



CUSACQ
TRICENTENARIA
Universidad de San Carlos de Guatemala
Centro Universitario de Quiché

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
CENTRO UNIVERSITARIO DE QUICHÉ CUSACQ
LICENCIATURA EN PEDAGOGÍA Y ADMINISTRACIÓN
EDUCATIVA CON ESPECIALIDAD EN MEDIO AMBIENTE

Universidad de San Carlos de Guatemala.
Centro Universitario de Quiché.

– CUSACQ –

“Socialización sobre la importancia del uso y aprovechamiento de las plantas medicinales nativas más comunes, especialmente el Cilantro o Culantro (*Coriandrum sativum*).”

Trabajo de Graduación presentado por:

Angela Lisbeth Urrutia Rodríguez

Carné: 200450423

Santa Cruz del Quiché, 22 de noviembre del 2014



CUSACQ
TRICENTENARIA
Universidad de San Carlos de Guatemala
Centro Universitario de Quiché

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
CENTRO UNIVERSITARIO DE QUICHÉ CUSACQ
LICENCIATURA EN PEDAGOGÍA Y ADMINISTRACIÓN
EDUCATIVA CON ESPECIALIDAD EN MEDIO AMBIENTE

Universidad de San Carlos de Guatemala.
Centro Universitario de Quiché.

- CUSACQ -

Trabajo de graduación:

“Socialización sobre la importancia del uso y aprovechamiento de las plantas medicinales nativas más comunes, especialmente el Cilantro o Culantro (*Coriandrum sativum*) con estudiantes de la escuela oficial para adultos de Santa Cruz del Quiché”.

presentado por:

Angela Lisbeth Urrutia Rodríguez

Carné: 200450423

Santa Cruz del Quiché, 22 de noviembre de 2014

**AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS
DE GUATEMALA, USAC**

Rector: Dr. Carlos Alvarado Cerezo.

Secretario General. Dr. Carlos Enrique Camey Rodas

AUTORIDADES DEL CENTRO UNIVERSITARIO DE QUICHÉ, CUSACQ.

CONSEJO DIRECTIVO

Arq. Luis Roberto Leal Paz

Lic. Urías Amitaí Guzmán García

Dr. Lauriano Figueroa Quiñónez

Br. Ana Lucía Ixchui Hernández

Br. Jorge Mario García Rodríguez

Director del Centro Universitario de Quiché –CUSACQ-

Dr. Marco Vinicio de la Rosa Montepeque

Coordinador Académico

Lic. Elder Isaías López Velásquez

**Coordinador de la Carrera de Licenciatura en Pedagogía y Administración
Educativa con Especialidad en Medio Ambiente**

Lic. Edgar Rolando López Carranza

**TRIBUNAL QUE PRACTICÓ EL EXAMEN DE LA DEFENSA DEL TRABAJO
DE GRADUACIÓN**

Presidente:	Lic. Hector Adolfo Xicay Gómez
Secretario:	Licda. Narcisa Yolanda López de León
Vocal I:	Lic. William R. Velásquez Palacios
Vocal II:	Lic. Edgar Rolando López Carranza
Vocal III:	Lic. Elder Isaías López Velásquez

Asesor del trabajo de graduación:

Lic. Héctor Adolfo Xicay Gómez

Nota: Únicamente el autor es el responsable de las doctrinas y opiniones sustentadas en el presente trabajo de graduación según el artículo 31 del reglamento de exámenes técnicos y profesionales del Centro Universitario de Quiché –CUSACQ- de la Universidad de San Carlos de Guatemala.

CENTRO UNIVERSITARIO DEL QUICHÉ, -CUSACQ-
UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
LICENCIATURA EN PEDAGOGÍA Y ADMINISTRACIÓN EDUCATIVA
CON ESPECIALIDAD EN MEDIO AMBIENTE



Santa Cruz del Quiché, 3 de marzo de 2014.

Lic. Edgar Rolando López Carranza
Coordinador del Área de Pedagogía
Centro Universitario de Quiché, CUSACQ.

Señor Coordinador, con saludo atento me dirijo a su honorable persona, como revisor del Anteproyecto de Tesis de la estudiante ANGELA LISBETH URRUTIA RODRÍGUEZ, con el trabajo denominado: **“Socialización sobre la importancia del uso y aprovechamiento de las plantas medicinales nativas más comunes, especialmente el Cilantro o Culantro (*Coriandrum sativum*) con estudiantes de la escuela oficial para adultos de Santa Cruz del Quiché”**.

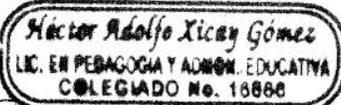
La estudiante se encuentra inscrita con carné número 200450423 en la Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa con Especialidad en Medio Ambiente en el Centro Universitario de Quiché.

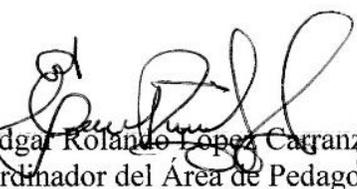
Al respecto me permito informarle que la estudiante en referencia ha cumplido y concluido satisfactoriamente con las observaciones realizadas a dicho anteproyecto de tesis, por lo cual podrá continuar con su debido proceso de graduación.

Por lo anteriormente expuesto solicito se autorice a la tesista proceder con sus actividades para la realización del trabajo de tesis correspondiente.

Sin otro particular me suscribo de usted con deferencia y respeto.

Atentamente:



Lic. Héctor Adolfo Xicay Gómez
Revisor de Anteproyecto de tesis

Vo. Bo. 
Lic. Edgar Rolando López Carranza
Coordinador del Área de Pedagogía





CUSACQ
TRICENTENARIA
Universidad de San Carlos de Guatemala
Centro Universitario de Quiché

Santa Cruz del Quiché,
10 de agosto 2014

Lic. Elder Isaías López Velásquez
Coordinador Académico
Centro Universitario de Quiché –CUSACQ

Estimado Licenciado:

Tengo el gusto de dirigirme a usted, deseándole muchos éxitos al frente de su labor administrativa del Centro Universitario.

El motivo de la presente es para hacer de su conocimiento que se ha llevado a cabo la revisión correspondiente al proyecto de tesis titulado “Socialización sobre la importancia del uso y aprovechamiento de las plantas medicinales nativas más comunes, especialmente el Cilantro o Culantro (*Coriandrum Sativum*), con los estudiantes de la escuela Oficial para Adultos de Santa Cruz del Quiché”, propuesto por la estudiante Angela Lisbeth Urrutia Rodríguez, Carné 200450423 de la carrera de Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa con especialidad en Medio Ambiente.

Como parte del proceso la estudiante en mención realizó los cambios sugeridos satisfactoriamente, por lo que puede actualmente continuar con el procedimiento de graduación.

Sin otro particular, aprovecho para suscribirme de usted, muy atentamente,


Lic. Edgar Rolando Lopez Carranza
Revisor de Tesis

Vo. Bo.  Lic. Edgar Rolando Lopez Carranza
Coordinador del Área de Pedagogía





USAC
TRICENTENARIA
Universidad de San Carlos de Guatemala

CENTRO UNIVERSITARIO DE QUICHE
-CUSACQ-

COORDINACIÓN
ACADEMICA

Santa Cruz del Quiché 27 de Octubre de 2014

Oficio C.A. 178-2014

Impresión CUSACQ: 13-27-10-2014

EL INFRASCRITO COORDINADOR ACADÉMICO DEL CENTRO UNIVERSITARIO DE QUICHÉ, UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA, A VEINTISIETE DÍAS DEL MES DE OCTUBRE DE DOS MIL CATORCE.

Con base en el dictamen favorable emitido por el revisor del trabajo de graduación intitulado "SOCIALIZACION SOBRE LA IMPORTANCIA DEL USO Y APROVECHAMIENTO DE LAS PLANTAS MEDICINALES NATIVAS MÁS COMUNES, ESPECIALMENTE EL CILANTRO O CULANTRO (*Coriandrum sativum*) CON ESTUDIANTES DE LA ESCUELA OFICIAL PARA ADULTOS DE SANTA CRUZ DEL QUICHÉ", presentado por la estudiante **Angela Lisbeth Urrutia Rodriguez** con número de carné 200450423 en donde se hace constar que se han cumplido con las recomendaciones y observaciones pertinentes; esta Coordinación Académica **AUTORIZA LA IMPRESIÓN del Trabajo de Graduación.**

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"


Elder Isaias López Velásquez
Coordinador Académico

Centro Universitario de Quiché -CUSACQ-



CC/Archivo

DEDICATORIA

ACTO QUE DEDICO A:

A DIOS:

Creador de todo y fuente de fortaleza espiritual en mis momentos difíciles

A MI PAIS GUATEMALA:

Tierra maravillosa que me ha brindado la oportunidad de desarrollarme y de superarme

A CENTRO UNIVERSITARIO DE QUICHÉ –CUSACQ-:

Magna casa de estudios que me abrió sus puertas para poder llegar a hacer realidad mis sueños profesionales.

A MIS CATEDRÁTICOS:

Quienes al compartir sus conocimientos y experiencias han forjado en mi el deseo de ser una profesional de éxito.

A MIS PADRES:

Con todo mi amor, ya que me han acompañado en todas las etapas de mi vida, brindándome amor y comprensión en todo momento.

A MIS HERMANOS:

Erick: por su apoyo incondicional y por inspirar mi superación personal.
Yanet: Que aunque no está físicamente, espiritualmente se encuentra en todos los momentos de mi vida.

A MI ESPOSO:

Compañero de toda mi vida: por su comprensión y apoyo durante todo el proceso de mi carrera.

A MIS HIJOS:

Alejandro, Melisa y Sergio quienes son mi motivación principal para seguir adelante.

A MIS COMPAÑEROS DE PROMOCIÓN:

Lucky, Breysen, Billy y Basilio por su apoyo y compañerismo

INDICE

	Pág.
PRESENTACIÓN.....	1
INTRODUCCIÓN	2
CAPITULO I	
1. MARCO CONCEPTUAL	4
1.1 Planteamiento del problema	4
1.2 Pregunta de investigación	4
1.3 Justificación	5
1.4 Objetivos	5
Objetivo general	5
Objetivos específicos	5
1.5 Aporte	6
CAPITULO II	
2. MARCO TEÓRICO	7
2.1 Diversas conceptualizaciones de planta medicinal	7
2.2 Importancia e historia de las plantas medicinales	7
2.2.1 La importancia de las plantas	8
2.2.2 Historia de las hierbas medicinales	8
2.3 Reseña histórica del uso de las plantas medicinales	9
2.4 Diferentes formas de usar las plantas medicinales	9
2.4.1 Cataplasma o Empasto	10
2.4.2 Cocimiento	10
2.4.3 Compresa	10
2.4.4 Gargarismo o Enjuague	11
2.4.5 Infusión	11
2.4.6 Jarabe	12
2.4.7 Jugo	12

2.4.8	Lavados	12
2.4.9	Tintura	12
2.4.10	Vapores	13
2.5	Las plantas medicinales en la cosmovisión de las culturas guatemaltecas	13
2.5.1	Cultura Garífuna	13
2.5.2	Cultura Maya	14
2.5.3	Cultura Ladina	14
2.5.4	Cultura Xinca	14
2.6	Las plantas medicinales solo pueden curar, no perjudicar	14
2.7	Variedades de plantas medicinales	15
2.71	Tendencias en Guatemala	16
2.8	El Cilantro	16
2.9	Propiedades del Cilantro o Culantro (<i>Coriandrum sativum</i>)	17
2.10	Breve historia del Cilantro (<i>Coriandrum sativum</i>)	18
2.11	Diversas formas de aplicación del cilantro	18
2.12	Otras propiedades curativas	19
2.13	Composición química del cilantro	20

CAPITULO III

3.	MARCO METODOLÓGICO	21
3.1	Método	21
3.2	Sujetos	21
3.3	Técnicas	21
3.4	Instrumentos	21

CAPITULO IV

4.	PRESENTACIÓN, ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS	22
4.1	Resultados de encuesta aplicada a estudiantes	22
4.2	Resultados de encuesta aplicada a docentes	27
4.3	Resultados de encuesta aplicada a padres de familia	31
4.4	Estratificación de la muestra	34
4.5	Verificación de resultados de antecedentes de marco teórico	34

CONCLUSIONES	36
RECOMENDACIONES	37
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	38
ANEXOS	40

PRESENTACIÓN

El presente informe es el resultado del proyecto de tesis titulado “Socialización sobre la importancia del uso y aprovechamiento de las plantas medicinales nativas más comunes, especialmente el Cilantro o Culantro (*Coriandrum sativum*) con estudiantes de la escuela oficial para adultos de Santa Cruz del Quiché”.

Tomando en cuenta el abuso que existe hoy en día del uso de fármacos para la cura de enfermedades y de los efectos secundarios que éstos tienen para el cuerpo humano, el rescate de las hierbas o plantas medicinales es un tema sumamente importante para la sociedad actual.

Con la finalidad de mitigar esta problemática y de promover el uso y aprovechamiento de las plantas medicinales y especialmente el cilantro o culantro se realizaron reuniones de socialización con los estudiantes de la segunda fase de primaria y con docentes del centro educativo, se realizaron varias células de encuesta que fueron aplicadas a estudiantes, docentes y a padres de familia acerca de este tema y el interés que se tiene de utilizarlas para el alivio o cura de algunas enfermedades, estableciendo que el 60% desconocía las propiedades curativas del cilantro, determinando además que el 95% manifestó interés de conocer y utilizar como alternativa medicinal.

Para promover el interés y lograr una verdadera sensibilización en los estudiantes de forma práctica se elaboraron maceteros con la reutilización de botellas plásticas tipo pet realizando un corte transversal para la aplicación de una mezcla homogénea de sustrato de suelo teniendo como propiedades principales su fertilidad y drenaje natural para el desarrollo adecuado de las semillas de cilantro cultivadas y de otras plantas de interés, tales como apazote, hierba buena, entre otras, las cuales puedan estar en los hogares de los estudiantes y poder compartir los conocimientos adquiridos con su familia, logrando así una multiplicación del trabajo realizado en esta investigación.

Para continuar con esta socialización y promoción del uso y aprovechamiento de estas plantas medicinales se propuso a los docentes del centro educativo utilizar una “Guía de uso y recetario de plantas medicinales” con la finalidad de que sea objeto de estudio dentro del curso de Ciencias Naturales en las diferentes fases de la escuela primaria oficial para adultos de Santa Cruz del Quiché del departamento de Quiché.

INTRODUCCIÓN

El utilizar recursos naturales por el hombre para satisfacer sus necesidades de alimentación, vestido, techo y salud se ha venido practicando desde tiempos muy remotos, según la historia; siendo las plantas medicinales las que forman parte de un gran potencial de recursos naturales que posee Guatemala, especialmente dentro de las etnias de origen Maya, que han heredado un gran cúmulo de conocimientos acerca del uso de las plantas medicinales.

Actualmente, sin embargo, por múltiples razones las plantas medicinales se encuentran en una posición marginal, y sobre todo el fenómeno se puede palpar dentro de la población joven, quienes prefieren comprar algún medicamento farmacéutico que utilizar alguna planta medicinal, y en muchos casos no tienen conocimiento de plantas medicinales.

En los últimos años, también se ha generado un aumento en los precios de los productos farmacéuticos, dando lugar a que la población de escasos recursos económicos, que constituye la mayoría, se esté quedando desprotegida del uso de fármacos terapéuticos, ya que económicamente no tienen acceso a los mismos.

Es por esta razón que se realizó la presente investigación-acción, la cual tuvo lugar en la Escuela Oficial para adultos de Santa Cruz del Quiché, del departamento de Quiché, tomando en cuenta que son ellos como jóvenes y adultos quienes a través de charlas motivacionales y de concientización acerca del uso de plantas medicinales serán los multiplicadores en sus diferentes ambientes laborales y en sus hogares.

Así mismo se realizó la siembra de cilantro y de otras plantas medicinales en maceteros para que los estudiantes contaran con estas plantas en sus hogares motivándolos a reproducirlas y a cuidarlas, tomando en cuenta que este tipo de plantas tienen raíces pequeñas y es factible tenerlas en macetas. Además se aprovechó para concientizar y promover el cuidado y la protección del medio ambiente a través del uso de botellas de agua gaseosa desechables para hacer dichos maceteros.

Por ser la presente una investigación-acción con enfoque académico se realizaron acercamientos con los docentes del establecimiento educativo y los mismos expresaron su interés de promover la utilización de plantas medicinales con los estudiantes.

Para la continuidad de la promoción del uso de plantas medicinales en el centro educativo se realizó una “Guía de uso y Recetario de Plantas Medicinales” para que sea utilizada como material didáctico de los profesores de las diferentes fases educativas del establecimiento.

Como fundamento teórico para la presente investigación-acción se utilizó diversa bibliografía con contenidos adecuados que brindaron valiosa información sobre diferentes investigaciones realizadas sobre plantas medicinales y especialmente del cilantro,

Dentro de estos temas podemos encontrar: diferentes conceptualizaciones de plantas medicinales, importancia e historia de las plantas medicinales, formas de uso de las plantas medicinales, las plantas medicinales en la cosmovisión de las culturas guatemaltecas, tendencias en Guatemala del uso de plantas medicinales, el cilantro, características, sus propiedades curativas, formas de uso y aplicación del cilantro.

CAPITULO I

1. MARCO CONCEPTUAL

1.1 Planteamiento del Problema

La economía del país es cada vez más compleja y las familias se ven más castigadas con el alto costo de vida, sin tomar en cuenta las pocas fuentes de empleo y la baja escolaridad, principalmente en las áreas rurales. A todo esto no escapa la terrible realidad del decremento de la salud a consecuencia de la mala alimentación y de situaciones ambientales inevitables para todos.

En la actualidad la medicina química es utilizada en grandes proporciones debido a que los laboratorios y las ventas de estos productos farmacéuticos son más accesibles y convencionales dentro del mercadeo.

Se han realizado muchas investigaciones sobre los beneficios de las plantas medicinales y a la vez se han aprovechado dentro del campo de la farmacéutica, dando así origen a medicamentos compuestos principalmente de las plantas.

Muchos son los factores que en la actualidad han provocado la poca utilización de las plantas medicinales que se encuentran en las diferentes regiones del país, pero el reto que debe afrontar ahora el sector educativo es promover su utilización para aliviar diferentes problemas de salud y a la vez colaborar con la economía familiar, ya que por ser nativas se encuentran a bajo costo.

La facilidad que existe de acercarse a una farmacia o a una tienda para comprar una pastilla ha provocado que sobre todo los jóvenes, se olviden del uso de las plantas medicinales, tales como un té de hierbabuena, de manzanilla o alguna otra que pueda ayudar a mejorar la salud, sin tomar en cuenta que el abuso de la medicina química tiene daños colaterales en el organismo de las personas.

Debido a lo anterior se pretende socializar las propiedades con que cuentan las plantas medicinales más comunes de región especialmente el Cilantro o Culantro con los estudiantes de la Escuela Oficial para adultos de Santa Cruz del Quiché como un coadyuvante a la salud de sus familias.

1.2 Pregunta de investigación: ¿Es importante la socialización del uso y aprovechamiento de las plantas medicinales nativas más comunes, especialmente el Cilantro o Culantro (*Coriandrum sativum*)?

1.3 Justificación

El tema de las plantas medicinales debería ser una constante en las investigaciones de las diferentes universidades existentes y en las diferentes carreras, por la importancia que éstas tienen o deberían tener en la vida y la salud de las personas. En el municipio de Santa Cruz del Quiché se cuenta con una gran diversidad de plantas las cuales pueden ser aprovechables como medicinales naturales, sin embargo, se ha podido observar que las personas y sobre todo los jóvenes están perdiendo el interés por la medicina alternativa y ven con buenos ojos únicamente el uso de la medicina química para curarse de sus dolencias, sin comprender que esto, aparte de ser un gasto económico bastante fuerte, también conlleva repercusiones en la salud ya que cura un mal, pero en la mayoría de casos daña otros órganos del cuerpo humano.

Por lo anterior, se ha realizado el presente trabajo de tesis y se ha tomado como población de estudio y aplicación la Escuela Oficial para Adultos de Santa Cruz del Quiché debido a que por ser estudiantes que en su mayoría trabajan o en muchos casos ya tienen una familia conformada, son un sector que puede ser multiplicador del conocimiento que se le transmita y a través de la concientización de la importancia del uso de plantas medicinales y especialmente el culantro o cilantro, no solo personalmente sino con sus familias y vecinos.

1.4 Objetivos

Objetivo General:

Identificar aspectos cognitivos para llevarlos a la práctica acerca de los beneficios y propiedades curativas que se adquieren de las plantas medicinales dándole mayor énfasis al cilantro (*Coriandrum sativum*) como planta medicinal para contribuir con la salud de los estudiantes a través del uso del mismo.

Objetivos Específicos:

- Establecer la importancia de los beneficios, propiedades y uso de las plantas medicinales con docentes y estudiantes.
- Establecer el Cilantro o Culantro (*Coriandrum sativum*), como una planta medicinal al alcance de la población.

- Orientar a los estudiantes sobre técnicas para la producción y aprovechamiento de las plantas medicinales en sus hogares, logrando con ello tenerlas al alcance de la mano.
- Coadyuvar a los estudiantes a que modifiquen sus hábitos medicinales, y se interesen por conocer más acerca de las propiedades que tienen las plantas a través de un manual de recetas de plantas medicinales fácil de comprender y sobre todo de aplicar.
- Emplear un manual con recetas de plantas medicinales con los docentes del centro educativo para que sea utilizado en los cursos relacionados al tema.

1.4 Aporte

Como resultado de presente trabajo de tesis titulado “Plantas Medicinales Nativas de la Región y el Aprovechamiento del Cilantro, (*Coriandrum sativum*) como planta medicinal” se elaboró un documento con fines pedagógicos titulado “Guía de uso y Recetario de Plantas Medicinales”, para ser utilizado como recurso dentro de los contenidos del curso de Ciencias Naturales de la segunda fase de estudios de la escuela oficial para adultos, o inclusive en las otras fases de acuerdo a discreción de los profesores, ya que se les hizo entrega de un ejemplar a cada uno de ellos y también se dejaron dos ejemplares en la Dirección del establecimiento educativo. El contenido que se encuentra en dicha guía y recetario está dividido en dos partes: la primera cuenta con contenidos fáciles y muy comprensibles en los cuales se hace un recuento de las formas más comunes de utilizar las plantas medicinales; en la segunda parte, se encuentra una lista de plantas medicinales más utilizadas en la región, indicando la dolencia que cura.

Dicho aporte brindado al centro educativo redundará en las futuras generaciones de estudiantes, quienes a su vez serán multiplicadores de los conocimientos y la concientización del uso de plantas medicinales.

Indirectamente se beneficia el Centro Universitario de Quiché –CUSACQ- ya que con temas de tesis con proyección educativa y social se manifiesta la calidad humana y calidad profesional con que cuenta dicho centro educativo en Santa Cruz del Quiché, manteniendo así su credibilidad y confiabilidad ante la población.

CAPITULO II

2. MARCO TEÓRICO

2.1 Diversas conceptualizaciones de planta medicinal:

Hernandez Xolocotzi, E. (1,985), determina que la Planta medicinal se considera aquella planta que es utilizada por el hombre para tratar sus dolencias. Normalmente no se encuentra información específica y científica a cerca de el uso o modo de empleo y preparación, sino que la información que existe se ha transmitido oralmente de padres a hijos. (p 162).

¿Qué son las plantas medicinales?

Binagui, Sara. (2007), dice que se denomina plantas medicinales a aquellas cuyas partes o extractos se utilizan como drogas o medicamentos para el tratamiento de alguna afección o enfermedad que padece un individuo o animal.

La mencionada parte de este tipo de plantas es conocida popularmente como droga vegetal y puede ser suministrada a través de diferentes alternativas: cápsulas, comprimidos, cremas, elixir, de cocción, infusión, jarabe, pomada, tintura, y ungüento, entre otras. (<http://www.definicionabc.com/general/plantas-medicinales.php>)

Cáceres. (1,996), expone que una planta medicinal es un recurso, cuya parte o extractos se emplean como drogas en el tratamiento de alguna afección. La parte de la planta empleada medicinalmente se conoce con el nombre de *droga vegetal*, y puede suministrarse bajo diferentes formas galénicas: cápsulas, comprimidos, crema, decocción, elixir, infusión, jarabe, tintura, ungüento, etc. (http://es.wikipedia.org/wiki/Planta_medicinal)

2.2 Importancia e historia de las plantas medicinales

González, Ana Lucía. (2013), establece que las hierbas durante diferentes épocas y culturas han sido utilizadas por el hombre para la prevención y tratamiento de diversas enfermedades, por lo cual han ocupado un papel sumamente importante en la vida de las personas.

El hombre con la finalidad de tener una vida más sana, últimamente ha desarrollado mayor interés por la naturaleza por lo cual existe mayor atracción por aprovechar los beneficios de la misma. Muestra de este interés es la gran cantidad de publicaciones que en la actualidad existen sobre plantas medicinales.

2.2.1 La importancia de las plantas

En la vida de nuestro planeta las plantas son eslabón importante para la continuidad de la vida, ya que estas proveen y renuevan el oxígeno y son indispensables para la alimentación de todos los seres vivos, aunado a esto podemos encontrar que contienen principios medicinales activos, los cuales el hombre ha ido descubriendo y utilizando a través de la historia, sin escapar al análisis que los animales también las usan instintivamente. Según investigaciones las plantas contienen mezclas de sustancias químicas y no solamente una.

2.2.2 Historia de las hierbas medicinales

Las plantas han sido utilizadas instintivamente por el hombre desde tiempos remotos, sin embargo el asombroso comportamiento de los animales sobre las plantas es muy interesante, por ejemplo se han realizados estudios y los leopardos se revuelcan sobre las hojas y flores de caléndula para detener hemorragias y calmar el dolor de las heridas cuando tienen alguna pelea. Los perros y los gatos comen pasto cuando tienen dolencias digestivas.

El hombre a través de diferentes estudios ha adquirido muchos conocimientos acerca de las propiedades con que cuentan las plantas medicinales, dando como resultado muchos artículos de estas investigaciones en el transcurso de los años. Esto ha sido como resultado de estudios exhaustivos sobre las características y beneficios de las hierbas.

Existen muchas historias sobre los orígenes del uso de plantas para curar, sin embargo, lo cierto es que entre los primeros pueblos que se beneficiaron con ellas están los asiáticos (China). Luego los pueblos egipcios y hebreos, griegos y romanos. Los filósofos también realizaron algunas descripciones sobre plantas medicinales, tales como Hipócrates, Teofrasto, Galeno y Celso. Las civilizaciones mayas y aztecas en América también fueron sumamente destacadas en los conocimientos del uso de plantas medicinales.

2.3 Reseña Histórica del uso de las Plantas medicinales

.Binagui, Sara. (2007), comenta que no es ninguna novedad la utilización de plantas medicinales para la cura o alivio de enfermedades dentro de la historia de la humanidad ya que su utilización se remonta a la prehistoria, lo cual a través del tiempo ha seguido promoviéndose dentro de la mayoría de culturas que habitan la tierra.

Las plantas han dado pauta a la industria farmacéutica para la evolución y el desarrollo de diferentes medicamentos tomando en cuenta los conocimientos tradicionales logrando con ello encontrar nuevos aportes y soluciones para enfermedades ya existentes o nuevos males que aquejan a la humanidad.

La utilización de las plantas varía ya que en muy rara ocasión una planta se utiliza en todas sus partes, ya que la mayoría utiliza algunas veces hojas, raíces, semillas, flores, corteza o los tronquitos, ya que dependerá el lugar en el que se encuentren los compuestos útiles de las mismas.

Existen diferentes formas de aprovechar las propiedades de las plantas medicinales siendo la más común la infusión, en la cual la planta se cocina en agua y esta tisana es la que se beberá. Sin embargo, se pueden preparar tinturas, inhalaciones, se comen y aplicación tópica.

Según fuente: “ Entre las plantas medicinales de uso más reconocido se cuentan las siguientes: ajo (acción diurética, fungistático, expectorante), amapola (anti hipertensivo, analgésico), ambay (expectorante, antiespasmódico, diurético), belladona (miorelajante, inhibitorio de secreciones), cáscara sagrada (laxante, tónico intestinal), efedra (descongestiona las vías respiratorias), guaraná (vaso constrictor, tónico nervioso), ginkgo (vasodilatador cerebral, antioxidante, promueve la memoria y la atención), malva (antiinflamatorio, laxante, estimulante del intestino), manzanilla (aminoácido, sedante), valeriana (relajante, ansiolítico).”
(<http://www.definicionabc.com/general/plantas-medicinales.php>)

2.4 Diferentes formas de usar las plantas medicinales

Isis, Pierinna (2011), manifiesta que en múltiples oportunidades podemos conocer las propiedades de una planta medicinal, ya sea por tradición familiar o por habernos informado, pero desconocemos la forma de extraer y aplicar las sustancias activas y, por tanto, sus propiedades curativas.

Saber cómo usar o aplicar una planta es importante pues muchas son más efectivas utilizadas de una forma que de otra. Además, el modo en que se tomen o apliquen varía según las dolencias.

Aquí te presentamos las diferentes formas en que se pueden utilizar las plantas medicinales. (<http://www.otramedicina.com/2011/04/08/como-usar-las-plantas-medicinales-i>)

2.4.1 Cataplasma o Empasto

CEMAT-FARMAYA. (1992), dicen que esta cataplasma se prepara machacando la parte medicinal de la planta, se calienta y se aplica directamente sobre el área afectada o que se desea tratar. En el emplasto se mezcla la planta con arena, logrando una pasta la cual se aplica de igual forma.

Preparación: con la planta tierna y fresca, se lava bien y se machaca hasta lograr una pasta. Envolver en un paño limpio y colocar sobre el área afectada. Las cataplasmas también pueden realizarse con las hierbas secas, mezclándolas con agua hirviendo y haciendo una pasta, que a la temperatura adecuada se aplica en el área afectada. En el caso del emplasto se cocina la harina (de trigo, avena, cebada o linaza) y luego se le incorpora la planta deseada. (pp 11-12)

2.4.2 Cocimiento

Bosco R. (1982), indica que se prepara hirviendo durante algunos minutos la planta y luego se cuele; es muy utilizado para preparaciones caseras, pero en ocasiones la aplicación de calor puede destruir los principios activos. Debe utilizarse para las partes duras de la planta y tomando en cuenta que los principios activos sean termoestables como: troncos, raíces, cortezas y semillas.

Preparación: Colocar 2 cucharadas de la planta desmenuzada en una ollita o recipiente que no sea de aluminio; agregar 2 tazas de agua, tapar, poner al fuego y hervir durante 5 minutos. Colar, exprimir ligeramente y dejar enfriar hasta una temperatura agradable. (pp 11-12)

2.4.3 Compresa

Ody, P. (1992), indica que es muy similar a la preparación de la cataplasma, la diferencia es que en lugar de aplicar la planta directamente, se utiliza una extracción acuosa aplicada a un paño o toalla; en los casos de inflamaciones y abscesos se

prefieren compresas calientes, en el caso de cefalea o conjuntivitis se prefieren compresas frías.

Preparación: Hacer un cocimiento o infusión de la parte medicinal de la planta. Remojar en el líquido caliente un paño bien limpio, exprimir y aplicar en forma sostenida sobre la zona afectada teniendo el cuidado que la temperatura del paño no quemé la piel. Hacer varias aplicaciones diarias. (pp 124)

2.4.4 Gargarismo o Enjuague

Ody, P. (1992), expone que es la aplicación de un líquido a la cavidad oral. Se usa para lograr acción local en la boca o garganta y así limpiar de moco, bacterias e impurezas estas área. Puede usarse en forma preventiva de las infecciones bucales o respiratorias.

Preparación: Preparar una infusión, cocimiento o jugo de la planta. Tomar un sorbo, echar la cabeza para atrás y efectuar un sonido similar a la letra A, con la lengua de fuera; repetir varias veces escupiendo el líquido con fuerza por entre los dientes y luego se bota. (pp 124)

2.4.5 Infusión

Thomson WAR. (1980), expresa que es la forma de preparación más frecuente y sencilla, también llamada apagado o té, forma parte de una cultura de consumo de hierbas aromáticas que se usan no solo con fines medicinales. Consiste en dejar en contacto por algunos minutos a la parte medicinal de las planta con agua hirviendo. Por no usar calor directo garantiza que sus partes no sufran deterioro. Se utiliza para hacer preparaciones de las partes suaves como flores y hojas.

Preparación: Colocar 1-2 cucharadas de la plana en una taza, agregarle agua hirviendo, tapar, dejar reposar de 5 a 10 minutos, endulzar al gusto y beber. Las infusiones no pueden ser conservadas por mucho tiempo, lo ideal es prepararlas justo antes de beberlas. (pp 156)

2.4.6 Jarabe

Vicente C, KossmanI. (1990), expone que los jarabes se preparan extrayendo con agua los componentes activos o medicinales de la planta y disolviendo luego una gran cantidad de azúcar o miel, como preservante. Pueden prepararse a partir de extractos hidroalcohólicos, conservarse por períodos largos y se le puede dar un sabor agradable para facilitar su administración a los niños.

Preparación: Colocar 50-100 g de la planta en una ollita, agregar 500 ml de agua hirviendo, tapar, dejar reposar durante 2-3 horas y colar. Disolver 850 g de azúcar, calentar si es necesario, por lo general hasta el punto de ebullición por 1-2 minutos para coagular sustancias albuminosas. Colar o filtrar y completar a 1 litro con agua. Guardar en un frasco limpio color ámbar (proteger de la luz y el calor). Tapar bien, etiquetar y almacenar hasta por 30 días a una temperatura no mayor de 30 C. (p 48)

2.4.7 Jugo

Vicente C., Kossman. (1990), hace referencia que para obtener los jugos se obtienen exprimiendo o licuando las plantas frescas o sus frutos. En el caso de algunos tubérculos o raíces se recomienda ponerlos en remojo durante 8-12 horas antes de exprimirlos.

Preparación: Tomar una buena calidad de planta fresca, lavar, colocar en un recipiente adecuado y machacar. Extraer el jugo poniendo la paste en un lienzo limpio y exprimir con fuerza. Los jugos deben ser preparados justo antes de tomarlos pues se descomponen rápidamente.

2.4.8 Lavados

Se le llama así a la aplicación de infusiones, cocimientos o tinturas diluidas para tratar tópicamente afecciones externas localizadas como heridas, llagas, úlceras, hemorroides, vaginitis y otras afecciones de la piel o mucosas.

Preparación: Hacer un cocimiento o infusión de la parte de la planta indicada, colar y aplicar en forma de baño en el área afectada.

2.4.9 Tintura

Esta preparación se obtiene al dejar en contacto la planta seca con una mezcla de alcohol al 40% en agua durante 3-5 días con agitación diaria y filtración; en algunos casos se prefieren plantas frescas y alcohol de alta gradación, a esta preparación se le

llama ALCOHOLATURA OETANOLATURA. Las tinturas se utilizan como base para la formularios de elixires que contienen mezclas de varias plantas y substancias estabilizantes como el glicenol; tienen la ventaja de ser más estables y de fácil dosificación.

Preparación: Colocar 200 g de la planta molida en un fresco con tapadera., Agregar un litro de alcohol 30-45% o aguardiente, tapar y agitar bien. Esta mezcla se deja reposar durante 3-5 días con una agitación diaria. Colar con paño bien limpio y guardar en un recipiente bien cerrado de color ámbar de cierre hermético. Administrar por gotas diluidas en cualquier líquido. (p 48)

2.4.10 Vapores

Vicente C., Kossman. (1990), dice que los vapores de ciertas plantas emitidos por la acción del calor son utilizados para el tratamiento de los problemas de garganta y de las vías respiratorias.

Preparación: En una olla se debe agregar agua y 10 cucharadas de la planta a utilizar, hervir y respirar los vapores directamente de la olla, tapándose con una toalla o frazada para aprovechar al máximo. (pp 48)

2.5 Las Plantas Medicinales en la Cosmovisión de la Culturas Guatemaltecas

Guatemala es un país con características muy especiales, y entre ellas se encuentra su pluriculturalidad, ya que en ella habitan cuatro culturas, siendo ellas: Garífuna, Xinca, Maya y Ladina. Cada una de ellas con sus propias costumbres y cosmovisión dentro del territorio nacional, sin embargo, no escapa en ninguna de ellas el uso y aprovechamiento de plantas medicinales como parte de su legado ancestral.

2.5.1 Cultura Garífuna:

Según López, Raymundo. (2006), explica que “planta utilizada es la papina o sorosi que es una planta trepadora que crece en la región de Livingston. ...se corta un puñado de hojas, luego se enjuaga varias veces y se deja secar bien, una vez secase pone a hervir en una olla con suficiente agua, ya cocinada se deja enfriar un poco y cada vez que la persona tenga sed se toma un vaso. Su sabor es amargo. Se le atribuyen propiedades para el tratamiento de la diabetes, pues se considera que limpia la sangre. También se utiliza para los granos o infecciones como el salpullido.

Otra planta utilizada es el suapati, para los dolores de estómago”. (p 64)

2.5.2 Cultura Maya:

Según López, Raymundo. (2006), manifiesta que dentro de la cosmovisión Maya se realizó un estudio y entre las plantas más utilizadas se encuentran las siguientes:

-“Chipilín o crotalaria guatemalensis: El extracto etanólico posee un efecto hipnótico y sedante en una dosis de un gramo de extracto por kilogramo de peso del individuo.

-Altamisa o Chysanthemum parthenium: según estudios farmacológicos realizados sirve para la motilidad intestinal.

-Pericón o Tagetes lucida: que según pruebas se comprobó que tiene efectos espasmódicos.

-Tamarindo o Tamarindus: indica que tiene un efecto diurético.

-Verdolaga o portulaca deracea: indica que tiene un efecto diurético.

Otras plantas utilizadas son: achiote o Bixa Orellana, manzanilla o matricaria courrantiana, albahaca u ocinum micranthum, mirto o salvia, ruda o ruta chalepensis. (pp 210-211)

2.5.3 Cultura Ladina

López, Raymundo. (2006), dice que algunas prácticas de esta cultura en lo que se refiere a plantas medicinales podemos mencionar:

El apazote que es una planta utilizada dentro de la cultura ladina para el tratamiento contra las lombrices, se administra a través de infusiones. . (p 369)

2.5.4 Cultura Xinca

López, Raymundo. (2006), incluye algunas prácticas de esta cultura en lo que se refiere a plantas medicinales podemos mencionar:

Suquinay, apazote, anís y ajo para combatir las lombrices. Para la diarrea utilizan la hierbabuena, para combatir la fiebre se frotaba a la persona enferma con ruda entre otros. (p369)

2.6 Las plantas medicinales sólo pueden curar, no perjudicar.

Treben, María. (2001), expone que “Las plantas medicinales crecen desde tiempo inmemorial en el jardín de Dios”. Es lamentable que con el tiempo hayan caído en el olvido. Los responsables de esta evolución son los mismos hombres. “Perdieron el sosiego, se volvieron impacientes, se envalentonaron con los éxitos de la investigación

y de la ciencia, el desarrollo técnico los apartó cada vez más de la naturaleza y se hundieron espantosamente en las comodidades.”

El progreso ha cambiado al hombre y ha cambiado también el mundo, y aunque los cambios son buenos, también tiene sus puntos negativos. La causa de enfermedades es variada, tal es el caso de la tensión en la que viven las sociedades, los excesos y los abusos, son factores que influyen grandemente en la salud de las personas.

Muchas personas no tienen límites en la toma de medicamentos. Los más minúsculos dolores son tratados con cantidades masivas de medicamento, nadie se detiene a reflexionar, lo importante es obtener un resultado inmediato. No en balde los médicos advierten sobre los efectos de esta actitud cada vez más generalizada de ingerir comprimidos. Si las personas recurrieran más a menudo a las plantas medicinales, en lugar de entrar apresuradamente a la farmacia más próxima para comprar pastillas, sería un privilegio para la salud de todos, ya que se lograrían buenos resultados con menos efectos secundarios.

Lazaeta, Manuel. (2005), cuando habla de plantas medicinales dice que las virtudes benéficas de las plantas que es reconocida y apreciada desde que el hombre existe sobre la tierra. A pesar de los progresos de la química y de la fabricación de drogas y de toda clase de medicinas, la humanidad sigue creyendo en el poder beneficioso de las plantas y de una u otra forma son parte del ser humano. Los agentes naturales de las plantas siempre brindan al hombre importantes servicios.

2.7 Variedades de plantas medicinales

Armando Cáceres, químico biólogo e investigador, autor del libro Vademécum nacional de plantas medicinales, da cuenta de que se han documentado hasta 637 variedades de plantas usadas por sus efectos medicinales por los guatemaltecos. Con base científica, Cáceres se ha dedicado a determinar las propiedades curativas de las hierbas para explotarlas en su máximo potencial.

A la lista de Martínez Muñoz, Cáceres agrega otras hierbas nativas ricas en nutrientes como el apazote, la chaya, el güisquil y quixtán. Y en el grupo de las flores y semillas se encuentran la pacaya, el izote, madrecaao, palo de pito, morro, chan y güicoy.

Desde 1972, Cáceres se ha dedicado a investigar las plantas que por tradición han sido usadas como medicina, pero hacía falta probar su valor en forma científica. Entre sus trabajos más recientes, apoyado por estudiantes de la USAC y la Universidad de Chicago, se encuentra el estudio de 11 especies nativas del género Piper, más conocido como pimienta. “En el mundo hay hasta mil especies de este género, de las cuales unas 500 son americanas”, afirma Cáceres.

2.7.1 Tendencias en Guatemala

Una empresa que trabaja con variedad de productos alimenticios y cosméticos naturales es Chikach, que significa “canasto” en quiché. Estos son de creación artesanal, producidos por varias comunidades de las Verapaces y Quiché. Tiene tres tiendas en distintos puntos del país, donde ofrece desde jabones y champús, hasta productos comestibles y medicinales en varias presentaciones.

Harriet Gottlob, coordinadora de tienda, indica: “La relación con las plantas se ha perdido. Nos hemos acostumbrado a tomar píldoras, abrir latas, pero desconocemos su origen, no lo entendemos y por tanto, lo administramos mal”.

Desde su espacio y posibilidades, el ambientalista Max Noack tiene una propuesta educativa, la cual aplica con su huerto en Cobán, Alta Verapaz. Lleva a los estudiantes donde les enseña las semillas y se las obsequia para que las puedan sembrar en casa. Lo anterior, para que comprendan que no todo el alimento es comprado, sino que también se puede producir. “Guatemala es un país que, con poco, puede tener los suficientes recursos para no padecer hambre”, resalta. (17/02/13 - 00:00 *Revista D Prensa Libre* Artículo Al Rescate de las hierbas nativas).

2.8 El Cilantro

Según Cáceres, Manuel (1989),

Clasificación Botánica

Nombre científico: *Coriandrum sativum L.*

Familia: Apiaceae

Otro nombre común: Culantro

Origen: Mesoamérica

Descripción Botánica

Hábito: planta erecta, normalmente 50 cm. De alto. Hojas: las inferiores pinnadamente divididas, lobadas y dentadas; las superiores divididas en numerosos segmentos cortos y lineales. Inflorescencia: en umbela, de 2.5 cm de ancho. Flores: las flores vistosas. Fruto: cerca de 4mm. De largo (Stanley, 1952-1977)

Información Agroecológica de la planta

Altitud: se encuentra a elevaciones que oscilan entre 1905-2480 msnm

Clima: Bosque muy húmedo Montano bajo .

Temperatura: la temperatura oscila entre 9.1 grados centígrados a 23.6 grados centígrados.

Requerimientos de luz: crece a pleno sol, o con regular sombra cuando crece en asocio con otras especies de plantas.

Tipo de suelo: Crece en suelos franco, franco-arcillosos, franco arenosos y desarrolla mejor si el suelo es fértil con alto contenido de materia orgánica.

Hábitat: en algunos lugares en proceso de domesticación y en otros es una planta domesticada o tolerada en cultivos limpios, generalmente el cilantro se desarrolla en cultivos de hortalizas principalmente en cebolla y ajo, pero también en cultivos de maíz, en huertos familiares, en jardines, en macetas y en postcosecha.

Propagación y época de siembra: Se propaga por medio de semillas en cualquier época del año siempre y cuando se disponga de riego o en terrenos húmedos.

Se siembra directamente al suelo bien arado a distancia de 50-70 plantas/m. germina a 15-20 días y tiene un período vegetativo total de 80-120 días. (Cáceres, 1989)

2.9 Propiedades del Cilantro o Culantro (*Coriandrum sativum*)

El cilantro, (*Coriandrum sativum*) coriandro o culantro es una hierba que se utiliza y que cuenta con numerosas propiedades beneficiosas para la salud humana. Se usan tanto sus hojas como sus semillas y en algunas ocasiones incluso se confunde con el perejil, aunque se trata de dos hierbas distintas. Cabe destacar que este es uno de los componentes del conocido curry, extendido mundialmente.

El cilantro es una planta sumamente prodigiosa ya que cuenta con muchas propiedades curativas, debido a ello muchos han sido los investigadores y escritores

que se han dedicado a su estudio por lo cual se presentan varios artículos sobre esta planta:

2.10 Breve Historia del Cilantro (Cilandro - Coriandro - Culantro)

Aunque se trata de una de las plantas medicinales empleadas desde hace más tiempo, pues ya era de uso común entre los asirios y los egipcios. De hecho, aparte de mencionarse en el papiro de Ebers y en la Biblia, se han encontrado semillas de cilantro, un alimento que se entregaba a los dioses como ofrenda, en algunas tumbas egipcias. El cilantro puede producir efectos tóxicos sobre el sistema nervioso (borrachera), si se ingiere en dosis elevadas. Es muy apreciado como condimento. Fue una de las primeras especies europeas que fueron introducidas en América, donde se utilizó para conservar alimentos perecederos, facilita la digestión y ayuda a eliminar de forma eficaz los gases. A esta planta aromática se le atribuyen, además propiedades desinfectantes.

2.11 Diversas formas de aplicación del Cilantro

El Cilantro es utilizado por fabricantes de licores y confiteros, pero posee también propiedades medicinales apreciables. Entra en la composición de varios licores estomacales, así como en la del agua llamada del carmen. El coriandro resulta muy eficaz contra las afecciones gastrointestinales. Favorece la secreción del jugo gástrico y la expulsión de los gases. Está indicado en las digestiones laboriosas y combate la aerofagia. Es estimulante y excitante y se recomienda para recuperar el tono del organismo y, tras una comida copiosa, para combatir la somnolencia que la sigue en ocasiones, es también eficaz en reumatismos y dolores articulares (en aplicaciones externas).

Se utilizan los frutos secos en infusión a raíz de 10 cucharaditas por taza de agua hirviente, según los efectos que se desee obtener, dejar reposar 10 minutos.

Indicaciones: afecciones gastrointestinales, flatulencias, malas digestiones, astenia, reuma, dolores articulares.

Dosis: una taza después de cada comida.

Inapetencia: Masticar hojas de cilantro unos minutos antes de comer, es un excelente remedio que ayuda a abrir el apetito.

-Gases: Las semillas de cilantro machacadas, combinadas a partes iguales con alcaravea, hinojo y anís, actúan como un potente antídoto frente a los gases. Prepara la tisana empleando dos cucharadas de este combinado herbal por cada cuarto de litro de agua.

-Retortijones: La infusión de media cucharadita de semillas de cilantro da solución a la molesta sensación de hinchazón y a los retortijones causados por los nervios o por un remedio laxante.

-Mal olor corporal: Aunque no reduce el nivel de transpiración, el jugo de cilantro, aplicado con una gasa en las axilas, frena la proliferación de las bacterias culpables reales del mal olor.

-Mal aliento: Para eliminar el mal sabor de boca, sobre todo después de comer ajo, va muy bien masticar semillas de cilantro. Una alternativa a este remedio es hervir, durante un par de minutos una ramita de cilantro y otra de perejil en el contenido de un vaso de agua. Deja que el preparado repose 10 minutos, fíltralo y tómalo, sin endulzar, después de cepillarte los dientes.

-Uso: como condimento, sazonando diversos platos. (Martínez, pp 182-183)

2.12 Otras Propiedades curativas

De acuerdo con el Boletín de novedades uncomo. (2013), el cilantro destaca por sus propiedades antiespasmódicas, es decir, resultará beneficioso para tratar las diarreas. Asimismo, y aunque pueda parecer contradictorio, esta hierba es útil también para combatir el estreñimiento, digestiones dolorosas y trastornos digestivos en general. Las semillas de cilantro se utilizan en algunos lugares como remedio natural para tratar el insomnio y la ansiedad. Otra de sus propiedades es el hecho de funcionar como estimulante del sistema nervioso, de tal manera que resulta recomendable para mejorar el rendimiento mental.

El culantro cuenta también con ventajas antibióticas y antibacterianas, de forma que puede ser útil en el tratamiento de heridas. Además de todas las propiedades beneficiosas del cilantro, se trata de una hierba muy usada en la cocina por su sabor y aroma. (<http://salud.uncomo.com/articulo/cuales-son-las-propiedades-medicinales-del-cilantro-15600.html#ixzz2epMQ93JY>)

2.13 Composición química del Cilantro

Según la Comisión del Codex Alimentarius, (2008) las hojas del cilantro tienen un gran contenido de vitamina A, B1, B2 y C, riboflavina, carotenos, calcio y hierro. El aceite esencial de la hoja es rico en aldehídos alifáticos, la mayor parte son a,b-insaturados. El compuesto principal es E-2-dodecenal (60%), además 2,3,6-trimetilbenzaldehído (10%), dodecanal (7%) y E-2-tridecenal (5%) han sido identificados (p 6).

CAPÍTULO III

3. MARCO METODOLÓGICO

3.1 Método

Método Analítico: El tema a estudiar fue dirigido a las plantas medicinales nativas, sin embargo, el enfoque principal recae sobre una sola planta, siendo la misma el Cilantro o Culantro, tomando en cuenta sus aplicaciones y formas de uso.

Además a través de este método se puede ahondar en la temática y conseguir resultados con mayor profundidad y veracidad.

3.2 Sujetos

La investigación fue dirigida directamente a estudiantes, docentes y Directora de la Escuela Oficial para adultos, e indirectamente a algunos padres de familia, involucrándolos en diferentes actividades que los motivaron a utilizar las plantas medicinales como una alternativa para curar o aliviar enfermedades. Así mismo, se les tomó en cuenta para solicitar información a través de encuestas y/o entrevistas dirigidas.

3.3 Técnicas

La observación directa se tomó como parte fundamental durante todo el proceso de la investigación-acción, tanto con estudiantes como con docentes, así mismo se realizaron encuestas y entrevistas dirigidas a estudiantes, docentes del establecimiento y padres de familia con la finalidad de documentar la investigación.

Otra técnica utilizada la conforma los círculos de calidad entre estudiantes para compartir los aprendizajes en las actividades de socialización y siembra del cilantro o culantro.

3.4 Instrumentos

Se elaboraron células de encuesta, tanto para estudiantes como para docentes y padres de familia con lo cual se recabó información, registrándola según el grupo entrevistado.

Así mismo se entrevistó a estudiantes y docentes, acerca del tema de las plantas medicinales logrando contar con opiniones importantes que han sido tomadas en cuenta para la realización de conclusiones y recomendaciones en el presente trabajo.

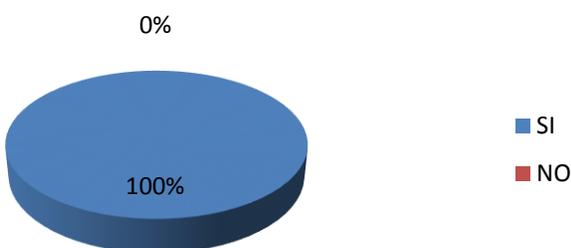
CAPITULO IV

4. PRESENTACIÓN, ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

4.1 Resultado de encuesta aplicada a estudiantes sobre el proyecto de tesis titulado “Socialización sobre la importancia del uso y aprovechamiento de las plantas medicinales nativas más comunes, especialmente el Cilantro o Culantro (*Coriandrum sativum*) con estudiantes de la escuela oficial para adultos de Santa Cruz del Quiché”.

1. ¿Ha escuchado hablar sobre plantas medicinales?

Gráfica No. 1

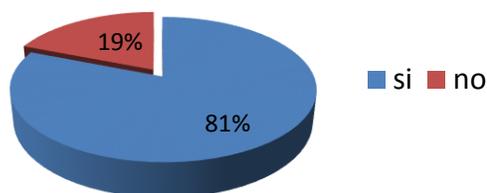


Fuente: Encuesta a estudiantes

El 100% de los estudiantes indica haber escuchado hablar sobre el tema de plantas medicinales, lo cual es un dato importante para el desarrollo del presente proyecto de tesis.

2. ¿Ha utilizado alguna vez plantas medicinales en la cura o alivio de enfermedades?

Gráfico No. 2



Fuente: Encuesta a estudiantes

El 81% de los estudiantes indica haber utilizado plantas medicinales para la cura o alivio de enfermedades, lo cual indica que dentro de las familias de estos estudiantes aún se utiliza en buena medida la medicina alternativa.

El 19% restante respondió no haber utilizado plantas medicinales para la cura de enfermedades en sus hogares.

3. ¿Ha recibido alguna clase sobre plantas medicinales?

Gráfico No. 3



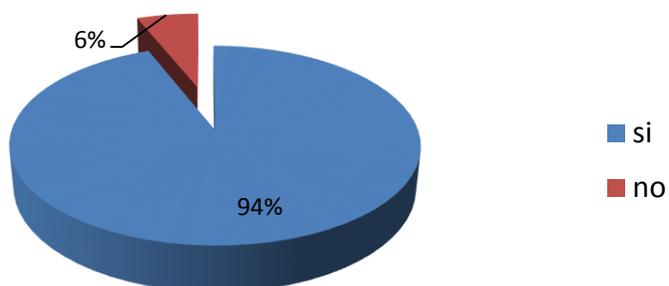
Fuente: Encuesta a estudiantes

El 69% de los estudiantes indica no haber recibido ninguna clase sobre plantas medicinales, lo cual implica que es un tema que dentro del área docente se debe tomar en cuenta y proveer a los estudiantes conocimientos básicos de promoción del uso de la medicina alternativa.

El 31% exponen haber recibido algún tipo de instrucción acerca de las propiedades y el uso que se le debe dar a las plantas medicinales.

4. ¿Utilizan plantas medicinales en su hogar para la cura o alivio de enfermedades?

Gráfico No. 4



Fuente: Encuesta a estudiantes

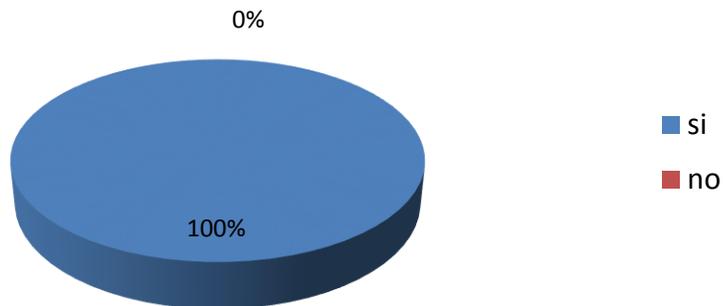
Según el resultado el 94% de estudiantes utiliza plantas medicinales en su hogar, indicando con ello que aún se mantiene en buena parte el interés por el uso de las mismas en la sociedad quichelense.

Por el contrario únicamente el 6% expuso no utilizar plantas medicinales en su hogar para combatir ciertas dolencias o enfermedades.

5. ¿Le interesaría tener algún conocimiento sobre plantas medicinales?

Gráfico No. 5

RESULTADOS

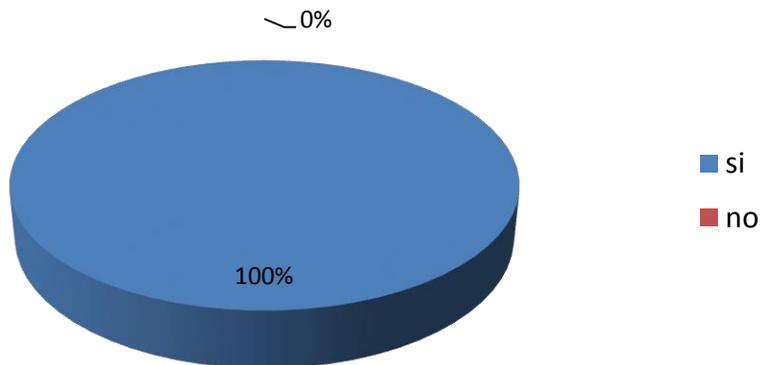


Fuente: Encuesta a estudiantes

El 100% de los estudiantes manifestó tener interés por conocer más sobre plantas medicinales, siendo esto sumamente importante y puede ser bien aprovechado por los docentes del establecimiento educativo brindando información importante a los estudiantes sobre el tema.

6. ¿Cree importante el aprovechamiento de las propiedades de las plantas medicinales?

Gráfico No. 6



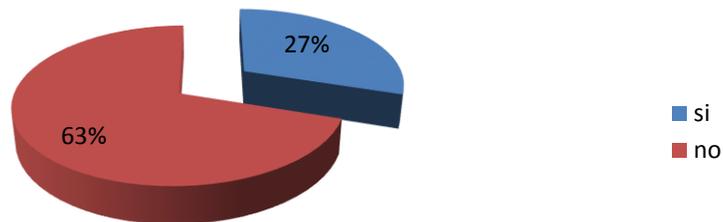
Fuente: Encuesta a estudiantes

Al igual que el interés mostrado por los estudiantes por conocer sobre plantas medicinales el 100% indicó que es sumamente interesante aprovechar las propiedades de las mismas para ayudar a la salud.

7. ¿Conoce las propiedades del Cilantro o Culantro como planta medicinal?

Gráfico No. 7

RESULTADOS



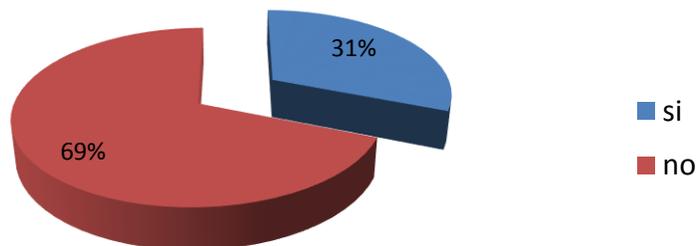
Fuente: Encuesta a estudiantes

El 63% de estudiantes manifestó no conocer las propiedades del Cilantro o Culantro como planta medicinal, ya que la mayoría aunque conoce dicha planta la utiliza únicamente como un aditivo de las comidas.

El 27% por el contrario indicó que si conocen las propiedades del Cilantro o Culantro, por lo que sí lo han utilizado como planta medicinal.

8. ¿Ha tenido o tiene algún material que hable sobre plantas medicinales?

Gráfico No. 8



Fuente: Encuesta a estudiantes

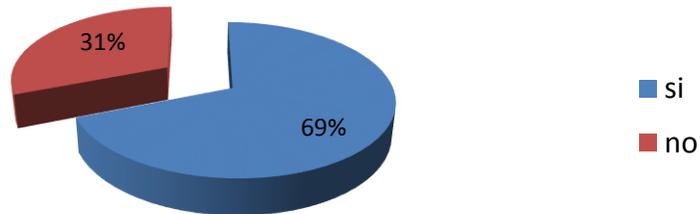
El 69% manifestó no haber tenido tener ningún material que contenga temas como las plantas medicinales, pero que les gustaría para poder conocer más sobre este tema.

Por el contrario el 31% indicó haber tenido o tener material conteniendo este tema, sin embargo, están interesados en conocer más y sobre todo que se les oriente en el centro educativo.

9. ¿Cree que se está perdiendo la utilización de plantas medicinales para la cura o alivio de enfermedades en los hogares de Santa Cruz del Quiché?

Gráfico No. 9

RESULTADOS



Fuente: Encuesta a estudiantes

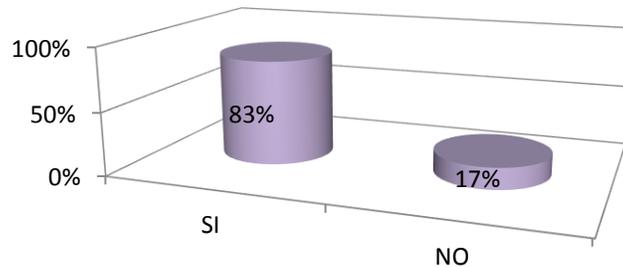
En este aspecto el 69% de los estudiantes manifestó que creen que se está perdiendo la utilización de las plantas como alternativa medicinal en los hogares de Santa Cruz del Quiché; aunque se utilicen algunas cada vez es en menor cantidad.

El 31% indicó que se mantiene el uso de plantas medicinales en los hogares de Santa Cruz del Quiché.

4.2 Resultado de encuesta aplicada a docentes para el proyecto de tesis titulado “Socialización sobre la importancia del uso y aprovechamiento de las plantas medicinales nativas más comunes, especialmente el Cilantro o Culantro (*Coriandrum sativum*) con estudiantes de la escuela oficial para adultos de Santa Cruz del Quiché”.

1. ¿Utiliza plantas medicinales para tratar enfermedades?

Gráfico No. 10



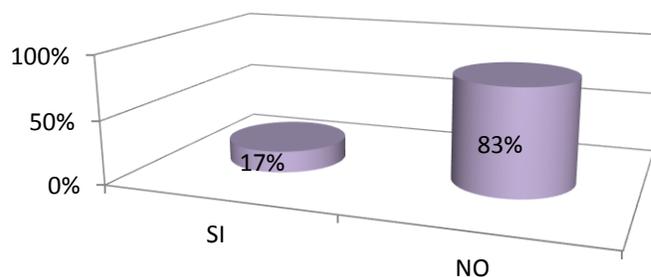
Fuente: Encuesta a docentes

El 83% de los docentes encuestados manifestó utilizar plantas para tratar enfermedades en sus hogares, lo cual es un buen indicio para motivar a los estudiantes a hacerlo también.

El 17% por el contrario afirmó no utilizar plantas medicinales para tratar enfermedades, debiéndose en la mayoría de casos a una cuestión de tiempo y de no haber tenido este tipo de hábito dentro de su hogar.

2. ¿Conoce las propiedades del Cilantro o Culantro como planta medicinal?

Gráfico No. 11



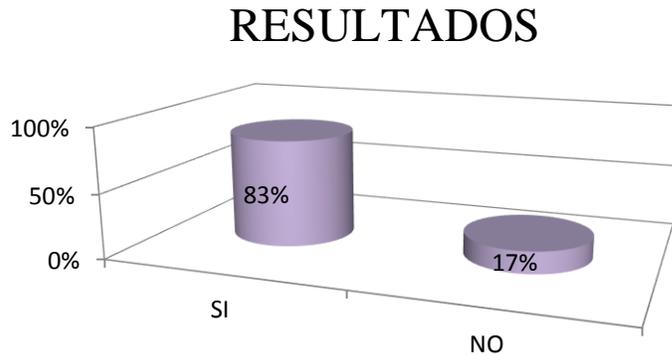
Fuente: Encuesta a docentes

El 83% de los docentes de este centro educativo dijeron no conocer las propiedades con que cuenta la cilantro o culantro como planta medicinal, ya que solamente la han utilizado como condimento para las comidas.

El 17% indicó haber utilizado esta planta como medicina tradicional y conocer algunas de sus propiedades curativas.

3. ¿Considera que los estudiantes de este centro educativo tienen algún conocimiento sobre plantas medicinales?

Gráfico No. 12



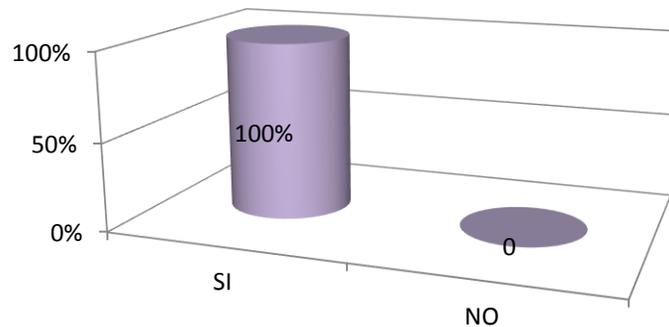
Fuente: Encuesta a docentes

Según lo expuesto en la pregunta el 83% de los docentes consideran que los estudiantes cuentan con algún conocimiento sobre plantas medicinales.

El 17% indicó que los estudiantes de este centro educativo no tienen ningún conocimiento sobre plantas medicinales, por lo cual no las utilizan en sus hogares como alternativa curativa.

4. ¿Considera una alternativa importante promover el uso de plantas medicinales con los estudiantes?

Gráfico No. 13

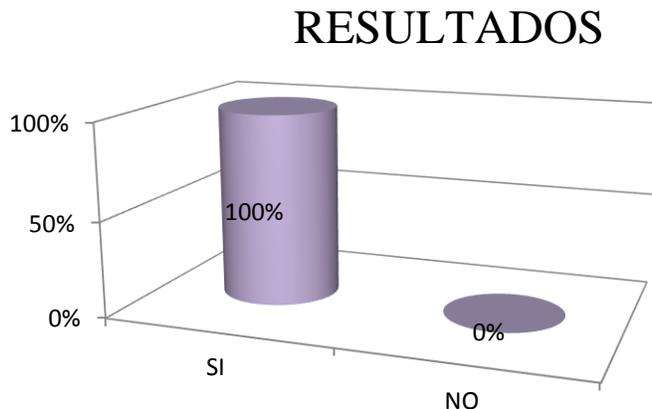


Fuente: Encuesta a docentes

El 100% de docentes manifestó importante promover el uso de las plantas medicinales con los estudiantes de este establecimiento educativo como parte de los contenidos de estudios de los mismos.

5. ¿Se considera alguna unidad dentro del CNB para tratar el tema de plantas medicinales?

Gráfico No. 14

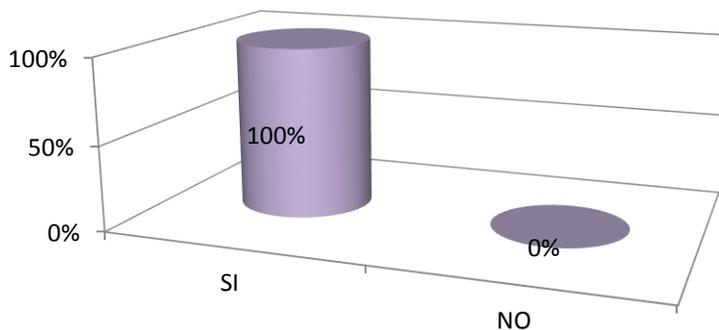


Fuente: Encuesta a docentes

El 100% de los docentes indicó que sí existen competencias relacionadas a plantas medicinales dentro del Currículum Nacional Base, por lo que es parte del que hacer académico de los estudiantes de primaria.

6. ¿Cree beneficioso incentivar a los estudiantes sobre el uso de la medicina natural?

Gráfico No. 15



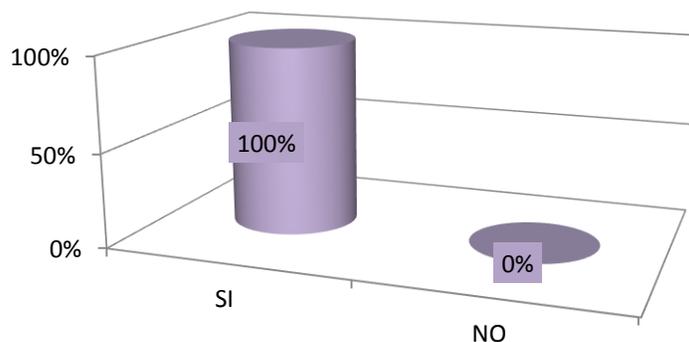
Fuente: Encuesta a docentes

El 100% de los docentes manifestó que cree beneficioso incentivar a los estudiantes sobre el uso de la medicina tradicional, puesto que esto es sumamente beneficioso.

7. ¿Le gustaría contar con material didáctico para la promoción del uso de plantas medicinales?

Gráfico No. 16

RESULTADOS

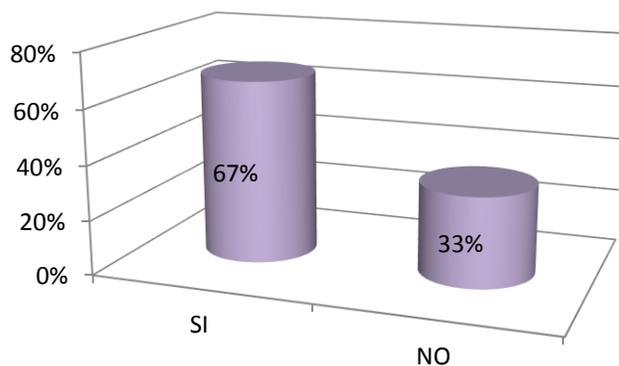


Fuente: Encuesta a docentes

Al cuestionamiento propuesto el 100% de los docentes de este centro educativo manifestó el interés por contar con material didáctico que sea útil para la promoción del uso de plantas medicinales con los estudiantes del mismo.

8. ¿Cree que el uso de plantas medicinales dentro de la población estudiantil es común?

Gráfico No. 17



Fuente: Encuesta a docentes

El 67% de los docentes manifiesta que cree que dentro de la población estudiantil de este centro educativo tiene como actividad común el uso de plantas medicinales en sus hogares.

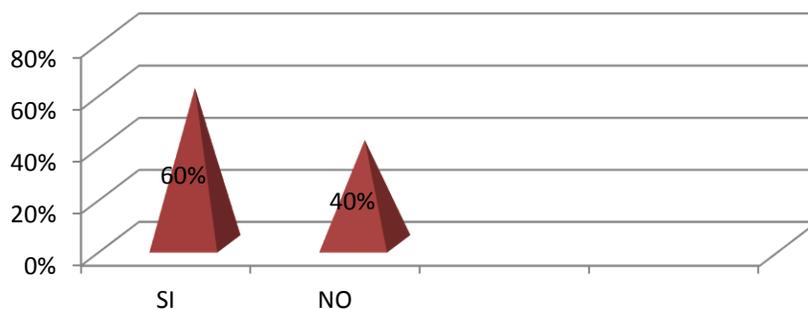
Sin embargo el 33% indicó que no cree que los estudiantes utilicen comúnmente las plantas medicinales en sus hogares.

4.3 Resultado de encuesta aplicada a padres de familia para el proyecto de tesis titulado “Socialización sobre la importancia del uso y aprovechamiento de las plantas medicinales nativas más comunes, especialmente el Cilantro o Culantro (*Coriandrum sativum*) con estudiantes de la escuela oficial para adultos de Santa Cruz del Quiché”

1. ¿Utiliza usted plantas medicinales en su hogar para la cura o alivio de enfermedades?

Gráfico No. 18

RESULTADOS



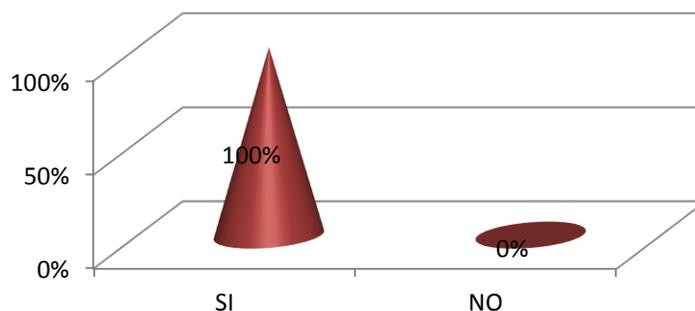
Fuente: Encuesta a padres de familia

El 60% de los padres de familia encuestados manifestó que utiliza plantas medicinales en sus hogares para coadyuvar problemas de salud.

El 40% por el contrario manifestó que no utiliza plantas medicinales en sus hogares, sin embargo si existe el interés de retomar este tema en la cura o alivio de enfermedades.

2. ¿Cree que utilizar plantas medicinales es una buena alternativa para su salud?

Gráfico No. 19



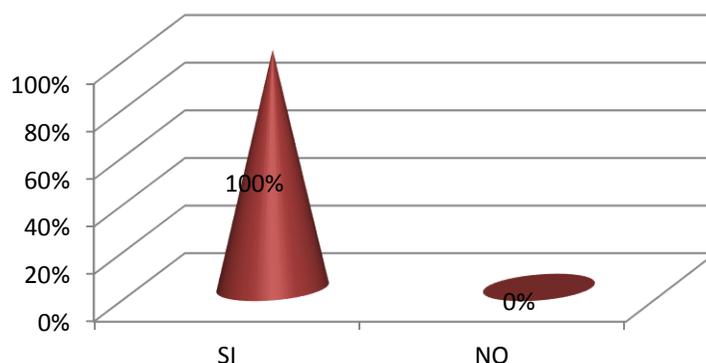
Fuente: Encuesta a padres de familia

El 100% de los entrevistados manifestó que el utilizar plantas medicinales es una buena alternativa para tratar diferentes problemas de salud.

3. ¿Inculca en sus hijos la alternativa de plantas medicinales para la cura o alivio de enfermedades?

Gráfico No. 20

RESULTADOS

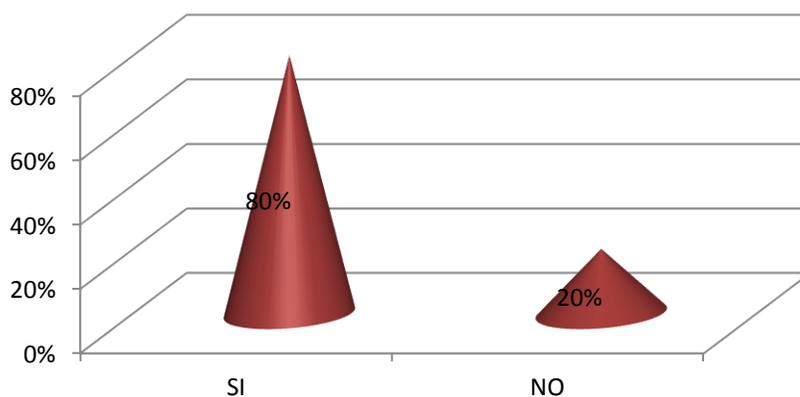


Fuente: Encuesta a padres de familia

El 100% de los padres encuestados manifestó que de alguna manera inculca la utilización de medicinas naturales en sus hijos a través de diferentes plantas que utilizan comúnmente en sus hogares.

4. ¿Cuenta con plantas medicinales en su casa comúnmente?

Gráfico No. 21



Fuente: Encuesta a padres de familia

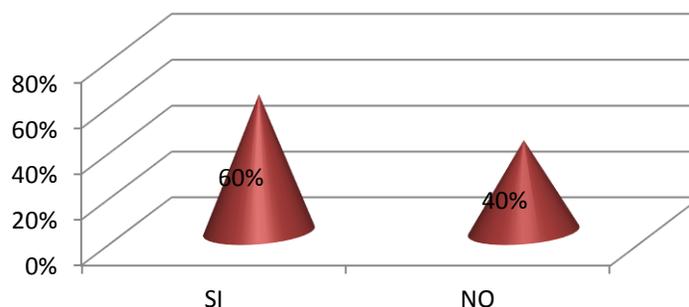
El 80% de los padres de familia manifestó contar con plantas medicinales comúnmente en sus hogares, logrando con ello tenerlas al alcance de la mano cuando se presente una emergencia.

Dentro de la totalidad de encuestados el 20% indicó no contar con plantas medicinales en sus hogares.

5. ¿Conoce las propiedades del Cilantro o Culantro como planta medicinal?

Gráfico No. 22

RESULTADOS



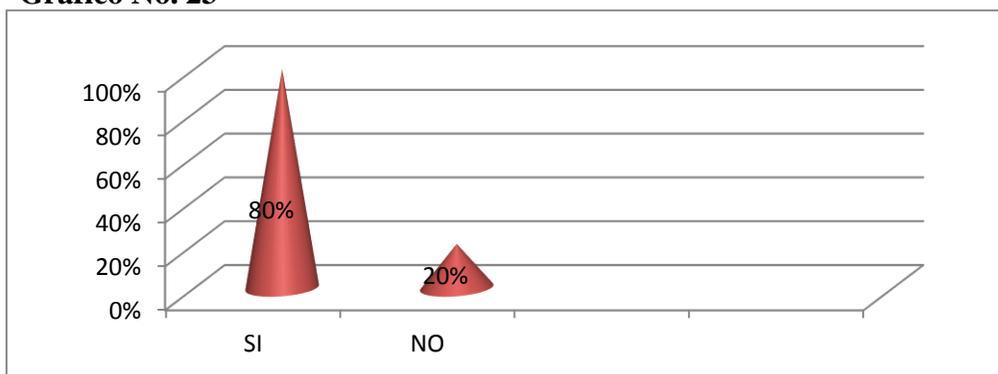
Fuente: Encuesta a padres de familia

El 60% indicó que si conoce las propiedades del cilantro o culantro como planta medicinal, aunque también manifestaron su interés de conocer más utilidades de dicha planta.

El 40% manifestó no conocer las propiedades del cilantro como planta medicinal, únicamente como un condimento de las comidas.

6. ¿Cree que se está perdiendo el interés de utilizar plantas medicinales en los hogares?

Gráfico No. 23



Fuente: Encuesta a padres de familia

El 80% indicó que creen que en los hogares en general se está perdiendo el interés de utilizar plantas medicinales como una alternativa para la cura o alivio de enfermedades.

El 20% de padres de familia consideran que el uso de plantas medicinales en los hogares de Santa Cruz del Quiché no se está perdiendo y que aún se conserva esta tradición.

4.4 Estratificación de la Muestra

La muestra fue constituida por la totalidad de los estudiantes de II Etapa de la escuela Oficial para Adultos de Santa Cruz del Quiché, Departamento de Quiché, tomando en cuenta que son los estudiantes que se encuentran a la mitad del proceso de enseñanza y aprendizaje de esta escuela, por lo cual pueden continuar con el conocimiento sobre plantas medicinales a través de las clases que se les impartirá no solamente en esta fase sino en la siguiente utilizando la Guía – Recetario hecho para ese fin.

18 estudiantes varones	(60% del total)
12 estudiantes mujeres	(40% del total)

4.5 Verificación de resultados de antecedentes del marco teórico

Tomando en consideración los aspectos importantes encontrados en la revisión bibliográfica en donde se toma en cuenta a través de la historia el uso que tuvieron las plantas como alternativa medicinal previo al descubrimiento científico del uso de productos químicos para controlar las enfermedades y que es cierto vinieron a controlar muchos males que fueron la causa inclusive de epidemias, también vinieron a crear dependencia y a generar más daños a los órganos del cuerpo de las personas, así como la afectación a la economía familiar, dejando por un lado estas plantas medicinales que dándole un uso adecuado evitarían esa dependencia y mejorarían la salud de las personas, es importante también comentar que dentro de las culturas guatemaltecas han permanecido las plantas como alternativa de uso curativo, sin embargo, estos conocimientos se han ido quedando en el olvido porque ya no se compartió de los ancestros dichos conocimientos y experiencias habiéndose perdido esos valores tan importantes de las plantas, comprobándose dicha información a través de la encuesta realizada a estudiantes, padres de familia y docentes en esta investigación, resaltándose también que el interés de utilizarlas si existe y es sumamente importante que los docentes conozcan sobre las plantas medicinales para poder compartirlo con los estudiantes siendo multiplicadores del conocimiento, razón por la cual se dejó una

Guía práctica en la Escuela Oficial para Adultos en donde se contemplan las distintas formas de uso y algunas recetas de plantas medicinales.

En este trabajo de investigación se ha considerado la disponibilidad de adquirir las semillas cilantro o culantro como una de las mejores alternativas debido a su fácil reproducción y condiciones necesarias que particularmente puede ser cultivado en espacios pequeños y a un bajo costo, dejando como otra opción el establecimiento de la hierba buena y el apazote que podrían ser reproducidos de una manera sexual (semilla) o asexual (materiales vegetativos).

CONCLUSIONES

- Los estudiantes de la escuela oficial para adultos de Santa Cruz del Quiché luego de haber participado en forma teórico-práctica se motivaron para seguir utilizando plantas medicinales en beneficio de su familia.
- Que el Cilantro o Culantro como planta medicinal tiene muchas propiedades y que en la mayoría de casos se desconocen, por lo tanto es importante promocionar su utilización.
- Que el uso y aprovechamiento de las plantas medicinales es una buena alternativa, no solo de salud, sino coadyuva en la economía familiar.
- El personal docente y estudiantes considera importante contar con material educativo que se utilice para promocionar el uso y aprovechamiento de las plantas medicinales, dándole especial énfasis al Cilantro Culantro.

RECOMENDACIONES

- Que la temática de plantas medicinales sea retomado como parte del proceso de enseñanza-aprendizaje a los estudiantes de los diferentes niveles.
- Que se continúe promocionando la utilización de plantas medicinales para la cura o alivio de enfermedades y que se realicen actividades con los estudiantes a fin de motivarlos a contar con las mismas en sus hogares.
- Que el material didáctico, fruto de esta tesis, sea utilizado con fines pedagógicos para brindar contenidos importantes relacionados con las plantas medicinales más comunes de la región. Así mismo, las diferentes formas de aplicación existentes, de acuerdo a las dolencias que se padezcan.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Bosco R. (1982) “El libro de las Tisanas”. Barcelona. Ed. Martínez Roca. pp 11-12.
2. Binagui, Sara. (2007). Definición tu diccionario hecho fácil. Recuperado el 10-2-2014. (<http://www.definicionabc.com/general/plantas-medicinales.php>)
3. Blog (2012) <http://www.saludparati.com> 10,12,2013.
<http://www.saludparati.com/plantasmedi1.htm>
4. Cáceres. (1,996). Planta medicinal. Wikipedia. Recuperado el 10-11-2013. P. 43. (http://es.wikipedia.org/wiki/Planta_medicinal)
5. Cáceres, Armando (1999) “Plantas de uso Medicinal en Guatemala”. Guatemala Ed. Universitaria. Universidad de San Carlos de Guatemala. Dirección General de Investigación. Pp 150-151
6. Cáceres, Armando (1989) “Tamizaje de la actividad antibacteriana de plantas usadas en Guatemala para el tratamiento de afecciones gastrointestinales. Guatemala. Universidad de San Carlos de Guatemala. Dirección General de Investigación.
7. CEMAT-FARMAYA. (1982) “Fichas populares sobre plantas medicinales” (serie 2) Guatemala. Pp 11-12
8. Comisión del Codex Alimentarius, (2008) Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación, Propuesta para la elaboración de una norma regional para el culantro coyote, 6pp.
9. González, Ana Lucía. (2013), Artículo “Al rescate de las hierbas nativas”. Revista D, Prensa Libre. Guatemala.
10. Hernández, B.L. (1987) “Historia de Guatemala”. Madrid, España. Editorial Lazaeta. 1987
11. Hernández Xolocotzi, E (1985) Xolocotzia Mexico: exploración etnobotánica y metodología. México, Universidad Autónoma Chapingo. Tomo 1 pp 162

12. Isis, Pierinna (2011). Cómo usar las plantas medicinales I. imujer otra medicina. Recuperado el 10-12-2013.
<http://otramedicina.imujer.com/2011/04/08/como-usar-las-plantas-medicinales-i>.
13. Lazaeta Acharán, Manuel. (2005) Medicina Natural al alcance de todos”. Editorial México. México D.F.
14. López, Raymundo. (2006), Centro de Estudios Folclóricos “Saberes de los pueblos guatemaltecos”. Universidad de San Carlos de Guatemala. Guatemala. Pags. 64, 210, 211, 369
15. Martínez Dolores, Enrique. “1000 Plantas Medicinales”. España. Cilantro pp 182-183
16. Ody P. (1992) The Complete Medicinal Herbal. London, Dorling Kindersley, pp 124
17. Sierra Bravo, R. “Técnicas de Investigación Social.” Teoría y ejercicios. Madrid, Paraninfo. Pag. 8
18. Thomson, WAR (1980) “Las Plantas Medicinales”. Barcelona. Ed. Blume pp 156
19. Treben, María. (2001) “Plantas Medicinales”. Editorial Blume S.A.
20. Uncomo. (2013). Cuáles son las propiedades medicinales del cilantro. Boletín de novedades. Recuperado el 10-12-2013
<http://salud.uncomo.com/articulo/cuales-son-las-propiedades-medicinales-del-cilantro-15600.html#ixzz2epMQ93JY>
21. Vicente CA, Kossman I (1990) “Salud y plantas medicinales”. Buenos Aires, CETAAR, pp 48

ANEXOS



Ilustración 1: Fuente: Tesista Angela Urrutia. Socialización del tema "PLANTAS MEDICINALES"



Ilustración 2: Fuente: Tesista Angela Urrutia. Socialización del tema "PLANTAS MEDICINALES"



Ilustración 3: Fuente: Tesista Angela Urrutia. Socialización del tema "PLANTAS MEDICINALES"



Ilustración 4: Fuente: Tesista Angela Urrutia, Socialización del tema "PLANTAS MEDICINALES"



Ilustración 5: Fuente: Tesista Angela Urrutia. Distribución de materiales.



Ilustración 6: Fuente: Tesista Angela Urrutia. Distribución de materiales.

DISTRIBUCIÓN DE MATERIALES PARA REALIZAR MACETEROS



Ilustración 7: Fuente: Tesista Angela Urrutia. Proceso de elaboración de maceteros



Ilustración 8: Fuente: Tesista Angela Urrutia. Proceso de elaboración de maceteros.

CADA ESTUDIANTE LLEVÓ A SU HOGAR SU PROPIO MACETERO CON SIEMBRA DE CILANTRO O CULANTRO Y DE HIERBABUENA



Ilustración 5: Fuente: Tesista Angela Urrutia. Proceso de siembra de plantas medicinales



Ilustración 10: Fuente: Tesista Angela Urrutia. Proceso de siembra de plantas medicinales. Fotografía.



Ilustración 11. Fuente: Tesista Angela Urrutia. Resultado de elaboración de maceteros. Fotografía. Angela Urrutia



Ilustración 12: Fuente: Tesista Angela Urrutia. Resultado de actividad con estudiantes.

ENCUESTA PARA DOCENTES

La presente encuesta se realiza con la finalidad de recabar información para el proyecto de tesis titulado “Socialización sobre la importancia del uso y aprovechamiento de las plantas medicinales nativas más comunes, especialmente el Cilantro o Culantro (*Coriandrum sativum*) con estudiantes de la escuela oficial para adultos de Santa Cruz del Quiché”.

Instrucciones: En el espacio provisto se le solicita indicar con una X la respuesta, que para su consideración, sea conveniente.

1. ¿Utiliza plantas medicinales para tratar enfermedades?

SI NO

2. ¿Conoce las propiedades del Cilantro o Culantro como planta medicinal?

SI NO

4. ¿Considera que los estudiantes de este centro educativo tienen algún conocimiento sobre plantas medicinales?

SI NO

5. ¿Considera una alternativa importante promover el uso de plantas medicinales con los estudiantes?

SI NO

6. ¿Se considera alguna unidad dentro del CNB para tratar el tema de plantas medicinales?

SI NO

7. ¿Cree beneficioso incentivar a los estudiantes el uso de la medicina natural?

SI NO

8. ¿Le gustaría contar con material didáctico para la promoción del uso de plantas medicinales?

SI NO

9. ¿Cree que el uso de plantas medicinales dentro de la población estudiantil es común?

SI NO

ENCUESTA PARA PADRES DE FAMILIA

La presente encuesta se realiza con la finalidad de recabar información para el proyecto de tesis titulado “Socialización sobre la importancia del uso y aprovechamiento de las plantas medicinales nativas más comunes, especialmente el Cilantro o Culantro (*Coriandrum sativum*) con estudiantes de la escuela oficial para adultos de Santa Cruz del Quiché”.

Instrucciones: En el espacio provisto se le solicita indicar con una X la respuesta, que para su consideración, sea conveniente.

1. ¿Utiliza usted plantas medicinales en su hogar para la cura o alivio de enfermedades?

SI NO

2. ¿Utiliza con frecuencia las plantas medicinales en su hogar?

SI NO

3. ¿Cree que utilizar plantas medicinales es una buena alternativa para su salud?

SI NO

4. ¿Inculca en sus hijos la alternativa de plantas medicinales para la cura o alivio de enfermedades?

SI NO

5. ¿Cuenta con plantas medicinales en su casa comúnmente?

SI NO

6. ¿Conoce las propiedades del Cilantro o Culantro como planta medicinal?

SI NO

7. ¿Cree que se está perdiendo el interés de utilizar plantas medicinales en los hogares?

SI NO

ENCUESTA PARA ESTUDIANTES

La presente encuesta se realiza con la finalidad de recabar información para el proyecto de tesis titulado “Socialización sobre la importancia del uso y aprovechamiento de las plantas medicinales nativas más comunes, especialmente el Cilantro o Culantro (*Coriandrum sativum*) con estudiantes de la escuela oficial para adultos de Santa Cruz del Quiché”.

Instrucciones: En el espacio provisto se le solicita indicar con una X la respuesta, que para su consideración, sea conveniente.

1. ¿Ha escuchado hablar sobre plantas medicinales?
SI NO
2. ¿Ha utilizado alguna vez plantas medicinales en la cura o alivio de enfermedades?
SI NO
3. ¿Ha recibido alguna clase sobre plantas medicinales?
SI NO
4. ¿Utilizan plantas medicinales en su hogar para la cura o alivio de enfermedades?
SI NO
5. ¿Le interesaría tener algún conocimiento sobre plantas medicinales?
SI NO
6. ¿Cree importante el aprovechamiento de las propiedades de las plantas medicinales?
SI NO
7. ¿Conoce las propiedades del Cilantro o Culantro como planta medicinal?
SI NO
8. ¿Ha tenido o tiene algún material que hable sobre plantas medicinales?
SI NO
9. ¿Cree que se está perdiendo la utilización de plantas medicinales para la cura o alivio de enfermedades en los hogares de Santa Cruz del Quiché?
SI NO



CUSACQ
TRICENTENARIA
Universidad de San Carlos de Guatemala
Centro Universitario de Quiché

Universidad de San Carlos de Guatemala
Centro Universitario de Quiché
-CUSACQ-



GUÍA DE USO Y
RECETARIO DE PLANTAS
MEDICINALES,
ESPECIALMENTE EL
CILANTRO O CULANTRO
(*Coriandrum Sativum*)

Tesisista: Angela Lisbeth Urrutia Rodríguez
Santa Cruz del Quiché, 2014.

PRESENTACIÓN

Las plantas medicinales son un gran potencial con el que cuenta Guatemala y las mismas juegan un papel importante principalmente en las comunidades rurales, constituyéndose una reserva cultural y de acceso a la salud a bajo costo, sin embargo, en la actualidad por múltiples razones la utilización de plantas medicinales se encuentra en una posición marginal, ocupando dicho espacio la medicina farmacológica, la cual es utilizada desmedidamente sin tomar en cuenta las consecuencias que esto produce.

Es por esta razón que se realiza el presente documento, el cual nació como resultado de la propuesta de tesis “Socialización sobre la importancia del uso y aprovechamiento de las plantas medicinales nativas más comunes, especialmente el Cilantro o Culantro (*Coriandrum sativum*) con estudiantes de la escuela oficial para adultos de Santa Cruz del Quiché” del Centro Universitario de la Universidad de San Carlos de Guatemala de Quiché-CUSACQ- el cual se pretende que sea de utilidad en el proceso de enseñanza-aprendizaje de dicho centro educativo y que provea, tanto al docente como al estudiante de conocimientos y motivación para utilizar plantas medicinales en sus hogares.

Ante esta situación el documento está dividido en dos capítulos: el primero, presenta diferentes formas para preparar las plantas medicinales y el segundo es un recetario de plantas medicinales, conteniendo plantas nativas y fáciles de encontrar en la región. Así mismo, se le da principalmente énfasis al Cilantro o Culantro por ser el eje principal de estudio.

INDICE

PRESENTACIÓN	i
 Guía Metodológica	1
I. DIFERENTES FORMAS DE USAR LAS PLANTAS	2
 MEDICINALES	
1.1 Cataplasma o empasto	2
1.2 Cocimiento	2
1.3 Compresa	3
1.4 Gargarismo o Enjuague	3
1.5 Infusión	3
1.6 Jarabe	4
1.7 Jugo	4
1.8 Lavados	5
1.9 Tintura	5
1.10 Lavados	5
II. RECETARIO DE PLANTAS MEDICINALES	6
Aguacate	7
Ajo	8
Albahaca	9
Apazote	10
Berro	10
Boldo	11
Buganvilea	11
Cilantro o Culantro	12
Cola de caballo	15
Eucalipto	15

Eneldo	16
Granada	17
Hierba Buena	17
Diente de León	18
Lechuga	18
Flor de Jacaranda	19
Linaza	19
Llantén	20
Manzanilla	21
Papaya	21
Romero	22
Sábila	23
Sauco	23
BIBLIOGRAFÍA	24

**DIVERSAS FORMAS
DE USO
DE LAS PLANTAS MEDICINALES**

GUIA METODOLÓGICA

TEMA: FORMAS DE USO Y APROVECHAMIENTO DE PLANTAS MEDICINALES

AREA Y SUB AREA: CIENCIAS NATURALES

COMPETENCIAS:

1. Identifica las diferentes formas de aprovechar las plantas medicinales
2. Crea condiciones adecuadas para implementar los aprendizajes adquiridos

INDICADORES DE LOGRO:

1. El estudiante reflexiona sobre la importancia del uso y aprovechamiento de las plantas medicinales nativas de la región
2. Utiliza estrategias cognitivas que le permiten aprovechar las plantas medicinales, según sea el caso

ACTIVIDADES	RECURSOS	EVALUACIÓN
-Realización de huertos escolares con diferentes variedades de plantas medicinales	-Semillas -pilones -tierra -maceteros o envases tipo pet	Realizar un monitoreo del crecimiento de las plantas y adjudicar un punteo por su esfuerzo, interés y dedicación.
-Siembra de plantas medicinales en maceteros para contar con ellos en sus hogares. Taller para realizar actividades para practicar las diferentes formas de utilizar las plantas medicinales	-herramientas para preparar la tierra -plantas medicinales -recipientes para mezclar -telas para cataplasmas -recipientes para hervir agua -agua pura -alcohol, etc.	Se evaluará mediante lista de cotejo o escala de rango Realizar una lista de cotejo para analizar los procedimientos y resultados obtenidos con los grupos de estudiantes.

DIFERENTES FORMAS DE USAR LAS PLANTAS MEDICINALES

En múltiples oportunidades podemos conocer las propiedades de una planta medicinal, ya sea por tradición familiar o por habernos informado, pero desconocemos la forma de extraer y aplicar las sustancias activas y, por tanto, sus propiedades curativas.

Saber cómo usar o aplicar una planta es importante pues muchas son más efectivas utilizadas de una forma que de otra. Además, el modo en que se tomen o apliquen varía según las dolencias.

Aquí te presentamos las diferentes formas en que se pueden utilizar las plantas medicinales:

1.1 CATAPLASMA O EMPASTO

CEMAT-FARMAYA. (1992), indica que esta cataplasma se prepara machacando la parte medicinal de la planta, se calienta y se aplica directamente sobre el área afectada o que se desea tratar. En el emplasto se mezcla la planta con arena, logrando una pasta la cual se aplica de igual forma.

Preparación: con la planta tierna y fresca, se lava bien y se machaca hasta lograr una pasta. Envolver en un paño limpio y colocar sobre el área afectada. Las cataplasmas también pueden realizarse con las hierbas secas, mezclándolas con agua hirviendo y haciendo una pasta, que a la temperatura adecuada se aplica en el área afectada. En el caso del emplasto se cocina la harina (de trigo, avena, cebada o linaza) y luego se le incorpora la planta deseada. (pp 11-12)

1.2 COCIMIENTO

Bosco R. (1982), nos indica que para realizar un cocimiento se prepara hirviendo durante algunos minutos la planta y luego se cuela; es muy utilizado para preparaciones caseras, pero en ocasiones la aplicación de calor puede destruir los principios activos. Debe utilizarse para las partes duras de la planta y tomando en cuenta que los principios activos sean termoestables como: troncos, raíces, cortezas y semillas.

Preparación: Colocar 2 cucharadas de la planta desmenuzada en una ollita o recipiente que no sea de aluminio; agregar 2 tazas de agua, tapar, poner al fuego y hervir durante 5 minutos. Colar, exprimir ligeramente y dejar enfriar hasta una temperatura agradable. (pp 11-12)

1.3 COMPRESA

Ody, P. (1992), aclara que es muy similar a la preparación de la cataplasma, la diferencia es que en lugar de aplicar la planta directamente, se utiliza una extracción acuosa aplicada a un paño o toalla; en los casos de inflamaciones y abscesos se prefieren compresas calientes, en el caso de cefalea o conjuntivitis se prefieren compresas frías.

Preparación: Hacer un cocimiento o infusión de la parte medicinal de la planta. Remojar en el líquido caliente un paño bien limpio, exprimir y aplicar en forma sostenida sobre la zona afectada teniendo el cuidado que la temperatura del paño no quemé la piel. Hacer varias aplicaciones diarias. (p 124)

1.4 GARGARISMO O ENJUAGUE

Es la aplicación de un líquido a la cavidad oral. Se usa para lograr acción local en la boca o garganta y así limpiar de moco, bacterias e impurezas estas área. Puede usarse en forma preventiva de las infecciones bucales o respiratorias.

Preparación: Preparar una infusión, cocimiento o jugo de la planta. Tomar un sorbo, echar la cabeza para atrás y efectuar un sonido similar a la letra A, con la lengua de fuera; repetir varias veces escupiendo el líquido con fuerza por entre los dientes y luego se bota. (p 124)

1.5 INFUSIÓN

Thomson WAR. (1980), dice que es la forma de preparación más frecuente y sencilla, también llamada apagado o té, forma parte de una cultura de consumo de hierbas aromáticas que se usan no solo con fines medicinales. Consiste en dejar en contacto por algunos minutos a la parte medicinal de las planta con agua hirviendo. Por no usar

calor directo garantiza que sus partes no sufran deterioro. Se utiliza para hacer preparaciones de las partes suaves como flores y hojas.

Preparación: Colocar 1-2 cucharadas de la plana en una taza, agregarle agua hirviendo, tapar, dejar reposar de 5 a 10 minutos, endulzar al gusto y beber. Las infusiones no pueden ser conservadas por mucho tiempo, lo ideal es prepararlas justo antes de beberlas. (pp 156)

1.6 JARABE

Vicente, KossmanI (1990), en su presentación dice que los jarabes se preparan extrayendo con agua los componentes activos o medicinales de la planta y disolviendo luego una gran cantidad de azúcar o miel, como preservante. Pueden prepararse a partir de extractos hidroalcohólicos, conservarse por períodos largos y se le puede dar un sabor agradable para facilitar su administración a los niños.

Preparación: Colocar 50-100 g de la planta en una ollita, agregar 500 ml de agua hirviendo, tapar, dejar reposar durante 2-3 horas y colar. Disolver 850 g de azúcar, calentar si es necesario, por lo general hasta el punto de ebullición por 1-2 minutos para coagular sustancias albuminosas. Colar o filtrar y completar a 1 litro con agua. Guardar en un frasco limpio color ámbar (proteger de la luz y el calor). Tapar bien, etiquetar y almacenar hasta por 30 días a una temperatura no mayor de 30 C. (p 48)

1.7 JUGO

Vicente C., Kossman. (1990), indica que para obtener los jugos se obtienen exprimiendo o licuando las plantas frescas o sus frutos. En el caso de algunos tubérculos o raíces se recomienda ponerlos en remojo durante 8-12 horas antes de exprimirlos.

Preparación: Tomar una buena calidad de planta fresca, lavar, colocar en un recipiente adecuado y machacar. Extraer el jugo poniendo la paste en un lienzo limpio y exprimir con fuerza. Los jugos deben ser preparados justo antes de tomarlos pues se descomponen rápidamente.

1.8 LAVADOS

Se le llama así a la aplicación de infusiones, cocimientos o tinturas diluidas para tratar tópicamente afecciones externas localizadas como heridas, llagas, úlceras, hemorroides, vaginitis y otras afecciones de la piel o mucosas.

Preparación: Hacer un cocimiento o infusión de la parte de la planta indicada, colar y aplicar en forma de baño en el área afectada.

1.9 TINTURA

Esta preparación se obtiene al dejar en contacto la planta seca con una mezcla de alcohol al 40% en gva durante 3-5 días con agitación diaria y filtración; en algunos casos se prefieren plantas frescas y alcohol de alta gradación, a esta preparación se le llama ALCOHOLATURA O ETANOLATURA. Las tinturas se utilizan como base para la formularios de elixires que contienen mezclas de varias plantas y sustancias estabilizantes como el glicenol; tienen la ventaja de ser más estables y de fácil dosificación.

Preparación: Colocar 200 g de la planta molida en un fresco con tapadera., Agregar un litro de alcohol 30-45% o aguardiente, tapar y agitar bien. Esta mezcla se deja reposar durante 3-5 días con una agitación diaria. Colar con paño bien limpio y guardar en un recipiente bien cerrado de color ámbar de cierre hermético. Administrar por gotas diluidas en cualquier líquido. (p 48)

1.10 VAPORES

Vicente C., Kossman (1990), expone que los vapores de ciertas plantas emitidos por la acción del calor son utilizados para el tratamiento de los problemas de garganta y de las vías respiratorias.

Preparación: En una olla se debe agregar agua y 10 cucharadas de la planta a utilizar, hervir y respirar los vapores directamente de la olla, tapándose con una toalla o frazada para aprovechar al máximo. . (p 48)

RECETARIO DE PIANTAS MEDICINALES

EL AGUACATE (*Persea Americana* Mill.)

Árbol frutal que crece abundantemente en nuestro país, posee propiedades curativas. Las partes del árbol que se utilizan para uso medicinal son: La corteza, hojas, semillas y fruto.

FLUJO BLANCO, RETENCIÓN DE ORINA:

INGREDIENTES:

- Pepita de aguacate
- Agua hervida

Para este tipo de padecimientos se utiliza lo que es la pepita del aguacate, se tuesta y luego se muele.

DOSIFICACIÓN:

Disolver dos cucharaditas de este polvo en una taza con agua caliente. Se toma una vez al día en ayunas hasta que desaparezcan las molestias.



Fuente: WWW.Google.com

PRESIÓN ALTA:

INGREDIENTES:

- Corteza de árbol de aguacate
- 1 litro de agua

PREPARACIÓN:

Se pone a hervir en un recipiente tapado un trozo de corteza del árbol en un litro de agua, por un lapso de 15 minutos. Luego se deja reposar hasta que tenga temperatura agradable tomando una ración tres veces al día.

DOLOR DE MUELAS

INGREDIENTES:

- Hojas de árbol de aguacate
- 1/2 cucharadita de sal
- Agua tibia

PREPARACIÓN: Hacer enjuagues con agua tibia de sal y luego masaje de hojas de aguacate suavemente, por 5 minutos y luego retire las hojas de la boca.



Fuente: WWW.Google.com

EL AJO (*Allium sativum* L.)

El ajo es una planta que se utiliza como condimento en la cocina. La parte medicinal es el bulbo (los dientes). Tiene diversos usos medicinales como por ejemplo: tratamiento de infecciones respiratorias, parásitos, reumatismo, asma, gastritis, otros.

ASMA:

INGREDIENTES:

½ Litro de leche
10 ajos
1 zanahoria
Agua
Miel blanca

PREPARACIÓN: Se prepara medio litro de leche con diez ajos pelados y partidos con una zanahoria cortada en trozos, estos ingredientes se ponen a hervir durante 3 minutos dejándolos reposar por un lapso de 5 minutos. Se debe dejar tapado, teniendo cuidado de colarlo, se endulza con miel blanca y se toma media tacita antes de las comidas y antes de acostarse.

CIRCULACIÓN DE LA SANGRE

INGREDIENTES:

4 dientes de ajo
Jugo de limón
Agua hervida

PREPARACIÓN: Se machaca y se pican finamente 4 dientes de ajo con el jugo de tres limones, esto se prepara durante la noche. Al día siguiente se le agrega medio vaso de agua tibia hervida tomándose en ayunas y antes de acostarse durante un período de 28 días.



Fuente: WWW.Google.com

GOTA ARTRITIS Y ACIDO URICO

INGREDIENTES:

1 cabeza de ajo
15 limones
Agua

PREPARACIÓN: Se debe pelar una cabeza de ajo y se pone a hervir en media taza de agua, se le agrega el jugo de 15 limones. Este preparado se toma en ayunas una vez por semana. Por aparte se prepara una masa moliendo 10 dientes de ajo pelados hasta que éstos tomen una textura suave o cremosa y este se frota en la región afectada.

PARASITOS ESTOMACALES

Es utilizado cuando se tienen problemas de áscaris o lombrices.

INGREDIENTES:

15 dientes de ajo fresco
10 dientes de ajo seco
Agua

PREPARACIÓN: Machacar 15 dientes de ajo fresco o 10 dientes de ajo secos, mezclar el jugo con medio vaso de agua y colar, tomar 2 cucharadas en ayunas y antes de acostarse durante tres días.

PRESION ARTERIAL Y EXPECTORACIÓN:

PREPARACIÓN: Machacar cinco dientes de ajo y mezclarlos en dos tazas de leche. Tomarlo por las mañanas y las noches, por tres días máximo.

ALBAHACA (*Ocimum basilicum* L.)

Esta planta es pequeña de rápido crecimiento, crece en temporada de invierno. Lugar de origen San Cristóbal, Totonicapán, sus hojas son pequeñas y gruesas.

La albahaca es un calmante que alivia cicatrices, heridas, llagas, golpes, dolor de garganta y estómago. También en los niños que sufren de parásitos, en los adultos ayuda al cerebro y el sistema nervioso.

INGREDIENTES:

-8 ó 9 ramas de albahaca
-1 litro de agua

PREPARACIÓN: Poner a hervir un litro de agua, echar unas 8 o 9 ramas de albahaca y tomar el jugo antes de cada comida. En caso de heridas, cicatrices, llagas se pueden usar las hojas, flores y semillas ya cocidas.



Fuente: WWW.Google.com

APAZOTE O EPAZOTE (*Chenopodium ambrosioides L.*)

PARASITOS

INGREDIENTES:

- hojas y semillas de apazote
- jugo de limón
- azúcar o miel

PREPARACIÓN: Se machacan de 2 a 3 cucharadas de hojas y semillas, se extrae el jugo, se agrega 20 a 30 gotas de limón, azúcar o miel y se toma durante 3 días en ayunas. Niños de 1 año, 2 cucharaditas; niños de 6 a 12 años, 4 cucharaditas, de 13 años y más 6 cucharaditas.



Fuente: WWW.Google.com

NUNCA APLICAR EN MUJERES EMBARAZADAS Y LACTANTES

EL BERRO (*Nasturtium officinale*)

ANEMIA

INGREDIENTES:

- Hojas frescas de berro
- espinaca
- lechuga
- apio
- jugo de limón
- aceite
- sal



: Fuente: WWW.Google.com

PREPARACIÓN: Se recomienda su uso en ensaladas, utilizando hojas frescas, combinándolas con otras hervas como la espinada, lechuga y apio, se puede sazonar con limón, sal y aceite de comer.

CAIDA DEL CABELLO

INGREDIENTES:

- hojas frescas de berro

PREPARACIÓN: Machacar las hojas frescas del berro y extraer el jugo, aplicándolo en el cuero cabelludo unos minutos antes de bañarse. Hacerlo por lo menos tres veces por semana.

EL BOLDO (*Peumus boldus*)

LIMPIA SANGRE

INGREDIENTES:

- Hojas de boldo
- agua hirviendo

PREPARACIÓN: Colocar 2 cucharadas de hojas picadas de boldo en una raza de agua hirviendo, déjela reposar por 3 o a 5 minutos, luego cuele el agua y tome este preparado una vez en la mañana en ayunas y otra antes de acostarse.



Fuente: WWW.Google.com

BUGAMBILIA (*Bougainvillea glabra Choisy in DC*)

Es una flor medicinal que sirve para la bronquitis, inflamación de la mucosa bronquial, tos seca, con flemas después de tragar disfagia dificultad moderada para respirar.

ENFERMEDADES RESPIRATORIAS

INGREDIENTES:

- flores de bugambilia
- 1 vaso de agua



Fuente: WWW.Google.com

PREPARACIÓN: Poner al fuego un vaso con agua, echar un puño de flores de Buganvillea durante 10 minutos y luego, ya hervido sacar y colar el líquido, el cual se deberá tomar un vaso tres veces al día durante tres o cuatro días.

CULANTRO O CILANTRO (*Coriandrum sativum*)

BAJAR DE PESO

INGREDIENTES:

- Hojas de cilantro o culantro
- 3 vasos de agua

TRATAMIENTO: Se puede utilizar el cilantro tomándolo en forma de té, este tratamiento es lento pero seguro y no pone en peligro la salud.

Se toman tres tazas de té al día.

PREPARACIÓN: Se pican 2 cucharadas de la planta y se colocan en una olla, agregando 2 tazas de agua dejando hervir durante 5 minutos, se cuela y se deja enfriar hasta una temperatura agradable y se toma.



Fuente: WWW.Google.com

AFECCIONES GASTROINTESTINALES, FLATULENCIAS, MALAS DIGESTIONES, ASTENIA, REUMA, DOLORES ARTICULARES.

INGREDIENTES:

- Hojas de cilantro
- agua

Dosis: una taza después de cada comida.

INAPETENCIA:

INGREDIENTES:

-Hojas de cilantro bien lavadas

Masticar hojas de cilantro unos minutos antes de comer, es un excelente remedio que ayuda a abrir el apetito.

GASES:

INGREDIENTES:

-1 cucharada de semillas de cilantro

-1 cucharada de alcavarea

-1 cucharada de hinojo

-1 vaso de agua

PREPARACIÓN: Las semillas de cilantro machacadas, combinadas a partes iguales con alcaravea, hinojo y anís, actúan como un potente antídoto frente a los gases. Prepara la tisana empleando dos cucharadas de este combinado herbal por cada cuarto de litro de agua.

RETORTIJONES:

INGREDIENTES:

-1/2 cucharadita de semilla de cilantro

-agua caliente

PREPARACIÓN: La infusión de media cucharadita de semillas de cilantro da solución a la molesta sensación de hinchazón y a los retortijones causados por los nervios o por un remedio laxante.

MAL OLOR CORPORAL:

INGREDIENTES:

-cilantro o culantro fresco

-gasa o algodón para aplicar

PREPARACIÓN: Aunque no reduce el nivel de transpiración, el jugo de cilantro, aplicado con una gasa en las axilas, frena la proliferación de las bacterias culpables reales del mal olor.

MAL ALIENTO:

INGREDIENTES:

- Semillas de cilantro
- hojas de cilantro
- perejil
- agua

PREPARACIÓN: Para eliminar el mal sabor de boca, sobre todo después de comer ajo, va muy bien masticar semillas de cilantro. Una alternativa a este remedio es hervir, durante un par de minutos una ramita de cilantro y otra de perejil en el contenido de un vaso de agua. Deja que el preparado repose 10 minutos, fíltralo y tómalo, sin endulzar, después de cepillarte los dientes.

Precauciones: No sobrepasar las dosis prescritas. La esencia, en dosis altas, puede provocar convulsiones.

COLA DE CABALLO (*Equisetum arvense* L.)

LIMPIA Y PURIFICA EL ESTÓMAGO, SANGRE Y RIÑONES

INGREDIENTES:

- Tallo de de cola de caballo
- agua

PREPARACIÓN: Se cuece el tallo y se toma 4 veces al día como agua de uso. Se puede tomar durante cuatro o cinco días.



GASTRITIS

INGREDIENTES:

- Tallo de cola de caballo
- agua

PREPARACIÓN: Se cuece el tallo y se toma una taza 3 veces al día después de las comidas hasta sentirse mejor.

Fuente: WWW.Google.com

ANTISÉPTICO

INGREDIENTES:

- Tallo de cola de caballo
- agua

PREPARACIÓN: Se hace cocimiento de varios tallos y se lava la parte afectada tres veces al día, y también se puede hacer baño diario.

EUCALIPTO (*Eucalyptus globulus* Labill)

EXPECTORANTE

INGREDIENTES:

- 2 cucharadas de hojas picadas
- agua

PREPARACIÓN: Puede utilizarse como infusión poniendo dos cucharadas de hojas picadas en medio litro de agua, dejándolo hervir y luego tomar. Así mismo se pueden poner a hervir las hojas y respirar los vapores directamente de la olla tapándose con una toalla para aprovecharlos al máximo. (Después de hacer esto las personas ya no deben salir de casa)



ENELDO (*Anethum graveolens* L.)

El eneldo es una planta que vive hasta un año, florece a partir del mes de junio y fructifica en verano, tiene la particularidad que toda la planta tiene un olor fuerte y penetrante, las parte de la planta que se usan medicinalmente son las hojas, tallos y semillas.

PRODUCCION DE LECHE MATERNA

INGREDIENTES..

- 1 cucharadita semillas
- 1 cucharadita hojas
- agua

Se pone a calentar una taza de agua, cuando esta hirviendo se apaga el fuego agregar una cucharadita de semillas y una de hojas, tapar y dejar reposar 5 minutos, colar y tomar una taza después de cada comida durante el período de lactancia.



DESINFECTA HERIDAS, LLAGAS O GRANOS

INGREDIENTES:

- 2 cucharadas de hojas y tallos
- 1/2 cucharada de semillas
- agua

Hervir durante 5 minutos 2 cucharadas de hojas y tallos y 1/2 cucharada de semillas en 3 tazas de agua, colar y empapar un paño limpio con el líquido y aplicar en el área afectada en forma de compresas o lienzos.

Fuente: WWW.Google.com

GRANADA (*Punica granatum L.*)

INFECCIONES DE GARGANTA

INGREDIENTES:

- cáscaras y semillas de media granada
- agua

PREPARACIÓN: Ponga a hervir durante cinco minutos las cáscaras y semillas de media granada, cuando el agua esté tibia o fría, haga gárgaras cuatro veces al día.



Fuente: WWW.Google.com

TOS Y RESFRIADOS

INGREDIENTES:

- Granos de granada
- 2 cucharadas de miel de abeja

PREPARACIÓN: Ponga a hervir en una ollita los granos de una granada y agréguele dos cucharadas de miel de abeja, deje enfriar, cuele y tome dos cucharaditas, cada tres horas.

HIERBA BUENA (*Mentha citrata Ehrh.*)

Fundamentalmente se cultiva en huertas, ya que también se le usa como condimento en las comidas y en el uso medicinal ayuda a calmar molestias estomacales bebido en forma de té.

INGREDIENTES:

- hojas de hierba buena
- agua

PREPARACIÓN: Se hace cocimiento de la hierbabuena durante diez a quince minutos, luego se toma tres veces al día.



Fuente: WWW.Google.com

DIENTE DE LEÓN (Taraxacum officinale)

Se le conoce también con el nombre de achicoria amarga o amargón. Esta planta se adapta a casi todo tipo de terreno, mide aproximadamente 30 Cms. Y en su uso medicinal se aprovecha tanto el tallo como la raíz. Tiene vitaminas y sustancias de acción enzimático además de varias proteínas. Estimula la acción del hígado y los riñones y es de gran ayuda en casos de reumatismo.

HIGADO Y RIÑONES

INGREDIENTES:

- tallo y raíz de la planta
- agua

PREPARACIÓN: Se hace el cocimiento del tallo y la raíz durante minutos y se toma durante tres veces al día por dos días.



Fuente: WWW.Google.com

LECHUGA (Sonchus oleraceus L.)

NERVIOS O IMSONMIO

INGREDIENTES:

- 5 hojas de lechuga
- 1 litro de agua

PREPARACIÓN: Se pone a hervir agua con unas hojas de lechuga durante 8 o 10 minutos. Esta preparación se toma dos veces al día hasta que las molestias desaparecen.



Fuente: WWW.Google.com

FLOR DE JACARANDA (*Jacaranda mimosifolia D.Don.*)

AMEBIÁSIS

INGREDIENTES:

- holas de jacaranda
- agua

PREPARACIÓN: Se ponen a hervir tres vasos de agua en una olla, cuando esté hirviendo sacar la olla del fuego y echar las flores de jacaranda bien lavadas, desmenuzadas y picadas:

- Adultos: 15 flores por 3 vasos de agua
- Niños: 9 flores por 3 vasos de agua
- Bebes: 5 flores en 3 vasos de agua

Tapar y esperar 10 minutos, luego colar y tomar un vaso antes de cada comida por 21 días. En los bebés darles antes de amamantarlos.



Fuente: WWW.Google.com

LINAZA (*Linum usitatissimum L.*)

Es una hierba que se da una vez al año, las hojas son delgadas y puntiagudas, de color azul verdoso. El fruto es seco redondito y contiene hasta 10 semillas, las cuales son lisas, brillantes y de color rojizo. Sus principales propiedades medicinales son: emolientes y laxantes.

ANTI-INFLAMATORIA Y ANTI-ESPASMÓDICA

INGREDIENTES:

- 4 cucharadas de semilla
- 4 tazas de agua

PREPARACIÓN DE COMPRESAS: Hervir 4 cucharadas de semillas en 4 tazas de agua durante 10 minutos. Enfriar hasta que suelte la liga. Empapar paño limpio en el líquido y aplicar sobre el área afectada.



Fuente: WWW.Google.com

GASTRITIS Y ULCERAS GÁSTRICAS

INGREDIENTES:

- 2 cucharadas de semillas
- 2 tazas de agua

PREPARACIÓN: Poner 2 cucharadas de semillas en una taza de agua fría, dejar en reposo durante la noche. Por la mañana hervir 5 minutos, agregar una taza más de agua, retirar del fuego y tapar. Colar y tomar varias tazas al día.

ESTREÑIMIENTO Y HEMORROIDES

PREPARACIÓN: Utilizando la mezcla anterior, tomar una taza en ayunas y otra al acostarse; también puede aplicarse localmente como lavados anales.

LLANTÉN (*Plantago major L.*)

ENFERMEDADES DE LA PIEL

INGREDIENTES:

- hojas de llantén
- agua

PREPARACIÓN: Se ponen a cocer las hojas en agua durante 5 minutos y con esta preparación se lava la parte afectada tres veces al día.



Fuente: WWW.Google.com

DESINFLAMA LOS RIÑONES:

INGREDIENTES:

- 5 hojas de llantén
- 1 litro de agua

PREPARACIÓN: se pone a hervir un litro de agua, y se echan cinco hojas bien lavadas, cuando esté hirviendo se saca del fuego y se toma tres veces al día, un vaso antes de cada comida.

MANZANILLA (*Matricaria recutita* L.)

DOLOR DE ESTÓMAGO Y CÓLICOS MENSTRUALES

INGREDIENTES:

- tallos de manzanilla
- 1/2 litro de agua

PREPARACIÓN: Se pone a hervir un par de ramas de manzanilla en medio litro de agua y luego se apaga y se toma en forma de té.



Fuente: WWW.Google.com

PAPAYA (*Carica papaya* L.)

MEZQUINOS

Fuente: WWW.Google.com

INGREDIENTES:

- Semillas secas
- agua

PREPARACIÓN: Hay que poner a secar las semillas de papaya. Cuando están secas machacarlas hasta que formen un polvo, agregar un poquito de agua para formar una pasta. Deberá rascar el mezquino y luego colocar la masa por cinco minutos, luego lavarse las el área con agua caliente. Terminar el tratamiento hasta que se caigan los mezquinos.



BARROS, ACNE, PECAS Y MANCHAS EN LA CARA

INGREDIENTES:

- papaya madura
- agua fría y caliente

PREPARACIÓN: Se compra una papaya madura y se extrae el jugo y se aplica directamente en la piel. Para el buen funcionamiento de este tratamiento el jugo debe dejarse en la piel durante suficiente tiempo (20 minutos) para que ejerza todas sus propiedades de limpieza. Al finalizar el tiempo se lava la cara con agua tibia y luego con agua fría para que se cierren los poros.

ROMERO (*Rosmarinus officinalis* L.)

CAIDA DEL CABELLO

INGREDIENTES:

- hojas de romero
- agua

PREPARACIÓN: En un litro de agua se ponen a cocer 60 Grms. de romero durante 20 minutos. Poner en el cabello durante 20 minutos, luego lavarlo. Hacer esto tres veces por semana. Se descansa 15 días y se repite la siguiente semana.

MAL ALIENTO



PREPARACIÓN: Se pone a hervir 2 tazas de agua, luego se agrega una cucharada de hojas picadas de romero, se tapa y se deja reposar por 5 minutos, luego se cuela y se deja reposar por 5 minutos, se cuela y se hacen gárgaras, pronto verá los resultados.

Fuente: WWW.Google.com

SABILA (*Aloe vera* L.)

Es una planta de gran uso medicinal. Tiene hojas carnosas las cuales son la fuente de curación. Se utiliza para combatir la caída del cabello, manchas oscuras en la cara, caspa, inflamación del riñón y otros.

Fuente: WWW.Google.com

CAIDA DEL CABELLO

INGREDIENTES:

- liga de sábila
- ramitas de berro

PREPARACIÓN: se toma la parte carnosa de la hoja (liga) y se agregan unas ramitas de berro molido se frota en el cuero cabelludo aplicándolo por la noche y por la mañana se lava el cabello. Sus resultados se pueden ver a los 15 o 20 días de uso.



DOLORES MUSCULARES

INGREDIENTES:

- hojas de sábila

PREPARACIÓN: Se realiza en forma de cataplasma, se abre la hoja de la sábila a la mitad y se pone a calentar sobre un sartén, luego se coloca sobre la parte en donde se tiene el dolor durante 10 minutos.

SAUCO (*Sanbucus mexicana* *Pre3sl. Ex A. DC*)

GORDURA, OBESIDAD

INGREDIENTES:

- 1 cucharada de raíz
- 1 hoja de sauco
- 2 tazas de agua



Fuente: WWW.Google.com

PREPARACIÓN: Se pone a hervir el sauco por 15 minutos usando para ello una cucharada de raíz y una hoja en dos taza de agua, se deja enfriar y luego se cuela. Se toma una taza en ayunas y otra al acostarse durante 15 días.

NOTA: No debe usar más de la cantidad indicada ni excederse del tiempo estipulado.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Bosco R. (1982) “El libro de las Tisanas”. Barcelona. Ed. Martínez Roca. pp 11-12
2. CEMAT-FARMAYA. (1982) “Fichas populares sobre plantas medicinales” (serie 2) Guatemala. Pp 11-12
3. Ody P. (1992) The Complete Medicinal Herbal. London, Dorling Kinndersley, pp 124
4. Thomson, WAR (1980) “Las Plantas Medicinales”. Barcelona. Ed. Blume pp 156
5. Vicente CA, Kossman I (1990) “Salud y plantas medicinales”. Buenos Aires, CETAAR, pp 48
6. WWW.Google.com