



Docente:

Esther Llatas Valdivia

**ÁLBUM VIRTUAL DE PLANTAS MEDICINALES
PRODUCIDAS EN CAJAMARCA PERU**

CONCURSO ESCOLAR



**SOLUCIONES
PARA EL FUTURO**
Solve For Tomorrow

Ángel Monzón

Alex Luisiño Vargas

Alan Orlando García

Jheferson Tasilla

Elton Jhon Chuquilín



Dedicatoria:

A ti lector amante de la naturaleza y de la vida en ella.



Agradecimiento:



A los docentes, amigas, amigos y estudiantes por el trabajo colaborativo:

Norma Sonia Cortegana Salazar, Irene Coba Vásquez, Gasdali Vera Leiva, Rosario del Pilar Ramos Dávila, Rosario Cruz Campos, Edward Napoleón Chávez Salazar, Estela Chávez Salazar, Alfonso Huaripata Gastope, Flor Espinoza Cabanillas, Nelson Burgos Infante, Guido Omar Valdez Pérez, Saira Eli Yhina Bardales Torres, Miriam Baumann Gutiérrez, Isabel Gutiérrez Chávez, Blanca Gallardo Correa, Hortensia Villar Aquino, Martín Bustamante Cabrera, Rosa Inciso Aguilar y Miguel Angel Raico Álvarez.

San Ramón es glorioso: "FELIZ 189 ANIVERSARIO"

LAS PLANTAS Y SUS BENEFICIOS

La congona:



La congona

La congona: Peperomia inaequalifolia.

Familia Piperaceae

Propiedades:

- ✓ Las hojas y tallos contienen alcaloides taninos, resinas, resinas, miristicina y bisabolol. Se prepara en infusiones, zumos y chichas.
- ✓ Es extremadamente usada como un calmante de dolores de cabeza: jaquecas y, hasta trata la otitis.
- ✓ Trata la gingivitis, estomatitis
- ✓ Se usa para problemas respiratorios comunes.
- ✓ Se usa para limpiar los riñones, es decir como diurético.
- ✓ Estimula el buen funcionamiento del corazón.
- ✓ Es una calmante de los cólicos que sufren solo las mujeres, lo cólicos menstruales.
- ✓ Luego de tener un parto las mujeres usan esta planta para los dolores del pos parto.
- ✓ Cicatriza heridas.
- ✓ Su extracto fortalece el cabello.



Planta mágica: Contiene múltiples propiedades. Medicinales. Limpia el mal aire



Nogal

Nogal



Nogal: Juglans Regia.

Familia de las yuglandáceas

Propiedades:

Sus hojas: contienen taninos se utilizan para el asma, sinusitis, ulceraciones en la boca y desinflama amígdalas, garganta irritada, faringitis, anginas, ayuda con dolores por artritis, problemas de la piel.

Es astringente: por su alto contenido de tanino, es antidiarreico. Cura infecciones parasitarias intestinales, afecciones dérmicas como quemaduras, úlceras dérmicas o prurito.

Hipotiroidismo: Las nueces verdes estimulan las hormonas tiroideas.

Evita la sudoración: Trata el exceso de sudor.

Tenias y solitarias: El aceite de nogal, se emplea para expulsar parásitos intestinales

Sus frutos son drupas o trimas, albergan en su interior a la nuez que contiene alto valor nutricional.



“Cuando ya no somos capaces de cambiar una situación, nos encontramos ante el desafío de cambiarnos a nosotros mismos” Víktor Frankl.



Taya o tara: *caesalpinea spinosa*



Taya o tara: *caesalpinea spinosa*

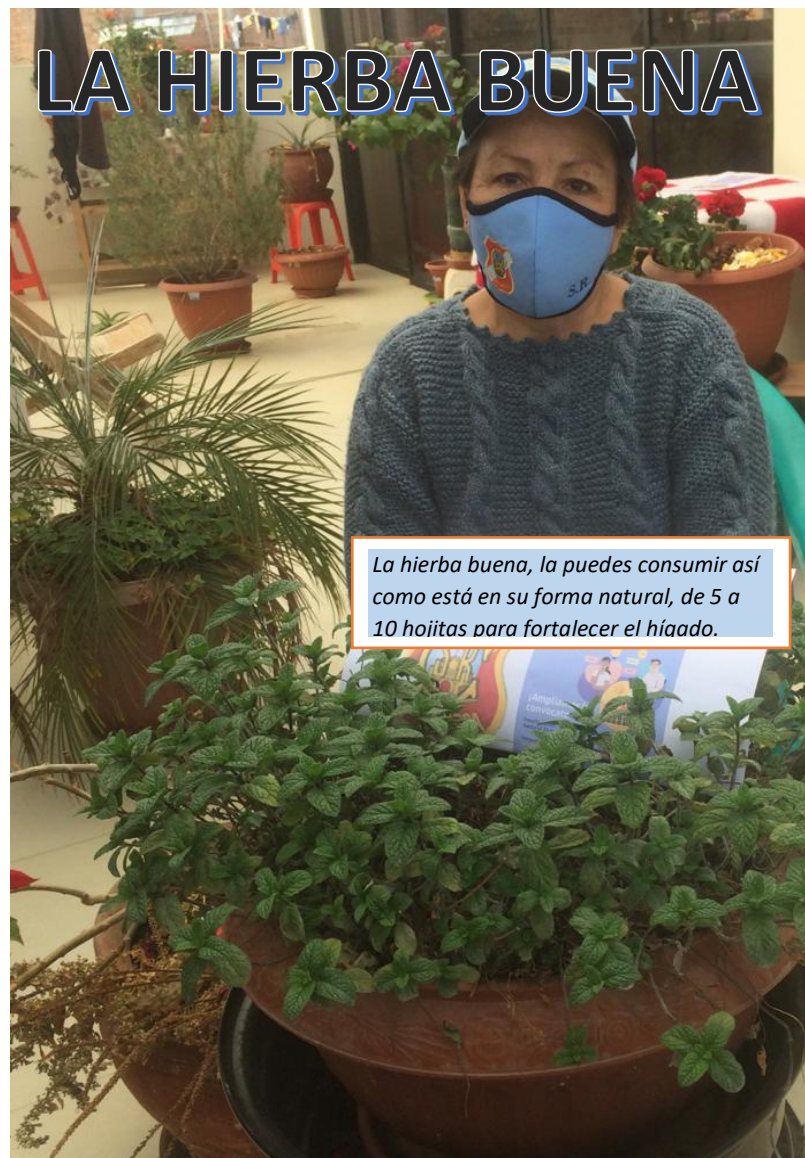
- ✓ En gárgaras desinflama la garganta.
- ✓ Cicatriza heridas.
- ✓ Utilizada en la cosmetología y caída del cabello.
- ✓ Materia prima para el tanino, tinte y goma.
- ✓ De la vaina se obtiene el ácido tánico, usado en las industrias de alta calidad farmacéutica, química y de pinturas.
- ✓ De las semillas o pepitas, mediante un proceso térmico o mecánico se obtiene una goma de uso alimenticio para dar consistencia a las comidas, postres, como a los helados proveniente del endosperma.
- ✓ Teñido de lanas
- ✓ Curtido de cueros
- ✓ Cajamarca produce el 60% de tara en el Perú.
- ✓ El cultivo es una de las 17 oportunidades de eco-negocios más interesantes para el mercado.



La taya es un potente desinflamante



Hierba Buena



La hierba buena:

Mentha Sativa. O spicata. menta verde o hierba santa.

De aroma agradable, su uso en Cajamarca está generalmente ligado al caldo verde. Sus propiedades curativas:

Descongestionante: con beneficios en el tratamiento de la gripe, el resfriado común y la tos.

Digestivas: Mejora la ingestión de los alimentos; es importante beber minutos antes de consumir nuestras comidas.

Analgésicas: Calma los malestares como doleres de cabeza, retortijones en el estómago; alivia enfermedades asociadas a la piel, como urticaria, prurito o eccemas.

Antiséptica: Desinfecta las heridas con emplastos.

Antiinflamatoria: Desinflama tejidos, también se utiliza para combatir la gastritis, colitis, reumas y la artritis.

Contiene mentol, es vasodilatadora, relajante emocional y antiparasitaria.



“Seamos como la hierba buena: con muchos beneficios para la sociedad”



Manzanilla



La manzanilla: *Chamaemelum nobile*.

Desinflamante, analgésico, antiinflamatorio y sedante.

- ✓ **Espasmolítico:** buena para tratar afecciones respiratorias como: **asma, resfrío, fiebre alta y bronquitis.**
- ✓ **Sedante:** en infusión y bien cargada, se recomienda para el insomnio, angustia y estrés, tiene la propiedad de relajar las tensiones nerviosas.
- ✓ **Digestiva:** se recomienda beber una taza de té de manzanilla después de 15 minutos de haber ingerido los alimentos que contengan grasas.
- ✓ **Calmante:** se toma infusión de manzanilla para aliviar el dolor de estómago, calmar la pesadez y hasta casos de úlceras o gastritis.
- ✓ **Tonificante:** lavar el rostro todas las noches con agua de manzanilla, desmancha y tonifica la piel.
- ✓ **Antibacteriana:** se utiliza para lavar heridas, ojos irritados, baños de asiento para hemorroides.
- ✓ **Anticancerígena:** limpia el aparato digestivo especialmente el colon.



TONIFÍCATE CADA VEZ QUE PUEDES CON LA MANZANILLA



Ki6n:



Kion o Jengibre:

Zingiber officinale.

El kion contribuye en la nutrici3n, vitaminas, con compuestos bioactivos a nuestro cuerpo humano

Propiedades:

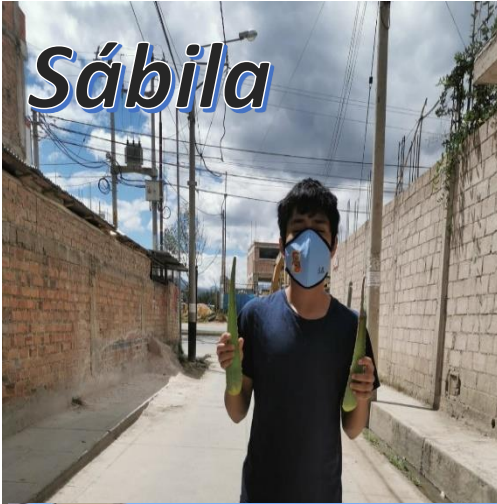
- ✓ Antitusiva: trata la tos seca irritativa, actúa sobre el sistema nervioso central o periférico para suprimir el reflejo de la tos.
- ✓ Expectorante: Se recomienda en infecciones respiratorias agudas que cursen con tos, dolor de garganta o resfríos fuertes, faringitis, bronquitis.
- ✓ Antiinflamatorias: reduce la inflamaci3n y alivia el dolor.
- ✓ Sudoríficas: Aflora el calor del cuerpo mediante el sudor.
- ✓ Antisépticas: antimicrobiano, se puede colocar como emplastro sobre la piel para reducir el riesgo de una infecci3n.
- ✓ Antieméticas: Evita náuseas, v3mitos.
- ✓ Carminativas: Favorece la disminuci3n de gases en el aparato digestivo y facilita su eliminaci3n.
- ✓ Mejorar la digesti3n.
- ✓ Reducir los dolores musculares.
- ✓ Prevenir accidentes cardiovasculares y ayuda con la circulaci3n sanguínea.
- ✓ Contribuye a la p3rdida de apetito.
- ✓ Contrarrestar el mareo y el dolor.



“El jengibre, se utiliza para los cólicos estomacales y para los resfríos muy fuertes. T3melo en infusi3n bien caliente”.



Sábila



La sábila: Aloe Vera, familia de las liliáceas

Contiene las vitaminas:

A: **Epitelios**, se usa en la vista, formación de hormonas, etc.

B₁, **Riboflavina**: Regula a la actividad del corazón y el sistema cardiovascular y el sistema nervioso

B₂ : **Niacina**: regula el crecimiento corporal, la producción de glóbulos rojos.

B₃: **ácido fólico y ácido ascórbico** ©: Convierte los alimentos en energía.

Contiene: ácido fólico, minerales, aminoácidos, polisacáridos que estimulan la regeneración de las células y tejidos; eliminando las células muertas.

Cicatrizante de las lesiones en la piel, alivia quemaduras y es efectiva para el acné. Potente antiinflamatorio natural.

Antiinflamatoria. El cristal de **sábila** es rico en vitaminas, y minerales como el calcio, hierro y potasio.

Antiviral: Consumir el extracto de esta planta potencia las defensas del organismo, sus propiedades estimulan los glóbulos blancos que se encargan de combatir cualquier virus.

Se utiliza en psoriasis, acné, dermatitis.



Utiliza penca sábila en jugos para mejorar el hígado



El geranio:



Geranio:

Geranium Pelargonium

- ✓ **Expectorante:** elimina la congestión nasal, las secreciones bronquiales a través de la tos, estornudos, que son mecanismos de defensa.
- ✓ **Tonificante:**
- ✓ **Antibacteriana:** astringente, excelente enjuague bucal, combate la gingivitis y amigdalitis.
- ✓ **Desinflamante:** se utiliza como emplastos en las heridas.
- ✓ **Regenerativo:** recupera órganos como intestino, bazo, páncreas. Promueve el crecimiento del cabello.
- ✓ **Cicatrizante:** llagas, dermatitis
- ✓ **Anticancerígeno:** Disuelve cálculos renales, atacan a las células malignas asociadas al cáncer de próstata.
- ✓ **Analgésico,** antirreumático, y antitumoral.
- ✓ **Antiedad:** Frena arrugas, combate signos del envejecimiento.
- ✓ **Revitalizante:** en masajes para el estrés, ansiedad y nervios.



Hojas de geranio: medicina y aroma



Menta:



La Menta: Mentha piperita.

Familia de las Lamiaceae

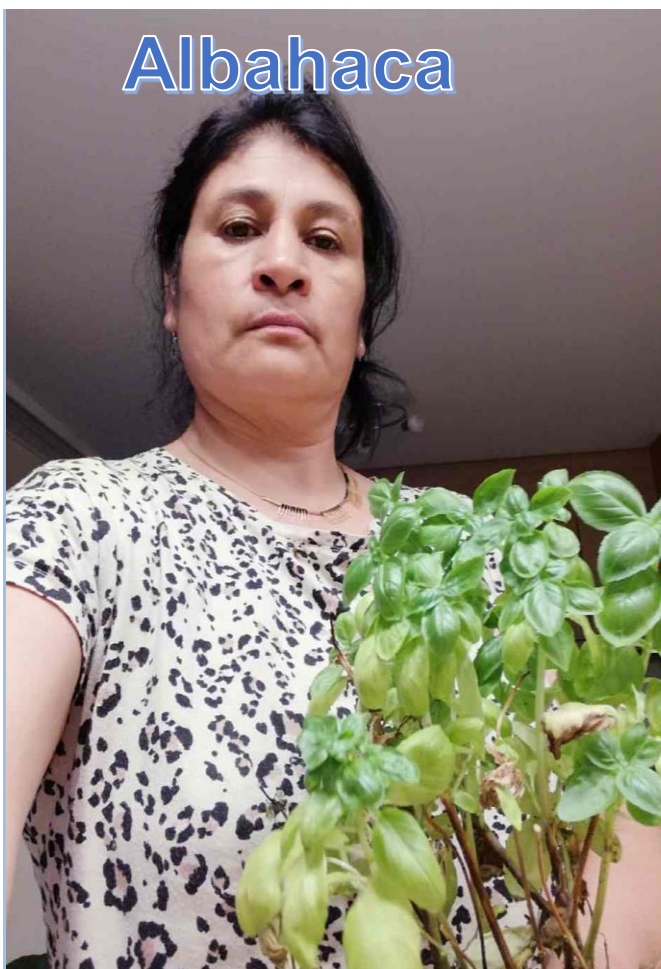
- ✓ **Expectorante:** Indicada para tratar bronquitis, descongiona las vías respiratorias se toma en infusión caliente y se inhala el vapor para la congestión nasal.
- ✓ **Analgésicas:** combate las jaquecas, migrañas
- ✓ **Digestiva:** Ayuda con la pesadez estomacal
- ✓ **Desinflamante:** de las vías respiratorias.
- ✓ **Potente vitamínico:** vitaminas A, B, C y D.
- ✓ **Contiene minerales:** calcio, el potasio, el cobre o el magnesio.
- ✓ **Relaja cuerpo y mente: combate el insomnio**
- ✓ ayudar en la pérdida de peso y aumenta el sistema inmune.
- ✓ ayudar en la pérdida de peso.
- ✓ Aumenta el sistema inmune.
- ✓ Ayuda en reducir las várices
- ✓ **Sabor refrescante: Combate** el mal aliento.
- ✓ **Aromatizante y saborizante.**



Urgente: Inhalar el vapor de menta, es muy importante para descongestionar las vías respiratorias.



La albahaca:



La albahaca: *Ocimum Basilicum*.

Hierba anual y originaria de las regiones tropicales.

Propiedades:

- ✓ **Expectorante:** elimina la flema de los bronquios a través de la tos.
- ✓ **Analgésico:** Alivia febrículas, el dolor de garganta, del estómago, evita flatulencias e indigestión.
- ✓ **Antiespasmódica:** ayuda en las afecciones de los músculos intestinales que provocan dolor gastrointestinal.
- ✓ **Fortalece el sistema inmunológico.**
- ✓ **Antibacteriano:** combate infecciones en el organismo.
- ✓ **Aromática:** Tiene un olor muy pronunciado.
- ✓ **Se utiliza en el arte culinario:** deliciosos tallarines, postres, licores. Ayuda con el apetito,
- ✓ **Se utiliza para la ansiedad, insomnio,**
- ✓ **Migraña.**
- ✓ **Insecticida natural:** Donde hay albahaca no hay mosca común.



La vida está en la naturaleza: acerquémonos a ella.



El Paico:



Paico: Dysphania ambrosioides.

Acahualillo o té de milpa

Se utiliza en los siguientes casos:

- ✓ Catarros:
- ✓ Asma:
- ✓ Pulmonías:
- ✓ Sinusitis:
- ✓ Resfríos fuertes:
- ✓ Amenorrea:
- ✓ Dismenorrea:
- ✓ Malaria:
- ✓ Histeria:
- ✓ Antihelmíntico
- ✓ Antiespasmódico:
- ✓ Antitusígeno:

El **paico** es una planta que sirve de purgante natural. Debido a su componente activo, el aceite que desprende de sus ramas brinda **propiedades** medicinales y curativas para el **cuerpo** humano

Las hojas del **paico** alivian los cólicos estomacales, resfríos, espasmos, hemorroides, pulmonías, gastritis, dismenorrea, inflamaciones de las vías urinarias, y sirve como antitusígeno, antihelmíntico, purgante, diurético, hepatoprotector, antiinflamatorio, antiemético, antiséptico, digestivo.



Consuma el paico, es Bueno para el aprendizaje



Perejil:



PEREJIL: Petroselinum crispum

- ✓ Alto contenido de minerales.
- ✓ Alto contenido en Clorofila.
- ✓ Alto contenido de calcio.
- ✓ **Anticancerígena:** antioxidante activa el glutatión, fortalece el sistema inmunológico. Ayuda a **alcalinizar su cuerpo**, purifica la sangre y forma nuevos glóbulos rojos. Previene el cáncer de mama
- ✓ **Antianémico:** rico en hierro y ácido fólico.
- ✓ **Cardiotónico:** Previene las enfermedades cardíacas, arteroesclerosis.
- ✓ **Antidiabético:** regula el azúcar en la sangre.
- ✓ **Previene: La trombosis y el ACV:** evita la formación de coágulos sanguíneos.
- ✓ Tonificante de la piel.
- ✓ **Diurético:** Limpia los riñones: aumenta la secreción y excreción de la orina, combate infecciones urinarias.
- ✓ Reduce la presión arterial.
- ✓ Remueve toxinas del organismo.
- ✓ Combate problemas de celulitis.
- ✓ Aumenta la energía, revitalizante natural del organismo.
- ✓ Previene la osteoporosis por la homosisteína.
- ✓ Utilizada en hematomas, picaduras de insectos, piel áspera v dolor de



Urgente:
consume perejil,
alcaliniza el
cuerpo.



El Romero



El Romero: *Rosmarinus officinalis*

Estimula el trabajo del estómago y el hígado. Beneficios:

- ✓ **Expectorante:** Desinflama vías respiratorias.
- ✓ **Facilita la expulsión de la bilis** retenida en la vesícula biliar; es diurético, antiinflamatorio.
- ✓ **Antiulcerogénico:**
- ✓ **Antioxidante:** mantiene a las células limpias.
- ✓ **Bactericida:** destruye bacterias
- ✓ **Antiséptico:** Reduce posibilidades infecciosas
- ✓ **Fungicida:** Destruye hongos y parásitos que causan enfermedades.
- ✓ **Balsámico:** Calmante y oloroso.
- ✓ **Cicatrizante:** favorecen la curación de la piel dañada.
- ✓ **Carminativo:** Disuelve expulsión de gases del aparato digestivo.
- ✓ **Afectaciones bucofaríngeas,** faringitis y estomatitis.
- ✓ **Mejora la circulación sanguínea.**



El Níspero:

Níspero



El níspero: Eriobotrya Japonica.

Sus hojas se utilizan para las inflamaciones de la boca y la garganta, es expectorante; combate los catarros.

Sus frutos son cítricos; tienen diversos beneficios, entre los que destaca:

- ✓ Antiinflamatorio:
- ✓ Antioxidantes:
- ✓ Diurético:
- ✓ Hidrata, quita la sed, reduce el colesterol.
- ✓ Regulan las funciones intestinales, actúa como diurético; posee tannino y pectina .
- ✓ Su corteza actúa como antidiarreico y tonifica la mucosa intestinal, trata los cálculos renales y la gota.
- ✓ Contiene proteínas, hidratos de carbono, celulosa, ácidos cítricos, málico, tartárico y bórico



El Níspero produce en los valles Cajamarquinos y se encuentra en el mercado, a consumirlo.



El Eucalipto:



El eucalipto:

Eucalyptus

- ✓ **Sus hojas frescas hervidas**, se utilizan para hacer inhalaciones, en casos de resfríos, congestión y disnea o dificultad para respirar. Es **descongestionante y expectorante**.
- ✓ **El eucalipto, romero, orégano, menta y ruda, son expectorantes con alto potencial, utilizados juntos.**
- ✓ **Es desinfectante y antiséptico** en los procesos virales, afecciones respiratorias y heridas en la cavidad bucal.
- ✓ **Las hojas secas en infusión** inhiben la formación de flema en los bronquios.
- ✓ Limpia los pulmones.
- ✓ **Combate infecciones respiratorias.**
- ✓ **Trata el herpes labial.**
- ✓ **El aceite** se usa para dolores musculares y de articulaciones.



“Los vapores de eucalipto te ayudan a expectorar”



Aguacate:



Aguacate:

Propiedades:

Alimento altamente alcalino que nos ayuda a subir el PH: 15.6.

De sus hojas: Son usadas como antiinflamatorias.

De La cáscara: Triturada es usada como purgante para limpiar el sistema educativo.

De la semilla: Tostada y molida, sirve para el asma, limpiar bronquios por los aminoácidos que contiene; también como astringente.

Reduce el colesterol y la tensión arterial: fortalece el cabello, mejora el aspecto de la piel y revitaliza nuestro organismo.

De la pulpa: se emplea en ensaladas, merengadas, guacamole y cremas.

Aporta energía: el aguacate es una fruta rica en ácidos grasos Omega 3,6 y 9, aporta gran cantidad de **energía**.

Mejora el sistema cardiovascular: Las grasas contenidas, ayudan a disminuir el colesterol malo en la sangre y mejora el sistema circulatorio, es una **excelente fruta para el corazón**.

Contiene proteínas, vitaminas y minerales.

Contiene vitamina E, zinc y potasio, vitamina



Aguacate o palta ayuda a tener alcalinidad en las células.



El Matico:

El Matico



El matico: Jungia Rugosa Less

"Buddleja globosa": Flavonoide.

- ✓ Conocida como Hierba del soldado.
- ✓ Propiedades;
- ✓ Antimicrobiano:
- ✓ Antiviral:
- ✓ Antiulceroso:
- ✓ Antihepatotóxico:
- ✓ Antihipertensivo:
- ✓ Antioxidante:
- ✓ De las hojas: alivian resfríos, pulmonías.
- ✓ Disuelve cálculos del riñón.
- ✓ Alivia trastornos digestivos.
- ✓ Cura heridas y quemaduras.
- ✓ Trata úlceras e inflamaciones.
- ✓ Se utiliza en infusiones o emplastos.
- ✓ Se le conoce como la Ivermectina natural.
- ✓ Se investigó en UNMSM, Universidad Cayetano Heredia, especialmente en la Universidad de nuestros antepasados.
- ✓ Estabiliza, según testimonios de los pacientes en el COVID-19.
- ✓ Purificador de las vías respiratorias tanto en infusiones como en vaporizaciones. Las vaporizaciones se hacen cada 4 horas.
- ✓ El matico es considerado como el oxígeno de los pobres.
- ✓ Como componente volátil, sí tiene sustento científico.



EL MATICO es la Ivermectina de los pobres.



La Planta de la vida:



La planta de la vida o Lechera Africana: *Synadenium grantii*.

- ✓ Familia de Euphorbiaceae.
- ✓ Cura la TBC, tratamiento y prevención del cáncer.
- ✓ Trata enfermedades de la piel.
- ✓ El virus de la inmunodeficiencia, cáncer del pulmón, gangrena, lupus eritematoso, cáncer de la sangre o leucemia, cáncer gástrico, cáncer de estómago, cáncer de colon, cáncer hepático, cáncer de cuello uterino, vitiligo, cáncer de próstata, cáncer de mama.
- ✓ Antibiótico y antibacteriano natural, refuerza el sistema inmunológico.
- ✓ Cura la diabetes; el acné.
- ✓ Analgésico: calma el dolor de cabeza.
- ✓ Enfermedades degenerativas: párkinson, cáncer sida, alzhéimer.



Seamos la planta de la vida para hacer el bien a toda la humanidad.



Hierba Luisa:



Hierba Luisa

Hierba Luisa:

Propiedades y beneficios

- ✓ **Expectorante:** el canfeno y el terpeno facilitan la eliminación de las mucosidades del sistema respiratorio en casos leves de bronquitis y resfriados.
- ✓ **Antioxidante:** la hierba luisa combate el estrés oxidativo, previene el envejecimiento. La mayoría de los compuestos orgánicos que contiene son antioxidantes: el canfeno.
- ✓ **Digestiva y carminativa:** sus componentes: el limoneno y el cariofileno ayudan a disminuir las flatulencias.
- ✓ **Antibacteriana:** contiene el citral, mejora el sistema inmunitario y aumenta la producción de glóbulos blancos.
- ✓ **Antiinflamatoria:** calmante natural para aliviar dolores leves.
- ✓ **Insomnio:** por su contenido en melatonina combate el insomnio y controla los nervios.
- ✓ Colocar la hoja de la hierba ligeramente chancada en una taza y verter agua hirviendo, dejar tapado y enfriar hasta poder tomarlo; añadir gotas de zumo de limón.
- ✓ Usada para la pesadez del estómago y para tener un aliento más fresco.



La vida del Ser Humano debe continuar: toma tus hierbas.



El Saúco:

SAUCO

Esta planta cuyo fruto es de color morado es buena fuente de vitaminas C y A, aportando un 87% y 17%, respectivamente, del valor diario recomendado por persona, así como vitamina B6. También posee minerales esenciales como hierro (13% del valor diario) y potasio.



Asimismo, concentra antioxidantes y posee ácido salicílico, un compuesto que ayuda a aliviar la fiebre y favorece la circulación sanguínea, previniendo afecciones cardiacas, que son un factor de riesgo cuando se contrae el coronavirus.



El jugo o té de sauco puede aliviar síntomas de la gripe como fatiga, dolor de cabeza o garganta, tos y malestar generalizado. Estudios de laboratorio indican que el sauco reduce la secreción excesiva de mucosidad en la nariz, por lo que ayuda a mitigar la congestión nasal y la sinusitis.



Frutos con alto contenido en hierro, ayudan en el aprendizaje.



La Hortiga:



La Ortiga (Ish güin)

Propiedades:

- ✓ **Dermatológica:** Por sus propiedades antivirales y antibacterianas se utilizan mayormente en eczemas, varicela, psoriasis.
- ✓ **Desinflamante:** tiene propiedades curativas especialmente para músculos y tejidos sobre todo para sus inflamaciones de algunas como la artritis, la gota, la tendinitis o la tensión muscular.
- ✓ **Expectorante** ayuda sobre todo a alergias que se tiene, tos, asma, gripe.
- ✓ **Antidiabética:** Reduce el flujo de azúcares en la sangre lo cual hace un beneficio para las personas diabéticas.
- ✓ **Malestares Estomacales:** Ayuda a prevenir la diarrea, ayuda también a disminuir la acidez de nuestro estómago, lo recomendable para que esto suceda que se tome infusiones consecutivamente en un día.
- ✓ **Diurética:** Ayuda a miccionar frecuentemente por infecciones renales o de la misma vejiga.
- ✓ En el caso de los hombres ayuda a prevenir algunas enfermedades de la próstata.



Acércate a la naturaleza y serás premiado



El Chamburo:



Jijacho y Babaco:

Nombre común Chamburo. Cariaca Pentagona Heilb.

Familia Caricácea.

De su fruto:

- ✓ Alto contenido en vitamina A y C
- ✓ Se usa en la industria farmacéutica.
- ✓ Contiene papaína, carpaína.
- ✓ Su látex y estratos se utiliza para medicina natural.
- ✓ Interviene en la formación de colágeno, fortalecimiento de los huesos, producción de glóbulos rojos, previene infecciones.
- ✓ Esencial para la visión, buen estado de la piel, cabello, mucosas nasales.
- ✓ Interviene en el buen funcionamiento del sistema inmunológico.
- ✓ Contiene alta concentración de potasio.
- ✓ De características muy apetecibles.
- ✓ Su valor nutritivo es equivalente al limón, kiwi y papaya.
- ✓ Bajo en calorías, azúcares, sodio y colesterol.
- ✓ Contiene enzimas proteolíticas y lipolíticas.



El Chamburo: Alto contenido en vitamina C.



Quínoa:



La Quinoa: Quínoa (*Chenopodium Quinoa*)

Propiedades:

Dermatológica y ósea: Ayuda a las cicatrizaciones de algunas heridas y es un tratamiento efectivo en abscesos, hemorragias, luxaciones.

Anti migraña y anti-estrés: El magnesio que proporciona una relajación de las paredes de los vasos sanguíneos aparte de reducir la presión arterial y relajar el cuerpo.

Tránsito intestinal: Su alto contenido de fibra ayuda a prevenir el estreñimiento y ayuda a tener unas muy buenas digestiones.

Apta para la intolerancia al glúten: pseudocereal libre de gluten.

Controla el peso: Alto contenido de fibra y proteínas.

Antioxidante: contiene quercetina y kaemferol, depuran las células.

Controla el colesterol: contiene lípidos insaturados, disminuye el riesgo de contraer enfermedades cardiovasculares.



Quinoa alimento completo y nutritivo: consúmlalo a diario.



Miel de Abeja:



Miel de abeja

- ✓ **La miel de abeja:**
- ✓ **Expectorante, resfriados y afecciones pulmonares:** ayuda a eliminar sustancias mucosas, lo recomendable es utilizarlo con una infusión de matico o eucalipto.
- ✓ Es antibacteriana: Utilizada con jugo de limón, alivia el dolor de garganta.
- ✓ Estimulante del sistema inmunológico: por ser antibacteriana y antifúngica a la vez.
- ✓ **Favorece la digestión:** La miel favorece al metabolismo de la digestión, lo recomendado es tomarlo con zumo de limón la miel, después de una comida pesada.
- ✓ Cicatrizante: útil para quemaduras del sol.
- ✓ Desinflamatorio: Al aplicar en la parte donde esta inflamada bajara la hinchazón y también el dolor.
- ✓ Antiséptico natural.
- ✓ Regula el azúcar en la sangre.
- ✓ Útil en el tratamiento contra el acné y para exfoliar la piel, por contener inhibinas y glucosa oxidasa, que son sustancias antimicrobianas.
- ✓ Es altamente nutritiva, contiene hierro, calcio, fosfato, cloruro de sodio, potasio, magnesio, glucosa y fructosa, es considerado un tónico natural multivitamínica que llena de energía y vitalidad.
- ✓ Mejora la memoria a corto plazo y la concentración.
- ✓ Reduce el estrés metabólico, produce glucógeno en el hígado.



Miel de abeja: Altamente Nutritiva.



Plátano Verde:



Plátano verde:

Resina de plátano verde.

- ✓ Alto contenido en hierro.
- ✓ Alto potencial descongestionante de las vías respiratorias.
- ✓ Alto contenido de potasio.
- ✓
- ✓ Calma nervios y ansiedad.
- ✓ Previene la debilidad y el raquitismo.
- ✓ Combate la tuberculosis.

TESTIMONIO DEL PACIENTE: “Me sacaron una placa de los pulmones; por la tos que no me calmaba, y en ella salió varias manchas de la tuberculosis. Por indicaciones de una herbolaria, me recetó resina de plátano; luego de tomar resina de plátano por 10 días una cucharadita diaria en ayunas, se calmó la tos; fui por otra radiografía y las manchas de la TBC en el pulmón desaparecieron.



Las plantas están a tu alcance, investiga sus propiedades.



El clavo de olor:



Clavo de olor (*Syzygium aromaticum*)

- ✓ **Expectorante:** ayuda a expulsar mucosidades y flemas en caso de resfriados.
- ✓ **Malestares estomacales:** preferible preparar en infusión con miel para un mayor efecto aliviara cólicos, flatulencias en el estómago.
- ✓ **Anti migraña y dolores de cabeza:** poner con un pañuelo la infusión en la frente ayudara a calmar el malestar del dolor de cabeza.
- ✓ **Analgésico:** Se utiliza mayormente para dolencias de encías o dolor de dientes, dolores bucales en general ya que aliviara el dolor como si fuese una anestesia casera.
- ✓ **Beneficioso para la coagulación:** Ayuda a reducir los azucares en la sangre, es muy bueno en la coagulación de las sangres en heridas y sobre todo se utiliza para problemas cardiacos.
- ✓ **Antiinflamatorio:** La infusión que se hace a partir de clavo de olor y recomendable con miel con un pañuelo ayudara a desinflamar el musculo o parte afectada.
- ✓ **Antidepresiva.**
- ✓ **Antibacteriana:** Combate las infecciones.
- ✓ **Antioxidante:** Contiene flavonoides.



**El clavo de olor, es muy beneficioso
para el dolor de diente.**



Los ajos



El ajo (*Allium sativum*)

Planta cargada de propiedades nutritivas, sulfúricas y sus múltiples fitonutrientes.

Beneficios del ajo para la salud

- ✓ **Útil para resfriados y afecciones pulmonares**, descongestiona, es un antibiótico natural para tratar problemas pulmonares.
- ✓ **Mejora la circulación de la sangre**, rico en vitamina B, un compuesto esencial que reduce los niveles de homocisteína. Esta sustancia es la responsable de endurecer los vasos sanguíneos, evitan múltiples problemas como trombosis o enfermedades de las arterias coronarias.
- ✓ **Mejora el hígado**, nos ayuda a depurar toxinas, a eliminar parásitos y a liberar del cuerpo metales pesados como el mercurio o restos de medicamentos que el hígado no puede procesar.
- ✓ **Cuida nuestro aparato digestivo**, porque el ajo estimula los ácidos gástricos y los alimentos se digieren y absorben adecuadamente.
- ✓ **Baja la fiebre.**
- ✓ **Es muy útil en el tratamiento de infecciones estomacales.**



“La vida está llena con plantas maravillosas: El ajo”.



Berenjena: EL SACHATOMATE:



Sachatomate: *Solanum betaceun: Tomate de árbol o berenjena.*

- ✓ Proporciona las vitaminas A, B, C, importante para la dieta de los niños.
- ✓ Consumida en ayunas mejora los catarrros y resfríos.
- ✓ Los expertos consideran que es un fruto ideal y mantiene al cerebro sano.
- ✓ Es dietético.
- ✓ Fortalece el sistema inmunológico
- ✓ De las hojas se calientan y se coloca en emplasto para desinflamar amígdalas.
- ✓ Mejora los problemas hepáticos.
- ✓ Contiene nutrientes.
- ✓ Desinflama la próstata.
- ✓ Se combina con miel de abeja para postre dietético.
- ✓ Regula los niveles de presión arterial y del colesterol.
- ✓ Mejora la capacidad visual.
- ✓ Importante en la alimentación de los bebés, niños y adolescentes por que ayuda a fortalecer la memoria a corto y largo plazo.
- ✓ Fortalece la memoria de los ancianos.



Frutos rojos Cerebro Sano: la berenjena.



El Laurel:



El Laurel: *Lauros Nobilis*.

Propiedades:

- ✓ Las infusiones de laurel alivia las digestiones pesadas, previene la acidez, las úlceras de estómago, flatulencia, dolor cólico y reduce los gases.
- ✓ El laurel sirve para tratar afecciones del aparato respiratorio, la bronquitis y la gripe.
- ✓ **Las hojas frescas son una muy rica fuente de vitamina C.** Esta vitamina es un antioxidante poderoso que ayuda a eliminar los radicales libres del cuerpo.
- ✓ **Las hojas de laurel contienen una excelente fuente de vitamina A.** La vitamina A es un antioxidante natural y es esencial para la visión.
- ✓ **Esta especia es una buena fuente de minerales** como el cobre, manganeso, hierro, zinc y magnesio. El manganeso y el cobre son factores que desencadenan la acción de la enzima antioxidante superóxido dismutasa, siendo el hierro esencial para la producción de glóbulos rojos.
- ✓ **Las hojas de laurel contienen ácido fólico.** Los folatos son importantes en la síntesis de ADN y al momento de administrarse durante el período de concepción, ya que contribuyen a prevenir daños del tubo neural en el bebé.



Laurel: altamente alcalinizante



El Diente de León



Diente de León

El Diente de León: *Taraxacum officinale*.

Pertenece a la familia de *asteraceae*.

- ✓ **Contiene alto potencial de vitamina C y luteolina.**
- ✓ **Tratamiento para las afecciones:**
Tratamiento natural para las afecciones de la piel, mucosas, causadas por infecciones bacterianas y fúngicas (hongos).
- ✓ **Es antiinflamatorio:** Mantiene el flujo adecuado de bilis, mejora la función hepática.
- ✓ **Previene la anemia:** alto nivel de contenido de hierro, vitaminas y proteínas, esencial para la hemoglobina, formación de glóbulos rojos en la sangre.
- ✓ **Controla la diabetes:** El zumo concentrado estimula la producción de insulina y sirve para tratamiento de las personas diabéticas. Mantiene los niveles de azúcar en la sangre.
- ✓ **Regula la presión arterial.**
- ✓ **Regula el estreñimiento.**
- ✓ **Previene y cura el acné.**
- ✓ **Disminuye la retención de líquidos.**
- ✓ **Contiene minerales como el calcio:** Desarrolla y fortalece los huesos.
- ✓ **Mejora la Inmunidad: Genera resistencia al ataque de los agentes infecciosos o tóxicos.**



Diente de León: Mejora la inmunidad.



La Flor de Jamaica:



Hibiscus, Flor de Jamaica o cucarda.

Hibiscus: Hibiscos, familia Malvaceae.

De las flores: Tienen multitud de nutrientes y vitaminas, se consume en infusión o como mascarilla para cabello e irritaciones de piel.

- ✓ Tiene alto contenido de vitamina C: previene catarros, resfríos fuertes y virus.
- ✓ Es ansiolítico natural: calmante.
- ✓ Regula la circulación sanguínea, por su alto contenido de flavonoides (vitaminas).
- ✓ Es diurética: ayuda a bajar de peso.
- ✓ Regula la digestión: facilita y regula el tránsito intestinal.
- ✓ Es antioxidante y alcalino: contiene altas dosis de ácido cítrico y ascórbico que protegen las células de los radicales libres que provocan el envejecimiento y muerte de las células.
- ✓ Previene la fragilidad capilar: Fortalece las raíces del cabello y disminuye su caída.
- ✓ Útil para hidratación cutánea: Gracias a su contenido de MUCÍLAGOS (Que se encuentra en algas, semillas de lino, semillas de chía, raíces de malva, membrillo, liquen).
- ✓ Previene problemas menstruales: El extracto acuoso de las hojas, tiene un efecto relajante de la musculatura uterina.



La flor de Jamaica o cucarda es alcalinizante



Orégano



Origanum vulgare

ORÉGANO.

Familia de la menta

Propiedades:

- ✓ Reduce la inflamación interna (bronquitis, dolores de garganta).
- ✓ Se utiliza en inhalaciones para expectorar la flema.
- ✓ Es una planta medicinal que se utiliza comúnmente en el arte culinario.
- ✓ Tiene propiedades digestivas, repara el tejido del tracto digestivo, gracias a sus principios activos como el timol, el carvacol, el borneol y el ácido cafeico.
- ✓ Posee sustancias hepatoprotectoras, por lo que es bueno para el hígado.
- ✓ Ayuda a combatir los síntomas de la gastritis.
- ✓ Fortalece el sistema óseo gracias a la vitamina k. Controla la osteoporosis y la arteroesclerosis.
- ✓ Contiene alta concentración de antioxidantes por lo cual evita el envejecimiento y mantiene la piel sana.
- ✓ Se utiliza para calmar los cólicos menstruales, dolor de oído y trastornos de vía urinarias.
- ✓ Es anticancerígeno: reduce el cáncer de mama.
- ✓ Es antimicrobiano y antibacteriano.



El Orégano en inhalaciones para expectorar la flema.



La Honrada



La Honrada

La Honrada: Tagetes elliptica.

Propiedades:

De uso medicinal:

- ✓ **Antibacteriana:** Hace frente a microorganismos como Staphylococcus aureus, Staphylococcus epidermidis, Bacillus subtilis, Escherichia coli, Pseudomonas aeruginosa
- ✓ **Antifúngica:** Combate hongos: Cándida albicans.
- ✓ **Analgésica:** sus hojas intervienen en el dolor de rodillas y cólicos menstruales.

De uso alimenticio:

Su consumo está extendido como uno de los ingredientes principales de la pachamanca y se saborea en sus deliciosas cremas.



La honrada combate microorganismos potentes.



El Tomillo:



El tomillo

El Tomillo:

Propiedades:

- ✓ De uso en:
- ✓ Contiene alto contenido de vitamina C.
- ✓ Bronquitis: Limpia las vías respiratorias.
- ✓ Gastritis.
- ✓ Dispraxia: trastorno psicomotriz.
- ✓ Flatulencia.
- ✓ Diurético.
- ✓ Laringitis.
- ✓ Amigdalitis.
- ✓ Alto potencial bactericida.
- ✓ Alto potencial antimicrobiano.
- ✓ Alto potencial micótico. (hongos)
- ✓ Expulsa lombrices intestinales.
- ✓ Destruye bacterias infecciosas.
- ✓ Anticancerígeno.
- ✓ Controla la presión alta.
- ✓ Arte culinario.



Tomillo: planta milagrosa que cura casi todos los males.





CONSEJOS PARA LA VIDA

01. Beba COMO MÍNIMO 2 LITROS de agua.
02. Come saludable, especialmente vegetales. Ejemplo: brócoli
03. Viva con entusiasmo, energía y empatía: como Esther
04. Descanse: bailando, meditando, conversando.
05. Juegue para activar su interior y sus pensamientos.
06. Lea libros que le ayuden en su vida personal.
07. Duerma 7 horas al día y dele tranquilidad a su sueño.
08. Siéntese en silencio y escuche su respiración.
09. Haga ejercicios de 20 a 60 minutos diarios.
10. Tenga y haga que disfruten de pensamientos positivos.
11. Siempre sonría: como directivo/a, como amigo/a.
12. Utilice su tiempo para seres y cosas importantes.
13. Hable pausado, module la voz y trate con afecto.
14. Sea agradecido, pida por favor y salude con amabilidad.
15. Viva todos los días como si fuera el último día de su vida.

Gracias porque tú MAESTRO, MAESTRA, AMIGO, AMIGA, ESTUDIANTE, eres agente de la innovación y amor a la naturaleza.

La vida de las plantas, está ligada a la vida de los seres humanos.

Cuidemos de nuestra Pachamama.

