

**UNIVERSIDAD CENTROAMERICANA DE CIENCIAS  
EMPRESARIALES**

**UCEM**

**RECOPIACIÓN DE RECETAS POPULARES  
NICARAGÜENSE DE MEDICINA NATURAL**



**DOCENTE: PEDRO RIVERA MENDOZA**

**AUTORES: ALUMNOS DEL OCTAVO CUATRIMESTRE  
DE FARMACIA**

**MANAGUA, JULIO DEL 2003**

**BIBLIOTECA  
UCEM**

*Nº. Reg. 4041/03  
Fecha 04-XI-2003*

## AUTORES

ARIANA MELÉNDEZ  
WILLIAM ORTEGA  
OLGA DELGADILLO  
LIZETH RAMIREZ  
MATILDE ABDALAH  
FATIMA JUÁREZ  
ENA BALTODANO  
ERICK MENDIETA  
CLAUDIA ORTEGA  
RONALD BLANCO  
MARIA NOEL TERAN  
CINTHYA REYES  
SILVIA ALGABA  
CARMEN ROBELO  
KAREN GAITAN  
ISAYMA CRUZ  
MAURICIO LOPEZ  
MARISSÉLA GUILLÉN  
LETICIA ABURTO

## INTRODUCCIÓN

En nuestra clase de Medicina Natural que corresponde al octavo cuatrimestre de la carrera de Farmacia, nuestro docente Dr. Pedro Rivera nos ha hecho admirar más la naturaleza y en especial las plantas medicinales como alternativa para curar ciertas enfermedades, no sólo la naturaleza sino la cultura y tradiciones de nuestro pueblo a través de sus conocimientos históricos, ha sido un honor tenerlo como docente.

En este recetario hemos recopilado una variedad de plantas medicinales de las diferentes zonas de nuestro país, que servirá de consulta para las diferentes tipos de enfermedades, tanto del pacífico como de la capital.

Son recomendaciones de medicina natural preventiva, que servirán a prevenir y sobrellevar problemas comunes de la salud que puede ahorrarle dinero y mantenerlo saludable.

Continúe practicando técnicas de autoayuda buenas y seguras para prevenir las enfermedades y mantener la salud.

## **OBJETIVOS**

### **1. OBJETIVO GENERAL**

Conocer la cultura y tradición de la medicina natural de Nicaragua

### **2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- ✓ Conocer de qué manera nuestros antepasados utilizaban la medicina natural
- ✓ Observar el proceso de preparación de recetas con plantas medicinales
- ✓ Enriquecer el conocimiento de la medicina alternativa transmitida de generación en generación como alternativa para curar diferentes enfermedades.
- ✓ Valorar la medicina natural conocida en todas las partes del mundo.

## RECETAS CASERAS DE CHINANDEGA Y RIVAS

### *Tratamiento para la topa (papera)*

#### HOJAS DE HIGUERA

Para esta enfermedad se utiliza la hoja de higuera con manteca de chanco, se aplican en el lugar de la afección durante un tiempo largo hasta que se baje la inflamación. También se puede dejar la hoja de higuera y con su tallo hacer collares y dejarlos puestos toda la noche.

### *Tratamiento para el catarro.*

#### ZACATATE LIMON Y MIEL DE ABEJA

Se utiliza la hoja de eucalipto con zacate de limón y miel de abeja. Se ponen a hervir en un litro de agua unas hojas de eucalipto y el zacate limón se cuele y se pone a enfriar en una taza, se endulza con la miel de abejas. También se pueden hacer inhalaciones con el agua y las hojas hervidas para descongestionar y aliviar la tos.

### *Tratamiento para el dolor de oído*

#### LA SALVIA

Es utilizada para el dolor de oído, se calienta en un comal con un diente de ajo y luego se pone como tapón en el oído para quitar el dolor y sacar el aire.

### *Tratamiento para la colitis*

#### TÉ DE ANÍS

Para la colitis o diarrea se toma una taza de te antes de cada comida.



### ***Tratamiento para ombligo salido***

#### **NUEZ MOSCADA**

Cuando los niños tienen el ombligo salido, se les pone nuez moscada para que se le introduzca el ombligo y se le pone un esparadrapo y se les pone todos los días para tener mejor efecto.

### ***PRIMER RECETARIO POPULAR NICARAGÜENSE***

#### ***Tratamiento para la tos***

#### **JARABE DE EUCALIPTO**

50 hojas de eucalipto.

1 de azúcar hervir hasta formar un jarabe y tomar una cucharadita cada cuatro horas o cuando se tenga absceso de tos.

#### ***Tratamiento para quebraduras***

#### **SUELDA CON SUELDA.**

Se ponen a coser la hojas y se hace un cataplasma con las hojas y se pone donde hay quebraduras, pudiéndose también coser con hojas de mango mechudo.

#### ***Tratamiento para el mal aliento***

1. Remedio. Agua de llantén o semillas de cardomono

¿Para qué sirve? Para combatir el mal aliento

¿Cómo se usa? Hierva unas hojas de llantén y haga enjuagues. También puede masticar semillas de cardamono.



### *Tratamiento para la pañalitis*

2. Remedio: Aceite vegetal

¿Para qué sirve? Contra la pañalitis

¿Cómo se usa? Frote aceite vegetal o de comer en las partes afectadas: nalguitas, piernas. Hacer esto dos o tres días.



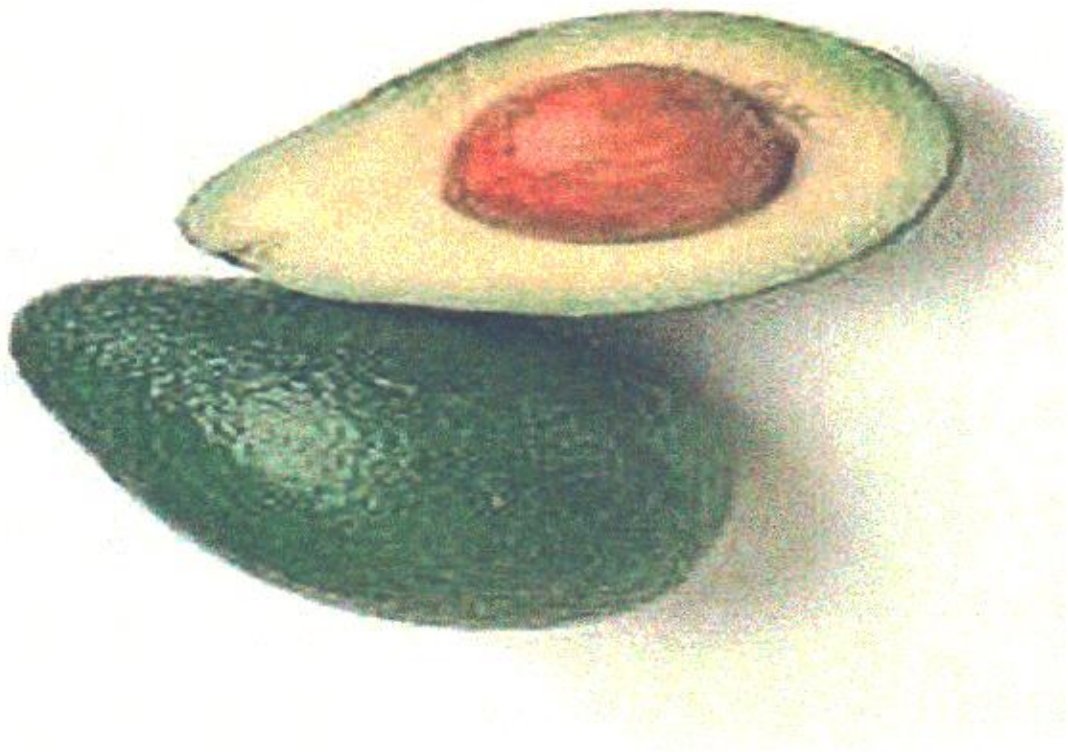
### *Tratamiento para el dolor de muelas*

3. Remedio Hojas de Aguacate

¿Para qué sirve?. Para aliviar el dolor de muelas







¿Cómo se usa?. Haga enjuagues con agua tibia de sal y luego masque hojas de aguacate.

### ***Tratamiento para agruras o llenuras***

4. Remedio: Jengibre

¿Para qué sirve? . Para quitar agruras o llenuras

¿Cómo se usa?. Pique o machaque 3 rodajitas de jengibre. Hiérvalas en 1lt de agua, tome 1 taza después de las comida. No hay que abusar, pues en mucha cantidad es tóxico.



### ***Tratamiento para congestión o pegas***

5. Remedio: Hierbabuena

¿Para qué sirve? Para curar la congestión o pegas

¿Cómo se usa?. Vierta un cohollas de hierbabuena o romero en agua caliente y déjelos reposar unos minutos. Tomar una taza después de comer





## ***Tratamiento para erupciones de la piel***

### 6. Zarparrilla.

¿Para qué sirve? Limpia la sangre, ayuda a eliminar infecciones y erupciones en la piel, ayuda a eliminar el ácido sérico.

¿Cómo se usa? – Se hierve una cucharada de zarparrilla en una tasa (picada) de agua, se cuele y se toma 2 ó 3 veces al día. Se debe usar con modelación por que el uso irrita el estómago.



## ***Tratamiento para la migraña***

### 7. Remedio. Té negro con zumo de limón

¿Para qué sirve? Para aliviar la migraña.

¿Cómo se usa? Cuando se da un ataque de migraña lo mejor es quedarse tranquilo en un cuarto oscuro y tomar té con zumo de limón o café negro con 2 aspirinas





### ***Tratamiento para la caspa y caída del cabello***

8. Remedio. Jugo de cebolla y de limón

¿Para qué sirve? Evita la caspa y la caída del cabello

¿Cómo se usa? Se raspa la cebolla, se pone en una tela limpia, se exprime y se saca el jugo, este se resuelve con el jugo se frota en el cuero cabelludo.



### ***Tratamiento para úlceras en la piel***

9. Remedio. Zanahoria

¿Para qué sirve? Para curar úlceras en la piel

¿Cómo se usa? Se ralla la zanahoria, se coloca en una tela limpia y se envuelve. Se lava la herida con agua tibia y se coloca sobre la herida.



### ***Tratamiento para la gripe***

A. Roelas

10. Remedio. 8onz de hojas verdes de juanilama

10 onz de hojas verdes de eucalipto

2 ó 3 rabanos rallados

## Preparación

Hervir todo en 2 ½ lt de agua con 3 aspirinas y endulzar con miel.  
Tomar 1 vaso 3 veces al día, ayuda también a levantar las defensas.



## *Tratamiento para el insomnio*

11. Semillas de romero.

¿Cómo se usa? Se colocan dentro de un saquito se cuelan o se colocan debajo de la almohada de una habitación.







## ***Tratamiento para la irritación de la piel e infecciones de los ojos***

### 12. Remedio. Agua de rosas

¿Para qué sirve?

Para aliviar algunas infecciones en los ojos o para bañar a un niño con irritaciones en la piel

¿Cómo se usa? Se llena una olla que no sea de aluminio, con pétalos frescos de rosas y se cubre apenas con agua. Se pone a hervir a fuego lento por unos minutos, se deja enfriar y se cuela



rosas y se cubre apenas con agua. Se pone a hervir a fuego lento por unos minutos, se deja enfriar y se cuela

## RECETAS CASERAS GRANADA – MASAYA

Diria – Generalidades

**Enfermedad:** Gripe.

**Recetas:** Zacate limón, limonada caliente.

En el tratamiento para la gripe, lo que mayormente usamos es Zacate limón que se prepara de la siguiente forma: Se corta de la raíz, el zacate de limón que es una hierba larga, filosa de color verde. Esta se pone en agua a hervir y luego se tapa ya sin la planta se le pone un poco de miel de abeja para darle sabor.

Limonada se prepara exprimiendo el limón, se le agrega un poco de azúcar a la medida, un punto de sal y luego se calienta y se toma cuatro veces al día y el zacate de limón por la noche antes de acostarse para mayor efectividad y para contrarrestar la enfermedad mas rápido se toma con la limonada o el zacate de limón, tabcin cada 8 horas.

**Enfermedad:** Fiebre, diarrea.

**Receta:** Panadol, paños de agua tibia, peptobismol.

Se prepara poniendo agua a hervir cada hora y se le pone en la frente con un pañito para bajar la fiebre, luego le da una limonada caliente con panadol cada 6 horas para un mayor resultado.

Para la diarrea, se toma una cucharada de peptobismol para los niños y para los adultos se toma sal andrews cada 6 horas, también se toma el limón puro para cortarla.

## MASAYA.

**ENFERMEDAD:** Dolor de pie. (Artritis)

Uno de los tratamientos que se usan es la hoja de mango y se preparan de la siguiente manera: Calentar con agua la hoja de mango, poner a tibia el agua y en una pana grande meter el pie por lo menos cinco minutos cada hora para disminuir el dolor, luego envolver el pie o la zona donde se tenga el dolor para calentar y poder tener un buen resultado, no hay que remojar ya que no sirve el tratamiento.

**ENFERMEDAD:** Garraspera o dolor de amígdalas.

**RECETAS:** Tomar miel.

Se prepara tomando miel de abejas todas las mañanas por lo menos una cucharada, mejor sería si toma dos cucharadas, antes de acostarse también se toma una y de esta manera puede contrarrestar la enfermedad.

## RECETAS CASERAS.

Para enfermedades conocidas como la Rubéola, la cual produce erupciones (granitos) color rojo. Este tipo de enfermedades cutáneas puede afectar a niños como adultos que no la hayan padecido en la niñez.

## TRATAMIENTO.

Hervir 8 onzas de manzanilla en 2 libras de agua, luego se cuela y es diluida en 40 litros de agua.

Bañarse todos los días con este medicamento aproximadamente de 7 a 10 días. Se recomienda no meter ni las manos, ni los pies en el recipiente al diluir el tratamiento mientras este caliente.



BIBLIOTECA  
UCEM

### **Para el padecimiento de la amigdalitis crónica.**

Esta enfermedad se caracteriza por inflamación de las amígdalas, provocando dolores de garganta al hablar.

#### **TRATAMIENTO.**

Hervir agua con sal, luego hacer gárgaras una vez que se haya enfriado el cocimiento.

Se recomienda hacer gárgaras durante la noche y no ingerir ningún alimento o comida fría mientras se este administrando este tratamiento.

### **Para el padecimiento del insomnio**

**(Paciente con un estado de incapacidad para dormir)**

#### **TRATAMIENTO**

Primeramente hay que interrogar al paciente. Esto se hace por que mayormente el insomnio se debe a preocupaciones o stress que es prácticamente lo mismo.

Se recomienda tomar leche caliente con canela y a veces un poco de ron para conciliar el sueño.

La dosis mayormente es mediante hervir la leche con canela y luego agregar ron (preferiblemente ron blanco o sea aguardiente) y endulzar al gusto, luego la dosis es una taza antes de irse a la cama.

Se recomienda que el paciente duerma a horas tempranas de la noche, para que su metabolismo se ajuste a dormir de noche y estar activo durante el día.

### **Para la molestia estomacal de úlceras por medicación excesiva, es decir estomago susceptible**

#### **TRATAMIENTO**

Para ello se recomienda tomar chilla hervida hasta formar un compuesto viscoso y diluir con agua y azúcar al gusto.

**Dosis.**

Depende de la gravedad del paciente este medicamento natural ayuda a mejorar la motilidad estomacal y protege la mucosa estomacal.

**Ulceras de la piel.****TRATAMIENTO**

Del árbol de nancite raspar el tronco, ponerlo a cocer, colarlo y poner paños sobre la piel afectada.

**DOSIS.** Aplicar por las mañanas después de haberse bañado.

**Infección dental****TRATAMIENTO**

Enjuagues de agua tibia con sal.

**Dosis.**

Hacer los enjuagues por las mañanas y noches, después de haber comido y lavado los dientes. Esto se recomienda hacerlo por cuatro días.

**RECETARIO MEDICINAL**

Muchas personas en nuestros lugares, aún utilizan hiervas para curar diversas enfermedades, como también recurren a los animales. Hay muchos tratamientos que nuestros abuelos nos enseñan, entre ellos tenemos:

**RÍO SAN JUAN, SAN CARLOS**

Nombre: Hoja de Naranja Agria.

Usos: Para los nervios.

Preparación: Se lavan bien las hojas (9 hojitas) se ponen a hervir en ½ litro de agua.

Toma: 3 veces al día.



Nombre: Hoja de Apazote.

Uso: En ataques de lombrices

Preparación: Se cortan cuatro ramas cubiertas de hojitas, estas se enjuagan y después de lavadas se mastican y se comen o también se puede licuar en una pequeña cantidad de agua para tomársela. Además se puede frotar la hoja en el pecho o cabeza.

### **SANTO TOMAS CHONTALES**

Nombre: Hoja de Guayabo.

Uso: Para retorcijones y en caso de diarrea.

Preparación: 2 tazas de agua con 8 hojitas y se pone a hervir, si quiere agregar azúcar es gusto de cada quien

Nombre: Combinación.

Uso: Para la tos y ayuda a expulsar la flema.

Preparación:

½ litro de agua.

½ cebolla.

3 dientes de ajo.

1 bolsita de canela.

Miel según el gusto.

Todo esto hervido y se toma hasta enfriarse, una cucharada por la mañana y otra por la noche.

### **JUIGALPA, CHONTALES.**

Nombre: Yantén.

Uso: Para la gripe, hervir en medio litro de agua 9 hojitas. Para la conjuntivitis, machacar las hojitas necesarias (podrían ser tres) y el juguito estar echándolo al ojo, entre mas tiempo mejor.





Missouri Botanical Garden © 1996

Nombre: Eucalipto.

Uso: Para tos, ayuda a la descongestión nasal.

Preparación: Tos, hervir de 5 a 8 hojitas en ½ litro de agua y luego tomarlo tibio.

Descongestión nasal; hervir 15 hojitas en 1 litro de agua, luego inhalar el vapor.

**OTRAS RECETAS  
DE MEDICINA NATURAL  
QUE SE USAN EN  
CASI TODO EL  
MUNDO**



## Nombre Científico: Anís (*Pimpinella anisum*)

### Descripción:

El anís es una planta #herbácea# anual que puede llegar a los 60-80 cm. de altura, si las condiciones del terreno lo permiten. Posee un #tallo# cilíndrico, erguido y ramificado en lo alto; las pequeñas #flores# blancas se agrupan en una umbela compuesta. Es una planta originaria de Oriente, traída por los árabes a España y demás países mediterráneos. En nuestra Península se cultiva a gran escala, siendo nuestro país uno de los primeros productores de #fruto# de anís. En menor cuantía, se cultiva también en Italia, Turquía y Bulgaria, así como en otros países del área mediterránea.

### Administración:

.- Infusión. Con una cucharadita de #fruto# de anís en una taza de agua hirviendo. Esta #infusión# se debe tomar en caliente; si se quiere, se puede reforzar con un poquito de #tintura# de anís. .- Esencia de anís. De 1 a 4 gotas de la esencia, que pueden añadirse a un terrón de azúcar. Se puede repetir la dosis después de las 3 principales comidas. .- Tintura de anís. Se macera el #fruto# de anís en alcohol de 70º durante 10 días. Apurado el tiempo, se filtra y se conserva el líquido en frasco cuentagotas. La planta también sirve para preparar una de las bebidas más tradicionales de nuestro país, que es el licor de anís, así como aguardientes anisados y otros licores obtenidos por destilación o simplemente por #maceración#.

### Floración:

El anís florece a partir de junio. Es una planta que necesita del clima mediterráneo: mucho sol, poca humedad y no demasiado frío. De la recolección lo que interesa son los #frutos#, que se recogen a gran escala y normalmente por procesos mecánicos, para posteriormente dejarlos secar y que terminen de madurar en pleno campo; seguidamente se sacuden y se someten a un secado más severo. Es importante conservar los frutos, ya secos, en recipientes herméticos, pues la humedad los puede estropear.

### Usos Comunes:

Carminativo Diurético Galactógeno



**Nombre Científico: Alchimilla arvensis (Aphanes arvensis)**

**Descripción:**

La alchimilla arvensis es una planta #herbácea# perteneciente a la #familia# de las rosáceas. Se trata de una #planta anual# de poca altura, a lo sumo de un palmo de altura. Las #hojas# tienen un raballo corto y están divididas en tres gajos, los cuales a su vez vuelven a dividirse en profundos dientes. Cada hoja lleva un par de estípulas que, soldándose en una sola pieza, forman una graciosa cornucopia rebosante de florecitas. Se cria en lugares arenosos, sobre todo en los silíceos y de manera preferente en los sembrados de todo el país, aunque tampoco es extraño verla por todas partes.

**Administración:**

.- Cocimiento. Se prepara poniendo a hervir poco más de una taza de agua con un puñadito de la hierba. Se toma cuando todavía está caliente y algunos le añaden otras hierbas para dar aroma. Aunque se usa igual que otras alquimilas, parece que esta es la menos activa de todas.

**Floración:**

Empieza a florecer a partir del mes de marzo y continúa hasta bien entrado el verano. De la recolección con fines medicinales interesa la planta entera, que se debe recolectar cuando está en flor o a punto de florecer. A continuación se debe poner a secar lo mas rápido posible, bien a la sombra, o mejor todavía en secadero a temperaturas no demasiado elevadas a fin de no estropear sus propiedades. Finalmente se guarda en frascos herméticos, al abrigo de la luz y la humedad.

**Usos Comunes:**

Tónico Astringente Antiinflamatorio



## Nombre Científico: **Cebolla (Allium cepa)**

### Descripción:

La cebolla pertenece a la #familia# de las liliáceas, que agrupa a más de 3.000 #especies# repartidas por casi todo el globo; es una #planta vivaz#, bulbosa, que puede alcanzar hasta cuatro palmos de altura. El bulbo es grande, redondeado o deprimido, según las distintas #variedades#, y aparece cubierto de binzas que pueden ser blancas o de color vino tinto. Las #hojas# son redondeadas, de un tono verde-azulado, y las #flores# se disponen en un ramillete globuloso, en forma de umbela. Los #frutos# de la cebolla son diminutas cápsulas llenas de #semillas# finas y negras. La planta no es originaria de nuestro país. Proviene de Asia, supuestamente de la zona comprendida entre Palestina e India.

### Administración:

No existe ningún condimento, aparte del ajo, que sea más sano que la cebolla, ya sea cruda, frita o cocida. .- Zumo. Aplicado en forma de fricciones sobre el cuero cabelludo, con jugo fresco o #tintura# alcohólica, favorece la crecida del cabello y previene su caída. .- Decocción al 5% tres o más veces al día. .- Tintura. De 20 a 35 gotas, 3 veces al día. .- Extracto seco. En #farmacia# se puede encontrar el jugo, el extracto para fórmulas magistrales, en cápsulas, y también el #aceite# esencial.

### Floración:

La planta florece en verano, entre julio y agosto. Su recolección se puede llevar a cabo a mano o a máquina; una vez hecha, se dejan secar los bulbos en filas, para luego limpiarlos, clasificarlos y almacenarlos en un lugar seco protegido de las heladas.

### Usos Comunes:

Hipotensor Diurético Antiinflamatorio



## Nombre Científico: **Eucalipto (Eucalyptus globulus)**

### Descripción:

Oriundo de Australia, se ha introducido progresivamente en Europa. En España se localiza en la zona norte, pero no resiste las temperaturas extremadamente bajas. En un principio su cultivo se empleó para desecar terrenos pantanosos en los que existían grandes plagas de paludismo, ya que este árbol, por el tipo de crecimiento tan rápido que posee, se caracteriza por la gran cantidad de agua que necesita, lo que produce la deshidratación del terreno sobre el que crece, y de esta manera, se consigue evitar la proliferación de los mosquitos transmisores de esta enfermedad que suelen utilizar este tipo de terrenos como "caldo de cultivo".

### Administración:

.- Decocción. Tres #hojas# -bien desmenuzadas- por taza, dejándolo en ebullición durante un minuto; una vez retirado del fuego se deja reposar diez minutos en #infusión#. Este preparado se puede repetir tres veces al día. .- Supositorios. Se emplea desde 100 hasta 400 miligramos por supositorio, pudiéndose utilizar de una a tres veces al día. .- Jarabe. Preparado con el 10% de eucalipto, se puede tomar hasta tres cucharadas al día. .- Vía inhalatoria. Es conveniente asegurarse previamente de la tolerancia a esta esencia, ya que pueden existir casos de alergias a esta planta. Se aplica durante 15 segundos y se espera media hora para comprobar que no existe reacción adversa. La #infusión# se prepara con 10 gramos de #hojas# trituradas o también con 12 gotas de esencia en un litro de agua hirviendo que se dejará enfriar mientras se inhalan los vapores de agua que arrastra la esencia de las hojas. Su empleo también es adecuado en invierno para contrarrestar la sequedad que producen ciertos tipos de calefacciones y ambientes propios de zonas secas. En estos casos se utiliza un par de #hojas# en un recipiente con agua hervida o en un humidificador.

### Floración:

La floración se realiza en otoño e invierno. La recolección se efectúa seleccionando los cladodios bien formados y dejándolos desecar en lugar ventilado y al sol.

### Usos Comunes:

Antiséptico Expectoante Cicatrizante



**Nombre Científico:** Hierbabuena, Sándalo (*Mentha sativa*)

#### **Descripción:**

Las mentas, en general, son un conjunto de plantas similares entre sí, caracterizadas sobre todo por haber sido empleadas profusamente como #especies# medicinales. No existe un huerto sin alguna #variedad# de menta. Una vez plantada, ella sola se conserva, propaga y busca acomodo donde mejor le place. Toda casta de hierbabuena suele tener las #hojas# con el rabillo más corto que las de la menta piperita; también se diferencia de ella en que su olor no es tan penetrante. Se cria en huertas y a veces cimarrona, en tierras sin cultivo y en general en zonas más o menos húmedas.

#### **Administración:**

Cuando se necesita menta para uso casero y no se dispone de ella ("Mentha piperita"), se puede echar mano de la hierbabuena para preparar alguna #infusión#, cocimiento o cualquier otra forma. Además, la hierbabuena es muy utilizada para aromatizar un sinfín de platos de la cocina tradicional española. Los árabes preparan una conocida #tisana# a base de té y hierbabuena, a la que añaden grandes cantidades de azúcar.

#### **Floración:**

Como todas las mentas, florece en verano. De la recolección con fines medicinales interesan las #hojas# y los #tallos#. Las hojas deben recolectarse con tiempo cálido y soleado; se ponen a secar en una corriente de aire (que puede ser artificial) a una temperatura máxima de 25° C. No deben recogerse las plantas dañadas por la roya.

#### **Usos Comunes:**

Aromatizante Refrescante Digestivo





**Nombre Científico:** Limonero (*Citrus limonum*)

### Descripción:

El limonero es un árbol perteneciente a la #familia# de las rutáceas, muy conocido y apreciado en nuestro país. Principalmente se cultivan dos #especies# que se distinguen claramente por el sabor amargo o dulce; bien por la corteza, que en el amargo es más gruesa y rugosa y en el dulce es fina y lisa; bien por el tamaño, mayor en el amargo y menor en el dulce. En cualquier caso, todas nos brindan esos maravillosos #frutos# que son los limones, frutos oblongos con dos salientes en los extremos, de piel amarilla y esponjosa e interior carnosos y jugosos, dividido en varios gajos que son muy ácidos de sabor.

### Administración:

.- Esencia. Se puede administrar de dos a cinco gotas, dos veces al día, sobre un terrón de azúcar o en solución alcohólica. .- Infusión. Se prepara a partir de la corteza de tres limones por litro de agua. Una vez hecha la #infusión#, se toman tres tazas al día, antes de las principales comidas. .- Jugo de limón. Muy usado en la cocina. Su obtención es sencilla, bastando para ello con tener a mano un simple exprimidor. Dado que es tremendamente ácido, se recomienda añadir azúcar o cualquier otro #edulcorante#. .- Colutorio. Se exprime el #zumo# de un limón en un vaso y se diluye con una cucharadita de agua templada. Con este líquido se realizan enjuagues varias veces al día.

### Floración:

Como ya hemos comentado, se cultivan varias #especies#. Los #frutos# de algunas de ellas maduran de octubre a febrero; otros lo hacen durante la primavera y verano. De la recolección interesa todo el fruto, tanto el pericarpio como la pulpa. En cuanto a la forma de recolección y conservación, es sobradamente conocida por todos.

### Usos Comunes:

Carminativo Antiséptico Diurético



**Nombre Científico:** Naranja amargo (*Citrus aurantium*)

### Descripción:

El naranjo amargo es un árbol que puede medir de 3 a 5 metros de altura; procede de la India y China y llegó a Europa mucho antes que la naranja dulce, que fue introducida por los árabes primero en el Norte de África y posteriormente en España (aproximadamente en el siglo XV). Es un árbol siempre verde, con las #hojas# elíptico lanceoladas. Cuenta con tres cualidades esenciales: un hermoso follaje, una blanca y fragante #flor# que es el azahar, y un sabroso #fruto#, la naranja. Se cria en las huertas del litoral, además de embellecer parques y paseos. La #variedad# amarga es mucho más perfumada y utilizada en #farmacia# que la variedad dulce.

### Administración:

.- Infusión: En una taza de agua hirviendo se ponen 2 g de #hojas# de naranjo; se cuele y edulcora antes de beber. Resulta muy útil contra la excitación nerviosa y los trastornos del sueño. También se puede hacer una #infusión# con las #flores#, poniendo la misma cantidad, 2 g, en una taza. Se toman 2 ó 3 tazas al día. .- Extracto fluido. 30 gotas del extracto, tres veces al día. .- Esencia. Si se trata de la esencia pura, no administrar más de 3 gotas por toma, 3 veces al día. .- Licor Curaçao. 50 g de corteza de naranja amarga, 1 g de canela, 1 g de clavo y 500 g de alcohol de alta graduación. Se maceran los aromas en el alcohol durante 8 días, pasados los cuales se filtra el líquido; se añade 1/2 kg de azúcar y agua suficiente para que la mezcla quede fluida; se agita el líquido una vez al día y a la semana se filtra y embotella. Se recomienda no abusar de este licor.

### Floración:

El naranjo florece en primavera. Para fines medicinales se utilizan las #hojas#, las #flores# y la corteza de los #frutos#. Las hojas se recogen en primavera, directamente del árbol, y se secan lo más rápidamente posible, guardándolas lejos de la luz y la humedad; las flores se colectan cuando están recién abiertas o todavía sin abrir y se ponen a secar con cuidado. En cuanto a la corteza del fruto, se obtiene mondando el mismo y se procede a desecarla en lugar ventilado.

### Usos Comunes:

Tónico Aperitivo Sedante



### Nombre Científico: Ajo (*Allium sativum*)

#### Descripción:

Oriundo de Oriente Próximo, se conoce desde la antigüedad tanto por sus propiedades como por servir de condimento en otras culturas como la egipcia, griega, romana y árabe. La planta puede alcanzar hasta los 50 centímetros de altura y cuenta con un #tallo# cilíndrico y recto que se curva después de la floración; sus #hojas# presentan nervios paralelos y son finas y planas en la parte baja; nacen de un #bulbo# subterráneo (la tradicional cabeza de ajo), que es la parte que se emplea. En personas muy sensibles puede producir molestias gastrointestinales, dependiendo de la dosis consumida, y en algunos casos incluso reacciones alérgicas leves con irritaciones cutáneas.

#### Administración:

.- Tinturas. De 20 a 40 gotas al día, repartidas en varias tomas. .- Esencia. 0.2 gramos en cápsulas blandas o en soluciones alcohólicas u oleosas, antes de las dos principales comidas. .- Planta seca. De 0.4 gramos a 1.5 gramos al día, en varias tomas. En la actualidad existen preparados estandarizados en grageas, de doble recubrimiento para evitar malos olores y conseguir así un tratamiento regularizado y constante. Las dosis muy elevadas pueden ocasionar envenenamiento, con vómitos, colapso y convulsiones.

#### Floración:

La floración es en primavera y verano, y la recolección del #bulbo# se efectúa justo al inicio de la misma. La siembra de los bulbillos se lleva a cabo en otoño. Tradicionalmente los ajos se presentan en clásicas "ristras", es decir, en trenzas de #hojas#, con los bulbos muy ordenados; su almacenamiento en sitio fresco y bien ventilado prolonga su conservación.

#### Usos Comunes:

Hipotensor Antiséptico Antifúngico



## Nombre Científico: **Rábano (Raphanus sativus)**

### Descripción:

En el #tallo# se engrosa en la base, al igual que la #raíz#, que forma un #tubérculo# en forma de nabo de color variable: blanco, amarillo, rojo e incluso negro, dependiendo de la #variedad# que se seleccione. Puede llegar a medir hasta 60 centímetros de altura. Las #hojas# son grandes y más bien ásperas al tacto; presentan unas divisiones irregulares, tanto en su forma como en su tamaño, caracterizándose porque la #división# apical es la más grande de las que forman la hoja; su forma es redondeada. El perímetro total de las hojas está dentado.

### Administración:

Su empleo puede ser alimentario, en forma cruda en ensaladas, con lo que se consigue mantener intactas sus propiedades sin perder ninguna de las #vitaminas# que posee. .- Jugo. Se toma una cucharada sopera, disuelto en un poco de agua o leche, media hora antes de las comidas principales del día, en casos en los que sea necesario usar un diurético, y como #hepatoprotector#. .- Extracto fluido. Treinta gotas tres veces al día, en un vaso de agua antes de cada comida. Indicado en reumatismo, hepatitis y trastornos biliares. .- Jarabe. Cuatro cucharadas soperas al día; es un buen remedio para digestiones lentas, meteorismos e inapetencia; incluso da buenos resultados en casos de tos irritativa, bronquitis y #asma#. .- Polvo. De cinco a diez gramos de planta seca, repartidos a lo largo del día, preferentemente antes de las comidas. Se emplea en colecistitis y coleditiasis.

### Floración:

La floración se produce entre mayo y septiembre, con unas #flores# amarillas que aparecen recorridas por unas venas más oscuras, aunque también existe otra #variedad# de color lila. El #fruto# que darán después de la fecundación será largo y estrecho, puntiagudo en su extremo y con unas estrecheces que permiten distinguir cada una de las #semillas# de su interior. Al llegar a la maduración la vaina se rompe, dejando caer las semillas al suelo para poder formar una nueva planta y seguir el ciclo de la vida.

### Usos Comunes:

Hepatoprotector Colerético Antiséptico



## Nombre Científico: **Romero (Rosmarinus officinalis)**

### Descripción:

Este **#arbusto#** aromático, que puede llegar a alcanzar los dos metros de altura, mantiene su color verde durante todo el año. Los **#tallos#** están lignificados, tienen la sección cuadrada y los más recientes presentan un vello que irán perdiendo al envejecer. Las **#hojas#** son compuestas y se encuentran enfrentadas; el haz es de un verde más intenso que el envés, de tonalidades blanquecinas. El sabor de las hojas es un poco picante. Las **#flores#**, de color azulado, parten de las axilas de las **#hojas#**. La reproducción puede hacerse por medio de **#semillas#** o mediante esquejes.

### Administración:

.- Decocción. Se prepara empleando un litro de agua al que se añaden 35 gramos de sumidad florida, dejándola hervir durante diez minutos; el líquido que se obtiene se aplica en masajes sobre zonas afectadas por dolores reumáticos. Aplicado también sobre el cuero cabelludo, con un ligero masaje, mejora el riego sanguíneo de la zona y favorece el crecimiento del cabello. Se emplea asimismo en el lavado de heridas e irrigaciones vaginales. .- Alcohol de romero. Se disuelven 30 gramos de esencia en un litro de alcohol de 96º, para aplicar en friegas con el fin de paliar dolores de tipo reumático, neuralgias... A veces aumenta la temperatura de la zona sobre la que se aplica, que puede ir acompañado de un enrojecimiento de la misma. .- Aceite de romero. De uso externo, se prepara disolviendo veinte gramos de esencia en un litro de **#aceite#** de oliva; sus aplicaciones son análogas a las del alcohol de romero. .- Infusión de sumidad florida. Diez gramos que se añaden a un litro de agua hervida, dejándolo en contacto durante diez minutos; se filtra, y del líquido que se obtiene se toman hasta dos tazas al día, tanto antes como después de las comidas, con lo que se consigue un efecto **#carminativo#**, **#colerético#** y **#colagogo#**.

### Floración:

Las **#flores#** se muestran durante casi todo el año y la sumidad florida se recolecta en abril y julio; el secado se efectúa a la sombra y en lugar bien ventilado, guardándose posteriormente en cajas de cartón o bolsas de papel, pero evitando los tarros de cristal, plásticos...; puede conservarse máximo un año.

### Usos Comunes:

Antiséptico Analgésico Cicatrizante



**Nombre Científico:** **Salvia (Salvia officinalis)**

### Descripción:

La salvia es una planta leñosa en su base y #herbácea# en las partes superiores; tiene unas #hojas# grandes, estrechas y aovadas, con borde dentado; su olor es aromático y su sabor algo amargo. Las #flores# son azules - aunque en muchos casos tienen matices violáceos- y se agrupan en rodajuelas. Lo más distintivo de esta planta son sus #estambres#, que se reducen a un par, con sólo media #antera# cada uno. Se cria en las áridas llanuras de Castilla, Aragón y Cataluña, así como en buena parte de Andalucía.

### Administración:

.- Infusión. A razón de 20 gr. de la planta por litro de agua. Se prepara una #infusión# estomacal de la cual se pueden tomar 3 tazas al día. .- Esencia. De 2 a 4 gotas, 2 ó 3 veces al día, administradas sobre un terrón de azúcar. Es importante no sobrepasar esta dosis. .- Tintura. A partir de alcohol rebajado, se mezclan una parte de salvia y 10 del alcohol aguado, macerándolo con agitación durante una semana; posteriormente se filtra y se toma a razón de 35-40 gotas, dos veces al día. En el mercado #farmacéutico# se encuentran disponibles las #hojas# y sumidades floridas en muchas formas farmacéuticas: planta troceada, comprimidos, extracto, #tintura#, #aceite#, cápsulas, etc.

### Floración:

La salvia empieza a florecer en mayo, prolongándose durante todo el verano. Se recolectan las #hojas# - principalmente de las plantas jóvenes- y también las sumidades a punto de abrir sus #flores#. Se recomienda realizar la recogida en un día soleado y bien entrada la mañana. El secado se hace por separado (hojas y sumidades), en secadero y a una temperatura de 35°C; una vez seco, el material se guarda en tarritos limpios y secos. La conservación no requiere de condiciones especiales.

### Usos Comunes:

Antiséptico Estimulante apetito Hipoglucemiante



**Nombre Científico:** **Consuelda (Symphytum officinale)**

#### **Descripción:**

La consuelda es una hierba vivaz, de 60-100 cm de altura, provista de un rizoma en forma de remolacha, con raíces negras ramificadas del grosor de un dedo. El #tallo# es recto, anguloso, cerdoso y coriáceo, con ramificaciones en la parte superior. Las #hojas# son #alternas#, de forma entre oval y lanceolada y se estrechan a la altura del peciolo. Las #flores# son regulares, colgantes y pedunculadas; se encuentran formando cimas muy apretadas en el extremo de las ramas. El #cáliz# tiene forma de embudo. Se cria en zonas muy concretas del pirineo como el valle de Arán. También es posible encontrarlo en cultivos abandonados, orillas de ríos y terrenos pantanosos.

#### **Administración:**

.- Infusión. Según algunos autores, es la única forma de administrar esta planta de manera eficaz. Se prepara con 100 g. de la planta que se añaden a un litro de agua hirviendo; posteriormente se deja en #maceración# durante un par de horas. El cocimiento no resulta aprovechable ya que el mucilago y el tanino contenidos en la #raíz# forman un precipitado inutilizable. .- Raíz fresca rallada. Se aplica en forma de cataplasma directamente sobre la zona a tratar. No hay que olvidar que esta planta debe usarse solo externamente y siempre bajo la supervisión de personal especializado.

#### **Floración:**

Florece entre mayo y julio, dependiendo de la zona donde se encuentre. De la recolección interesa principalmente la #raíz#: debe recogerse cuando la planta está seca, en otoño o primavera, ya que si esperamos a que eche brotes nuevos disminuye la concentración en principios activos. Una vez desenterrada la raíz, se lava, se corta a lo largo y se seca a temperatura moderada; luego se conserva en recipientes herméticos, porque la humedad echa a perder la raíz.

#### **Usos Comunes:**

Cicatrizante Epitelizante Astringente



## CONCLUSIÓN

A través de la historia el hombre ha buscado curar las enfermedades que lo agobian y ha encontrado la cura de estas enfermedades y ha encontrado las propiedades curativas de las plantas por ello hemos recopilado este recetario para que pueda ayudar a su familia y a usted mismo de algunas enfermedades comunes que afectan a la mayoría de la población, mediante el uso de los diferentes preparados que se obtienen de los diferentes beneficios que nos provee la naturaleza.

Debido al incremento en los diferentes productos farmacéuticos elaborados por los diferentes laboratorios, la población se ve en la necesidad de buscar diferentes alternativas que ayuden a cubrir la necesidad de medicamentos que la población necesita



## BIBLIOGRAFÍA

- ✓ [Plantas medicinales.com.ni](http://Plantas medicinales.com.ni)
- ✓ Entrevistas con personas mayores y de nuestras abuelas usuarias de la medicina natural de cada pueblo aquí indicado.