



Ampliación y difusión del Programa Semillas de Supervivencia de USC Canadá en África y América Central



2020

GUIA PARA ELABORACIÓN DE POMADAS, TINTURAS Y JARABES



ASOCIACION DE ORGANIZACIONES DE LOS
CUCHUMATANES -ASOCUCH- 2020

GUÍA PARA LA ELABORACIÓN DE POMADAS, TINTURAS Y JARABES

Citación: ASOCUCH 2020. Guía para la elaboración de pomadas, tinturas y jarabes, Huehuetenango, Guatemala 12 pág.

Equipo Recolector

Roberto López Aguilar, ASOCUCH

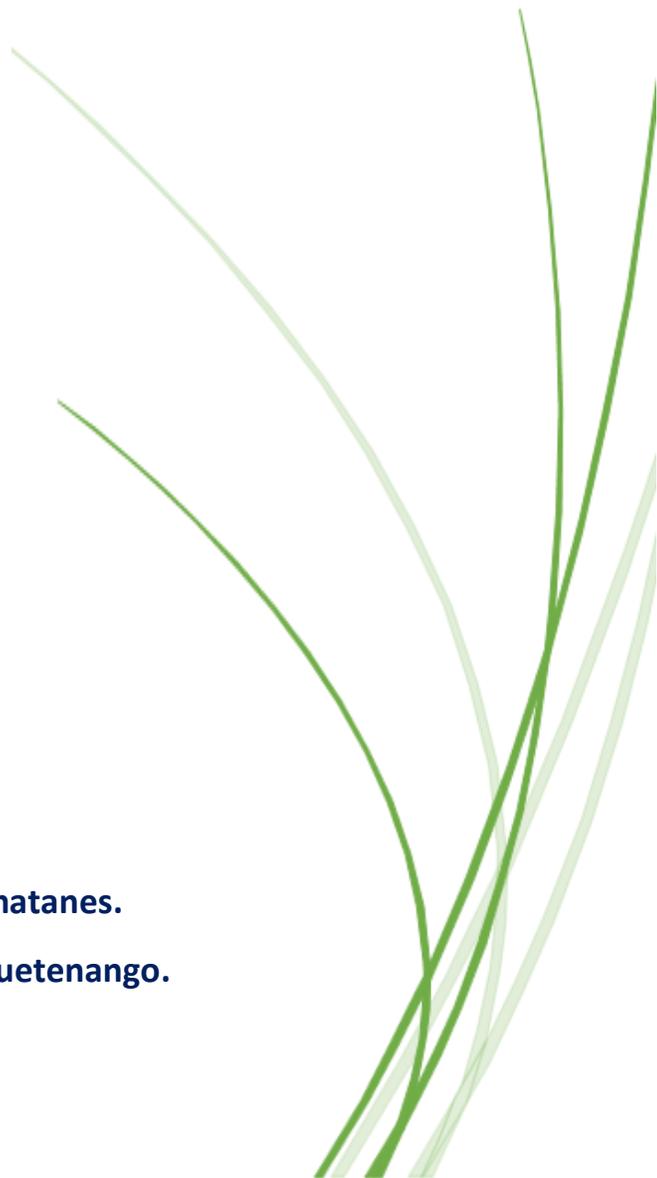
Andrea Jiménez Salucio, ADIPY

Asociación de Organizaciones de los Cuchumatanes.

-ASOCUCH- 9Av. 7-82 zona 1 Chiantla, Huehuetenango.

Tel: 77645332 / 77645333

www.asocuch.com



CONTENIDO	PAGINA
POMADA ANTIMICOTICA.....	3
POMADA ANTIIFLAMATORIA	3
POMADA DE AZUFRE	4
TINTURA DIGESTIVA.....	5
TINTURA CALMANTE.....	6
TINTURA DE COLA DE CABALLO	7
TINTURA DE TE DE LIMÓN	7
JARABE EXPECTORANTE	8
JARABE DESPARASITANTE	9

1. POMADA ANTIMICOTICA

Indicaciones terapéuticas:

Indicada para eliminar afecciones de la piel como hongos, escaldaduras, barros y espinillas, úlcera, grietas en las manos, pies, labios, pechos, quemaduras y como cicatrizante en pequeñas heridas

Ingredientes para producir 20 pomadas

2000 gramos de vaselina sólida neutra
25 gramos de corteza de Nance
25 gramos de corteza de Madrecacao
25 gramos de raíz de Zarzaparrilla
58 gramos de hojas de Hierba mora
25 gramos de flores de Caléndula
1 olla



Preparación:

Derretir la vaselina blanca en una olla sobre el fuego lento, colocar las plantas medicinales y realizar la mezcla con una paleta de madera; se dejar hervir la vaselina conjuntamente con las plantas medicinales durante 10 a 12 minutos. Retirar la olla del fuego, colar el contenido inmediatamente realizar el llenado de frascos.

Esperar un tiempo de 2 a 3 horas para que termine de enfriar y luego se procede a colocar la tapadera de las pomadas, posteriormente colocar etiquetas.

Dosificación: aplicar la pomada sobre el área afectada 2 veces al día hasta lograr eliminar el problema.

2. POMADA ANTIINFLAMATORIA

Indicaciones terapéuticas:

Sirve para combatir procesos inflamatorios como artritis, gota, reumatismo, abscesos, golpes, contusiones, fracturas, dislocaciones, esguinces, psoriasis y como cicatrizante en pequeñas heridas.

Ingredientes para elaborar 20 pomadas

2000 gramos de vaselina sólida neutra
25 gramos de semilla de Fenogreco



45 gramos de hojas de Llantén
45 gramos de hojas de Apazote
50 gramos de rizoma de Calaguala
45 gramos de hojas y flores de Floripondio
45 gramos de hojas y flores de Árnica

Preparación:

Derretir la vaselina blanca en una olla sobre el fuego lento, colocar las plantas medicinales y realizar la mezcla con una paleta de madera. Dejar hervir la vaselina conjuntamente con las plantas medicinales durante 10 a 12 minutos, retirar la olla del fuego y colar el contenido inmediatamente realizar el llenado de frascos.

Esperar un tiempo de 2 a 3 horas para que termine de enfriar y luego se procede a colocar la tapadera de las pomadas, posteriormente colocar etiquetas

Dosificación: Aplicar tres veces al día en forma de masajes suaves sobre el área afectada durante 8 días o cuando se lograr eliminar el malestar.

3. POMADA DE AZUFRE

Indicaciones terapéuticas:

Sirve para tratar enfermedades dermatológicas, como hongos, mal de atleta entre otros.

Ingredientes para elaborar 20 frascos

2 libras de vaselina blanca
8 onzas de flor de azufre
Una olla



Preparación:

Se pone a derretir la vaselina blanca en una olla sobre el fuego lento, una vez que este derretida se procede a agregar las 8 onzas de flor de azufre, ir mezclando con una paleta hasta lograr deshacer el azufre. Retirar del fuego.

Se debe colar con un trapo limpio o colador y se procede a llenar los frascos dejar enfriar durante un tiempo de 2 a 3 horas luego tapar las pomadas etiquetarlas y listo para usar.

Dosificación:

En casos de acné se aplica con la piel limpia en las noches y nunca alrededor de los ojos o párpados. En casos de manchas aplicarla también en las noches y a la mañana; Lavar bien la cara y aplica un protector solar de buena calidad.

Para los hongos en la cara y en otras áreas del cuerpo, puedes aplicarla una o dos veces al día hasta que vayan desapareciendo los hongos.

4. TINTURA DIGESTIVA

Indicaciones terapéuticas:

Se recomienda para el tratamiento de dolores de estómago, menstruales, cólicos y otros dolores espasmódicos. Mejora la digestión, evita la flatulencia, y tiene una ligera acción calmante

Ingredientes para elaborar 1 litro de tintura

- 1 litro de aguardiente de 60%
- 20 gramos de hojas y flores de Manzanilla
- 28 gramos de hojas y flores de Altamisa
- 40 gramos de hojas y flores de Pericón
- 16 gramos de hojas y flores de Anís
- 1 envase de cristal de color ámbar con tapa de 2 litros

**Preparación:**

Lavar con agua las plantas medicinales y picarlas bien, las plantas se colocan bien picadas en el envase de vidrio o cristal de color ámbar, se agregan el aguardiente de 37 grados sobre las plantas agitar por 10 minutos. Dejar de macerar durante 30 días colocar la fecha de su elaboración y tipo de tintura y agitar diariamente por inversión, transcurrido los días de maceración, se procede a filtrar la tintura, para ello utilizamos un colador fino o papel filtro, un embudo y un matraz. Después de filtrar la tintura colocar en frascos de 125 ml de color ámbar etiquetarlas guardarlas en un lugar seguro ventilado y fuera del alcance de los niños y listo para ser utilizada.

Dosificación:

Tomar en dosis de 40 a 60 gotas en un vaso con agua tibia tres veces al día, después de las comidas durante 8 días.

Contraindicaciones:

No prescribir a niños pequeños, mujeres embarazadas y lactantes

5. TINTURA CALMANTE

Indicaciones terapéuticas:

Está indicado en el tratamiento de la prevención de los desórdenes nerviosos y tensionales. Para combatir el insomnio y la ansiedad, aliviar el estrés emocional e inducir un sueño reparador. Tomar de 40 a 60 gotas en una taza con agua tibia tres veces al día después de las comidas

Ingredientes para elaborar 1 litro de tintura

1 litro de alcohol etílico bebible de 37%
40 gramos de raíz de Valeriana
35 gramos de hojas de Pasiflora
25 gramos de hojas frescas de Naranja Agria
1 envase de color ámbar de 2 litros



Preparación:

Lavar con agua las plantas medicinales y picarlas bien, colocar las plantas medicinales bien picadas en el envase de vidrio o cristal de color ámbar y agregar el aguardiente de 37% sobre las plantas agitar por 10 minutos.

Dejar de macerar durante 30 días colocar la fecha de su elaboración y tipo de tintura; agitar diariamente por inversión, transcurrido los días de maceración, se procede a filtrar la tintura, para ello utilizamos un colador fino o papel filtro, un embudo y un matraz. Después de filtrar la tintura colocar en frascos de 125 ml de color ámbar etiquetarlas guardarlas en un lugar seguro ventilado y fuera del alcance de los niños y listo para ser utilizada.

Dosificación:

Agregar una cucharada de tintura en un vaso de agua, tomar 3 veces diario antes de cada alimento durante 15 días o hasta cuando el malestar se quite por completo

Contraindicaciones:

No prescribir a niños, mujeres embarazadas y lactantes por el alcohol que contiene la tintura.

6. TINTURA DE COLA DE CABALLO

Indicaciones terapéuticas:

Indicada para tratar enfermedades urinarias e infecciones.

Ingredientes para elaborar 1 litro de tintura

1 litro de aguardiente de 37%

250 gramos de cola de caballo fresco

1 envase de vidrio de color ámbar



Preparación:

Lavar bien la planta de cola de caballo y picarla bien, agregar la planta picada al frasco de color ámbar y el aguardiente; taparlo y agitar bien por un tiempo de 3 minutos. Macerar por 30 días agitar 2 veces al día; una vez finalizado los 30 días se procede a colar y envasar. Listo para usar como medicina alternativa.

Dosificación:

Agregar una cucharada de tintura en un vaso de agua, tomar 3 veces diario antes de cada alimento durante 15 días o hasta cuando el malestar se quite por completo.

7. TINTURA DE TÉ DE LIMÓN

Indicaciones terapéuticas:

Estimula la transpiración, alivia la fiebre, ayuda a curar resfriados, fiebre, tos dolores estomacales, dolor de cabeza, calma los nervios y tiene propiedades desintoxicantes, antioxidantes, relajantes y diuréticas.

Ingredientes para elaborar 1 litro de tintura

1 litro de aguardiente de 37%

250 gramo de plantas de té de limón fresco

1 envase de vidrio de color ámbar de 2 litros



Preparación:

Lavar bien la planta de té de limón, se debe de picar bien y agregar la planta picada al frasco de color ámbar, el aguardiente se tapa y se debe agitar bien por un tiempo de 3 minutos. Macerar por 30 días agitar 2 veces al día

Una vez finalizado los 30 días se procede a colar y envasar y listo para usar como medicina alternativa.

Dosificación:

Agregar una cucharada de tintura en un vaso de agua, tomar 3 veces diario antes de cada alimento

8. JARABE EXPECTORANTE

Indicaciones terapéuticas:

Está indicado en el apoyo al tratamiento de las afecciones respiratorias agudas, tales como bronquitis, gripe, resfríos, y tos; así como en las complicaciones bacterianas de estas afecciones, en la prevención de las recaídas y en el tratamiento de las afecciones crónicas

Ingredientes para elaborar 1 litro de jarabe

- 1 litro de agua pura
- 5 gramos de ácido cítrico
- 3 gramos de benzoato de sodio
- 1.5 libras de azúcar
- 15 gramos de flor de sauco
- 25 gramos de hojas de marrubio
- 15 gramos de hojas de tomillo
- 35 gramos de hojas de eucalipto
- 10 gramos de hojas de salvia sija
- 10 gramas de brácteas de Bugambilia
- 1 olla

**Preparación:**

Poner a calentar el agua junto con las plantas medicinales a fuego lento, cuando llegue a ebullición 40 grados, dejar hervir durante 10 a 15 minutos a fuego lento luego se procede a colar la cocción. Se vuelve a poner a calentar el líquido ya colado junto con azúcar, ácido cítrico y benzoato de sodio a fuego lento durante 20 minutos revolviendo constantemente. Apagar el fuego y esperar que se enfríe el jarabe. Envasar, colocar etiqueta y listo para ser usado

Dosificación:

Administración oral por tres días y renovar después de reevaluar al paciente

Adulto: Una cucharada cada 8 horas

Niño: Una cucharadita cada 8 horas

9. JARABE DESPARASITANTE

Indicaciones terapéuticas:

Indicada para eliminar parásitos internos

Ingredientes para elaborar 1 litro de jarabe

1 litro de agua purificada

70 gramos de cascara de granada

30 gramos de hojas deshidratadas de apazote

1.5 libras de azúcar

5 gramos de ácido cítrico

2 gramos de benzoato de sodio

**Preparación:**

Poner a calentar el agua junto con las plantas medicinales a fuego lento, cuando llegue a ebullición a 40 grados, dejar hervir durante 10 a 15 minutos a fuego lento luego se procede a colar la cocción. Se vuelve a poner a calentar el líquido ya colado junto con azúcar, ácido cítrico y benzoato de sodio a fuego lento durante 20 minutos revolviendo constantemente

Apagar el fuego y esperar que se enfríe el jarabe, envasar, colocar etiqueta y listo para ser usado

Dosificación:

Adultos: 3 cucharadas 3 veces al día por un día

Niños mayores de 10 años: 1.5 cucharada 3 veces al día por un día

Contraindicaciones:

No recetar a mujeres embarazadas, puérperas y niños menores de edad

10.REFERENCIAS

- Cáceres, A.1996. Pantas de uso medicinal en Guatemala. Editorial Universitaria de San Carlos de Guatemala.
- Manual de plantas medicinales del altiplano de Guatemala para el uso Familiar por Jean Pierre Nicolas. 2013. Guatemala.
- Vanaclocha, B. y Cañiguera, S. (2003). "Fitoterapia: Vademécum de prescripción. Cuarta Edición. España. Ediciones MASSON. 1148 p.
- Vademécum, C. 2009 de Pantas de Uso Medicinal de Guatemala.
- Asturias, F. (1970). "Medicina de Guatemala". Facultad de Ciencias Químicas y Farmacia. USAC. Guatemala. 8 p.
- López Aguilar, Jorge. 2020, Plantas medicinales y alternativas naturales. Naturopatía Huehuetenango.