



DESMI A.C.

Memorama de plantas medicinales

**Cuidar nuestra salud y la de la Madre
Tierra**

Sentido pedagógico del juego



Elaborado por: Eugenia Vigil Escalera Sánchez
**Desarrollo Económico y Social de los Mexicanos Indígenas
DESMI A.C.**

Septiembre 2021

San Cristóbal de Las Casas, Chiapas, México

Gran parte de la información del presente material, fue obtenida de las fichas, materiales y aprendizajes del curso virtual "**Plantas medicinales para el cuidado de la salud**" dictado por la Lic. Ingrid Kossmann y el Farm. Carlos A. Vicente, en el Instituto Superior La Fuente- Acción por la Biodiversidad, curso para el cual nos otorgaron una beca y les estamos agradecidxs.



Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual

Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>



Cuidar nuestra salud y a la Madre Tierra

Sentido pedagógico del juego

Reconocemos el papel fundamental que los conocimientos y usos que las plantas medicinales tienen para **nuestra salud y la salud eco sistémica** dentro de los diversos **sistemas alimentarios**, como la milpa, el cafetal y los huertos.

Fomentar el conocimiento y reproducción de plantas medicinales, nos parece sumamente relevante en momentos de crisis ecológica como la que estamos viviendo, también por la alegría y **diálogo con la tierra** que trabajar con ellas nos brinda.

El objetivo de este memorama, es aportar a la difusión del conocimiento de algunos beneficios de distintas plantas medicinales, a través del juego, de su **potencial pedagógico y creación colectiva de conocimiento**.

CÓMO JUGAR

1. Se revuelven las cartas y se ponen boca abajo
2. Se recomienda que las personas que juegan se sienten en círculo
3. Se elige quién va a empezar para seguir con los turnos hacia la izquierda
4. La persona que empieza elige dos cartas y lee en voz alta la información que contienen
5. Si las cartas son iguales, se las queda y tiene otro turno
6. Si las cartas son diferentes, las vuelve a colocar boca abajo junto a las demás y le toca el turno a la siguiente persona sentada a su izquierda
7. Se repiten los pasos hasta que se terminan las cartas
8. La persona que tiene más cartas gana el juego

*Se puede aprovechar para platicar lo que sabemos de cada planta que aparece y seguir fomentando la **construcción colectiva de conocimiento***



Lavanda

***Lavandula angustifolia* L.
(Lamiaceae)**



Parte usada: flor

Uso: dolor de cabeza, estrés,
ansiedad e insomnio

Preparado: infusión, se deja
resposar unos minutos antes
de colar y servir

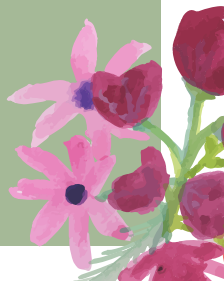
Dosis: una cucharada por taza





Memorama de plantas medicinales

**CUIDAR NUESTRA SALUD Y A LA
MADRE TIERRA**



Lavanda

***Lavandula angustifolia* L.
(Lamiaceae)**



Parte usada: flor

Uso: dolor de cabeza, estrés, ansiedad e insomnio

Preparado: infusión, se deja reposar unos minutos antes de colar y servir

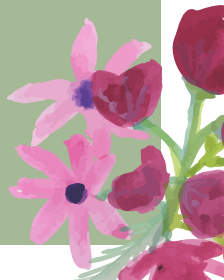
Dosis: una cucharada por taza





Memorama de plantas medicinales

**CUIDAR NUESTRA SALUD Y A LA
MADRE TIERRA**



Romero

Rosmarinus officinalis L.
(Labiadas o lamiáceas)



Parte usada: las hojuelas

Uso: baja presión, agotamiento físico, dolor de cabeza, problemas circulatorios, várices

Preparado: infusión

Dosis: 1 taza dos veces al día

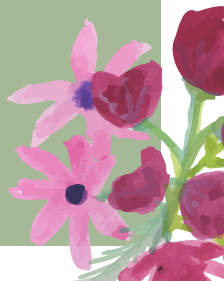
Precaución: no tomar en la noche





Memorama de plantas medicinales

**CUIDAR NUESTRA SALUD Y A LA
MADRE TIERRA**



Romero

Rosmarinus officinalis L.
(Labiadas o lamiáceas)



Parte usada: las hojuelas

Uso: baja presión, agotamiento físico,
dolor de cabeza, problemas
circulatorios, várices

Preparado: infusión

Dosis: 1 taza dos veces al día

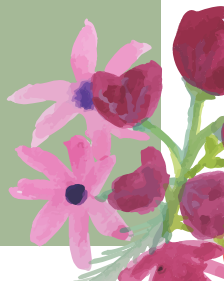
Precaución: no tomar en la noche





Memorama de plantas medicinales

**CUIDAR NUESTRA SALUD Y A LA
MADRE TIERRA**



Caléndula

Calendula officinalis L.



Parte usada: flores

Uso en pomada: cicatrizante, antiinflamatoria, para combatir hongos

Dosis: Aplicar localmente

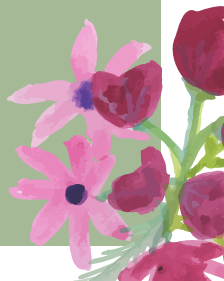
Uso en infusión: gastritis y úlceras, antiespasmódica y calmante de dolores menstruales (no beber muy caliente)

Dosis: una taza 4 veces al día



Memorama de plantas medicinales

**CUIDAR NUESTRA SALUD Y A LA
MADRE TIERRA**



Caléndula

Calendula officinalis L.



Parte usada: flores

Uso en pomada: cicatrizante, antiinflamatoria, para combatir hongos

Dosis: Aplicar localmente

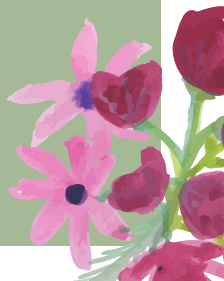
Uso en infusión: gastritis y úlceras, antiespasmódica y calmante de dolores menstruales (no beber muy caliente)

Dosis: una taza 4 veces al día



Memorama de plantas medicinales

**CUIDAR NUESTRA SALUD Y A LA
MADRE TIERRA**



Llantén

Plantago major L.



Parte usada: las hojas

Uso: tos, resfriado, catarros bronquiales, expectorante

Preparado: cocimiento (se hierve agua con la hierba por 3 minutos, se deja entibiar, se cuela y se bebe)

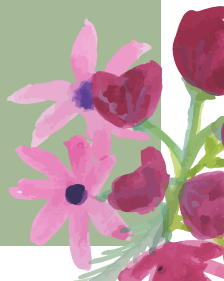
Dosis: una taza 3 veces al día





Memorama de plantas medicinales

**CUIDAR NUESTRA SALUD Y A LA
MADRE TIERRA**



Llantén

Plantago major L.



Parte usada: las hojas

Uso: tos, resfriado, catarros bronquiales, expectorante

Preparado: cocimiento (se hierve agua con la hierba por 3 minutos, se deja entibiar, se cuela y se bebe)

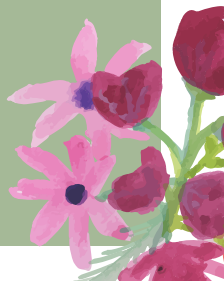
Dosis: una taza 3 veces al día





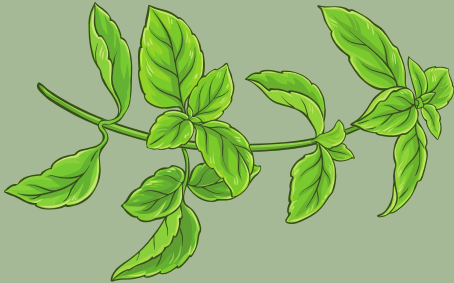
Memorama de plantas medicinales

**CUIDAR NUESTRA SALUD Y A LA
MADRE TIERRA**



Albahaca

Ocimum Basilicum L. (Lamiacea)



Parte usada: las hojas

Uso 1: dolor de garganta, tos, flemas

Dosis: 1 taza 2 o 3 veces al día

Uso 2: gases

Dosis: 1 taza después de las comidas

Uso 3: dolor de cabeza, migraña,
insomnio

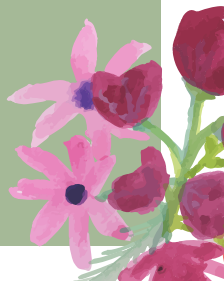
Dosis: una cucharada cada 2 o 3 horas
después de las comidas

Preparado: Infusión



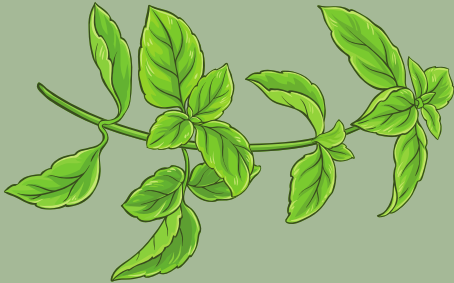
Memorama de plantas medicinales

**CUIDAR NUESTRA SALUD Y A LA
MADRE TIERRA**



Albahaca

Ocimum Basilicum L. (Lamiacea)



Parte usada: las hojas

Uso 1: dolor de garganta, tos, flemas

Dosis: 1 taza 2 o 3 veces al día

Uso 2: gases

Dosis: 1 taza después de las comidas

Uso 3: dolor de cabeza, migraña,
insomnio

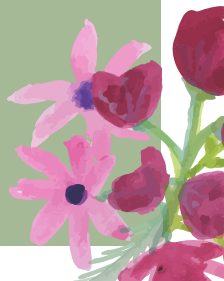
Dosis: una cucharada cada 2 o 3 horas
después de las comidas

Preparado: Infusión



Memorama de plantas medicinales

**CUIDAR NUESTRA SALUD Y A LA
MADRE TIERRA**



Diente de león

***Taraxacum officinale* Weber
(Asteráceas)**



Parte usada: raíz

Uso 1: retención de líquidos, malestar de hígado y vesícula, depurativo

Dosis: 1 taza 3 veces al día

Uso 2: hipertensión, reumatismo

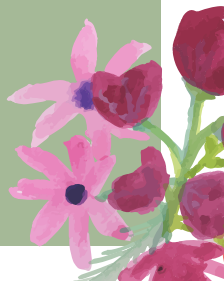
Dosis: 1 taza 2 veces al día (para reumatismo durante 2 meses)

Preparado: cocimiento (se hierve agua con la hierba por 3 minutos, se deja entibiar, se cuela y se bebe)



Memorama de plantas medicinales

**CUIDAR NUESTRA SALUD Y A LA
MADRE TIERRA**



Diente de león

***Taraxacum officinale* Weber
(Asteráceas)**



Parte usada: raíz

Uso 1: retención de líquidos, malestar de hígado y vesícula, depurativo

Dosis: 1 taza 3 veces al día

Uso 2: hipertensión, reumatismo

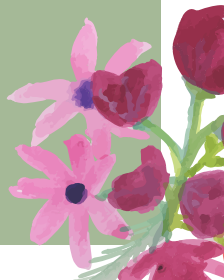
Dosis: 1 taza 2 veces al día (para reumatismo durante 2 meses)

Preparado: cocimiento (se hierve agua con la hierba por 3 minutos, se deja entibiar, se cuela y se bebe)



Memorama de plantas medicinales

**CUIDAR NUESTRA SALUD Y A LA
MADRE TIERRA**



Menta

Mentha . sp L (Lamiacea)



Parte usada: hoja

Uso: diarrea, flatulencia, gripe, vómito, dolor de estómago, indigestión

Dosis: 2-4 veces al día

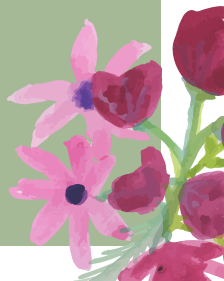
Preparado: Infusión

Precaución: Evitar su ingesta en caso de afecciones de vesícula biliar o cálculos. No usar durante el embarazo, la lactancia ni en niños menores de 5 años.



Memorama de plantas medicinales

**CUIDAR NUESTRA SALUD Y A LA
MADRE TIERRA**



Menta

Mentha . sp L (Lamiacea)



Parte usada: hoja

Uso: diarrea, flatulencia, gripe, vómito, dolor de estómago, indigestión

Dosis: 2-4 veces al día

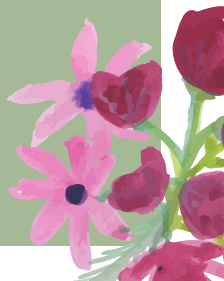
Preparado: Infusión

Precaución: Evitar su ingesta en caso de afecciones de vesícula biliar o cálculos. No usar durante el embarazo, la lactancia ni en niños menores de 5 años.



Memorama de plantas medicinales

**CUIDAR NUESTRA SALUD Y A LA
MADRE TIERRA**



Chilchagua

Tagetes nelsonii Greenm



Parte usada: hojas

Uso 1: diarrea, indigestión

Dosis: 2 tazas de 250 ml al día

Uso 2: fiebre

Dosis: 1 taza de 250 ml al día

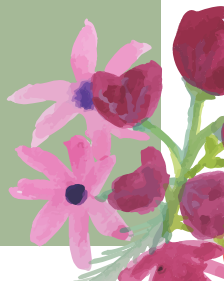
Preparado: Infusión

Precaución: Su uso prologado y en exceso puede provocar irritación estomacal



Memorama de plantas medicinales

**CUIDAR NUESTRA SALUD Y A LA
MADRE TIERRA**



Chilchagua

Tagetes nelsonii Greenm



Parte usada: hojas

Uso 1: diarrea, indigestión

Dosis: 2 tazas de 250 ml al día

Uso 2: fiebre

Dosis: 1 taza de 250 ml al día

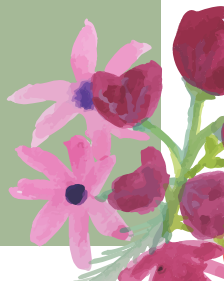
Preparado: Infusión

Precaución: Su uso prologado y en exceso puede provocar irritación estomacal



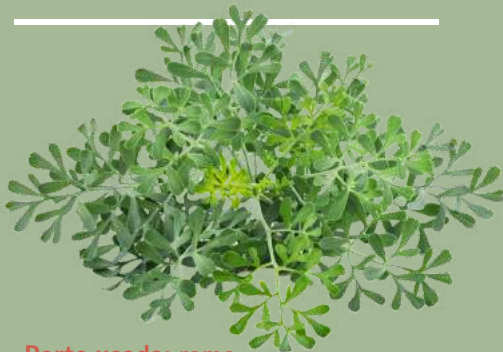
Memorama de plantas medicinales

**CUIDAR NUESTRA SALUD Y A LA
MADRE TIERRA**



Ruda

Ruta graveolens



Parte usada: rama

Uso 1: gastritis

Dosis: 1 taza por las mañanas

Uso 2: cólicos menstruales

Dosis: 1 taza cuando hay dolor

Preparado: Infusión

Uso 3 en tintura: regula el ciclo menstrual (15 gotas 3 veces al día)

Precaución: Abortiva.

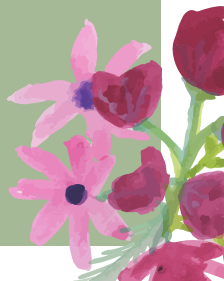
Si se excede la cantidad y frecuencia, puede ser tóxica

No usar en embarazo



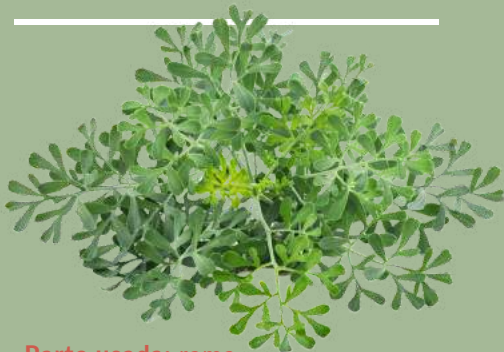
Memorama de plantas medicinales

**CUIDAR NUESTRA SALUD Y A LA
MADRE TIERRA**



Ruda

Ruta graveolens



Parte usada: rama

Uso 1: gastritis

Dosis: 1 taza por las mañanas

Uso 2: cólicos menstruales

Dosis: 1 taza cuando hay dolor

Preparado: Infusión

Uso 3 en tintura: regula el ciclo menstrual (15 gotas 3 veces al día)

Precaución: Abortiva.

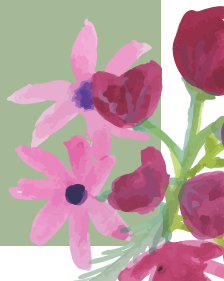
Si se excede la cantidad y frecuencia, puede ser tóxica

No usar en embarazo



Memorama de plantas medicinales

**CUIDAR NUESTRA SALUD Y A LA
MADRE TIERRA**



Flor de ajo

Tulbaghia violacea



Parte usada: hojas y raíces

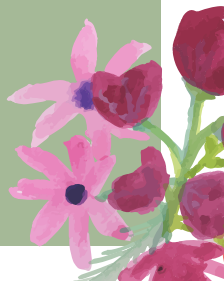
Uso: antibacteriana, infecciones respiratorias, parásitos intestinales.

Preparado: infusión



Memorama de plantas medicinales

**CUIDAR NUESTRA SALUD Y A LA
MADRE TIERRA**



Flor de ajo

Tulbaghia violacea



Parte usada: hojas y raíces

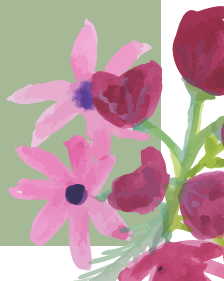
Uso: antibacteriana, infecciones respiratorias, parásitos intestinales.

Preparado: infusión



Memorama de plantas medicinales

**CUIDAR NUESTRA SALUD Y A LA
MADRE TIERRA**



Ajenjo

Artemisia absinthium



Parte usada: tallo, hojas y flores

Uso: malestares estomacales y hepáticos, parásitos intestinales, ciclo menstrual irregular, resfrío con tos

Preparado: Infusión

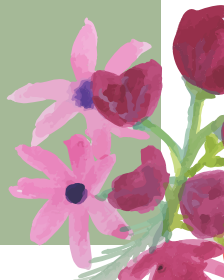
Dosis: 1 cucharada del vegetal para 1 litro de agua recién hervida: beber 1 taza 3 veces en el día

Precaución: consumir sin exceso no más de 4 semanas. Evitar durante el embarazo, lactancia y en caso de hipertensión



Memorama de plantas medicinales

**CUIDAR NUESTRA SALUD Y A LA
MADRE TIERRA**



Ajenjo

Artemisia absinthium



Parte usada: tallo, hojas y flores

Uso: malestares estomacales y hepáticos, parásitos intestinales, ciclo menstrual irregular, resfrío con tos

Preparado: Infusión

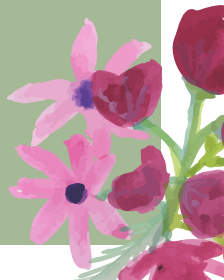
Dosis: 1 cucharada del vegetal para 1 litro de agua recién hervida: beber 1 taza 3 veces en el día

Precaución: consumir sin exceso no más de 4 semanas. Evitar durante el embarazo, lactancia y en caso de hipertensión



Memorama de plantas medicinales

**CUIDAR NUESTRA SALUD Y A LA
MADRE TIERRA**



Vaporub

Plectranthus hadiensis



Parte usada: hojas

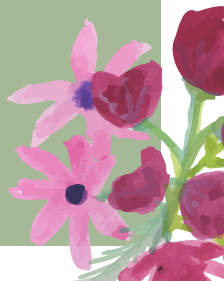
Uso: problemas respiratorios, propiedades antiinflamatorias, antidiabéticas, descongestionante y antiansiedad

Preparado: vaporización



Memorama de plantas medicinales

**CUIDAR NUESTRA SALUD Y A LA
MADRE TIERRA**



Vaporub

Plectranthus hadiensis



Parte usada: hojas

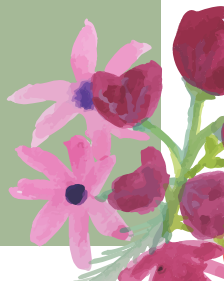
Uso: problemas respiratorios, propiedades antiinflamatorias, antidiabéticas, descongestionante y antiansiedad

Preparado: vaporización



Memorama de plantas medicinales

**CUIDAR NUESTRA SALUD Y A LA
MADRE TIERRA**



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Referencias utilizadas que se compartieron en el curso virtual "Plantas medicinales para el cuidado de la salud" dictado por la Lic. Ingrid Kossmann y el Farm. Carlos A. Vicente, en el Instituto Superior La Fuente- Acción por la Biodiversidad (www.institutolafuente.org):

- Fichas utilizadas del curso: Albahaca, caléndula, diente de León, llantén, romero, hierba buena, lavanda, romero, chilchagua, menta, ruda.
- Espinoza et al., (2009). Análisis preliminar de la actividad antimicrobiana de la planta medicinal Chik chawa (*Tagetes nelsonii* Greenm.) página consultada: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1028-47962009000400007
- Tramiloteca, <http://www.tramil.net/es/plant/aloe-vera> (última consulta 30 de abril 2020)
- Avello, M. (2008-2009). Aromaterapia: uso de aromas como agentes terapéuticos
- Escamilla Pérez, B., Moreno Casasola, P., (2015), Plantas medicinales de La Matamba y El Piñonal municipio de Jamapa, Veracruz. INECOL Disponible en: http://www.itto.int/files/itto_project_db_input/3000/Technical/Manual%20plantas%20medicinales.pdf
- <http://herbotecnia.com.ar/exotica-mentapiperita.html>

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- <http://www.tramil.net/es/tramilotheque/m>
- <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/SA/vademecum-colombiano-plantas-medicinales.pdf>
- http://portal.unesco.org/en/file_download.php/c9010dd7f603adeb359ff68830c3c978
- Actores, saberes y prácticas de la flora medicinal en las sierras de Córdoba:
<https://ambiente.cordoba.gob.ar/wp-content/uploads/sites/20/2017/06/hierbasyyuyos.pdf>

Otra bibliografía revisada para: flor de ajo, vaporub y ajeno:

- https://www.ecured.cu/Plectranthus_hadiensis
- <https://encolombia.com/salud-estetica/medicina-alternativa/caseros/ajeno/>
- [https://www.ecured.cu/Tulbaghia_\(Tulbaghia_violacea\)](https://www.ecured.cu/Tulbaghia_(Tulbaghia_violacea))



*Desarrollo Económico y Social de los
Mexicanos Indígenas DESMI A.C.*



@desmichiapas



DESMI A.C.

www.desmi.org



HORIZONS
of friendship • d'amitié • de amistad

