión.

Perejil



Según ENDARA, Lourdes,(Medicina tradicional andina y plantas curativas 1992) “el perejil es una planta herbácea bienal, aunque puede cultivarse también como anual. Forma una roseta empenachada de hojas muy divididas, alcanza los 15 cm

de altura y posee tallos floríferos que pueden llegar a rebasar los 60 cm con pequeñas flores verde amarillentas”. (Pág. 325)

Su cultivo se conoce desde hace más de 300 años, siendo una de las plantas aromáticas más populares de la gastronomía mundial.

Propiedades del perejil

Una infusión de perejil se puede usar como diurético. Los herboristas chinos y alemanes recomiendan tomarlo como un té para regular la hipertensión, y los indios Cherokee lo usan como medicamento tónico para mejorar el rendimiento de la vejiga urinaria. También se usa frecuentemente como emenagogo.

En cuanto al uso estético, es un recomendado agente blanqueador para las manchas y pecas en la piel producidas por el sol.

Es bueno para hinchazón de cuerpo también para heridas de sangre, desinflama los ojos y mucho más para preparación de alimentos.

Preparación

- Carminativa,tónica estomacal y digestiva: Favorece la digestión , contribuye a expulsar lasflatulencias y abre el apetito. Muy adecuada en espasmos intestinales. (Infusión de una cucharada pequeña de semillas, por taza de agua. 2 tazas al día) (En caso de inapetencia tomar una taza de la infusión media hora antes de las comidas)
- Diurético:Es uno de los mejores diuréticos por la acción del apiol que favorece la eliminación de líquidos corporales, siendo muy adecuada en casos de obesidad, enfermedades reumáticas y cardíacas que se asocian con la acumulación de agua en el cuerpo. (Tomar 3 cucharadas de jugo al día, obtenido al machacar la planta o comprar en tienda especializada) Este

remedio puede ser válido para contrarrestar el mal olor de boca producido por la ingestión de ciertos alimentos como los ajos, las cebollas, los embutidos, los quesos fermentados, el pescado, etc.)

- Por sus propiedades diuréticas, es muy útil para evitar la formación de cálculos o piedras en el riñón, ya que permite la expulsión de la arenilla a través de la orina antes de que esta sedimente y se compacte en forma de cálculo. (Decocción de una cucharadita de raíz seca. Dejar reposar durante 1/4 de hora y tomar un par de tazas al día) (Exprimir la planta tierna y tomar un par de cucharadas al día. También se vende el zumo en farmacias y herbolarios)
- Emenagoga: Favorece la menstruación y alivia los dolores asociados con ella. La influencia de la miristicina y del apiol son los responsables de esta propiedad. En dosis superiores a lo permitido, ambos resultan tóxicos (Ver toxicidad) (Decocción 25 gr. de raíz por medio litro de agua durante 10 minutos. Tomar una taza al día.)
- Afrodisíaco:Aumenta la producción de estrógenos por lo que resulta especialmente útil en la menopausia para incrementar el deseo sexual. (Sumergir durante 45 minutos de un par de vasos de perejil en un litro de agua hirviendo. Apagar el fuego y dejar reposar una hora. Tomar un vaso antes de realizar el acto sexual)
- Colirio ocular:Alivia las irritaciones de los ojos cansados (Exprimir la planta tierna y aplicar con una gasa un poco de jugo sobre los ojos)
- Anestésica:Atenúa los dolores(Aplicar una cataplasma con el jugo diluido en alcohol, sobre la zona donde se presenten los dolores) El ácido ascórbico y el zinc son los responsables de esta propiedad. Muy útil en dolores de oído , muelas y dolores en los tendones, como la tendinitis o bursaritis (Realizar una pequeña bola con perejil y aceite de oliva, añadir un poquito de sal e

introducir la mezcla en el oído, o en las muelas. Aplicar esta misma mezcla en forma de emplasto sobre la articulación dolorida).

- Golpes, hematomas o moretones: Protege la pared capilar haciendo que esta sea más resistente a los golpes y no presente tanta facilidad a romperse. Si combinamos esta propiedad junto con sus valores analgésicos, veremos cómo resulta útil para el tratamiento de los moretones en los ojos, así como en cualquier tipo de cardenal o las marcas azules o negras que aparecen habitualmente en las piernas de las mujeres. También es interesante para mejorar los síntomas de los golpes que sufren los deportistas. (Realizar una mezcla con perejil y aceite de oliva. Aplicar esta misma mezcla en forma de emplasto sobre la zona dolorida).
- Hemorragias por la nariz: El jugo de perejil resulta ideal para prevenir las hemorragias nasales.
- Picaduras de insectos: Pulgas, mosquitos, mosquito tigre, garrapatas, etc. Machacar la planta y restregar su zumo sobre la picadura.
- Relajante: (Verter una infusión de un par de litros de agua con 50 gr. de frutos en el agua del baño) Producirá un efecto notable de relax a nuestro cuerpo.
- Galactofuga: Detener el exceso de producción de leche en las lactantes (Exprimir la planta tierna y aplicar con una gasa un poco de jugo sobre los pechos)
- Halitosis: El mal olor de boca o halitosis se puede combatir masticando unas hojas de perejil.

Alfalfa



Para ENDARA, Lourdes,(Medicina tradicional andina y plantas curativas 1992) “la alfalfa, cuyo nombre científico es *Medicago sativa*, es una planta utilizada como forraje, y que pertenece a la familia de las leguminosas. Tiene un ciclo vital de entre cinco y doce años, dependiendo de la variedad utilizada, así como el clima; en condiciones benignas puede llegar a veinte años. Llega a alcanzar una altura de 1 metro, desarrollando densas agrupaciones de pequeñas flores púrpuras. Sus raíces suelen ser muy profundas, pudiendo medir hasta 4,5 metros. De esta manera, la planta es especialmente resistente a la sequía”. (Pág. 73)

Propiedades de la alfalfa

Es una de las plantas forrajeras que tiene proteínas o minerales alimenticias para los desnutridos que viven muy débiles por falta de vitaminas.

9. Por la cantidad de minerales, vitaminas y aminoácidos se emplea para combatir la anemia y como suplemento alimenticios.
10. Por su contenido de vitamina D y calcio ayuda en caso de artritis y artrosis.

Preparación

- Para desintoxicar la sangre y el hígado, se toma una taza de zumo de la alfalfa o se consume en las ensaladas. Sin embargo, se debe tener cuidado de no mezclarlo con el zumo de limón porque no son compatible entre sí.
- Si la persona sufre de osteoporosis, puede cocinar dos cucharadas de alfalfa. Esta cantidad provee al organismo aproximadamente 5 por ciento de calcio y 3 por ciento de fósforo.
- Para fortalecer los pulmones en caso de bronquitis, se muelen las semillas y se agregan una cucharadita a los alimentos cuando ya están servidos a diario.
- Para combatir el olor de los pies, se colocan las hojas bien frescas en los zapatos y se debe procurar que la parte viscosa haga contacto con la planta de los pies.
- Para provocar la retirada de la leche de las madres, se machacan las hojas y se aplica sobre el pecho.

Otro detalle de la alfalfa es que al ser altamente celulosa estimula y acelera la evacuación intestinal. Si la persona no desea este efecto sobre su organismo, puede hervirla. En estas condiciones se aprovechan las proteínas y los minerales, pero se pierden las vitaminas.

Cebolla



Según informe los curanderos ANTE, Espiritu , GUAMÁN Pedro (1995) el jugo de la cebolla es bueno para la ronquera (Afección de la laringe, que cambia el timbre de la voz haciéndolo ronco) y la tos en combinación con miel de abeja y jugo de limón para facilitar su consumo. (Pág. 82)

FORES, Juan (“Manual de medicina natural 1997) recomienda “en jugo tomar 1 cucharadita, 3 veces al día Como antiséptico (desinfectante que destruye, aleja o evita el desarrollo de los microbios causantes de las infecciones) la cebolla, ayuda a detener proceso de fermentación en las vías gastrointestinales. Se dice que ayuda a fortalecer el corazón y que tiende a bajar la presión sanguínea” (Pág. 35)

Propiedades de la cebolla

Los investigadores de la UTC dicen el jugo de la cebolla de muchos beneficios de utilidad como eliminación de flemas y secreciones de órgano respiratorios.

La cebolla, sana y nutritiva, esconde numerosas propiedades medicinales entre sus capas y además resulta muy versátil en la cocina.

La cebolla es rica en minerales y oligoelementos: calcio, magnesio, cloro, cobalto, cobre, hierro, fósforo, yodo, níquel, potasio, silicio, cinc, azufre, bromo, ... También abundan la vitaminas A, B, C y E.

Además alberga un aceite esencial que contiene una sustancia volátil llamada alilo, con propiedades bactericidas y fungicidas.

Es interesante su contenido en glucoquinina, una sustancia hipoglicemiante considerada la «insulina vegetal», pues ayuda a combatir la diabetes.

Sus enzimas favorecen la fijación de oxígeno por parte de las células, colaborando en la función respiratoria.

Preparación

- Contra dolores reumáticos y neurálgicos, se debe aplicar fricciones de jugo de cebolla, en paños o bien en cataplasmas calientes sobre las partes afectadas.
- Para los casos de histerismo, se debe colocar, bajo la nariz, jugo de cebolla, ya que su penetrante olor ayuda al recobro.
- Para curar las quemaduras, se rallala cebolla, se extrae el zumo, este líquido se mezcla con enjundia de gallina lo que forma así un excelente unguento, el que se aplica directamente en las partes afectadas.
- Para curar los furúnculos, se hierva una cebolla blanca. Luego se parte y se aplica caliente sobre éstos.
- Para quitar las manchas de la cara, se hace remojar la cebolla en vinagre durante 4 o 5 días. Luego se toma este líquido se aplica sobre las manchas en forma de loción. .
- En caso de hemorragia de la nariz, se corta la cebolla por el medio y se coloca sobre la nuca y el otro medio se hace respirar.

- Para aliviar las fatigas, se come las cebollas asadas por las mañanas en ayunas y antes de dormir.
- Para expulsar las lombrices de los niños, se corta una cebolla grande en varias partes, se deja que se remoje en una taza de agua durante una noche y se toma el líquido en ayunas.
- Para disipar los zumbidos de los oídos y la sordera reciente, se empapa un algodón en el zumo de la cebolla y se introduce ligeramente en las orejas. Para calmar los fuertes dolores de los oídos, se asa un pedazo de cebolla y se extrae unas cuantas gotas que son introducidas en el oído cuando el líquido esté fresco.
- En caso de insomnio (cuando no se puede dormir) se prepara un platito de ensalada de cebolla con aceite, limón y poca sal, se come durante la cena y provoca un sueño profundo y reparador.
- Para curar la tos crónica, tos convulsiva (tos ferina), la bronquitis y el asma bronquial, se pica una o dos cebollas grandes, se mezcla con bastante azúcar en un plato, se deja durante la noche en el sereno y en la mañana se toma por cucharadas cada 3 horas este jarabe. Otra forma de prevenir principalmente la tos nocturna es dejar en un plato durante la noche cerca de la cama una cebolla cortada por la mitad. Sus vapores y aromas actuarán de forma suavizante, calmando la garganta.
- Para cólicos menstruales y para el síndrome premenstrual, se recomienda hervir 250 g de cebolla en 1 litro de leche durante 15 minutos, dejar reposar y beber un vaso cada tres horas. También se puede aplicar una cataplasma en la zona dolorida para calmarla.
- Si se sufre de migrañas, se recomienda aplicar cataplasmas de cebolla cruda en la frente y sienas.

- En el caso de picaduras de insectos, es muy eficaz frotar la zona afectada con el tallo verde de la cebolla para disminuir la inflamación.

BIBLIOGRAFÍA

ANDINO, Patricio “ La Medicina en el Ecuador” (199 Pág. 3) Quito-Ecuador 2009.

CAMBA, María Elena “Elaboración Instructivos” 2006, Lima – Perú

COCHA, María Rosa, Partera (2007, Pág.100), Zumbahua – Cotopaxi.

De PEREZ AGUSTI, Adolfo, “Tratamiento natural de las enfermedades: síntomas, consejos y remedios (salud, vida y deporte)” Editorial: Adolfo Pérez Agusti (Ediciones Máster) 2003.

ENDARA, Lourdes, “Medicina Tradicional Andina y plantas curativas” (Cesa-Intercooperación Suiza. (1993, Pág. 84 - 85)

ESTRELLA, M. “Breve Historia de la medicina ecuatoriana” 1980, Quito – Ecuador.

FERNANDEZ, Mirian, “Uso de la medicina natural EN EL FEP. Pág. 191.

FLORES, Juan, “Manual de medicina natural”, 1997, Quito, Ecuador.

GORRITZ RUIZ, Andoni; “Veinte Años de la Teoría del Cambio Conceptual”, Revista de Educación Química; Julio 2001

GUAMAN, Pedro, “Medicina Tradicional Andina y plantas curativas” (1983 Pág. 103 – 108)

HOFFMANN, David, 1.000, “Plantas medicinales, aromáticas y culinarias”, Editorial: Susaeta Ediciones, S.A.2003

LÓPEZ Alejandro, "Introducción a la psicología de la comunicación", Ediciones Universidad Católica de Chile, Santiago, 1995.

OSORIO,Sandra, “Medicina manual de sisa” 1993 Pág.84)

PALLOJose Pedro Medicina en el Ecuador, elaborado por el SISA 1982 Pág.-224)

POZO, Fernando, “Medicina básica (1980 Pág.-88) Buenos Aires-Argentina

RECALDE Medardo, “Medicina uso manual andina”(2003 Pág.101) Lima-Perú

TENE,Maria Luisa, “Medicina natural”(1997 Pág.-129) Cuenca- Ecuador.

Referencias electrónicas

<http://ingredientes/borraja-delicadosabor-digital>.José Luis Berdonces, 1998

http://www.plantas_medicinales.usosplantas.htmlDavid Hoffman, 1996

<http://www.librosenred.com/libros/elpodercurativodelasplantasmedicinales.html>Pi oFontQuer1995

<http://www.beisa.dk/Publications/BEISA%20Book%20pdfer/Capitulo%2018.pdf>

<http://www.herbotecnia.com.ar/c-public-003.html>M.PahlowEverest,S.A.1982

ANEXOS

ANEXO N° 1

UNIVERSIDAD TECNICA DE COTOPAXI
UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y
HUMANÍSTICAS
CARRERA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN MENCIÓN
ADMINISTRACIÓN Y DOCENCIA INTERCULTURAL BILINGÜE
ENCUESTA DIRIGIDA AL LÍDER Y JEFES DE FAMILIA Y
PROFESORES DE LA COMUNIDAD MACA GRANDE.

TEMA:

DISEÑO DE UN MANUAL DE MEDICINA NATURAL, MEDIANTE LA
UTILIZACIÓN DE PLANTAS NATIVAS EN LA COMUNIDAD DE MACA
GRANDE, PARROQUIA POALÓ, CANTÓN LATACUNGA.

OBJETIVO:

Recopilar información a fin de determinar la factibilidad de elaborar un manual de medicina natural para la cura de enfermedades de los habitantes de la comunidad.

CUESTIONARIO:

1. Cuánto conoce sobre las plantas medicinales que existen la comunidad?

Mucho () Poco () Nada ()

2. Utiliza la medicina elaborada a base de las plantas medicinales?

Mucho () Poco () Nada ()

3. Sabe cómo utiliza las plantas medicinales?

Si () No ()

4. ¿Existe en su comunidad alguna persona preparada para la utilización de las plantas medicinales para curar las enfermedades?

Si () No ()

5. ¿Compra productos en una tienda naturista?.

Siempre () A veces Nunca ()

6. ¿Los productos naturales han dado el resultado por usted esperado?

Siempre () Frecuentemente ()
A veces () Nunca ()

7. Cree usted que la medicina natural:

Cura totalmente una enfermedad. ()

Ayuda a aliviar las dolencias ()

No hace nada ()

8. ¿Está usted de acuerdo en que elabore un manual de medicina natural que ayude a la elaboración de remedios para la cura de las enfermedades?.

Si ()

No ()

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

ANEXO N° 2

UNIVERSIDAD TECNICA DE COTOPAXI
UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y
HUMANÍSTICAS
CARRERA DE ADMINISTRACIÓN Y DOCENCIA INTERCULTURAL
ENTREVISTA DIRIGIDA A UN MÉDICO DEL CENTRO DE SALUD

TEMA:

DISEÑO DE UN MANUAL DE MEDICINA NATURAL, MEDIANTE LA
UTILIZACIÓN DE PLANTAS NATIVAS EN LA COMUNIDAD DE MACA
GRANDE, PARROQUIA POALÓ, CANTÓN LATACUNGA.

OBJETIVO:

Recopilar información a fin de determinar la factibilidad de elaborar un manual de medicina natural para la cura de enfermedades de los habitantes de la comunidad.

GUÍA DE PREGUNTAS

1. ¿Es la Medicina Natural y Tradicional una alternativa para suplir carencias de orden material en el sistema de salud ecuatoriano?
2. ¿Cómo definir la inserción de la Medicina Natural y Tradicional en un sistema de salud con reconocidos méritos?
3. ¿Cuáles cree que son las razones que mueven el auge de la Medicina Natural y Tradicional en todas las esferas de la sociedad ecuatoriana?

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

ANEXO N° 3

UNIVERSIDAD TECNICA DE COTOPAXI

UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y HUMANÍSTICAS

CARRERA DE ADMINISTRACIÓN Y DOCENCIA INTERCULTURAL

ENTREVISTA DIRIGIDA AL SHAMAN DE LA COMUNIDAD MACA GRANDE.

TEMA:

**DISEÑO DE UN MANUAL DE MEDICINA NATURAL, MEDIANTE LA
UTILIZACIÓN DE PLANTAS NATIVAS EN LA COMUNIDAD DE MACA
GRANDE, PARROQUIA POALÓ, CANTÓN LATACUNGA.**

OBJETIVO:

Recopilar información a fin de determinar la factibilidad de elaborar un manual de medicina natural para la cura de enfermedades de los habitantes de la comunidad.

GUÍA DE PREGUNTAS

1. ¿En qué consiste la medicina natural?
2. ¿Por qué cree que la medicina natural es una alternativa para curar las enfermedades?
3. **¿Como sabemos que la medicina natural es efectiva en la cura de enfermedades son efectivos?**
4. ¿Cree usted que es necesario la elaboración de un manual de medicina natural? ¿Por qué?
5. ¿Estaría usted dispuesto a colaborar para la elaboración del manual de medicina natural?

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

ANEXO N° 4



Nativo recolectando plantas



Preparando medicinas naturales



Pomadas elaboradas a base de hierbas naturales