



UNIVERSIDAD DEL AZUAY

**FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y
CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**

ESCUELA DE TURISMO

**PROVINCIA DEL AZUAY, CANTÓN CUENCA, COMUNIDAD
QUINGEO: MEDICINA TRADICIONAL Y TURISMO**

**TRABAJO DE GRADO PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE
LICENCIATURA EN GESTIÓN Y DESARROLLO TURÍSTICO**

Autor:

María Belén Jarrín Arias

Tutor:

Dr. Raúl Córdova León

Cuenca – Ecuador

2010

DEDICATORIA

Esta tesis va dedicada a mis hijos Carlos Julián y a mi futuro bebé quienes son mi fuente de inspiración para superarme en la vida, además a mi esposo Juan Carlos, quien supo apoyarme en la culminación de mis estudios universitarios.

AGRADECIMIENTO

Gracias a Dios que me dio la oportunidad de terminar mi carrera a los curanderos de la comunidad que colaboraron con sus aportes en medicina de una forma cordial hacia mi persona. La señora Arcelia Ayora, Sr. Humberto Suconota, Mercedes Pesantez, Sixto Pesantez, Manual Guamo, Elisa Chillogalli, Daniel Ayora,

ÍNDICE DE CONTENIDOS

Portada	
Dedicatoria.....	i
Agradecimientos.....	ii
Índice de Contenidos.....	iii
Índice de ilustraciones.....	v
Resumen.....	vii
Abstract.....	viii
Introducción.....	1
CAPÍTULO I: MARCO TEÓRICO	
Introducción.....	3
1.1 Biodiversidad y saberes ancestrales.....	3
1.2 Cita histórica.....	3
1.3 Conceptos de medicina tradicional.....	4
1.4 Tipos de medicina tradicional.....	5
1.5 Situación actual.....	5
Conclusión.....	6
CAPÍTULO II: PRÁCTICAS MÉDICAS	
Introducción.....	8
2.1 Procesos y Conservación.....	8
2.2 Infecciones en general.....	8
2.2.1 Infecciones urinarias.....	8
2.2.2 Infecciones vaginales.....	9
2.2.3 Infecciones pulmonares.....	9
2.2.4 Infecciones respiratorias.....	9
2.3 Enfermedades comunes en los niños.....	9
2.3.1 Para curar el espanto.....	9
2.3.2 Para curar el ojo.....	10
2.3.3 Baños del susto.....	10

2.3.4 Zungo.....	11
2.3.5 Jarabes compuestos para la anemia.....	11
2.3.6 Desnutrición.....	12
2.3.7 Para curar la tos.....	12
2.3.8 pujos del niño.....	12
2.4 Prácticas pre y posparto.....	13
2.4.1 Para ubicar al bebe en el vientre de la madre.....	13
2.4.2 Para apurar el parto	13
2.4.3 Anticonceptivo.....	13
2.4.4 Hemorragia.....	13
2.4.5 Inflamación de riñones.....	13
2.4.6 El baño del cinco	14
2.5 Enfermedades más comunes registradas en la comunidad.....	14
2.5.1 Cálculos al riñón.....	14
2.5.2 Venas encogidas.....	14
2.5.3 Penas (personas deprimidas).....	15
2.5.4 Tumores.....	15
2.5.5 Purgantes.....	15
2.5.6 Para las espinillas y manchas en la cara	16
2.5.7 Venas varices.....	16
2.5.8 Para la mente.....	16
2.5.9 Para los gases estomacales.....	17
2.5.10 Sombra.....	17
2.5.11Pulsario.....	17
2.6 Expresiones al realizar las curaciones.....	17
2.7 Informes de los resultados obtenidos de la práctica médicas.....	18
2.8 Parcelas de los curanderos.....	19
Conclusión.....	22
CAPÍTULO III: PLANTA MEDICINALES	
Introducción.....	23
3.1 Tipos de plantas.....	23
3.1.1 Según su tamaño.....	23

3.1.2 Según su duración.....	24
3.1.3 Según su constitución.....	24
3.1.4 Características de las plantas.....	25
Conclusión.....	61
Conclusión general.....	62
Bibliografía.....	63

INDICE DE ILUSTRACIONES

Foto 1 curación del espanto	9
Foto 2 Baño del susto	10
Foto 3 Golpes para ubicar el zhungo foto 4 Masaje para ubicar el zhungo	11
Foto 5 Jarabes compuestos	11
Foto 6 Espinillas	16
Foto 7 Entrevista con el curandero Foto 8 Entrevista con la curandera.....	18
Foto 9 Parcela Sr. Humberto Suconota	19
Foto 10 Parcela Sra. Arcelía Ayora	19
Foto 11 Parcela Sr. Sixto Pesantes	20
Foto 12 Ubicación de los curanderos	21
Foto 13 Ajo	25
Foto 14 Alfalfa.....	26
Foto 15 Altamisa	27
Foto 16 Apio	27
Foto 17 Berro	29
Foto 18 Borraja	32
Foto 19 Cola de caballo	33
Foto 20 Eucalipto	37
Foto 21 Hieva luisa.....	39
Foto 22 Hinojo	39
Foto 23 Laurel	41
Foto 24 Lavanda.....	42
Foto 25 Linaza	43
Foto 26 Manzanilla.....	47
Foto 27 Oregano	47
Foto 28 Ortiga.....	48

Foto 29 Santa María.....	51
Foto 30 Violeta.....	52
Foto 31 Ruda.....	53
Foto 32 Perejil.....	54
Foto 33 Romero	55
Foto 34 Verbena	56
Foto 35 Alelí.....	56
Foto 36 Escancel	57
Foto 37 Menta	58
Foto 38 Pata con panga.....	58
Foto 39 Trinitaria	59
Foto 40 Hierva de infante.....	59

RESUMEN

Las costumbres y métodos de medicina tradicional que recopilamos en la comunidad de Quingueo, la misma que está ubicado a 40 minutos del cantón Cuenca, Provincia del Azuay, se basó en la recopilación de las formas de realizar los métodos curativos, tratamientos y las expresiones que los habitantes de dicha comunidad practican para sanar sus dolencias, por ello es necesario mantener la tradición cultural y a su vez registrarla con el fin de rescatar las formas curativas que se van perdiendo por la falta de práctica e interés de las generaciones actuales, y la mortalidad de las personas de mayor edad, quienes generalmente poseen estos conocimientos en medicina tradicional.

Así buscamos la manera de incentivar a las personas que se informen y busquen diferentes métodos curativos, ya sean actuales o tradicionales, para mejorar su calidad de vida.

ABSTRAC

This research work about the medical customs, methods and traditions of the people of the community of Quingeo, located at 40-minute drive from Cuenca, province of Azuay, is based on the compilation of the distinct healing methods, treatments, and expressions the inhabitants of this community practice to heal their ailments and illnesses. That is why it is necessary not only to preserve their cultural traditions but also to keep a record of them. With the purpose of rescuing the healing techniques that are progressively being lost because fewer people are using them. Today`s generations are not interested in learning from their older relatives, who are the ones that have the knowledge of this traditional medicine.

Our purpose is to motive people to get informed and to look for different healing methods, either traditional or current, so as to improve their quality of life.

INTRODUCCIÓN

En la actualidad, la contaminación y el poco cuidado al medio ambiente, han ocasionado que la variedad de enfermedades aumente, a su vez que se debilita la capacidad del hombre de mantenerse sano.

Por estas razones el ser humano trata de recompensar con medicinas o tratamientos creados por sí mismo, se van creando nuevas formas de combatir enfermedades, falta mucho por descubrir en este campo, somos partícipes de que se utiliza como materia prima para la creación de medicamentos a las plantas naturales.

La mayoría de las plantas naturales son exportadas de países biodiversos, Ecuador es uno de ellos, nuestra provincia posee una flora muy variada y poco explotada. En sus comunidades se utilizan las plantas para elaborar medicamentos que son parte de su tradición para tratar sus enfermedades. Una de estas comunidades, Quingeo, será el objeto de mi estudio.

Quingeo se ubica al sureste de la provincia del Azuay, aproximadamente a 30 km. de la ciudad de Cuenca con una altura de 2700 metros sobre el nivel del mar. Tiene una superficie de 114,2 km², que representa el 3,7 % del territorio total del cantón Cuenca. Posee una temperatura promedio de 12°C. Para llegar a esta parroquia existen dos vías de acceso: la más antigua (vía Cuenca - Cumbe - Quingeo) y la actual (vía valle santana)

Quingeo es la comunidad donde realizamos una investigación minuciosa de la medicina tradicional que la población practica. La práctica médica es un medio de supervivencia que se da desde hace muchos años atrás por medio de preparaciones y tratamientos curativos con plantas medicinales propias del lugar, por esta razón creo necesario rescatar la información acerca de este tema, el cual ha tenido un desinterés por parte de la población siendo un legado que se trasmite de generación en generación, la misma que está recuperada y plasmada en este trabajo de tesis.

El objetivo principal de esta recopilación es dar a conocer los tratamientos, procesos e ingredientes de cada preparado médico tradicional, y con la finalidad de exponer los resultados obtenidos de cada proceso,

La metodología que se utiliza en la siguiente recopilación de medicina tradicional es la observación de sus preparados, también las entrevistas en profundidad a los curanderos y personas interesadas en los tratamientos; las mismas que acuden a estos centros de ayuda. Se utilizará la investigación de campo aclarando que la preparación de los tratamientos tradicionales es un conjunto de conocimientos, aptitudes y prácticas basadas en creencias y experiencias indígenas de las diferentes culturas, sean o no explicables; usados para el mantenimiento de la salud así como para la prevención y la forma de encontrar mejoría en los tratamientos de enfermedades típicas de cada región

No obstante, la práctica de la medicina tradicional llevada a cabo por los curanderos o simples practicantes, se va perdiendo poco a poco por la falta de personas que transmitan esta tradición. Es necesario incentivar a valorar los beneficios que presta la medicina tradicional.

CAPÍTULO I: MARCO TEÓRICO

INTRODUCCIÓN

En este capítulo con el que damos inicio a la tesis, se enfatiza en los conceptos básicos que engloban la medicina en general, sus tipos y principalmente los métodos tradicionales, se presenta una división en categorías curativas y agentes, con una información clara de lo que por mucho tiempo se llama medicina tradicional.

1.1 Biodiversidad y saberes ancestrales

Etnomedicina o medicina tradicional, según la organización mundial de la salud (OMS) es: “La suma de todo los conocimientos teóricos y prácticos, explicables o no, utilizados para diagnósticos, prevención y superación de trastornos físicos, mentales y sociales, basados exclusivamente en la observación y en la experiencia, y transmitidos verbalmente o por escritos de una generación a otra. La base de la medicina tradicional se asienta principalmente en las plantas y en algunos animales, estos últimos utilizamos especialmente en las áreas tropicales amazónicas y del chocó ecuatoriano”. (Alarcon p.267)

1.2 Cita Histórica

Desde tiempos remotos el hombre intuía la importancia de conocerlas propiedades alimenticias, curativas y toxicas de las plantas que le rodeaban. No se conoce a ciencia cierta el inicio de la utilización de las plantas con fines terapéuticos, pero se cree que se motivo en el conocimiento empírico, el cual tiene su origen con el contacto íntimo del hombre con la naturaleza, la lucha insistente por sobrevivir en un medio hostil y durante los desplazamientos de nómadas, estos eran espectadores cuidadosos de lo que ocurría a su alrededor a fin de discernir entre lo útil y lo perjudicial, lo que alimenta y lo que mata. Así al observar a los animales de caza vieron que

algunos animales enfermos consumían ciertas plantas y al pasar de los días sanaban. Probablemente a partir de allí se imitó la conducta de los animales y así se fue seleccionando las plantas con capacidad para sanar, mitigar el dolor o intoxicar produciendo alucinaciones e incluso la muerte. También fue a si como nació la noción del medicamento y el arte de curar, asociado al de matar por eso el significado griego del termino pharmacon envuelve las dos nociones. Los hombres que se especializan en el arte de la brujería y la magia, los curanderos, los hechiceros y shamanes poseen al mismo tiempo la ciencia de las drogas y las de los venenos, de allí que se les reconoce el poder sobrenatural y la aureola de sabiduría.(Astudillo p7-8)

1.3 Conceptos medicina tradicional.

Es un conjunto de conocimientos, aptitudes y practicas basadas en teorías, creencias y experiencias indígenas de las diferentes culturas; sean o no explicables, usados para el mantenimiento de la salud, así como para la prevención, el diagnóstico, la mejora o el tratamiento de enfermedades físicas o mentales

Esto, en contraposición de la otra medicina, la académica o científica llamada también formal, institucional u occidental por razones que son fáciles de entender.

Para ser rápidamente comprendidos nosotros solemos decir sencillamente, que la medicina tradicional es la medicina de campo aquella que atienden de preferencia los curanderos.

De estos últimos hay que hacer una aclaración: Los curanderos que se llaman en el lenguaje técnico agentes informales de salud, en contraposición de los médicos o agentes formales, son los que se dedican a los campos a solucionar problemas de salud de su comunidad: Se pertenecen a ella, porque son de ella salidos y son considerados lazo que mantiene la unidad de la comunidad; por eso son respetados y sobre todo reciben toda la confianza de sus pueblos; lo que no sucede con los médicos.

El curandero autentico generalmente no cobra o si lo hace, reciben en productos sus honorarios; la mayor parte de ellos a veces atiende

gratuitamente por motivos de parentesco vecindad o compadrazgo, que obligan a ello.

Por todos estos pocos datos se deduce que no hay que confundir curandero con un charlatán común, que esté si es un explotador, individuo que se aprovecha de la ingenuidad del campesino, para llegar a los pueblos o hasta las plazas públicas de las ciudades a sacar el máximo provecho económico de su explotación.

Este no es un curandero, se trata de vocación de médico para hacer de uso su rentable modus vivendi.

No confundamos al curandero autentico con el charlatán urbano a quien no le reconoce autenticidad la medicina tradicional.

La “ciencia” con el aval oficial ha segregado a otras medicinas alternativas, especialmente a la medicina tradicional y popular practicada por las comunidades indígenas y mestizas, estigmatizándola como empírica, lo cual ha provocado que su práctica se vuelva clandestina, aunque su demanda es diversificada, tanto de las propias familias comunitarias como de las familias metropolitanas.

1.4 Tipos de Medicina Tradicional

1.4.1 Limpias: Método que integra fórmulas mágico-religiosas para reintegrar el espíritu de alguien que ha sido embrujado (mal blanco) o que padece de algún mal del campo, Por lo general se usan huevos, plantas medicinales, incienso, trago, etc. pero siempre acompañados por invocaciones a las divinidades.

1.4.2 Rituales en general que integran frases u oraciones católicas.

Otros métodos terapéuticos como la Fangoterapia que estudia las propiedades y aplicaciones curativas del fango, barro, lodo o arcillas; y la *Hidroterapia* que es el estudio de las propiedades y aplicaciones curativas del agua, preferentemente a través de baños. (Hermida p13.)

1.5 La situación actual.

El uso de las plantas no se limita solo a países en vías de desarrollo sino también a países primer mundistas hay todo un movimiento mundial por volver a lo natural y por recuperar el conocimiento médico ancestral. En Ecuador el uso de las plantas con fines medicinales se mantiene debido a que el costo de la medicina convencional es extremadamente alto, mientras que el de las plantas es módico y está al alcance de la mayoría de la población.

Los grupos indígenas y mestizos (la mayoría de ecuatorianos) mantienen raíces ancestrales profundas sobre uso, ceremonias y tratamientos médicos tradicionales. La eficacia de varios de los productos ésta probada y es el testimonio que permite a las personas continuar con estas prácticas. El conocimiento médico herbolario se encuentra disperso por todo el país y aún se mantienen los agente médicos:

- Curanderos
- Hierbateros
- Sobadores
- Comadronas

Cada uno con un rol dentro de la sociedad ecuatoriana, especialmente en áreas rurales, aunque no se pueda negar su presencia en zonas rurales.
(Alarcon, p279)

CONCLUSION

En este capítulo se destacó la información necesaria de los inicios, tipos e historia de la medicina tradicional, y especialmente sus agentes principales o mediadores por los cuales se realiza los diferentes tipos de tratamientos naturales cada uno con su propia metodología curativa, un punto muy importante es que cada agente curativo se destaca por la mejoría de su paciente.

CAPITULO II: PRACTICAS MÉDICAS

INTRODUCCIÓN

Los tratamientos de la medicina tradicional que damos a conocer en este capítulo es una recopilación de los métodos, conocimientos en medicina, y resultados obtenidos de las personas que practican y adquieren este tipo de procesos para sanar sus dolencias por medio de las plantas curativas que ellos mismo las cultivan, y la fe en Dios, que nos obsequio la naturaleza para encontrar en ella un medio de supervivencia en la tierra, esto nos lleva a un recorrido por las costumbres y tradiciones que existen en el entorno de la comunidad de Quingueo. Este capitulo se baso en una verdadera investigación de campo.

2.1 Procesos y Conservación

Es fundamental resaltar que para sanar las enfermedades en tiempos antiguos se a incluido la medicina tradicional, su éxito se consigue con el uso prolongado y persistente de las propiedades de las plantas medicinales siempre y cuando los problemas de salud no sean incurables, de esa manera se obtendrán los resultados anhelados.

“La desaparición acelerada de la flora silvestre obliga a una protección y conservación urgente de la misma el 74 % de la flora endémica esta al momento amenazada y podría conservarse en in-situ, si la misma al menos fuese incluida dentro del Sistema Nacional de áreas Protegidas”. (Divulgacion de Ciencia y Tecnologia.p37-38)

2.2 Infecciones en General.

2.2.1 Infecciones Urinarias

Para combatir las infecciones urinarias sin duda existen varios tratamientos entre los cuales este proceso predomina en la comunidad de Quingueo

Se prepara una infusión del llantén, chilpapel, cola de caballo, flor de gañal, pelo de choclo la flor y ramas. Esto de debe tomar por tres días seguidos tres veces al día.

2.2.2 Infección Vaginal

La forma de combatir las infecciones vaginales es por medio de vapores que favorecen a la mujer, en una bandeja se debe hervir la hierba de infante, hierba luisa, albahaca, manzanilla la mujer se debe colocar parada sobre la olla para que absorba el vapor.

2.2.3 Infecciones Pulmonares

Los pulmones cumplen con una función muy importante en nuestro cuerpo es por ello que los tratamientos para sanarlos de cualquier tipo de infección son indispensables y muy fáciles de preparar. Las hojas del vijúa con la raíz de la ortiga flor del mortiño tres ramas de toronjil una hoja de pata con panga, raíz de uvilla, realizar una infusión de todas las plantas y se toma caliente medio vaso tres veces al día por 5 o 6 días.

2.2.4 Infecciones Respiratorias

Sin duda los problemas respiratorios son muy comunes y alcanzan un gran porcentaje en los niños sin descartar a los adultos el tratamiento a seguir para curar o cortar este tipo de infecciones nos toma no más que 5 minutos la preparación

- Bronquitis niños aceite de almendras con la flor del ají se calienta en aceite con la flor y se toma una cucharadita tres veces al día por dos días
- Flor de violeta con aceite de cacao se calienta en la cuchara y se toma antes de que se cuaje la manteca de cacao por tres días una vez al día

2.3 Enfermedades comunes en los niños

2.3.1 Para curar el espanto: el tratamiento para curarlo, es un proceso de limpieza por todo el cuerpo golpeando suavemente y exigiendo al espanto que salga del cuerpo, por medio de frases típicas que los hierbateros pronuncian existen varias plantas,



Foto 1 curación del espanto

Fuente: mercado
Autor: María Belén Jarrín

Pero las principales con la que proceden a curar son: el guando, ruda y santa maría.

2.3.2 Para curar el ojo

El mal de ojo se da por la mirada fuerte de las personas que sin intención alguna provocan este tipo de mal en el niño, que se presenta con dolor en el ombligo, para tratar este mal existen dos formas más conocidas.

- Dos ajos machos, chilchil blanco, raíz de altamiza, esencia de chavalongo (farmacia) masajear en el ombligo con la esencia y luego con el resto de plantas incluyendo el ajo.
- En el centro de una flor blanca se pone manteca de chanco luego de coloca en el ombligo del bebé.

2.3.3 Baños del susto

Los niños son muy propensos a sufrir diferentes tipos de susto ya sea por un sonido fuerte o por algún motivo en particular.

Es por eso que se acostumbra a darle un baño de flores, con la finalidad que se retire en el proceso el susto que esta penetrado en el niño, que generalmente provoca que el bebé llore sin motivo alguno y sin querer separarse de la madre porque no se siente seguro.



Foto 2 Baño del susto

Autor: María Belén Jarrín

Se utiliza la santa maría, la flor del guando, poleo, altamisa, ruda y una pepita de ajo se prepara el baño restregando las flores en el cuerpo del niño luego se debe soplar con trago en la frente.

2.3.4 Zhungo.

Este problema es muy común en los niños que por cualquier motivo sufren de caídas, que como consecuencia le provoca la desubicación del Zhungo el cual lleva a un excesivo vomito acompañado de diarrea y provoca la deshidratación en el niño, las madres proceden a llevarles a los curanderos ya que por este problema no tiene conocimiento alguno los médicos, a lo contrario de ellos que proceden de esta manera.



Foto 3 Golpes para ubicar el zhungo

Fuente: casa de curandera
Autor: María Belén Jarrín



foto 4 Masaje para ubicar el zhungo

Fuente: casa de curandera
Autor: María Belén Jarrín

Empezamos con un masaje de colocación por el cual tratan de volverle a su puesto original al Zhungo, este procedimiento no es doloroso para el niño solo un poco incomodo, luego se prepara la hoja amarilla de la granadilla con la hoja de achira horna mental que sea tierna, se frota con manteca de cacao y se aprieta con un pañuelo contra el estomago el cual no se debe retirar hasta la siguiente intervención.

2.3.5 Jarabes compuestos para la anemia y debilidad

La anemia y la debilidad son muy comunes en los niños por una mala alimentación, para recuperar la actividad y su ritmo de vida se recomienda el siguiente proceso.



Foto 5 Jarabes compuestos

Fuente: casa del curandero
Autor: María Belén Jarrín

Pata de res, gallina runa entera, pichones, huevos de pavo, codorniz y ganso hervir en una olla de barro los huevos con cascara, manzana, cereza, pera, panela hojas de higo, de nogal, luego colocar la gallina, pata de res los pichones, dejar hervir toda la noche hasta que se haga gelatina.

La gelatina del compuesto se debe tomar una cucharadita tres veces al día después de cada comida disolviendo en jugo (esto marea a la persona).

2.3.6 Desnutrición

La mala alimentación en las personas radica ya sea por falta de dinero o por la ingesta de alimentos no ricos en vitaminas, minerales y proteínas, la mala costumbre de comida rápida en la dieta de los niños, los lleva a una desnutrición.

Para fomentar la nutrición en los niños investigamos que los curanderos por lo general preparan un compuesto de los siguientes ingredientes:

2 zanahorias, 2 remolacha, 3 o 4 huevos de gallina runa o paloma más frutas que dispongan y posterior el apio con tallo se debe cocinar bien y tomar por 9 días en la mañana.

2.3.7 Para curar la tos

El virus de la tos es sin duda el más común en toda la población, dando como resultado decaimiento en la persona, el tratamiento es muy sencillo: Dos flores de violetas blancas y moradas con borraja se hace una infusión y se toma hasta que la tos disminuya.

2.3.8 Pujos del niño

Los pujos en el niño son provocados, por mujeres que se encuentra en estado de embarazo o con su ciclo menstrual las mismas que toma en brazos a un bebé recién nacido lo cual lleva a que el niño sienta una presión en su estomago, para disminuir estos pujos se coloca al niño en el lumbral de la puerta principal luego una señorita debe saltar tres veces por encima del niño y salir de la casa sin regresar a verlo, esto ayuda que se detenga los pujos en el bebé.

2.4 Prácticas pre y post parto

2.4.1 Para ubicar al bebé en el vientre de la madre

La ubicación del bebé dentro del vientre de la madre lleva a un proceso más alargado el cual se repite mes a mes hasta que lleguen las 40 semanas, para ello se toma claveles de todos los colores se procede a restregarlos y se hace hervir, la persona embarazada debe tomar este preparado con el fin de que el cuerpo se caliente y se pueda masajear el vientre con infundía de perro, de gallina o venado, la infundía es la manteca de cada animal aquí nombrado las plantas que acompañan a este masaje son: chichira, aicasasima, y esencia de eucalipto que se encuentra en la farmacia.

2.4.2 Para apurar el parto

Los dolores de parto en algunas mujeres suelen durar varias horas y hasta días lo cual debilita a la mujer, para ayudarle las curanderas de la parroquia prepara agua caliente de la flor del capulí con toronjil y alcohol se debe tomar cuando los dolores se hacen presentes.

2.4.3 Anticonceptivo

No es tan común los tratamientos anticonceptivos en la parroquia pero los curanderos tienen la formula para ayudar a los hogares a la prevención de embarazos. Una de las preparaciones que ayuda es:

El agua del pino se hace hervir unas ramitas de pino y se toma un baso cada semana.

2.4.4 Hemorragia

Las personas se debilitan por los sangrados ya sea de nariz que generalmente son comunes, o los sangrados abundantes de las mujeres por su ciclo menstrual, Para ello se hace una infusión de pimpinela y pata con panga tomar un vaso pequeño al día hasta disminuir la hemorragia.

2.4.5 Inflamación de riñones

Para combatir la inflamación de los riñones por lo general se toma un preparado que ayuda a un proceso de desinflamación, La flor de gañal, caballo chupa o camotillo llantén y berro blanco hervir y dar tres veces al día por tres días.

2.4.6 El baño del 5 (Baño 5 días después del parto)

Como es costumbre en los pueblos y hasta en la ciudad en la actualidad se realiza el baño del 5 que tiene por objetivo ayudar a que el cuerpo de la mujer que acaba de dar a luz, recupere las energías que perdió en el parto las plantas para este tipo de procesos son: la chichira, molle, nabo de chacra, ciprés, rama de capulí y un litro de trago, hervir todas las plantas en una olla grande, adjuntar el trago y retirar un vaso de ese preparado, se procede a darse un baño sin ningún tipo de jabón tomar luego del baño el agua que anteriormente se retiro y abrigarse bien.

2.5 Enfermedades más comunes registradas en la comunidad

2.5.1 Cálculos de riñón

Los cálculos que las personas tienen en su cuerpo y no pretenden ser operadas para poder expulsarles se debe tomar; aceite de oliva, dos limones y bicarbonato hacer un novenario con una capsula de salsa parrilla esto ayudara a expulsar los cálculos del riñón.

2.5.2 Venas encogidas

La presión que se da al cuerpo por tener una mala posición al realizar una fuerza tiene como consecuencia el encogimiento de las venas, para volverles a su posición habitual se masajea con mentol y manteca de cacao, los curanderos tienen la táctica del masaje.

2.5.3 Penas (personas deprimidas)

Los sufrimientos que tiene las personas ya sea por motivos económicos o familiares con el tiempo crean problemas en el diario vivir, la persona no desempeña sus labores de la misma forma como lo solía hacer, para ello se debe sacar el zumo del perejil, mas el huevo licuado de gallina runa se toma por una semana en ayunas.

2.5.4 Tumores

La costumbre de los curanderos cuando una persona "x" es detectada con cáncer es primero hacer que el tumor madure de esta forma no exista peligro alguno cuando sea extraído, o si el tumor se encuentra en la superficie de la piel ellos esperan que con este tratamiento madure y se caiga por si solo, para que madure el tumor se hace una pasta con el quesillo maduro, flor de guando blanco calentar hasta que se haga la pasta colocar en la parte donde se visualiza el tumor apretando con un trapo dejar por varias horas, esto lograra que el tumor madure.

2.5.5 Purgante

Se aconseja a adultos y a niños que cada 6 meses se realicen un tratamiento para expulsar los parásitos del cuerpo, para ello se recomienda las siguientes preparaciones:

- Pepa de sandía, Pepa de limón, Pepa de papaya. Todo esto se debe licuar y tomar por nueve días en jugos sin azúcar
- 60 flores de manzanilla, jugo de 8 limones más una cucharadita pequeña de aceite de oliva, se debe tomar por tres días.
- La sábila licuada con agua de frescos, por nueve días.

2.5.6 Para las espinillas y manchas de la cara

En los jóvenes que están entrando en la pubertad siempre se da la expulsión de grasa en la cara que conlleva a tener una gran cantidad de espinillas esto hace que se sientan excluidos, para ello existe una preparación que disminuye la aparición de espinillas y manchas en la cara,



Foto 6 Espinillas

Fuente: Paciente en tratamiento

Autor: María Belén Jarrín

Dos flores de ruda, hojas de santa maría, chichira, dos mantecas de cacao, riñonada de borrego (manteca a de la parte del riñón) y baba de caracol, en un sartén se colora la riñonada de borrego con la manteca de cacao luego se agrega las flores de ruda hojas de santa maría, chichira, y al ultimo la baba de caracol, se coloca en la cara esta preparación toda la noche.

2.5.7 Venas varices

La mayoría de las mujeres sufren de venas varices que es muy notorio, un tratamiento para disminuirlo; se debe comprar los 12 aceite en la farmacia, más aceite de oliva, cebo de ganado, ruda, eucalipto, ciprés, laurel moler todas las plantas y unir con los aceites se aplica refregándose en la parte afectada también sirve para el dolor de los huesos no debe bañarse por 8 días.

2.5.8 Para la mente

Una ayuda que dan los curanderos a los jóvenes que en la actualidad estudian, es una preparación que refuerza la capacidad de captar y retener la información, esta preparación estimula el cerebro.

- Flor de romero y huevo de gallina runa; picar la flor de romero y mesclar con el huevo tibio, comer por 9 días.
- Flor de romero y vino moscatel colocar las flores de romero dentro de la botella de vino y dejar reposar tomar en las mañanas después del desayuno una copita por 9 días

2.5.9 Para los gases estomacales

Las molestias principales ya sea en bebés o adultos son sin duda los gases estomacales, para eliminarlos del cuerpo se realiza la siguiente preparación:

- Agua de papa rayada y menta blanca se hace una infusión
- Agua de cominillo y cuychunyul se hace una infusión

2.5.10 Sombra

La sombra se dice que da por permanecer dentro de una casa con goteras, (creencia popular) el problema es que se une el agua de la gotera con el sereno de la noche por lo general da a los bebés sin excluir a los mayores en el tratamiento se usa; la planta siempre viva, chupilla, alumbre (farmacia), aceite de almendras, musgo, se saca el zumo de las hojas se calienta el alumbre una pequeña cantidad y se une con el aceite se debe tomar una sola vez.

2.5.11 Pulsario

El pulsario provoca dolor en la boca del estómago por sufrimiento o preocupación, una preparación recomendable es: el ajeno y aceite de almendras, se chanca el ajeno y luego se une al zumo con el aceite, se toma una cucharadita por 9 días.

2.6 Expresiones al realizar las curaciones

Los curanderos al realizar las limpiezas a los niños con problemas como mal aire o susto, por lo general utilizan frases imperativas para que el mal se retire del cuerpo. En estas expresiones pide ayuda “en nombre del padre, del hijo y del espíritu santo”.

Este tipo de ritual se lleve a cabo sin ninguna complicación y con resultados para beneficio del niño o la persona a la que se le está realizando la cura.

Otro ritual diferente es para sanar el mal ojo, que se da por personas de mirada fuerte nos explican los curanderos, que observan a los niños ya sea por cariño o por que les llamo la atención.

En el cual no solo se exclama sino que se procede a mascar el ajo y poner en el ombligo del niño luego chupar el ajo que posa en el ombligo para escupir a fuera del cuerpo nombrando a la persona o personas causantes de este mal también se pronuncia “quizhá ojo quizhá ojo”, este ritual es el más común para sanar los males en los niños o adultos jóvenes de la parroquia de Quingueó .

Este tipo de exclamaciones son herencias de los primeros curanderos, destacando que en la actualidad las personas que llevan acabo este tipo de prácticas son descendientes de los mismos, así empieza este legado en la comunidad.



Foto 7 Entrevista con el curandero

Fuente: casa del curandero

Autor: María Belén Jarrín



Foto 8 Entrevista con la curandera

Fuente: casa de la curandera

Autor: María Belén Jarrín

2.7 Informes de los resultados obtenidos de la práctica médica.

Los Resultados obtenidos de las encuestas en la comunidad coinciden en que los tratamientos que dan lo curanderos son producto de la fe en Dios, y por el mismo motivo son curados de inmediato a excepción de enfermedades garbes de doctores como ellos las llamas que son avanzados y por lo general necesitan de cirugías.

Sra. Alicia Mocha nos comentaba que trata a su hija de 3 años con problemas del riñón y que ha visto una notable mejoría desde que empezó el tratamiento de hierbas que le da su curandero ya que anterior a este proceso se hizo atender en el hospital pero no observaban mejoría alguna.

Otro caso esta la niña Mónica su madre le lleva a curarse de él Zhungo porque es muy inquieta afirma su mama, es el motivo por el cual siempre tiene problemas de caída de Zhungo, en este caso la mama no busca otro tipo de ayuda ya que confía plenamente en este tipo de curación y le tiene fe, por la mejoría inmediata que le da a su hija el tratamiento con la curandera.

A demás de las creencias y la fe que ponen las personas en lo curanderos esta la falta del dinero por el cual no se hacen tratar en un hospital a pesar que en la comunidad existe un centro medico que brinda ayuda,

La mayoría de estas personas que las llamamos curanderos fueron entrenadas por sus antepasados desde niños, allí nace la fe, creencia y la posibilidad de hacer de esto una fuente de ingreso.

2.8 Parcelas de los curanderos.

En este punto hacemos énfasis en las parcelas que los propios curanderos cultivan un su lugar de trabajo, que en la mayoría de ellos seria sus hogares; con el fin de tener un rápido acceso a las diferentes plantas curativas y con ello elaborar sus tratamientos.



Foto 9 Parcela Sr.Humberto Suconota

Autor: María Belén Jarrín



“El alimento de las plantas a diferencia de los animales las plantas fabrican su propio alimento absorbiendo la luz del sol en un proceso llamado fotosíntesis el sol le da energía a la planta para que convierta el dióxido de carbono en aire y el agua en alimento, la fotosíntesis ocurre principalmente en las hojas que contiene dos clases principales de células:

Foto 10 Parcela Sra. Arcelía Ayora

Autor: María Belén Jarrín

Las empalizadas y las esponjosas, dentro de cada uno se encuentran pequeños paquetes denominados cloroplastos que contienen una sustancia llamada clorofila, la cual hace que las hojas sean verdes.

El dióxido de carbono es absorbido del aire a través de unos diminutos huecos llamados estomas, ubicados en la parte inferior de cada hoja.

El agua se extrae del suelo por medio del tallo cuando el sol brilla la clorofila absorbe la energía y divide el agua en hidrogeno y oxigeno.



Foto 11 Parcela Sr. Sixto Pesantes

Fuente: Parcela

Autor: María Belén Jarrín

El hidrogeno se une al carbón en el dióxido de carbono para producir azúcar, el oxigeno sale a través de los estomas.

El azúcar recién fabricado se transporta por las venas a donde se necesita, y allí se convierte en grasa y almidón para que quede almacenado o sea consumido inmediatamente, dejando dióxido de carbono y agua. Este proceso recibe el nombre de respiración". (Farndon p96)

Me permito presentar a continuación la ubicación de los curanderos más significativos del sector:

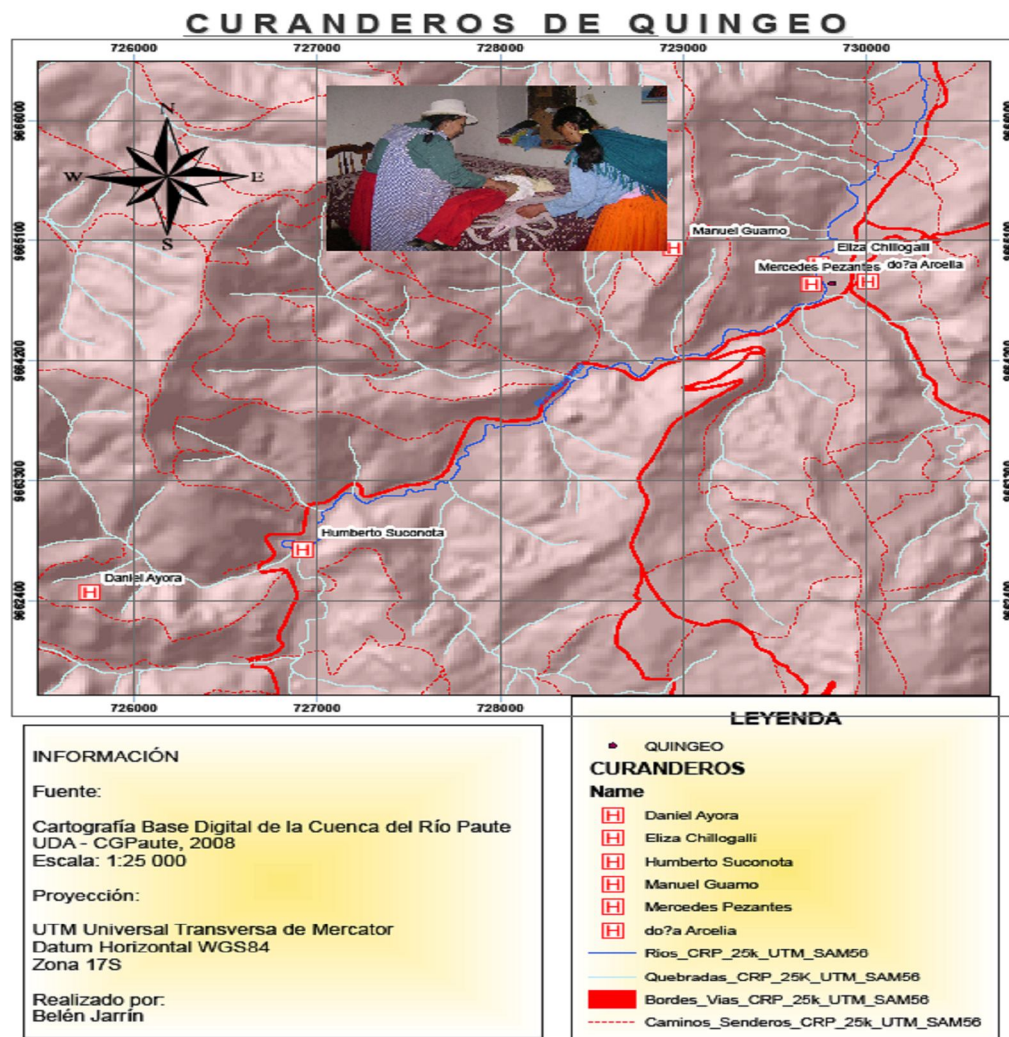


Foto 12 Ubicación de los curanderos

Autor: María Belén Jarrín

CONCLUSIÓN

Después de haber realizado el trabajo de campo llegamos a las siguientes conclusiones: que todos los métodos utilizados en cada proceso curativo practicado por los curanderos de la comunidad de Quingueo son preparaciones autóctonas de la comunidad, las cuales son catalogadas como espirituales por la fe que depositan al realizarlas, y la forma que aprendieron desde niños de sus antepasados.

Aprendimos de los habitantes de la comunidad una forma de pago que va más allá de lo económico, es un agradecimiento infinito hacia las personas que se realizan estos tratamientos cuando sus dolencias son sanadas, lo que demuestra que la gente de la comunidad confía en ellos y en la medicina que practican.

Llegamos a la conclusión de que este tipo de procesos tienen una gran acogida tanto de personas de la comunidad como de los alrededores que viajan desde Chordeleg, Santa Isabel, Sigsig y Paute para recibir los tratamientos que dan los curanderos del lugar.

CAPÍTULO III: PLANTAS MEDICINALES

INTRODUCCIÓN

En la antigüedad y hasta la actualidad para combatir las enfermedades existen muchos tratamientos para los cuales se utiliza principalmente las plantas medicinales ya que poseen propiedades curativas que son usadas por las farmacéuticas para solución de sus síntomas

Muchas de las cuales se logra identificar con la medicina tradicional y se ajusta a la necesidad de curar dolencias destacando conocimientos populares sobre las plantas que son comunes en la Parroquia.

3.1 Tipos de plantas

“Las plantas que generalmente son utilizadas para realizar tratamientos curativos son clasificadas por las personas de acuerdo a su uso, destacando sus características y dependiendo de la parte que se vaya a utilizar.

En el Ecuador contamos con una gran diversidad de plantas, una gran parte curativas beneficiando así a la población. Las plantas son de varios tipos y se pueden clasificar por su tamaño, duración y constitución.

3.1.1 Según el tamaño

- **Árboles:** Son aquellas plantas de tallo leñoso con una altura superior a cinco metros. En este caso los tallos se conocen con el nombre de troncos, los cuales no se ramifican hasta una altura considerable del suelo.
- **Arbustos:** Son aquellas plantas de tallo leñoso que miden entre uno y cinco metros de altura. La ramificación en este caso comienza a nivel de tierra
- **Matas:** Son aquellas plantas de tallo leñoso con una altura inferior al metro por lo general son delgadas.
- **Hierbas:** Son aquellos tallos que no han desarrollado estructuras leñosas endurecidas. Su consistencia es blanda.

3.1.2 Según su duración

- **Plantas anuales:** Plantas anuales son aquellas que solamente viven una temporada. Son plantas que crecen rápidamente y tienen una duración muy corta. La mayoría nacen, crecen y florecen durante la primavera y verano y producen sus frutos a finales de verano u otoño. Así aseguran su continuidad para el próximo año.
- **Plantas bianuales:** Plantas bienales o bianuales son aquellas que duran dos temporadas. En la primera temporada es cuando se produce el crecimiento. En la segunda aparecen las flores y los frutos.
- **Plantas perennes:** Plantas perennes son aquellas que viven durante varias temporadas. Todas ellas presentan una serie de recursos que les permiten sobrevivir con mucha facilidad durante años.

3.1.3 Según su constitución

En la clasificación de las plantas se utilizan una serie de criterios para hacerla posible. Los criterios básicos que se utilizan son:

- Si poseen o no poseen raíces, tallo y hojas.
- Si poseen o no poseen vasos conductores.
- Si poseen o no poseen semillas.
- Si poseen o no poseen frutos.
- Si poseen uno o dos cotiledones". (www.botanical-online.com)

3.2 Características de las plantas

AJO

Nombre científico: *Allium sativum* L.

Familia: Liliáceas

Hábitat: Se conoce desde tiempos remotos, habiéndose utilizado por la mayoría de las culturas, desde los antiguos egipcios, romanos, griegos hasta en la misma India u Oriente.



Foto 13 Ajo

Fuente: mercado

Autor: María Belén Jarrín

Parece ser que su origen se ubica en Asia central, desde donde se extendió ampliamente y se encuentra naturalizado en muchas partes del mundo.

Características: Planta perenne de la familia de las liliáceas de hasta 1,5 m. de altura. Hojas planas de hasta 8 mm de anchura. Flores verdosas o blanquecinas, a veces rosadas, muy poco abundantes (algunas veces inexistentes) que sobresalen con su largo pedúnculo sobre una cabezuela de bulbillos. Espata mucho más larga que la cabezuela. Bulbo (cabeza de ajo) formado por una envoltura blanca dentro de la cual se encuentran varios bulbillos (Los dientes de ajo). Se conoce desde tiempos remotos, habiéndose utilizado por la mayoría de las culturas". (www.botanical-online.com)

ALBAHACA

Nombre científico: *Ocimum basilicum* L

Familia. Labiadas

Hábitat: Planta de jardín, originaria de la India.

Características: Hierba anual de hasta 1 m. Tallos rectos y múltiples, redondeados por debajo y cuadrangulares por arriba.

Hojas ovadas o lanceoladas, opuestas de hasta 5 cm, largamente pecioladas, con el haz más oscuro que el envés, muy aromáticas.

Flores agrupadas en espigas de verticilos poco densos, formados por 6 flores cada uno.

Cáliz pentalobular con el margen ciliado. Corola de hasta 1 cm, blanca o rosada, con los estambres blancos. Labio superior cuadrilobulado e inferior entero". (www.botanical-online.com)

ALFALFA

Nombre científico: *Medicago sativa* L.

Familia. Labiadas

Hábitat: Ampliamente cultivadas como planta forrajera y muchas veces naturalizada. Se puede encontrar junto a los caminos, al borde de las carreteras y terrenos secos de climas fríos o templados.



Foto 14 Alfalfa

Fuente: parcela

Autor: María Belén Jarrín

Características: Planta perenne de la familia de las labiadas de hasta 80 cm. Tallos erectos, cubiertos de una vellosoidad blanquecina. Hojas compuestas, trifoliadas con folíolos obovados, dentados en el ápice. Flores de color azul o púrpura con pétalos de hasta 1 cm, agrupadas en racimos de unos 4 cm de longitud sobre pecíolos de inferior longitud al tubo del cáliz. Raíz principal muy larga de unos 2 a 4 m. Fruto en legumbre de 4 a 7 mm de diámetro, sin espinas, en forma de espiral con una vuelta y media hasta tres vueltas y media". (www.botanical-online.com)

ALTAMISA

Nombre Científico Artemisa vulgaris

Descripción: Llamada también la hierba de San Juan. Se usa toda la planta, raíces, hojas y flores. Es estimulante y tónica. Regula la menstruación, quita los dolores del postparto (se toma en infusión o las hojas se colocan en cataplasma caliente debajo del ombligo) “. (www.botanical-online.com)



Foto 15 Altamisa

Fuente: parcela

Autor: María Belén Jarrín

APIO

Nombre científico: Apium graveolens

Familia: de la familia de umbelíferas,

Hábitat: Natural de Europa y extremo Oriente. Aparece como planta silvestre en muchos lugares húmedos y pantanosos. Como hortaliza se encuentra cultivada en muchos lugares del mundo. Hay referencias de su utilización como planta medicinal en la China y en las culturas griega y romana.



Foto 16 Apio

Fuente: parcela

Autor: María Belén Jarrín

Características: La planta silvestre se parece bastante al perejil. Al igual que este, sus hojas son compuestas, muy divididas y muy aromáticas. Las flores aparecen en umbelas y son blanco-verdosas. Las semillas se caracterizan por poseer 5 costillitas que la recorren a lo largo. El apio cultivado presenta hojas mucho más anchas y con foliolos menos divididos.

Propiedades Curativas: Es muy rico en potasio que compensa y equilibra su elevada cantidad en sodio. Esta riqueza en sales, junto con la gran cantidad de aceites esenciales le otorgan un sabor muy particular que puede resultar un poco fuerte para aquellos que no estén acostumbrados a su consumo, pero que proporciona un toque muy original cuando se combina con otros vegetales.

Este sabor tan particular, junto a sus propiedades estomacales justifica que deba formar parte de las ensaladas antes de las comidas más copiosas. Un buen plato de apio fresco con algo de cebolla, pimienta roja y perejil, nos abrirá el apetito, ayudará a realizar la digestión al incrementar los jugos intestinales y expulsará los gases sobrantes. Por otra parte, tampoco hay que olvidar que el apio es un buen regulador intestinal que es capaz de aumentar los movimientos intestinales para ayudar a aquellas personas que sufren de estreñimiento y neutralizar el exceso de bacterias que es en muchos casos responsable de fermentaciones y putrefacciones intestinales.

Sin ser de las hortalizas más generosas en vitaminas, posee una buena dosis de vitamina B1, B2 y B6 que le otorgan propiedades sedantes, así como propiedades beneficiosas para la vista, el pelo y los huesos. De igual manera algunos componentes de su aceite esencial – sedan olido y seda nona - parecen atribuirle las mismas propiedades. Su contenido en vitamina C es relativamente bajo.

Resulta muy conveniente para el aparato circulatorio. Comer con cierta frecuencia la planta tierna nos ayudará a rebajar el colesterol, eliminar el ácido úrico, combatir la hipertensión y evitar la aparición de enfermedades cardiovasculares.

El apio se ha considerado un alimento muy adecuado para el buen mantenimiento de las relaciones sexuales. Se considera un buen afrodisíaco, al aumentar el deseo sexual e incrementar la potencia facilitando la erección del pene. La forma más fácil de conseguir estas propiedades es comer apio crudo en ensaladas.

Además de resultar un alimento muy conveniente, el apio se ha venido utilizando como planta medicinal desde la antigüedad". (www.botanical-online.com)

BERRO

Nombre científico: Nasturtium officinale

Familia. Crucíferas = Brasicáceas.

Hábitat: Su origen se sitúa en Europa y Rusia. Desde aquí se extendió a toda Europa para, luego, ser exportada al norte de África, América del Norte y América del Sur, así como al Caribe. La planta silvestre crece de una manera abundante en la mayoría de los riachuelos y corrientes frescos y poco profundos, prefiriendo zonas encharcadas o con poca corriente.



Foto 17 Berro

Fuente: parcela

Autor: María Belén Jarrín

Es muy abundante en zonas acuáticas que contienen cantidades elevadas de residuos orgánicos, donde forman una espesa capa cubriendo la superficie del agua.

Características: Planta herbácea perenne de la familia de las crucíferas de hasta 200 cm de longitud. Tallos lisos, rastreros o flotantes en su mayor parte, erectos en los extremos, huecos, provistos de raíces adventicias que crecen a partir de los nudos. Hojas verde oscuras brillantes, un poco carnosas, pinnadas con 1 o 6 pares de folíolos redondeados, enteros con folíolo terminal individual más grande que los demás. Las inferiores pecioladas, las superiores sésiles. Flores de 4 a 6 mm de diámetro, con cuatro pétalos de color blanco o blanco-rosado, reunidas en racimos o panículos al final de los tallos. Frutos en silicua, de 1,3 a 1,8 cm de longitud situados al final de pedúnculos de 0,8 a 1 cm de longitud. Semillas reunidas en dos filas por cada cavidad. Florece entre mayo y septiembre.

Propiedades Aunque normalmente el berro se utiliza más como un alimento que como medicina, contiene principios activos muy importantes que le proporcionan propiedades medicinales destacadas. Vamos a mencionar sus principales valores fitoterapéuticos en esta página.

Aparato respiratorio: El berro posee propiedades antivirales, anti bronquíticas, expectorantes, febrífugas y tónicas muy adecuadas para el tratamiento de las enfermedades respiratorias como el resfriado y, muy especialmente, aquellas que se acompañan de flemas como la bronquitis o la tos con expectoración:

Bronquitis: Para el tratamiento de la bronquitis puede utilizarse toda la planta fresca (Tallos, hojas y sumidades florales) o el zumo de la planta fresca.

Tos: Los preparados de apio ayudan a suavizar las vías respiratorias y disminuyen los ataques de tos.

Resfriado: Las propiedades antivirales, febrífugas y tónicas del berro, así como su elevado contenido en vitamina C y Vitamina A, en forma de carotenos, pueden aprovecharse para ayudar a recuperarnos del resfriado y disminuir muchos de los síntomas que suelen acompañarle (Tos, afonía, nariz tapada o con mocos, estornudos, fiebre baja, garganta irritada, etc.) No debemos olvidar que esta planta posee además propiedades fortificantes que ayudan a los enfermos a superar la sensación de cansancio que producen después de un resfriado o catarro.

Metabolismo: la capacidad diurética, antiartrítica y depurativa de los berros se ha aprovechado desde la antigüedad para el tratamiento de enfermedades metabólicas que mejoran al incentivar con la eliminación de líquidos y la depuración de la sangre y de los órganos de filtrado de nuestro organismo. Entre las principales anomalías tenemos las siguientes:

Retención de líquidos: El berro es una planta muy valiosa para tratar la retención de líquidos o hidropesía. Su elevada proporción de magnesio,

potasio y calcio le otorgan esta propiedad, ayudando a eliminar los edemas. Utilizaremos este remedio en casos de oliguria, es decir cuando se produzca una cantidad de orina inferior a lo normal.

Diabetes: Los componentes anteriores, junto con el cobre y el zinc, la vitamina C y la niacina, le confieren propiedades antidiabéticas que han sido utilizadas ampliamente para disminuir el exceso de azúcar en la sangre. (Comer la planta fresca en ensaladas)

Obesidad: La capacidad diurética de esta planta puede ayudar a mejorar el tratamiento contra la obesidad. (Comer la planta fresca en ensaladas)

Cálculos biliares o renales: El uso de esta planta puede ayudar a prevenir la formación de piedras en el riñón o la vesícula. Sin embargo, se utiliza como preventivo más que como curativo, dado que no debe administrarse cuando los la vesícula o los riñones se encuentran inflamados pues puede aumentar la inflamación. (Comer la planta fresca en ensaladas)

Hígado: En caso de enfermedades del hígado, como la insuficiencia hepática, los berros ayudan a limpiar este órgano y facilitan su recuperación.

Anorexia: Como otras plantas aromáticas, contienen principios estimulantes del apetito. Su acción se debe tanto a la presencia de zinc como al glucósido azufrado gluconasturtina o gluconasturtosido que estimula la mucosa digestiva produciendo un aumento de secreciones gástricas que abren el apetito. Comer berros frescos en ensalada ayudara a las personas anoréxicas o poco apetentes a tener más ganas de comer.

Heridas: Aplicadas sobre una herida las hojas de esta planta ayudaran a cicatrizarla y la protegerán contra las infecciones. (Machacar unas hojas de berros y aplicarlas en forma de emplasto sobre la herida)

Furúnculos, llagas, abscesos, etc.: El mismo tratamiento anterior puede servir de ayuda en la cicatrización y curación de los furúnculos, llagas, abscesos y otros problemas de la piel.

Úlceras de boca o de lengua: Para el tratamiento de las úlceras de boca o de lengua se pueden usar unas hojas de berro sobre las que se les han añadido unas gotas de limón y una pizca de sal.

Posteriormente se masticarán poco a poco intentando que la papilla formada por esta masticación alcance la parte de la boca o de la lengua ulcerada.

Gingivitis: Para las inflamaciones de las encías. (Remover la pasta de berros con la lengua por las encías)

Calvicie: El berro ha sido considerado tradicionalmente como uno de los mejores remedios para la caída del cabello. Las propiedades antialopécicas del berro son debidas a la presencia de zinc y biotina, dos componentes que han demostrado ser muy eficaces en la conservación del cabello, por ello forman parte de muchos champús y otros productos para mantenerlo en buen estado". (www.botanical-online.com)

BORRAJA

Nombre científico: *Borrago officinalis* L.

Familia. Boragináceas

Hábitat: En lugares donde abundan los restos orgánicos.

Características: Planta anual muy hispida de la familia

De las boragináceas de hasta 60 cm. Tallos erectos cubiertos de cerdas. Hojas inferiores pecioladas, ovales, en roseta basal; hojas superiores sésiles.



Foto 18 Borraja

Fuente: mercado

Autor: María Belén Jarrín

Flores agrupadas en cimas péndulas, con corola de hasta 2,5 cm., azul y con estambres en agrupamiento cuneiforme de color púrpura". (www.botanical-online.com)

COLA DE CABALLO

Nombre científico: Equisetum arvense L.

Familia. Equisetáceas

Hábitat: Junto a los ríos, arroyos, bordes de paredes húmedas

Características: Planta rizomatosa perenne de la familia de las equisetáceas de hasta 60 cm. Tallos erectos marrón pálido, huecos y duros, muy ásperos al tacto que crecen a partir de rizomas muy vigorosos.



Foto 19 Cola de caballo

Fuente: mercado

Autor: María Belén Jarrín

Aparecen antes que los fértiles. Tallos fértiles de hasta 30 cm, terminados en cabezuela (estróbilos) donde se encuentran los esporangios, desde donde se dispersan las esporas y que le dan al conjunto el aspecto de un espárrago.

Tallos estériles más altos que los fértiles, estriados, con hojas muy características (micro filos) que se agrupan en los verticilos y cuyos bordes están unidos unas a las otras. Tallos más delgados que surgen a partir de los verticilos y formadas por una sucesión de apéndices cada vez más delgados en cuyos nudos aparecen 4 estrías en forma de rayos de paraguas. Son plantas muy primitivas que estuvieron relacionadas con los helechos y de las cuales se conocen unas 50 especies en todo el mundo, la mayoría de ellas en el hemisferio norte.

Propiedades: Metabolismo la cola de caballo constituye una de las especies más diuréticas de todas las plantas. Es decir que posee una gran capacidad para eliminar agua del cuerpo, hasta el extremo que puede llegar a aumentar la orina en un 30 % más de lo que es habitual. Este hecho hace que su nombre científico Equisetum arvense aparezca en la composición de la mayoría de productos que habitualmente se venden para reducir peso. Esta propiedad se debe a la acción de varios componentes, entre los cuales hay que destacar la equisetonina y el potasio, pero también intervienen otros, como el calcio, el magnesio, el ácido ascórbico y el ácido cafeico.

Todo ello hace que esta planta se ha venido utilizando tradicionalmente en enfermedades relacionadas con los problemas de retención de líquidos. En este sentido se puede considerar la cola de caballo como uno de los mejores depurativos que se puede utilizar para el tratamiento de las siguientes enfermedades o problemas metabólicos:

En la obesidad o hidropesía, En el exceso de ácido úrico, En enfermedades reumáticas, como la artritis o la gota.

En enfermedades del aparato urinario, especialmente cuando se produce poca producción de orina, lo que se conoce médicamente como oliguria, con la consiguiente probabilidad de desarrollar piedras en los riñones (cálculos renales), enfermedades de la vejiga urinaria, problemas de próstata, etc.

Hemorragias: El equiseto o cola de caballo es un buen remedio para detener las hemorragias ya que los ácidos péctico y gálico constituyen buenos hemostáticos que detienen la pérdida de sangre.

Por lo tanto su uso será apropiado en situaciones en las que se produce una pérdida de sangre más grande de lo normal: reglas demasiado abundantes (metrorragia) sangrados uterinos, sangrados frecuentes de nariz, esputos sanguinolentos, presencia de sangre en la orina, (Tomar tres tazas al día de la preparación anterior o 6 gr. de extracto fluido al día)

Remedio para los huesos será muy interesante utilizar esta planta cuando se haya producido alguna fractura en algún hueso o ligamento. Igualmente será recomendable en aquellos casos en que se produzca una pérdida anormal de calcio o una mala fijación del mismo, tal como ocurre en la osteoporosis.

Cabello: prevención de la calvicie o en la aparición de la caspa, fortalece la uñas frágiles o quebradizas e impide que se rompan con tanta facilidad. Enfermedades de la piel, como eccemas, dermatitis o En el caso de úlceras bucales, Esta misma propiedad puede utilizarse para tratar los ojos inflamados o doloridos , los orzuelos, o combatir la irritación o el picor, como la conjuntivitis.

Ojos: Por sus propiedades antiinflamatorias, resulta adecuado para disminuir la tensión ocular en afecciones de la vista como el glaucoma o para retardar la aparición de la miopía y la hipermetropía o prevenir su empeoramiento".
(www.botanical-online.com)

DIENTE DE LEON

Nombre científico: Taraxacum officinale Weber

Familia: Compuestas

Hábitat: Junto a los caminos, baldíos y pastos secos.

Características: Planta perenne muy variable de hasta 40 cm de altura. Tallos que soportan las flores sin hojas. Hojas basales en roseta, que varían bastante, desde enteras hasta divididas en lóbulos triangulares y con el pecíolo generalmente alado.

Capítulos amarillos de hasta 6 cm. con largas lígulas y brácteas bien marcadas, con las exteriores curvadas hacia atrás. En campos cultivados, borde de los caminos y herbazales. La planta comienza a cultivarse en algunos lugares como verdura. Las rosetas de las variedades cultivadas son mucho más grandes pudiendo alcanzar hasta los 50 cm. de diámetro.

Propiedades: Puede utilizarse para depurar la sangre de toxinas y proteger el hígado de una posible degeneración causada por intoxicación alimentaria o intoxicación química.

Diurética : Es una de las plantas que más estimula la producción de orina. Hasta el punto que su nombre vulgar en catalán pixallits (Mea camas) hace referencia a este aspecto. De ahí que su uso es muy adecuado en aquellos casos en que resulte interesante eliminar tanto agua - edemas u obesidad- como en aquellos en los que resulta fundamental eliminar toxinas de la sangre - colesterol, ácido úrico, diabetes, urticaria, y favorece la expulsión de las piedras del riñón

Aperitiva: Aparte de sus propiedades diuréticas, el diente de león constituye una planta silvestre comestible con propiedades aperitivas muy destacadas, cuando se toma combinada con otras verduras o plantas silvestres en ensaladas, en cuyo caso mejora mucho la digestión. Los capullos florales, antes de abrir, y preparados en vinagre resultan deliciosos y abren también el apetito. Indicada en casos de inapetencia o trastornos alimentarios como la anorexia.

Anemia: Siendo la especie vegetal que contiene en sus hojas más cantidad de hierro, se comprende como puede ser utilizada para aumentar los niveles de este mineral en el cuerpo, previniendo la aparición de la anemia o ayudando al organismo a recuperarse de esta enfermedad. Estreñimiento, Constituye un laxante suave

Problemas de visión: Por su contenido en heleniza y en vitamina A, estimula la captación de luz, siendo interesante en el tratamiento de la ceguera nocturna". (www.botanical-online.com)

EUCALIPTO

Nombre científico: Eucalyptus globulus Labill.

Familia: Mirtáceas

Hábitat: Es natural de Australia y de Tasmania, donde se pueden encontrar más de 300 especies del género Eucalyptus. Por la rapidez de crecimiento, se puede encontrar cultivado en muchas regiones del mundo para la producción de madera, fabricación de pulpa de papel y La obtención de aceite esencial.



Foto 20 Eucalipto

Fuente: árbol de la comunidad
Autor: María Belén Jarrín

Ha sido especialmente utilizado para sanear zonas pantanosas al eliminar la humedad de las mismas con la consiguiente erradicación de sus plagas de insectos, principalmente mosquitos, y de las enfermedades que transmiten. Su uso ha supuesto una gran ayuda para el control del paludismo en muchas zonas de Asia, América del sur y el sur de Europa

Por otra parte, esta capacidad de absorción del agua, convierte a los eucaliptos en especies muy agresivas para el medio ambiente al transformar los ecosistemas por desecación de la tierra donde se plantan. Se utiliza ampliamente como árbol de jardín.

Características: Árbol perenne de la familia de las mirtáceas de 40 a 65 m de altura. Tallos erectos con corteza que se deshace de color gris azulado. Hojas

adultas alternas, lanceoladas de hasta 30 cm de longitud, pecioladas, con el nervio central muy marcado, verde oscuro, brillante, de textura endurecida; hojas jóvenes, sin peciolo que abrazan el tallo, de color verde gris y opuesto. Flores solitarias o reunidas en umbelas de 3 con numerosos estambres muy destacados y sin pétalos. Frutos en cápsula leñosa de hasta 2,5 cm de longitud, con hasta 4 celdas que contienen un gran número de semillas.

Propiedades: Una planta para curar las enfermedades de las vías respiratorias, Un remedio eficaz para el tratamiento del catarro, la gripe, el asma y otros problemas de la respiración.

Dentro de las enfermedades respiratorias podemos destacar el uso del eucalipto en las siguientes dolencias o tintamos de las enfermedades del aparato respiratorio: **Bronquitis:** Su uso puede rebajar la inflamación producida por esta enfermedad así como eliminar el exceso de secreciones.

Gripe: Ayuda a mejorar los síntomas de esta enfermedad, permitiendo respirar mejor y reduciendo el malestar que provoca.

Dolor de garganta: En caso de anginas,

Asma: Reduce la inflamación y permite respirar mejor al asmático.

Faringitis : Suaviza la faringe y ayuda a eliminar los gérmenes que provocan la inflamación.

Catarro: Ayuda a combatir el catarro, disminuye los síntomas propios de esta enfermedad, rebajando la inflamación, disminuyendo la tos, ayudando a eliminar el exceso de mucus, suavizando la garganta, etc.

Tos: Su uso resulta muy conveniente en los casos de tos productiva, es decir aquella que necesita de expectoración.

En este caso, el eucalipto, disminuye la necesidad de toser, un síntoma que acompaña a muchas de las enfermedades del aparato respiratorio. Suaviza la garganta, calma la irritación bronquial y la tos en las enfermedades respiratorias de origen bacteriano, incluida la tosferina.

Sinusitis: favorecer la salida del exceso de mucosidad.

Rinitis: ayuda a desinflamar las fosas nasales". (www.botanical-online.com)

HIERVA LUISA

Nombre científico: *Lippia triphylla*

Familia. Verbenáceas

Hábitat: Originaria de Sudamérica, puede encontrarse cultivada en muchos jardines y huertos por el aroma a limón de sus hojas y flores y por sus propiedades medicinales.



Foto 21 Hieva luisa

Fuente: mercado

Autor: María Belén Jarrín

Características: Arbusto aromático caducifolio de la familia de las verbenáceas de hasta 2,5 m. Tallos erectos de consistencia leñosa por la parte superior. Hojas lanceoladas de hasta 10 cm, reunidas en verticilos de 3, pecioladas. Flores agrupadas en racimos, acampanadas, exteriormente de color violáceo, más blanquecinas por dentro. Fruto en drupa". (www.botanical-online.com)

HINOJO

Nombre científico: *Foeniculum Vulgare* Miller

Familia. Umbelíferas

Hábitat: Al borde de los caminos, campos sin cultivar y zonas cerca de la costa.

Características: Planta perenne aromática de hasta 250 cm. de altura de la familia de las Umbelíferas. Tallos erectos, glaucos, estriados.



Foto 22 Hinojo

Fuente: mercado

Autor: María Belén Jarrín

Hojas compuestas verde- grisáceas de sección triangular con numerosos foliolos filiformes. Flores amarillas en umbelas axilares de hasta 8 cm de diámetro, carentes de brácteas y bracteolas. Fruto ovoide con estrías.

Propiedades: Carminativa, tónica estomacal y digestiva: Favorece la digestión , contribuye a expulsar las flatulencias , abre el apetito y ayuda a disminuir el dolor de estómago. (En caso de inapetencia o anorexia tomar una taza de la infusión media hora antes de las comidas)

Anticolesterolémico: Su riqueza en ácido ascórbico, oleico y lino lico, así como la presencia del beta-sitosterol y de los minerales calcio y magnesio le otorgan el poder de reducir el nivel de colesterol en la sangre, previniendo el riesgo de enfermedades coronarias, como el infarto o las hemorragia cerebrales.

Antioxidante: por su contenido en alanina, triptófano, metionina e histidina los frutos del hinojo pueden considerarse unos grandes antioxidantes.

Anemia: Contiene mucho hierro que puede ayudar a superar la falta del mismo en nuestro organismo en casos de anemia. Diurético favorece la eliminación de líquidos corporales, siendo muy adecuada en casos de obesidad, enfermedades reumáticas y cardíacas que se asocian con la acumulación de agua en el cuerpo.

Bronquial y Antitoxina: En caso de bronquios o de tos, así como cuando se tiene el pecho cargado, es muy adecuada esta planta por sus valores expectorantes

Nervios en la boca del estómago: El hinojo ayuda a otras hierbas a reducir la sensación de opresión nerviosa en la parte alta del estómago.

Relaja los ojos de excesiva presión intraocular.

Impotencia: Aumenta la potencia sexual, siendo muy útil en los casos de impotencia

Afrodisiaco: Aumenta el deseo sexual,

Colirio ocular: Alivia las irritaciones de los ojos cansados, el glaucoma, orzuelos, etc.

Calmante: Atenúa los dolores de vientre (Aplicar una cataplasma de hojas hervidas sobre el vientre)

Relajante: (Verter una infusión de un par de litros de agua con 50 gr. de frutos en el agua del baño) Producirá un efecto notable de relax a nuestro cuerpo.

Tónico capilar: Para fortalecer el cabello y contribuir a preservarlo de la caída (Realizar fricciones con el líquido resultante de la infusión de hojas secas).

Para combatir el mal aliento: resulta útil masticar unas semillas de esta planta después de las comidas". (www.botanical-online.com)

LAUREL

Nombre Científico: Laurus nobilis

Hábitat: El laurel crece en estado silvestre en zonas húmedas, sombrías y de litoral. También es cultivada como planta ornamental. Posee hojas espesas, largas y ovales, de aspecto coriáceo.



Foto 23 Laurel

Fuente: mercado

Autor: María Belén Jarrín

Los frutos son unas bayas brillantes y de color negro. Florece entre los meses de abril y mayo.

Características: El laurel es un árbol, más bien un arbusto, desde antiguo venerado como una planta sagrada y portadora de paz, como el olivo.

En mitología griega, dice la leyenda que Apolo se enamoró de Dafne, una ninfa hija del dios del río Penneo, y como ésta le rechazó fue perseguida por Apolo a través del bosque; ante su insistencia Dafne se transformó en un

laurel (Dafne significa laurel en griego). Apolo, desconsolado, hizo del laurel su árbol sagrado. Los emperadores romanos, vencedores militares y deportivos se coronaban con hojas de laurel. En mitología romana, dice la leyenda que sobre el regazo de Drusila, la mujer de Augusto, un águila enviada por Júpiter dejó caer una gallina que llevaba en el pico una ramita de laurel cubierta de semillas. Éstas fueron sembradas proliferando desde entonces con gran abundancia". (www.botanical-online.com)

LAVANDA:

Nombre científico: *Lavandula officinalis*

Familia: Labiadas

Hábitat: Planta habitual en la cuenca mediterránea donde puede encontrarse en lugares secos de naturaleza calcárea y de exposición soleada. Muy habitual con otras plantas como el romero. A veces forma híbridos con el espliego o alhucema.



Foto 24 Lavanda

Fuente: Parque de las flores

Autor: María Belén Jarrín

Características: Arbusto perenne de la familia de las labiadas de hasta 1,5 m. de altura. Tallos leñosos cortos provistos de densa pilosidad grisácea. Hojas lineares, más anchas hacia el ápice o lanceoladas de hasta 10 cm de longitud con el borde habitualmente revoluto.

Las hojas jóvenes, tomentosas, las adultas lisas y verdosas. Flores reunidas en espigas de color violeta claro al final de unos tallos floríferos muy alargados. Espigas de 6 a 10 flores sin brácteas coloreadas en el ápice, pegajosas al tacto por la gran cantidad de aceite esencial que las impregna.

Brácteas de color púrpura ovals y con siete nervios. Su olor, similar al alcanfor, resulta más fuerte que en otras lavandas.

Es una planta que suele hibridar con otras especies de lavandas, especialmente con la lavanda angustifolia.

Este cruce produce ejemplares mucho más resistentes y cuyas cualidades se aprovechan mejor para la extracción del aceite esencial". (www.botanical-online.com)

LINAZA

Nombre científico: Linum usitatissimum

Hábitat: Se encuentran dentro del fruto en forma de cápsula de 1 cm de diámetro. Aparecen en número de 5 -10, y tienen la forma aplanada y un color marrónáceo brillante. Miden aproximadamente unos 5 mm.



Foto 25 Linaza

Fuente: mercado
Autor: María Belén Jarrín

Características La semilla del lino se puede tomar entera o molida en forma de harina. De esta misma semilla se obtiene el aceite de linaza. Hay que distinguir entre el aceite de linaza industrial y el que se utiliza como medicinal. El primero es tóxico y no debe ingerirse.

Propiedades: La linaza es la semilla con un contenido elevadísimo de ácidos grasos esenciales. Entre ellos destaca el ácido alfa-linolénico. Las semillas de la linaza constituyen el vegetal con un mayor contenido en este componente. Este ácido es uno de los llamados Omega-3 cuya importancia para la salud del organismo es crucial. Entre las principales propiedades que le otorga este componente podríamos destacar las siguientes:

Aparato circulatorio: Se ha comprobado que la ingestión habitual de la semillas de lino ayuda a reducir el " colesterol malo" y a mejorar la circulación sanguínea al impedir o disolver los coágulos del torrente sanguíneo.

Cáncer: Se está investigando la posible relación entre la ingestión de alimentos ricos en omega-3 y la menor incidencia de cánceres, Este tipo de fibra soluble tiene una gran capacidad para envolver las toxinas en el organismo y expulsarlas con las heces antes de que sean absorbidas por el intestino.

Esta puede ser otra de las causas por las que los investigadores creen que esta semilla podría contribuir a la prevención de este tipo de cánceres.

Enfermedades inflamatorias: Los ácidos omega- 3 son responsables de la producción de prostaglandinas PG3. Este tipo de prostaglandinas tienen propiedades antiinflamatorias, por lo que esta semilla podría ser utilizada para el tratamiento de enfermedades en la que se produzcan inflamaciones, como la artritis reumatoide o el lupus.

Aparato digestivo: Los beneficios de la linaza en el aparato digestivo proceden de su riqueza en mucílagos y pectinas, estas fibras solubles, una vez en el organismo, tienen la capacidad de absorber gran cantidad de agua para formar una pasta que aumenta el volumen de las heces y, consecuentemente, el movimiento del intestino.

Gastritis: El uso de esta planta puede ayudar a mejorar la inflamación del estómago. Además de los mucílagos las semillas contienen betacarotenos que, entre muchas propiedades, tienen un efecto gastroprotector.

Inflamación intestinal: Igualmente el preparado anterior puede utilizarse para combatir la inflamación del intestino.

Diverticulitis: Resulta muy adecuado el uso de las semillas de lino para tratar o prevenir la diverticulitis.

La dosis habitual es de 1 a 3 cucharadas diarias de semillas de lino molidas, divididas en dos tomas diarias, siempre con mucha agua.

Aparato urinario: Las mismas propiedades emolientes son también válidas para las afecciones de las mucosas del aparato urinario. Así, por ejemplo, se puede utilizar en afecciones como la nefritis , la cistitis o la uretritis. Su uso ayudará a combatir la inflamación de los riñones o la vejiga urinaria, así como las propias de la uretra.

Aparato respiratorio: Las mismas propiedades emolientes son también válidas para las afecciones de las mucosas del aparato respiratorio. Aunque se ha utilizado, en uso interno, para el tratamiento de la bronquitis o del catarro, se utiliza fundamentalmente, en uso externo, para combatir las infecciones e irritaciones de la garganta, como en los casos de anginas o faringitis.

Cuidado de la piel como: quemaduras, Cataratas, Caída del cabello".
(www.botanical-online.com)

LLANTÉN

Nombre científico: Plantago major L.

Familia. Plantagináceas.

Hábitat: En tierras de cultivo, junto a las carreteras, en campos ricos en abonos orgánicos o granjas

Características: Planta perenne de la familia de las plantagináceas de hasta. Hojas de hasta 15 cm, en roseta basal; ovales o elípticas, glabras. Limbo de longitud similar al peciolo.

ores en espiga, situadas encima de peciolos de hasta 15 cm. Peciolo lisos. Corola muy pequeña, de unos 3 mm de diámetro, amarillenta, con las anteras lila cuando son jóvenes y que se vuelven amarillentas

Propiedades:

Aparato respiratorio: Por su contenido en mucílagos ejerce propiedades emolientes, es decir suavizantes de las mucosas respiratorias, por lo que utiliza para curar el dolor de garganta o la boca irritada o con llagas causadas por las infecciones, así como tratar la afonía o la voz ronca.

Astringente: Por su riqueza en taninos tiene propiedades astringentes, adecuadas para detener la diarrea

Estreñimiento: Las semillas de llantén, se utilizan para combatir este problema.

Diurético: el llantén ejerce una función diurética por lo que resulta adecuado en dietas de adelgazamiento.

Hemostático: tiene propiedades hemostáticas, es decir favorece la coagulación de las heridas, evitando el sangrado de las mismas

Vulneraria: Las hojas del llantén frescas constituyen uno de los mejores vulnerarios, es decir tienen las propiedad des desinfectar los cortes o heridas y favorecer su cicatrización. También la dermatitis, llagas, pustulas, etc. Otitis: Por sus propiedades antiinflamatorias y bactericidas resulta adecuado para combatir el dolor de oído.

Quemaduras solares: La aplicación de una cataplasma realizada con hojas frescas machacadas aplicadas sobre una quemadura, alivia el dolor y ayudan a regenerar la piel.

Picaduras de insectos: El jugo de la planta fresca ayuda a disminuir la hinchazón producida por las picaduras de abejas, avispas, mosquitos, pulgas u otros insectos, al mismo tiempo que disminuye el picor y favorece la cicatrización. Igualmente el jugo sirve para aliviar el picor extremo producido por la picadura de las ortigas.

Ojos: Un baño ocular realizado con el líquido resultante de la decocción de 5 cucharadas de hojas secas por litro de agua durante 1/4 de hora es un buen remedio para aliviar los ojos cansados, enrojecidos o inflamados”.

(www.botanical-online.com)

MANZANILLA

Nombre científico: Matricaria chamomilla

Familia: Compuestas

Hábitat: En tierras cultivadas, terrenos arenosos y baldíos.

Características: Hierba aromática anual de la familia de las compuestas de hasta 60 cm de altura. Tallos glabros erectos, Hojas divididas con lóbulos dentados. Flores en capítulos de hasta 2'5 cm de diámetro; lígulas blancas, que cuelgan a medida que maduran; flósculos amarillos, pentalobulados en un receptáculo cónico.

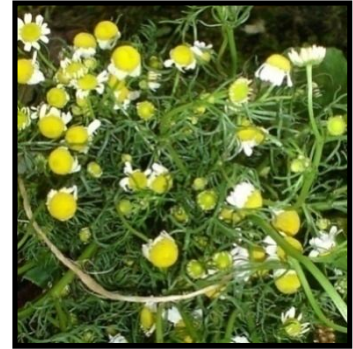


Foto 26 Manzanilla

Fuente: mercado
Autor: María Belén Jarrín

Propiedades: se conocen las propiedades de la manzanilla desde antes de la era cristiana, es una planta emenagogo (que estimula la menstruación), antiinflamatorias, antisépticas, y antiálgica (controla el dolor) indicada en las inflamaciones del útero y en los dolores asociados a la menstruación, también es sedante y estimula la digestión al regular los movimientos de la musculatura intestinal". (www.botanical-online.com)

ORÉGANO

Nombre científico: Origanum vulgare L.

Familia. Labiadas

Hábitat: En herbazales secos y al lado de los bosques.

Características: Planta perenne de la familia de las labiadas de hasta 80 cm. Tallos erectos, pilosos y aromáticos.



Foto 27 Oregano
Fuente: Parque de las flores
Autor: María Belén Jarrín

Hojas ovales, pecioladas, dentadas o enteras .Flores rosadas, violáceas o blancas de hasta 7 mm., reunidas en inflorescencias redondeadas terminales. Estambres sobresalientes. En herbazales secos y al lado de los bosque.

Propiedades: Ejerce una acción estimulación sobre el sistema nervioso y calma el dolor, Actúa sobre el sistema respiratorio eliminando la tos y las secreciones bronquiales, favorece las funciones digestivas y también estimula digestión". (www.botanical-online.com)

ORTIGA

Nombre científico: *Urtica dioica* L.

Familia. Urticaceas

Hábitat: En baldíos, basureros, junto a los caminos, y en tierras húmedas y ricas en residuos orgánicos.

Características: Planta perenne de la familia de las urticáceas de hasta 1,5 m. de altura. Tallos erectos, cuadrangulares.



Foto 28 Ortiga

Fuente: Parcela

Autor: María Belén Jarrín

Hojas de hasta 15 cm, aserradas, puntiagudas verde oscuras y provistas, al igual que el tallo, de pelos urticantes.

Flores en racimos de hasta 10 cm con flores normalmente unisexuales, las femeninas en largos amentos colgantes; las masculinas en inflorescencias más cortas.

Propiedades: el liquido urticante esta compuesto por histamina y atilcolina, las hojas, tallo, y las raíces poseen carotenos, vitamina C, taninos sales minerales de hierro (adecuada para las anemias), calcio y otras es una planta digestiva, diurética, anti diarreica, depurativa". (www.botanical-online.com)

POLEO

Nombre científico: *Mentha pulegium* L.

Familia. Labiadas

Hábitat: En zonas húmedas, junto a los estanques, ríos y praderas.

Características: Hierba perenne de la familia de las labiadas de hasta 50 cm. Tallos generalmente reptantes de donde nacen los pedúnculos florales.

Hojas ovales de hasta 2 cm de longitud con peciolo más cortos que los pedúnculos de las flores; ovales cubiertas de una densa pubescencia de color gris y con dientes romos. Flores de hasta 6 mm de color lila o rosado, más raramente blanca, reunidos en verticilos redondeados y agrupados. Cáliz con dientes irregulares, pubescente al igual que los pedúnculos florales. Planta con olor muy penetrante.

Propiedades

Estomacales: La mayoría de los terpenos le confieren propiedades antiespasmódicas, mientras que los ácidos rosmarínico y salicílico, junto con el carvacrol, el limoneno y el cineol le otorgan propiedades antiespasmódicas. Todo ello la hace muy interesante en el tratamiento de dolores de estómago producidos por malas digestiones cuando el estómago sufre de retortijones propios de un cólico o un exceso de ventosidades. El uso de esta planta ayuda a calmar este órgano.

Aparato respiratorio: El poleo menta es rico en mentol, componente con propiedades diaforéticas, es decir aumenta la producción de sudor. Esta propiedad se ha aprovechado en el tratamiento de la gripe y del resfriado ya que es capaz de rebajar la fiebre por evaporación del calor corporal.

No debemos olvidar que el mentol posee además propiedades antipiréticas y que esta planta contiene además ácido salicílico, el principio con el cual la aspirina combate el dolor y la fiebre.

Mal de altura: El poleo contiene ácido rosmarínico y eugenol poseen propiedades anticoagulantes que pueden ayudar a mejorar la circulación sanguínea y prevenir o mejorar los síntomas del mal de montaña

Aparato genital femenino: El contenido en tuya del poleo menta favorece la expulsión de la sangre en las menstruaciones difíciles, por lo que ha sido considerado como una hierba con propiedades emenagogas que podría utilizarse en casos de amenorrea o dismenorrea.

Dolor: Las propiedades calmantes del timol y del ácido salicílico pueden aprovecharse en el tratamiento de los dolores en las articulaciones producidas por enfermedades de carácter reumático, como la artritis reumatoide.

Piel: Usado externamente esta planta contiene principios con propiedades astringentes (taninos, flavonoides, cinc y ácido fórmico), vulnerarias. Todo ello, unido a las propiedades antibacterianas que le proporcionan más de 25 componentes, la convierten en uno de los mejores remedios naturales para el tratamiento de las afecciones de la piel. Se puede utilizar para las siguientes dolencias:

Picor El mismo preparado anterior aplicado sobre la piel ayuda a disminuir el prurito, produciendo una sensación de alivio y frescor.

Picaduras de insectos: Las propiedades antiinflamatorias, antisépticas y astringentes del poleo menta son adecuadas para aliviar el picor y reducir la hinchazón producida por las picaduras de insectos, como abejas, piojos, pulgas, garrapatas, etc.

Infecciones de la vulva y de la vagina eliminando los microorganismos que causan la infección y aliviando el escozor o el picor vaginal (vulvitis, vulvovaginitis, vaginitis, flujo vaginal)

Hemorroides: Las propiedades astringentes, antiinflamatorias y vulnerarias de esta planta resultan útiles en el tratamiento externo de las almorranas. Su aplicación tópica puede ayudar a disminuir la inflamación y evitar el picor".

(www.botanical-online.com)

SANTA MARIA

Nombre científico: Tanacetum balsamita

Características: La hierba de Santa María es una planta vivaz, de las que echan nuevos vástagos en primavera. Entre las acciones farmacológicas más destacables a nivel popular, la que más fama tiene es la que ejerce sobre los gusanos intestinales.



Foto 29 Santa María

Fuente: Parcela

Autor: María Belén Jarrín

Según se cuenta, esta hierba, administrada convenientemente, consigue paralizar la actividad vital de los gusanos y -aunque no llega a acabar con su vida- facilita enormemente su expulsión si se emplea junto con algún purgante. Otra de las acciones que se le atribuyen es la de descargar el hígado, es decir, que actúa como colerético.

Sin embargo, estas acciones no están todo lo estudiadas que debieran, por lo que conviene manejarla con cuidado. Su empleo se debe dejar en manos de profesionales, pues en la actualidad existen remedios mejores, sobre todo para expulsar lombrices intestinales". (www.botanical-online.com)

VALERIANA

Nombre científico: Valeriana officinalis L

Familia. Valerianáceas

Hábitat: Se encuentra en bosques, orilla de los ríos y lugares húmedos.

Características: Hierba perenne de hasta 2 m. de altura. Tallos erectos, robustos, glabros o pubescentes y acanalados. Hojas compuestas pinnadas, Las superiores más cortamente pecioladas que las inferiores o muchas veces sésiles.

Flores de color blanco o rosado agrupadas en inflorescencia aplanada, una central y superior y dos laterales e inferiores. Cáliz tubuloso de hasta 2.5 cm de longitud.

Propiedades: los aztecas ya utilizaban una valeriana autóctona para combatir sus estados de ansiedad, contiene alcaloides, aceites esenciales y la sustancia que le confiere sus propiedades farmacológicas, el ácido valeriánico.

Se le considera la planta adecuada para los nervios, tiene propiedades antiespasmódicas, hipnóticas y sedantes. Calma los estados de excitación y estrés". (www.botanical-online.com)

VIOLETA

Nombre científico: Viola odorata

Familia .Violáceas

Hábitat: Procedente de Europa, habita principalmente debajo de los árboles de los bosques de este continente y en el norte de África, Canarias y Cáucaso. Necesita una cierta humedad para poder vivir adecuadamente por lo que prefiere las zonas umbrías tanto de debajo de los árboles, como junto a paredes poco soleadas.



Foto 30 Violeta

Fuente: Parcela

Autor: María Belén Jarrín

Huertos, bordes de los caminos o entre la hierba del césped, preferentemente sobre suelos calcáreos.

Características: Planta perenne de la familia de las violáceas de hasta unos 15 cm de altura. Tallos apenas visibles procedentes de una raíz carnosa perenne, con brotes estoloníferos. Hojas en roseta largamente pedunculada, acorazonada. Pedúnculos de las hojas con largos pelos doblados hacia el suelo.

Flores violeta oscuro (a veces blanco) de hasta 2 cm de longitud, situadas al extremo de largos pedúnculos que brotan de las axilas de las hojas. Poseen 5 pétalos, dos de los cuales destacan por crecer verticalmente. Se diferencia además del resto de las violetas por poseer un estilo en forma de gancho.

Florece desde mitad de invierno a principios de primavera (finales de febrero a abril) siendo el mes de marzo cuando se pueden encontrar en mayor abundancia, de ahí que francés, holandés o en alemán se la conozca también como Flor de marzo, Frutos numerosos en cápsula". (www.botanical-online.com)

RUDA

Nombre científico: Ruta Graveolens L.

Hábitat: se mantiene siempre verde aun en los inviernos más rigurosos, prospera bien en terrenos secos y se cultiva por semilla o por división de matas; durante la primera cosecha se debe realizar un solo corte, y en las siguientes dos: uno en primavera y otro en otoño. En la destilación de sus esencias se utilizan los tallos, las hojas y las flores.



Foto 31 Ruda

Fuente: Parcela

Autor: María Belén Jarrín

Características: planta perenne que no requiere condiciones específicas de cosecha, se renueva con bastante rapidez,

Propiedades: Su esencia es incolora o ligeramente amarillenta, de olor intenso característico. Sus aceites esenciales son ricos en ácidos (anísico, caprílico y salicílico, que le dan su poder analgésico), terpenos, alcaloides, taninos y rutina, y tienen propiedades rubefacientes (es decir, que producen enrojecimiento de la piel), antiespasmódicas, emenagogas (que propician la menstruación) y antiparasitarias. Los principios activos se encuentran en toda la planta. Máximo Martínez, gran estudioso de la herbolaria medicinal, dice que también está constituida por albúmina, sustancias nitrogenadas, goma, almidón y un azúcar especial". (Dorado ,2001,p.490)

PEREJIL

Nombre científico: *Uncaria tomentosa* L.

Familia: umbelíferas

Hábitat: Planta procedente del Perú, crece entre los árboles tropicales de muchos países de la selva amazónica tropical especialmente en Colombia, Ecuador, Panamá, Venezuela.



Foto 32 Perejil

Fuente: Parcela

Autor: María Belén Jarrín

Características: puede alcanzar un metro de altura las hojas triangulares son abundantes de bordes dentados con profundas hendiduras de color verde oscuro brillantes y de aroma particular aunque este es más intenso que el tallo, las flores de formas en múltiples umbelas el mismo glucósidos compuestas por otras umbelas menores, unas y otras presentan una coloración amarilla verdosa, el fruto unas bolitas casi tan pequeñas como una cabeza de alfiler madura durante el verano.

Propiedades: posee entre otros compuestos el mismo glucósido que el apio su esencia es de composición compleja y fluctuante, las hojas frescas contienen además hierro, calcio, fosforo, y una gran cantidad de vitamina A y C.” (Dorado ,2001,p.490)

ROMERO

Nombre Científico: Rosmarinus officinalis

Familia: de la familia de las labidas

Hábitat: es originario de la región mediterránea.

Características: de menos de un metro de altura, aunque puede alcanzar el metro y medio en algunos casos el tallo es leñosa ramificado poblado de multitud de hojas estrechas y largas de unos 3cm x 3cm.



Foto 33 Romero

Fuente: Parcela

Autor: María Belén Jarrín

Rígidas como agujas con los bordes enrollados hacia abajo en toda su longitud de color verde oscuro en la cara superior y blanquecina por el inferior.

Propiedades: se le conoce también como rosmarino y aroma de mar hojas flores y tallos contienen un aceite esencial, cuya proporción varia según la época de recolección y el clima al que ha estado sometida la planta , posee además asidos orgánicos, un glucósido, sopanina, y un principio amargo.

Es antiséptico (contra las infecciones), estimulante vulnerario (para curar heridas), antiespasmódico,(regula los movimientos d los intestinos) y diurético. También sirve para combatir diversas enfermedades de la piel”. (Dorado ,2001,p.499)

VERBENA

Nombre científico: Verbena officinalis

Familia: verbenáceas.

Hábitat: se agrupan ocupando la parte superior del tallo, formando una espiga, sin peciolos es una planta mediterránea que prospera en muchas zonas del continente americano en climas suaves y no excesivamente fríos, vive en los prados en los terrenos incultos junto a los caminos.



Foto 34 Verbena

Fuente: Ilanura

Autor: María Belén Jarrín

Características: es una planta vivaz de tallo delgado erecto, que no alcanza un metro de altura las hojas se disponen enfrentadas de dos en dos en cada nudo más o menos profundamente lobuladas las flores de color lila florecen al empezar en el verano y en otoño.

Propiedades: probablemente las excepcionales cualidades medicinales se deben a la presencia de un glucósido la verbenalina, parte de la cual desaparece en la desecación. Actualmente se admite que tiene propiedades estimulantes, es útil en el reumatismo y hace bajar la fiebre." (Dorado ,2001,p-510)

ALELÍ

Nombre científico: Matthiola annua L.

Familia: crucífera

Hábitat: Se le encuentra como una planta decorativa en jardines especialmente en zonas templadas.

Características: es una planta erecta, tipo mata se produce mediante semilla (sexual), es una especie anual.



Foto 35 Alelí

Fuente: Parcela

Autor: María Belén Jarrín

Propiedades: pectoral refrigerante, emenagogo, es considerado útil para estados nerviosos o cardiacos. Es una especie muy susceptible al exceso de humedad en cualquiera de los estados de desarrollo.” (Villena p-590)

ESCANCEL

Nombre científico: aerva sanguinolenta

Familia: amarantaceae

Hábitat: se le encuentra en climas templados y calientes es una planta proveniente del África, habiendo sido introducida al Ecuador y cultivada en muchos lugares de nuestro país.



Foto 36 Escancel

Fuente: Parcela

Autor: María Belén Jarrín

Características: es una planta erecta arbustiva de color rojo su forma de reproducción es asexual, mediante utilización de estacas e hijuelos pertenece a las especie perenes.

Propiedades: es beneficiosa para el hígado y los riñones, cura pulmonías, inflamaciones y corrimientos como antiespasmódico calmante y diurético”. (Villena p-590)

MALVA

Nombre científico: althaea officinalis

Familia: malvaceae

Hábitat: es cultivada en algunos lugares, pero se le encuentra en estado silvestre en prados y lugares húmedos, es nativa del Ecuador

Características: es una planta erecta arbórea se reproduce especialmente por semilla es una especie perene.



Foto 37 Malva

Fuente: mercado

Autor: María Belén Jarrín

Propiedades: ayuda en el tratamiento de los conductos urinarios y de riñones disminuye la irritación.

Se utiliza para cataplasma y en decocción en medicina para la tos, catarro, ronquera y para ducha vaginal actual como colorió suave par a limpiar los ojos. " (Villena p597)

MENTA

Nombre científico: Mentha viridis.

Familia: Labiatae

Hábitat: se cultiva en huertos y jardines en climas frescos, es una especie introducida en nuestro país pero se cultiva en toda América latina y en el resto del mundo.



Foto 37 Menta

Fuente: Parcela
Autor: María Belén Jarrín

Características: es una planta erecta (decumbentes) su reproducción es vegetativamente ya sea por esquejes o división de brotes es una planta perene.

Propiedades: antiespasmódico, carminativa, diurética, estimulante estomacal". (Villena p-601)

PATA CON PANGA

Nombre científico: Peperomia peltata

Familia: Piperaceae

Hábitat: crece en lugares húmedos de la sierra es nativa del Ecuador se lo cultiva en varios lugares

Características: es una planta perenne herbácea, erecta, puede ser de color desagradable es una especie que después de enraizada dura toda la vida por lo que es una especie perenne.



Foto 38 Pata con panga

Fuente: Parcela
Autor: María Belén Jarrín

Propiedades: en general es un estimulante cardiaco y proporciona alivio para la jaqueca, es útil para dolores de oído. La hoja tiene propiedades de pectorales.” (Villena p-609)

TRINITARIA

Nombre científico: Psoralea mutissi

Familia: Leguminosea

Hábitat: se encuentra en los campos no cultivados de la sierra del Ecuador es una más de las nativas del Ecuador

Características: es una planta perenne de tipo erectas arbustivas, se produce sexual y asexual

Propiedades: la infusión de sus hojas es muy utilizada en el campo, por su acción estomacal”. (Villena p-622)



Foto 39 Trinitaria

Fuente: llanura

Autor: María Belén Jarrín

HIERVA DE INFANTE

Nombre científico: desmodium adscendens

Familia: leguminosea

Hábitat: se encuentra en los campos no cultivados de la sierra del Ecuador es una hierba nativa, es común en las quebradas, en los bosques

Características: pertenece al grupo de plantas decumbentes hierba rastrera se produce vegetativamente por hijuelos y sexualmente por semillas.



Foto 40 Hierba de infante

Fuente: Parcela

Autor: María Belén Jarrín

Propiedades: es desinfectante de heridas profundas o leves, antiséptico es beneficioso en el tratamiento interno y externo de úlceras rebeldes” (Villena p-645)

CONCLUSION

El capítulo III, que damos a conocer se desarrollo en conceptos científicos que dan credibilidad a las propiedades curativas de las plantas, su nombre científico, su hábitat natural, de esta manera se puede concluir que el uso de dichas plantas aquí mencionadas sirven para el beneficio de toda la población.

Así conocemos lo esencial de cada una de ellas, ya que en la actualidad mucho de los jóvenes no damos valor a sus propiedades curativas, principalmente por falta de conocimiento y un total descuido por la naturaleza.

CONCLUSIÓN GENERAL

Al culminar esta monografía comprendimos que lo más importante para la comunidad de Quingeo es el cuidado de la salud, enfocándose esencialmente en los recursos que nos regala la madre tierra; es por ello que unido con la fe en Dios, sus creencias y prácticas tradicionales en medicina se obtienen los beneficios requeridos para la población.

En este trabajo he recopilado diversa y útil información sobre las plantas medicinales, sus características y propiedades tales como: hábitat, nombre científico y común, propiedades curativas, características principales y especialmente la forma de preparar los tratamientos con las cantidades necesarias para cada receta.

Queda plasmada mi colaboración para que el lector tenga una ilustración de todos los tratamientos a seguir, con la finalidad de darle un acceso rápido para que en un futuro puedan disponer de ellos para el cuidado de su salud.

Un punto muy importante es el cuidado que le prestan a los cultivos de sus plantas medicinales, ya que es la fuente de ingresos de cada curandero, quiero indicar que cada parcela es minuciosamente tratada. Cada preparación es realizada en el momento que los pacientes requieran.

Otro punto muy indispensable es la ubicación exacta y la manera de llegar a los lugares más recomendados en la comunidad, donde se realizan dichos tratamientos con las personas ya especializadas en este tema, con un trato digno y con toda la amabilidad de las personas que prestan sus servicios a los pacientes.

BIBLIOGRAFÍA

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alarcon,Rocio "articulo publicado en la Enciclopedia Ecuador a su alcance.Bogotá Editorial Planeta colombiana S.A.,2004.p.267,279.
- Astudillo,Adelina." *Ciencias Agropecuarias*".Cuenca:Robles,2006.p 7-8.
- Freire Alina "articulo publicado en la revista *Desafio, Divulgacion de Ciencia y Teccnologia del Ecuador*".Quito:Ecuaffset.,2002.p 37-38.
- Dorado, Alfonso. "Botanica"articulo publicado en la *Enciclopedia Interactiva estudiantil siglo XXI*. Madrid.Impresiones Egedsa. 2001.p 490-499-510.
- Frandon, John "articulo publicado en la *Enciclopedia ilustrada de los niños*. Santa fe Bogotá Editorial Lerner Ltda., 2000.p.96.
- Hermida, César. *Práctica Médica Tradicional* .Cuenca: Idicsa.1988.
- Villena, Edgar. *Estudio Botanico de algunas plantas medicinales de la region*. IDICSA, 1988.p 586-645.

REFERENCIAS DE INTERNET

- «www.botanical-online.com.» www.botanical-online.com. acceso 27 de 01 de 2010