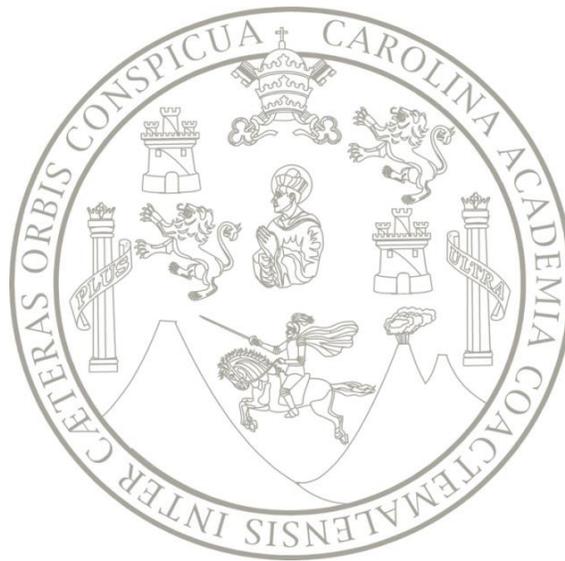




**CUSACQ**  
TRICENTENARIA  
Universidad de San Carlos de Guatemala  
Centro Universitario de Quiché

Universidad de San Carlos de Guatemala  
Centro Universitario de Quiché – CUSACQ  
Sección Santa María Nebaj.  
Licenciatura en Pedagogía y Administración  
Educativa con Especialidad en Medio Ambiente



Uso tradicional de la manzanilla como planta medicinal en  
el asentamiento Las Violetas del municipio de Nebaj,  
departamento del Quiché.

Estudiante: Ismael Tomás Hernández Raymundo  
Carné No. 200731720

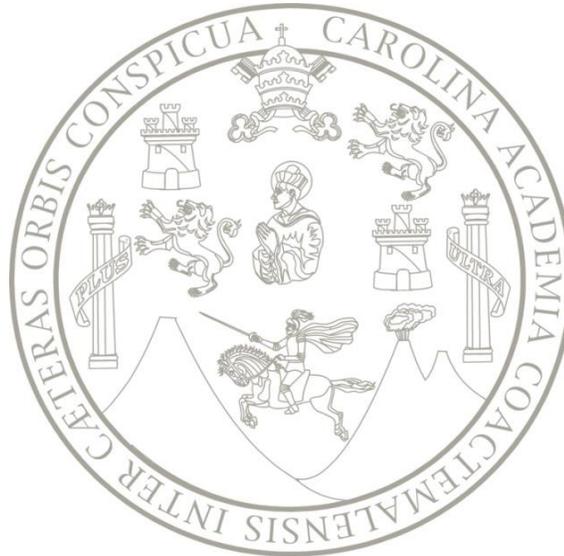
Nebaj, Quiché, enero de 2,015





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

Universidad de San Carlos de Guatemala  
Centro Universitario de Quiché – CUSACQ  
Sección Santa María Nebaj.  
Licenciatura en Pedagogía y Administración  
Educativa con Especialidad en Medio Ambiente



Uso tradicional de la manzanilla como planta medicinal en  
El Asentamiento las Violetas del municipio de Nebaj,  
departamento del Quiché.

Estudiante: Ismael Tomás Hernández Raymundo  
Carné No. 200731720

Asesor: Lic. Amílcar Rolando Herrera Cano.  
Colegiado Activo No. 9178

Nebaj, Quiché, enero de 2,015

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA

CENTRO UNIVERSITARIO DE QUICHÉ

---

**AUTORIDADES**

Rector: Dr. Carlos Guillermo Alvarado Cerezo

Secretario General: Dr. Carlos Enrique Camey

Miembros del Consejo Directivo del Centro Universitario del Quiché

Arq. Luis Roberto Leal Paz

Lic. Urías Amità Guzmán García

Br. Ana Lucia Ixchiu Hernández

Autoridades del Centro Universitario del Quiché, CUSACQ

Director: Dr. Pedro Chitay Rodríguez

Coordinador Académico: Lic. Elder Isaías López Velázquez

Coordinador de carrera

Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa con Especialidad en Medio Ambiente, CUSACQ

Lic. Carlos Fernando Afre Arévalo

Asesor de trabajo de graduación

Lic. Rolando Amílcar Cano Herrera

Número de colegiado

9178

Trabajo previo a optar el título de Licenciado en Pedagogía y Administración Educativa  
con Especialidad en Medio Ambiente.

Las opiniones y doctrinas sustentadas en el presente informe son responsabilidad exclusiva del autor, Artículo 31 del Reglamento de Exámenes Técnicos Profesionales del Centro Universitario de Quiché de la Universidad de San Carlos de Guatemala.



UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA  
CENTRO UNIVERSITARIO DE QUICHÉ CUSACQ  
SECCIÓN SANTA MARÍA NEBAJ

Santa Cruz del Quiché 17 de enero de 2015

Lic. Carlos Fernando Afre Arévalo  
Coordinador CUSACQ  
Sección Santa María Nebaj.

Hago de su conocimiento que el estudiante:

Ismael Tomás Hernández Raymundo  
(Apellidos y nombres completos, según cédula de vecindad)

Con carné No. 200731720 Dirección para recibir notificaciones Nebaj  
El Quiché y No. Telefónico 45765685

Licenciatura en: Pedagogía y Administración Educativa con Especialidad en Medio Ambiente

Ha realizado las correcciones sugeridas por el Revisor de tesis del informe final Titulado:

***Uso tradicional de la manzanilla como planta medicinal en el Asentamiento las Violetas, del municipio de Santa María Nebaj***

Por lo que se dictamina favorablemente para que proceda a entregar los ejemplares corregidos a la coordinación, para continuar el proceso.

Atentamente,

  
Lic. Edgar Raul Arévalo Afre  
Revisor.

C. A. 16874

ERAA./



**Sección Nebaj**

Nebaj, 28 de octubre de 2014.

Licenciado.  
Carlos Fernando Afre Arévalo.  
Coordinador Sección Universitaria de Nebaj  
Centro Universitario de Quiché, CUSACQ.  
Presente.

Señor Coordinador.

Atentamente me dirijo a usted con el objeto de informarle que con base en el nombramiento de la Coordinación Académica del CUSACQ, de fecha 19 de septiembre de 2013, he asesorado el trabajo de graduación de la estudiante **Ismael Tomás Hernández Raymundo, Carné No. 200731720**, quien trabajó sobre el tema **“Uso tradicional de la manzanilla como planta medicinal en el asentamiento Las Violetas del municipio de Nebaj, departamento de Quiché”**.

Tomando en consideración que se sujetó al eje temático de plantas medicinales establecido por el Centro Universitario, que siguió los pasos de la metodología de investigación y plantea una propuesta pedagógica como producto de los resultados de su investigación, con lo cual ha cumplido con el proceso establecido, emito Dictamen favorable como asesor para que su trabajo pase a revisión.

Muy atentamente.

Lic. Amílcar Rolando Herrera Cano.  
Colegiado Activo No. 9178



**USAC**  
TRICENTENARIA  
Universidad de San Carlos de Guatemala

**CENTRO UNIVERSITARIO DE QUICHE**  
**-CUSACQ-**

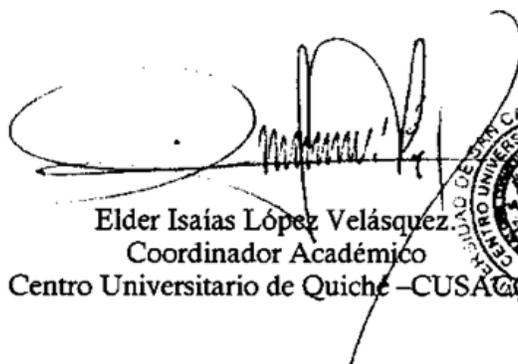
**COORDINACIÓN**  
**ACADEMICA**

Santa Cruz del Quiché, 17 de septiembre de 2015  
Orden de Impresión C.A. 09-2015

EL INFRASCRITO COORDINADOR ACADÉMICO DEL CENTRO UNIVERSITARIO DE QUICHÉ, UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA, A DIESCISIETE DIAS DEL MES DE SEPTIEMBRE DE DOS MIL QUINCE.

Con base en el dictamen favorable emitido por el asesor y revisor del trabajo de graduación intitulado "Uso tradicional de La Manzanilla como planta medicinal en el Asentamiento Las Violetas del Municipio de Nebaj, Departamento de Quiché", presentado por el estudiante **Ismael Tomás Hernández Raymundo** con número de carné **200731720** 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

Presentación

Introducción

## CAPÍTULO I

1. Marco Conceptual	1
1.1. Planteamiento del problema	1
1.2. Justificación	1
1.3. Objetivos de la investigación	2
1.4. Aporte	3

## CAPÍTULO II

2. Marco Teórico	4
2.1. Medio ambiente	4
2.1.1. Importancia del medio ambiente	4
2.2. Planta medicinal	5
2.3. Historia de plantas medicinales	6
2.4. Plantas frescas medicinales	7
2.5. Preparación y administración de las plantas medicinales	7
2.6. La fitoterapia	8
2.6.1. Cataplasma	8
2.6.2. Cocimiento de plantas medicinales	9
2.6.3. Compresa de plantas medicinales	10
2.6.4. Ensalada de plantas medicinales	11

2.6.5.	Extracto de plantas medicinales	11
2.6.6.	Gargarismo o enjuague	11
2.6.7.	Infusión de plantas medicinales	11
2.6.8.	Jarabe de plantas medicinales	12
2.6.9.	Lavados de plantas medicinales	12
2.6.10.	Plantas medicinales en polvo	13
2.6.11.	Jabones hechos de plantas medicinales	13
2.6.12.	Ungüentos o pomadas hechos con plantas medicinales	14
2.6.13.	Aceites con plantas medicinales	15
2.6.14.	Tintura con plantas medicinales	15
2.6.15.	Jugos de plantas medicinales	16
2.7.	Partes de las plantas que se utilizan	16
2.8.	Usos de las plantas medicinales	16
2.9.	¿Qué es una hierba?	17
2.9.1.	Uso de hierbas medicinales	17
2.10.	El conocimiento de las plantas medicinales como una herencia popular	17
2.11.	Terapeutas, comadronas y sacerdotes mayas en el uso de las plantas medicinales	18
2.11.1.	Sopladores	18
2.11.2.	Compone huesos	18
2.12.	Los terapeutas tradicionales y las plantas medicinales	18
2.12.1.	Los sacerdotes mayas	19
2.12.2.	Las comadronas	19
2.13.	Descripción botánica de la manzanilla	20
2.13.1.	Características de la manzanilla	20

2.13.2.	Hábitat de la manzanilla	20
2.13.3.	Historia de la manzanilla	21
2.13.4.	Reproducción de la manzanilla	21
2.13.5.	Clima donde se adapta la manzanilla	22
2.13.6.	Contraindicaciones de la manzanilla	22
2.13.7.	Precauciones y reacciones adversas	22
2.13.8.	Indicaciones terapéuticas	23
2.13.9.	Dosificación de la manzanilla	23
2.13.10.	Propiedades medicinales de la manzanilla	23
2.13.11.	Usos de la manzanilla	24
2.13.12.	Aceite esencial de la manzanilla	24
2.13.13.	Extractos de la manzanilla	25
2.13.14.	Flores secas de la manzanilla	25
2.14.	Enfermedades que cura la manzanilla	26
2.14.1.	Dolor de muela	26
2.14.2.	Inflamación de piel	26
2.14.3.	Boca seca	26
2.14.4.	Catarro nasal	27
2.14.5.	Irritación de la garganta	27
2.14.6.	Alivia el dolor de cabeza	27
2.14.7.	Alivia el dolor menstrual	27
2.14.8.	Calma náuseas y vómitos	28
2.14.9.	Relajante	28

### CAPÍTULO III

3. Marco Metodológico	29
3.1. Tipo o diseño del estudio	29
3.2. Delimitación de la investigación	29
3.3. Población y muestra	30
3.4. Instrumentos de investigación de campo	32
3.5. Validación de instrumentos	32

### CAPÍTULO IV

4. Presentación y análisis de resultados	33
4.1. Encuesta a estudiantes	33
4.2. Encuesta a docentes	39
4.3. Entrevista a líderes, padres, comadronas y curanderos	45
4.4. Discusión de resultados	48
Conclusiones	49
Recomendaciones	50
Bibliografía	51
Anexos	

## **Presentación**

La presente investigación sobre el uso tradicional de la Manzanilla en el asentamiento Las Violetas del municipio de Nebaj, departamento de Quiché, se desarrolló con la finalidad de contribuir al rescate, preservación y masificación de los diferentes usos medicinales que se le pueden dar a la planta mencionada, la cual es una planta con una diversidad de propiedades curativas que se pueden aplicar en diferentes partes del cuerpo sea en la piel, el cabello, incluso para enjuague bucal, alivia dolor de muela y afección de los órganos del aparato digestivo, evita náuseas o vómitos, ayuda a prevenir el dolor de estómago y facilita la expulsión de gases el estómago. Por tal razón se realizó dicha investigación para en el tratamiento de diferentes enfermedades comunes que afectan a los pobladores del lugar antes mencionado. Esta ha sido una práctica tradicional, que se ha venido dando de generación en generación; sin embargo en los últimos tiempos se ha notado que esta práctica ha venido en disminución.

Por esta razón se realizó una Propuesta Pedagógica que contribuya a fortalecer los contenidos de los catedráticos en el curso de Ciencias Sociales y Productividad y Desarrollo en la comunidad educativa.

## **Introducción**

El uso de diferentes plantas con fines medicinales es una práctica muy antigua, que quizás data desde el inicio de la historia de los seres humanos, el pleno contacto del hombre con la naturaleza le fue otorgando paulatinamente, los conocimientos de manera empírica sobre el uso de diferentes plantas medicinales que habían en su entorno, además se percató de cuáles eran las plantas más apropiadas para curar determinadas enfermedades, la forma en qué se preparaban, administraban y dosificaban, si tenían efectos secundarios y/o contraindicaciones y diferentes generalidades y lo más importante, aprendió a cultivarlas y utilizarlas.

Con el pasar del tiempo, estos conocimientos fueron ampliándose y/o modificándose pasando de generación en generación hasta llegar a nuestros días. Entre las diferentes plantas medicinales se puede hacer mención de la manzanilla que es una planta que tiene un sabor agradable, sus flores forman una cabeza amarilla y rodeada de pétalos blancos, las cuales poseen diferentes propiedades curativas y usos medicinales.

La investigación tuvo como objetivo principal: Establecer el uso tradicional de la manzanilla como planta medicinal, para lo cual se plantearon una serie de preguntas de investigación las cuales permitieron recabar la mayor información posible, entre las cuales destacan las siguientes: ¿Cuál es el uso tradicional de la manzanilla como planta medicinal por los habitantes en el asentamiento Las Violetas?, ¿Cuál es el nivel de conocimiento que tiene la población sobre el uso medicinal de la manzanilla?, ¿Cuál es el potencial curativo de la manzanilla en el tratamiento de enfermedades comunes basado en la experiencia de

los pobladores de la comunidad?, entre otras; para ello primeramente se recopiló la mayor información posible relacionada al tema, para tener una documentación que permitió conocer más sobre dicha temática y de esta forma tener más argumentos para el desarrollo de una investigación de campo.

Entre los aportes de la presente investigación es la elaboración y entrega de una guía didáctica relacionada al uso tradicional de la manzanilla, dicha guía va dirigida a los docentes del Instituto Nacional de Educación Básica “INEB” del lugar, para que la utilicen como herramienta en el proceso de Enseñanza-Aprendizaje y de esta forma contribuir a la masificación del conocimiento de la manzanilla.

Los estudiantes, la comunidad en general y el municipio de Nebaj se beneficiarán con conocimientos sobre el uso de las plantas medicinales, de esta manera la Universidad de San Carlos de Guatemala, Centro Universitario de Quiché- CUSACQ, Sección Santa María Nebaj, contribuirá a rescatar y utilizar las plantas medicinales.

# CAPÍTULO I

## 1. Marco conceptual

### 1.1. Planteamiento del problema.

Aún cuando la práctica y la experiencia de muchos años ha permitido crear un conocimiento sobre el beneficio de las plantas medicinales y en particular sobre el uso de la manzanilla como planta medicinal, este uso se ha perdido con el transcurrir del tiempo, debido a que los pobladores del asentamiento Las Violetas ya no están empleando dicha planta como lo acostumbraban hacer anteriormente, por esa razón con esta investigación se pretende establecer ¿Cuál es el uso que actualmente se hace de la manzanilla como planta medicinal y su importancia en el asentamiento Las Violetas?.

### 1.2. Justificación.

La manzanilla es una planta medicinal que se cultiva en épocas de verano, es utilizada por los abuelos y abuelas para el tratamiento de enfermedades comunes, por lo cual es necesario conocer sus principales beneficios, propiedades y usos, para ello es importante realizar una investigación para el fortalecimiento del uso de la manzanilla como planta medicinal tanto en la comunidad, como en el centro educativo. Los resultados de la investigación ayudarán a concientizar y/o fortalecer las distintas prácticas culturales relacionadas al uso tradicional de la manzanilla como planta medicinal y de esta forma establecer posibles estrategias que contribuyan a la divulgación de esta temática, específicamente que la comunidad se beneficiará con la sistematización de su conocimiento a través de una propuesta pedagógica para que se trabaje en el establecimiento educativo.

Cabe mencionar que se han perdido muchos conocimientos propios de la cultura y han adoptado costumbres de otras culturas que los han conducido a la pérdida de los valores propios, los conocimientos sobre las prácticas culturales relacionadas al cultivo de la planta medicinal.

A través de la investigación en realidad se estableció lo que la población sabe sobre la utilidad de la planta medicinal, cuánto la practican y cuál es la importancia que la población le da al uso de la manzanilla y qué conocimiento tiene la comunidad sobre la utilidad de la manzanilla, de esta manera como es tomada dentro de su entorno.

### **1.3.Objetivos de la investigación**

#### **1.3.1 Objetivo General**

- Establecer el uso tradicional de la manzanilla como planta medicinal de los habitantes del asentamiento Las Violetas, municipio de Nebaj, del departamento de Quiché.

#### **1.3.2. Objetivos Específicos**

- Determinar la importancia de la manzanilla como planta medicinal para los habitantes sujetos de este estudio, tanto el pasado, presente y como también en el futuro.
- Determinar el nivel de conocimiento que tiene la población sobre el uso medicinal de la manzanilla.

- Identificar el potencial curativo que se atribuye a la manzanilla en el tratamiento de enfermedades comunes basado en la experiencia de los pobladores de la comunidad.
  
- Determinar los beneficios que tiene la población al usar la manzanilla como medicina natural y tradicional.

#### **1.4. Aporte**

La investigación sobre el uso tradicional de la manzanilla como planta medicinal en el asentamiento Las Violetas, del municipio de Nebaj, es una investigación de suma importancia, la cual contribuirá primeramente en difundir y darle más auge a esta temática, además de beneficiar a la comunidad educativa en general del Instituto Nacional de Educación Básica “INEB” de dicho lugar a través de una propuesta pedagógica la cual tendrá como objetivo primordial preservar y fortalecer las diferentes prácticas culturales relacionadas al uso tradicional de la manzanilla como planta medicinal.

Por otro lado se hará una proyección social del trabajo que realiza la Universidad de San Carlos de Guatemala, con el fin de contribuir positivamente en dicho lugar y de esta forma dar a conocer los diferentes servicios que realiza dicha entidad educativa en beneficio de la sociedad guatemalteca.

## CAPÍTULO II

### 2. Marco teórico.

#### 2.1. Medio ambiente

Se le llama medio ambiente a todo el ámbito que nos rodea, es decir, comprende al conjunto de valores naturales, sociales y culturales existentes en la tierra, entonces se puede mencionar que el medio ambiente es un espacio que permite desarrollar la vida, por eso es importante valorar los elementos que influyen en su entorno el cual comprende una cadena entre recursos: agua, suelo, aire, minerales y los bosques que permiten acoger a los animales en su hábitat natural.

Según Adams, D. (2,006). “El *medio ambiente* es el espacio en el que se desarrolla la vida de los seres vivos y permite la interacción de los mismos.” (p.20)

##### 2.1.1. Importancia del medio ambiente

El medio ambiente es de gran importancia para todos los seres vivos y todo lo que existe, esto porque interactúan entre sí, es por eso que sin medio ambiente no existiera ningún tipo de vida y en base a ello la relación entre ellos permite que estos tengan una interacción mutua.

Los beneficio del medio ambiente son de vital importancia para los seres vivos que habitan la tierra por eso es importante tomar conciencia en cuidar y proteger el medio ambiente, porque si lo descuidamos estamos permitiendo la destrucción de la naturaleza, entonces tomar conciencia es uno de los factores que pueden contribuir a

erradicar la destrucción del medio ambiente y por tal razón debemos clasificar y reciclar la basura y reutilizar todos los desechos sólidos, bolsas plásticas, vasos y platos desechables, latas y envases. También es importante recordar que al destruir el medio ambiente también se destruyen los recursos naturales y con ello desaparecen la flora y fauna, ya no se podría extraer leña, madera y la pérdida de hábitat de los animales, además de reducir el consumo de energía y la emisión de gases de efecto invernadero, causantes del cambio climático.

## **2.2. Planta medicinal**

Según T. Pérez. (Comunicación personal, 3 de febrero de 2014) Comenta que en tiempos anteriores se desconocían los medicamentos químicos, porque se valían de las plantas medicinales para tratar las enfermedades comunes en consecuencia los abuelos y abuelas vivían más de cien años, comenta que tampoco existían hospitales ni farmacias.

El aporte de las plantas medicinales juega un papel muy importante en la economía familiar y en la salud de las personas quienes las consumen para aliviar sus dolores o malestares. No obstante hoy en día los seres humanos optan más por los medicamentos químicos por el desconocimiento del uso de las plantas medicinales.

Las plantas medicinales se pueden utilizar para curar diferentes enfermedades que padecen las personas por lo que es necesario utilizarlas y saber administrarlas o más bien tener el conocimiento de cómo prepararlas y administrarlas.

### **2.3. Historia de plantas medicinales**

En los tiempos pasados los ancestros dependían de la madre naturaleza esto era para satisfacer sus propias necesidades y de tal forma que acudieron a la utilización de hierbas y plantas medicinales comestibles y con el paso del tiempo se dieron cuenta que esas plantas curaban los males y malestares en las personas, fue así como descubrieron las plantas medicinales y que luego esos conocimientos los fueron transmitiendo de generación en generación hasta llegar a nuestros días y esto se sigue transmitiendo en una forma hereditaria en base a la tradición oral; ellos fueron grandes médicos con las plantas medicinales ya que eran conocedores de las mismas, su utilidad, su dosis y cómo administrarlas, en cada tipo de enfermedad común.

Según Elfriede (2,007) Los mayas sabían usar hojas, flores, frutos y raíces de numerosas plantas medicinales, en forma de infusiones, brebajes (mezclas de sabor desagradable) o emplastos. Conocían las propiedades de determinados vegetales que empleaban como purgantes, sedantes o calmantes; otros, que ayudaban a transpirar y a bajar la fiebre; otros con efectos urinarios. Inmovilizaban las fracturas de los miembros con tablillas de madera o cortezas de árboles con resina mezclada con cal. Se habla de 104 plantas mencionando datos muy interesantes, sobre todo su uso. (p.27)

Una planta medicinal puede variar grandemente de un lugar a otro, dependiendo del suelo y el clima del lugar donde se cultiva. En todo el país se habla de plantas medicinales, es significativo valorar y rescatar la utilidad de las plantas porque es importante para la vida de las personas, especialmente a los que viven en el área rural.

## **2.4. Plantas frescas medicinales**

Son plantas que se emplean de emergencia para tratar algunas enfermedades comunes. En el momento de conseguirlas se preparan luego se administran o se aplican a los pacientes, haciendo efecto positivo en poco tiempo y sin acudir al médico o a un centro hospitalario; entre ellas se encuentran: el apazote, la ruda, la manzanilla entre otras. Es importante utilizar las plantas frescas para preparar medicinas caseras.

## **2.5. Preparación y administración de las plantas medicinales**

Es muy importante tener el amplio conocimiento de cómo preparar las plantas medicinales y saber cuál es la dosis de cada una para así administrarlas sin ningún problema porque si se excede podría causar otros malestares sin dar resultados positivos; la administración de plantas medicinales nos permite dar buenos resultados siempre que se apliquen adecuadamente al paciente, esto debido a que la persona que utiliza cualquier tipo de planta medicinal, debe aplicar sus sabios conocimientos caseros ya que actúa como un doctor para el paciente y debe saber adecuadamente qué planta utilizar para cada mal, el no hacerlo podría causarle la muerte al paciente, esto porque existen plantas curativas y otras tóxicas.

Según Cáceres (1996) La administración de las plantas medicinales y de los productos derivados de estas debe estar acompañada de los máximos cuidados, para garantizar el buen suceso del tratamiento. Contrariamente a la creencia general, los mejores resultados no siempre se obtienen con el uso de las plantas frescas o con preparaciones caseras. El hacer extractos de plantas procesadas permite obtener más principios activos. (p. 43)

## **2.6. La fitoterapia**

La fitoterapia es la parte que pretende razonar y justificar el uso de las plantas medicinales en base al conocimiento científico derivado del estudio y de la experimentación clínica con sus principios activos. Cuando las plantas medicinales se utilizan con criterios científicos para fines terapéuticos equivale pues a medicamentos.

La utilización terapéutica de las plantas medicinales exige por tanto competencia profesional y control legal, para garantizar su uso correcto, así como su producción y comercialización debidamente controlada para asegurar las garantías de calidad, seguridad y eficacia propias de cualquier actividad sanitaria. (Suárez, 2007. P.34)

La fitoterapia es la que permite realizar experimentos con base científico, de tal manera que se pueda razonar y justificar el uso de las plantas medicinales por lo que es una parte exigente con principios clínicos de tal forma que pueda alcanzar un fin que es tener una seguridad, una eficacia para tratar enfermedades en forma de medicamento.

### **2.6.1. Cataplasma**

El cataplasma es una preparación de planta medicinal que consiste en plantas frescas que se machacan para aplicar una o varias veces sobre la parte externa del cuerpo para que puedan tener efectos rápidos durante tres minutos, después, una vez exprimida, se aplican calientes sobre la zona afectada, cubriendo con una manta o gaza para que puedan sostenerse.

El cataplasma se prepara machacando la parte de la planta que contiene las propiedades curativas que se pretende usar, se puede llegar a calentar y se aplica directamente sobre el área afectada que se quiere tratar. Para preparar el emplasto se puede mezclar la parte de la planta a utilizar con harina, arcilla o similar logrando una pasta que se aplica sobre el área afectada, al igual que la cataplasma. No obstante el emplasto también se puede aplicar solo con la planta resultado del cocido. (Cáceres, 1996. P.43).

### **2.6.2. Cocimiento de plantas medicinales**

Se prepara hirviendo durante cinco minutos la planta y luego se filtra; debe verificarse que el calor no afecte o destruya los principios activos. Esta forma de usarse es apropiada en general para las partes duras de la planta, como son: troncos, raíces, cortezas y semilla las semillas tienen que dejarse en la sombra durante 3 días. (Cáceres, 1,995. P.44).

El cocimiento de plantas medicinales se hace en un jarro o en una olla de barro hirviendo por un lapso de tiempo no mayor de 5 minutos y luego se enfría y se da a la persona enferma, esto va depender del tipo de tratamiento que se quiera dar, puede ser ingerida oralmente, por inhalación, por baño, se debe llevar un procedimiento para que tenga sus propiedades curativas, pero es necesario conocer que cada una de las partes de las plantas tiene diferentes funciones es necesario conocer cómo se cocina para que la planta no pierda los elementos curativos para el tratamiento de la enfermedad.

### **2.6.3. Compresa de plantas medicinales**

La compresa es un paño o gasa humedecido con un líquido medicinal extraído de la preparación de la planta con agua, en infusiones, cocciones o tinturas diluidas, que se aplican por vía externa directamente sobre la zona a tratar. Se utilizan como antisépticas, para embellecer la piel, para los ojos, como calmante de dolores producidos por golpes, para desinflamar las hinchazones, contusiones, inflamaciones y para bajar la fiebre.

Existen dos clases de tratamientos el caliente y el frío: El tratamiento caliente se sumergen los paños en un cocimiento de plantas, bien cargado y colado, se escurre y se aplica en la parte indicada. Se aplica la compresa caliente, debiendo aplicarse a la máxima temperatura que pueda soportar el cuerpo, y se mantiene hasta que ésta se enfríe. En el tratamiento frío, a diferencia del tratamiento caliente, se debe dejar enfriar el cocimiento antes de que el paño o gasa sea sumergido. En ambos casos envolver la compresa aplicada con tejido de lana a fin de conservar el calor o conseguir la reacción. (Compresas de plantas medicinales s.f.)

Compresa es una forma de cómo obtener de varias plantas el jugo o líquido para tipo medicinal, el jugo o líquido obtenido de la composición de plantas sirven para ser absorbidos para luego aplicarlo a la parte afectada o herida, la compresa es casi idéntica que el cataplasma, con la diferencia que en este se machaca la planta en cambio de la compresa se puede obtener en forma de infusión luego de la cocción de la planta.

#### **2.6.4. Ensalada de plantas medicinales**

La ensalada de plantas medicinales se hace con diferentes plantas medicinales, es decir mezclando variedades de plantas medicinales para poder obtener resultados eficientes y luego se come con tortillas.

#### **2.6.5. Extracto de plantas medicinales**

Los principios activos de las plantas medicinales se obtienen también por un tipo de extracción llamada “sólido-líquido”. Este proceso consta de tres etapas:

Penetración del disolvente en los tejidos de los vegetales e hinchazón;

Disolución de las sustancias extraíbles;

Difusión de las sustancias extraíbles disueltas fuera de la célula vegetal.

#### **2.6.6. Gargarismo o enjuague**

Gargarismo o enjuague es otra forma de cómo utilizar las plantas medicinales como medicamento esto se hace cuando hay infecciones en la garganta o una persona tiene mal aliento, el gargarismo se puede preparar con diferentes plantas medicinales pero entre las comunes podemos mencionar algunas de ellas, esto puede ser el eucalipto, la manzanilla, el anís.

#### **2.6.7. Infusión de plantas medicinales**

La infusión es una forma de tomar té debidamente preparado como bebidas instantáneas, ejemplo, rosa de jamaica y té de manzanilla. Estos medicamentos alivian alguna dolencia por ejemplo: alteración de nervios, presión alta o baja, es necesario recomendar a las personas tomar la manzanilla como té.

### **2.6.8. Jarabe de plantas medicinales**

El jarabe es un medicamento que se presenta en forma de líquido de consistencia pegajosa por lo general contiene soluciones concentradas de agua y azúcar a la que se añaden ingredientes naturales con propiedades curativas. Los jarabes se preparan extrayendo con agua los componentes medicinales de la planta disolviendo una gran cantidad de azúcar o miel. La preparación se inicia en forma semejante a la infusión, pero se deja reposar hasta que se enfríe y luego se filtra el líquido. Para hacer un jarabe expectorante se necesita, 10 onzas de romero, 10 onzas de sauco, 5 libras de azúcar o panela, 3 litros de agua y una cucharada de benzoato de sodio, este medicamento cura la tos, dolor de cabeza, se guarda en una botella o frasco, se etiqueta y se guarda 30 días en un lugar limpio y protegido del calor de la luz.

### **2.6.9. Lavados de plantas medicinales**

Según dice Cáceres (1996) Es 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 de las mucosas. Para su preparación se debe hacer un cocimiento o infusión de la parte de la planta indicada, colocar y aplicar en forma de baño en el área afectada. (p. 46)

Antes de preparar cualquier planta medicinal es necesario tener el cuidado de lavar las plantas que se van a utilizar como medicina, esto se debe hacer con el propósito de eliminar la suciedad antes de poner a cocer y de prepararla de una manera higiénica.

#### **2.6.10. Plantas medicinales en polvo**

Según Cáceres (1996) Los polvos se obtienen pulverizando la planta seca, el material puede ser triturado y tamizado varias veces, hasta alcanzar el tamaño deseado de las partículas. Existen dudas acerca de la bio-disponibilidad de los principios activos medicinales extraíbles naturalmente de polvos de plantas secas que toman en cápsulas o tabletas, ya que la absorción en esta forma es mínima. Se puede aumentar la absorción diluyendo los polvos en líquidos o mezclándolos en alimentos sólidos. (p.46)

Hay muchas formas de presentar la medicina natural; esto puede ser en polvo y cómo se obtiene la polvorización de la planta medicinal, pues los pasos pueden ser la planta se puede secar bajo los rayos solares durante tres a cuatro semanas y luego se procesa la planta medicinal esto se hace machacando la planta hasta convertirla en polvo fino.

#### **2.6.11. Jabones hechos de plantas medicinales**

Se utilizan para el tratamiento de varias enfermedades de la piel, para heridas, o simplemente para cuidar la piel. El método más común es el siguiente: Se hierve a fuego lento unos 100 gramos de la hierba en un litro de agua, hasta que se evapore la mitad. Se cuela, se exprime y se pone a hervir el cocimiento o de cocción a fuego lento mientras se le agrega un jabón neutro de 400 gramos rallado, hasta que el jabón se disuelva completamente. Se mezcla bien y luego se vacía la mezcla caliente en moldes y se deja enfriar. Para que el extracto de la hierba se distribuya de manera más homogénea y para que el jabón tenga buena forma, a veces es necesario amasarlo mientras se está enfriando. De este modo se pueden hacer

jabones de sábila, manzanilla, romero, ajeno o cualquiera otra planta que sea buena para la piel. (Jabones hechos de plantas medicinales. s.f.)

Otra forma de presentación para las plantas medicinales es el jabón, esto es porque también hay muchas infecciones que atacan el cuerpo del ser humano un ejemplo claro es que antes los abuelos utilizaban el jaboncillo, (el jaboncillo se ponía a cocer en una olla de barro a temperatura alta hasta suavizarla y luego enfriarla para luego utilizarla en su estado de cocción en el lavado de ropa y lavarse la cabeza) saquichan, (chanak), (Esta planta se utilizaba como jabón para el lavado de ropa y cabello, los abuelos y abuelas la utilizaban en su estado natural es decir, buscaban la planta ya madura y la machacaban hasta tener una masa y esa masa obtenida era el jabón en sí) sábila, manzanilla, romero con estas plantas elaboran sus propios jabones.

#### **2.6.12. Ungüentos o pomadas hechos con plantas medicinales**

Para uso externo. Se pone a hervir lentamente una o dos cucharadas de hierba en 200 gramos de vaselina, “sin ácido”, durante tres minutos. Se mezcla bien el concentrado, se filtra y se deja enfriar en su envase definitivo. (Ungüentos o pomadas s.f.)

El ungüento o pomada es un medicamento que está hecho de plantas medicinales, elaboradas fácilmente en casa a base de ingredientes naturales, para elaborar una pomada es necesario utilizar los siguientes ingredientes: 2 onzas de sábila, 5 onzas de cebo, 15 onzas de aceite de cocina, 2 onzas de salvia, una onza de romero y una onza de clavo. Su preparación se hace en baño María, derretir el cebo,

agregar aceite, añadir las plantas, mezclar y envasar. Cura enfermedades tales como heridas, raspones y quemaduras en cualquier parte del cuerpo. Esta pomada es un medicamento que se puede hacer en cualquier lugar y en cualquier momento cuando así se requiera.

### **2.6.13. Aceites con plantas medicinales**

Los antepasados eran expertos en utilizar las plantas medicinales porque sabían perfectamente qué propiedades curativas poseían cada una de ellas, las cuales empleaban en forma de aceite, para hacer una limpieza en el estómago de la persona o se usa para comida.

Existen diversos métodos para extraer aceite de plantas medicinales entre las más comunes están: purificación, extracción y maceración.

### **2.6.14. Tintura con plantas medicinal**

La tintura es una sustancia que se tiñe y agrega alcohol, las plantas medicinales se pueden machacar o picar para sacar su esencia, por ejemplo el romero o la manzanilla, se coce en el recipiente y se cuele y el líquido que queda es la tintura y luego se aplica en gotas dependiendo el tipo de heridas o enfermedades que padece la persona.

### **2.6.15. Jugos de plantas medicinales**

Muchas de las plantas medicinales pueden aprovecharse consumiendo el jugo de las mismas lo cual es de beneficio para la salud; tomar el jugo es recomendable porque de esta manera no se pierde ninguna de las propiedades de las plantas o de sus frutos.

Según Cáceres (1996) “Los jugos se obtienen siempre al exprimir o licuar las plantas frescas o sus frutos. En algunos casos se recomienda ponerlos en remojo durante un período de 8 a 12 horas antes de exprimirlos.”(p. 47)

### **2.7. Partes de las plantas que se utilizan**

Cuando se trata de plantas medicinales, normalmente se utiliza todas sus partes, desde la raíz hasta las flores o frutos. Sin embargo en algunas también es determinada parte la que se aprovecha con este fin, así de alguna será la raíz, de otras la corteza, las hojas o las flores, según sea el caso.

### **2.8. Usos de las plantas medicinales**

El hombre desde su surgimiento fue creando las condiciones para vivir mejor o disminuir enfermedades y mejorar la calidad de vida. No es en este siglo donde se utilizaron por primera vez las plantas con el fin de curar; sino desde tiempos ancestrales.

Siendo muy variados, las plantas y su uso para diversas afecciones, hoy en día está muy conocido el uso de las plantas medicinales para la cura de una enfermedad o un padecimiento cualquiera.

## **2.9. ¿Qué es una hierba?**

Desde el punto de vista meramente botánico, se considera hierba a toda planta carente de tallo leñoso, que no consigue vivir permanentemente, al menos la parte externa de la misma. Las hierbas nacen. Crecen, florecen y posteriormente, mueren. (Derechos reservados 1999-2014 botánica-online s.f.)

### **2.9.1. Uso de hierbas medicinales**

Hoy en día muchas personas utilizan las hierbas como plantas medicinales y otras las utilizan como plantas alimenticias, pero es necesario rescatar las hierbas para utilizarlas como remedios caseros. Se debe recomendar a las personas que antes de utilizar y consumir las hierbas las laven bien para tener una vida saludable.

## **2.10. El conocimiento de las plantas medicinales como una herencia popular**

Casa de la Cultura Nebajense (1994.) El uso de las plantas medicinales a las que el conocimiento popular reconoce propiedades medicinales es una práctica tan antigua que sus orígenes se pierden en la historia; sin embargo, permanece vigente en nuestra cultura, especialmente en aquellos sectores sociales que carecen de capacidad económica para satisfacer sus demandas de sobrevivencia o enfrentar los embates de las enfermedades en el marco de la medicina occidental. (p. 3)

En tiempos pasados las personas dependían de la utilidad de las plantas medicinales, porque de ellas obtenían las propiedades curativas y desde hace muchos años las personas compartían experiencias sobre las diferentes enfermedades, qué plantas son

útiles para curar, de esta manera se ha ido transmitiendo este conocimiento de generación en generación por lo que los ancianos en la actualidad, curanderos, sacerdotes mayas y comadronas hacen uso de plantas medicinales poniendo en práctica los conocimientos adquiridos que recibieron de sus abuelos y abuelas.

## **2.11. Terapeutas, comadronas y sacerdotes mayas en el uso de las plantas medicinales**

En el municipio de Nebaj, los ancestros tenían amplio conocimiento sobre cómo tratar algún tipo de enfermedad o afección, entre ellos sobre salen:

### **2.11.1. Sopladores.**

Son personas que poseen dones místicos adquiridos de generación en generación, por herencia de sus padres, los cuales emplean sus conocimientos empíricos para curar las quemaduras, zafaduras de hueso y susto.

### **2.11.2. Compone huesos.**

No todas las personas tienen el don de componer el hueso si no se le ha dado el talento por herencia o por la bendición que han dejado los abuelos. Un compone hueso es una persona que se encarga de corregir el hueso de una persona que se le haya fracturado o quebrado.

## **2.12. Los terapeutas tradicionales y las plantas medicinales.**

Casa de la Cultura Nebajense (1994) “Con sus distintas especialidades, aprendieron este oficio a través de sus abuelos, padres o madres, quienes, en la mayoría de los casos, ya han muerto. Gracias al conocimiento recibido por medio de la tradición oral y al

ambiente en que vivieron y en que viven actualmente, fueron descubriendo y cultivando la especialidad que poseen, sobre plantas medicinales que se producen en diferentes cantones del municipio de Nebaj. (p.6).

En el municipio de Nebaj y sus aldeas, algunas personas dependían de personas que tenían un don de atender o curar cualquier quebranto de salud que padeciera una persona esto es por falta de servicios médicos o medicamentos. Las terapéuticas tradicionales atienden en su casa de habitación, y solo en caso de gravedad visitan la casa del paciente.

#### **2.12.1. Los sacerdotes mayas**

Los sacerdotes mayas son aquellas personas que obtuvieron el don de curar y ayudar a sus semejantes a través de sueños o en forma de revelaciones, por tal razón, se convierten en personas destinadas a ayudar a su prójimo, esto los convierte en personas místicas. Además los sacerdotes mayas son los encargados en dirigir y celebrar diferentes ceremonias mayas, en las cuales por lo general se hace culto al creador, formador y a la naturaleza en general. (p.7 Prestaré el milagro de nueve frías aguas).

#### **2.12.2. Las comadronas**

Las comadronas son mujeres que tienen el don de atender y cuidar a las mujeres durante el proceso de embarazo, así como de la asistencia durante el parto, algunas mujeres aprendieron el oficio empíricamente es decir, por necesidad o algunas otras adquirieron esos conocimientos por herencia.

## **2.13. Descripción botánica de la manzanilla**

Nombre científico: chamamillarecutita

Familia: Asteraceae.

Nombre común: manzanilla

Origen: Europa y Asia.

### **2.13.1. Características de la manzanilla**

La manzanilla es una planta que tiene un sabor agradable y mide de 20 a 50 centímetros de altura, su tallo es liso, tiene hojas estrechas y largas, de color verde. Las flores salen en las ramas de la planta, forman una cabeza amarilla y rodeada de pétalos blancos. Es útil para curar la calentura, dolor de estómago, dolores menstruales, dolor de muela y relajante de los nervios.

### **2.13.2. Hábitat de la manzanilla**

En 2,006 el Ministerio de Salud Pública y la universidad de San Carlos de Guatemala, en el vademécum Nacional de plantas medicinales, (MSPAS-USAC).

Es cultivada en tierras altas y frescas, espontánea en todas las regiones, tanto en llanuras como en colinas a lo largo de las carreteras, en lugares quebrados, en los campos y en sitios no cultivados, áridos y soleados. Se cultiva como planta aromática y medicinal. (p. 139)

La manzanilla es una planta que se cultiva en todas las partes de Guatemala, se adapta en cualquier parte de la tierra se cosecha anualmente. En el asentamiento Las Violetas se pudo constatar que la manzanilla se siembra y que únicamente se

hace en la temporada pues desaparece o seca cuando ha dejado su semilla, esa semilla es la que se volverá a sembrar en la próxima época.

### **2.13.3. Historia de la manzanilla**

La manzanilla se originó en Europa y después se expandió en todo el mundo por sus beneficios que tiene y las enfermedades que cura, es una planta curativa, se ha utilizado hace miles de años, en la actualidad, se puede decir que es la planta medicinal que utilizaban los abuelos y poco a poco van heredando esos conocimientos. Hoy en día muchas empresas ya producen champús, cremas, tinturas, lociones, pomadas, pastillas y jarabes.

Según Francisco R. (2005) Es una planta conocida por el nombre desde la antigüedad, pues ciertas evidencias confirman que civilizaciones como la egipcia, griega y romana le daban usos como planta medicinal para enfermedades del hígado y dolores intestinales. Se halla difundida en forma natural o cultivada en países como Rumania, Alemania, España, Italia, en América se cultiva en Guatemala, Argentina, Estados Unidos y Venezuela. (p.9)

### **2.13.4. Reproducción de la manzanilla**

La manzanilla se reproduce a través de semilla, las personas en el municipio cultivan la manzanilla y la comercializan en el mercado, pero son pocas las personas que la cultivan y la venden por manojo, porque muchas veces no se tiene un lugar en donde sembrar la planta.

### **2.13.5. Clima donde se adapta la manzanilla**

La manzanilla se adapta en diferentes climas tales como: clima frio, cálido, templado, relativamente húmedo.

### **2.13.6. Contraindicaciones de la manzanilla**

En 2,006 el Ministerio de Salud Pública y la Universidad de San Carlos de Guatemala, en el Vademécum Nacional de plantas medicinales, (MSPAS-USAC). “No prescribir el aceite esencial durante el embarazo, ni en pacientes con gastritis, colitis y úlcera péptica.” (p. 140)

Es necesario que las personas sepan sobre la utilidad de la manzanilla para que no tengan problemas en su salud, el aceite esencial de la manzanilla no se recomienda para las mujeres embarazadas y personas que tienen enfermedades como: gastritis, úlceras, es importante que las personas conozcan su estado de salud porque no se debe tomar con alcohol, también no es recomendable para personas que son alérgicas.

### **2.13.7. Precauciones y reacciones adversas**

La manzanilla es una planta útil para la salud del ser humano pero es necesario tener precaución sobre la utilidad, porque las flores se utilizan como planta medicinal pero no todas las personas pueden consumirla debido a que hay personas que son alérgicas a la manzanilla, por tal razón es necesario consultar a un centro naturista para que den las indicaciones necesarias para su utilidad.

### **2.13.8. Indicaciones terapéuticas**

Las indicaciones terapéuticas de la manzanilla se debe a la importancia que se le da para el trato de enfermedades porque esta planta tiene varias utilidades y funciones tales como: nerviosismo, insomnio, quemadura y fiebre. Muchas personas ingieren la manzanilla como té para relajar su cuerpo, por otro lado también se ha utilizado para crema, jabón, champú, esta planta se ha utilizado por sus propiedades curativas.

### **2.13.9. Dosificación de la manzanilla**

En 2,006 el Ministerio de Salud Pública y la Universidad de San Carlos, Guatemala, en el Vademécum Nacional de plantas medicinales, (MSPAS-USAC). Plantearon que para administrar en infusión, de 1-2 cucharadas de la planta en una taza, agregar agua hirviendo, tapar reposar de 5-10 minutos, colar, endulzar al gusto e ingerir caliente 3-4 veces al día durante 5-6 semanas. (P. 162)

La manzanilla es una planta sumamente útil en el tratamiento de diferentes enfermedades, en la generación de la salud, siempre y cuando se consuma en dosis adecuada.

### **2.13.10. Propiedades medicinales de la manzanilla**

La propiedad medicinal más conocida de la manzanilla es la que está vinculada con el alivio de cualquier afección de los órganos del aparato digestivo. Es especialmente buena para mejorar la digestión, favorecer la expulsión de los gases intestinales, aliviar dolores estomacales, evitar náuseas o vómitos y para el

tratamiento de otras dolencias como cólicos, gastritis, úlceras gástricas, etc. (propiedades medicinales de la manzanilla, s.f.)

La manzanilla es una planta que tiene propiedades curativas, que se puede aplicar en diferentes partes del cuerpo sea en la piel, el cabello, incluso para enjuague bucal, alivia dolor de muela y cualquier afección de los órganos del aparato digestivo, evita náuseas o vómitos. Ayuda a prevenir el dolor de estómago y facilita la expulsión de gases en el estómago.

#### **2.13.11. Usos de la manzanilla**

La manzanilla es una planta que cura muchas enfermedades para que la salud de las personas sea buena y ayuda a relajar el cuerpo, se usa en cualquier edad y se usa prácticamente para controlar los nervios, como tranquilizantes, y para dolor de estómago.

Hoy en día muchas empresas se dedican a comercializar productos hechos con la manzanilla, como: jabones, cremas, champús, estos productos se venden en diferentes lugares en nuestro país y muchas personas recomiendan su utilidad por los beneficios que tiene.

#### **2.13.12. Aceite esencial de la manzanilla**

Francisco R. (2005) Este aceite ha sido usado por muchos años en la medicina natural y perfumería y muy recientemente en una forma incremental en el tratamiento holístico de aroma terapia. Para los naturalistas esta es una gran virtud de toda la planta y el aceite esencial tiene un efecto calmante, este es reportado como un gran uso, especialmente en té o infusión con agua (Párrafo 2.)

La manzanilla contiene aceites esenciales y estos son los principales productos aromáticos que existen en diversas partes de la planta. Es importante que las personas conozcan que las flores de la manzanilla tiene un aroma agradable y se utilizan en los restaurantes para tomar como té.

#### **2.13.13. Extractos de la manzanilla**

El extracto de manzanilla también se usa para tratar los problemas más graves, como masas de sangre y un sistema inmunológico debilitado. La medicina alternativa sugiere el uso de la manzanilla en el tratamiento de la retención de líquidos e inflamación en el sistema digestivo del cuerpo humano. Calambres en el estómago y calambres musculares también pueden ser tratados por el consumo de este extracto. Dolor en las articulaciones debido a la artritis, la osteoartritis y la hinchazón de las extremidades también pueden ser tratados por beber té de hierbas a partir de este extracto. (Extractos de manzanilla s.f.)

#### **2.13.14. Flores secas de la manzanilla**

Las flores de la manzanilla se cultivan una vez al año y son utilizadas para combatir enfermedades gastrointestinales, dolores de cabeza, insomnio, entre otras que padecen las personas, esta misma es utilizada para semillas y para que esto se pueda reproducir más o también se puede servir como té para tomar esto porque sirve como relajante para el paciente.

## **2.14. Enfermedades que cura la manzanilla**

La manzanilla es una planta que muchas personas la utilizan como medicina natural que combate el dolor de muela, inflamación de piel, boca seca, catarro nasal, irritación de la garganta, alivia dolor de cabeza, dolores menstruales, calma las náuseas y vómitos.

### **2.14.1. Dolor de muela:**

En caso de dolor de muelas se puede emplear la manzanilla para aliviar esta dolencia, siguiendo las siguientes instrucciones: Preparar una infusión (té) de manzanilla, para ello se debe: poner a hervir agua en un recipiente, en el cual se debe colocar manzanilla seca durante 3 a 5 minutos. Después se debe colar la infusión y dejar que se enfríe, finalmente realizar enjuagues las veces que sean necesarios.

### **2.14.2. Inflamación de piel:**

Para eliminar la inflamación de la piel se debe hacer lo siguiente: preparar una infusión (té) con una cucharada de flores secas en un vaso de agua, luego que la infusión esté lista se debe dejar que se enfríe y aplicar a una compresa, para finalmente aplicarla sobre la piel durante 15 minutos. Lo anterior se debe realizar antes de dormir durante 3 o 5 días.

### **2.14.3. Boca seca:**

La manzanilla es útil para eliminar la resequeidad de la boca, para ello se debe preparar una infusión con una cucharada de planta seca en una taza de agua y finalmente realizar gárgaras con el té, en ayunas durante tres días seguidos.

#### **2.14.4. Catarro Nasal:**

Para curar el catarro, la manzanilla es una planta muy eficaz, para ello se debe preparar una infusión con uno o dos puñados de flores en un recipiente que contenga dos litros de agua, luego se debe colar la infusión y dejar que se enfríe, finalmente se endulza si se desea y se debe tomar un vaso tres veces al día. Este tratamiento se debe realizar durante cuatro o cinco días seguidos.

#### **2.14.5. Irritación de la garganta:**

La manzanilla puede ser muy eficaz para el tratamiento y eliminar irritaciones en la garganta, para lo cual se debe preparar una infusión con dos cucharadas de flores de manzanilla por una taza de agua, después se debe dejar reposar y realizar gárgaras varias veces al día. Este tratamiento se debe seguir durante 2 a 4 días.

#### **2.14.6. Alivia el dolor de cabeza:**

En el caso del dolor de cabeza, se puede utilizar manzanilla para aliviar la dolencia antes mencionada, para ello se debe preparar una infusión de flores (40 gramos por litro de agua), la cual se debe tomar de 1 a 5 tazas al día. Esta infusión se puede tomar tibia o caliente, además se puede endulzar si se quiere.

#### **2.14.7. Alivia el dolor menstrual:**

Para aliviar los dolores menstruales se debe preparar una infusión con 20 gramos de manzanilla en dos litros de agua y ponerla en una tinaja con agua; realizar por 15 minutos un baño de asiento. Este tratamiento se debe realizar a diario durante el periodo menstrual.

#### **2.14.8. Calma náuseas y vómitos:**

Cuando una persona está padeciendo de náuseas y/o vómitos se debe preparar una infusión con 10 gramos de manzanilla en un litro de agua, tomar entre tres y seis tazas diarias calientes. Este tratamiento se debe realizar durante dos o tres días.

#### **2.14.9. Relajante:**

La manzanilla es un excelente relajante, se debe preparar una infusión con 20 a 50 gramos de flores secas de manzanilla en un litro de agua, dejarla reposar durante 15 minutos, filtrarla y endulzarla si se quiere, para luego tomarla como té. Este té se puede tomar antes de dormir, para lograr un efecto más notable.

## CAPÍTULO III

### 3. Marco metodológico:

#### 3.1. Tipo o diseño del estudio.

El tipo de estudio que se realizó durante el proceso de investigación fue descriptivo, debido a que se buscaron las propiedades, características, usos, formas de administración, dosificación y otras particularidades que los pobladores le dan a la manzanilla como planta medicinal. Además se eligió realizar la investigación de forma descriptiva porque es la que más se acopla a los objetivos de la presente investigación.

#### 3.2. Delimitación de la investigación.

##### 3.2.1. Geográfica

La investigación se realizó en el asentamiento Las Violetas, del municipio de Nebaj, departamento de Quiché, situado a un kilómetro de la cabecera municipal, colinda, al norte con el cantón Tzitalá, al sur con el cantón Vípila, al oriente aldea Xemamatzé y al occidente cantón Víkurus. El 100% de la población forma parte de la etnia Ixil, la comunidad cuenta con 360 familias y un total de 1,040 habitantes; el asentamiento las Violetas se fundó en el año 1984, con la ayuda de la Iglesia católica con familias que provinieron de diferentes lugares como: Xeo, Xecax, Xonca, Pulay, esta movilización se realizó debido al conflicto armado interno; los apellidos más comunes son; Pérez, Pastor, Gonzales, Sánchez, Guzmán, Terraza, Ramírez, Raymundo, de León y Corio. En su mayoría la población se dedica a la agricultura, artesanías, albañilería, carpintería y viajes a las costas en busca de trabajo. El comercio de los habitantes de esta comunidad se enfoca directamente en la elaboración de trajes típicos como güipiles, morrales,

fajas, boinas, bufandas, manteles y cortes. Las cuales se venden en el pueblo o son comercializados fuera del municipio, en los mercados de Chichicastenango, Panajachel, Antigua Guatemala y Ciudad Capital.

Su suelo es de tipo montañoso, arcilloso, arenoso y rocoso. Entre sus principales productos agrícolas están: maíz, frijol, güisquil, tomate, chilacayote, güicoy, aguacate, repollo y durazno. En el asentamiento Las Violetas atraviesa el río del mismo nombre formado por arroyos provenientes de Xevitz, Batzkoral y Xemamatzé y este recurso ya no es apto para uso humano, animal y riegos en virtud de que se encuentra en un estado de contaminación por el crecimiento poblacional y que varios de los drenajes de aguas negras de la población se depositan en el mismo. Además, el asentamiento cuenta con tres nacimientos, en la parte baja los caudales son cristalinos.

### **3.2.2. Temporal.**

Para esta investigación se estableció un lapso de 5 meses para el proceso de investigación iniciando en el mes de octubre y se espera culminar hasta el mes de marzo del año dos mil catorce, según cronograma de actividades.

## **3.3. Población y muestra**

### **3.3.1. Población.**

El Asentamiento las Violetas tiene 360 familias con 1,040 habitantes y que se detallan de la manera siguiente:

<b>Niños (as)</b> <b>0 a 13 Años</b>	<b>Adolescentes</b> <b>13 a 18 años</b>	<b>Jóvenes</b> <b>18 a 30 años</b>	<b>Adultos (as)</b> <b>30 a 50 años</b>	<b>Ancianos (as)</b> <b>50 a 65 años o mas</b>	<b>Resumen general</b>
<b>M</b> 137	<b>M</b> 160	<b>M</b> 99	<b>M</b> 81	<b>M</b> 45	<b>M</b> 522
<b>F</b> 133	<b>F</b> 121	<b>F</b> 94	<b>F</b> 113	<b>F</b> 57	<b>F</b> 518
<b>Total</b> 270	<b>Total</b> 281	<b>Total</b> 193	<b>Total</b> 194	<b>Total</b> 102	<b>Total</b> 1,040

Esta población se tomó como potenciales sujetos de la investigación en el trabajo de campo, identificándose los grupos de edad y dentro de estos se puede mencionar amas de casa, curanderos, comadronas, estudiantes, docentes y autoridades.

### **3.3.2. Muestra.**

Los sujetos de la investigación fueron los líderes comunitarios, padres de familia, amas de casa, ancianos, comadronas, docentes, estudiantes de primero, segundo y tercero básico del Instituto Nacional de Educación Básica y vecinos en general, para esta investigación de campo se estableció una muestra estratificada y aleatoria del 25% equivalente a 260 habitantes. Distribuidos así, líderes comunitarios 12, comadronas 6, docentes 4, ancianos 25, curanderos 4, estudiantes de primero a tercero básico 55, amas de casa 53, padres de familia 53, jóvenes 48.

### **3.4. Instrumentos de investigación de campo.**

Los instrumentos que se utilizaron para la investigación de campo fueron:

- ✓ **Encuesta:** Por medio de la encuesta se da un panorama claro y preciso de lo que se quiere saber en el proceso de investigación teniendo facilidad para responder las interrogantes.
  
- ✓ **Entrevista:** Por medio de la entrevista se realizó un diálogo para obtener la información respecto al tema a investigar y profundizar sobre los conocimientos.
  
- ✓ **Diario de campo:** Fueron notas o apuntes de diferentes sucesos relevantes que se suscitaron en el proceso de la investigación de campo.

### **3.5. Validación de instrumentos**

Se logró información indispensable por medio de una aplicación precisa de los instrumentos elaborados; se comparó y validó el proceso para asegurar que los encuestados y entrevistados pudieran responder sin ningún problema, mejorando así las distintas interrogantes. La validación se realizó en el Cantón Xolanay con la colaboración de estudiantes, padres de familia, líderes de la comunidad.

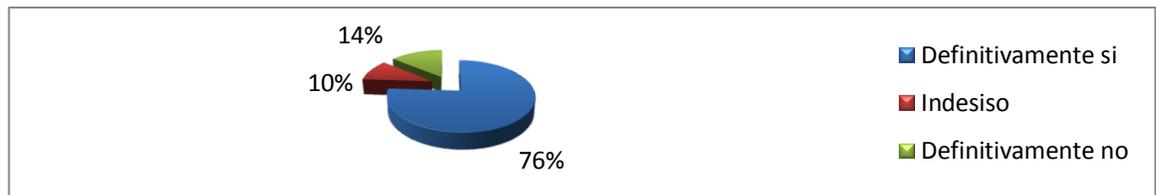
## CAPÍTULO IV

### 4. Presentación, análisis y discusión de resultados

#### 4.1. Encuesta a estudiantes.

##### 1. ¿Sabe qué es planta medicinal?

No.	Encuestado	Definitivamente sí	Indeciso	Definitivamente no.
1.	Alumnos	38	5	7

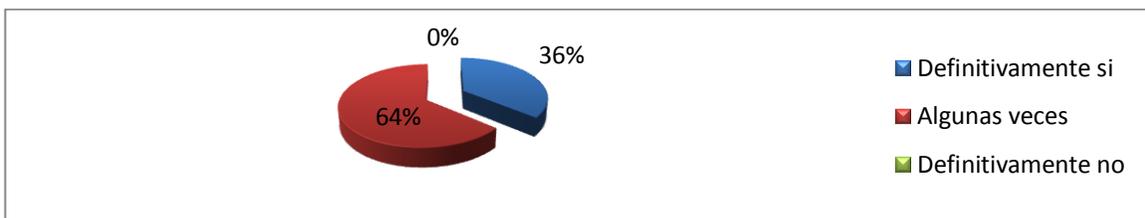


#### INTERPRETACIÓN:

Los encuestados afirman que tienen conocimientos en plantas medicinales, en su mayoría han expresado que ellos saben que las plantas son buenas para curar enfermedades comunes.

##### 2. ¿Le han impartido charlas sobre plantas medicinales en su establecimiento?

No.	Encuestado	Definitivamente sí	Algunas veces	Definitivamente no
1.	Alumnos	9	16	25

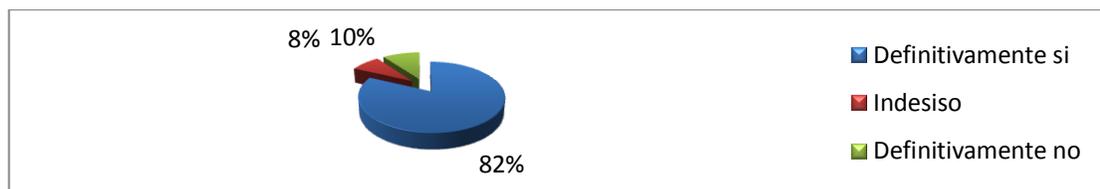


#### INTERPRETACIÓN:

La mayoría de los estudiantes manifiestan que no han recibido charlas sobre las plantas medicinales en el establecimiento, esto significa que los docentes no involucran los contenidos en su plan para que los alumnos tengan el concepto de las plantas medicinales.

### 3. ¿Conoce la planta medicinal llamada manzanilla?

No.	Encuestado	Definitivamente sí	Indeciso	Definitivamente no.
1.	Alumnos	41	4	5

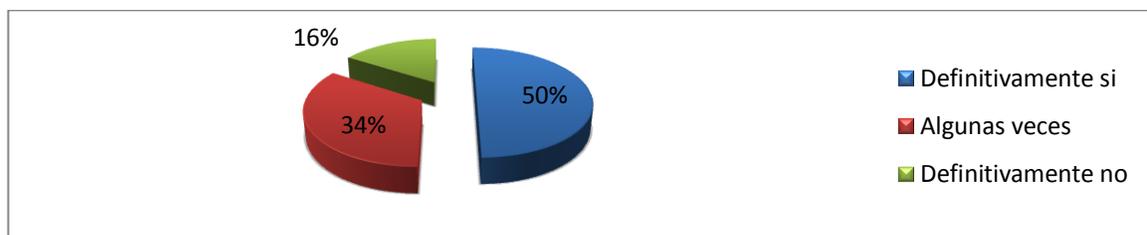


### INTERPRETACIÓN

La mayoría de los encuestados manifiesta que conoce la manzanilla como planta medicinal y algunos manifiestan que no conoce dicha planta, por esa razón es importante dar a conocer la manzanilla como planta medicinal.

### 4. ¿Utiliza la manzanilla en su casa para tratar enfermedades comunes?

No.	Encuestado	Definitivamente sí	Algunas veces	Definitivamente no
1.	Alumnos	25	17	8

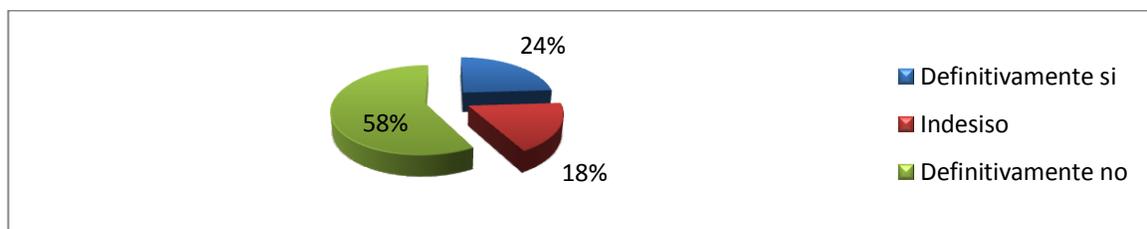


### INTERPRETACIÓN:

La mayoría de los encuestados utiliza la manzanilla en su casa como planta medicinal para tratar enfermedades, mientras una minoría explica que algunas veces utilizan la manzanilla, es necesario que las autoridades educativas implementen capacitaciones sobre las plantas medicinales.

**5. ¿Dentro del centro educativo ha practicado el uso tradicional de la manzanilla como planta medicinal?**

No.	Encuestado	Definitivamente sí	Indeciso	Definitivamente no
1.	Alumnos	12	9	29

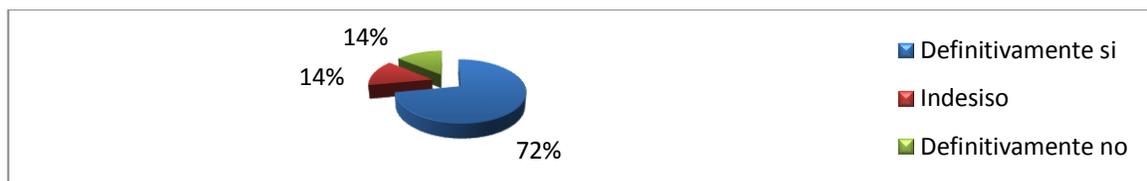


**INTERPRETACIÓN.**

La mayoría de los estudiantes afirma que definitivamente no practica el uso tradicional de la manzanilla como planta medicinal en su establecimiento. Por tal razón los catedráticos no imparten temas relacionados sobre plantas medicinales y es necesario que ellos tomen conciencia de impartir temas relacionados con la planta medicinal.

**6. ¿Como estudiante considera que es importante fomentar el uso de la manzanilla como planta medicinal?**

No.	Encuestado	Definitivamente sí	Indeciso	Definitivamente no.
1.	Alumnos	36	7	7

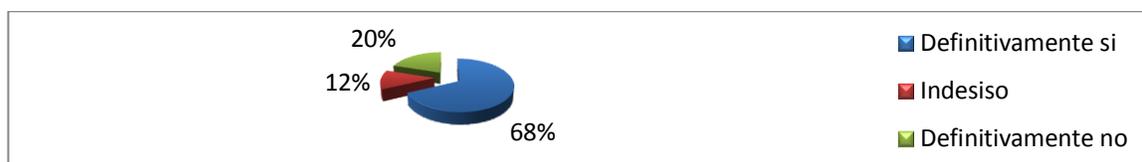


**INTERPRETACIÓN:**

La mayoría de los alumnos dice que definitivamente es necesario fomentar el uso de la manzanilla como planta medicinal en su establecimiento.

**7. ¿Considera usted que es importante que los docentes desarrollen clases sobre el uso de la manzanilla como planta medicinal?**

No.	Encuestado	Definitivamente sí	Indeciso	Definitivamente no.
1.	Alumnos	34	6	10

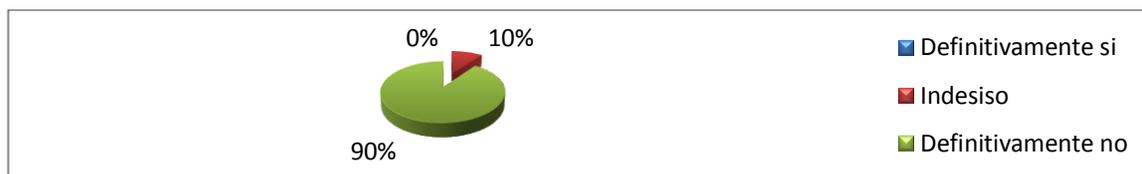


**INTERPRETACIÓN:**

La mayoría de los estudiantes dice que definitivamente es necesario impartir clases sobre el uso de la manzanilla en su establecimiento, mientras un mínimo porcentaje afirma lo contrario.

**8. ¿Conoce usted alguna organización que trabaje específicamente con el uso tradicional de las plantas medicinales dentro de la comunidad?**

No.	Encuestado	Definitivamente sí	Indeciso	Definitivamente no.
1.	Alumnos	0	5	45

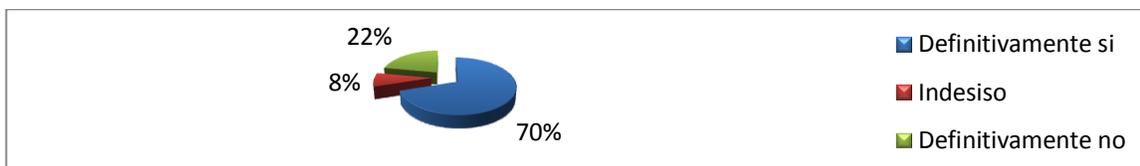


**INTERPRETACIÓN:**

La mayoría de los entrevistados respondió que definitivamente no hay organización que trabaje sobre plantas medicinales en su comunidad, es necesario que las instituciones tomen cartas en este asunto para que la población valore y utilice la manzanilla como planta medicinal para curar enfermedades comunes.

**9. ¿Considera usted que es importante que los habitantes cultiven o tengan su huerto familiar de plantas medicinales en su casa o sitio?**

No.		Definitivamente sí	Indeciso	Definitivamente no.
1.	Alumnos	35	4	11

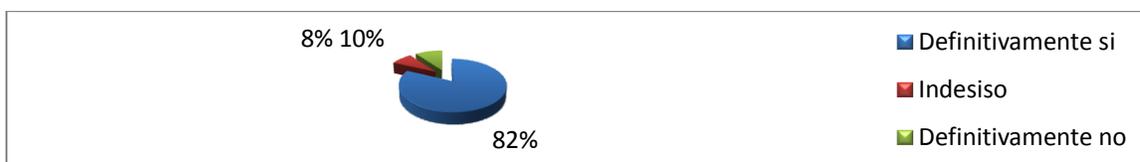


**INTERPRETACIÓN:**

De acuerdo a los resultados obtenidos la mayor parte de los estudiantes afirma que definitivamente es necesario que los habitantes cultiven o tengan su huerto familiar de plantas medicinales en su casa o sitio para que ellos puedan utilizar y comercializar dicha planta.

**10. ¿Considera usted que es importante utilizar la manzanilla como planta medicinal, en lugar de la medicina farmacéutica para tener una buena salud?**

No.	Encuesta	Definitivamente sí	Indeciso	Definitivamente no
1.	Alumnos	41	4	5



**INTERPRETACIÓN:**

De los encuestados la mayoría de ellos dice que definitivamente es necesario utilizar la manzanilla como planta medicinal, en lugar de la medicina farmacéutica para tener una buena salud y compartir experiencias con las personas que no utilizan la manzanilla.

### **11. ¿Qué partes de la manzanilla se utilizan?**

De los estudiantes encuestados, respecto a este interrogante, respondieron sin duda, todas las partes de la manzanilla se utilizan para curar las enfermedades tales como: las flores, las hojas, el tallo. Ya que es ahí donde se encuentran las propiedades curativas de la manzanilla.

### **12. ¿Para qué enfermedades se utiliza?**

Bueno la manzanilla es una planta que cura varias enfermedades tales como: dolor de cabeza, calentura, dolor de estómago, dolor de muela, gastritis, insomnio, quemaduras, nervios, dolor menstrual, tranquilizante, vómito y problemas del corazón.

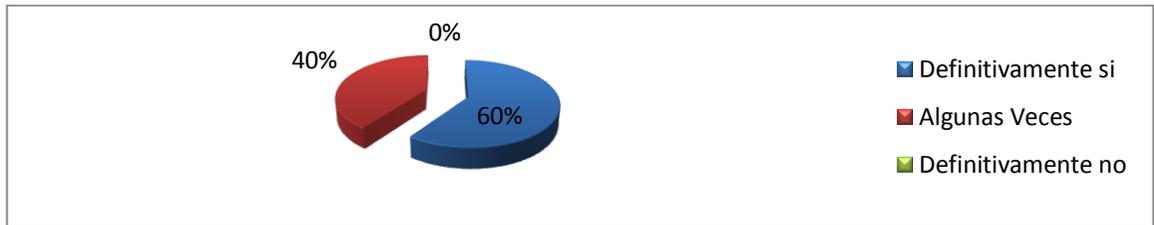
### **13. ¿Cómo se prepara la manzanilla como medicina?**

Hay varias formas de preparar la manzanilla, puede ser poniendo a hervir la planta, con la finalidad de hacer una infusión, la cual se debe colar y después tomarla como té. También se pueden realizar enjuagues con la infusión de la manzanilla.

**a. Encuesta a docentes.**

**1. ¿Hace uso de alguna planta medicinal para aliviar enfermedades?**

No.	Encuestado	Definitivamente sí	Algunas veces	Definitivamente no
1.	Docentes	3	2	0

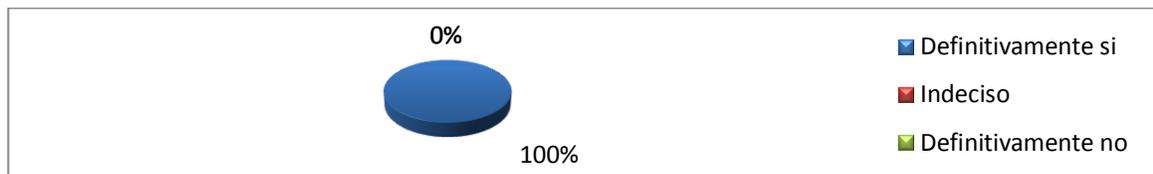


**INTERPRETACIÓN:**

De los encuestados, la mayoría de ellos afirma que definitivamente hace uso de algunas plantas medicinales para aliviar enfermedades, mientras un menor porcentaje contestaron que solo algunas veces hacen uso de las plantas medicinales, esto indica que aún algunos docentes no las utilizan cuando necesitan curar algunas dolencias o enfermedad.

**2. ¿Conoce la planta llamada manzanilla?**

No.	Encuestado	Definitivamente sí	Indeciso	Definitivamente no
1.	Docentes	5	0	0

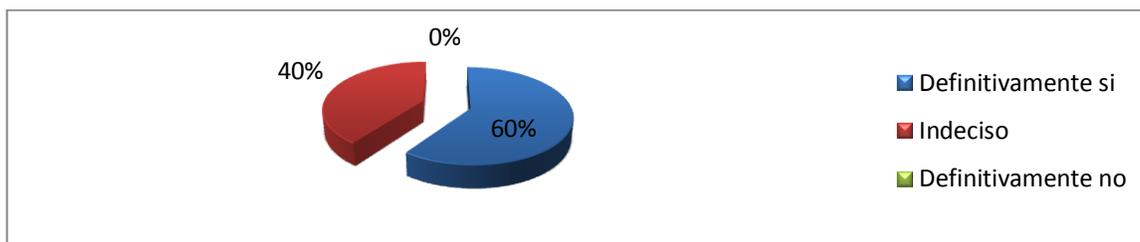


**INTERPRETACIÓN:**

Según los resultados obtenidos todos los docentes afirman que definitivamente conocen la planta llamada manzanilla; esto indica que es una planta muy popular.

### 3. ¿Considera que la manzanilla alivia enfermedades digestivas?

No.	Encuestado	Definitivamente sí	Indeciso	Definitivamente no
1.	Docentes	3	2	0

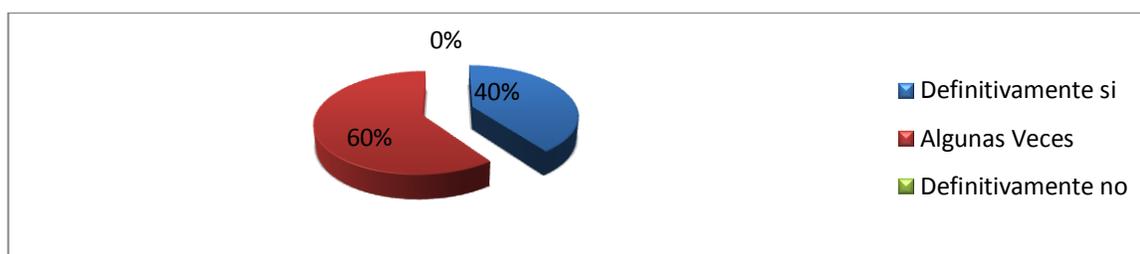


#### INTERPRETACIÓN:

De los encuestados la mayoría de ellos afirma que en efecto la manzanilla alivia enfermedades digestivas, mientras que algunos están indecisos, lo que indican que no la conocen o no la han utilizado.

### 4. ¿Imparte temas sobre plantas medicinales en clase?

No.	Encuestado	Definitivamente sí	Algunas veces	Definitivamente no
1.	Docentes	2	3	0

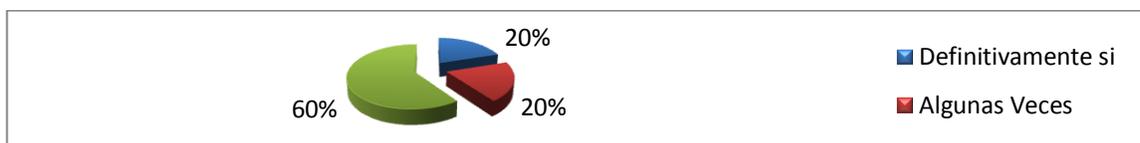


#### INTERPRETACIÓN:

Los educadores afirman que solo algunas veces se imparten temas sobre plantas medicinales en el establecimiento educativo “INEB”, esto indica que trabajar sobre este tema no es algo que tenga prioridad o no se le da la importancia a las plantas medicinales.

**5. ¿Dentro del centro educativo ha practicado el uso de la manzanilla como planta medicinal?**

No.	Encuestado	Definitivamente sí	Algunas veces	Definitivamente no
1.	Docentes	1	1	3

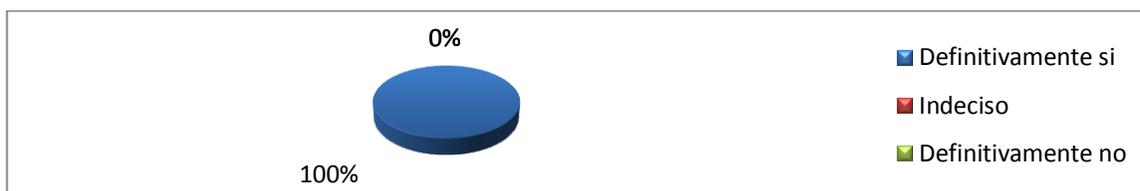


**INTERPRETACIÓN:**

La mayoría de los docentes dicen que definitivamente no utilizan la manzanilla como planta medicinal en el centro educativo, debido a que carecen de dicha planta en el centro educativo.

**6. ¿Considera usted que es importante impartir sesiones o períodos de clases sobre el uso de plantas medicinales?**

No.	Encuestado	Definitivamente sí	indeciso	Definitivamente no
1.	Docentes	5	0	0

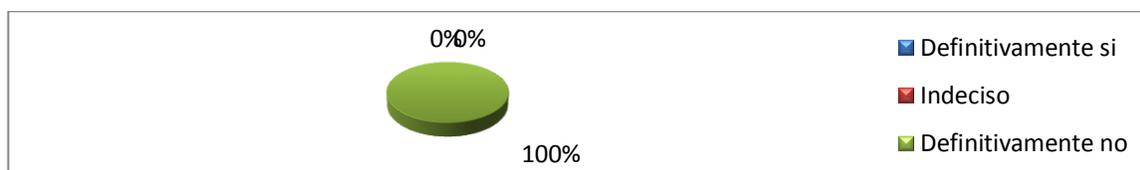


**INTERPRETACIÓN:**

De los encuestados la totalidad dice que definitivamente sí consideran que es importante impartir sesiones o periodos de clases sobre el uso de las plantas medicinales para que los alumnos del nivel medio tengan estos conocimientos se necesita orientación y documentos de apoyo para ello.

**7. ¿Conoce usted alguna organización que trabaje específicamente con el uso tradicional de las plantas medicinales dentro de la comunidad?**

No.	Encuestado	Definitivamente sí	Indeciso	Definitivamente no
1.	Docentes	0	0	5

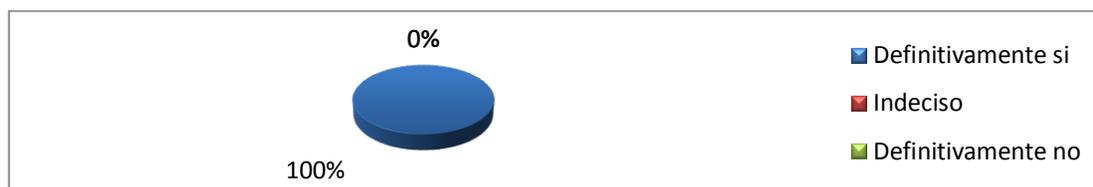


**INTERPRETACIÓN:**

De los encuestados la totalidad de ellos no conoce alguna organización que trabaja específicamente con el uso tradicional de las plantas medicinales dentro de la comunidad, lo que evidencia más que este no es un tema de interés en el establecimiento.

**8. ¿Considera usted si es importante un huerto de plantas medicinales en el centro educativo?**

No.	Encuestado	Definitivamente sí	Indeciso	Definitivamente no
1.	Docentes	5	0	0

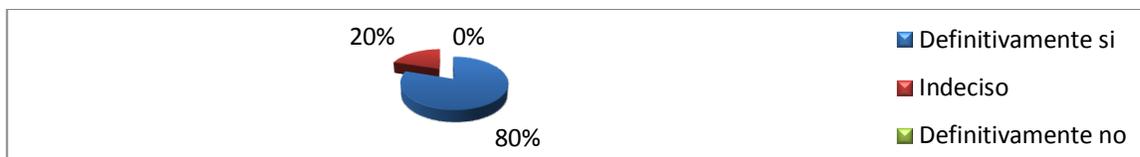


**INTERPRETACIÓN:**

De acuerdo de los resultados obtenidos la totalidad de los docentes afirman que definitivamente es necesario que en el establecimiento exista un huerto medicinal y de esta forma tener una variedad de plantas medicinales al servicio de la comunidad educativa.

**9. ¿Considera usted que es importante utilizar las plantas medicinales como alternativa para tener una buena salud?**

No.	Encuestado	Definitivamente sí	Indeciso	Definitivamente no
1.	Docentes	4	1	0

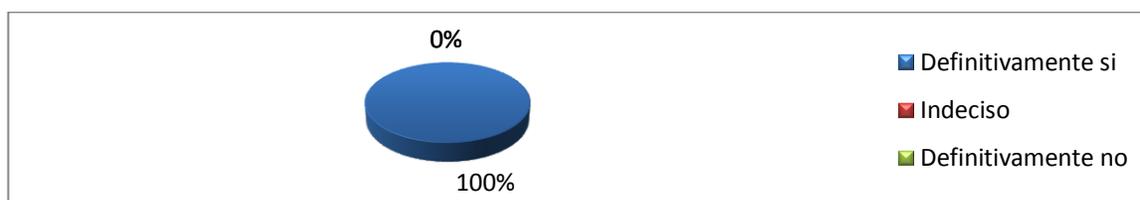


**INTERPRETACIÓN:**

De los encuestados la mayoría de ellos respondió que definitivamente si es necesario utilizar las plantas medicinales para tener buena salud, lo que también contribuye a la economía en la familia.

**10. ¿El uso de la manzanilla contribuye a la buena salud de las personas?**

No.	Encuestado	Definitivamente sí	Indeciso	Definitivamente no
1.	Docentes	5	0	0



**INTERPRETACIÓN:**

La totalidad de los docentes afirma que el uso de la manzanilla contribuye a la buena salud de las personas. Esto indica que es necesario trabajarlo en la escuela, realizar capacitaciones para que la comunidad tenga más conocimiento sobre la utilidad de la planta.

**11. ¿Qué partes de la manzanilla se utilizan?**

De los docentes encuestados, respecto a esta interrogante, respondieron sin duda, todas las partes de la manzanilla se utilizan para curar las enfermedades tales como: las flores, las hojas, el tallo. Ya que es ahí donde se encuentran las propiedades curativas de la manzanilla.

**12. ¿Para qué enfermedades se utiliza?**

Bueno la manzanilla es una planta que cura varias enfermedades tales como: dolor de cabeza, calentura, dolor de estómago, dolor de muela, gastritis, insomnio, quemaduras, nervios, dolor menstrual, tranquilizante, vómito y problemas del corazón.

**13. ¿Cómo se prepara la manzanilla como medicina?**

Hay varias formas de preparar la manzanilla, puede ser poniendo a hervir la planta, con la finalidad de hacer una infusión, la cual se debe colar y después tomarla como té. También se pueden realizar enjuagues con la infusión de la manzanilla.

### **4.3 . Presentación y análisis de las entrevistas a líderes, padres, ama de casa, jóvenes, comadronas y curanderos**

#### **1. ¿Cuál es su opinión acerca de las plantas medicinales?**

Según las personas entrevistadas opinaron que las plantas medicinales siempre han sido una opción para curar enfermedades comunes por lo cual mencionan que se han venido utilizando de generación en generación, se puede encontrar en diferentes lugares pero en el transcurrir del tiempo se van quedando en el olvido por el aumento de la medicina química.

#### **2. ¿Qué piensa usted sobre el uso de la manzanilla?**

La manzanilla es una planta que se utiliza para tratar algún tipo de enfermedad común como por ejemplo: dolor de cabeza, dolor de estómago, relajante para los nervios, es algo que hemos comprobado como medicamento natural y que nos ha funcionado.

#### **3. ¿Cómo conoció que la manzanilla es una planta medicinal?**

Los entrevistados opinaron que a través de los conocimientos de los abuelos, abuelas, amigos y personas que han comprobado sus propiedades curativas y por ende han compartido las experiencias y conocimientos, por lo que se ha vuelto una práctica que se ha dado de generación en generación de esta manera ellos conocieron la manzanilla como planta medicinal.

**4. ¿Qué ventaja tiene el uso de la manzanilla como medicina en comparación con la medicina química?**

La manzanilla es una planta que posee múltiples ventajas y beneficios para las personas que hacen uso de ella, en comparación con la medicina química, esto debido que es un producto totalmente natural.

**5. ¿Cuáles son las propiedades curativas de la manzanilla?**

La manzanilla es una planta medicinal que contiene distintas propiedades curativas entre las cuales se puede mencionar: digestiva, sedante, antiinflamatorias, entre otras más.

**6. ¿Qué enfermedades previene y cura la manzanilla?**

La manzanilla es una planta que cura varias enfermedades tales como: dolor de cabeza, calentura, dolor de estómago, dolor de muela, gastritis, insomnio, quemaduras, nervios, dolor menstrual, tranquilizante, vómito y problemas del corazón.

**7. ¿Cómo se prepara la manzanilla como medicina?**

Hay varias formas de preparar la manzanilla, puede ser poniendo a hervir la planta, con la finalidad de hacer una infusión, la cual se debe colar y después tomarla como té. También se pueden realizar enjuagues con la infusión de la manzanilla.

**8. ¿Cómo se aplica o se administra la manzanilla como medicina? ¿Cuántas veces o por cuánto tiempo?**

Existen varias formas pero lo más común es por la vía oral y se debe tomar un vaso tres veces al día antes o después de cada comida, si el paciente tiene mucho dolor en el estómago, se le debe administrar por cuatro días o dependiendo como va asimilando el tratamiento.

**9. ¿Qué piensa usted sobre la pérdida de uso de las plantas medicinales?**

Los entrevistados opinaron que está mal porque es una práctica que no se debe perder por lo que se debe fortalecer el uso y la práctica de las plantas medicinales, principalmente con las generaciones más jóvenes, para que estos a su vez puedan heredar ésta práctica como un legado para las futuras generaciones.

**10. ¿Qué se necesita hacer para que se siga usando la manzanilla como planta medicinal?**

Primeramente tomar conciencia de la importancia de la utilización de la manzanilla y otras plantas medicinales, para ello se debe compartir con la familia las experiencias y conocimientos sobre los usos medicinales de la manzanilla. También se debe platicar con los líderes comunitarios para capacitar a las personas que desconocen la manzanilla como planta medicinal y de esta forma multiplicar los conocimientos. Se debe incluir unidades de aprendizaje en la escuela y en el INEB. Para que los jóvenes vayan adquiriendo los conocimientos sobre las plantas medicinales.

#### **4.4 . Discusión de resultados.**

Según líderes comunitarios comadronas, ancianos, sacerdotes mayas y padres de familia se puede decir que en el asentamiento Las Violetas del municipio de Nebaj se utilizan diferentes plantas para fines medicinales, la cual es una práctica ancestral enraizada en la mayoría de pobladores de dicho lugar, la cual se ha venido dando de generación en generación.

Entre las plantas medicinales que emplean en el referido lugar se puede hacer mención de la manzanilla, la cual es una planta que contiene una diversidad de propiedades medicinales, las cuales son utilizadas para el tratamiento de diversas enfermedades tales como: cólico, gastritis, dolor de muela y cabeza, insomnio, quemaduras, llagas bucales, gastrointestinales, digestivas, menstruales, entre otras más.

Para curar las enfermedades anteriormente descritas se suele administrar la manzanilla en forma de té, enjuagues bucales y baños según sea el caso, para ello se utilizan distintas partes de la planta tales como: las hojas, las flores y el tallo.

En base a lo anterior se puede decir que la manzanilla es una planta sumamente utilizada para fines medicinales, pero con el pasar del tiempo ha disminuido su utilización paulatinamente, por ello se considera de suma importancia implementar diversas estrategias que contribuyan a fomentar el uso de dicha planta y de esta forma conservar esta práctica como un legado para las futuras generaciones. Para ello es necesario que los padres de familia le transmitan a sus hijos a través de la tradición oral sus conocimientos sobre la temática descrita, asimismo en el establecimiento los docentes deben fomentar la enseñanza de temas relacionados al uso de plantas medicinales.

## CONCLUSIONES

- a. La manzanilla es una planta que los pobladores del asentamiento Las Violetas utilizan de forma tradicional para distintos usos medicinales, es ampliamente utilizada para combatir distintos tipos de enfermedades, especialmente para la población adulta, pero con el paso del tiempo ha disminuido su utilización porque las nuevas generaciones casi no la utilizan.
- b. La mayor parte de los habitantes de la comunidad conoce y tiene la experiencia de cómo se utiliza la planta medicinal.
- c. La planta medicinal manzanilla es útil para la curación de enfermedades comunes como: dolor de cabeza, calentura, dolor de estómago, dolor de muela, gastritis, insomnio, quemaduras, nervios, dolor menstrual, tranquilizante, vómito y problemas del corazón.
- d. La manzanilla es una planta que la mayoría de personas cultiva, por tal razón su utilización medicinal no genera ningún gasto económico.

## RECOMENDACIONES

- a. Que la población del asentamiento Las Violetas promueva el uso de la manzanilla como planta medicinal, principalmente en la familia, compartiendo con los hijos los beneficios de la planta y su utilización.
- b. Que las autoridades de la comunidad realicen reuniones para compartir experiencias y conocimientos sobre la importancia de la manzanilla para usos medicinales.
- c. Que las autoridades locales, educativas y centros de salud fomenten y promuevan el conocimiento y uso de la manzanilla para fines medicinales a través de talleres y charlas.
- d. Que las diferentes autoridades de la comunidad y otras entidades capaciten o realicen talleres sobre las potencialidades curativas que posee esta planta medicinal.
- e. Que la población fomente el cultivo y uso medicinal de la manzanilla a través de la tradición oral, para que esta práctica cultural no se pierda y a la vez se ahorre dinero evitando gastos innecesarios en la compra de otro tipo de medicinas.
- f. Que en el Instituto Nacional de Educación Básica se desarrollen proyectos tendientes al cultivo y uso de las plantas medicinales, enfatizando en el uso de la manzanilla, para valorar y promover las prácticas culturales relacionadas con el uso y aprovechamiento de los recursos que posee el medio ambiente.

## BIBLIOGRAFIA.

1. Alex Fernández Muerza publicado: 9 de abril de 2009  
<http://giovanamarrero.wordpress.com/2009/05/03/107/> Mi planeta, recuperado, 7 de marzo de 2014.
2. Cáceres a. 1996. Plantas de Uso Medicinal en Guatemala. Edición Universitaria. Universidad de San Carlos de Guatemala.
3. Cáceres a. Samayoa b. 1989. Cuadernos DIGI 6-89. Tamizaje de la actividad antibacteriana de plantas usadas en Guatemala para el tratamiento de enfermedades.
4. Casa de la cultura de Nebajense. (1,994) Prestaré milagro de nueve frías aguas, Editorial Hombres de Maíz.
5. Casa de la cultura de Nebaj: “Anteproyecto para el desarrollo turístico del Ixil” Nebaj 1992.
6. Enrique Garza Gutiérrez, 1999. Manual de remedios naturales.p.28 Editoriales 2,000.
7. Editorial hombres de maíz colección desarrollo humano, p. 46 al 57.
8. Enciclopedia de las medicinas alternativas editorial MMVII. ( 2,007)
9. Foster, S. Chamomile. 1996. 2nd. Ed. Botanical Series, no. 307. Austin, Texas: American Botanical Council
10. Hernández, Sampieri, Fernández y Baptista, Metodología de la Investigación, Quinta Edición. Editorial mcgraghill s.a.
11. Planta medicinal, [http://es.wikipedia.org/wiki/Planta\\_medicinal](http://es.wikipedia.org/wiki/Planta_medicinal) . “Recuperado el” 6 agosto de 2013, a las 08:11.

12. Uso de hierbas medicinales, <http://www.salud180.com/salud-z/uso-de-hierbas-medicinales>. “recuperado el”: 21 de diciembre 2010.
13. Plantas medicinales, <http://www.ecured.cu/index.php/Usodeplantasmedicinales> 1,997 “Recuperado el” 20 de septiembre de 2,013.
14. <http://www.slideshare.net/X0f14/plantas-medicinales-8714995> “Recuperado el “ 16 de septiembre de 2,013
15. <http://www.slideshare.net/X0f14/plantas-medicinales-8714995> “de” et URL.
16. <http://www.importancia.org/medio-ambiente.php#ixzz2yfRKGMzB>
17. Ministerio de salud pública y asistencia social. Guatemala (2,012) P. 552 al 575.
18. Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social (MSPAS) Vademécum Nacional de Plantas Medicinales, Universidad de San Carlos de Guatemala-2006.
19. revista@mundonuevo.cl “Recuperado el” 17 de septiembre de 2,013 .
20. Universitaria. Universidad de San Carlos de Guatemala. 402  
25 propiedades medicinales, <http://salud.uncomo.com/articulo/cuales-son-las-propiedades-medicinales-de-la-manzanilla-21498.ht> recuperado el 30 de julio de 2,014.
21. Hierbas medicinales. <http://www.botanical-online.com/hierbas.htm> recuperado 30 de julio de 2,014.
22. Extractos de la manzanilla <http://lasaludi.info/extracto-de-manzanilla.html> recuperado el 31 de julio de 2,014.
23. Aceite de manzanilla, [http://www.ehowenespanol.com/extraer-aceite-plantas-como\\_13108/](http://www.ehowenespanol.com/extraer-aceite-plantas-como_13108/) recuperado el 1 de agosto de 2,014.

## ANEXOS.

### ENCUESTA A ESTUDIANTES

Dentro de la carrera de Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa con Especialidad en Medio Ambiente, del Centro Universitario de Quiché, **CUSACQ**, Sección Santa María Nebaj, de la Universidad de San Carlos de Guatemala, se está realizando una investigación sobre el **USO TRADICIONAL DE LA MANZANILLA COMO PLANTA MEDICINAL** en el asentamiento Las Violetas, por lo que se solicita su apoyo a efecto de responder la siguiente encuesta, marcando una “X” dentro del paréntesis en una de las opciones que considera razonable.

**1. ¿Sabe qué es una planta medicinal?**

Definitivamente sí                       Indeciso                       Definitivamente no

**2. ¿Le han impartido charlas sobre plantas medicinales en su establecimiento?**

Definitivamente sí                       Indeciso                       Definitivamente no

**3. ¿Conoce la planta medicinal llamada manzanilla?**

Definitivamente sí                       Indeciso                       Definitivamente no

**4. ¿Utiliza la manzanilla en su casa para tratar enfermedades comunes?**

Definitivamente sí       Algunas veces                       Definitivamente no

**5) ¿Dentro del centro educativo ha practicado el uso tradicional de la manzanilla como planta medicinal?**

Definitivamente sí       Algunas veces                       Definitivamente no

**6) ¿Como estudiante considera usted que es importante fomentar el uso de la manzanilla como planta medicinal?**

Definitivamente sí                       Indeciso                       Definitivamente no

**7. ¿Considera usted que es importante que los docentes desarrollen clases sobre el uso de la manzanilla como planta medicinal?**

Definitivamente sí                       Indeciso                       Definitivamente no

**8. ¿Conoce usted alguna organización que trabaje específicamente con el uso tradicional de las plantas medicinales dentro de la comunidad?**

Definitivamente sí                       Indeciso                       Definitivamente no

**¿Si su respuesta es SI, escriba cuáles?\_\_\_\_\_**

---

**9. ¿Considera usted que es importante que los habitantes cultiven o tengan su huerto familiar de plantas medicinales en su casa o sitio?**

Definitivamente sí                       Indeciso                       Definitivamente no

**10. ¿Considera usted que es importante utilizar la manzanilla como planta medicinal, como alternativa para tener una buena salud?**

Definitivamente sí       Algunas veces       Indeciso                       Definitivamente no

**11. ¿Qué partes de la manzanilla se utilizan?\_\_\_\_\_**

**12. ¿Qué enfermedades previene y cura la manzanilla?\_\_\_\_\_**

**13. ¿Cómo se prepara la manzanilla como medicina?\_\_\_\_\_**

\_\_\_\_\_





**GUIA DE ENTREVISTA A LÍDERES, PADRES, JOVENES, ANCIANOS,  
COMADRONAS Y CURANDEROS:**

1. ¿Cuál es su opinión acerca de las plantas medicinales?
2. ¿Qué piensa usted sobre el uso de la manzanilla?
3. ¿Cómo conoció que la manzanilla es una planta medicinal?
4. ¿Qué ventaja tiene el uso de la manzanilla como medicina en comparación con la medicina química?
5. ¿Cuáles son las propiedades curativas de la manzanilla?
6. ¿Qué enfermedades previene y cura la manzanilla?
7. ¿Cómo se prepara la manzanilla como medicina?
8. ¿Cómo se aplica o se administra la manzanilla como medicina? ¿Cuántas veces o por cuánto tiempo?
9. ¿Qué piensa usted sobre la pérdida de uso de las plantas medicinales?
10. ¿Qué se necesita hacer para que se siga usando la manzanilla como planta medicinal?



# GUÍA DIDÁCTICA



# USOS MEDICINALES DE LA MANZANILLA

ISMAEL TOMÁS HERNÁNDEZ RAYMUNDO

## Índice

### **Presentación**

### **Orientación para el uso de la guía**

### **UNIDAD I**

Medio ambiente	2
Importancia del medio ambiente	2
Elementos del medio ambiente	3
Relación del hombre con la naturaleza	3

### **UNIDAD II**

Plantas medicinales	8
Importancia de las plantas medicinales	9
Algunas formas de preparación y administración de las plantas medicinales	10

### **UNIDAD III**

La manzanilla	15
Propiedades medicinales	17
Precauciones y reacciones adversas	17
Enfermedades que cura la manzanilla	18
Bibliografía	22

## **Presentación**

Guatemala se caracteriza por tener diversidad de culturas, las cuales de generación en generación han utilizado distintas prácticas culturales, entre las cuales se puede mencionar la utilización de diferentes plantas con fines medicinales.

La variedad de la flora del país es una riqueza que se ha aprovechado para diferentes fines y uno de ellos es la conservación y mejoramiento de la salud, entre las plantas medicinales se encuentra la manzanilla, la cual es una planta que posee múltiples propiedades curativas y es muy utilizada por la población.

La presente es una guía sobre el uso medicinal de la manzanilla, se ha elaborado con la finalidad de brindar una herramienta pedagógico-didáctica a los docentes que les proporcione diferentes estrategias para investigar este tema en el proceso de enseñanza-aprendizaje, en la que se abordan los temas del medio ambiente, las plantas medicinales y el uso de la manzanilla.

Estos temas contribuirán a fortalecer y propiciar en los estudiantes prácticas amigables con el medio ambiente, así como para la conservación de esas prácticas culturales relacionadas con uso de plantas para fines medicinales y de manera particular, la manzanilla.

### **Orientación para el uso de la guía**

La presente guía tiene como objetivo brindarle al personal docente del Instituto Nacional de Educación Básica del asentamiento Las Violetas, una temática relacionada a los diferentes usos medicinales que se le pueden dar a la manzanilla.

Además cada tema contiene sus competencias, indicadores de logro, actividades para la implementación de cada contenido, los cuales pueden ser enriquecidos y adecuados según las necesidades educativas que se tengan.

Los docentes deben utilizar esta guía como una herramienta pedagógica complementaria a utilizar en las asignaturas de Ciencias Naturales, Ciencias Sociales y Formación Ciudadana y otras asignaturas afines, de manera que constituye un elemento para la implementación de Currículo Nacional Base, (C.N.B.) Esto requiere que las unidades se integren en la planificación docente, para lo cual es necesario conocer la estructura de la guía, se les sugiere leer la guía y encontrar la unificación con el C.N.B. De manera que sea fácil interpretarla en un proceso de planificación.

La guía culmina con un apartado de referencias bibliográficas y páginas webs, por si se desea profundizar los temas.

**UNIDAD I**  
**MEDIO AMBIENTE**

**COMPETENCIA**

- Promueve prácticas del cuidado del medio ambiente de acuerdo con la realidad del entorno del municipio.

**INDICADORES DE LOGRO**

- Describe qué es el medio ambiente y la relación del hombre con la madre tierra según su cosmovisión.
- Describe la importancia del medio ambiente y busca estrategias para contribuir a rescatar y preservar los recursos naturales.
- Distingue los elementos que conforman el medio ambiente.
- Explica los elementos del medio ambiente y la importancia de cada uno.

**CONTENIDO**

- Medio ambiente
- Importancia del medio ambiente
- Elementos del medio ambiente
- Relación del hombre con la naturaleza

## MEDIO AMBIENTE

Se le llama medio ambiente a todo el ámbito que nos rodea, es decir, comprende al conjunto de valores naturales, sociales y culturales existentes en la tierra, un espacio que permite desarrollar la vida, por eso es importante valorar los elementos que influyen en su entorno el cual comprende una cadena entre recursos: agua, suelo, aire, minerales y los bosques que permiten acoger a los animales en su hábitat natural.



*Fuente: [www.webquest.es](http://www.webquest.es)*

## IMPORTANCIA DEL MEDIO AMBIENTE

El medio ambiente es de gran importancia para todos los seres vivos y todo lo que en él existe, sin medio ambiente no existiera ningún tipo de vida y en base a ello permite que estos tengan una interacción mutua.



*Fuente: [chiriquinatural.blogspot.com](http://chiriquinatural.blogspot.com)*

## Guía Didáctica

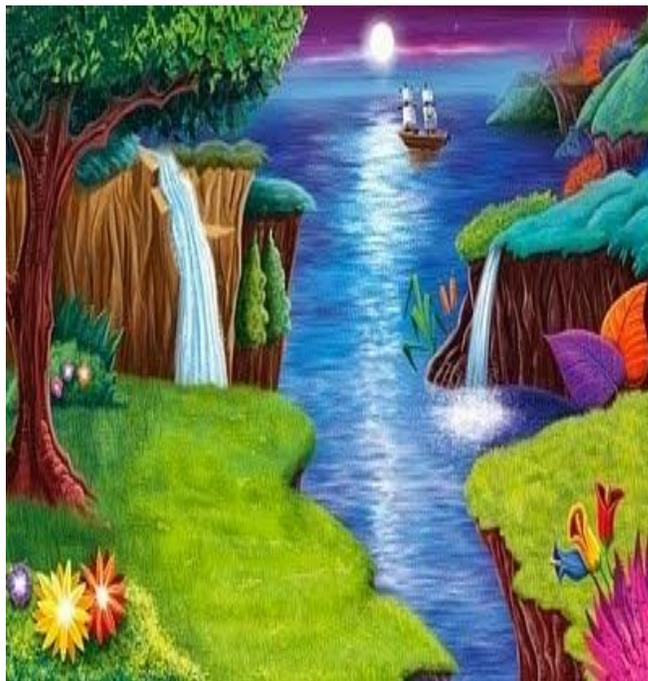
### ELEMENTOS DEL MEDIO AMBIENTE

#### Elementos Bióticos.

Son todos aquellos organismos que tienen vida como las plantas, animales, seres humanos, aquellos que cumplen su vida en la tierra.

#### Elementos Abióticos.

Son aquellos que no tienen vida, es decir, aquellos que no cumplen un ciclo vital. Ejemplo son el viento, la lluvia, el sol, las montañas, las piedras.



*Fuente:* [dayanariosarias.blogspot.com](http://dayanariosarias.blogspot.com)

### RELACIÓN DEL HOMBRE CON LA NATURALEZA



El hombre es dependiente de la naturaleza, por tal razón está viviendo gracias a los elementos y factores que la naturaleza le ha proporcionado durante tantos años, prueba de ello son las grandes investigaciones que se llevan a cabo, como también el reconocer el fracaso del ser humano al pretender ser independiente de la madre naturaleza, puesto que los elementos esenciales que ésta proporciona hoy en día son para nuestro diario vivir.

*Fuente:* [historiadenuestroperuydelmundo.blogspot.c](http://historiadenuestroperuydelmundo.blogspot.c)

El hombre ha sido incapaz de sustituir los elementos que proporcionan los factores bióticos por otros artificiales para la vivencia humana, por ello “el hombre seguirá siendo parte de la naturaleza y no la naturaleza parte del hombre”. Sin embargo la valoración y la progresiva acción a tomar debe iniciar desde los principios y práctica de valores, tales como la aplicabilidad de la ética ambiental la cual ayudará a darle un equilibrio a la madre naturaleza, desde el accionar humano, hasta la adquisición de principios ambientales asegurando nuestro futuro.

### **ACTIVIDADES SUGERIDAS**

1. Explore los conocimientos de los estudiantes sobre el medio ambiente a través de lluvia de ideas, que las escriban en hojas de papel y las peguen en la pared o pizarrón; luego las clasifican para encontrar similitudes y diferencias.
2. Oriente a los estudiantes que elaboren un periódico mural sobre distintas prácticas amigables con el medio ambiente; identifiquen con los alumnos lo estudiado en la unidad y luego exponerlo fuera de la clase para que todos puedan verlo y leerlo.
3. Invite a un especialista o experto de la comunidad o del Instituto Nacional de Bosque “INAB” para que aborde el tema sobre el medio ambiente. Dirija un trabajo de equipo para que los estudiantes analicen sobre la importancia del medio ambiente, tomando en cuenta las charlas que dieron los invitados.
4. Oriente a los estudiantes para que siembren plantas ornamentales, con el propósito de aprender a plantar y contribuir a la ornamentación del instituto, sus hogares y las áreas verdes de su comunidad.

**EVALUACIÓN**  
**LISTA DE COTEJO**

No	Nombre de los estudiantes	Ind. 1.		Ind. 2.		Indi. 3.		Indi. 4		Indi. 5.	
		Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No
1.											
2.											
3.											
4.											
5.											
6.											
7.											
8.											
9.											
10.											
11.											
12.											
13.											

**Indicador**

1. Explica qué es el medio ambiente.
2. Participa en grupos para sembrar plantas en la comunidad.
3. Explica los elementos del medio ambiente y la importancia de cada uno.
4. Participa en la elaboración de un periódico mural sobre distintas prácticas amigables con el medio ambiente.
5. Practica medidas de protección y conservación de plantas en la comunidad.



Fuente: <https://www.google.com.gt/search?q=imagen+de+importancia+del+educacion+ambiental>

**UNIDAD II**  
**PLANTAS MEDICINALES**

**COMPETENCIAS**

- Analiza la importancia del uso de plantas medicinales en el tratamiento de diferentes enfermedades.
- Reconoce las clases de plantas medicinales más comunes de su comunidad.
- Valora las propiedades preventivas y curativas que poseen diferentes plantas para la preservación de la salud de los seres humanos.

**INDICADORES DE LOGRO**

- Utiliza plantas medicinales para tratar algunas enfermedades comunes.
- Reconoce las diferentes formas de preparación de medicamentos caseros.
- Se interesa por los conocimientos de los miembros de la comunidad sobre la preparación de medicina natural.

**CONTENIDOS**

- Plantas medicinales
- Importancia de las plantas medicinales
- Algunas formas de preparación y administración de las plantas medicinales

## PLANTAS MEDICINALES

En tiempos anteriores se desconocían los medicamentos químicos porque las personas aprovechaban las plantas medicinales para tratar las enfermedades comunes, en consecuencia los abuelos y abuelas vivían más años. Hay que recordar también que tampoco existían hospitales ni farmacias.

El aporte de las plantas medicinales juega un papel muy importante en la economía familiar y en la salud de las personas que las consumen para aliviar sus dolores o malestares. No obstante en la actualidad muchas personas optan más por los medicamentos químicos por el desconocimiento del uso de las plantas medicinales.

Las plantas medicinales se pueden utilizar para curar diferentes enfermedades que padecen las personas por lo que es necesario utilizarlas, tener el conocimiento de cómo prepararlas y administrarlas.



*Fuente:* [www.perlavision.icrt](http://www.perlavision.icrt).

## IMPORTANCIA DE LAS PLANTAS MEDICINALES

El uso de las plantas medicinales es de suma importancia porque la mayoría de la población depende de ellas y la naturaleza regala al ser humano oportunidades de curar muchas enfermedades en forma natural aprovechando las partes de la planta como las hojas, las flores, la corteza, la raíz y la semilla.

Gracias al uso de las plantas medicinales y por los conocimientos de los antepasados se ha podido salvar vidas y es importante que estos conocimientos y prácticas se mantengan para las generaciones venideras.

La medicina tradicional como parte de la cultura de los pueblos, ha sido durante siglos el único sistema utilizado en la restauración de la salud de las generaciones pasadas, donde las plantas medicinales han cumplido un rol fundamental como medio para curar enfermedades en las personas.



*Fuente: fotografía Ismael Hernández*

## **ALGUNAS FORMAS DE PREPARACIÓN Y ADMINISTRACIÓN DE LAS PLANTAS MEDICINALES**

La administración de las plantas medicinales y de los productos derivados de estas debe estar acompañada de los máximos cuidados, para garantizar el buen tratamiento.

Contrariamente a la creencia general, los mejores resultados no siempre se obtienen con el uso de las plantas frescas o con preparaciones caseras. El hacer extractos de plantas procesadas permite obtener más principios activos.

Para la preparación de un cataplasma para herida se debe manejar las siguientes medidas de plantas medicinales solo hojas.

### **Cataplasma para heridas**

1 onza de sábila (solo gel)

1 onza de hojas de ciprés

1 onza de hojas de tabaco

Proceso: machacarlo todo junto hasta formar una pasta, luego aplicar en la parte afectada.

(Fuente: Taller sobre Plantas Medicinales, Sacapulas 2,013)

### **Preparación de una tintura para dolor de estomago**

1 mililitro (ml) de tintura de guayaba

1 mililitro (ml) de tintura de manzanilla

1 mililitro (ml) de tintura de hierba buena

Proceso: se le agrega en un vaso de agua tibia y luego se toma.

Para extraer tintura de las plantas medicinales, primero hay que secarlas en un lugar limpio, con poca sombra para que no pierda sus propiedades medicinales; cuando esté seca se agrega a un frasco y luego se le agregan alcohol, preferiblemente licor quezalteca que contiene el 35° o 36° de alcohol, hay que agitarla durante una hora para que se expriman todas las propiedades de la planta, debe ser una sola planta en cada botella desechable y se

## Guía Didáctica

cuela después de la agitada y se agrega a un nuevo recipiente, se escribe el nombre y la fecha de la tintura sobre envase con masking tape.

(Fuente: Taller sobre Plantas Medicinales, Sacapulas 2,013)

### **Preparación de una tintura desparasitante.**

1 mililitro (ml) de tintura de apazote

1 mililitro (ml) de tintura ruda

1 mililitro (ml) de tintura de flor de muerto

Preparación: se agrega en un vaso de agua tibia y luego tomarla.

(Fuente: Taller sobre Plantas Medicinales, Sacapulas 2,013)

### **Para la elaboración de jabones.**

2 mililitro (ml) de tintura de manzanilla. (Se puede utilizar las plantas que usted quiere)

4 onzas de base de jabón

Dejarla derretir en baño maría y dejarla enfriar y moldearla en algún recipiente.

(Fuente: Taller sobre Plantas Medicinales, Sacapulas 2,013)

### **Preparación de una pomada para heridas**

2 onzas de sábila (solo gel)

5 onzas de candela de cebo

15 onzas de aceite de cocina.

2 onzas de salvia.

Fuente: <http://plantasmedicinalesdejardin.blogspot.com>



2 onzas de romero.

1 onza de clavo de olor y derretir las candelas de cebo, agregar el aceite y añadir las plantas, mezclarlas y envasar.

Cómo y para qué se usan estas

(Fuente: Taller sobre Plantas Medicinales, Sacapulas 2,013)

### **ACTIVIDAD SUGERIDA**

#### **Construcción de un huerto de plantas medicinales**

1. En compañía de los alumnos realicen visitas a la comunidad para recolectar plantas medicinales o semillas para ser utilizadas en la construcción del huerto de plantas medicinales.
2. Con la participación de los alumnos, madres y padres de familia realice la siembra de plantas medicinales en el huerto.
3. Visite con los alumnos el huerto escolar y proponga que elijan las plantas que desea observar, regar y cuidar.
4. Realice visitas al huerto escolar con los alumnos con el propósito de que puedan observar las plantas medicinales para comentar sobre las mismas (tamaño, forma, sabor, olor, forma de utilización para curar enfermedades comunes) intégrele en las distintas áreas de aprendizaje.
5. Elaborar en clase una preparación de remedios caseros utilizando plantas medicinales y demostrar su uso.
6. Los estudiantes elaborarán informes escritos y con dibujos de todo el proceso.

## EVALUACIÓN

### Prueba de ruleta.

Es una prueba en la cual el docente tiene que dibujar una ruleta en cuyo centro va el tema central y el alumno alrededor partiendo la misma en siete o en ocho partes va describiendo las preguntas tales como: qué, cuando, donde, por qué, para qué, etc.

### Ejemplo:



Coloque en el centro el nombre de una de las plantas que tienen en el huerto, los alumnos tiran una prenda sobre la ruleta y deben responder la preguntas del espacio en donde cae su prenda. Hágalo varias veces con el nombre de diferentes plantas para que todos los estudiantes participen.

**UNIDAD III**  
**LA MANZANILLA**

**COMPETENCIA**

Analiza la importancia del uso de la manzanilla en el tratamiento de enfermedades comunes.

Determina el valor preventivo y curativo que posee la manzanilla en la prevención de la salud de los seres humanos.

**INDICADORES DE LOGRO**

- Identifica la manzanilla como planta medicinal a través de sus componentes y resultados en el tratamiento de enfermedades comunes.
- Valora los conocimientos de los miembros de la comunidad sobre la preparación de la manzanilla.

**CONTENIDOS**

- La manzanilla
- Propiedades medicinales de la manzanilla
- Precauciones y reacciones adversa
- Enfermedades que cura la manzanilla

## LA MANZANILLA.

La manzanilla es una planta que tiene un sabor agradable y mide de 20 a 50 centímetros de altura, su tallo es liso, tiene hojas estrechas y largas, de color verde. Las flores salen en las ramas de la planta, forman una cabeza amarilla, rodeada de pétalos blancos; crece de forma silvestre en terrenos cultivados, se originó en Europa y después se expandió en todo el mundo por los beneficios que tiene y las enfermedades que cura, es una planta curativa, se ha utilizado hace miles de años, en la actualidad, se puede decir que es la planta medicinal que utilizaban los abuelos y poco a poco van heredando esos conocimientos. Es útil para curar la temperatura, dolor de estómago, dolores menstruales, dolor de muela y relajante de los nervios.



*Fuente:* <http://www.google.com>.

## USOS DE LA MANZANILLA

La manzanilla es una planta que cura enfermedades comunes para que la salud de las personas sea buena y ayuda a relajar el cuerpo, se usa en cualquier edad y se usa prácticamente para curar dolor de muela, dolor de estómago, boca seca, para baños, limpiar heridas, en compresas o masajes, es tranquilizante; los extractos o el aceite esencial de

## Guía Didáctica

manzanilla se usan en medicamentos naturales y cosméticos, se les puede usar para preparar aceite de masaje facial o corporal para obtener sus beneficios, se puede usar en vapor para limpiar la cara, se usa en baños de asiento y similares para padecimientos digestivos, se le utiliza para hacer gárgaras cuando hay problemas de garganta y de encías, ayuda con la gota, hinchazón e infección, es cosmética ya que se usa para aclarar el pelo.

Hoy en día muchas empresas se dedican a comercializar productos hechos con la manzanilla, como: jabones, cremas, champús, estos productos se venden en diferentes lugares en nuestro país y muchas personas recomiendan su utilidad por los beneficios que tiene.



*Fuente:* <http://www.google.com>.

## **PROPIEDADES MEDICINALES DE LA MANZANILLA.**

La propiedad medicinal más conocida de la manzanilla es la que está vinculada con el alivio de cualquier afección de los órganos del aparato digestivo. Es especialmente buena para mejorar la digestión, favorecer la expulsión de los gases intestinales, aliviar dolores estomacales, evitar náuseas o vómitos y para el tratamiento de otras dolencias como cólicos, gastritis, úlceras gástricas.



Fuente: [www.mundomedicinas.com](http://www.mundomedicinas.com)

## **PRECAUCIONES Y REACCIONES ADVERSAS.**

La manzanilla es una planta útil para la salud del ser humano pero es necesario tener precaución sobre la utilidad, porque las flores se utilizan como planta medicinal pero no todas las personas las pueden consumir debido a que a algunos de ellos les puede causar alergia en su cuerpo especialmente las mujeres embarazadas no pueden tomar las manzanilla, por tal razón es necesario consultar a un centro naturalista para que den las indicaciones necesarias para su utilización.

## ENFERMEDADES QUE CURA LA MANZANILLA

La manzanilla es una hierba que muchas personas la utilizan como medicamento que combate el dolor de muela, inflamación de piel, boca seca, catarro nasal, irritación de la garganta, alivia dolor de cabeza, alivia los dolores menstruales, calma náuseas y vómitos.

### **Dolor de muela:**

En caso de dolor de muelas se puede emplear la manzanilla para aliviar estas dolencias, siguiendo las siguientes instrucciones: Preparar una infusión (té) de manzanilla, para ello se debe: poner a hervir agua en un recipiente, en el cual se debe colocar manzanilla seca durante 3 a 5 minutos. Después se debe colar la infusión y dejar que se enfríe, finalmente realizar enjuagues las veces que sean necesarios.

### **Inflamación de piel:**

Para eliminar la inflamación de la piel se debe hacer lo siguiente: preparar una infusión (té) con una cucharada de flores secas en un vaso de agua, luego que la infusión esté lista se debe dejar que se enfríe y aplicar a una compresa, para finalmente aplicar la compresa sobre la piel durante 15 minutos. Lo anterior se debe realizar antes de dormir durante 3 o 5 días.

### **Boca seca:**

La manzanilla es útil para eliminar la resequedad de la boca, para ello se debe preparar una infusión con una cucharada de planta seca en una taza de agua, y finalmente realizar gárgaras con el té, en ayunas durante tres días seguidos.

### **Catarro nasal:**

Para curarse del catarro la manzanilla es una planta muy eficaz, para ello se debe preparar una infusión con uno o dos puñados de flores en un recipiente que contenga dos litros de agua, luego se debe colar la infusión y dejar que se enfríe, finalmente se endulza si

## **Guía Didáctica**

se desea y se debe tomar un vaso tres veces al día. Este tratamiento se debe realizar durante cuatro o cinco días seguidos.

### **Irritación de la garganta:**

La manzanilla puede ser muy eficaz para el tratamiento y eliminar irritaciones en la garganta, para lo cual se debe preparar una infusión con dos cucharadas de flores de manzanilla por una taza de agua, después se debe dejar reposar y realizar gárgaras varias veces al día. Este tratamiento se debe seguir durante 2 a 4 días.

### **Alivia el dolor de cabeza:**

En el caso del dolor de cabeza, se puede utilizar manzanilla para aliviar la dolencia antes mencionada, para ello se debe preparar una infusión de flores (40 gramos por litro de agua), la cual se debe tomar de 1 a 5 tazas al día. Esta infusión se puede tomar tibia o caliente, además de endulzar si se gusta.

### **Alivia el dolor menstrual:**

Para aliviar los dolores menstruales se debe preparar una infusión con 20 gramos de manzanilla en dos litros de agua, y ponerla en una tinaja con agua; realizar por 15 minutos un baño de asiento. Este tratamiento se debe realizar a diario durante el periodo menstrual.

### **Calma náuseas y vómito:**

Cuando una persona está padeciendo de náuseas y/o vómito se debe preparar una infusión con 10 gramos de manzanilla en un litro de agua, tomar entre tres y seis tazas diarias calientes. Este tratamiento se debe realizar durante 2 o 3 días.

### **Relajante:**

La manzanilla es un excelente relajante, se debe preparar una infusión con 20 a 50 gramos de flores secas de manzanilla en un litro de agua, dejarla reposar durante 15 minutos, filtrarla y endulzarla si se quiere, para luego tomarla como té. Este té se puede tomar antes de dormir, para lograr mejores efectos.



Fuente: salud.practicopedia.lainformacion.com

### **ACTIVIDADES SUGERIDAS**

1. Invitar a curanderos para dar charlas sobre el uso tradicional de la planta de la manzanilla. Dirija un trabajo de equipo para que los estudiantes analicen sobre el uso de la manzanilla, tomando en cuenta las charlas que dieron los curanderos.
2. Explore los conocimientos de los estudiantes sobre el uso de la manzanilla a través de lluvia de ideas, que las escriban en hojas de papel y las peguen en la pared o pizarrón; las enfermedades comunes que cura.
3. Organice dramatizaciones en donde los alumnos representen cómo ayudar a una persona que tiene dolor de muela u otro malestar que alivie la manzanilla.
4. Pedir a los alumnos que propongan y practiquen en su casa el uso de la manzanilla para curar enfermedades comunes.

**EVALUACIÓN**  
**LISTA DE COTEJO**

No	Nombre de los estudiantes	Ind. 1.		Ind. 2.		Indi. 3.		Indi. 4		Indi. 5.	
		Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No
1.											
2.											
3.											
4.											
5.											
6.											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											

**Indicador**

1. Explica qué es la manzanilla.
2. Describe las enfermedades que cura la manzanilla.
3. Utiliza la manzanilla para aliviar dolencias en su hogar.
4. Describe las propiedades de la manzanilla.
5. Participa en la dramatización sobre la utilidad de la manzanilla.

**BIBLIOGRAFÍA.**

1. Alex Fernández Muerza publicado: 9 de abril de 2009  
[http://giovanamarrero.wordpress.com/2009/05/03/107/Mi planeta](http://giovanamarrero.wordpress.com/2009/05/03/107/Mi_planeta), recuperado, 7 de marzo de 2,014.
2. Casa de la cultura de Nebajense. (1,994) Prestaré milagro de nueve frías aguas, Editorial Hombres de Maíz.
3. Planta medicinal, [http://es.wikipedia.org/wiki/Planta\\_medicinal](http://es.wikipedia.org/wiki/Planta_medicinal) . “Recuperado el” 6 agosto de 2013, a las 08:11.
4. Plantas medicinales, [http://www.ecured.cu/index.php/Uso\\_de\\_plantas\\_medicinales](http://www.ecured.cu/index.php/Uso_de_plantas_medicinales) 1,997“Recuperado el” 20 de septiembre de 2,013.
5. Plantas medicinales. <http://www.slideshare.net/X0f14/plantas-medicinales-8714995> “Recuperado el “16 de septiembre de 2,013.
6. Plantas medicinales. <http://www.slideshare.net/X0f14/plantas-medicinales-8714995> “de” “recuperado el 20 de agosto de 2,014.
7. Medioambiente.<http://www.importancia.org/medioambiente.php#ixzz2yfRKGMzB>. “Recuperado el 22 de agosto de 2,014.”
8. Medio ambiente [https://www.google.com.gt/search?q=educacion+ambiental&ie=utf-8&oe=utf-8&rls=org.mozilla:es-ES:official&client=firefox-a&channel=np&source=hp&gws\\_rd=cr&ei=O87nU-zgCq7JsQS9r4DwBQ](https://www.google.com.gt/search?q=educacion+ambiental&ie=utf-8&oe=utf-8&rls=org.mozilla:es-ES:official&client=firefox-a&channel=np&source=hp&gws_rd=cr&ei=O87nU-zgCq7JsQS9r4DwBQ) “recuperado el 20 de agosto del año 2,014.”
9. Henry Castro 90 Pruebas objetivas de evaluación primera edición.