



RECETARIO de MEDICINA TRADICIONAL

para prevenir y tratar
las enfermedades
ocasionadas por incendios

INTRODUCCIÓN

Las plantas medicinales han sido utilizadas a lo largo de la historia como fuente de salud y bienestar. Desde tiempos ancestrales, distintas culturas han descubierto y desarrollado conocimientos sobre las propiedades curativas de diversas hierbas, raíces y flores. Esta cartilla presenta una colección de recetas, basada en la sabiduría tradicional y la investigación moderna, que permitirá aprovechar los beneficios de la naturaleza para el cuidado de la salud.

La medicina tradicional representa un vasto conocimiento acumulado por generaciones, donde las plantas, hierbas y técnicas ancestrales han sido herramientas fundamentales en el cuidado de la salud. Esta cartilla surge como un homenaje a esa sabiduría, ofreciendo un compendio de recetas diseñadas para prevenir y tratar enfermedades ocasionadas por incendios de manera natural.

Cada receta, refleja las prácticas y conocimientos tradicionales, en base a la eficacia de las plantas medicinales para el tratamiento de afecciones comunes. Desde infusiones y jarabes, hasta zumos y alimentos, la medicina tradicional nos brinda alternativas que pueden complementar los tratamientos modernos, siempre desde un enfoque del Vivir Bien.

Esta cartilla no solo es una guía de remedios, sino una invitación a redescubrir y revalorizar el poder curativo de la naturaleza para conectarnos con nuestras raíces. Recordemos que, aunque estas recetas pueden ser valiosas, es fundamental consultar con prestadores de medicina tradicional para asegurar un tratamiento adecuado.

MEDICINA TRADICIONAL

para prevenir y tratar las enfermedades ocasionadas por incendios

SIGNOS Y SÍNTOMAS

FIEBRE

PLANTA MEDICINAL

LIMÓN

PROPIEDADES

Antioxidante, alcalinizante
Inmunoestimulante, antiescorbútica

PREPARACIÓN

En 500 ml de agua exprimir 2 limones y agregar miel de abeja opcional.

MODO DE EMPLEO

Adultos tomar 1 vaso 2 veces al día, durante 20 días.

Niños tomar ¼ vaso 2 veces al día durante 7 días.

PRECAUCIONES

Niños, ancianos, personas con insuficiencia renal.
Precaución por el contacto con el esmalte dentario.



SIGNOS Y SÍNTOMAS

FIEBRE, CEFALEA

PLANTA MEDICINAL

AYRAMPO

PROPIEDADES

Antipirético, analgésico, antioxidante

PREPARACIÓN

Colocar 2 cucharas de ayrampo en 500 ml de agua hervida caliente, dejar reposar por 10 minutos y colar.

MODO DE EMPLEO

Adultos tomar 1 o 2 tazas al día, durante 5 días.

Niños tomar ¼ vaso 2 veces al día por 5 días.

PRECAUCIONES

No consumir en exceso, personas con insuficiencia hepática.
No exceder la dosis indicada.



SIGNOS Y SÍNTOMAS

CEFALEA, FIEBRE

PLANTA MEDICINAL

AMOR SECO

PROPIEDADES

Antiinflamatorio
Antipirético
Analgésico
Antioxidante

PREPARACIÓN

Colocar 1 rama de amor seco en 1 litro de agua, hervir durante 10 minutos a fuego lento y colar.

MODO DE EMPLEO

Adultos tomar 1 taza 2 veces al día durante 5 días.
Niños tomar $\frac{1}{4}$ vaso 2 veces al día por 5 días.

PRECAUCIONES

Evitar el uso en embarazo y lactancia.



4

SIGNOS Y SÍNTOMAS

TOS

PLANTA MEDICINAL

WIRA WIRA

PROPIEDADES

Fortalece el sistema respiratorio, resfríos, gripe, catarro, expectorante, antitusivo, antiséptico, antiinflamatorio, antiviral, antioxidante.

PREPARACIÓN

Colocar 5 ramas de wira wira en 500 ml de agua hervida caliente, dejar reposar por 10 minutos y colar. Miel de abeja opcional.

MODO DE EMPLEO

Adultos tomar $\frac{1}{2}$ taza 3 veces al día por 10 días.
Niños tomar $\frac{1}{4}$ vaso 2 veces al día por 7 días.

PRECAUCIONES

Evitar el uso en embarazo y lactancia. En menores de 5 años puede producir irritación de las mucosas a grandes dosis.





SIGNOS Y SÍNTOMAS

TOS PRODUCTIVA

PLANTA MEDICINAL

EUCALIPTO

PROPIEDADES

Afecciones respiratorias, tos, catarro, gripe, resfrío, bronquitis, fiebre, expectorante, antiséptico, antiinflamatorio, descongestionante nasal.

PREPARACIÓN

Colocar 7 hojas de eucalipto en 500 ml de agua hervida caliente, dejar reposar durante 10 minutos, colar y agregar miel de abeja opcional.

Para vahos o vaporización, colocar 7 hojas de eucalipto en un recipiente y hacer hervir por 5 minutos.

MODO DE EMPLEO

Adultos tomar $\frac{1}{2}$ taza 3 veces al día, durante 10 días.

Niños tomar $\frac{1}{4}$ vaso 2 veces al día por 7 días.

Vaporizar 2 veces al día, por 1 minuto.

PRECAUCIONES

Evitar el uso en embarazo y lactancia. En menores de 5 años puede producir irritación de las mucosas a grandes dosis.

SIGNOS Y SÍNTOMAS

TOS

PLANTA MEDICINAL

SALVIA

PROPIEDADES

Gripe, resfríos, bronquitis, asma, antiinflamatorio, cicatrizante, antiséptico y alergias.

PREPARACIÓN

Colocar 10 ramas de salvia en 500 ml de agua hervida caliente, dejar en reposo por 10 minutos y colar. Agregar miel de abeja opcional.

MODO DE EMPLEO

Adultos tomar $\frac{1}{2}$ taza 3 veces al día durante 10 días.
Niños tomar $\frac{1}{4}$ vaso 3 veces al día por 7 días.

PRECAUCIONES

Evitar el uso en embarazo, lactancia y personas estrógeno dependientes.



6

SIGNOS Y SÍNTOMAS

TOS, FIEBRE

PLANTA MEDICINAL

CHOKIKAYLLA

PROPIEDADES

Tos, resfríos, gripe, Antiinflamatoria, bronquitis, asma y febrífugo.

PREPARACIÓN

Colocar 7 ramas de chokikaylla en 500 ml de agua, hervir por 7 minutos a fuego lento y colar. Agregar miel de abeja opcional.

MODO DE EMPLEO

Adultos tomar $\frac{1}{2}$ vaso 3 a 4 veces al día, durante 10 días.
Niños tomar $\frac{1}{4}$ vaso 2 veces al día durante 7 días.

PRECAUCIONES

Embarazadas y lactantes.



SIGNOS Y SÍNTOMAS

TOS

PLANTA MEDICINAL

PROPÓLEO

PROPIEDADES

Antiinflamatorio, antiséptico, antiviral, cicatrizante, antioxidante, antitrombótica.

PREPARACIÓN

Colocar 10 gotas en $\frac{1}{2}$ vaso de agua. Agregar miel de abeja opcional.

MODO DE EMPLEO

Adultos tomar 3 veces al día, durante 14 días.

Niños tomar $\frac{1}{4}$ vaso con 3 gotas, 2 veces al día durante 7 días..

PRECAUCIONES

Personas que tienen antecedentes de alergia a algún medicamento o sustancia.



SIGNOS Y SÍNTOMAS

TOS, NAUSEAS, ALERGIA

PLANTA MEDICINAL

JENGIBRE

PROPIEDADES

Antiinflamatorio, antiemético, antitusivo, expectorante, antitrombótico, antioxidante.

PREPARACIÓN

Colocar 7 rodajas de jengibre en 1 litro de agua, hervir durante 7 minutos a fuego lento y colar. Posteriormente exprimir 1 limón en cada vaso.

MODO DE EMPLEO

Adultos tomar 1 vaso 2 veces al día durante 10 días.

Niños tomar $\frac{1}{4}$ vaso 1 veces al día durante 5 días.

PRECAUCIONES

1er. Trimestre de embarazo, personas con afecciones cardiacas niños menores de 5 años.



SIGNOS Y SÍNTOMAS

TOS

PLANTA MEDICINAL

TOMILLO

PROPIEDADES

Afecciones respiratorias, gripe, resfríos, catarro, tos, expectorante, antibacteriano. antivírica, bronquitis, antiinflamatorio.

PREPARACIÓN

Colocar 8 ramas de tomillo en 500 ml de agua hervida caliente, dejar reposar por 7 minutos y colar. Agregar miel de abeja opcional.

MODO DE EMPLEO

Adultos tomar 1 vaso 3 veces al día por 7 días.
Niños tomar ¼ vaso 2 veces al día por 5 días.

PRECAUCIONES

Embarazadas, lactancia y niños menores de 5 años.



SIGNOS Y SÍNTOMAS

TOS, GRIPE, CATARRO

PLANTA MEDICINAL

PINO

PROPIEDADES

Afecciones respiratorias, gripe, catarro, expectorante, bronquitis y sinusitis.

PREPARACIÓN

Colocar 2 cucharas de yema de pino en 500 ml de agua, hervir por 5 minutos y colar. Agregar miel de abeja opcional.

MODO DE EMPLEO

Adultos tomar ½ vaso 3 veces al día por 7 días.
Niños tomar ¼ vaso 2 veces al día por 5 días.

PRECAUCIONES

Embarazo, lactantes, puede producir irritación de las mucosas a grandes dosis, insuficiencia renal.



SIGNOS Y SÍNTOMAS

RESFRÍO, CATARRO, GRIPE

PLANTA MEDICINAL

PAQUIO

PROPIEDADES

Expectorante, bronco dilatadora, gripe, catarro y tos.

PREPARACIÓN

Machacar la corteza de paquío, hacer hervir 2 cucharas en 1 litro de agua por 5 minutos y colar. Miel de abeja opcional.

MODO DE EMPLEO

Adultos tomar caliente 2 a 3 veces al día durante 7 días.
Niños tomar $\frac{1}{4}$ vaso 2 veces al día por 5 días.

PRECAUCIONES

No exceder el consumo del mismo.



SIGNOS Y SÍNTOMAS

TOS, GRIPE

PLANTA MEDICINAL

COPAIBO

PROPIEDADES

Expectorante, antioxidante y relajante.

PREPARACIÓN

Aplicar el aceite de copaibo realizando fricciones directamente en el pecho y pulmón.

MODO DE EMPLEO

Se fricciona 2 a 3 veces al día, durante 5 días.

PRECAUCIONES

Uso externo





SIGNOS Y SÍNTOMAS

TOS, FIEBRE, CATARRO

PLANTA MEDICINAL

ROMERO

PROPIEDADES

Expectorante, asma, antiinflamatorio, antiséptico, ronquera y fortifica el sistema nervioso.

PREPARACIÓN

Colocar 7 ramas de romero en 500 ml de agua, hervir a fuego lento durante 5 minutos y colar. Miel de abeja opcional.

MODO DE EMPLEO

Adultos tomar 1 vaso 3 veces al día, durante 10 días.
Niños tomar $\frac{1}{4}$ vaso 2 veces al día, durante 5 días.

PRECAUCIONES

Embarazadas, lactante, niños menores y obstrucción biliar

SIGNOS Y SÍNTOMAS

TOS SECA, RESFRÍO, CATARRO, GRIPE

INGREDIENTES

JARABE PARA TOS

(AJO, CEBOLLA, LIMÓN, JENGIBRE, MIEL)

PROPIEDADES

Afecciones pulmonares, bactericida, antivírica, antiséptica, Antiinflamatorio, antitusígeno, expectorante, gripes, catarros y antiagregante plaquetario.

PREPARACIÓN

Licuar 10 dientes de ajo, 2 cebollas medianas, 10 limones exprimidos, 7 rodajas de jengibre y colar. Luego llevar a baño María durante 5 a 7 minutos (no exceder ese tiempo) agregar ½ vaso de miel de abeja y diluir.

MODO DE EMPLEO

Adulto tomar 1 cuchara 3 veces al día, durante 10 días,
Niños 1 cucharilla 3 veces al día, durante 7 días.

PRECAUCIONES

Embarazo, lactancia y niños menores de 5 años solo dosis indicada.



SIGNOS Y SÍNTOMAS

TOS SECA, RESFRÍO, GRIPE, CATARRO

INGREDIENTES

JARABE PARA TOS

(AJO, LIMÓN, MIEL)

PROPIEDADES

Refuerza el sistema inmunológico, antibacteriano, antiviral, antitusivo, resfrío, catarro, gripe.

PREPARACIÓN

Licuar 1 cebolla, 7 dientes de ajo, 5 limones exprimidos y colar. Colocar a baño maría de 5 a 7 minutos y agregar ½ vaso de miel de abeja y diluir.

MODO DE EMPLEO

Adultos tomar 1 cuchara 3 veces al día por 10 días. Niños 1 cucharilla 3 veces al día durante 7 días.

PRECAUCIONES

Embarazo, lactancia y niños menores de 5 años solo dosis indicada.



SIGNOS Y SÍNTOMAS

CONJUNTIVITIS

PLANTA MEDICINAL

ZANAHORIA

PROPIEDADES

Fortalece e hidrata las mucosas oculares.
Vitamina A.

PREPARACIÓN

Se puede consumir cruda en ensaladas, jugos y extractos.

MODO DE EMPLEO

Tomar jugos o zumos. Por 20 días

PRECAUCIONES

Ninguna.



SIGNOS Y SÍNTOMAS

CONJUNTIVITIS

PLANTA MEDICINAL

MANZANILLA

PROPIEDADES

Cicatrizante, antiinflamatoria, y antiséptica.

PREPARACIÓN

Colocar 2 cucharas de flor de manzanilla en 1 taza con agua hervida caliente, reposar por 5 minutos y filtrar.

MODO DE EMPLEO

Usar gasa estéril, (lavado ocular a temperatura ambiente). Aplicar 2 veces al día, por 7 días.

PRECAUCIONES

Usar la infusión a temperatura ambiente. Lavar previamente las manos con abundante agua y jabón, y los párpados con una gasa. Aplicar con bañera ocular, procurando parpadear poco durante la aplicación y desechar el líquido tras el lavado de cada ojo.



SIGNOS Y SÍNTOMAS

CONJUNTIVITIS

PLANTA MEDICINAL

TÉ

PROPIEDADES

Suavizante .

PREPARACIÓN

Remojar 2 sobre de té en 1 taza agua hervida a temperatura ambiente.

MODO DE EMPLEO

Aplicar el sobre de té a temperatura ambiente, en cada ojo por 5 minutos, 2 veces al día, por 5 días.

PRECAUCIONES

Colocar el sobre de té a temperatura ambiente.



SIGNOS Y SÍNTOMAS

CONJUNTIVITIS

PLANTA MEDICINAL

LLANTÉN

PROPIEDADES

Suavizante, antiinflamatorio, antiséptico y antialérgico.

PREPARACIÓN

Colocar 3 hojas de llantén en 1 taza con agua hervida caliente, reposar por 7 minutos y filtrar.

MODO DE EMPLEO

Para lavados oculares usar gasa estéril, (lavado ocular temperatura ambiente). Aplicar 2 veces al día por 7 días.

PRECAUCIONES

Usar la infusión a temperatura ambiente. Lavar previamente las manos con abundante agua y jabón, y los párpados con una gasa. Aplicar con bañera ocular, procurando parpadear poco durante la aplicación y desechar el líquido tras el lavado de cada ojo.



SIGNOS Y SÍNTOMAS

CONJUNTIVITIS

PLANTA MEDICINAL

HINOJO

PROPIEDADES

Antiinflamatorio.

PREPARACIÓN

Colocar 1 cucharada de hojas de hinojo en 1 taza con agua hervida caliente, reposar por 5 minutos y filtrar.

MODO DE EMPLEO

Para lavados oculares usar gasa estéril, (lavado ocular temperatura ambiente). Aplicar 2 veces al día por 7 días.

PRECAUCIONES

Usar la infusión a temperatura ambiente. Lavar previamente las manos con abundante agua y jabón, y los párpados con una gasa. Aplicar con bañera ocular, procurando parpadear poco durante la aplicación y desechar el líquido tras el lavado de cada ojo.



SIGNOS Y SÍNTOMAS

CONJUNTIVITIS

PLANTA MEDICINAL

ROSAL

PROPIEDADES

Alivia el picor, antiinflamatorio, antiséptico.

PREPARACIÓN

Colocar 2 cucharadas de pétalo de rosa en 1 taza de agua hervida caliente, reposar por 7 minutos y filtrar.

MODO DE EMPLEO

Para lavados oculares usar gasa estéril, a temperatura ambiente. Aplicar 2 veces al día por 7 días.

PRECAUCIONES

Usar la infusión a temperatura ambiente. Lavar previamente los párpados con una gasa. Aplicar con bañera ocular, procurando parpadear poco durante la aplicación y desechar el líquido tras el lavado de cada ojo.



SIGNOS Y SÍNTOMAS

CONJUNTIVITIS

PLANTA MEDICINAL

SAUCO

PROPIEDADES

Suavizante y antiinflamatorio..

PREPARACIÓN

Colocar 2 cucharas de flores de sauco en 1 taza con agua hervida caliente, reposar por 5 minutos y filtrar.

MODO DE EMPLEO

Para lavados oculares usar una gasa estéril, a temperatura ambiente. Aplicar 2 veces al día por 7 días.

PRECAUCIONES

Usar la infusión a temperatura ambiente. Lavar previamente las manos con abundante agua y jabón, y los párpados con una gasa. Aplicar con bañera ocular, procurando parpadear poco durante la aplicación y desechar el líquido tras el lavado de cada ojo.



SIGNOS Y SÍNTOMAS

CONJUNTIVITIS

PLANTA MEDICINAL

ARANDANO

PROPIEDADES

Mejora el riego sanguíneo de la retina.
Antioxidante.

PREPARACIÓN

Jugo fresco, licuar 2 cucharas de arándano en un (1) vaso de agua.

MODO DE EMPLEO

Adultos tomar 2 veces al día por 15 días.
Niños tomar ¼ vaso 1 al día por 10 días.

PRECAUCIONES

Ninguna.



SIGNOS Y SÍNTOMAS

DIARREA

PLANTA MEDICINAL

PEPA DE PALTA

PROPIEDADES

Antidiarréico, gastroenterítis

PREPARACIÓN

Raspar la pepa o semilla de palta. Posteriormente tostar y moler 2 cucharas y colocar a 1 taza de agua hervida caliente hasta que este tibio.

MODO DE EMPLEO

Adultos tomar 1 taza 2 veces al día, durante 3 días.

Niños tomar ¼ vaso 2 veces al día durante 3 días.

PRECAUCIONES

Ninguna.



SIGNOS Y SÍNTOMAS

DIARREA

PLANTA MEDICINAL

CAÑAHUA Y MANZANILLA

PROPIEDADES

Antidiarréico, gastroenterítis

PREPARACIÓN

Colocar 2 cucharas de flor de manzanilla en 500 ml agua hervida caliente, reposar por 10 minutos y colar. Luego agregar 2 cucharas de cañahua tostada y molida a la infusión de manzanilla y diluir. Agregar miel de abeja opcional.

MODO DE EMPLEO

Adultos tomar 1 taza 2 veces al día, durante 3 días.

Niños tomar ¼ vaso 2 veces al día durante 3 días.

PRECAUCIONES

Ninguna.



SIGNOS Y SÍNTOMAS

DIARREA

INSUMOS

ARROZ INTEGRAL, SAL, ZANAHORIA Y MIEL DE ABEJA



PROPIEDADES

Antidiarréico, gastroenterítis

PREPARACIÓN

En 1 litro y medio de agua hacer hervir a fuego lento, ½ taza de arroz integral tostado y 1 zanahoria cortadas en rodajas, durante 30 minutos y colar. Agregar ½ cucharilla de sal integral y 2 cucharas miel de abeja y diluir.

MODO DE EMPLEO

Adultos tomar 1 taza 3 a 4 veces al día durante 5 a 7 días.

Niños tomar ¼ vaso 2 a 3 veces al día durante 5 días.

PRECAUCIONES

Ninguna.

SIGNOS Y SÍNTOMAS

FLATULENCIA

PLANTA MEDICINAL

ANÍS VERDE



PROPIEDADES

Flatulencia, espasmos gastrointestinales.

PREPARACIÓN

Colocar 2 cucharas de anís verde en 500 ml de agua hervida caliente, por 7 minutos y colar.

MODO DE EMPLEO

Adultos tomar 1 taza 2 a 3 veces al día, por 5 días.

Niños tomar ¼ vaso 2 veces al día durante 3 días.

PRECAUCIONES

Ninguna.



estamos
Construyendo
Salud
y
Deportes

MINISTERIO DE SALUD Y DEPORTES
DIRECCIÓN GENERAL
DE MEDICINA TRADICIONAL
Calle Capitan Ravelo N° 2199
al lado de la Escuela de Salud
Telfs.: (591-2) 2443666 - 2124829