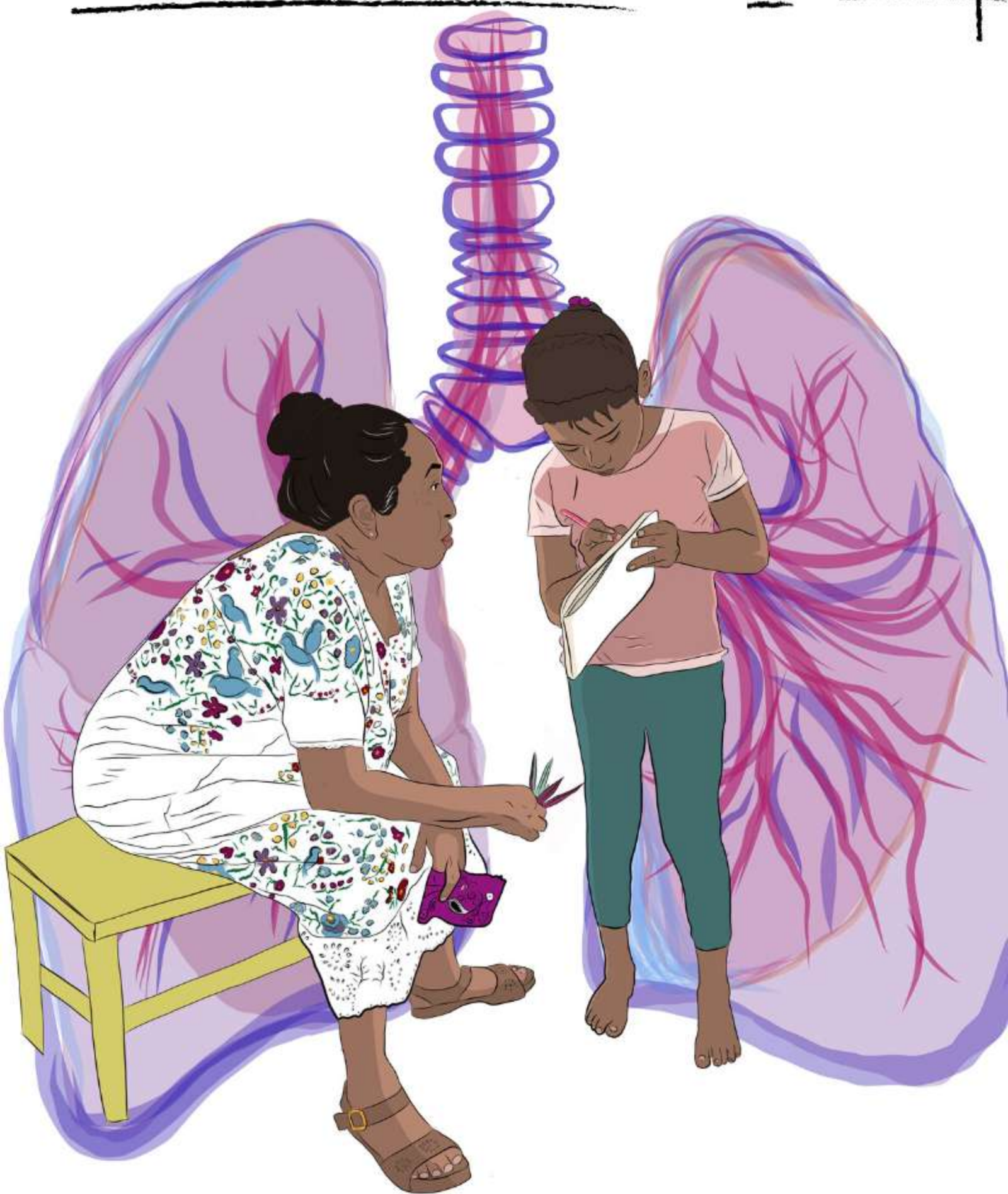
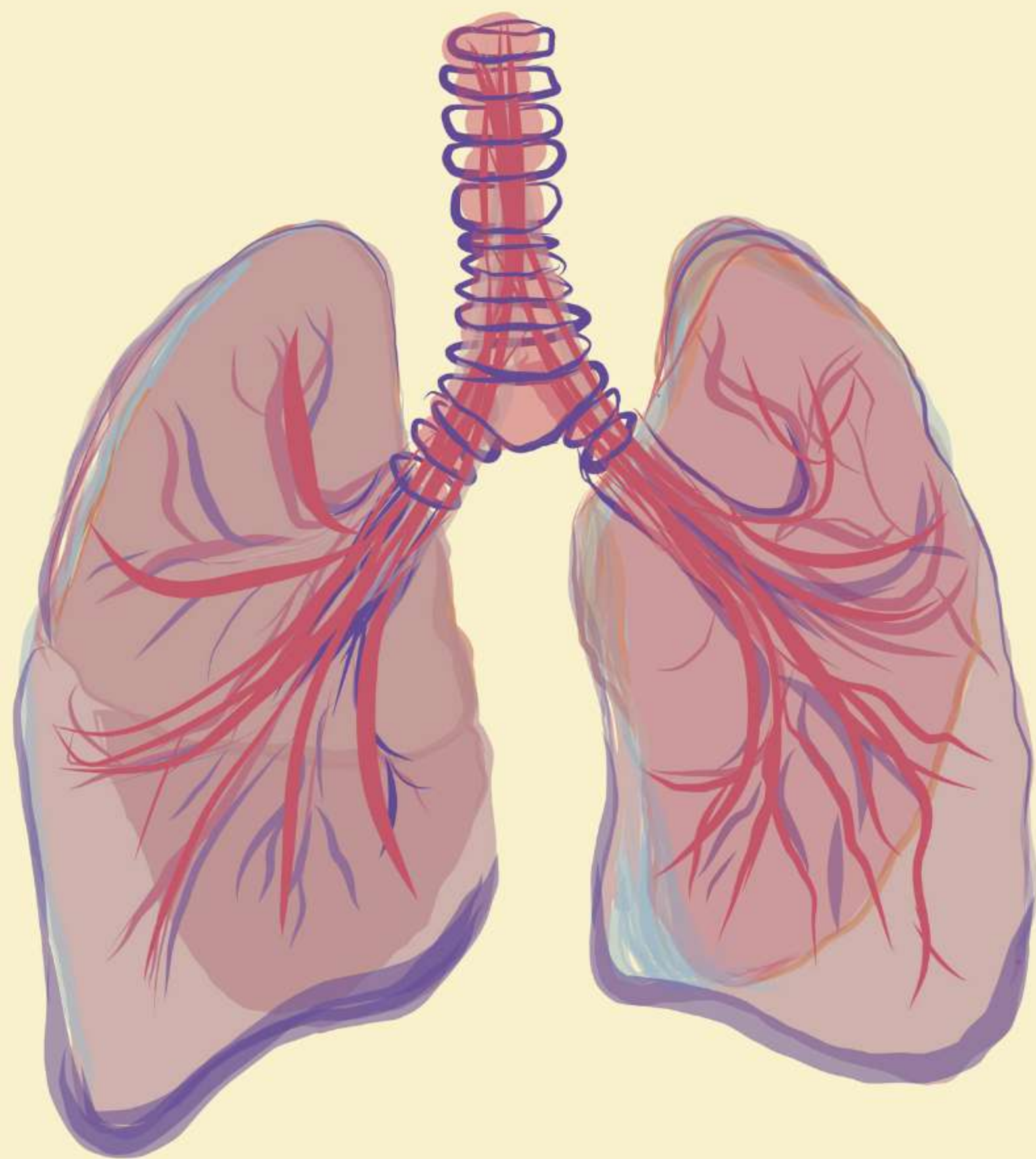


PLANTAS MEDICINALES

DEL PUEBLO MAYA EN TIEMPOS DE COVID-19

Cuidar el sistema respiratorio y fortalecer el sistema inmunológico.





*Desarrollado por las comunidades Maya en
Los Chenes Campeche, Mexico 2020
Para atender síntomas de gripe y fortalecer el sistema inmunológico*

PLANTAS MEDICINALES

DEL PUEBLO MAYA EN TIEMPOS DE COVID-19

INTRODUCCIÓN

Queremos iniciar diciendo claramente que este documento no contiene ninguna medicina para el Covid-19, hasta el momento que escribimos esto, mayo del 2020, no existe en ninguna parte del mundo alguna cura para el Covid-19 provocado por el virus SARS-CoV2, por lo tanto, queremos dejar muy claro que no se debe confundir las recetas que aquí se presentan con un medicamento o tratamiento ante el Covid-19. En caso de que algún miembro de la comunidad presente síntomas de dicha enfermedad se deberá cumplir con el protocolo señalado por las autoridades sanitarias del país.

Hecha la aclaración anterior, conviene compartir entonces el espíritu del documento. Histórica e injustamente nuestras comunidades indígenas han quedado excluidas de contar con sistemas de salud dignos que nos corresponden por derecho, todavía en muchos de nuestros pueblos padecemos la falta de atención médica, la falta de medicamentos y las dificultades por llegar al centro de salud más cercano. No en pocas veces, esto ha llevado a la pérdida de vidas humanas que pudieron salvarse si el derecho a la salud estuviera garantizado para nuestros pueblos.

Ahora, en tiempos de esta pandemia que continúa recorriendo el mundo dejando dolor y angustia en la humanidad, los pueblos indígenas nuevamente seremos los más golpeados si no tomamos en nuestras manos la determinación de cuidarnos, de protegernos, de alimentarnos, de sanarnos.

Por ello, de manera urgente hicimos esta compilación de plantas que hay en nuestras comunidades mayas para que podamos en primera instancia fortalecer nuestro sistema inmunológico, es importante que en estos tiempos estemos sanos y bien alimentados, por otra parte, es importante y necesario que el sistema respiratorio, desde la garganta, la nariz, los pulmones, estén sanos y fuertes. La gripe es una de las enfermedades más comunes en nuestras comunidades, pero es muy importante que ahora atendamos esta situación.

No solo porque en nuestras comunidades no hay medicamentos de farmacia o porque no hay doctores ni el sistema de salud que debiera garantizar el estado, sino también y sobre todo, porque

PLANTAS MEDICINALES DEL PUEBLO MAYA EN TIEMPOS DE COVID-19

...

toca reconocer la fuerza que tenemos como pueblo maya para cuidar la vida, nuestra presencia en estos tiempos es prueba irrefutable de que nuestros abuelos y abuelas supieron cuidar la vida ante infinidad de amenazas, esta es una más provocada por la avaricia y la ambición de algunos que ponen en riesgo la vida de toda la humanidad.

Nos corresponde, desde nuestras comunidades, cuidarnos entre todas y todos, conectarnos a través de la solidaridad y la empatía, la ayuda mutua que nos enseñaron nuestros ancestros y que ellos mismos aprendieron de la naturaleza, nuestra Madre Tierra nos cuida si nosotros la amamos y respetamos. Ella misma nos hace fuertes y sanos para mantener viva la memoria de nuestro pueblo. Invitamos a otros pueblos indígenas del mundo a encontrar en sus territorios sus propias medicinas, a usarlas, defenderlas y protegerlas.



CONTENIDO

- 1 Tos
- 2 Congestión Nasal
- 3 Problemas respiratorios
- 4 Fiebre
- 5 Dolor de cuerpo y articulaciones
- 6 Dolor de garganta
- 7 Dolor de cabeza
- 8 Dolor de estómago
- 9 Diarrea, disentería y vómito
- 10 Fortalecer el sistema inmunológico
- 11 Caluroso
- 12 Cicatrizante

1

TOS

Se recomienda en general no tomar nada frío

Nombre: Llantén

Dolencia: Tos seca, tos con flema, infección de garganta.

Preparación: Se puede usar toda la planta, ya sea que se quiera usar las hojas, las flores o la raíz, en el caso de las flores se puede secar y moler lo más fino posible. Si se puede usar las hojas, hervir siete hojas en un litro de agua. Si se usa la raíz hervir en un litro de agua la raíz completa de una planta.

Usos: Las flores secas se puede tomar una cucharada disuelto en agua tres veces al día. Las hojas tomar 100 mililitros tres veces al día. Del té de la raíz tomar dos cucharadas tres veces al día. Solo elegir una de las opciones.

Nombre: Bugambilia

Dolencia: Tos

Preparación: Se toman un manojo de hojas y flores de la planta, de preferencia la flor guinda o morada y se hierve en un litro de agua.

Uso: Se toma una taza de té de bugambilia dos veces al día, en la mañana y en la tarde durante cinco días.

Nombre: Cebollina en té

Dolencia: Tos

Preparación: Agarrar 3 cebollitas y lavarlos. Sancocharlas en 1 litro de agua. Dejar hirviendo durante 5 minutos y suspender el fuego. Dejar que se enfrié un poco y colar el agua.

Usos: Tomar poco a poco hasta que encuentre alivio.



Nombre: Cebollina para untar

Dolencia: Tos

Preparación: Se calienta un manojo de las hojas.

Usos: En la noche, se frota sobre la garganta y en las costillas- cerca de los pulmones y, mantener abrigado al paciente. Se aplica las veces necesarias, hasta aliviar. No salir al fresco de la mañana o de la noche.

Nombre: Cebolla de cebollina y ajo

Dolencia: Tos

Preparación: Hervir en un litro de agua tres cebollas de cebollina y dos dientes de ajo, una vez enfriado se cuele y se pone en otro recipiente.

Usos: Se recomienda tomar cada 8 horas, poco a poco hasta aliviar.



Nombre: Orégano grueso (*Origanum vulgare*)

Dolencia: Tos

Preparación: Cortar una hoja y calentarla en carbón. Aplastarlo con la mano.

Usos: Untar en el cuello y en el pecho y abrigarse para cuidarse del aire.



Nombre: Orégano grueso (*Origanum vulgare*)



Dolencia: Tos

Preparación: Tostar 1 o 2 hojas, exprimir en una cuchara.

Usos: Beber una cucharada del jugo tibio vez en la tarde o noche, durante dos o tres noches. Durante el tratamiento no beber otro líquido frío.



Nombre: Orégano grueso (*Origanum vulgare*)

Dolencia: Tos

Preparación: Tostar 1 hoja, exprimir en una cuchara y mezclar con miel.

Usos: Se bebe tibio, al instante de su preparación. No beber líquidos fríos por lo menos un día después del tratamiento.



Nombre: Eucalipto con orégano grueso, maguey morado y miel

Dolencia: Tos seca

Preparación: 3 hojas del eucalipto 2 hojas de orégano 1/2 hoja de maguey morado 1 cucharada de miel Medida para un vaso de solución Se mastruja (machaca) todas las plantas juntas en una jícara, después se le agrega la miel y 400 ml de agua caliente (recién hervida). Se tapa y se deja reposar hasta que esté tibio.

Usos: Tomar tres veces, una vez cada 10 minutos, Después de ingerir la mezcla no se deberá tomar nada frío.



Nombre: Maguey morado en té

Dolencia: Tos

Preparación: Hervir 3 hojas de maguey en 2 litros de agua.

Usos: Tomar durante el día como agua de tiempo. No tomar agua fría durante el día que se consuma el preparado.



Nombre: Maguey morado, limón y miel

Dolencia: Tos

Preparación: Hervir 3 hojas de maguey en 2 litros de agua.

Usos: Tomar durante el día como agua de tiempo. No tomar agua fría durante el día que se consuma el preparado.



Nombre: Maguey morado, limón y miel

Dolencia: Tos

Preparación: 1 hoja de maguey morado, 3 hojas de limón, miel, medio litro de agua. Se hierve el agua y se agregan las hojas de limón y maguey morado. Se le pone la miel al gusto. Poner a hervir medio vaso de miel con el limón exprimido, se tuestan tres hojas de maguey y se le saca el jugo, después se disuelve con la miel.

Usos: Beberlo cálido por porciones de cucharadas cada 4 horas, o bien 3 veces al día.

Nombre: Maguey morado

Dolencia: Tos y Asma

Preparación: Cortar una hoja del maguey morado. Tostar la hoja del maguey al carbón en menos de $\frac{1}{2}$ minuto. Mastrujarlo con la mano.

Usos: Untárselo en el cuello y pecho de la persona.



Nombre: Maguey Morado con Miel y Canela
Maguey Morado (*Tradescantia spathacea*)

Dolencia: Tos

Preparación: Para realizar la infusión, en 1 litro de agua hirviendo durante 3 minutos se pone y mezclan 2 hojas de maguey morado, 2 cucharadas de miel y 1 raja de canela.

Usos: Beber tibio una vez cada noche, las veces necesarias según el alivio del paciente. No beber líquidos fríos durante el tratamiento.



Nombre: Orégano, Maguey morado y Miel

Dolencia: Tos

Preparación: Se tuesta una hoja maguey y 5 hojitas de orégano, una vez terminado de tostar se exprime hasta obtener un líquido y se revuelve con la miel.

Usos: También se puede preparar solo el maguey con la miel. Se ingiere en una sola toma "tomar de un jalón" Se puede repetir 3 veces al día por un día o bien cada 6 horas. Se puede untar en el cuello y pecho de la persona.



Nombre: Hojas de vaporub

Dolencia: Tos seca

Preparación: 5 hojas de vapurrub, medio limón y 2 cucharadas de miel Se mezclan las hojas de vapurrub y la miel y se exprime el limón en uno y medio vaso de agua y se hierve, una vez hervido se deja enfriar, se cuela y luego ya está listo para tomar

Usos: Se toma cada vez que se requiera.



Nombre: Grano molido de café y bulbo de ajo

Dolencia: Tos

Preparación: Café, ajo, agua y miel Se hierve un poco de agua y se agrega el café, el ajo entero y un poco de miel.

Usos: Tomar una vez al día



Nombre: X-Ajo, bulbo

Dolencia: Tos seca

Preparación: 2 cabezas de X-ajo y hojas de vaporubSe tamula (machaca) el ajo y se pone un poco de hojas de vaporub, se le agrega



agua hirviendo. Luego se mezcla y se espera a que se pueda tomar caliente pero sin quemarse.

Usos: Tomar hasta lograr alivio.

Nombre: Retoños de 6 plantas medicinales

Dolencia: Problemas respiratorios (jesba)

Preparación: 9 retoños saramuyo 9 retoños frijolillo 9 retoños de jabín9 retoños de pata vaca/pata cabra 9 retoños de naranja agria9 retoños de limachina 9 melones luna (se encuentra en las casas en donde hay telarañas)Se junta todo en un traste y se mastruja. Se le agrega agua calienteSe deja reposar.

Usos: Para bebes. Se toma en un día a cada rato, en lugar de agua. Se repite la preparación hasta cumplir con 9 tratamientos.

Nombre: K'ooch K'aax Guarumbo (*Cecropia peltata* L.)

Dolencia: Tos y Asma

Preparación: Hervir 2 litros de agua con 2 o 3 hojas de la planta de guarumbo. Esperar que enfríe y colar.

Usos: Consumir en el transcurso del día. Se puede refrigerar.En caso de consumir tibio, no beber otro líquido frío.

Nombre: Frijolillo

Dolencia: Asma

Preparación: Ungüento: tostar o calentar las ramas, o bien solo despedazar -mastrujar- las ramas. Jarabe: Hervir un manojo de la planta con su raíz en 1 litro de agua. Puede endulzarlo.

Usos: Ungüento- frotar sobre la garganta Jarabe: tomar como agua de uso durante 1 o 2 días, hasta lograr alivio.

Nombre: Cebolla morada (Fuente: Familiar e Internet.

<https://www.botanical-online.com/medicina-natural/jarabe-cebolla-casero-propiedades>)

Dolencia: Tos seca

Preparación: Cebolla morada y 50 mililitros de miel Se pica la cebolla lo más pequeño posible, se coloca en un recipiente de vidrio, luego se le agrega la miel y se deja reposar por toda una noche. A la mañana siguiente la miel habrá

adquirido una textura más líquida y es la que se usará como jarabe.

Usos: Tomar 2 o 3 cucharadas de este jarabe 2 o 3 veces al día. La cebolla tiene propiedades anti-inflamatorias de los bronquios, expectorante y antibiótica.



Nombre: Canela, miel y limón

Dolencia: Tos seca

Preparación: ¼ vaso de miel 1 cucharada de canela molida 1 limón Se mezclan los tres ingredientes en un vaso hasta que se la consistencia este homogénea.

Usos: Tomar una vez al día.

Se toma cucharada por cucharada cada 10 o 20 minutos hasta lograr mejoría.



Nombre: Canela y hojas de naranja agria

Dolencia: Tos

Preparación: Se hierven la canela y las hojas de naranja agria en un poco de agua, luego se retira del fuego. Dejar enfriar y luego tomar.



Usos: Tomar una vez al día.

Nombre: Guanábano y aguacate

Dolencia: Tos

Preparación: 3 hojas de guanábano, 3 hojas de aguacate, 1/2 litro de agua. Hervir el agua y poner las hojas de aguacate y de guanábano. Sacar del fuego y dejar enfriar.

Usos: Se toma tres veces al día



Nombre: Miel con limón

Dolencia: Tos seca

Preparación: 3 cucharadas de miel y 1 limón. Se hierve la miel, mientras la miel esté hirviendo se exprime el limón. Se deja hervir por 10 minutos. Se deja reposar hasta que esté completamente fría.

Preparación 2: Poner en una cuchara sopera miel y agregarle unas gotas de limón.

Usos: Para niños se les da a durante tomar todo el día, ½ cucharada cada dos horas. Para adultos se toma durante todo el día, 1 cucharada cada 3 horas.



2 CONGESTIÓN NASAL

Nombre: Planta Vaporub (*Plectranthus tomentosus*)

Dolencia: Congestión nasal

Preparación: Tostar algunas hojas.

Usos: En la noche, antes de dormir frotar las hojas recién tostadas sobre el pecho, cerca de la garganta y en la espalda cerca de los pulmones. El paciente debe abrigarse. No beber nada frío y no salir al fresco de la mañana o la noche.



Nombre: Zorrillo

Dolencia: Congestión nasal o síntomas de sinusitis

Preparación: Remojar la raíz de una planta en alcohol durante 24 horas

Usos: Después de 24 horas se respirará el preparado tres veces al día, no se tiene que ingerir ni untar, solo respirarlo, el aroma ira desprendiendo las flemas que provocan la congestión nasal.

3

PROBLEMAS RESPIRATORIOS

Nombre: Nopal y hojas de plátano

Dolencia: Para los pulmones, alivia las vías respiratorias.

Preparación: Lavar el nopal, quitarle los espinos y luego partirlas a la mitad se le agrega una pisco de sal en todo el nopal partido, con hoja de plátano envolver nopal como un tamal, después de este procedimiento enterrarlo en la candela, después de media hora sacarlo de ahí y ponerlo en un plato.

Usos: Se le pide a la persona enferma ponerse boca abajo para ponerle el nopal en cada lado de si espalda. Retirarlo después de media hora.



Nombre: Planta vaporub y miel (*Plectranthus tomentosus*)

Dolencia: Problemas en las vías respiratorias.

Preparación: Hervir medio vaso de agua, ponerle 3 hojas de vaporub y dos cucharadas de miel, después de que estos hiervan ponerlo un frasco, el resultado de este preparado es un jarabe.

Usos: Tomar



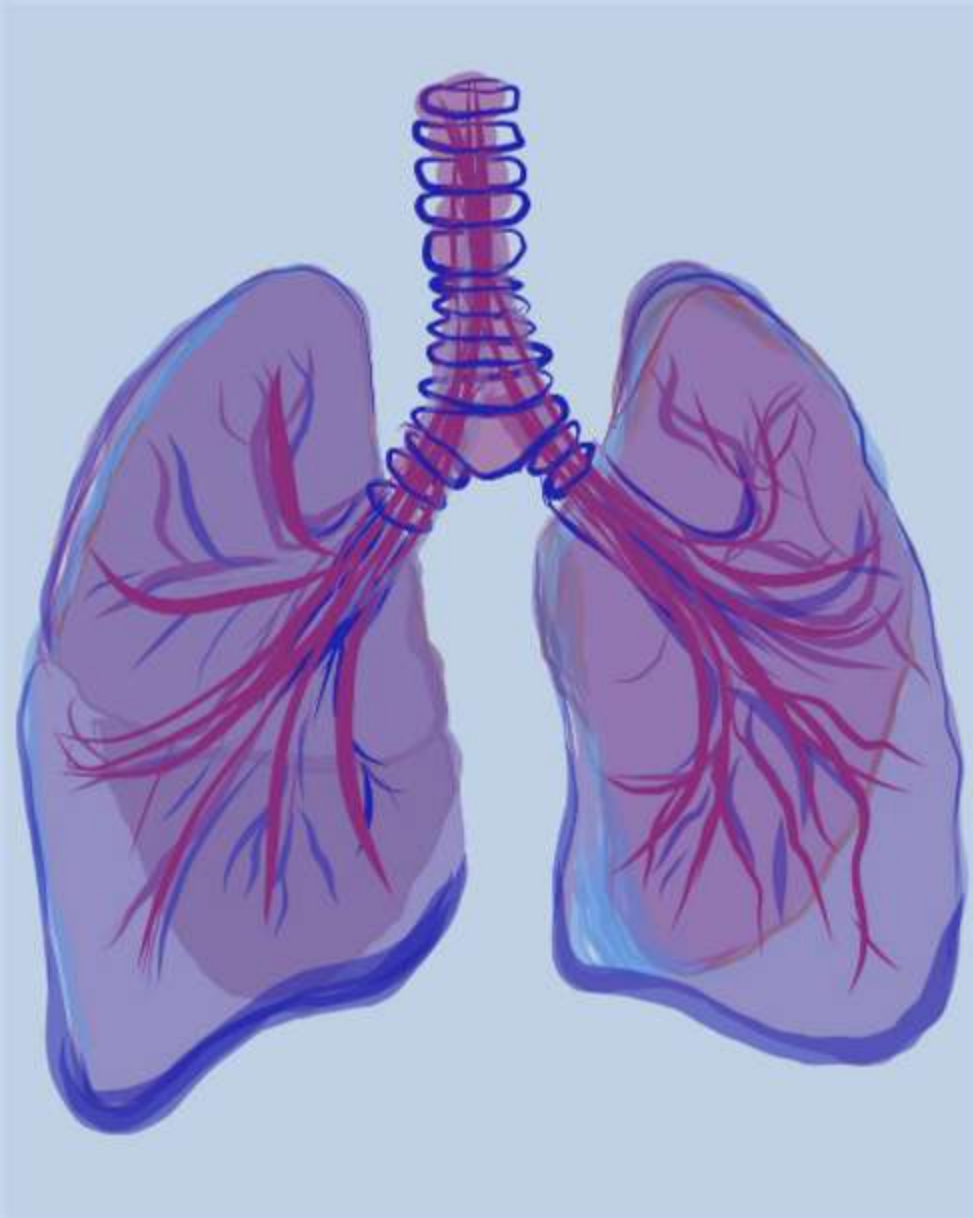
Nombre: Orégano y miel

Dolencia: Para abrir pulmones

Preparación: Tostar el orégano, exprimir y extraer todo el jugo del orégano hasta tener 10 cucharadas de esta, junto con 10 cucharadas de miel hervirlo.

Después de que estas hierban ponerlo en un frasco para tener al final un jarabe.

Usos: Tomado



4

FIEBRE

Se recomienda en general tomar mucha agua

Nombre: Hoja de Xkoch

Dolencia: Fiebre

Preparación: Pomada de vaporub comercial, mejoralito, puñito de sal y 3 hojas de xkochSe mezcla el vaporup con el mejoralito y un poco de sal hasta tener una pasta, una vez obtenida esa consistencia se frota con las hojas y se cubre la cabeza con la hoja y se amarra con un pañuelo, también puede ponerse en las plantas de los pies y en el estómago.

Usos: Se recomienda frotar en el cuerpo, aplicar durante toda la noche y después quitar las hojas en la mañana.



Nombre: Hoja de K'o och (arbusto de color verde) con vaporub

Dolencia: Fiebre

Preparación: La cara de la hoja (Haz) de la planta se bañará con el vapor.

Usos: Para bebes y niños Con las hojas se cubre 3 partes del cuerpo: Los pies, el estómago, el pecho y la parte baja de la espalda. Después se cubre el cuerpo con una tela o con la misma ropa hasta sudar la calentura.

Nombre: Pomada de vaporub

Dolencia: Calentura

Preparación: Se prepara el vaporub en pomada.

Usos: Con las manos se toma la pomada de vaporub, se frota en las manos hasta que esté caliente, después se baña el cuerpo (pies, manos, espalda, pecho y dorso.



Nombre: Hoja de Vaporub

Dolencia: Calentura

Preparación: Tostar la hoja en comal, después agregar dos pizcas de sal.

Usos: Poner la hoja en forma de cruz en la planta de los pies de la persona, con el paso del tiempo la persona estará sudando por el cual se recomienda cambiarse de ropa.



Nombre: Cebollina y tronco de Zorrillo

Dolencia: Calentura o Fiebre

Preparación: Poner a hervir un vaso de agua, mientras hierve el agua se machacan tres troncos de cebollina y un tronco de la planta de zorrillo, cuando el agua ya este hirviendo ponerle las hierbas para su mezcla.

Usos: Beberlo cálido y no tomar cosa fría por un día.



Nombre: Hojas de naranja agria

Dolencia: Calentura, pasmado de sangre

Preparación: Se hierve agua con hojas de naranja agria aproximadamente 50 hojas, una vez hirviendo se vierte en una cubeta y se le echan dos tazas de agua fría y se tapa hasta que se enfrié y se baña con el agua

Usos: Se recomienda usar en el cuerpo, cuando no se baja la calentura usar más de una vez.



Nombre: Hojas de naranja agria, vaporub y café

Dolencia: Fiebre

Preparación: Con el vaporub convencional y el café mezclarlo y poner una pisca de sal, después de este procedimiento poner la mezcla encima de la hoja de la naranja agria.

Usos: Esta las hojas junto con la mezcla se pondrán en los pies donde se tendrán que poner los calcetines para un mejor efecto, de igual manera se pondrá en la frente y en los lados de la cabeza, esta será tapada con un pañuelo. Quitarlo al día siguiente.

Nombre: Hojas de Plátano

Dolencia: Fiebre

Preparación: Se cortan las hojas de plátano, se le unta el vaporub.

Usos: Se cubre la parte del pecho, vientre y cuerpo con las hojas.



Nombre: Chakaj

Dolencia: Fiebre

Preparación: Se rompe las hojas de chakaj con la mano (un manojo aproximadamente) y luego se agregan en agua suficiente para bañarse. Dejar reposar por unos minutos.

Usos: Bañarse con el preparado.



Nombre: Achiote

Dolencia: Para bajar la fiebre

Preparación: Se utilizan las hojas solamente, limpias y secas.

Usos: Se ponen las hojas en el cuerpo y se dejan por todo un día.

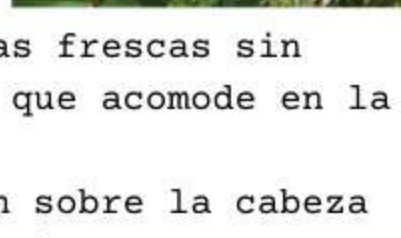


Nombre: Hoja Santa o momo

Dolencia: Fiebre

Preparación: Bajar las hojas y usarlas frescas sin mayor preparación que doblarlas para que acomode en la frente y cabeza del paciente.

Usos: Las hojas de la planta se ponen sobre la cabeza como si fueran paños, la hoja absorberá la temperatura para regular la del paciente.



5 DOLOR DE CUERPO Y ARTICULACIONES

Nombre: Semillas de naranja agria

Dolencia: Dolor de cuerpo

Preparación: Se machacan 10 semillas de naranja agria, se hecha en un vaso de agua, se deja reposar por 20 minutos, se cuela una vez reposado.

Usos: Se toma cada cuando se requiera



Nombre: Raíz de jengibre, Infusión de jengibre

Dolencia: Antiinflamatorio y dolor articular

Preparación: 200 gramos de raíz de jengibre, 400 mililitros de agua y 2 cucharadas de miel. Se ralla la raíz del jengibre. Se hierve el agua y se añade lo rallado. Se retira del fuego y esperar 10 minutos para poder tomarlo.

Usos: Tomarlo dos veces al día colarlo. Agregar 2 cucharadas de miel.

Fuente: Internet. <https://liligareumatologica.org/5-antiinflamatorios-naturales-para-tratar-el-dolor-articular/>

Nombre: Hojas de laurel

Dolencia: Calmante del dolor, antiinflamatorio y antirreumático.

Preparación: 10 gramos de hojas de laurel y un litro de agua. Se hierve un litro de agua y se agregan las hojas de laurel. Dejar enfriar.

Usos: Aplicarlo en las áreas de dolor.



Fuente:

Internet. https://www.clarin.com/salud/antiinflamatorios-naturales-tratar-dolor-articular_0_HJExPmgYDXe.html

Nombre: Piña

Dolencia: Inflamación de los tendones y dolor muscular

Preparación: En fresco.

Usos: Comer el fruto.



Fuente: Internet.

https://www.clarin.com/salud/antiinflamatorios-naturales-tratar-dolor-articular_0_HJExPmgYDXe.html

Nombre: Maíz chak chob con clavo

Dolencia: Dolor de las articulaciones.

Preparación: Se cosecha una mazorca de color rojo intenso conocido como Chak chob, se remoja en 250 mililitros de alcohol y se le añade un puño de clavo de olor.

Usos: Se unta en las articulaciones con dolor una vez en la mañana y otra en la tarde o conforme sea necesario sin exceder las nueve veces al día.

5 DOLOR DE CUERPO Y ARTICULACIONES

Nombre: Semillas de naranja agria

Dolencia: Dolor de cuerpo

Preparación: Se machacan 10 semillas de naranja agria, se hecha en un vaso de agua, se deja reposar por 20 minutos, se cuela una vez reposado

Usos: Se toma cada cuando se requiera



Nombre: Raíz de jengibre, Infusión de jengibre

Dolencia: Antiinflamatorio y dolor articular

Preparación: 200 gramos de raíz de jengibre, 400 mililitros de agua y 2 cucharadas de miel. Se ralla la raíz del jengibre. Se hierve el agua y se añade lo rallado. Se retira del fuego y esperar 10 minutos para poder tomarlo.

Usos: Tomarlo dos veces al día colarlo. Agregar 2 cucharadas de miel.



Fuente: Internet. <https://liligareumatologica.org/5-antiinflamatorios-naturales-para-tratar-el-dolor-articular/>

6 DOLOR DE GARGANTA

Nombre: Miel

Dolencia: Para la tos y dolor de garganta

Se recomienda: Dos cucharadas durante el día, en la mañana después de desayunar y en la noche antes de dormir

Nombre: Miel con limón

Dolencia: Resfriado- molestia en la garganta

Preparación: Mezclar 1 cucharada de miel con 4 gotitas de limón.

Usos: Beber de manera constante, cuando se sienta el malestar. Normalmente basta con un día. Durante el tratamiento no beber nada frío.

Nombre: Neem

Dolencia: Dolor de garganta

Preparación: Cortar y lavar dos hojas del neem Masticar las dos hojas, procurando solo tomar un poco del jugo de la hoja. Escupir la hoja y el resto del jugo

Usos: Masticar las hojas

Nombre: Put Balam

Dolencia: Dolor de garganta

Preparación: Cosechar de la planta las frutas de color naranja.

Usos: Retirar la primera cubierta y comer toda la fruta fresca, consumir al menos dos frutas tres veces al día.

7

DOLOR DE CABEZA

Nombre: Hojas de naranja agria o naranja dulce y hojas de chaka

Dolencia: Dolor de cabeza

Preparación: Hojas de naranja, alcohol, sal y hoja de chaka Se mastrujan las hojas de la naranja y chaka con el alcohol y la sal y un poco de agua, una vez tenida la mezcla se frota en la cabeza las manos y los pies Se recomienda dejar reposar una hora. También se puede preparar solo con agua

Usos: Se utiliza cada vez que se requiera Para el caso de la calentura se puede mojar un pañuelo con la mezcla solo con agua y poner en la frente las veces que se requiera.

Nombre: Chak Dzan "parecida al maguey morado, solo que las hojas son más largas y de color verde"

Dolencia: Dolor de cabeza

Preparación: 1 hoja entera Se machaca la hoja

Usos: Acostada se pone en la frente y se espera 1 hora o bien se puede usar una tela o pañuelo y amarrar a la frente.

Nombre: Hojas de naranja agria o naranja dulce y hojas de chaka

Dolencia: Dolor de cabeza

Preparación: Hojas de naranja, alcohol, sal y hoja de chaka Se mastrujan las hojas de la naranja y chaka con el alcohol y la sal y un poco de agua, una vez tenida la mezcla se frota en la cabeza las manos y los pies Se recomienda dejar reposar una hora. También se puede preparar solo con agua

Usos: Se utiliza cada vez que se requiera Para el caso de la calentura se puede mojar un pañuelo con la mezcla solo con agua y poner en la frente las veces que se requiera.

Nombre: Chak Dzan "parecida al maguey morado, solo que las hojas son más largas y de color verde"

Dolencia: Dolor de cabeza

Preparación: 1 hoja entera Se machaca la hoja

Usos: Acostada se pone en la frente y se espera 1 hora o bien se puede usar una tela o pañuelo y amarrar a la frente.

Nombre: Ortiga "La al"

Dolencia: Dolor de cabeza

Preparación: Hasta 3 hojas. Se calienta la hoja.

Usos: Se pone en la cabeza.

Nombre: Ruda con alcohol

Dolencia: Dolor de cabeza

Preparación: Mezclar hojas de ruda con alcohol y dejar reposar 30 min.

Usos: Aplicar las veces posibles.

Nombre: Limonaria

Dolencia: Dolor de cabeza

Preparación: Se cosechan nueve retoños de la planta.

Usos: Se mastican y se toma solo el jugo, es posible que se sienta un entumecimiento de la lengua, es normal.



8

DOLOR DE ESTÓMAGO

Nombre: Piixoy

Dolencia: Dolor de estómago o choc nac

Preparación: Se corta dos pedazos de la parte del tallo. Poner la corteza en 1 litro de agua al tiempo y $\frac{1}{2}$ cucharada de azúcar. Dejar reposarlo de 8 a 10 minutos. Colar el agua y tomarlo poco a poco.

Usos: Se toma poco a poco y de 3 a 5 minutos cada tiempo en tomarlo.



Nombre: Zacate limón y Guaco

Dolencia: Cólico

Preparación: Cortar una hoja del Zacate Limón y 2 pedazos del tallo del huaco. Sancochar las hojas en 1 litro de agua y dejar hervir durante 5 minutos. Suspender del fuego y dejar que se enfríe un poco, colar el agua.

Usos: Tomar poco a poco hasta consumir el 1 litro de agua.





DIARREA, DISENTERÍA Y VÓMITO

Nombre: Tu'un Cheé

Dolencia: Disentería

Preparación: Cortar 3 pedazos de la raíz y lavarlos. Sancochar la raíz en $\frac{1}{2}$ litro de agua. Dejarlo de 4 a 5 minutos hirviendo y suspender del fuego. Dejar que se enfríe un poco y colar el agua.

Usos: Tomarlo poco a poco en un determinado tiempo de 3 minutos.

Nombre: Hojas de zacate limón y toronjil

Dolencia: Vómito

Preparación: 5 hojas de zacate limón, 5 hojas de toronjil. Se hierven las hojas de zacate limón y el toronjil en un litro de agua, se espera a que se enfríen.

Usos: Se toma cada vez que se requiera.



Nombre: Zapote

Dolencia: Disentería

Preparación: Se corta dos pedazos del tallo del zapote, la corteza. Se pone a sancochar el tallo en 1 litro de agua y $\frac{1}{2}$ cucharada de azúcar. Se deja hervir por 4 minutos, después de este tiempo se retira del fuego. Se deja enfriar un poco y se cuela el agua.

Usos: Se toma tibio y poco a poco.



Nombre: Zapote

Dolencia: Diarrea

Preparación: Se remoja la corteza del zapote y se deja reposar por algunas horas.

Usos: Tomar hasta sentir alivio.



Nombre: Hojas de sinanche

Dolencia: Diarrea

Preparación: 10 hojas de sinanche con agua. Se mastujan las hojas de sinanche en un recipiente con agua, se cuele y se toma.

Usos: Se toma hasta que se pase la diarrea.



Nombre: Guayaba

Dolencia: Diarrea

Preparación: Fruto tierno de la guayaba.

Usos: Comer un fruto al día.



Nombre: Hojas de guayaba, coco y saramuyo

Dolencia: Diarrea

Preparación: 5 hojas de guayaba, coco tierno, agua y 3 hojas de saramuyo. Se machaca el coco tierno en un litro de agua junto con la hoja de guayaba y las hojas de saramuyo, se hierve y una vez listo se deja enfriar antes de tomar.

Usos: Se toma hasta que se pase la diarrea.



Nombre: Jengibre (enegible) en agua

Dolencia: Diarrea

Preparación: Se tamula (machaca) la raíz, se remoja en agua. Se mezcla y se cuela.

Usos: Tomarlo una vez al día, hacerlo hasta tres veces en un día.



Nombre: Raíz de Xtipte ak

Dolencia: Diarrea y cólicos

Preparación: Se machaca un centímetro de la raíz, se vierte en medio vaso con agua, se deja reposar de 10 a 15 minutos hasta que este amarga el agua.

Usos: Tomar cada vez que se requiera.



Nombre: Copa 'al Che 'e

Dolencia: Diarrea y vomito

Preparación: Cortar un pedazo del tallo. Se sancocha en 1 litro de agua. Dejar hirviendo durante 5 minutos y suspender del fuego. Dejar que se enfrié poco y color el agua.

Usos: Se toma poco a poco

Nombre: Poleó (planta de guía)

Dolencia: Diarrea y vomito

Preparación: Cortar 2 pedazos de la guía, poner a sancocharlos en $\frac{1}{2}$ litro de agua. Dejarlo hirviendo durante 5 minutos y suspender del fuego. Dejar que se enfrié poco y colar el agua.

Usos: Tomarlo poco a poco hasta encontrar una mejoría.



Nombre: Hoja de naranja agria, zi'zim y toronjil

Dolencia: Diarrea y vomito

Preparación: Cortar 3 hojas de naranja, 3 hojas de Zi'zim y un gajo de toronjil. Sancochar las hojas en 1 litro de agua y dejar hervir durante 5 minutos. Luego de este tiempo retirar del fuego, dejar que se enfríe y colar el agua.

Usos: Tomar poco a poco hasta consumir en 1 litros de agua.



Nombre: Toronjil y menta

Dolencia: Vómito y fiebre

Preparación: Cortar un gajo del toronjil y un gajo de la menta, sancochar los gajos en 1 litro de agua. Dejar 5 minutos hirviendo y retirar del fuego. Enfriar un poco y colar el agua.

Usos: Tomarlo poco a poco hasta encontrar mejoría.



10 FORTALECER EL SISTEMA INMUNOLÓGICO

Nombre: Chaya

Usos: Medicinal [fruto, flor, hoja, corteza]. La infusión del cocimiento de la madera se utiliza para bajar de peso. Fruto, flor: antidiarreico, mordedura de serpiente. Planta: resfriado, disentería, diarrea, fiebre, hongos en la piel, mal de viento, antimicótica, purgante y sudorífica. Hoja: tosferina y sarampión, antiasmático, acelerador de parto, encías infectadas, evacuaciones con sangre, diurética, amigdalitis, comezón, úlceras (enfermedades venéreas), antiinflamatorio (rodillas), para fiebre intestinal, analgésico (dolor de cabeza, estómago y muelas). Corteza: antipirético (calentura), hemorragia nasal, dolor muscular, remedio para el hipo, limpieza de heridas, inflamación de ovarios, picadura de araña hemorragia nasal, dolor muscular.



Nombre: Albahaca o Nicté'

Dolencia: Antiinflamatorio que mejora las vías respiratorias, activa el sistema inmunológico y elimina el dolor de cabeza.

Preparación: Té de albahaca. Ingredientes: 2 cucharadas de hojas de albahaca seca (10 gramos) y 250 mililitros de agua. Poner la albahaca junto con el agua a una olla. Calentarla y esperar a que hierva y retirar del fuego.

Usos: Tomar hasta 3 tazas de este té por día.

Nombre: Cardosanto

Dolencia: Debilidad del sistema inmunológico

Preparación: Se toman las hojas y la raíz de una planta completa, se hierve en cuatro litros de agua.

Usos: Se toma un vaso tres veces al día durante cinco días, puede repetirse esta dosis cada mes.



11

CALUROSO

Nombre: Espino de hoja de naranja

Dolencia: Calentura por pasmo

Preparación: Pinchar con el espino la cabeza, como de igual manera la vena de los pies y de los brazos, cuando se pinche en cada uno saldrá sangre en color morado o negro, el momento de que esto pase ponerle unas piscas de sal a la sangre.

Usos: Una vez que a la persona enferma la hayan pinchado esta se meterá a bañar con agua tibiada, con sal y con un cuarto de alcohol. Después de bañarse encerrarse y que no lo bata el viento, se recomienda que la persona salga al día siguiente a las 10 de la mañana.

Nombre: Zina'an Che 'e

Dolencia: Cuando esta caloroso y para el mal aire.

Preparación: 9 hojas mastrujar la hoja en 1 litro de agua. Poner a sancocharlo y dejarlo 5 minutos hirviendo y suspender el fuego. Colarlo y mezclarlo con 5 litros de agua tibia.

Usos: Baños



Nombre: Hojas de sinanche, espino de sinanche, alcohol y sal

Dolencia: Caluroso

Preparación: Las hojas de sinanche se mezclan con el alcohol y sal, después de tener la mezcla se frota en la cabeza, una vez frotado se pincha con el espino de sinanche en las orillas de la frente, donde inicia el cabello

Usos: Masajeado. Una vez, si continua con dolores repetir al siguiente día.

12 CICATRIZANTE

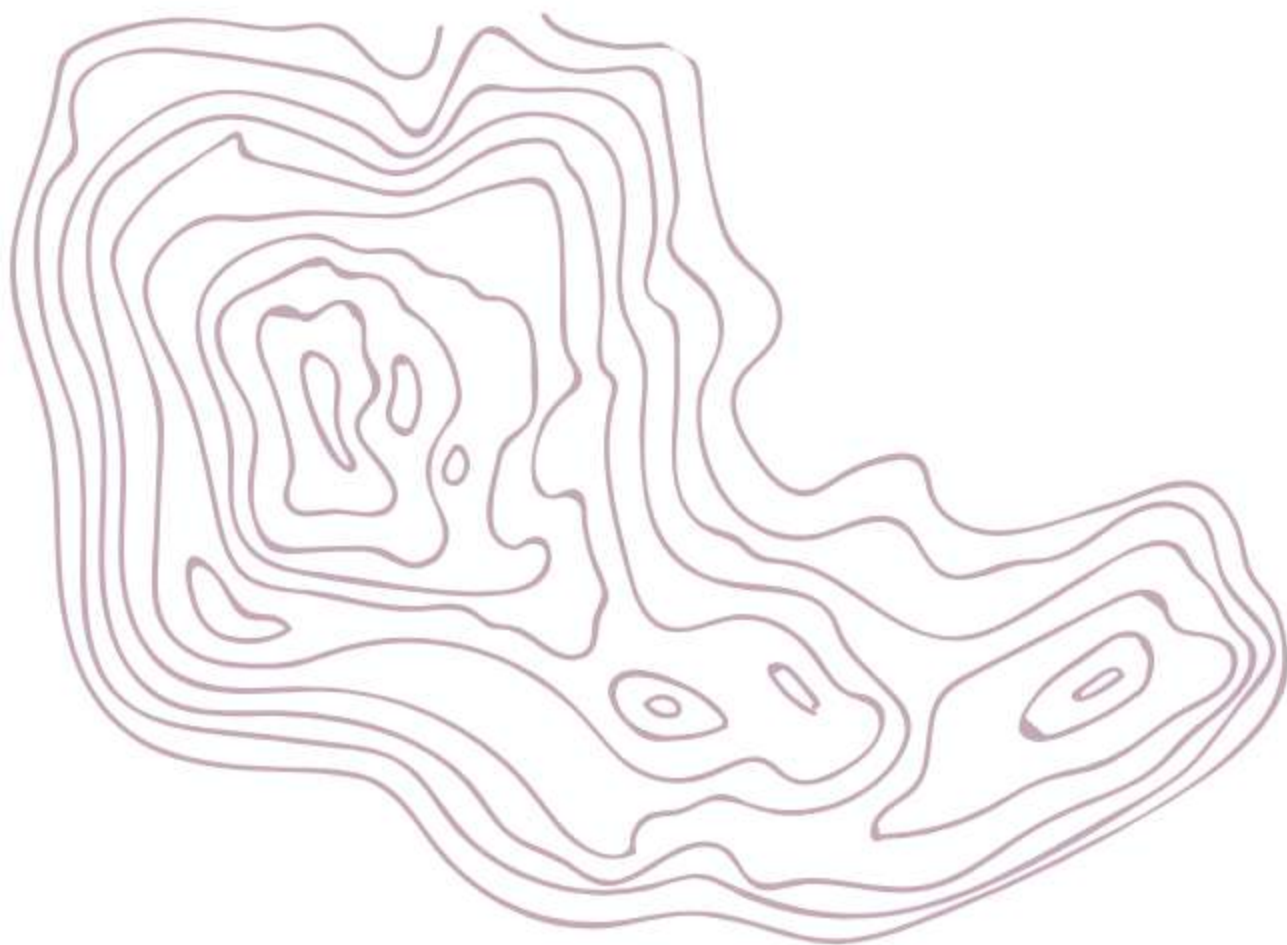
Nombre: Belladona

Dolencia: Cicatrizante

Preparación: Cortar 10 hojas.

Mastrujarlo en 200 ml de agua Dejar reposar hasta 5 minutos el agua. Remojar una tela con el agua de esta planta.

Usos: Poner la tela remojada en la herida

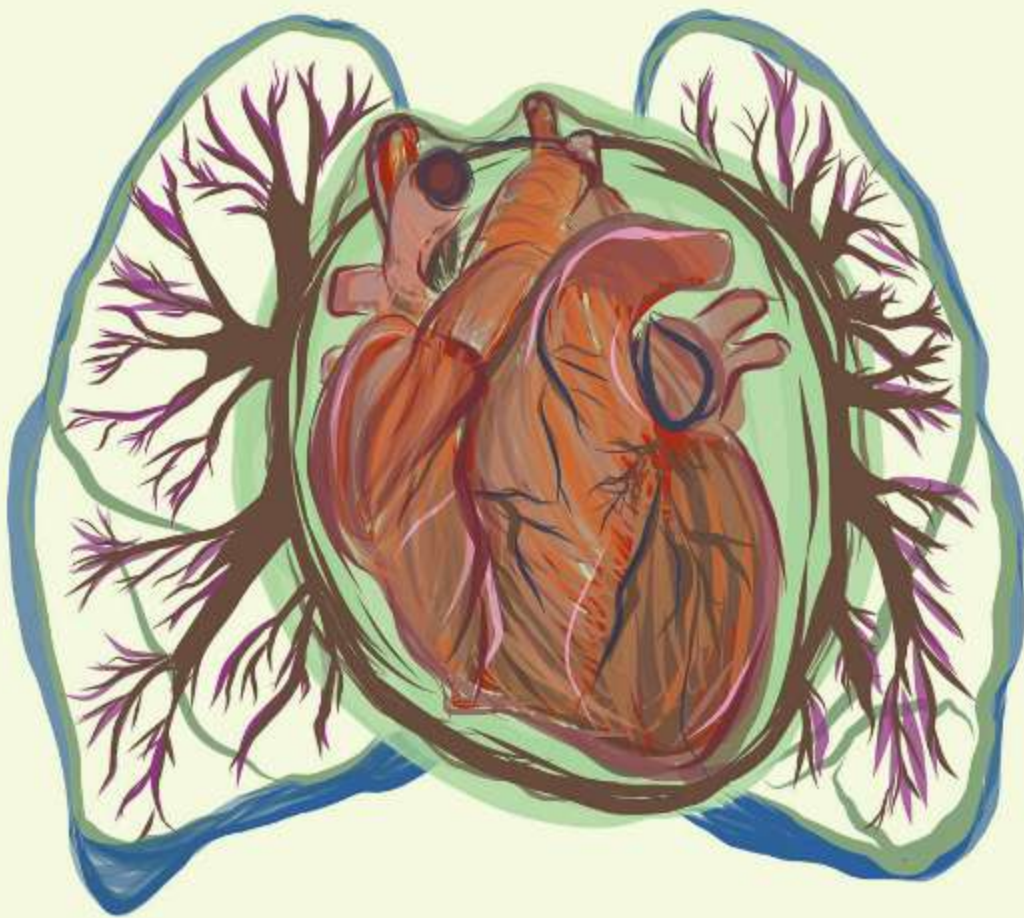


NOTAS



Agradecemos profundamente la atención y acompañamiento constante de nuestra madre, maestra y amiga,
Margarita Noh Poot.

Este documento que nace en medio de tan difícil circunstancia y precisamente por ella, es un recordatorio de que por muy difícil que la situación se encuentre hallamos alivio cuando regresamos a las abuelas y abuelos, a la naturaleza, a la Madre Tierra, al corazón.



Agradecemos la colaboración de las familias de los compañeros y compañeras; José Roberto Cauich Cauich, Virgen Marleny Chi Pech, José Alejandro Huchin Chan, Selina de Jesús Martín May, Ángel Emmanuel May Pat, Alvaro Mena Fuentes, Jesús Rueda Méndez, Nora Salome Tzuc Caamal, María Selena Uc Partí.

*Plantas Medicinales del Pueblo Maya en Tiempos de Covid-19
Los Chenes Campeche, Mexico 2020*

