



**Universidad del Azuay**

**Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la  
Educación**

Escuela de Turismo

*Recetario de Medicina Tradicional en la Comunidad de*

*San Juan de Cid – Provincia del Azuay*

Trabajo de graduación previo a la obtención del título de  
Licenciado en Gestión y Desarrollo Turístico

Autor

Andrés Aguirre

Directora

Lcda. Rosalía Rojas

Cuenca, Ecuador

Abril, 2010

## **Dedicatoria**

Este trabajo va dedicado a mi familia que siempre me apoyó en todo momento, a mi madre que con su infinita sabiduría supo enseñarme a salir adelante a pesar de las circunstancias adversas, a mi abuela que me mostró el beneficio de las plantas medicinales y cómo han ayudado en su vida cotidiana.

## **Agradecimiento**

Expreso mis sinceros agradecimientos a todas las personas que me colaboraron en la elaboración de este trabajo: al señor Miguel Pacheco por ayudarme con sus conocimientos, paciencia y bondad a elaborar las diferentes recetas naturales, de igual forma agradezco también al señor Ricardo Quichimbo presidente de la junta parroquial de San Juan de Cid por estar siempre presto a proporcionarme información sobre personas conocedoras del tema. Gracias a mis compañeros de grupo por siempre ayudarme de forma desinteresada a conseguir información, gracias a todas estas personas que de una manera gentil y desinteresada me dedicaron su invaluable tiempo para compartir sus conocimientos.

## INDICE DE CONTENIDOS

Resumen.....	vii
Abstract.....	viii
Introducción.....	9
CAPÍTULO I: LA MEDICINA TRADICIONAL	
1. Introducción.....	12
1.1. Cita Histórica.....	13
1.2. Conceptos de Medicina Natural.....	14
1.3. Tipos de Medicina Tradicional.....	16
1.3.1. Limpias	
1.3.2. Rituales	
1.4. Cosmovisión médica de las principales enfermedades en el Ecuador.....	17
1.5. Categoría de agentes de medicina tradicional.....	19
1.6. Conclusión.....	21
CAPÍTULO II: RECETARIO DE MEDICINA TRADICIONAL EN SAN JUAN DE CID.	
2. Introducción.....	23
2.1. Datos Generales de San Juan.....	24
2.1.1 Croquis de la medicina natural en San Juan de Cid .....	25
2.2. Importancia de la medicina natural en la parroquia de San Juan.....	26
2.3. Fichas de Plantas Medicinales.....	27
2.4. Plantas, flores y arboles de la zona.....	29
2.4.1. Recetas y sus posibles tratamientos naturales.....	29
2.5. Precauciones y recomendaciones.....	72
2.6. Conclusiones.....	74
2.7. Glosario.....	75
2.8. Bibliografía.....	76

## INDICE DE ILUSTRACIONES

<b>Ilustración 01:</b> Croquis de la medicina natural en San Juan de Cid.....	25
<b>Ilustración 02:</b> Mujer vendiendo manojos de plantas medicinales.....	27
<b>Ilustración 03:</b> Planta de alfalfa.....	30
<b>Ilustración 04:</b> Planta de altamiza .....	31
<b>Ilustración 05:</b> Planta de ataco.....	32
<b>Ilustración 06:</b> Planta de borraja.....	33
<b>Ilustración 07:</b> Planta de cedrón .....	34
<b>Ilustración 08:</b> Planta y flor de clavel.....	35
<b>Ilustración 09:</b> Planta de cola de caballo.....	37
<b>Ilustración 10:</b> Planta y flor de diente de león.....	38
<b>Ilustración 11:</b> Ramas de eucalipto.....	39
<b>Ilustración 12:</b> Hojas de escansel.....	41
<b>Ilustración 13:</b> Flor de Cristo.....	42
<b>Ilustración 14:</b> Planta de guarmipoleo .....	43
<b>Ilustración 15:</b> Hierba de infante.....	44
<b>Ilustración 16:</b> Hierba luisa .....	45
<b>Ilustración 17:</b> Lechuga.....	46
<b>Ilustración 18:</b> Limón.....	47
<b>Ilustración 19:</b> Planta de llantén.....	48
<b>Ilustración 20:</b> Mazorca.....	49
<b>Ilustración 21:</b> Planta de manzanilla.....	50
<b>Ilustración 22:</b> Planta de malva .....	51
<b>Ilustración 23:</b> Miel de abeja.....	52
<b>Ilustración 24:</b> Planta de menta.....	53

<b>Ilustración 25:</b> Planta de mora.....	54
<b>Ilustración 26:</b> Naranjas.....	55
<b>Ilustración 27:</b> Ortiga.....	56
<b>Ilustración 28:</b> Hojas de oreja de burro.....	57
<b>Ilustración 29:</b> Flor de pena - pena.....	58
<b>Ilustración 30:</b> Perejil.....	59
<b>Ilustración 31:</b> Planta de quin - quin.....	60
<b>Ilustración 32:</b> Planta de romero.....	61
<b>Ilustración 33:</b> Rosa blanca.....	62
<b>Ilustración 34:</b> Planta de ruda.....	63
<b>Ilustración 35:</b> Sábila.....	65
<b>Ilustración 36:</b> Flor de Santa María.....	67
<b>Ilustración 37:</b> Planta de tilo.....	68
<b>Ilustración 38:</b> Toronjil.....	69
<b>Ilustración 39:</b> Valeriana.....	71

## **Resumen**

La práctica de medicina natural es común en la comunidad de San Juan de Cid ubicada en el Cantón Gualaceo. Con el contenido de este trabajo mostraremos un poco de las bondades medicinales que la naturaleza nos ofrece en esta zona recopilando y describiendo recetas hechas con plantas naturales. Queremos de igual forma que la comunidad se interese mas a fondo sobre este tema que los puede ayudar a resaltar un nuevo atractivo turístico y a generar recursos económicos para la comunidad, además se trata de rescatar las costumbres ancestrales de nuestros pueblos; siendo ésta una practica que se la realiza durante muchos años.

## **Abstract**

The practice of medicinal healing in the community of San Juan de Cid, belonging to the city of Gualaceo, is the main of this research work. We will show some of the medicinal benefits nature offers us. We will compile and describe some prescriptions based on plants. Another objective of this work is to invite the people of San Juan to get interested in this matter, since this may become both an important touristic attraction and a source of income for the community. The idea is to also rescue the ancestral customs of our people. Who have been engaged in healing people by using the elements of nature.

## INTRODUCCIÓN

La Medicina Natural o Tradicional es parte de la cultura de nuestros pueblos, ha sido utilizada desde siempre para combatir las diferentes dolencias o enfermedades y sus métodos, practicas y sabiduría ha ido pasando de generación en generación sin que se pierda esta manifestación cultural convirtiéndola en atractivo turístico de gran importancia, siempre y cuando se lo sepa desarrollar de una forma adecuada.

En Ecuador los pueblos indígenas han utilizado la medicina tradicional desde sus inicios desarrollando diferentes experimentaciones y creencias, aprendieron a beneficiarse de las propiedades curativas de las plantas permitiendo su uso en alimentos y medicinas, mas tarde con la aparición de la agricultura se dio un crecimiento significativo de la practica medica tradicional llegando a ser de suma importancia en la vida cotidiana de nuestros ancestros, se comenzó ya con elaboración de recetas para remedios caseros o aguas aromáticas que desde tiempos pasados se han venido elaborando hasta la actualidad practicándola y formando parte de nuestra cultura.

A las personas que practican y conocen de esta actividad se los conoce con diversos nombres como: curanderos, shamanes, hierbateros dependiendo del lugar en donde se encuentren y son ellos los que mediante ritos ancestrales dan a conocer su medicina tradicional para realizar las diferentes curaciones, sin embargo es conocido que en el país su actividad no esta legalizada por lo que corren cierto riesgo, pero es la misma gente la que acude a beneficiarse de esta actividad y hace que esta se mantenga a través del tiempo.

En la parroquia San Juan de Cid ubicada en el Cantón Gualaceo de la provincia del Azuay encontramos que esta actividad aun se mantiene a pesar de que son pocas las personas que conocen a fondo sobre este tema, pero aun así la gente acude a solicitar las diferentes recetas, limpias o a pedir a una de las parteras de les ayuden a dar a luz, aunque existe un poco de desorganización entre la misma comunidad sobre el desarrollo de Turismo Comunitario que los beneficiara enormemente y ayudara a la medicina natural de esta comunidad a ser reconocida por los visitantes llegando a convertirla en un atractivo turístico importante.

Por esta razón es que decidí elaborar este trabajo, logrando así rescatar e investigar información sobre esta medicina, por lo que mi objetivo es recopilar y describir la medicina natural o alternativa de la Parroquia de San Juan mediante una investigación de recetas, plantas con propiedades curativas y sus métodos de preparación y uso de las mismas por medio de una sistematización de conceptos e información sobre medicina natural y su importancia hoy en día con fines hacia un desarrollo turístico medicinal.

# CAPÍTULO I

## **INTRODUCCION**

### **1. La Medicina Tradicional**

En el Ecuador la medicina tradicional se ha venido desarrollando desde nuestros primeros ancestros y se ha ido manteniendo en nuestros pueblos a lo largo de la historia por esta razón es importante dar a conocer los orígenes de la medicina tradicional o natural en las diferentes comunidades de nuestro país, ya que forma parte de nuestra historia y cultura, de igual forma es importante estar al tanto los diferentes categorías de agentes de medicina tradicional, los diferentes conceptos que tiene, los tipos de medicina tradicional que existen y la cosmovisión medica de las enfermedades en el país; todo esto con conceptos integrales y siguiendo la mística de los pueblos.

Es por esto que en este capítulo analizaremos algunos conceptos de medicina tradicional, también consideraremos en que consiste los orígenes este clase de medicina y sus diferentes tipos, como se les conoce a los que practican esta medicina y las enfermedades mas comunes que tratan estas personas, para luego irnos adentrando a los conocimientos que nos brindaron las personas de las diferentes comunidades del Ecuador.

## 1.1. Cita Histórica

Es conocido que las diferentes comunidades indígenas existían desde hace 12000 A.C. en lo que hoy es conocido como el Ecuador. Tales grupos eran nómadas que se dedicaban a la recolección de alimentos y a la cacería. Años después de experimentar, poco a poco aprendieron a beneficiarse de las diferentes plantas y de los animales que en ese entonces habitaban, usando las plantas como alimento, medicina y en actividades ancestrales, luego ya con la aparición de la agricultura se consolidó su crecimiento y su utilización en la diferentes comunidades que fueron creciendo significativamente en la parte interandina.

En la práctica, que se fue desarrollando sus habitantes usaban la intuición, imitando a los animales y tomando en cuenta a los pueblos vecinos que empezaron a aparecer y ya conocían sobre la práctica natural herbolaria, la *fitoterapia*, cirugía rudimentaria y *trepanación* del cráneo.

La Medicina tradicional es un utensilio prehispánico que recibió influencias de la medicina de los incas y de la popular española, con difusión y que va ligada al sistema formal de salud. En los diferentes estudios realizados se pudo saber que esta contenida entre: la sabiduría popular que los “doctores no sanan”, con sus respectivos remedios caseros, y los actores de esta medicina.

Este tipo de medicina es importante en muchos países en desarrollo, ya que las diferentes prácticas alternativas tienen gran acogida por la gente de estos países, sin embargo no es parte de los sistemas de salud nacionales de gran parte de los países desarrollados, por lo que los servicios de los denominados “curanderos” ésta lejos de ser plenamente aprovechado. Se debe tener mucho en cuenta los beneficios que la medicina tradicional puede proporcionar.

## 1.2. Conceptos de Medicina Natural

Según la organización mundial de salud la OMS, “la medicina tradicional es la suma de todos los conocimientos teórico y prácticos explicables o no, utilizados para diagnósticos prevención y supresión de trastornos físicos, mentales o sociales basados exclusivamente en la experiencia y la observación, y transmitidos verbalmente o por escrito de una generación a otra...”<sup>1</sup> Esto, en contraposición de la otra medicina, la académica o científica llamada también formal, institucional u occidental por razones que son fáciles de entender.

Se la conoce como el conjunto de conocimientos, aptitudes y practicas que son basadas en teorías, creencias y experiencias de los pueblos indígenas de las diferentes culturas; que pueden ser o no explicables, usados para el conservación de la salud, así como para la prevención, el diagnóstico, la mejora o el tratamiento de enfermedades físicas o mentales.

Para poder comprender, solemos decir, que la medicina tradicional es la medicina de campo, la 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.

---

<sup>1</sup> <http://www.urosario.edu.co/investigacion/Tomo3/fasciculo15/index.htm>

El curandero auténtico generalmente no cobra o si lo hace, recibe el productos su honorario; la mayor parte de ellos a veces atiende gratuitamente porque, motivos de parentesco vecindad o compadrazgo, obligan a ello.

Por todos estos pocos datos se colige que no hay que confundir curandero con un charlatán común, que éste si es un explotador, individuo trashumante que aprovecha la ingenuidad del campesino para llegarse 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 del 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.

### **1.3. Tipos de Medicina Tradicional**

#### **Limpias:**

Son métodos que componen procedimientos de magia y religión para restaurar el espíritu de alguien que ha sido embrujado o se encuentra afectado. Generalmente se utilizan plantas medicinales, huevos, inciensos, aguardiente entre otros, que van acompañados por invocaciones a los seres divinos.

#### **Rituales:**

Generalmente se integran frases u oraciones católicas. Métodos terapéuticos tales como la *Fangoterapia* que es el que se dedica al estudio de 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, de preferencia a través de baños.

#### 1.4. Cosmovisión médica de las principales enfermedades en el Ecuador

La salud y la enfermedad se puede explicar mediante elementos religiosos mágicos y reales, donde las enfermedades están vinculadas con la Pacha mama (naturaleza) y la idea práctica de un modelo de médico aborigen no puede asimilarse totalmente en donde el curandero cumple un papel importante, hay enfermedades que tienen su relevancia en los pueblos y que solo las plantas lo pueden curar, entre ellas están:

**El espanto.-** Es la pérdida del alma o espíritu por una emoción fuerte o un susto, sus manifestaciones son vómito, diarrea, deshidratación, insomnio, afecta principalmente a los niños.<sup>2</sup>

**Mal de ojo.-** Es la acción dañina de la mirada que tienen “electricidad” afecta a los niños pequeños, sus manifestaciones son: fiebre, irritabilidad, dolor abdominal, vómito y diarrea.<sup>3</sup>

**Mal blanco.-** Es de origen mágico por lo cual la persona hechizada mediante un embrujo, por acción directa o indirecta causa debilidad causando la muerte.<sup>4</sup>

**Mal del arco iris.-** Se produce por acción del cuichig o arco iris cuando se ve al arco, cuando se señala con el dedo o cuando se pasa junto a él sus manifestaciones son inflamación, infección en la cara, depresión, melancolía y en las mujeres embarazadas aborto; se cree que si una mujer cruza debajo, esta puede quedar como si estuviera en cinta va creciendo la barriga sin estar embarazada.<sup>5</sup>

---

<sup>2</sup>· QUEZADA, Alberto et al; HERMIDA, Cesar; VEGA, Gustavo; CAÑIZARES, Aguilar; HERMIDA, Jorge. *La práctica médica tradicional*. Segunda edición. Cuenca. IDICSA, 1992. p. 11-13

<sup>3</sup>· QUEZADA, Alberto et al; HERMIDA, Cesar; VEGA, Gustavo; CAÑIZARES, Aguilar; HERMIDA, Jorge. *La práctica médica tradicional*. Segunda edición. Cuenca. IDICSA, 1992. p. 11-13

<sup>4</sup>· QUEZADA, Alberto et al; HERMIDA, Cesar; VEGA, Gustavo; CAÑIZARES, Aguilar; HERMIDA, Jorge. *La práctica médica tradicional*. Segunda edición. Cuenca. IDICSA, 1992. p. 11-13

<sup>5</sup>· QUEZADA, Alberto et al; HERMIDA, Cesar; VEGA, Gustavo; CAÑIZARES, Aguilar; HERMIDA, Jorge. *La práctica médica tradicional*. Segunda edición. Cuenca. IDICSA, 1992. p. 11-13

**Enfermedad de Dios.-** Que no es más que la epilepsia.<sup>6</sup>

**Mal aire.-** Es la acción de un espíritu dañino, cuando se está en la quebrada, laguna o casa botada, sus manifestaciones son dolor abdominal, mareo a veces vómito, diarrea y hasta pérdida de conocimiento, dentro del mal aire tenemos tres tipos: el mal de cementerio o mal grande que ataca a la sangre, el mal de madrugada, aire suave o llamado mal aire y el mal de Vaho o conocido como mal de agua, generalmente producido después de la lluvia.<sup>7</sup>

---

<sup>6</sup> QUEZADA, Alberto et al; HERMIDA, Cesar; VEGA, Gustavo; CAÑIZARES, Aguilar; HERMIDA, Jorge. *La práctica médica tradicional*. Segunda edición. Cuenca. IDICSA, 1992. p. 11-13

<sup>7</sup> QUEZADA, Alberto; HERMIDA, Cesar; VEGA, Gustavo; CAÑIZARES, Aguilar; HERMIDA, Jorge. *La práctica médica tradicional*. Segunda edición. Cuenca: IDICSA, 1992. p. 193-200

## 1.5. Categoría de agentes de medicina tradicional

1. Hierbatero
2. Curador de espanto
3. Curador del mal aire
4. Curador de lisiados
5. Partera
6. Shaman

**Hierbatero.-** Llamado también curandero, utilizan las hierbas medicinales, remedios de origen vegetal o animal y ocasionalmente utiliza medicinas científicas popularizadas para curar dolencias o “enfermedades del campo”, excepto el mal blanco o brujería y las “enfermedades de Dios”.<sup>8</sup>

**Curador del espanto.-** Ser que tiene la habilidad de curar el espanto, unos son más acreditados para los niños y otros para los adultos, o para ambos.<sup>9</sup>

---

<sup>8</sup> VILLALBA SEVILLA, Carlos Fernando. *Identificación de las características de la medicina tradicional utilizada por las familias de San Antonio*. Parroquia San Antonio de Ibarra, 2006, (5 de enero de 2010). Disponible en web. <http://www.monografias.com/trabajos53/medicina-tradicional/medicina-tradicional2.shtml>

<sup>9</sup> VILLALBA SEVILLA, Carlos Fernando. *Identificación de las características de la medicina tradicional utilizada por las familias de San Antonio*. Parroquia San Antonio de Ibarra, 2006, (5 de enero de 2010). Disponible en web. <http://www.monografias.com/trabajos53/medicina-tradicional/medicina-tradicional2.shtml>

**Curador del mal aire.** Es una persona que tiene experiencia en curar el mal aire, en muchos casos el mismo agente es quien cura el espanto y el mal aire.<sup>10</sup>

**Curador de lisiados o sobador.-** Denominado también sobador o fregador. Son personas que atienden problemas relacionados con los huesos, articulaciones y partes blandas, provocados por traumatismos.<sup>11</sup>

**Partera .-** es la persona que examina a la mujer que esta embarazado para poder acomodar al niño y este pueda nacer sin ningún problema ; el día del parto ella está presente para ayudar a la mujer y si ella está teniendo un parto difícil hace un preparado que le dará fuerzas u ayudará a dar a luz .<sup>12</sup>

**Shaman-** Son personas que a través del poder de sus ideas puede actuar sobre las personas u objetos; tiene un poder maligno y lo utiliza para hacer daño a otras personas en forma de enfermedades u otras calamidades espirituales o materiales. Puede adivinar la suerte, tiene el poder de conocer el futuro de las personas, sus éxitos y fracasos, sus amores y enfermedades. Cura todos los males, siendo su especialidad las enfermedades del campo y de ellas la brujería. Es un agente especial que impone por sí solo respeto, recelo y temor en la comunidad.<sup>13</sup>

---

<sup>10</sup> VILLALBA SEVILLA, Carlos Fernando. *Identificación de las características de la medicina tradicional utilizada por las familias de San Antonio*. Parroquia San Antonio de Ibarra, 2006, (5 de enero de 2010). Disponible en web. <http://www.monografias.com/trabajos53/medicina-tradicional/medicina-tradicional2.shtml>

<sup>11</sup> VILLALBA SEVILLA, Carlos Fernando. *Identificación de las características de la medicina tradicional utilizada por las familias de San Antonio*. Parroquia San Antonio de Ibarra, 2006, (5 de enero de 2010). Disponible en web. <http://www.monografias.com/trabajos53/medicina-tradicional/medicina-tradicional2.shtml>

<sup>12</sup> MORQUECHO SALTO, Rosa Elvira. "Medicina popular en la parroquia Sayausí". Directora: Mary Vanegas. Unidad educativa a distancia. Cuenca, 1993.

<sup>13</sup> MORQUECHO SALTO, Rosa Elvira. "Medicina popular en la parroquia Sayausí". Directora: Mary Vanegas. Unidad educativa a distancia. Cuenca, 1993.

## **1.6. Conclusión**

La investigación llevada a cabo con la ayuda de bibliografías y páginas web contribuyeron a que se pueda comprender los conceptos básicos de la medicina tradicional y cuales son las personas que practican esta actividad; así como la cosmovisión médica de nuestros pueblos, siendo de gran beneficio para los que desarrollamos este trabajo y para que las diferentes personas puedan conocer más sobre este tema.

En conclusión podemos anotar que la medicina tradicional lleva mucho tiempo en actividad y que las personas con estos conocimientos se remontan hasta los principios de nuestra evolución, siendo un punto importante en el crecimiento de nuestros ancestros, ya que desde siempre las plantas con sus propiedades curativas han ayudado a sanar las diferentes enfermedades por lo que las prácticas médicas tradicionales se mantienen hasta nuestros días.

## **CAPÍTULO II**

## INTRODUCCION

### **2. Recetario de medicina tradicional en San Juan de Cid**

Cada uno de nuestros pueblos están llenos de historia, cultura y sabiduría, que se ha mantenido a través de los años, la medicina tradicional no es la excepción es por esto que en este capitulo describo sobre las plantas, árboles y flores medicinales que hay en la comunidad San Juan de Cid, para ello lo ubicaré dentro del contexto de la provincia el Azuay, tomaré en cuenta la información adquirida sobre temas como: planta y sus posibles tratamientos terapéuticos, molestias y plantas que se utilizan para curar las mismas, también enfermedades y sus síntomas con sus respectivos rituales, recetas, preparación y su aplicación.

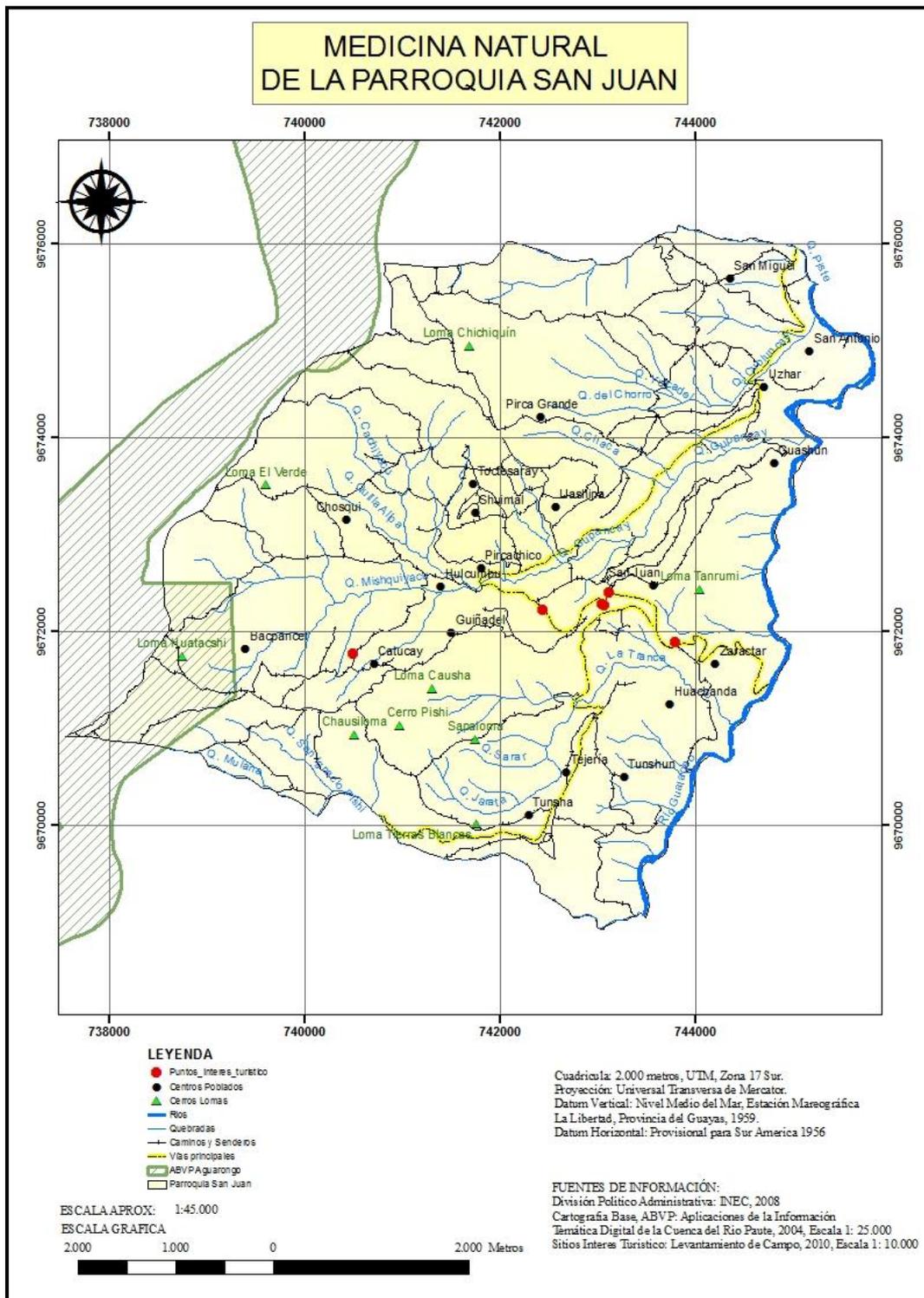
Para la elaboración de este trabajo se ha hecho una investigación a fondo con personas conocedoras del tema que nos brindaron su apoyo y tiempo para que esta labor se lleve de la mejor forma, tratando de recalcar los aspectos mas sobresalientes de la medicina tradicional de esta comunidad.

## **2.1. Datos generales de San Juan del Cid**

San Juan del Cid, perteneciente al cantón Gualaceo; está ubicada aproximadamente a 50Km. de la ciudad de Cuenca y a 14Km. del Cantón Gualaceo, localizada sobre los 2500 m.s.n.m. por lo que su clima es templado con una temperatura de 15°C.

Los límites de San Juan del Cid son: al norte con la Parroquia Gualaceo, al sur con la Parroquia San Bartolomé (Sígsig), al este con el Cantón Chordeleg y la naciente Parroquia de Simón Bolívar (antes de conseguir la categoría de parroquia, se lo conocía como la comuna Gañansol perteneciente a San Juan); y al oeste con las Parroquias de Jadán y Zhidmad.

## 2.1.1 Croquis de la medicina natural en San Juan de Cid



**Ilustración 01:** Croquis de la medicina natural de la Parroquia de San Juan

**Autor:** Andrés Aguirre

## **2.2. Importancia de la medicina natural en la parroquia de San Juan de Cid**

San Juan de Cid es un pueblo con mucha tradición de la provincia del Azuay que aun conserva sus rasgos ancestrales, que se los puede reconocer en sus actividades diarias y en su gente. En esta singular comunidad se puede encontrar muchos atractivos turísticos que si se los desarrolla correctamente puede convertirse en una fuente de ingresos muy importante para su gente.

Entre ellos tenemos uno muy especial: la medicina natural o tradicional, una práctica que se la ha venido desarrollando desde siempre y que es de suma importancia para sus habitantes, muchos de los cuales siempre acuden a los denominados “curanderos” o “médicos naturales” para curar alguna dolencia, una muestra de ello es que los médicos profesionales han acudido a ellos a solicitarles consultas sobre enfermedades o remedios caseros para sanar al enfermo, incluso a solicitar ayuda a “parteras” para que se pueda dar a luz correctamente y es que el conocimiento que tienen parece infinito, saben que “agua” o “pomada” preparar con sólo observar la orina que el paciente lleva para ser tratado o simplemente como “sobar” un brazo o pierna golpeada.

Es por todas estas razones que la gente no deja que se pierda esta práctica tradicional que ha sido, es y será parte de la vida cotidiana del habitante de San Juan de Cid. Basta con preguntar la importancia de la medicina natural en esta comunidad para darse cuenta que forma parte de la vida de todos. Aunque son pocas las personas que conocen a fondo sobre este tema, se abastecen para atender a las personas que acuden a ellos por alguna consulta, entre las que se destacan todo tipo de enfermedades, desde las más conocidas hasta enfermedades desconocidas que muchas de las veces sólo estas personas las curan.



**Ilustración 02:** Señora de la comunidad de San Juan vendiendo manojos de plantas medicinales

**Autor:** Andrés Aguirre

### **2.3. Fichas de Plantas Medicinales**

Las fichas medicinales que elaboramos ayudara al lector a comprender las características de las plantas que tienen uso para la medicina entre otras labores; se creara un ficha en donde los datos a existir son: nombre común y científico de la planta, la aplicación que tiene, los usos de la misma, y formas de uso como recetas, ahí observaremos el nombre de la receta, las plantas que se necesitan para su elaboración, la enfermedad a tratarse, los síntomas que presenta la persona enferma, el modo de preparación, terminando con la prescripción de la receta elaborada.

La elaboración de estas fichas será de ayuda para la parroquia, ya que podrán acceder a un documento que facilitara la información de una forma resumida y comprensible, de igual forma ayudara a entender mejor las plantas medicinales que en sus huertos crecen y las diferentes propiedades curativas que ayudan al enfermo a sanar mediante la preparación de recetas combinando las diferentes plantas.

A continuación presentaremos la ficha que utilizamos para seleccionar las diferentes plantas con los puntos antes mencionados:

<b>Nombre Común:</b>	<b>Fotografía de la Planta</b>
<b>Nombre Científico:</b>	
<b>Aplicación:</b>	
<b>Uso de la planta:</b>	
<b>RITUAL PARA EL ESPANTO</b>	
<b>Plantas a utilizarse:</b>	
<b>Enfermedad</b>	
<b>Síntomas:</b>	
<b>Modo de preparación:</b>	
<b>Prescripción:</b>	

## **2.4. Plantas, flores y arboles de la zona**

En la comunidad existe una gran variedad de plantas, arboles y flores que poseen propiedades curativas, ya que el clima que posee la comunidad es variado, en la parte baja es subtropical y en la parte alta es templado, lo que ayuda al crecimiento y siembra de las diferentes especies que ayudan en la sanación de enfermedades de sus habitantes, es muy común ver en las diferentes casas, huertos sembrados con plantas que sirven de alimento y también para la elaboración de diferentes remedios caseros.

### **2.4.1. Recetas y sus posibles tratamientos naturales**

La elaboración de recetas naturales forma parte de la vida diaria de los “curanderos” de la comunidad, siempre llegan personas con dolencias o enfermedades a solicitar la sanación de sus males. Los “curanderos” con su infinito conocimiento ancestral se dedican en cuerpo y alma a tratar de sanar y aliviar a estas personas, solicitan la “orina de madrugada” a su paciente para descubrir sus dolencias, luego se dirigen al huerto a recolectar las plantas necesarias para preparar el remedio o la “agüita” que ayudara al enfermo, poco a poco van combinando las plantas hasta lograr que este a “punto” para que el paciente se sirva y pueda recuperar su salud.

Entre las principales especies de plantas y las posibles enfermedades que se pueden tratar con las mismas tenemos:

<p><b>Nombre Común:</b> Alfalfa</p>	
<p><b>Nombre Científico:</b> <i>medicago sativa</i></p>	
<p><b>Aplicación:</b> esta planta nos sirve para la infección pulmonar, para el cerebro y la falta de calcio.</p>	
<p><b>Uso de la planta:</b> tiene propiedades curativas, también es utilizada para alimentar a los animales.</p>	<p><b>Ilustración 03:</b> Planta de alfalfa (Internet)  <b>Fuente:</b> <a href="http://www.cantoypostura.com">www.cantoypostura.com</a></p>
<p><b>REMEDIO PARA LA INFECCION PULMONAR</b></p>	
<p><b>Plantas a utilizarse:</b> Alfalfa y miel de abeja</p>	
<p><b>Enfermedad:</b> Infección de pulmones</p>	
<p><b>Síntomas:</b> Tos frecuente, dolor a la altura de los pulmones y falta de respiración.</p>	
<p><b>Modo de preparación:</b> Coger una porción de alfalfa y chancarla, tomar el zumo de esta bebida combinándola con una cucharada de miel de abeja.</p>	
<p><b>Prescripción:</b> Servirse un medio de esta bebida durante nueve mañanas.<sup>14</sup></p>	

<sup>14</sup> Sr. Miguel Pacheco

<p><b>Nombre Común:</b> Altamiza</p>	
<p><b>Nombre Científico:</b> <i>artemiza vulgaris</i></p>	
<p><b>Aplicación:</b> esta planta nos sirve para los rituales de las limpieas como también para: desordenes menstruales, dolor de cabeza, reumatismo fiebre entre otras.</p>	
<p><b>Uso de la planta:</b> se la utiliza para rituales, para compresas en los partos y como medicina</p>	<p><b>Ilustración 04:</b> Planta de altamiza(Huerto del convento de San Juan) <b>Autor:</b> Andrés Aguirre</p>
<p><b>RITUAL PARA EL ESPANTO</b></p>	
<p><b>Plantas a utilizarse:</b> Altamisa, chil-chil, ruda, guando de flor blanca y guando de flor amarilla y roja</p>	
<p><b>Enfermedad:</b> Espanto y susto</p>	
<p><b>Síntomas:</b> Las personas que sufren de esta molestia están generalmente están asustadas, tienen dolor de cabeza y algunas de las veces viene acompañado de vomito.</p>	
<p><b>Modo de preparación:</b> Recolectar una porción de altamisa, de chil-chil, de ruda y de guando de flor blanca y guando de flor amarilla y roja, atarlos individualmente por separado, luego irlos sacudiendo por el cuerpo de la persona con alcohol alcanforado. La oración que se recita en este ritual es conocido únicamente por el “curandero” que lo realiza.</p>	
<p><b>Prescripción:</b> Luego de la realización de este ritual se debe botar estas plantas ya utilizadas en calles transversales en forma de cruz para la desaparición de este mal.<sup>15</sup></p>	

<sup>15</sup> Fuente: Sr. Miguel Pacheco

<p><b>Nombre Común:</b> Ataco</p>	
<p><b>Nombre Científico:</b> <i>amarantus muricatus</i> y <i>quitensis</i></p>	
<p><b>Aplicación:</b> el ataco nos sirve para el mal de viento, es diurético, las flores con ramas hervidas nos sirve de astringente, por lo utilizamos para las hemorragias uterinas de las enfermedades menstruales y de igual forma para cólicos menstruales.</p>	
<p><b>Uso de la planta:</b> medicinal, astringente y diurético</p>	
<p><b>AGUA DE ATACO Y NOGAL</b></p>	
<p><b>Plantas a utilizarse:</b> Ataco y nogal</p>	
<p><b>Enfermedad:</b> Cólicos menstruales</p>	
<p><b>Síntomas:</b> Las mujeres que sufren de estos cólicos, generalmente tienen dolor de barriga intenso, seguido de decaimiento, sueño y mareo.</p>	
<p><b>Modo de preparación:</b> Recoger 3 hojas tiernas de nogal, una porción de ataco luego hervirlas en agua por 5 minutos y se hace infusión. Se pueden hacer por separado.</p>	
<p><b>Prescripción:</b> Servir un vaso de esta bebida caliente a cada hora, comenzando desde el quinto día del inicio de la menstruación.<sup>16</sup></p>	

<sup>16</sup> Fuente: Sra. Zoila Zumba

<b>Nombre Común:</b> Borraja	
<b>Nombre Científico:</b> <i>borajo officinalis</i>	
<b>Aplicación:</b> Esta planta nos ayuda cuando hay tos crónica, para los nervios, para la producción de leche materna, cuando existe fiebre y cálculos del riñón.	
<b>Uso de la planta:</b> su uso es medicinal y decorativo	
<b>MACHACADO DE BORRAJA</b>	
<b>Plantas a utilizarse:</b> Borraja	
<b>Enfermedad:</b> Cálculos	
<b>Síntomas:</b> Dolor fuerte de la cintura, decaimiento, desmayos, náuseas y vómito.	
<b>Modo de preparación:</b> Recoger un manojo de borraja y chancarlo hasta extraer el zumo, luego hervir este zumo en un litro de agua.	
<b>Prescripción:</b> Tomar una taza de esta bebida cuantas veces lo desee. <sup>17</sup>	

<sup>17</sup> Fuente: Sra. Petrona Morocho

<b>Nombre Común:</b> Cedron	
<b>Nombre Científico:</b> <i>aloyisia sp.</i>	
<b>Aplicación:</b> esta planta sirve para combatir el reumatismo y los dolores que causa, también para digestión estomacal, para disminuir la diarrea, curar el flato y para los nervios.	
<b>Uso de la planta:</b> su uso es medicinal y aromático.	

**Ilustración 07:** Planta de cedrón (Huerto del convento de San Juan) **Autor:** Andrés Aguirre

### AGUA PARA LA DISENTERÍA

<b>Plantas a utilizarse:</b> Cedrón
<b>Enfermedad:</b> Disentería
<b>Síntomas:</b> La persona que sufre de esta enfermedad se encuentra deshidratada, con dolor de estomago y una fuerte diarrea.
<b>Modo de preparación:</b> Recoger un manojo de cedrón y hervir las hojas y ramas en agua de 5 a 10 minutos, se puede añadir azúcar,
<b>Prescripción:</b> Servirse una taza caliente de esta agua hasta calmar la disentería. <sup>18</sup>

<sup>18</sup> Fuente: Sra. Zoila Zumba

<p><b>Nombre Común:</b> Clavel</p>	
<p><b>Nombre Científico:</b> <i>dianthus caryophyllus</i></p>	
<p><b>Aplicación:</b> el clavel nos sirve para prevenir infartos, para los nervios, el dolor estomago; así también para combatir el asma y la tos.</p>	
<p><b>Uso de la planta:</b> su uso es medicinal y decorativo.</p>	<p><b>Ilustración 08:</b> Planta y flor de clavel(Huerto en San Juan) <b>Autor:</b> Andrés Aguirre</p>
<p><b>REMEDIO PARA EL SISTEMA NERVIOSO</b></p>	
<p><b>Plantas a utilizarse:</b> Clavel, toronjil.</p>	
<p><b>Enfermedad:</b> Nervios</p>	
<p><b>Síntomas:</b> La persona que sufre de este padecimiento generalmente esta asustada, temblorosa, con dolor de cabeza, sufre de desmayos y tiene la piel rojiza.</p>	
<p><b>Modo de preparación:</b> Recolectar una porción de claveles y chancarlos con panela o azúcar, luego moler un manojo de toronjil y extraer el zumo, combinarlos y hervir en una cantidad pequeña de agua. El agua tiene que estar espesa</p>	
<p><b>Prescripción:</b> Servirse un vaso caliente de esta agua por 9 días preferiblemente en la mañana.<sup>19</sup></p>	

<sup>19</sup> Fuente: Sr. Miguel Pacheco

<b>AGUA DE CLAVEL</b>
<b>Plantas a utilizarse:</b> Flores de clavel
<b>Enfermedad:</b> Debilidad del corazón, ataques, susto y nervios
<b>Síntomas:</b> La personas que sufren de estas molestias se sienten asustada por cualquier cosa, a veces presenta taquicardia y decaimiento
<b>Modo de preparación:</b> Se recoge un manojo de la flor de clavel, se hierve una porción de agua, se colocan las flores de clavel y se pone a hervir por 5 minutos
<b>Prescripción:</b> Se debe servir todos los días una hora antes del desayuno por espacio de 15 a 20 días. <sup>20</sup>

---

<sup>20</sup> Fuente: Sr. Miguel Pacheco

<b>Nombre Común:</b> Cola de caballo	
<b>Nombre Científico:</b> <i>equisetum hyemale</i>	
<b>Aplicación:</b> Esta planta nos sirve para las inflamaciones, para la infección del riñón, para mermar las hemorragias, para las personas que tienen bronquitis, para las enfermedades que se pueden diagnosticar en la orina como: vejiga hígado entre otros.	
<b>Uso de la planta:</b> medicinal.	<b>Ilustración 09:</b> Planta de cola de caballo (Mercado de Gualaceo) <b>Autor:</b> Andrés Aguirre

### AGUA DE COLA DE CABALLO

<b>Plantas a utilizarse:</b> Cola de caballo
<b>Enfermedad:</b> Dolor e infección del riñón.
<b>Síntoma:</b> Dolor fuerte en la cintura.
<b>Modo de preparación:</b> Recoger una porción de hojas de cola de caballo, hervir una olla de agua, colocar las hojas de cola de caballo, tapar, apagar el fuego, luego cernir y tomar.
<b>Prescripción:</b> Beber un litro de esta agua diariamente. <sup>21</sup>

<sup>21</sup> Fuente: Sra. Petrona Morocho

<b>Nombre Común:</b> Diente de León	
<b>Nombre Científico:</b> <i>taraxacum officinale</i>	
<b>Aplicación:</b> esta planta sirve como purgante, laxante, para el dolor de cabeza, molestias estomacales y para combatir los parásitos entre otros.	
<b>Uso de la planta:</b> medicinal y terapéutico, sus hojas son comestibles en ensaladas	<p><b>Ilustración 10:</b> Planta y flor de diente de león(huerto en San Juan) <b>Autor:</b> Andrés Aguirre</p>
<b>AGÜITA PARA EL DOLOR DE CABEZA</b>	
<b>Plantas a utilizarse:</b> Diente de león	
<b>Enfermedad:</b> Dolor de cabeza	
<b>Síntomas:</b> Dolor fuerte de cabeza, mareos, mal humor y sueño.	
<b>Modo de preparación:</b> Recoger una porción de la flor y hojas de diente de león y hervir en agua por 5 minutos.	
<b>Prescripción:</b> Servirse una taza caliente de esta agua. <sup>22</sup>	

<sup>22</sup> Fuente: Sra. Zoila Zumba

<p><b>Nombre Común:</b> Eucalipto</p>	
<p><b>Nombre Científico:</b> <i>eucalyptus globulos</i></p>	
<p><b>Aplicación:</b> el eucalipto sirve para el asma, el reumatismo, para prevenir las gripes, bronquios afectados y afecciones de garganta</p>	
<p><b>Uso de la planta:</b> su uso es medicinal y aromático.</p>	<p><b>Ilustración 11:</b> Ramas de Eucalipto (huerto en San Juan)  <b>Autor:</b> Andrés Aguirre</p>
<p><b>RECETA PARA LOS BRONQUIOS.</b></p>	
<p><b>Plantas a utilizarse:</b> Eucalipto, llantén y sauco.</p>	
<p><b>Enfermedad:</b> Bronquitis</p>	
<p><b>Síntomas:</b> La persona que sufre de esta enfermedad tiene dolores fuertes en el pecho, picazón en la garganta y dificultad para respirar.</p>	
<p><b>Modo de preparación:</b> Coger 3 hojas de eucalipto, 3 hojas medianas de llantén y un manojo de sauco, lavarlas, chancarlas y colocar el zumo en un recipiente limpio y dejarlo reposar por 3 minutos.</p>	
<p><b>Prescripción:</b> Servirse de este preparado 1 o 2 tazas 3 veces al día para los adultos y media taza en cucharaditas 3 veces al día para los niños.<sup>23</sup></p>	

<sup>23</sup> Fuente: Sr. Miguel Pacheco

<b>VAPOR PARA EL REUMATISMO</b>
<b>Plantas a utilizarse:</b> Eucalipto, nogal y cedrón.
<b>Enfermedad:</b> Reumatismo
<b>Síntomas:</b> Dolor en las piernas, brazos y huesos, seguidos de decaimiento.
<b>Modo de preparación:</b> Recolectar 20 hojas de eucalipto, 20 hojas de nogal y un manojo de cedrón, luego hervirlas en una olla de barro que este tapada por 15 minutos, luego destapar y recibir este vapor.
<b>Prescripción:</b> Recibir el vapor una vez por día, preferiblemente en las noches y en un lugar cerrado. <sup>24</sup>

---

<sup>24</sup> Fuente: Sr. Miguel Pacheco

<p><b>Nombre Común:</b> Escansel</p>	 <p><b>Ilustración 12:</b> Hojas de escansel (Mercado de Gualaceo) <b>Autor:</b> Andrés Aguirre</p>
<p><b>Nombre Científico:</b> <i>Amarantus tricolor</i></p>	
<p><b>Aplicación:</b> El escansel nos ayuda para la infección de riñones, hígado, ovarios, estomago y para combatir los- nervios.</p>	
<p><b>Uso de la planta:</b> Las flores y hojas se utilizan para regular funciones intestinales y como energizante natural</p>	
<p><b>AGUA AROMÁTICA</b></p>	
<p><b>Plantas a utilizarse:</b> escansel, pena-pena, cedrón y flor de Cristo</p>	
<p><b>Enfermedad:</b> Infección del riñón</p>	
<p><b>Síntomas:</b> Temperatura alta, decaimiento y un dolor molesto en la espalda a la altura del riñón.</p>	
<p><b>Modo de preparación:</b> Recolectar un manojo de pena-pena, escansel y cedrón, hervir en agua por 10 minutos añadiendo una porción de flor de Cristo y poner azúcar al gusto.</p>	
<p><b>Prescripción:</b> Servirse un vaso de esta bebida caliente para la infección, repetir dosis una o dos veces por día hasta aliviar el dolor.<sup>25</sup></p>	

<sup>25</sup> Fuente: Sr. Miguel Pacheco

<p><b>Nombre Común:</b> Flor de Cristo</p>	
<p><b>Nombre Científico:</b> <i>epidendrum tenuicaule</i></p>	
<p><b>Aplicación:</b> la flor de Cristo sirve para infecciones riñones, ovarios e hígado, para dolores del estomago y nervios.</p>	
<p><b>Uso de la planta:</b> utilizamos esta planta como medicina y decoración</p>	<p><b>Ilustración 13:</b> Flor de Cristo (Huerto en San Juan) <b>Autor:</b> Andrés Aguirre</p>
<p><b>RECETA PARA PURIFICAR EL ORGANISMO</b></p>	
<p><b>Plantas a utilizarse:</b> flor de Cristo, malva blanca, pena-pena, claveles y sábila.</p>	
<p><b>Enfermedad:</b> Dolor de estomago</p>	
<p><b>Síntomas:</b> Dolor en la boca del estomago, molestias estomacales seguida de gases.</p>	
<p><b>Modo de preparación:</b> Recolecta una porción de malva blanca, pena-pena, flor de Cristo las flores de los claveles, quitar la corteza de la sábila y raspar con un cuchillo, luego poner a hervir en agua todo esto por 5 minutos.</p>	
<p><b>Prescripción:</b> Servirse una taza de esta bebida 1 o 2 veces por día.<sup>26</sup></p>	

<sup>26</sup> Fuente: Sr. Miguel Pacheco

<p><b>Nombre Común:</b> Guarmipoleo</p>	
<p><b>Nombre Científico:</b> <i>mentha pulegium</i></p>	
<p><b>Aplicación:</b> El guarmipoleo lo utilizamos para el dolor de estomago causado por el frio, para el asma, para el arco iris blanco(aire infectado, mareos, vomito, temperatura dolor de piernas, amortiguamiento del cuerpo)</p>	
<p><b>Uso de la planta:</b> esta planta la aplicamos medicinalmente.</p>	
<p><b>Ilustración 14:</b> Planta de guarmipoleo (Huerto del convento de San Juan) <b>Autor:</b> Andrés Aguirre</p>	
<p><b>REMEDIO PARA COMBATIR EL ARCO IRIS BLANCO</b></p>	
<p><b>Plantas a utilizarse:</b> Guarmipoleo</p>	
<p><b>Enfermedad:</b> Arco iris blanco</p>	
<p><b>Síntomas:</b> Mareos, vómitos, dolor de la pierna, acalambramiento y amortiguamiento del cuerpo e insomnio.</p>	
<p><b>Modo de preparación:</b> Recoger una porción considerable de guarmipoleo, chancarla y colocar el zumo en una olla de barro hirviendo, previamente calentada, luego ir poniendo 2 gotas de timolina, 2 gotas de aguardiente alcanforado, 2 gotas de agua florida, 5 gotas de aceite de almendras y 2 gotas de copayoba.</p>	
<p><b>Prescripción:</b> Servirse un medio vaso pequeño de este preparado, 3 veces por día, preferiblemente en ayunas, al medio día y antes de acostarse.<sup>27</sup></p>	

<sup>27</sup> Fuente: Sr. Miguel Pacheco

<p><b>Nombre Común:</b> Hierba de Infante</p>	
<p><b>Nombre Científico:</b> <i>desmodium adscendens</i></p>	
<p><b>Aplicación:</b> esta planta sirve como desinfectante y antiséptico, además ayuda a tratar las úlceras y las infecciones en las heridas</p>	
<p><b>Uso de la planta:</b> su uso es medicinal y actúa como desinfectante</p>	

**Ilustración 15:** Hierba de infante (Mercado de San Juan)

**Autor:** Andrés Aguirre

### POLVO Y AGUA DE INFANTE

<p><b>Plantas a utilizarse:</b> Hierba de infante</p>
<p><b>Enfermedad:</b> Infección de heridas</p>
<p><b>Síntomas:</b> Ardor, pus y dolor en la herida infectada.</p>
<p><b>Modo de preparación:</b> Recoger una porción de hierba de infante y hervir en un galón de agua por 5 o 10 minutos para servirse. Para colocar en las heridas se tiene que tostar las hojas de la hierba infante, luego molerlas y colocar el polvo en las heridas infectadas.</p>
<p><b>Prescripción:</b> Servirse la bebida cada hora y ponerse el polvo 2 veces por día en la herida infectada, luego de lavar la herida con agua de hierba de infante.<sup>28</sup></p>

<sup>28</sup> Fuente: Sra. Petrona Morocho

<p><b>Nombre Común:</b> Hierba Luisa</p>	
<p><b>Nombre Científico:</b> <i>aloyisia triphylla</i></p>	
<p><b>Aplicación:</b> esta planta ayuda a tratar los problemas estomacales y ayuda a combatir el frío penetrado en los huesos</p>	
<p><b>Uso de la planta:</b> Se la puede utilizar como medicina y también como bebida aromática</p>	<p><b>Ilustración 16:</b> Hierba luisa (Huerto del convento de San Juan) <b>Autor:</b> Andrés Aguirre</p>
<p><b>TÉ DE HIERBA LUISA</b></p>	
<p><b>Plantas a utilizarse:</b> Hierba luisa</p>	
<p><b>Enfermedad:</b> Problemas estomacales</p>	
<p><b>Síntomas:</b> Dolor de estómago, acompañado de gases y algunas veces de vomito.</p>	
<p><b>Modo de preparación:</b> Recolectar un manojo de hierba luisa y hervir en agua por 5 minutos, puede acompañar con azúcar.</p>	
<p><b>Prescripción:</b> Servirse una taza caliente de este té 1 o 2 veces por día.<sup>29</sup></p>	

<sup>29</sup> Fuente: Sra. Zoila Zumba

<b>Nombre Común:</b> Lechuga	
<b>Nombre Científico:</b> <i>lactuca sativa L.</i>	
<b>Aplicación:</b> la lechuga ayuda a tratar el insomnio, los nervios, infecciones en los riñones y vías urinarias, estreñimiento, reumatismo, taquicardia entre otras.	
<b>Uso de la planta:</b> su uso es comestible, alimenticio y medicinal.	

**Ilustración 17:** Lechuga(Mercado en San Juan)  
**Autor:** Andrés Aguirre

### BEBIDA CONTRA EL INSOMNIO

**Plantas a utilizarse:** Lechuga de hoja verde oscura, naranja, miel de abeja.

**Enfermedad:** Insomnio

**Síntoma:** La persona que sufre este padecimiento generalmente se presenta somnoliento, sonámbulo, con ojeras muy marcadas, mal humor, y con decaimiento.

**Modo de preparación:** Calentar el agua en fuego alto, cuando este hirviendo colocar 4 hojas de lechuga y las cascaras de la naranja, luego hervir entre 5 y 10 minutos. Cernir el preparado y añadir una cucharada de miel de abeja.

**Prescripción:** Servirse este preparado durante una semana antes de acostarse.<sup>30</sup>

<sup>30</sup> Fuente: Sra. Petrona Morocho

<p><b>Nombre Común:</b> Limón</p>	 <p><b>Ilustración 18:</b> Limón (Mercado de San Juan)  <b>Autor:</b> Andrés Aguirre.</p>
<p><b>Nombre Científico:</b> <i>citrus limonium</i></p>	
<p><b>Aplicación:</b> El limón nos sirve para ayudar a tratar infecciones de la garganta, hemorragias nasales, artritis, erupciones de la piel, parásitos, es además purificador de la sangre y diurético, entre otros.</p>	
<p><b>Uso de la planta:</b> Es utilizado en bebidas alimenticias y en aplicaciones medicinales</p>	
<p><b>GÁRGARAS PARA LA GARGANTA</b></p>	
<p><b>Plantas a utilizarse:</b> Limón</p>	
<p><b>Enfermedad:</b> Ardor y dolor de la garganta</p>	
<p><b>Síntomas:</b> Ardor intenso, seguido de dolor en la garganta y decaimiento.</p>	
<p><b>Modo de preparación:</b> Exprimir 3 o 4 limones, luego con el zumo extraído realizar las gárgaras.</p>	
<p><b>Prescripción:</b> Realizar las gárgaras 1 o 2 veces por día, o también se puede lavar con este zumo la parte exterior de la garganta.<sup>31</sup></p>	

<sup>31</sup> Sr. Miguel Pacheco

<b>Nombre Común:</b> Llantén	
<b>Nombre Científico:</b> <i>plantago major</i>	
<b>Aplicación:</b> el llantén sirve para curar la columna pulmonar, para sanar heridas, para las úlceras, aliviar las picaduras de abejas, para los bronquios, gastritis e infecciones urinarias	
<b>Uso de la planta:</b> se la utiliza para aguas aromáticas como el agua de frescos y como medicina	<p><b>Ilustración 19:</b> Planta de llantén (Huerto en San Juan)  <b>Autor:</b> Andrés Aguirre</p>
<b>AGUA PARA LA COLUMNA PULMONAR</b>	
<b>Plantas a utilizarse:</b> Llantén, rosas blancas, caballo chupa, lechuga y manzanilla	
<b>Enfermedad:</b> Infección pulmonar (columna pulmonar)	
<b>Síntomas:</b> Tos frecuente y fuerte, también dolor permanente en el cuerpo.	
<b>Modo de preparación:</b> Recolectar una porción de las flores de las rosas blancas, un manojo de caballo chupa, manzanilla y llantén, y unas 2 hojas de lechuga, luego hervirlas en agua por 10 minutos.	
<b>Prescripción:</b> Servirse un taza caliente de esta bebida 1 o 2 veces por día. <sup>32</sup>	

<sup>32</sup> Fuente: Sra. Petrona Morocho

<p><b>Nombre Común:</b> Maíz</p>	
<p><b>Nombre Científico:</b> <i>zea mays</i></p>	
<p><b>Aplicación:</b> El maíz sirve para tratar la gota, combatir los nervios, el “pelo de choclo” sirve para infecciones de los riñones, vejiga e hígado</p>	
<p><b>Uso de la planta:</b> Es comestible en diversos preparados y medicinal.</p>	<p><b>Ilustración 20:</b> Mazorca (Mercado de Gualaceo) <b>Autor:</b> Andrés Aguirre</p>
<p><b>AGÜITA DE PELO DE CHOCLO</b></p>	
<p><b>Plantas a utilizarse:</b> Pelo de choclo, limón, naranja</p>	
<p><b>Enfermedad:</b> Infección del hígado</p>	
<p><b>Síntomas:</b> Dolor fuerte en la espalda y rabadilla, además de molestias estomacales.</p>	
<p><b>Modo de preparación:</b> De las cascaras de la mazorca de maíz coger el denominado “pelo de choclo” luego hervir en agua por 5 o 10 minutos con unas gotas de limón, se puede combinar con jugo de naranja.</p>	
<p><b>Prescripción:</b> Servirse un vaso de esta bebida para aliviar esta infección, si la molestia persiste repetir dosis.<sup>33</sup></p>	

<sup>33</sup> Fuente: Sr. Miguel Pacheco

<p><b>Nombre Común:</b> Manzanilla</p>	
<p><b>Nombre Científico:</b> <i>matricaria chamomilla</i></p>	
<p><b>Aplicación:</b> La manzanilla ayuda a sanar los dolores estomacales, cólicos menstruales, el reumatismo, gripes, catarros, ayuda a dar brillo al cabello, ayuda a combatir la conjuntivitis, es cicatrizante y antiinflamatorio.</p>	
<p><b>Uso de la planta:</b> Es utilizada como medicina tiene propiedades “calmantes, “tónicas” y se lo bebe como te aromático.</p>	<p><b>Ilustración 21:</b> Planta de manzanilla (Huerto del convento de San Juan) <b>Autor:</b> Andrés Aguirre</p>
<p><b>TÉ DE MANZANILLA</b></p>	
<p><b>Plantas a utilizarse:</b> manzanilla</p>	
<p><b>Enfermedad:</b> Dolor de barriga</p>	
<p><b>Síntomas:</b> Molestias en el estomago seguido por un fuerte dolor, normalmente se da por comidas muy condimentadas.</p>	
<p><b>Modo de preparación:</b> Recolectar unas 5 o 6 ramas con flor de manzanilla y poner a hervir en agua de 5 a 10 minutos, se puede añadir bicarbonato y azúcar al gusto.</p>	
<p><b>Prescripción:</b> Beber una taza caliente de esta bebida.<sup>34</sup></p>	

<sup>34</sup> Fuente: Sra. Zoila Zumba

<p><b>Nombre Común:</b> Malva</p>	
<p><b>Nombre Científico:</b> <i>sylvestris L.</i></p>	
<p><b>Aplicación:</b> La malva ayuda a tratar el asma y la tos, también dolores de estomago e infecciones a las vías urinarias.</p>	
<p><b>Uso de la planta:</b> su uso es medicinal</p>	<p><b>Ilustración 22:</b> Planta de malva (Huerto en San Juan) <b>Autor:</b> Andrés Aguirre</p>
<p><b>AGUA PARA LA ASMA Y TOS</b></p>	
<p><b>Plantas a utilizarse:</b> Malva, guarmipoleo, flores frescas (pena-pena, flor de Cristo, claveles)</p>	
<p><b>Enfermedad:</b> Asma y tos</p>	
<p><b>Síntomas:</b> tos, falta de respiración, se pierde el habla y tienen dolores en la parte de la garganta.</p> <p><b>Modo de preparación:</b> Recoger un manojo de guarmipoleo y malva, hervirlos en agua de 5 a 10 minutos, agregar un medio vaso de aguardiente de caña, se lo puede combinar con panela. Si el enfermo esta muy infectado combinar esta preparación con flores frescas.</p>	
<p><b>Prescripción:</b> Servirse una copa pequeña si es con aguardiente una vez por día, hasta mejorar la enfermedad. <sup>35</sup></p>	

<sup>35</sup> Fuente: Sr Miguel Pacheco

<p><b>Nombre Común:</b> Miel de Abejas</p>	
<p><b>Nombre Científico:</b> <i>apis mellifera</i></p>	
<p><b>Aplicación:</b> La miel de abeja ayuda en las molestias de la garganta, gripes, es depurador de la sangre, es revitalizador y tónico cerebral, ayuda a renovar el sueño, a combatir el acné, es bueno para la celulitis, el asma, para los problemas digestivos, entre otros</p>	
<p><b>Uso de la planta:</b> se la utiliza como alimento o también para endulzar las bebidas y su uso es también medicinal.</p>	

**Ilustración 23:** Miel de abejas(internet)  
**Fuente:** [www.alfaeditores.com/miel](http://www.alfaeditores.com/miel) de abeja

### VITAMINA

**Plantas a utilizarse:** miel de abeja, acelga.

**Enfermedad:** Debilidad y desnutrición.

**Síntomas:** Falta de apetito, defensas bajas y propensas a todo tipo de enfermedades, debilidad, decaimiento y desnutricion.

**Modo de preparación:** Recoger y chancar un manojo de acelga, luego hervir en una porción de agua de 5 a 10 minutos con 2 cucharadas de miel de abeja o caña de azúcar.

**Prescripción:** Servirse una copa pequeña de esta bebida caliente 1 o 2 veces por día.<sup>36</sup>

<sup>36</sup> Fuente: Sr. Miguel Pacheco

<b>Nombre Común:</b> Menta	
<b>Nombre Científico:</b> <i>mentha piperita</i>	
<b>Aplicación:</b> la menta ayuda a sanar dolores del estomago, ayuda a combatir el frio en los huesos y el dolor de oído.	
<b>Uso de la planta:</b> su uso es medicinal y aromático.	<b>Ilustración 24:</b> Planta de menta (Huerto del convento de San Juan) <b>Autor:</b> Andrés Aguirre
<b>ZUMO DE MENTA</b>	
<b>Plantas a utilizarse:</b> Menta	
<b>Enfermedad:</b> Dolor de oído	
<b>Síntoma:</b> Dolor de oído y de cabeza, malestar del cuerpo.	
<b>Modo de preparación:</b> Recoger una porción de menta, luego chancarla y colocarse el zumo y hojas alrededor del oído.	
<b>Prescripción:</b> Ponerse el zumo y las hojas de menta por las noches hasta que el dolor pase. <sup>37</sup>	

<sup>37</sup> Fuente: Sra. Zoila Zumba

<b>Nombre Común:</b> Mora	
<b>Nombre Científico:</b> <i>rubus glaucus</i>	
<b>Aplicación:</b> esta planta ayuda a sanar los dolores de cabeza, sirve también como laxante y astringente, alivia la disentería, y combate los parásitos y la tensión arterial baja.	
<b>Uso de la planta:</b> su fruta es comestible y sirve para hacer bebidas de varias clases y su uso es también medicinal.	<b>Ilustración 25:</b> Planta de mora (Internet) <b>Fuente:</b> <a href="http://blogs.ya.com/moralzarza/files/moras.jpg">http://blogs.ya.com/moralzarza/files/moras.jpg</a>
<b>HOJAS DE MORA</b>	
<b>Plantas a utilizarse:</b> Mora	
<b>Enfermedad:</b> Dolor de cabeza	
<b>Síntomas:</b> Dolor fuerte de la cabeza, sueño y decaimiento del cuerpo.	
<b>Modo de preparación:</b> Recoger una porción de las hojas de mora.	
<b>Prescripción:</b> Colocar las hojas de mora en parte que duele antes de acostarse. <sup>38</sup>	

<sup>38</sup> Fuente: Sra. Petrona Morocho

<p><b>Nombre Común:</b> Naranjal</p>	 <p><b>Ilustración 26:</b> Naranjas (Mercado de San Juan) <b>Autor:</b> Andrés Aguirre</p>
<p><b>Nombre Científico:</b> <i>citrus aurantium</i></p>	
<p><b>Aplicación:</b> La naranja sirve para prevenir las gripes, para revitalizar, para la buena circulación, enfermedades de vejiga y próstata, reumatismo, combate el mal aliento, y ayuda a prevenir el cáncer.</p>	
<p><b>Uso de la planta:</b> su fruta es comestible y se la utiliza en la elaboración de bebidas y comidas , su uso es también medicinal</p>	
<p><b>MEDICINA PARA PREVENIR LA GRIPE.</b></p>	
<p><b>Plantas a utilizarse:</b> Naranja, sábila y miel de abeja</p>	
<p><b>Enfermedad:</b> Dolor de garganta</p>	
<p><b>Síntomas:</b> Ardor en la garganta, congestión nasal, estornudos, tos leve y decaimiento del cuerpo.</p>	
<p><b>Modo de preparación:</b> Exprimir 3 o 4 naranjas, poner una cucharada de miel de abeja en el zumo y un poco de gel de sábila luego licuar y servirse.</p>	
<p><b>Prescripción:</b> Beber un vaso de esta medicina por 3 días.</p>	
<p><b>REMEDIO PARA EL CANSANCIO</b></p>	
<p><b>Plantas a utilizarse:</b> Naranja</p>	
<p><b>Enfermedad:</b> Cansancio</p>	
<p><b>Síntomas:</b> Decaimiento de todo el cuerpo y cansancio.</p>	
<p><b>Modo de preparación:</b> Exprimir 4 o 5 naranjas en un vaso sin agregar azúcar.</p>	
<p><b>Prescripción:</b> Beber un vaso de esta bebida cada vez que lo necesite.<sup>39</sup></p>	

<sup>39</sup> Fuente: Sra. Zoila Zumba

<p><b>Nombre Común:</b> Ortiga</p>	
<p><b>Nombre Científico:</b> <i>urtica ureas</i></p>	
<p><b>Aplicación:</b> la ortiga se utiliza para sanar el dolor de cabeza, para frenar las hemorragias nasales, sanar los golpes, para la parálisis, para revitalizar el cabello y cicatrizar las heridas</p>	
<p><b>Uso de la planta:</b> su uso es medicinal</p>	<p><b>Ilustración 27:</b> Ortiga (Mercado de Gualaceo) <b>Autor:</b> Andrés Aguirre</p>
<p><b>AGUA DE ORTIGA</b></p>	
<p><b>Plantas a utilizarse:</b> Ortiga</p>	
<p><b>Enfermedad:</b> Dolor de cabeza</p>	
<p><b>Síntomas:</b> Dolor fuerte de cabeza, mareo y vomito.</p>	
<p><b>Modo de preparación:</b> Recoger con cuidado una porción de ortiga, hervir en agua las hojas por 10 minutos, esperar a que se enfríe y poner azúcar al gusto.</p>	
<p><b>Prescripción:</b> Servirse 1 vaso de esta bebida fría.<sup>40</sup></p>	

<sup>40</sup> Fuente: Sra. Zoila Zumba

<p><b>Nombre Común:</b> Oreja de Burro</p>	
<p><b>Nombre Científico:</b> <i>oncidium carthagenense</i></p>	
<p><b>Aplicación:</b> la oreja de burro en infusión es buena para la gripe y tos frecuente, para la garganta inflamada y se puede hacer gárgaras para heridas de lengua</p>	
<p><b>Uso de la planta:</b> su uso es medicinal y decorativo</p>	<p><b>Ilustración 28:</b> Hojas de oreja de burro (Huerto en San Juan) <b>Autor:</b> Andrés Aguirre</p>
<p><b>AGUA DE OREJA DE BURRO</b></p>	
<p><b>Plantas a utilizarse:</b> Oreja de burro</p>	
<p><b>Enfermedad:</b> Tos y fiebre</p>	
<p><b>Síntomas:</b> Tos frecuente, decaimiento del cuerpo, sueño y alta temperatura.</p>	
<p><b>Modo de preparación:</b> Recolectar una porción de hojas de oreja de burro y luego hervirlas en agua por 10 minutos.</p>	
<p><b>Prescripción:</b> Beber una taza de esta bebida caliente por nueve noches.<sup>41</sup></p>	

<sup>41</sup> Fuente: Sra. Petrona Morocho

<p><b>Nombre Común:</b> Pena- Pena</p>	
<p><b>Nombre Científico:</b> <i>fuchsia vulcanica</i></p>	
<p><b>Aplicación:</b> esta planta y flor sirve para aliviar el colerín y dolor de estomago, de igual forma se utiliza para sanar la infección de riñones, hígado y ovarios</p>	
<p><b>Uso de la planta:</b> su uso es medicinal y decorativo</p>	<p><b>Ilustración 29:</b> Flor de Pena - pena (Huerto del convento de San Juan) <b>Autor:</b> Andrés Aguirre</p>
<p><b>REMEDIO PARA EL COLERÍN</b></p>	
<p><b>Plantas a utilizarse:</b> Toronjil, lechuga y flor de pena-pena</p>	
<p><b>Enfermedad:</b> Colerín</p>	
<p><b>Síntomas:</b> Ardor y dolor en el estomago, seguido de mareo y vomito producido por las iras.</p>	
<p><b>Modo de preparación:</b> Se lava las hierbas y se las refrigera por unos 20 minutos, luego se hierve en agua y se agrega un vaso de coca cola.</p>	
<p><b>Prescripción:</b> Beber medio vaso de este preparado.<sup>42</sup></p>	

<sup>42</sup> Fuente: Sr. Miguel Pacheco

<p><b>Nombre Común:</b> Perejil</p>	
<p><b>Nombre Científico:</b> <i>petroselinum sativum</i></p>	
<p><b>Aplicación:</b> El perejil ayuda a combatir el estreñimiento y la mala digestión, además de ayudar a revitalizar la piel y dientes.</p>	
<p><b>Uso de la planta:</b> se la utiliza en las comidas cotidianas como complemento y su uso es también medicinal</p>	<p><b>Ilustración 30:</b> Perejil (Mercado de San Juan)  <b>Autor:</b> Andrés Aguirre</p>
<p><b>MEDICINA PARA LA DIGESTIÓN Y ESTREÑIMIENTO</b></p>	
<p><b>Plantas a utilizarse:</b> Perejil, pepinillo, pimiento verde, y limón.</p>	
<p><b>Enfermedad:</b> Estreñimiento y molestias digestivas.</p>	
<p><b>Síntoma:</b> molestias estomacales y estreñimiento.</p>	
<p><b>Modo de preparación:</b> Picar el pepinillo, el pimiento verde, el perejil y la cascara del limón, luego exprimir un limón y licuar por 3 minutos.</p>	
<p><b>Prescripción:</b> Servirse un vaso de esta bebida en ayunas.<sup>43</sup></p>	

<sup>43</sup> Fuente: Sra. Petrona Morocho

<p><b>Nombre Común:</b> Quin – Quin o Canayuyo</p>	
<p><b>Nombre Científico:</b> <i>sonchus oleraceus L.</i></p>	
<p><b>Aplicación:</b> El quin – quin sirve para diversas infecciones y en especial para el tabardillo.</p>	
<p><b>Uso de la planta:</b> su uso es medicinal</p>	<p><b>Ilustración 31:</b> Planta de quin - quin (Huerto del convento de San Juan) <b>Autor:</b> Andrés Aguirre</p>
<p><b>ZUMO DE QUIN- QUIN</b></p>	
<p><b>Plantas a utilizarse:</b> Quin-quin o canayuyo, flor de haba</p>	
<p><b>Enfermedad:</b> Tabardillo de calor y frio.</p>	
<p><b>Síntomas:</b> Dolor de cabeza, fiebre, mareo, dolor de estomago muy fuerte acompañado de ardor en la barriga</p>	
<p><b>Modo de preparación:</b> Existen 2 tipos de tabardillo el de calor y el de frio, normalmente se da cuando la persona sale al sol sin taparse la cabeza en lugares de gran altura, para el tabardillo de calor utilizaremos flores frescas y para el de frio utilizaremos las flores y raíces. Chancamos y sacamos el zumo de una porción de quin-quin, luego lo hervimos en agua por 10 minutos con la flor de haba o se puede servir el zumo del quin-quin sin hervir.</p>	
<p><b>Prescripción:</b> Servirse un vaso de esta bebida 1 o 2 veces por día.<sup>44</sup></p>	

<sup>44</sup> Fuente: Sr. Miguel Pacheco

<b>Nombre Común:</b> Romero	
<b>Nombre Científico:</b> <i>Rosmarinus officinalis</i>	
<b>Aplicación:</b> el romero ayuda a combatir la epilepsia y la fiebre, sana las heridas y úlceras, es también un estimulante circulatorio y digestivo, combate la caspa en el cabello, la faringitis el dolor de cabeza y es usado en las aromaterapias.	
<b>Uso de la planta:</b> es usado como medicina y en las aromaterapias, también es decorativa	
<b>Ilustración 32:</b> Planta de romero (Huerto en San Juan) <b>Autor:</b> Andrés Aguirre	

### INFUSIÓN DE ROMERO

**Plantas a utilizarse:** Romero

**Enfermedad:** Para el fortalecimiento de las funciones del estomago, decaimiento del cuerpo y controla los flujos menstruales.

**Síntomas:** Las personas que sufren de estos padecimientos presentan debilidad del estomago, decaimiento del cuerpo y flujos menstruales exagerados.

**Modo de preparación:** Recoger una porción de ramos de romero, luego se hierve una taza y media de agua con los ramos de romero por 15 minutos, se cierne y se coloca azúcar al gusto.

**Prescripción:** Beber una taza de esta infusión 3 veces por día.<sup>45</sup>

<sup>45</sup> Fuente: Sra. Zoila Zumba

<p><b>Nombre Común:</b> Rosa</p>	
<p><b>Nombre Científico:</b> <i>rosa centifolia</i></p>	
<p><b>Aplicación:</b> la rosa blanca ayuda a tratar la fiebre, también la infección en los ojos, la infección de riñones, ovarios e hígado.</p>	
<p><b>Uso de la planta:</b> su uso es decorativo y medicinal</p>	<p><b>Ilustración 33:</b> Rosa Blanca (Huerto en San Juan)  <b>Autor:</b> Andrés Aguirre</p>
<p><b>TÉ CALIENTE PARA LA FIEBRE</b></p>	
<p><b>Plantas a utilizarse:</b> Rosa blanca y aleluya</p>	
<p><b>Enfermedad:</b> Fiebre</p>	
<p><b>Síntomas:</b> Temperatura alta, acompañada de sudoración y algunas de las veces de alucinaciones.</p>	
<p><b>Modo de preparación:</b> Recoger una porción de aleluya y rosa blanca, luego hervir en agua la flor de ambas por 10 minutos.</p>	
<p><b>Prescripción:</b> Servirse una vaso de esta bebida hasta bajar la fiebre.<sup>46</sup></p>	

<sup>46</sup> Fuente: Sr. Miguel Pacheco

<p><b>Nombre Común:</b> Ruda</p>	
<p><b>Nombre Científico:</b> <i>ruta graveolens</i></p>	
<p><b>Aplicación:</b> la ruda ayuda a sanar el dolor de cabeza, enfermedades de las encías, en los desordenes menstruales, en los varices, despigmentación de la piel por el sol, epilepsia, en las limpias y para alejar malos espíritus.</p>	
<p><b>Uso de la planta:</b> su aplicación es medicinal y decorativo.</p>	<p><b>Ilustración 34:</b> Planta de ruda (Huerto del convento de San Juan) <b>Autor:</b> Andrés Aguirre</p>
<p><b>INFUSIÓN DE RUDA</b></p>	
<p><b>Plantas a utilizarse:</b> Ruda y miel de abeja</p>	
<p><b>Enfermedad:</b> Cólico menstrual</p>	
<p><b>Síntoma:</b> Las mujeres que sufren de estos malestares tienen dolor y ardor del estomago, seguido de mareos, decaimiento y vomito.</p>	
<p><b>Modo de preparación:</b> Recoger una porción de ruda, luego hervir en agua por 5 minutos, se coloca una porción pequeña de aguardiente y se añade una cucharada de miel de abeja.</p>	
<p><b>Prescripción:</b> Beber una taza caliente de esta bebida para aliviar el dolor.<sup>47</sup></p>	

<sup>47</sup> Fuente: Sra. Zoila Zumba

<b>MASAJE PARA EL DOLOR DE LA CABEZA</b>
<b>Plantas a utilizarse:</b> Ruda
<b>Enfermedad:</b> Dolor de la cabeza
<b>Síntomas:</b> Dolor fuerte de cabeza con mareos y nauseas
<b>Modo de preparación:</b> Recoger una porción pequeña de ruda luego masajear circulatoriamente con esta planta en la altura de la sien durante unos 10 minutos.
<b>Prescripción:</b> Masajear con las hojas de ruda cada vez que el dolor regrese. <sup>48</sup>

---

<sup>48</sup> Fuente: Sr. Miguel Pacheco

<b>Nombre Común:</b> Sábila	
<b>Nombre Científico:</b> <i>aloe vera</i>	
<b>Aplicación:</b> La sábila nos sirve para el cabello reseco, la piel lastimada y molestias estomacales	
<b>Uso de la planta:</b> Se la utiliza como gel, como alimento y como medicina	
<b>GEL DE ALOE VERA</b>	
<b>Plantas a utilizarse:</b> Sábila	
<b>Enfermedad:</b> Quemaduras	
<b>Síntomas:</b> La persona que presenta quemaduras generalmente tiene la piel irritada y rojiza en la zona afectada acompañada de llagas, ardor y bombas de agua	
<b>Modo de preparación:</b> Se quita la corteza de la sábila cuidadosamente con un cuchillo y se coloca este gel con una gasa mojada sobre la piel afectada.	
<b>Prescripción:</b> Aplicar este gel cada 48 horas hasta que la herida se cure totalmente. <sup>49</sup>	

<sup>49</sup> Fuente: Sr. Miguel Pacheco

<b>REMEDIO PARA LAS ESTRÍAS</b>
<b>Plantas a utilizarse:</b> Sábila
<b>Enfermedad:</b> Estrías
<b>Síntoma:</b> Fuerte dolor e inflamación en las venas al caminar.
<b>Modo de preparación:</b> Se extrae la pulpa o gel de la sábila y se coloca masajeando en las partes afectadas esto ayudara a humectar la piel y prevenir las estrías.
<b>Prescripción:</b> Ponerse el gel de la sábila las veces que sean necesarias. <sup>50</sup>

---

<sup>50</sup> Fuente: Sr. Miguel Pacheco

**Nombre Común:** Santa María

**Nombre Científico:** *pyretrum parthenium*

**Aplicación:** sus hojas son buenas para enfermedades de la piel, también se la utiliza en las limpias y en los cólicos menstruales.<sup>51</sup>

**Uso de la planta:** su uso es medicinal y decorativo



**Ilustración 36:** Flor de Santa María (Huerto del convento de San Juan) **Autor:** Andrés Aguirre

---

<sup>51</sup> Fuente: Sr. Miguel Pacheco

<b>Nombre Común:</b> Tilo	
<b>Nombre Científico:</b> <i>tilia cordata</i>	
<b>Aplicación:</b> esta planta nos sirve para el dolor de cabeza, para el soroche, los nervios, vomito, dolor de pies, para los refriados, reumatismo, cólicos y desordenes menstruales	
<b>Uso de la planta:</b> su uso es medicinal y en aguas aromáticas	
<b>Ilustración 37:</b> Planta de tilo (internet) <b>Fuente:</b> www.plantas-especies.com	

### AGUA DE FLOR DE TILO

**Plantas a utilizarse:** Flor de tilo, limón

**Enfermedad:** Tos y gripe

**Síntomas:** Tos frecuente, congestión nasal, dolor de cabeza y pecho.

**Modo de preparación:** Recoger un manojo de la flor de tilo, hervir una porción de agua, luego colocar las flores de tilo por 2 minutos y poner unas gotas de limón, es preferible servirse sin azúcar.

**Prescripción:** Beber una taza de esta bebida 3 veces por día.<sup>52</sup>

<sup>52</sup> Fuente: Sra. Zoila Zumba

<p><b>Nombre Común:</b> Toronjil</p>	
<p><b>Nombre Científico:</b> <i>melissa officinalis</i></p>	
<p><b>Aplicación:</b> La planta de toronjil sirve para los nervios, desmayos, fiebre, neuralgias, dolor de estomago, depresión, enfermedades del corazón, también para la picaduras de insectos, herpes labial y úlceras.</p>	
<p><b>Uso de la planta:</b> su uso es medicinal, decorativa y aromática.</p>	<p><b>Ilustración 38:</b> Toronjil (Huerto en San Juan)  <b>Autor:</b> Andrés Aguirre</p>
<p><b>RECETA PARA EL CORAZÓN</b></p>	
<p><b>Plantas a utilizarse:</b> Toronjil</p>	
<p><b>Enfermedad:</b> Molestias del corazón</p>	
<p><b>Síntomas:</b> Ansiedad, dolor en el pecho, dificultad para respirar y taquicardia.</p>	
<p><b>Modo de preparación:</b> Recoger una porción de toronjil, luego chancar esta porción en una piedra, extraer el zumo y beberlo.</p>	
<p><b>Prescripción:</b> Beber el zumo de toronjil durante 9 días antes del desayuno.<sup>53</sup></p>	

<sup>53</sup> Fuente: Sra. Petrona Morocho

<b>AGUA DE TORONJIL</b>
<b>Plantas a utilizarse:</b> Toronjil
<b>Enfermedad:</b> Dolor de barriga en las mujeres embarazadas
<b>Síntoma:</b> Las mujeres que sufren de esta molestia tienen dolor de la barriga, decaimiento y sueño.
<b>Modo de preparación:</b> Recoger una porción de toronjil y poner a hervir en agua por 5 minutos, se puede añadir azúcar al gusto.
<b>Prescripción:</b> Servirse una taza de esta bebidas cada vez que los dolores regresen. <sup>54</sup>

---

<sup>54</sup> Fuente: Sra. Petrona Morocho.

<p><b>Nombre Común:</b> Valeriana</p> <hr/> <p><b>Nombre Científico:</b> <i>valeriana officinalis L.</i></p> <hr/> <p><b>Aplicación:</b> Esta planta es terapéutica, sirve para calmar los nervios y sustos, ayuda en problemas de insomnio, dolores de cabeza, migrañas entre otras.</p> <hr/> <p><b>Uso de la planta:</b> su uso es medicinal y terapéutico</p>	 <p><b>Ilustración 39:</b> Valeriana (Mercado de Gualaceo)  <b>Autor:</b> Andrés Aguirre</p>
<p><b>AGÜITA PARA LOS NERVIOS</b></p>	
<p><b>Plantas a utilizarse:</b> Valeriana, clavel, flor de Cristo, toronjil.</p>	
<p><b>Enfermedad:</b> Susto y nervios</p>	
<p><b>Síntomas:</b> Dolor de estomago, constantemente se siente asustada, temblorosa, decaída, sin ganas de salir al exterior y sufre desmayos.</p>	
<p><b>Modo de preparación:</b> Recolectar una manojo de valeriana, con una porción de la flor de clavel, flor de Cristo, una porción pequeña de toronjil y conseguir unos 2 huevos de paloma, luego combinar hervir en agua por 10 minutos.</p>	
<p><b>Prescripción:</b> Servirse un vaso de esta bebida tantas veces como sea necesario, se recomienda en las mañanas.<sup>55</sup></p>	

<sup>55</sup> Fuente: Sr. Miguel Pacheco

## **2.5. Precauciones y recomendaciones.**

En toda elaboración de recetas naturales es indispensable tomar ciertas precauciones, que ayudan a que el paciente se encuentre mejor orientado sobre los beneficios y efectos contraproducentes que puede producir el consumo de estos preparados naturales. Entre las precauciones que los “curanderos” me proporcionaron tenemos las siguientes:

- Para saber la enfermedad y su gravedad es necesario llevar la orina de la madrugada (3 o 4 de la mañana), la misma que se observa en la claridad de un vaso de cristal.
- La dosis que la persona se servirá dependerá de la gravedad de la enfermedad y de la persona, la dosis no puede ser igual para todos.
- Se debe recolectar las plantas del huerto preferiblemente en la mañana hasta el medio día, luego de esta hora se pierde el valor curativo de las plantas según los “curanderos”
- Si la enfermedad, molestia o dolencia persiste se debe acudir a un médico profesional.
- Es recomendable seguir las instrucciones del “curandero” al pie de la letra en caso de que algún percance suceda.
- Se debe conocer y reconocer qué plantas se deben utilizar en la elaboración de recetas medicinales, en algunos casos las plantas se parecen pero no son las mismas por lo que puede causar efectos negativos en el paciente.
- Si la enfermedad se presenta diferente no se auto medique, acuda al “curandero” de su confianza para que le examine y le recomiende alguna receta.

- Es preferible que el “curandero” sea el que elabora la receta ya que el conocimiento y la forma de preparación lo conocen ellos.

## **2.6. Conclusiones**

El trabajo elaborado ayuda a comprender el mundo de la medicina natural, a conocer más sobre las propiedades curativas de plantas, arboles y flores de la Comunidad de San Juan de Cid, las formas de elaborar las diferentes recetas naturales, su aplicación y precauciones que se deben tener a la hora del consumo de este tipo de medicina, beneficia para conocer gente con experiencia y conocimiento sobre este tema.

En conclusión el trabajo desarrollado será de gran ayuda para las personas que se benefician de la medicina tradicional por medio de las plantas, la comunidad en sí, que puede acceder a este documento, conocer más sobre las bondades de la naturaleza y continuar con esta investigación que es extensa.

Entre los puntos principales se puede anotar que, las propiedades curativas de las plantas son infinitas y que cada planta puede servir para la sanación de varias enfermedades, pero se debe conocer para la aplicación cada planta y saber reconocer las diferentes especies.

La comunidad de San Juan de Cid posee una gran variedad y cantidad de estas especies y su gente siempre está presta a colaborar brindando la información solicitada. Existen varios “curanderos” en esta zona que conocen a profundidad sobre este tema por lo que se debe dar conocer algunos de los nombres de las personas antes mencionadas: Don Miguel Pacheco, Sra. Zoila Zumba, Mama Petrona Morocho, Sr. José María, Srtas. Romero entre otros.

## 2.7. Glosario

**Agüitas.-** infusión y combinación de hierbas medicinales

**Chancar.-** aplastar con algún objeto pesado como puede ser una piedra de moler, las plantas medicinales

**Curandero.-** persona que conoce, prepara y sabe sobre la medicina natural de una comunidad, posee varios nombres con los que se los conoce en las diferentes partes del país.

**Huerto.-** pedazo de tierra en las casas, en donde se realizan las diferentes siembras de las plantas

**Manojo.-** término que se utiliza para describir una porción de plantas (todo lo que cabe en la mano)

**Recoger/ Recolectar.-** seleccionar del huerto una cantidad determinada de plantas para la preparación de recetas naturales,

**Tabardillo.-** nombre folklórico que se da a la enfermedad producida por exposición prolongada al sol.

## 2.8. Bibliografía

ALARCÓN Rocío. *Etnomedicina. Ecuador: Planeta del Ecuador S.A.* 2003.

CAÑIZARES Ernesto; HERMIDA Cesar; HERMIDA Jorge; QUEZADA Alberto; VEGA Gustavo. Universidad de Cuenca. *La Práctica Médica Tradicional*. Cuenca Idicsa. 1992.

HERMIDA, César. *Práctica Médica Tradicional*. Cuenca: Idicsa. 1988.

HARWOOD, Jenermy. *Los Secretos de las flores de Bach*. Taschen Benedikt 2004.

HOFFMANN, David. *Plantas Medicinales: Guías de Salud*. Susaeta Ediciones, S.A. 2003.

SHEALY, Norman. *La Botica en casa: Cosas buenas de toda la vida*. Susaeta Ediciones, S.A, 2003

PEREZ AGUSTI, Adolfo. *Tratamiento natural de las enfermedades: Síntomas, consejos y remedios*. Ediciones Masters 2003.

TICLI, Bernardo. *El Herbario de la salud: 120 plantas para curarse de forma natural*. Editorial de Vecchi, S.A. 2003

VV.AA. *La Botica de la abuela: Cosas buenas de toda la vida*. Editorial Planeta, S.A. 2003

PARDO, Nicole. *Plantas Medicinales*. Everest 2006

Páginas Web:

<http://nccam.nih.gov/health/whatiscaam/spanish.htm> 4/01/10

<http://www.geosalud.com/medicinatural/Medicina%20Natural.htm> 4/01/10

<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs134/es/> 28/02/10

<http://www.alfaeditores.com/miel-de-abeja.jpg> 15/03/10

