



ESTADO PLURINACIONAL DE
BOLIVIA

MINISTERIO DE
SALUD Y DEPORTES

DIRECCIÓN GENERAL DE
MEDICINA TRADICIONAL

**MANUAL DE
MEDICINA TRADICIONAL
PARA PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO DE
INFECCIONES
RESPIRATORIAS
AGUDAS (IRAs)**



**“MANUAL DE MEDICINA TRADICIONAL PARA PREVENCIÓN
Y TRATAMIENTO DE INFECCIONES RESPIRATORIAS AGUDAS (IRAs)”**

Dirección General de Medicina Tradicional, Calle Capitán Ravelo N° 2199
Teléfono/fax N° 591- 2 - 2497079 - 2495086 - 2490554 - 2495053.
http: www.minsalud.gob.bo

ELABORACIÓN:

Nat. Daniel Choquehuanca Yujra **TÉCNICO EN SALUD -DGMT**
Med. Trad. Freddy Yallerco Zamata **TÉCNICO EN SALUD -DGMT**

REVISIÓN Y EDICIÓN:

Lic. Diego Noriega Flores **RESPONSABLE DEL PROGRAMA SALUD INTERCULTURAL**
Ing. Ivo D. Alvarado Vera **TÉCNICO DE REGISTRO DE PRODUCTOS NATURALES YTRADICIONALES**
Lic. Elza I. Nuñez Condori **PROFESIONAL TÉCNICO DE DGMT**
Sr. Jhonatan R. Galvez Lazo **Aux. ADMINISTRATIVO DGMT**
Sra. Yesica Revollo Blanco **Aux. ADMINISTRATIVO DGMT**

Impreso en Bolivia.

**MINISTERIO DE SALUD Y DEPORTES
AUTORIDADES NACIONALES**

María Renee Castro Cusicanqui
MINISTRA DE SALUD Y DEPORTES

Dra. Mariana Camila Ramírez López
VICEMINISTRA DE GESTIÓN
DEL SISTEMA NACIONAL DE SALUDa.i.

Dr. Max Francisco Enríquez Nava
VICEMINISTRO DE PROMOCIÓN,
VIGILANCIA EPIDEMIOLÓGICA
Y MEDICINA TRADICIONAL

Soraya Karen Palenque Gutiérrez
VICEMINISTRA DE DEPORTES a.i.

Dra. Vivian Tatiana Camacho Hinojosa
DIRECTORA GENERAL DE
MEDICINA TRADICIONAL

INTRODUCCIÓN

Desde tiempos inmemoriales el ser humano ha utilizado las plantas medicinales naturales con fines curativos, las plantas medicinales fue el estandarte en la salud, para tratar las enfermedades del ser humano, en ese sentido el Ministerio de Salud y Deportes, Viceministerio de Promoción Vigilancia, Epidemiología y Medicina Tradicional, a través de la Dirección General de Medicina Tradicional con el fin de prevenir, reducir el contagio y complicaciones de las Infecciones Respiratorias Agudas y proteger el derecho a la salud y la vida, elabora la presente **“Manual de Medicina Tradicional para Prevención y Tratamiento de Infecciones Respiratorias Agudas (IRA’s)”**, está dirigida a la población en general.

Este manual de plantas medicinales es un manual práctico y accesible que te permitirá descubrir el poder curativo de las plantas. En él, encontrarás información detallada sobre las propiedades medicinales, los usos, formas de preparación y las precauciones de algunas de las plantas medicinales más comunes y efectivas para prevención y tratamiento de infecciones respiratorias agudas (IRA’s)”

MANUAL DE MEDICINA TRADICIONAL PARA PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO DE INFECCIONES RESPIRATORIAS AGUDAS (IRAs)

¿A QUIÉN ESTÁ DIRIGIDO ESTE MANUAL?

Este manual está dirigido a prestadores de medicina tradicional, personal de salud y a la totalidad de la población boliviana en los diferentes ámbitos geográficos.

¿CUAL ES EL OBJETIVO DE ESTE MANUAL?

El objetivo principal de este manual de plantas medicinales para la prevención de Infecciones Respiratorias Agudas (IRAs) es proporcionar información práctica y accesible sobre las plantas medicinales que pueden ayudar a prevenir y tratar las IRAs de manera natural y efectiva

¿QUÉ SON LAS INFECCIONES RESPIRATORIAS AGUDAS IRAs?

Las infecciones respiratorias agudas (IRAs) son enfermedades que afectan el sistema respiratorio y se caracterizan por una inflamación aguda de las vías respiratorias. Estas infecciones pueden ser causadas por virus, bacterias, hongos u otros microorganismos.

Las IRAs pueden afectar cualquier parte del sistema respiratorio, desde la nariz y la garganta hasta los pulmones. Algunos ejemplos de IRAs comunes son:

1. Resfriado común
2. Gripe (influenza)
3. Faringitis (infección de la garganta)
4. Bronquitis (infección de las vías respiratorias)
5. Neumonía (infección de los pulmones)
6. Sinusitis (infección de los senos paranasales)
7. Laringitis (infección de la laringe)

Los síntomas de las IRAs pueden variar dependiendo de la ubicación y la gravedad de la infección, pero comúnmente son:

- Tos
- Fiebre
- Congestión nasal
- Dolor de garganta
- Dificultad para respirar
- Fatiga
- Malestar general

Es importante buscar atención médica si se experimentan síntomas graves o persistentes, especialmente si se tiene una enfermedad de base o si está en un grupo de riesgo (como niños pequeños, ancianos o personas con sistema inmunológico debilitado).

RECOMENDACIONES GENERALES PARA LA PREVENCIÓN DE INFECCIONES RESPIRATORIAS AGUDAS IRAs

- Consumir proteínas, frutas cítricas, cereales y verduras ricas en vitaminas.
- Cumplir con el esquema nacional de vacunación de acuerdo con la edad.
- No quemar leña o usar braseros en habitaciones cerradas.
- Evitar exponerse a cambios bruscos de temperatura.
- Consumir abundante agua.
- Mantener limpios los espacios de recreación e interacción de la persona, la familia y Ventilar los ambientes.
- Evitar la automedicación.
- Lavar frecuentemente las manos con agua y jabón, utilizar soluciones de alcohol al 70%.
- Practicar el hábito de estornudar o toser, utilizando la flexura del codo y luego lavarse las manos.
- Utilizar correctamente el barbijo, principalmente en espacios cerrados o con poca ventilación.

PLANTAS MEDICINALES

**PARA PREVENCIÓN Y
TRATAMIENTO DE INFECCIONES
RESPIRATORIAS AGUDAS (IRAs).**



Nombre común	AJO	 <p>FUENTE: MED. NAT. DANIEL CHOQUEHUANCA Y.</p>
Nombre científico	Allium sativum	
Propiedades medicinales	Antibiótico, expectorante, antiviral, antiséptico, bacteriostático, antioxidante, antiinflamatorio y broncoespasmo.	
Usos medicinales	Las afecciones de las vías respiratorias, resfríos, gripes, catarro, tos, bronquitis, amigdalitis, faringitis, desinflamante, contracción de la musculatura de los bronquios dificultad al respirar, inhibí el crecimiento de microorganismos, la oxidación de células por la acción de los radicales libres e inhibí y destruye los microorganismos potencialmente patógenos.	
Preparación	Triturar o cortar en cuadraditos pequeños 1 dientes de ajo y consumirlo con agua. Después del desayuno. Consumir ajo crudo incluirlo en las comidas, para obtener sus componentes.	
Dosis	Consumir 1 diente de ajo cada día por 30 días. Luego suspender por 15 días y continuar.	
Precaución	Embarazo, lactancia materna, hipertiroidismo y gastritis.	
Zona o región	Andina y valles.	

Nombre común	ALBAHACA	 <p>FUENTE: PLANTAS MEDICINALES DEL ESTADO PLURINACIONAL DE BOLIVIA</p>
Nombre científico	Ocimum basilicum	
Propiedades medicinales	Antiinflamatorio, antiséptico y febrífugo.	
Usos medicinales	Para afecciones respiratorias, asma, resfríos, gripes, amigdalitis, baja la fiebre y desinflamante.	
Preparación	Colocar 3 cucharas hojas y flores en 1 litro de agua hervida caliente, dejar reposar por 10 minutos y colar.	
Dosis	Tomar 1 vaso 2 veces al día por 7 días.	
Precaución	Embarazo, lactancia, niños menores de 2 años.	
Zona o región	Trópico y valles.	

Nombre común	AMBAIBO	
Nombre científico	Cecropia polystachya	
Propiedades medicinales	Expectorante, antiinflamatoria y antiséptica.	
Usos medicinales	Afecciones respiratorias, bronquitis, resfríos, tos, dolor de cabeza, amigdalitis y anti estrés.	
Preparación	Un cogollo (parte interior blanca y tierna de la planta) del ambaibo en una taza de agua hervida caliente, dejar reposar hasta que enfrié, endulzar con miel de abeja y jugo de medio limón.	
Dosis	Tomar 1 vaso 2 a 3 veces al día por 5 días.	
Precaución	En embarazo, niños menores de 6 años. No exceder la dosis indicada. Se debe tener precaución al día siguiente de no beber mucha agua y evitar la ducha.	
Zona o región	Trópico e yungas.	

FUENTE: PLANTAS MEDICINALES DEL ESTADO PLURINACIONAL DE BOLIVIA

Nombre común	AMAÑOCO	
Nombre científico	Ombrophytum subterraneum	
Propiedades medicinales	Bactericidas, expectorante, analgésica, antisépticas, inmunoestimulante y antialérgico.	
Usos medicinales	Es tubérculo, para afecciones pulmonares, inhibe el crecimiento de microorganismos, aumenta las defensas y evita la formación de trombos.	
Preparación	Cocción uno o dos tubérculos (amañocos) frescos o deshidratados se ponen a hervir en cocción en un litro de agua, durante 10 minutos, se deja enfriar y luego se toma como refresco.	
Dosis	Tomar 1 vaso 3 veces al día por 7 días.	
Precaución	Se debe realizar la limpieza de los tubérculos antes de consumirlos.	
Zona o región	Andina	

FUENTE: MED. TRAD. FREDDY YALLERCO ZAMATA

Nombre común	AMOR SECO	
Nombre científico	Xantium spinosum L.	
Propiedades medicinales	Febrífuga, analgesico y antiinflamatorio.	
Usos medicinales	Las complicaciones broncopulmonares, tos, amigdalitis, eficaz contra la fiebre, dolor de cabeza y desinflamante.	
Preparación	1 rama, hojas, flores y raíz machacar y colocar en 1 litro de agua hacer hervir durante 10 minutos y colar.	
Dosis	Tomar 1 vaso 2 a 3 veces al día por 5 días.	
Precaución	Embarazo, lactancia, niños menores de 5 años.	
Zona o región	Andina y valles	

FUENTE: PLANTAS MEDICINALES DEL ESTADO PLURINACIONAL DE BOLIVIA

Nombre común	ANIS VERDE	
Nombre científico	Pimpinela anisum L.	
Propiedades medicinales	Expectorante, antiinflamatorio, antiséptico, bronquitis y sudorífico.	
Usos medicinales	Para inflamación de los bronquios, calma la tos, gripe, asma, catarros y disminuye la fiebre.	
Preparación	Colocar 1 cuchara en 1 taza de agua hervida caliente reposar por 10 minutos y colar.	
Dosis	Tomar 1 vaso 3 veces al día, preferiblemente después de las comidas durante 7 días. Lactantes o bebés 1 cucharilla 2 veces al día.	
Precaución	Embarazo, enfermedades neurológicas, hiperestrogenismo	
Zona o región	Andina y valles	

FUENTE: PLANTAS MEDICINALES DEL ESTADO PLURINACIONAL DE BOLIVIA

Nombre común	AYRAMPO	
Nombre científico	Opuntia boliviensis	
Propiedades medicinales	Antipirético, antiinflamatorio y antioxidante	
Usos medicinales	Baja la fiebre, calma el dolor, desinflamante, la oxidación de células por la acción de los radicales libres.	
Preparación	En 500 ml de agua hervida caliente colocar 2 cuchara de ayrampo dejar reposar por 10 minutos y colar. En 1 taza de agua hervida remojar 1 cucharilla de ayrampo, dejar reposar durante 10 minutos y colar.	
Dosis	Tomar 1 a 2 taza al día por 5 días.	
Precaución	Las personas con insuficiencia hepática.	
Zona o región	Andina	

FUENTE: PLANTAS MEDICINALES DEL ESTADO PLURINACIONAL DE BOLIVIA

Nombre común	CARE O PAYQO	
Nombre científico	Chenopodium ambrosioides	
Propiedades medicinales	Antiinflamatorio, antiasmático, antiséptica y sudorífico.	
Usos medicinales	Para tos, resfríos, dolor de cabeza, y baja la fiebre.	
Preparación	Colocar 2 cucharas de payqo en 1 litro de agua hervida caliente, se deja en reposo por 7 minutos y colar.	
Dosis	Tomar ½ vaso 2 veces al día por 7 días se toma después de cada comida.	
Precaución	Embarazo, lactancia y insuficiencia renal.	
Zona o región	Andina, valles y trópico.	

FUENTE: PLANTAS MEDICINALES DEL ESTADO PLURINACIONAL DE BOLIVIA

Nombre común	CAPUCHINA	
Nombre científico	Tropaeolum mayus L.	
Propiedades medicinales	Antibiótica, expectorante, béquico y antiinflamatorio.	
Usos medicinales	Antibiótica natural, afecciones de las vías respiratorias, rinitis, faringitis, bronquitis, gripes, calma la tos, descongestionante de los bronquios y sinusitis.	
Preparación	Colocar 2 cucharas de flores en ½ litro de agua hervido caliente en reposo por 10 minutos y colar.	
Dosis	Tomar 1 vaso 3 veces al día por 7 días. Miel de abeja opcional.	
Precaución	En embarazo y lactancia.	
Zona o región	Andina y valles.	

FUENTE: PLANTAS MEDICINALES DEL ESTADO PLURINACIONAL DE BOLIVIA

Nombre común	CEDRÓN	
Nombre científico	Laloesicitrion dorapalau	
Propiedades medicinales	Expectorante, antiinflamatorio.	
Usos medicinales	Afecciones respiratorias, amigdalitis, catarro, resfrío, dolor de cabeza, estado de estrés.	
Preparación	En 1 taza de agua hervida caliente, colocar 1 cucharada de cedrón en reposo por 5 minutos y colar.	
Dosis	Tomar 1 vaso 2 veces al día por 5 días. Después de las comidas.	
Precaución	El uso prolongado en dosis altas causa irritación gástrica.	
Zona o región	Andina y valles.	

FUENTE: PLANTAS MEDICINALES DEL ESTADO PLURINACIONAL DE BOLIVIA

Nombre común	COPAIBO	
Nombre científico	Copaiferareticulata	
Propiedades medicinales	Expectorante, antioxidante, inmunoestimulante.	
Usos medicinales	Afecciones respiratorias, rinitis, bronquitis, tos, gripe, previene la oxidación de las células y estimulante de la defensa del organismo.	
Preparación	Se prepara con 3 gotitas de la resina en 1 taza de agua hervida.	
Dosis	Tomar 1 taza al día por 7 días. Miel de abeja opcional.	
Precaución	En embarazo, lactancia y niños menores de 5 años.	
Zona o región	Trópico.	

FUENTE: PLANTAS MEDICINALES DEL ESTADO PLURINACIONAL DE BOLIVIA

Nombre común	CURCUMA	
Nombre científico	Cúrcuma longa L.	
Propiedades medicinales	Antiinflamatorio y antiagregante plaquetario.	
Usos medicinales	Desinflamante, amigdalitis, impiden la formación de coágulos.	
Preparación	En 500 ml de agua hervida caliente colocar 2 cucharas de cúrcuma dejar en reposo durante 10 minutos, colar.	
Dosis	Tomar 1 vaso 2 veces al día por 7 días.	
Precaución	Embarazo, lactancia materna, obstrucción hepato-biliar.	
Zona o región	Trópico e yungas.	

FUENTE: MED. NAT. DANIEL CHOQUEHUANCA Y.

Nombre común	CUPESI (ALGARROBO)	
Nombre científico	Prosopis alba	
Propiedades medicinales	Expectorante, antioxidante, inmunoestimulante, vitaminas y minerales.	
Usos medicinales	Afecciones respiratorias catarros, tos y ronquera, aperitivo, tónico nervioso. Activan las defensas del organismo, previene la oxidación de las células, contiene proteínas, minerales, vitaminas y fibra, combate la desnutrición, las hojas alivian la tos de ahogo.	
Preparación	Uso directo: frutos maduros amarillos del cupesi o algarrobo, consumirlos directamente mascando y separando semillas. Infusión: 1 puñado de cogollo (brote tierno de las ramas) en 1 litro de agua hervir a fuego lento y colar. Pito: se muelen los frutos maduros y secos se mezcla con agua fría, luego se cuela.	
Dosis	Colocar 3 cucharas hojas en ½ litro de agua hervido caliente por 10 minutos y colar. Tomar 1 vaso 3 veces al día por 7 días. Miel de abeja opcional.	
Precaución	No consumir en exceso porque puede provocar estreñimiento o alergia.	
Zona o región	Trópico y valles.	

FUENTE: PLANTAS MEDICINALES DEL ESTADO PLURINACIONAL DE BOLIVIA

Nombre común	CHACHACOMA	
Nombre científico	Senecio nutans Sch. Bip.b	
Propiedades medicinales	Antitusivo, analgésico	
Usos medicinales	Afecciones respiratorias, tos, gripes, catarros y calma dolores.	
Preparación	Colocar 3 cucharas de chachacoma en 1 litro de agua hervida caliente reposar por 10 minutos y colar.	
Dosis	Tomar 1 vaso 3 veces al día por 7 días.	
Precaución	Lactantes.	
Zona o región	Andino.	

FUENTE: PLANTAS MEDICINALES DEL ESTADO PLURINACIONAL DE BOLIVIA

Nombre común	CHINCHIRCOMA	
Nombre científico	Mutisia acuminata Ruiz & Pav	
Propiedades medicinales	Antiinflamatorio, antitusivo, analgésico.	
Usos medicinales	Para afecciones respiratorias, tos, desinflamante de la garganta, que calma la tos, dolor de cabeza y baja la fiebre.	
Preparación	La planta debe estar en floración para poder extraer el dulce de la flor (néctar). También se puede preparar en cocción, machucando las hojas y flores y haciéndolas hervir a fuego lento por 5 minutos en 1 litro de agua.	
Dosis	Tomar 20 gotas de este dulce. En infusión en 1 tasa 3 veces al día durante 7 días.	
Precaución	No consumir alimentos irritantes durante el tratamiento.	
Zona o región	Andino y valles	

FUENTE: PLANTAS MEDICINALES DEL ESTADO PLURINACIONAL DE BOLIVIA

Nombre común	CHOKIKAYLLA	
Nombre científico	Chuchicañasurco - Mulinum crassifolium Phil	
Propiedades medicinales	Antipirético, antiinflamatoria y expectorante.	
Usos medicinales	Disminuye o baja la fiebre, desinflamante, tos, gripes y bronquitis.	
Preparación	Colocar 3 ramas de chokikaylla de 10 cm en un recipiente de 500 ml agua hacer hervir a fuego lento por 10 minutos y colar.	
Dosis	Tomar ½ vaso 3 veces al día por 10 días. Miel de abeja opcional.	
Precaución	Embarazadas, niños menores de 5 años.	
Zona o región	Andino.	

FUENTE: PLANTAS MEDICINALES DEL ESTADO PLURINACIONAL DE BOLIVIA

Nombre común	EUCALIPTO	 <p>FUENTE: MED. NAT. DANIEL CHOQUEHUANCA Y.</p>
Nombre científico	Eucalyptusg lobulus Labill	
Propiedades medicinales	Expectorante, antiinflamatorio, antiséptico y febrífuga.	
Usos medicinales	Para las afecciones respiratorias, ligeramente baja la fiebre y sudoríficas, especialmente en los catarros, amigdalitis, tos, bronquitis agudas, inhibí el crecimiento de microorganismos, desinflamante, una de las plantas más efectivas que se conocen para las afecciones bronquiales y pulmonares, mediante vahos y baños de vapor mejora la sinusitis.	
Preparación	Colocar 5 hojas de eucalipto en medio litro de agua hervida caliente, dejar reposar durante 10 minutos y colar.	
Dosis	Tomar ½ vaso 3 veces al día por 10 días. Miel de abeja opcional.	
Precaución	Embarazo, niños menores de 6 años, puede producir irritación de las mucosas a grandes dosis.	
Zona o región	Andino, valles y trópico.	

Nombre común	GORDOLOBO	 <p>FUENTE: PLANTAS MEDICINALES DEL ESTADO PLURINACIONAL DE BOLIVIA</p>
Nombre científico	Verbascum thapsus L.	
Propiedades medicinales	Antiinflamatorio, expectorante y sudorífico.	
Usos medicinales	Es desinflamante, faringitis, amigdalitis, catarros bronquiales, alivia la tos y facilita la expulsión de flemas y baja la fiebre.	
Preparación	Colocar 3 cucharas en ½ litro de agua hervido caliente reposar por 10 minutos y colar.	
Dosis	Tomar 1 vaso 3 veces al día por 7 días. Miel de abeja opcional.	
Precaución	Embarazadas y lactantes.	
Zona o región	Valles.	

Nombre común	HINOJO	
Nombre científico	Foeniculum vulgare Miller	
Propiedades medicinales	Expectorante, analgésico y antioxidante.	
Usos medicinales	Afecciones respiratorias indicadas en catarros de la garganta y de los bronquios, tos, resfríos y calma dolores.	
Preparación	Colocar 1 cuchara de hinojo en 1 taza luego echar agua hervido caliente reposar por 10 minutos y colar.	
Dosis	Tomar 1 taza 3 veces al día por 7 días. Se toman después de las comidas.	
Precaución	El aceite esencial no usar en embarazadas, lactancia y niños menores de 5 años.	
Zona o región	Valles y andino.	

FUENTE: MED. NAT. DANIEL CHOQUEHUANCA Y

Nombre común	JENGIBRE	
Nombre científico	Zingiber officinale	
Propiedades medicinales	Expectorante, antiinflamatorio, antiagregante plaquetario.	
Usos medicinales	Afecciones respiratorias, antitusivo, acción desinflamante, evita la formación de trombos o coágulos, mareos y nauseas.	
Preparación	7 rodajas de jengibre (tamaño del dedo pulgar) colocar en 1 litro de agua, hervir a fuego lento durante 5 minutos y colar.	
Dosis	Tomar 1 vaso 3 veces al día por 7 días. Miel de abeja opcional.	
Precaución	Primer trimestre mujeres embarazadas, afecciones cardiacas, niños menores de 5 años.	
Zona o región	Trópico e yungas.	

FUENTE: MED. NAT. DANIEL CHOQUEHUANCA Y

Nombre común	KAIÑA	
Nombre científico	Tetraglochin cristatum	
Propiedades medicinales	Antiinflamatorio, febrífuga.	
Usos medicinales	Que disminuye la fiebre, desinflamante, afecciones respiratorias, tos, gripes y ayuda a expulsar flemas.	
Preparación	Colocar 10 ramas de kaiña en 500 ml agua hacer hervir a fuego lento por 10 minutos y colar.	
Dosis	Tomar 1 vaso 3 veces al día por 10 días. Miel de abeja opcional.	
Precaución	Embarazadas y niños menores de 5 años.	
Zona o región	Andino.	

FUENTE: MED. NAT. DANIEL CHOQUEHUANCA Y.

Nombre común	LAMPAYA	
Nombre científico	Lampayo castellanii	
Propiedades medicinales	Expectorante, analgésico y inmunoestimulante.	
Usos medicinales	Para afecciones respiratorias tos seca, resfrió, dolor de cabeza, asma, baja la fiebre, fortalece las defensas del cuerpo.	
Preparación	Colocar 2 cucharas cortadas o trituradas en 500 ml hacer hervir a fuego lento por 5 minutos entibiar y colar.	
Dosis	Tomar 1 taza 2 veces al día por 5 días. Miel de abeja opcional.	
Precaución	Mujeres embarazadas, niños, no se debe manipular agua cuando se realiza el tratamiento se recomienda reposo.	
Zona o región	Andino.	

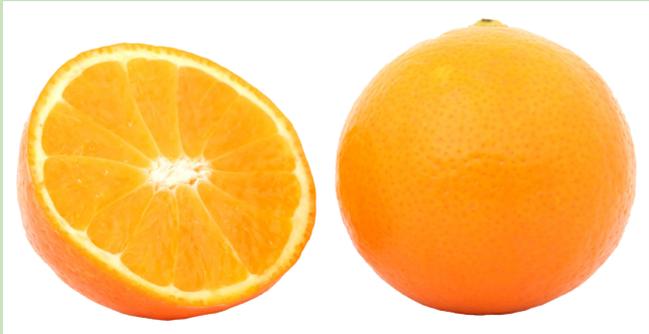
FUENTE: PLANTAS MEDICINALES DEL ESTADO PLURINACIONAL DE BOLIVIA

Nombre común	LAVANDA	 <p>FUENTE: MED. NAT. DANIEL CHOQUEHUANCA Y</p>
Nombre científico	Lavándula angustifolia	
Propiedades medicinales	Antiinflamatorio y antiséptico.	
Usos medicinales	Afecciones respiratorias laringitis, bronquitis, catarros, amigdalitis y resfrió, calma dolores y sedante equilibradora del sistema nervioso.	
Preparación	Colocar 2 cucharas de flor de lavanda en ½ litro de agua hervida caliente reposar por 5 minutos y colar.	
Dosis	Tomar 1 vaso 2 veces al día por 5 días, después de la comidas	
Precaución	Embarazo, lactancia, gastritis, síndrome del intestino irritable.	
Zona o región	Valles y andino.	

Nombre común	LIMÓN	 <p>FUENTE: MED. NAT. DANIEL CHOQUEHUANCA Y</p>
Nombre científico	Citrus limón	
Propiedades medicinales	Vitamina C, alcalinizante, antioxidante y antiséptico.	
Usos medicinales	Mejora la función del sistema inmunitario (crea defensa en nuestro organismo), inhibí el crecimiento de microorganismo, tónico sobre el aparato respiratorio, la hoja es sudorífico, para bajar la fiebre y limpia la sangre.	
Preparación	1 limón exprimir en 1 taza con agua. Miel de abeja opcional. Infusión de las flores y hojas 2 cucharas por taza.	
Dosis	Tomar 1 vaso 2 veces al día por 10 días. Para gárgaras y enjuagues se usa zumo.	
Precaución	Niños, ancianos, contacto con el esmalte dentario.	
Zona o región	Trópico, yungas y valles.	

Nombre común	LLANTÉN	
Nombre científico	Plantago major L.	
Propiedades medicinales	Expectorante, antiinflamatorio, antiséptico y antihistamínica.	
Usos medicinales	Acción antiinflamatoria, afecciones del aparato respiratorio, bronquitis, tos, sinusitis, gripe, asma, inhibí el crecimiento de microorganismos y acción antialérgica.	
Preparación	En ½ litro de agua hervida caliente colocar 7 hojas de llantén dejar en reposo durante 10 minutos y colar. Miel de abeja opcional.	
Dosis	Tomar 1 vaso 3 veces al día por 7 días.	
Precaución	Embarazo y lactancia	
Zona o región	Andino y valles.	

FUENTE: PLANTAS MEDICINALES DEL ESTADO PLURINACIONAL DE BOLIVIA

Nombre común	NARANJA AMARGA	
Nombre científico	Citrus sinensis	
Propiedades medicinales	Vitamina C y antioxidante.	
Usos medicinales	Contiene vitamina C y que protege a las células de los daños que causan los radicales libres.	
Preparación	3 naranjas, (tostar en el fuego), exprimir las 3 naranjas calientes en una taza. Miel de abeja opcional. Infusión: de hojas y flores 2 cucharas por litro de agua hervida caliente reposar 5 minutos y colar. Cocción: 2 cucharas de corteza seca cortada a trocitos en ½ litro de agua hacer hervir por 15 minutos. Miel de abeja opcional. Se toma 1 vaso después de cada comida.	
Dosis	Tomar jugo 1 vaso por 7 días. Hojas y flor tomar 1 vaso 2 a 3 veces al día por 5 días.	
Precaución	Lactante, personas que padezcan de la vesícula biliar, evitar tomar en ayunas por acción colagoga.	
Zona o región	Yungas y trópico.	

FUENTE: MED. NAT. DANIEL CHOQUEHUANCA Y.

Nombre común	MALVA	
Nombre científico	Malva silvestris L.	
Propiedades medicinales	Expectorante, antiinflamatorio y febrífugo.	
Usos medicinales	Afecciones respiratorias, antitusígenas, catarros, baja la fiebre, gripes, bronquitis, tos irritativa o seca y gargarismo.	
Preparación	Colocar 2 cucharas de malva en ½ litro de agua hervido caliente reposar por 10 minutos y colar. Miel de abeja opcional.	
Dosis	Tomar 1 vaso 3 veces al día por 7 días.	
Precaución	En embarazo, lactancia y menores de 2 años.	
Zona o región	Andino y valles.	

FUENTE: PLANTAS MEDICINALES DEL ESTADO PLURINACIONAL DE BOLIVIA

Nombre común	MANZANILLA	
Nombre científico	Matricaria chamomilla L.	
Propiedades medicinales	Expectorante, antiinflamatorio y antihistamínico.	
Usos medicinales	Es desinflamante, catarro, bronquitis, resfrió, tos, calma dolores y antialérgica.	
Preparación	Colocar 1 cucharada de flores de manzanilla en 1 taza agua hervida caliente reposar por 5 minutos y colar.	
Dosis	Tomar 1 vaso 2 a 3 veces al día por 7 días. Miel de abeja opcional. Se preparan baños de vapor e inhalaciones con las ramas y flores.	
Precaución	Embarazadas, lactancia. A dosis alta es vomitivo.	
Zona o región	Valles y andino	

FUENTE: PLANTAS MEDICINALES DEL ESTADO PLURINACIONAL DE BOLIVIA

Nombre común	MATICO	
Nombre científico	Piper aduncum	
Propiedades medicinales	Expectorante, neumonía, antimicrobianas, hemostático y antiinflamatorio.	
Usos medicinales	Afecciones respiratorias, tos, resfrió, gripe, bronquitis, baja la fiebre, es desinflamante y inhibí su crecimiento a microorganismos (antimicrobianas).	
Preparación	Colocar 2 cucharas en ½ litro de agua hervido caliente reposar por 10 minutos y colar.	
Dosis	Tomar 1 vaso 3 veces al día por 7 días. Miel de abeja opcional.	
Precaución	En embarazo, lactancia.	
Zona o región	Trópico e yungas.	

FUENTE: PLANTAS MEDICINALES DEL ESTADO PLURINACIONAL DE BOLIVIA

Nombre común	MENTA	
Nombre científico	Mentha piperita L.	
Propiedades medicinales	Bronquitis y antiinflamatorio.	
Usos medicinales	Es descongestionante de vías respiratorias, tos, gripes, calma dolores y desinflamante.	
Preparación	Colocar 3 ramas de menta ½ litro de agua hervida caliente reposar por 10 minutos y colar.	
Dosis	Tomar 1 vaso 3 veces al día por 7 días. Después de las comidas.	
Precaución	Embarazadas, lactancia y niños y insomnio.	
Zona o región	Trópico, andino y valles.	

FUENTE: MED. NAT. DANIEL CHOQUEHUANCA Y.

Nombre común	MOLLE	
Nombre científico	Schinus molle var. Areira (L.) DC.	
Propiedades medicinales	Expectorante, antiinflamatorio, febrífugo y analgésico.	
Usos medicinales	Se utiliza para el resfrió, gripe, tos, desinflamante, baja la fiebre y dolor de cabeza.	
Preparación	Colocar 2 cucharas de hojas en 1 litro de agua hervida caliente reposar por 10 minutos y colar.	
Dosis	Tomar 1 taza 3 veces al día por 7 días. Miel de abeja opcional.	
Precaución	Embarazadas, lactantes y presión alta (hipertensión).	
Zona o región	Valles y andino.	

FUENTE: PLANTAS MEDICINALES DEL ESTADO PLURINACIONAL DE BOLIVIA

Nombre común	MUÑA	
Nombre científico	Minthosta chysmollis	
Propiedades medicinales	Expectorante, bronquitis, bronco espasmo, rinitis, antiséptico y analgésico.	
Usos medicinales	En afecciones respiratorias, tos, resfríos, descongestionante nasal, antitusivo, catarros, inhibí el crecimiento de microorganismos y calma los dolores.	
Preparación	En 1 litro de agua hervida caliente 3 cucharas de muña reposar durante 10 minutos y colar.	
Dosis	Tomar 1 vaso 3 veces al día por 7 días. Miel de abeja opcional.	
Precaución	Embarazadas, lactancia y niños menores de 5 años.	
Zona o región	Andino y valles.	

FUENTE: MED. NAT. DANIEL CHOQUEHUANCA Y.

Nombre común	NEEM	
Nombre científico	Azadirachta indica	
Propiedades medicinales	Inmunoestimulante, febrífuga y antiinflamatorio.	
Usos medicinales	Activa las defensas del organismo causado por virus, bacterias, hongos, baja la fiebre y desinflamante.	
Preparación	Infusión: 2 hojas de neem o 2 cucharas de corteza para 1 litro de agua hervida caliente reposar por 5 minutos.	
Dosis	Tomar 1 taza 3 veces al día durante 7 días. Para la prevención de enfermedades respiratorias, tomar una vez al día en ayunas.	
Precaución	El consumo de esta planta medicinal debe ser supervisado por un prestador de medicina tradicional.	
Zona o región	Trópico.	

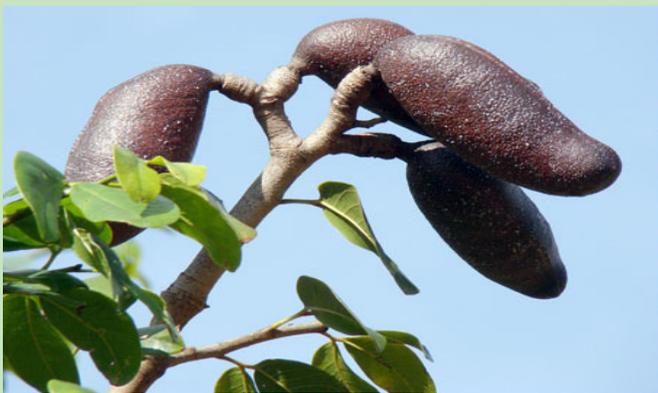
FUENTE: PLANTAS MEDICINALES DEL ESTADO PLURINACIONAL DE BOLIVIA

Nombre común	ORÉGANO	
Nombre científico	Origanum vulgare L.	
Propiedades medicinales	Bactericida, expectorante, antiinflamatorio, antiséptico y béquica.	
Usos medicinales	Destruye las bacterias, expulsión de las secreciones, desinflamante de amígdala, inhibidor o destructor de los microorganismos potencialmente patógena y calma la tos.	
Preparación	Colocar 2 cucharas de orégano en ½ litro de agua hervida caliente reposar por 10 minutos y colar.	
Dosis	Tomar 1 vaso 3 veces al día por 7 días. Tomar después de cada comida.	
Precaución	En embarazo y lactancia.	
Zona o región	Trópico y valles.	

FUENTE: MED. NAT. DANIEL CHOQUEHUANCA Y.

Nombre común	PAJA CEDRÓN	
Nombre científico	Cimhopogon citratus	
Propiedades medicinales	Expectorante y antiinflamatorio.	
Usos medicinales	Afecciones respiratorias tos, gripes, amigdalitis y desinflamante	
Preparación	En infusión 3 hojas de paja cedrón fresco en 1 taza, agua hervido caliente reposar por 10 minutos y colar.	
Dosis	Tomar 1 vaso 2 veces al día por 7 días.	
Precaución	No se debe consumir en dosis alta ya que es muy cálida, puede producir somnolencia y disminuir la frecuencia cardiaca (bradicardia).	
Zona o región	Trópico, yungas y valles.	

FUENTE: MED. NAT. DANIEL CHOQUEHUANCA Y.

Nombre común	PAQUIO	
Nombre científico	Hymenaea courbaril	
Propiedades medicinales	Expectorante, antiinflamatorio.	
Usos medicinales	Es bronco dilatador y ayuda en la eliminación de secreciones, resfrió, catarro, gripe. Alivia las molestias de la tos y dolores en la región pectoral, baja la fiebre y desinflama la amígdala.	
Preparación	La corteza se machaca o triturar y hacer hervir a fuego lento 1 cuchara en 1 litro de agua por 10 minutos y colar.	
Dosis	Tomar caliente 3 veces al día durante 5 días. Miel de abeja opcional.	
Precaución	Mujeres embarazadas, niños, se recomienda no exceder el consumo del mismo.	
Zona o región	Trópico.	

FUENTE: MED. NAT. DANIEL CHOQUEHUANCA Y.

Nombre común	PINO	
Nombre científico	Pinus silvestris L.	
Propiedades medicinales	Bactericida, expectorante, antiinflamatorio, analgésico y antiséptico.	
Usos medicinales	Destruye las bacterias, afecciones respiratorias, bronquitis, resfríos, asma, rinitis, sinusitis, calma dolores y desinflamante.	
Preparación	Colocar 2 cucharas yemas de pino en 500 ml agua hervir a fuego lento durante 5 minutos y colar. Colocar 3 cucharas, hojas de pino en ½ litro de agua hervido aliente reposar por 10 minutos y colar.	
Dosis	Tomar ½ vaso 3 veces al día por 7 días. Miel de abeja opcional.	
Precaución	Embarazo, lactancia y menores de 5 años, produce irritación de las mucosas a grandes dosis, insuficiencia renal.	
Zona o región	Andino y valles.	

FUENTE: MED. NAT. DANIEL CHOQUEHUANCA Y.

Nombre común	PROPÓLEO	
Nombre científico	Propolio (Propolis)	
Propiedades medicinales	Bactericida, antiviral, antiinflamatoria y antioxidante.	
Usos medicinales	Trópico, andino y valles.	
Preparación	1 cucharilla diluir en ½ vaso de agua.	
Dosis	Tomar 3 veces al día por 14 días.	
Precaución	Pueden aparecer alergias al propóleo, suelen presentarse más frecuente en aquellas personas que sufren alergias a otras sustancias, (medicamentos) y polvo.	
Zona o región	Trópico, andino y valles.	

FUENTE: PLANTAS MEDICINALES DEL ESTADO PLURINACIONAL DE BOLIVIA

Nombre común	PUPUSA	
Nombre científico	Xenophyllum posum (Phil.) V.A. Funk	
Propiedades medicinales	Antiinflamatorio, analgésico.	
Usos medicinales	Desinflamante, dolor de cabeza, dolor de garganta, resfrió y tos.	
Preparación	Colocar 2 cucharas en ½ litro de agua hervido caliente reposar por 10 minutos y colar.	
Dosis	Tomar 1 vaso, 2 veces al día por 3 días. Miel de abeja opcional.	
Precaución	En embarazo y lactancia.	
Zona o región	Andino	

FUENTE: PLANTAS MEDICINALES DEL ESTADO PLURINACIONAL DE BOLIVIA

Nombre común	QUINA	
Nombre científico	Cinchona calisaya	
Propiedades medicinales	Antipirético, sudorífica.	
Usos medicinales	Es utilizado para bajar la fiebre, sudoración, dolor de cabeza y expectorante en problemas respiratorios, afecciones gripales causado por virus.	
Preparación	Colocar 1 cucharada de corteza de la quina molida o machacado en 1 litro de agua hervir a fuego lento durante 10 minutos esperar hasta que enfríe y colar.	
Dosis	Tomar 1 vaso 2 a 3 veces al día durante 7 días. Tomar antes de cada comida.	
Precaución	Embarazo, niños menores de 5 años, anemia.	
Zona o región	Trópico y yungas.	

FUENTE: PLANTAS MEDICINALES DEL ESTADO PLURINACIONAL DE BOLIVIA

Nombre común	QHEYA QHEYA	
Nombre científico	Culcitum canescens	
Propiedades medicinales	Expectorante, antiinflamatorio, antiviral, febrífugo y antioxidante.	
Usos medicinales	Para afecciones pulmonares, catarro, ronquera, amigdalitis, gripes, resfríos, tos, bronquitis, baja la fiebre, desinflamante, utilizado para tratar el virus.	
Preparación	Colocar 2 cucharas en ½ litro de agua hervida caliente reposar por 10 minutos y colar.	
Dosis	Tomar 1 vaso 3 veces al día por 7 días. Miel de abeja opcional.	
Precaución	En embarazo y lactancia.	
Zona o región	Andino.	

FUENTE: PLANTAS MEDICINALES DEL ESTADO PLURINACIONAL DE BOLIVIA

Nombre común	ROMERO	
Nombre científico	Rosmarinus officinalis L.	
Propiedades medicinales	Expectorante, antiinflamatorio, antivírica, inmunoestimulante y antiséptico.	
Usos medicinales	Expulsión de las secreciones, bronquitis, tos, baja la fiebre, crea la defensa en nuestro organismo e inhibí los microorganismos potencialmente patógenos.	
Preparación	Colocar 5 ramas de romero, en 500 ml de agua hervir a fuego lento por 5 minutos y colar.	
Dosis	Tomar 1 vaso 2 a 3 veces al día por 10 días. Miel de abeja opcional.	
Precaución	Embarazadas, lactancia y niños menores de 5 años, obstrucción biliar, hipertensión arterial.	
Zona o región	Andino y valles.	

FUENTE: MED. NAT. DANIEL CHOQUEHUANCA Y.

Nombre común	SALVIA	
Nombre científico	Salvia officinales L.	
Propiedades medicinales	Bronquitis, sudorífica, antiinflamatorio, antiséptica y antioxidante.	
Usos medicinales	Bronquitis, amigdalitis, hacer gárgaras, calma el picor de garganta, tos, planta con mayor acción anti sudorífica reduce la transpiración excesiva y inhibi o destruye los microorganismos.	
Preparación	Colocar 10 ramas de salvia en 500 ml agua hervida caliente reposar por 10 minutos y colar.	
Dosis	Tomar ½ vaso 3 veces al día por 7 días. Miel de abeja opcional.	
Precaución	Embarazo, lactancia y menores de 2 años, pacientes con estrógeno dependiente.	
Zona o región	Trópico, andino y valles.	

FUENTE: PLANTAS MEDICINALES DEL ESTADO PLURINACIONAL DE BOLIVIA

Nombre común	SAUCE	
Nombre científico	Salix alba L.	
Propiedades medicinales	Antiinflamatorio, analgésico, antipirético y antiagregante plaquetario.	
Usos medicinales	Acción desinflamante, catarros, baja la fiebre, evita la formación de trombos, calma dolor de cabeza.	
Preparación	Colocar 2 cucharas de corteza de sauce en 500 ml agua hacer hervir a fuego lento por 5 minutos y colar.	
Dosis	Tomar 1 vaso 1 a 2 veces al día por 5 días.	
Precaución	Hipersensibilidad a salicilatos, úlceras, alteraciones de la coagulación, hemorragias activas.	
Zona o región	Andino y valles.	

FUENTE: MED. NAT. DANIEL CHOQUEHUANCA Y.

Nombre común	SAUCO	
Nombre científico	Sambucus nigra L.	
Propiedades medicinales	Expectorante, sudorífico y antiinflamatorio.	
Usos medicinales	Afecciones respiratorias, tos, resfríos, gripe, amigdalitis, catarro, desinflamante y provoca una sudoración abundante.	
Preparación	Colocar 2 cucharas de flores en ½ litro de agua hervido caliente reposar por 10 minutos y colar.	
Dosis	Tomar 1 vaso 2 a 3 veces al día por 7 días. Miel de abeja opcional.	
Precaución	En embarazo, lactancia y menores de 2 años.	
Zona o región	Valles y andino.	

FUENTE: MED. NAT. DANIEL CHOQUEHUANCA Y.

Nombre común	TOMILLO	
Nombre científico	Thymus vulgaris L.	
Propiedades medicinales	Expectorante, bactericida y antiinflamatorio.	
Usos medicinales	Destruye las bacterias, afecciones respiratorias, bronquitis, resfrió, gripe, catarro, tos, amigdalitis y desinflamante.	
Preparación	En ½ litro de agua hervida caliente colocar 5 ramas de tomillo dejar en reposo durante 10 minutos y colar.	
Dosis	Tomar ½ vaso 3 veces al día por 7 días. Miel de abeja opcional.	
Precaución	Embarazadas, en lactancia y niños menores de 5 años.	
Zona o región	Valles.	

FUENTE: PLANTAS MEDICINALES DEL ESTADO PLURINACIONAL DE BOLIVIA

Nombre común	TORONJIL	
Nombre científico	Melissa officinalis	
Propiedades medicinales	Analgésico, antitusivo	
Usos medicinales	Afecciones respiratorias, catarro, congestión nasal, calma dolores, cefalea tensional (dolor de cabeza de origen nervioso).	
Preparación	Colocar 3 ramas de toronjil en ½ litro de agua hervida caliente reposar 7 minutos y colar.	
Dosis	Tomar 1 vaso 2 veces al día por 5 días.	
Precaución	Hipotiroidismo, bradicardia, hipotensión, embarazadas, lactancia y niños menores de 5 años.	
Zona o región	Valles.	

FUENTE: PLANTAS MEDICINALES DEL ESTADO PLURINACIONAL DE BOLIVIA

Nombre común	TILO	
Nombre científico	Tilia platyphyllos scop	
Propiedades medicinales	Expectorante, antiinflamatorio y sudorífico.	
Usos medicinales	Afecciones de vías respiratorias, gripe, tos rebelde de los niños, catarros, y dolor de cabeza lancinante debido a espasmos arteriales (jaqueca).	
Preparación	Colocar 4 cucharas de flor y de tilo en ½ litro de agua hervida caliente reposar por 7 minutos y colar. Colocar 7 hojas de tilo en ½ litro de agua caliente hervido reposar por 10 minutos y colar.	
Dosis	Tomar 1 vaso 2 veces al día por 5 días. Antes de ir a dormir.	
Precaución	Obstrucción de las vías biliares, el uso prolongado puede producir daño cardíaco.	
Zona o región	Andino y valles.	

FUENTE: MED. NAT. DANIEL CHOQUEHUANCA Y.

Nombre común	TREBOL	
Nombre científico	Trifolium pratense L.	
Propiedades medicinales	Expectorante y antiinflamatorio.	
Usos medicinales	Afecciones respiratorias, bronquitis, tos, ronquera y desinflamante.	
Preparación	Colocar 2 cucharas de trébol en ½ litro de agua hervido caliente reposar por 10 minutos y colar.	
Dosis	Tomar 1 vaso 3 veces al día por 7 días. Tomar después de cada comida.	
Precaución	En embarazo y lactancia.	
Zona o región	Andino y valles.	

FUENTE: PLANTAS MEDICINALES DEL ESTADO PLURINACIONAL DE BOLIVIA

Nombre común	URUCÚ O ACHIOTE	
Nombre científico	Bixa Orellana	
Propiedades medicinales	Expectorante y antiinflamatorio.	
Usos medicinales	Acción en afecciones respiratorias, amigdalitis, fiebre y desinflamante.	
Preparación	Colocar 7 hojas en ½ litro de agua hervido caliente reposar por 10 minutos y colar.	
Dosis	Tomar 1 vaso 2 a 3 veces al día por 7 días.	
Precaución	En embarazo, lactancia, niños menores de 5 años.	
Zona o región	Trópico, yungas y valles.	

FUENTE: PLANTAS MEDICINALES DEL ESTADO PLURINACIONAL DE BOLIVIA

Nombre común	VALERIANA	
Nombre científico	Valeriana micropterina	
Propiedades medicinales	Expectorante, tranquilizante y analgésico.	
Usos medicinales	Evita el espasmo de los bronquios, tos, calma el dolor y ayuda a la expulsión de las secreciones.	
Preparación	Colocar 1 cucharada de raíz de valeriana (pulverizada) en 1 taza echar agua hervida caliente reposar por 10 minutos y colar.	
Dosis	Tomar 1 vaso 2 veces al día. 2 horas antes de acostarse por 5 días.	
Precaución	Embarazadas, lactancia y niños menores de 5 años. A dosis altas y en uso prolongado puede causar cefalea. Usado como hipnótico no debe tomarse antes de acostarse (puede causar inquietud durante el sueño) sino una dosis a media tarde y otra dosis dos horas antes de acostarse.	
Zona o región	Andino y valles.	

FUENTE: PLANTAS MEDICINALES DEL ESTADO PLURINACIONAL DE BOLIVIA

Nombre común	WIRA WIRA	
Nombre científico	Achyrocline satureioides Lam.	
Propiedades medicinales	Expectorante, antiviral, antiinflamatorio, antiséptica, antioxidante y antipirético.	
Usos medicinales	Fortalece el sistema respiratorio, expulsión de las secreciones pulmonares, amigdalitis, gripe, bronquitis, ronquera, tos, antiviral, desinflamante, inhibe el crecimiento de microorganismos, antioxidante y baja la fiebre.	
Preparación	Colocar 5 ramas de wira wira en ½ litro agua hervida caliente reposar por 10 minutos y colar.	
Dosis	Tomar ½ vaso 3 veces al día por 10 días. Miel de abeja opcional.	
Precaución	Embarazo, lactancia y niños menores de 5 años y puede producir irritación de las mucosas a grandes dosis.	
Zona o región	Trópico y valles.	

FUENTE: MED. NAT. DANIEL CHOQUEHUANCA Y.

PREPARACIÓN DE JARABES

PARA EL TRATAMIENTO
DE INFECCIONES RESPIRATORIAS
AGUDAS (IRAS)”



Nombre común	CEBOLLA AJO LIMÓN MIEL	
Nombre científico	Allium cepa Allium sativum Citrus limón Apis mellifera L.	
Propiedades medicinales	Inmunoestimulante, bactericida, antiviral, bacteriostático, antiséptica, antioxidante, antiinflamatorio y profiláctico.	
Usos medicinales	Se refuerzan el sistema inmunológico, inhibe el crecimiento de microorganismos, se utiliza para tratar el virus, destruye el crecimiento de microorganismo, desinflamante, previene el proceso de oxidación, afecciones pulmonares, resfríos, gripes, bronquitis y asma. Se usa como preventivo contra las infecciones.	
Preparación	<p>1 Cebolla 6 diente de ajo 5 Limones (jugo) ½ vaso de Miel al gusto</p> <p>La cebolla y el ajo picado, exprimir el limón luego licuar y colar, colocar a baño maría de 5 a 7 minutos luego agregar miel de abeja diluir.</p>	
Dosis	Tomar 2 cucharas 3 veces al día por 10 días. Niños tomar 1 cucharilla 3 veces al día por 7 días.	
Precaución	Lactancia, menores de 2 años.	
Zona o región	Trópico, andino y valles.	

FUENTE: MED. NAT. DANIEL CHOQUEHUANCA Y.

Nombre común	MANZANILLA LIMÓN	
Nombre científico	Matricaria chamomilla L. Citrus limón	
Propiedades medicinales	Inmunoestimulante, vitamina C, antiinflamatorio y antiséptico.	
Usos medicinales	Refuerza el sistema inmunológico, contiene vitaminas C, previniendo resfríos y desinflamante.	
Preparación	Colocar 2 cucharadas de flor de manzanilla en una taza de agua hervida caliente reposar por 5 minutos, colar y agregar 1 jugo de limón. Miel de abeja opcional.	
Dosis	Tomar 1 vaso al día por 10 días.	
Precaución	Lactantes.	
Zona o región	Andino y valles.	

FUENTE: MED. NAT. DANIEL CHOQUEHUANCA Y.

Nombre común	EUCALIPTO CIPRÉS	 FUENTE: MED. NAT. DANIEL CHOQUEHUANCA Y.
Nombre científico	Cupressus sempervirens Eucalyptus globosus Labil	
Propiedades medicinales	Expectorante, antiinflamatoria, antiséptica, febrífuga.	
Usos medicinales	Ciprés: Afecciones de vías respiratorias, antitusígena, resfríos, baja la fiebre, espasmo bronquial, amigdalitis, hacer gárgaras. Eucalipto: En afecciones respiratorias como bronquitis, faringitis, amigdalitis, resfriados; mediante vahos, baños de vapor mejora la congestión, desinflamantes, destruye el crecimiento de microorganismo.	
Preparación	1 litro de agua 2 ramas de ciprés de 20 cm 7 hojas de eucalipto Vaporización o vahos Baños de vapor o vahos que mejoran la congestión. Vaporización solo por 1 minuto 2 veces al día por 3 días.	
Dosis	Tomar ½ vaso 2 veces al día por 7 días. Miel de abeja opcional.	
Precaución	Embarazo, lactancia y niños menores de 5 años, produce irritación de la mucosa gástrica a grandes dosis.	
Zona o región	Andino, valles y trópico.	

Nombre común	LIMÓN MIEL JENGIBRE	 FUENTE: MED. NAT. DANIEL CHOQUEHUANCA Y.
Nombre científico	Citrus limón Apis mellifera L Zingiberofficinale	
Propiedades medicinales	Inmunoestimulante, antiinflamatorio, antioxidante.	
Usos medicinales	Refuerza el sistema inmunológico, previniendo los resfríos, desinflamante, previene el proceso de oxidación de células, mejora el sistema respiratorio. Previene la formación de trombos.	
Preparación	2 limones 7 rodajas de jengibre. 3 cucharas de miel de abeja. 7 rodajas de jengibre Colocar jengibre en 500 ml de agua hervida caliente reposar por 15 minutos, añadir el zumo de limón y miel de abeja.	
Dosis	Tomar ½ vaso 2 veces al día por 7 días.	
Precaución	Presión alta, niños menores de 5 años.	
Zona o región	Trópico, yungas y valles.	

Nombre común	AJO, CEBOLLA, LIMÓN, JENGIBRE, MIEL	 <p data-bbox="762 585 1101 604">FUENTE: MED. NAT. DANIEL CHOQUEHUANCA Y.</p>
Nombre científico	Allium sativum Allium cepa Citrus Limón Zingiber officinale Apis mellifera L.	
Propiedades medicinales	Expectorante, bactericida, antivírica, antiinflamatorio, antiséptica, antioxidante, profiláctico, inmunológico y anticoagulante.	
Usos medicinales	Afecciones respiratorias, resfríos, gripe, catarro, tos seca, bronquitis, asma, inhibiendo su crecimiento, se utiliza para tratar el virus, desinflamante, antiséptica, Inhibe la agregación plaquetaria (previene la formación de trombos).	
Preparación	10 dientes de ajo. 2 cebollas medianas. 10 limones. 7 rodajas jengibre. 1/2 vaso de miel de abeja. La cebolla y el ajo picado, rodajas de jengibre, exprimir el limón luego licuar y colar, colocar a baño maría de 5 a 7 minutos no exceder el tiempo, luego agregar miel de abeja y diluir.	
Dosis	Adulto 1 cuchara 3 veces al día por 10 días. Niños 1 cucharilla 3 veces al día por 7 días.	
Precaución	Se recomienda no emplear en bebés ni embarazadas.	
Zona o región	Andino, trópico y valles.	

NOTA: Se recomienda que, en todas las infusiones y preparados, no consumir azúcar refinado, preparar preferiblemente con miel de abeja o estevia.

Que tu alimento
sea tu medicina
y que tu medicina
sea tu alimento



GLOSARIO

Analgésico:	Medicamento que calma o mitiga el dolor.
Antiagregante:	Usados para prevenir la formación de trombos en el interior de los vasos sanguíneos.
Asma:	Es una enfermedad crónica que afecta a personas de todas las edades, se debe a la inflamación y la contracción de los músculos en las vías respiratorias causando dificultad para respirar.
Alergia:	Reacción de hipersensibilidad frente a ciertos antígenos inocuos en sí mismo.
Antibiótico:	Sustancia capaz de actuar sobre los microorganismos (virus, bacterias, hongos y parásitos) inhibiendo su crecimiento.
Antiespasmódico:	Sustancia que previene o interrumpe el “espasmo” o contracción dolorosa.
Antiemético:	Sustancia que evita o alivia las náuseas y vómitos.
Amigdalitis:	Es una infección o inflamación de las amígdalas.
Antiinflamatorio:	Que reduce la inflamación (enrojecimiento, inflamación y dolor) en el cuerpo.
Antioxidante:	Acción de neutralizar, proteger o evitar la oxidación de células y tejidos por la acción de los radicales libres y otras formas de oxidación.
Antipirético:	Es un medicamento que reduce la fiebre.
Antiséptico:	Agente que inhibe el crecimiento y la reproducción de los microorganismos.
Antitusivo:	es un medicamento que se utiliza para tratar la tos seca irritativa y no productiva
Antiviral:	Agente destructor o inhibidor de los virus.
Bacteriostático:	Que impide el desarrollo de las bacterias.
Bactericidas:	Que destruye a las bacterias.
Béquica:	Calman o alivian la tos.
Bronquitis:	Inflamación aguda o crónica de las membranas mucosas del árbol traqueo bronquial.
Broncodilatador:	Son medicamentos que relajan los músculo liso de los bronquiolos favoreciendo la ventilación pulmonar.
Cefalea:	Dolor de cabeza debido a múltiples causas.
Expectorante:	Que favorece la expulsión de las secreciones bronquiales u otros exudados de los pulmones.
Faringitis:	Inflamación o infección de la faringe que suele producir dolor local.
Febrífuga:	Sustancia que disminuye la fiebre.
Infusión:	Operación de verter agua hirviendo sobre sustancias vegetales y dejar reposar para obtener unos componentes medicamentosos, o colocar el producto en una taza con agua hirviendo.
Inmuniestimulante:	Sustancia que aumenta la capacidad del sistema inmunitario de combatir las infecciones y las enfermedades.
Inmunomodulador:	Sustancia que actúa regulando el sistema inmune mediante el aumento o la disminución de la capacidad de producir anticuerpos.
Nauseas:	Sensación de malestar digestivo que se manifiesta antes del vomito.
Neumonía:	La neumonía es una infección que afecta un pulmón o los dos. Hace que los sacos de aire, o alvéolos, de los pulmones se llenen de líquido o pus. Hay bacterias, virus u hongos que pueden provocar neumonía.
Ronquera:	Es un síntoma de algún problema en las cuerdas vocales de la laringe. Cómo funciona nuestra voz, el sonido de la voz.

Rinitis:	Irritación e inflamación de la membrana mucosa en la nariz.
Sudorífico:	Que produce transpiración copiosa.
Sinusitis:	Afecciones caracterizadas por la inflamación de las cavidades alrededor de los conductos nasales.
Tos:	Expulsión ruidosa y violenta de aire de los pulmones después de una inspiración profunda con cierre de glotis.
Traqueítis:	Es la infección bacteriana de la tráquea, que suele causar disnea.
Vitamina:	Son un grupo de sustancias que son necesarias para el funcionamiento celular, el crecimiento y el desarrollo normal.
Vitamina C:	Conocida como ácido ascórbico es un nutriente hidrosoluble. Actúa como antioxidante protege de las células de los radicales libres.
Vahos:	Vapor para una tos irritante, colocar una toalla sobre tu cabeza e inhala el vapor.
Vasodilatador:	Que produce dilatación de los vasos sanguíneos por relajación del músculo liso de las paredes arteriales.
Vía oral:	Administración de medicamentos a través de la boca.
Virus:	Es un microorganismo muy pequeño que infecta células y puede causar enfermedades

A large sheet of white lined paper with horizontal ruling lines, set against a brown background. The paper is oriented vertically and has a slightly aged appearance with small dark spots at the corners. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page.

A sheet of white lined paper with horizontal ruling lines, set against a light brown background. The paper has a slightly aged, off-white tone and is framed by a thin, dark border. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page.

**UNIDADES DEPARTAMENTALES
DE MEDICINA TRADICIONAL**

**DIRECCIÓN GENERAL DE MEDICINA
TRADICIONAL**

Plaza del Estudiante esq. Cañada Strongest s/n
La Paz - Bolivia,
Teléfonos: 2495053 - 2443666 - 2124829

CHUQUISACA

Av. Japón No. 10 Edif. PAI, Telf.: (464)54093

LA PAZ

Calle Valentin Abesia y Landaeta N° 27
Telf.: 240954 - 240956

COCHABAMBA

Av. Aniceto Arce No. 2876, Telf.: (44) 221889

ORURO

Calle 6 de Octubre No. 6625, Telf.: (252)77001

POTOSÍ

Av. Chayanta S/N, Frente Viviendas Militares
Telf.: 681-21424

TARIJA

Av. Potosí No. 543, Telf.: (466) 43266

SANTA CRUZ

Edif. Ex. CORDECRUZ, 2do Bloque Piso 1
Telf.:(33)636600 - 636606

BENI

Calle La Paz, Esq. 18 de Noviembre
Telf.: (346)21199 -21904

PANDO

Av. 9 de febrero S/N Barrio Miraflores,
frente a Dirección Departamental
de Educación de Pando

estamos
Construyendo
Salud
y **Deportes**