

Fomentado por el:



Ministerio Federal
de Medio Ambiente, Protección de la Naturaleza
y Seguridad Nuclear

en virtud de una resolución del Parlamento
de la República Federal de Alemania



KINA' OJ QATI'T QAMAMA' CHI RE RI RAXNAQIL

Prácticas Ancestrales para la Salud





KINA' OJ QATI'T QAMAMA' CHI RE RI RAXNAQIL

Prácticas Ancestrales para la Salud



KINA'QJ QATI'T QAMAMA' CHI RE RI RAXNAQIL

Prácticas Ancestrales para la Salud

© Programa de Pequeñas Donaciones Guatemala 2022

El contenido y la información de esta publicación pueden ser utilizadas siempre que se cite la fuente.

La responsabilidad de las opiniones expresadas en los artículos, entrevistas, estudios y otras colaboraciones publicadas en la presente obra, corresponden a las autoras o autores y no necesariamente reflejan las de PPD Guatemala, el Sistema de Naciones Unidas o de las organizaciones que patrocinan la publicación.

Equipo responsable de esta publicación

Caroll Dardon, Coordinadora Nacional del Programa de Pequeñas Donaciones del GEF implementado por PNUD

Con la colaboración e información de la Asociación de Mujeres Mayas Oxlajuj E encargada del proyecto “Recuperación de prácticas y saberes ancestrales en territorio de Tz’oloyá desde sistemas productivos sostenibles para el cuidado de la vida” 2022.



Producción del Documento

Contenido, diseño, diagramación, fotografía y traducción al Idioma Kaqchikel:

Yuliana Sinay
Dimas Sacalxot
Enrique Suluguí de León





Mujeres Mayas
Comunidad Maya Kaqchikel
Municipio de Sololá

ÍNDICE

Presentación	7
Introducción	8
Formas de preparación de las plantas medicinales	10
Plantas medicinales para el mal de ojo	12
Plantas medicinales para aliviar la menstruación	16
Plantas medicinales para los resfriados	20
Plantas medicinales para golpes y fracturas	24
Plantas medicinales para dolor de estómago	28
Plantas medicinales para nervios en adultos	33
Plantas medicinales para prevenir y controlar la diabetes	36
Plantas medicinales para aumentar la leche materna	39
Plantas medicinales	42
Ajenjo	43
Cola de Caballo	43
Lavanda	44
Manzanilla	44
Orégano	45
Pericón	45
Romero	46
Tomillo	46

PRESENTACIÓN

La Asociación de Mujeres Mayas Oxlajuj E nació a raíz de la necesidad de organización de las mujeres como parte importante de la sociedad Sololateca para promover y demandar su desarrollo integral.

Oxlajuj E, inició en el año 2004, trabajando con 40 comunidades en el departamento de Sololá, con la mirada puesta en mejorar la condición y posición de las mujeres en el ámbito político, económico, social y cultural, equitativo e incluyente, basado en los principios y valores de la cosmovisión maya en búsqueda de la recuperación de las prácticas ancestrales.

Dentro de las acciones de Oxlajuj E, se ejecuta el Proyecto “Recuperación de prácticas y saberes ancestrales en territorio de Tz’oloyjá desde sistemas productivos sostenibles para el cuidado de la vida” con el apoyo del Programa de Pequeñas Donaciones del GEF implementado por PNUD en el marco de la Iniciativa de Apoyo Global a los TICCA, financiada por el Gobierno de Alemania, que busca la recuperación y sistematización de las prácticas y saberes ancestrales sobre uso de las plantas medicinales en el cuidado de la salud y nutrición en mujeres mayas de la comunidad lingüística kaqchikel, para la revaloración de la historia e identidad del Pueblo, cuidando los recursos naturales proporcionados por la madre tierra.

Oxlajuj E se ha caracterizado por fortalecer las prácticas y saberes ancestrales desde su surgimiento, siendo un pilar fundamental para las mujeres del territorio kaqchikel.

Las mujeres que integran la Asociación buscan el rescate de los conocimientos ancestrales para que sea trasladado a las futuras generaciones como parte de la tradición oral que con el tiempo se ha ido perdiendo por la falta de interés de la juventud.

La recopilación de la medicina ancestral a través de las plantas, han sido fundamentales para las comunidades que han tenido poco acceso a los servicios de salud y al alto costo de las medicinas.

Oxlajuj E busca el posicionamiento de las médicas mayas que se han especializado en contribuir a la sanación con plantas, aprendidas desde los saberes de las abuelas y abuelos.

Las mujeres son parte importante de la recuperación y rescate de las plantas medicinales para un buen vivir desde el enfoque comunitario.

INTRODUCCIÓN

"KINA'QJ QATI'T QAMAMA' CHI RE RI RAXNAQIL", escrito en el idioma Kaqchikel, significa **"Prácticas Ancestrales para la Salud"** es un documento que recoge recetas, anécdotas e historias contadas por mujeres reconocidas por la población como **"Médicas Mayas"** quienes juegan un papel importante en las comunidades, aportando conocimientos para mejorar la salud.

Se entrevistaron a guías espirituales, comadronas, terapeutas y especialistas en medicina maya que a través de sueños fueron llamadas a brindar atención a la población utilizando plantas medicinales.

El documento tiene como objetivo fortalecer y rescatar los conocimientos y prácticas ancestrales de nuestras abuelas y abuelos con las cuales sanan enfermedades y mejoran las defensas de la población.

Contiene diferentes recetas proporcionadas desde el saber de las mujeres quienes cultivan las plantas en sus hogares y distribuyen en cada infusión las cantidades exactas de acuerdo a lo que aprendieron a lo largo de su vida.

En el documento se conoce el nombre, la comunidad de cada médica maya y las diferentes enfermedades que curan a través de la receta, se dan elementos para una adecuada dosis cuando se preparan las plantas de acuerdo a la enfermedad que se desea sanar.

Se cuenta con información de plantas medicinales como el ajenjo, cola de caballo, lavanda, manzanilla, orégano, pericón, romero y tomillo, que son impulsadas por Oxlajuj E para la recuperación y promoción de la medicina tradicional.

Con el documento se espera aportar a las familias y comunidades, maneras de uso y preparación de cada planta, dando el crédito a las mujeres mayas que dieron sus conocimientos con la finalidad de rescatar las recetas para que sean promovidas por la población.

Se espera que el contenido de la información se utilice citando el nombre de cada médica maya que aporta al buen vivir y rescate de los conocimientos ancestrales.



FORMAS DE PREPARACIÓN DE LAS PLANTAS MEDICINALES

INFUSIÓN

Esta forma es útil para preparar los tés de flores y/o hojas. Primeramente se debe purificar el agua hirviéndola en una olla que no sea de aluminio, preferiblemente si es de barro. Se coloca la planta en una taza, vaso o tetera de barro y cuando el agua esté hirviendo, se vierte sobre ella tapándola para que no se pierdan los aceites esenciales que sueltan las plantas.

COCIMIENTO

Se utiliza para preparar las raíces, cortezas, tronquitos y/o semillas: es decir, las partes más duras de la planta. Éstos necesitan ser cocidos para que puedan soltar sus principios activos. Para ello, se pone a hervir agua en un recipiente que no sea aluminio ni de hierro, y cuando ya esté lista, se le agrega la planta.

VAPORIZACIÓN

Es la forma en que exhalamos alguna planta preparada, es el método para acercar nuestro rostro cubierto por una cobija o toalla, para inhalar suavemente el vapor de una preparación con los ojos cerrados, esta técnica se realiza para descongestionar las vías respiratorias (Catarros y asma).

Nota:

Es recomendable realizar la vaporización antes de acostarse. Evitar permanecer en lugares fríos por lo menos durante una hora después de la vaporización.

CATAPLASMA

Se muele la planta o semilla y se pone sobre una manta. Se coloca la masa ya molida directamente sobre la zona afectada; esta podrá estar fría o caliente. Para calentar la masa deberá prepararse en baño maría.

RECOLECCIÓN Y SECADO

Para recolectar la mayoría de las plantas hay que aprovechar el periodo de floración. El corte de las flores y hojas debe hacerse en tiempo de luna creciente o luna llena. Para las raíces, habrá que aprovechar la luna menguante y se deben dejar secar en un lugar oscuro y aireado, nunca con exposición directa al sol. En el caso de raíces y cortezas pueden exponerse al sol. Es recomendable colocarlas dentro de un recipiente seco de esta manera conservamos sus propiedades y vitaminas.



María Consuelo Saquic

Médica Maya

Paraíso los Encuentros, Sololá

Q'AYİS AQ'OM NKIKUNAJ RI RUWAWINÄQ K'O CHIKE AK'ALA'

Oxlajuj E, yare' jun moloj ri'il nusamajij rkolük kina'oj qati't qamama'.

Pa ri maya' tinamít yek'o aq'omanela' nkisamajij ri tratamiento preventivo chi yab'ilal ruk'in q'ayis aq'om chuqa' kiq'axan kitzijon kina'oj chike kisi'j kijotay.

Ri q'ayis aq'om k'o ruchuq'a' chi nkunaj yab'il, ri ruchuq'a' k'o pa rijatz', rk'amal, ruxaq wi rkotz'ijal.

Según achike ruwäch aq'om nradowaxik nchojmíx, kiri' ruwäch q'ayis aq'om nkusäx.

María Consuelo Saquic ntzijoj taq recetas chi taq q'ayis aq'om nyek'atzin chi nkikunaj ya' pamaj, xa'oj, chuqa' ruwawinäq k'o chike ak'ala'.



PLANTAS MEDICINALES PARA EL MAL DE OJO

Oxlajuj E, es una organización que se dedica a promover la recuperación de prácticas ancestrales.

En el pueblo maya existen especialistas que se dedican al tratamiento preventivo de enfermedades con plantas medicinales y que han compartido su conocimiento por generaciones.

Cada planta medicinal posee compuestos útiles que se encuentran en ciertas partes de la planta, como las semillas, raíces, hojas o flores.

La parte utilizable por la medicina natural depende de cada especie y de cada medicamento.

María Consuelo Saquic comparte recetas sobre las Plantas medicinales para la diarrea, vomito y mal de ojo en la niñez.





“A las niñas y niños les da infección en el estómago, empiezan a vomitar y no comen, se ponen inquietos, lloran mucho y no duermen bien, eso es lo que nos han dicho las abuelas y los abuelos del mal de ojo”.

Plantas para el mal de ojo

- Ruda
- Manzanilla
- Pericón

Preparación de la medicina



1. En una olla hervir un vaso de agua.
2. Agregar dos ramitas de cada planta.
3. Hervir por 15 minutos.
4. Retirar del fuego.
5. Esperar 5 minutos o hasta que la infusión esta tibia.
6. Colar la infusión.

Dosis



1. Si es una niña o niño de un año dar un vaso pequeño, en una sola dosis.
2. Niñas y niños mayores de año un vaso grande, una sola dosis.

Plantas para diarrea y vómito en personas adultas

- Pimpinela
- Apazote
- Hierbabuena
- Menta.

Preparación de la medicina

Si la persona presenta diarrea y vómito:



1. En una olla hervir un vaso de agua.
2. Agregar una ramita de menta, una de apazote y una ramita de hierbabuena.
3. Hervir por 5 minutos.
4. Retirar del fuego.
5. Esperar 5 minutos o hasta que la infusión esta tibia.
6. Colar la infusión.

Si la persona presenta diarrea, se le dosifica solo pimpinela con la misma preparación.

Dosis



Tres veces al día un vasito antes de cada comida por 2 días.





Petrona Meletz Tuiz

Médica Maya

Caserío Xolbe, Sololá

Q'AYÍS AQ'OM NKIKUNAJ RUKÍY RI Q'AXOMÄL RUMA RI CH'AJOM

Pa ri maya' tinamít yek'o ixoqí' chuqa' achi'a' nkikusaj q'ayís aq'om chi nkikunaj yab'ilal, nkikusaj k'amal, raqän, ruxaq chuqa' taq ruwäch. Ri na'ojib'äl re' kan ojer chik k'o pe kik'in qati't chuqa' qamama', riye' kiwetaman rchojmixik taq q'ayís aq'om.

Taq winaqi' ütz nkisamajij kihuertos pa kachoch ke ri' ütz nkitik jalajöj q'ayís aq'om, chi nk'atzin chike chuqa' ütz nnik'ayij taq q'ayís aq'om chi nkiwil jub'a' kirajil.

Jun k'ayewal pa kik'aslemal taq ixoqí' yare' kich'ajom, k'o aq'om pa kina'oj qati't qamama' nyek'atzin chi nyerkunaj töq nq'axo' kich'akul. Petrona Meletz Tuiz ntzijoj jujun taq recetas.



PLANTAS MEDICINALES PARA ALIVIAR DOLORES DE MENSTRUACIÓN

En el pueblo maya existen mujeres y hombres que se dedican a tratar enfermedades con plantas, utilizando raíces, tallos, hojas y frutos. Este conocimiento ha estado en manos de las abuelas y abuelos que conocen la buena preparación.

La mayoría de plantas medicinales pueden ser accesibles con la implementación de huertos en casa, incluso son un apoyo en la economía familiar debido a que pueden ser comercializadas localmente.

Uno de los ciclos que afecta a las mujeres en etapa fértil es la menstruación, experimentando síntomas comunes que son aliviados por medicina ancestral. Petrona Meletz Tuiz comparte algunas recetas utilizadas durante este periodo.

"El creador y formador nos dió todo completo, nos dejó las plantas y nuestras abuelas y abuelos aprendieron a usarlas; nosotras tenemos que valorarlas y respetarlas, tenemos que practicar y utilizar las plantas, pasar los conocimientos a otras personas. Siempre conocemos más de alguna planta qué nos sirve para la salud"





“Es importante rescatar lo nuestro sí tenemos un espacio de tierra debemos tener nuestras plantas y utilizar abono orgánico”

Plantas para aliviar dolores menstruales a mujeres sin gastritis

- Ruda

Preparación de la medicina



1. En una olla hervir dos vasos de agua por 5 minutos.
2. Retirarla del fuego y agregar dos ramitas de ruda.
3. Dejar en reposo por 15 minutos.
4. Colar la infusión.

Dosis



1. Tomar un vaso en ayunas.
2. Un vaso antes de dormir, siempre que se tenga dolor durante 3 días máximo.

Plantas para aliviar dolores menstruales a mujeres con gastritis

- Hierba del cáncer

Preparación de la medicina



1. En una olla hervir tres vasos de agua.
2. Agregar seis ramitas de hierba de cáncer.
3. Hervir por 5 minutos.
4. Retirar del fuego.
5. Esperar 5 minutos.
6. Colar la infusión.

Dosis



1. Ya tibia se toma un vaso, dos días antes de la menstruación en ayunas.
2. Un vaso dos días durante la menstruación en ayunas.
3. Si existe dolor se puede un vaso en ayunas, hasta por 5 días.





Santa Yaxón Chumil

Guía Espiritual y Curandera
Caserío Xolbe, Sololá

Q'AYİS AQ'OM NKIKUNAJ RI AT'IXÄM

Töq ntokir taq ik' chi jäb' taq winaqi' yalan nyeyawaj chi at'ixäm chuqa' chi ojöb' ruma rjalik ri temperatura, taq ak'ala' yare' ri más poqonal nkiwil.

Chi nqasäx kichuq'a' taq at'ixäm chuqa' taq ojöb, k'o chi nqumux jalajöj ruwäch ya'al achi'el ri ya' chuqa' ri te natural, ke ri' ri ch'akulal nk'oje' hidratado chuqa' nwesaj pe ri tz'eb'etz'ik k'o pa tzamaj, chuqa' chi ma nwilog ta ri yab'il rub'i' estrés, chi man qa ta ruchuq'a' ri ch'akulal.

Taq q'ayüs aq'om nkiqasaj ruchuq'a' taq at'ixäm chuqa' taq ojöb'.



PLANTAS MEDICINALES PARA LOS RESFRIADOS

La llegada del invierno es una de las épocas del año en la que más se multiplican las gripes y resfriados debido a los cambios de temperatura, siendo la niñez la más afectada.

Para mejorar los efectos de gripes y resfriados, se aconseja ingerir muchos líquidos como agua y té natural, para mantener hidratación y estimular las secreciones de las mucosas, además de evitar el estrés, para no debilitar el sistema inmune.

Las plantas medicinales pueden mejorar los síntomas comunes de las gripes y resfriados.

"Yo tuve un sueño, me decían que me levantaré porque una niña necesitaba ayuda; me dijeron que buscará hojas de naranja ruda y té de limón y los cosiera porque iban a venir por mi ayuda; yo me desperté, no creí en el sueño y me volví a dormir, a los 30 minutos tocaron la puerta y me pidieron ayuda, la niña acaba de salir del hospital y no se curaba tenía los ojos morados. Yo busque mis plantas las preparé, empecé a trabajar y a las 6 de la mañana la niña ya estaba bien".





“Las plantas son más fuertes que las pastillas, porque son parte de nosotras, lastimosamente se están perdiendo porque las personas no las utilizan. Con las farmacias es más fácil ir a comprar una pastilla y no prepararlas, por eso se está perdiendo el uso de las plantas”

Plantas para aliviar el resfriado

- Té de limón
- Limón
- Albahaca
- Romero
- María Luisa
- Eucalipto

Preparación de la medicina



1. En una olla hervir medio litro de agua por 5 minutos.
2. Agregar 5 hojas de eucalipto.
3. Una ramita de las demás plantas.
4. Un limón entero partido en 4 partes.
5. Dejar hervir por 5 minutos.
6. Retirarla del fuego.
7. Colar y esperar 3 minutos o hasta que la temperatura de la infusión sea tolerable para el paciente.

Dosis



1. Tomar medio vaso en la mañana y medio vaso en la tarde, por dos o tres días.

Plantas medicinales para fortalecer las defensas

- Hoja de Higo
- Chipilín

Preparación de la receta utilizando hojas de higo



1. En una olla hervir dos litros de agua por 5 minutos.
2. Agregar 5 hojas de higo.
3. Hervir por 15 minutos.
4. Retirar del fuego.
5. Colar la infusión.
6. Tomar caliente o tibia como un té.

Chipilín



El Chipilín es una planta utilizada para las comidas. En una olla se cosen las hojas de 2 manojo de chipilín, acompañado del caldo de pollo o de res con verduras.

El chipilín se prepara en tamalitos y en diversas recetas. Se aconseja su consumo una o dos veces por semana, porque es rico en complejo B y otras propiedades que ayudan a mejorar las defensas.





Felipa Pablo Tautiu
Paraje Cosigua, Aldea Chaquijyá,
Sololá

Q'AYİS AQ'OM NKIKUNAJ KAJINİK CHUQA' Q'AJIK

Pa taq maya' tinamit richin Iximulew, k'o winaqí ajyuqunel b'aq nb'ix fisioterapista chike pa kaxlán tzij, riye' nkikunaj jaloj b'aqil, q'ajik, q'axomäl b'aqil tyojil, rasgaduras, estiramientos chi tendones, q'axomäl chi articulaciones, esquincees chuqa' torceduras.

Kisamaj yare' nkinuk' chuqa' nkitzolij pa ruk'ojlem taq b'aqil, ruma re' k'o chi nkina', nkisiloj chuqa' nkiyub' akuchi k'o ri q'aq'anik wi sipojik.

Taq ajyuqunel b'aq nkikusaj ungüentos chuqa pomadas, kichojmin riye' ruk'in q'ayis aq'om, chi nkiya' malonik akuchi k'o ri q'axomäl.

Pa taq tinamit kinojel nkiya' ruq'ij kisamaj taq ajyuqunela' b'aq ruma kitz'eton chi nyek'achoj taq yawa', man yalan ta jotal rajal kisamaj chuqa yek'o pe naqaj achi'el ri Nana Felipa Pablo Tautiw.

PLANTAS MEDICINALES PARA GOLPES Y FRACTURAS

En las comunidades mayas de Guatemala se les llama huesero o huesera al fisioterapista que se dedica a la atención de dislocaciones, fracturas, rasgaduras, estiramientos de tendones, dolor de articulaciones, esguinces y torceduras.

Su función es acomodar y corregir el problema, sobando la parte afectada o inflamada.



Las hueseras utilizan ungüentos y pomadas hechas por ellas mismas con plantas ancestrales, dándole masaje a la parte afectada.

Son reconocidas las labores terapeutas a nivel comunitario por su efectividad, costo y cercanía como el caso de doña Felipa Pablo Tautiu.

"Mi mamá me puso a barrer y con la escoba regué los frijoles y me regaño, salí corriendo a la montaña. Iba caminando y de repente se abrió un libro, miré y había bastante gente gritando que los ayudara, pero yo no sabía cómo. Me desmayé y soñé que me enseñaron a curar los tobillos, me dijeron que tendría un trabajo e iba a ganar dinero. Al día siguiente fuimos a buscar leña con mi abuela, empezó a llover y ella se resbaló y se safo el tobillo, como me enseñaron en la noche, empecé a jalar y a jalar y lo arreglé. Así inicio mi trabajo".



A portrait of a woman with dark hair, wearing a traditional Mayan huipil (blouse) with a colorful floral and geometric pattern. She is standing outdoors, surrounded by green foliage and eucalyptus branches. A yellow rectangular box contains her quote.

“Las terapeutas primero evaluamos a la persona para verificar dónde está la lesión, si el hueso está quebrado, zafado o solo lesionado, se ponen los huesos en su lugar, se vendan, si es necesario se colocan reglas, aplicó vinagre con hierbas, de esa forma no se hincha ni se infecta, por último, aplicó el balsámico natural que yo elaboro”

Plantas para el balsámico

- Angélica
- Eucalipto
- Menta
- Albahaca
- Lavanda
- Espina de la montaña
- Chalin
- Vaselina sólida

Preparación para el balsámico



1. Se muele en una piedra las hojas de una ramita de angélica, eucalipto, menta, albahaca, lavanda, espina de la montaña y chalin.
2. En una olla agregar 1 libra de vaselina sólida, agregar las hojas molidas, hervir por 5 minutos a fuego bajo, retirar del fuego y se espera que enfrié.

Plantas para la limpieza de la herida

- Vinagre natural
- Llantén
- Hoja de alcachofa

Preparación de la medicina



1. En una olla hervir un vaso de vinagre, agregar una ramita de llantén y cinco centímetros de una hoja de alcachofa hervir por 5 minutos a fuego bajo.
2. Retirar del fuego, colar, esperar a que este a temperatura ambiente y aplicar el líquido en la herida para que no se infecte, ni se hinche.

Plantas para aliviar el dolor

- Manzanilla
- Limón

Preparación de la medicina



1. En una olla hervir un vaso de agua por 5 minutos.
2. Retirar del fuego.
3. Agregar una ramita de manzanilla, una pizca de bicarbonato y medio limón.
4. Dejar reposar por 5 minutos.
5. Colar la infusión.
6. Se toma un vaso 2 veces al día por 4 días.



Juana López
Comadrona
Aldea San Juan Argueta, Sololá

Q'AYİS AQ'OM NKIKUNAJ RI Q'XOMÄL PAMAJ

Jun ruxe'el ri q'axomäl pamaj yare' töq nqumux ya' chuqa' ntijox rikil kitz'ilon chïk ki', nsipoj ri pamaj, k'o rusib'il ya', ya' pamaj, náuseas, xa'oj chuqa' itzel k'atän.

Taq mayab' aq'omanela' nkitojtob'ej ri yawa', achike nkitz'et k'o chere ki ri' q'ayis aq'om nkichojmij.

Yek'o q'ayis aq'om nkikunaj ri q'axomäl, ri q'axomäl pamaj, ya' pamaj chuqa' ri itzel k'atän.



PLANTAS MEDICINALES PARA DOLOR DE ESTÓMAGO

Una de las principales causas del dolor de estómago es el consumo de agua y alimentos contaminados, se hincha el estómago, hay gases, diarrea, náuseas, vómitos y hasta fiebre.

Las médicas mayas examinan al enfermo, dependiendo de los síntomas preparan la medicina natural.

Hay plantas medicinales que tienen la finalidad de curar el dolor, malestares estomacales, la diarrea y fiebre.

"Cuando era joven estaba enferma tomé mucha medicina y no me curaba, le pedí a Dios y él me reveló en un sueño que tenía que ayudar a las personas y me iba a sanar. Un día tuve una visión, ví muchos niños con flores y me dijeron que si no los recibía me tirarían piedras por toda la vida, yo recibí las flores.

Tuve miedo porque no es fácil, empecé a curar y recibir niños. Así fue como inicie mi trabajo".





“Yo tengo un secreto para cortar la María Luisa y el Romero, hay que cortarlas antes que salga el sol para que tenga todas sus propiedades en las hojas”.

Plantas para el dolor de estómago en adultos

- Romero
- María Luisa

Preparación de la medicina



1. En una olla hervir un litro de agua por 5 minutos.
2. Retirarla del fuego y agregar tres ramitas de María Luisa y tres ramitas de Romero, tapar la olla.
3. Dejar en reposo por 5 minutos.
4. Colar la infusión.

Dosis



1. Tomar dos vasos al día.
2. Si hay mucho dolor de estómago hay que tomarlo caliente.
3. Si no hay mucho dolor de estómago se puede tomar tibio.
4. Tomarlo mientras persista el dolor.

Plantas para la diarrea en adultos

- Hoja de aguacate
- Albahaca

Preparación de la medicina



1. En una olla hervir un litro de agua por 5 minutos.
2. Retirarla del fuego y agregar tres hojas de aguacate y tres ramitas de albahaca.
3. Tapar la olla y dejar reposar por 20 minutos.
4. Colar la infusión.

Dosis



1. Si la diarrea no es mucha se toma un vaso tres veces al día.
2. Sí es una diarrea fuerte hasta 6 veces al día. Por 3 días máximos.

Diarrea por infección en niñez de 1 a 10 años

- Hierbabuena
- Hojas de guayaba

Preparación de la medicina



1. En una olla hervir un vasito de agua por 5 minutos.
2. Retirarla del fuego y agregar tres ramitas de Hierbabuena y dos hojas de Guayaba, tapar la olla.
3. Dejar en reposo por 20 minutos.
4. Colar la infusión.

Dosis



1. El vasito de agua se divide en tres tomas al día, por 3 días máximos.





María Mendoza Meletz

Guía Espiritual

Caserío Los Morales, El Tablón, Sololá

Q'AYÍS AQ'OM NKIKUNAJ TAQ NERVIOS K'O CHIKE NIMAWINAQI'

Ri sistema nervioso yare' jun molaj chi células rusamaj yare' nukuwaj el wi nuq'axaj el rutzijol chi ri cerebro k'a pa taq jalajöj partes chi taq ch'akulaj.

Che ri maya' tinamít yalan ruq'ij chi nk'oe' ruchojalil chukojol ch'akulal, chob'onik chuqa' ri k'aslib'äl ruk'in qate' ruwach'ulew. Ri aq'om pa kina'oj qati't qamama' k'o ruxé'el pa ri b'anob'äl, tz'etkajulew chuqa' pa ri maya' nütab'äl k'u'x, taq q'ayís aq'om yalan k'atz'inel chi nkiyek kiraxnaqil taq winaqi', chuqa' man yalan ta nüim kajal.

K'o naqonik achi'el ri hormigueo wi ri sikirinäq, k'o mul ma nyeya'ox ta kiq'ij, yare' xa retal chi k'o achike man ütz ta pa ri sistema nervioso. Ri Nana María Mendoza Meletz nuya' jujun taq recetas chi nwilix taq nervios.

"Cuando yo era pequeña me enfermaba mucho, mi mamá y mi papá me llevaron con un guía espiritual yo no quería, sufrió bastante la enfermedad hasta que llegué a los 19 años sentía que me iba morir. Mi papá me ayudó realizando la medicina natural y logré sobrevivir, pero no estaba bien, llegué a mis 40 años y sentía que no vivía bien entonces fue cuando acepté mi don, trabajar con las plantas medicinales en mis sueños me decían que tenía que trabajar las plantas y hasta que yo hice caso me sentí mejor".

PLANTAS MEDICINALES PARA LOS NERVIOS EN ADULTOS

El sistema nervioso es un conjunto de células que tienen como función llevar o transmitir información desde el cerebro a las distintas partes del cuerpo.

Para el pueblo maya mantener un equilibrio entre cuerpo, mente y espíritu con la naturaleza es importante para mantenerse bien. La medicina ancestral se basa en la cultura, cosmovisión y espiritualidad propia, las plantas medicinales son importantes para mejorar la salud de las personas a un costo bajo.



Existen molestias como el hormigueo o el adormecimiento, los cuales son pasados por alto con frecuencia, puede ser una señal que existen alteración en el sistema nervioso. María Mendoza Meletz da algunas recetas sobre el tratamiento de los nervios.



Plantas para atender los nervios

- María Luisa
- Albahaca
- Toronjil
- Milenrama
- Espina de la montaña
- Té de limón

Preparación de la medicina



1. En una olla hervir un litro agua
2. Agregar una ramita de cada planta.
3. Dejar hervir por 15 minutos.
4. Retirarla del fuego.
5. Colar y esperar 5 minutos o hasta que la infusión este tibia.

Dosis



1. Se toma un vaso de la infusión tres veces al día, antes de cada comida.



"El tiempo de tomar la medicina dependerá de cómo se encuentre cada persona. Si una persona está muy grave se debe tomar hasta que se sienta mejor, esto no afecta el cuerpo."





“Cuando las personas se sienten bien no terminan su tratamiento y por eso no se curan y piensan que las plantas no sirven. Es importante que lo terminen para que la medicina haga efecto”.

Q'AYİS AQ'OM NKIQ'ÄT CHUQA' NKITZ'T RI DIABETES

Taq q'ayis aq'om kichin taq maya' tinamit nkusax chi nq'atox yab'ilal, yare' nab'ey nkusax chi nchajix kiraxnaqil taq winaqi' ruma yare' na'oj kan k'o pe naqaj, k'o pa kiq'a' qawinaq.

Ri na'ojib'äl chi ri ojer aq'om yare' jun b'eyomal kichin qati't chuqa' qamama' nk'atzin chi nkunaj jalajöj ruwäch taq yab'il, ruxe'el yare' ri q'ayis aq'om, taq recetas yeq'axnäq pe kik'in k'iy taq winaqi', te'ej kiq'axan chike kixoq'al, riye' chik kitjonki', kikusan según achike ruwäch kisamaj.

Ri diabetes yare' jun yab'il ntikür pe ruma yalan jotöl ri azúcar pa ri kik'el, yare' nb'anatäj töq xa jub'a' wi qajnäq ri insulina pa qach'akul.



PLANTAS MEDICINALES PARA PREVENIR Y CONTROLAR LA DIABETES

La medicina ancestral de los pueblos mayas se utiliza para prevenir enfermedades como fuente primaria de atención a la salud por su fácil acceso.

La práctica de la medicina ancestral es una herencia de las abuelas y abuelos que busca contribuir a curar las enfermedades utilizando remedios a base de plantas medicinales, generalmente las recetas pasan de generación en generación de madres a hijas, quienes se encargan de ponerlas en práctica de acuerdo con su especialidad.

La diabetes es una enfermedad que se produce por un exceso de glucosa o azúcar en la sangre; se debe a una disminución de la secreción de la hormona insulina o a una deficiencia de su acción.

"Yo valoro mucho las plantas porque no hace daño al cuerpo, los químicos no provienen de la naturaleza, por eso yo empecé a trabajar con medicina natural obedeciendo un sueño de curar a las personas, fue así como deposité toda la confianza en las plantas por eso hay que valorarlas y reconocer que son buenas para nuestro cuerpo"



Plantas para prevenir la diabetes

- Hojas de alcachofa

Preparación de la medicina



1. En una olla hervir un vaso de agua.
2. Agregar una pulgada de la hoja de alcachofa.
3. Dejar hervir por 5 minutos.
4. Retirarla del fuego.
5. Colar y esperar 5 minutos o hasta que la infusión este tibia.

Dosis



El vaso no se toma en una sola dosis, se divide en pequeñas copitas de una onza y se toma tres veces al día entre comidas, dos veces a la semana.

Plantas para controlar la diabetes

- Geranio
- Toronjil
- Hoja de Alcachofa
- Tomillo

Preparación de la medicina



1. En una olla hervir un vaso de agua.
2. Agregar una hoja de geranio, una ramita de toronjil y una pulgada de la hoja de alcachofa.
3. Hervir por 5 minutos.
4. Retirar del fuego.
5. Colar la infusión y esperar por 5 minutos o hasta que la infusión este tibia.

Dosis



El vaso no se toma en una sola dosis, se divide en pequeñas copitas de una onza y se toma tres veces al día entre comidas, todos los días.



Rosario Guarquez Ajquichi

Comadrona

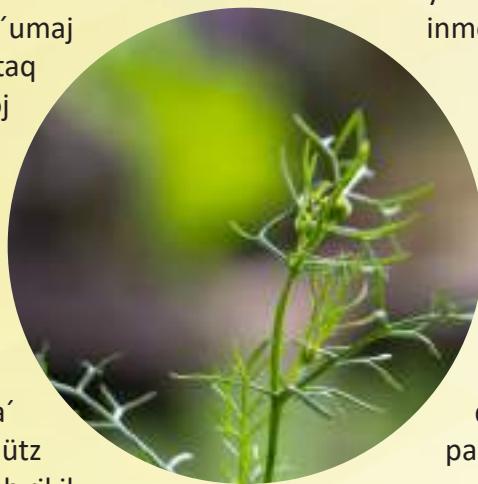
El Tablón Central, Sololá

Q'AYÍS AQ'OM NYEK'ATZIN CHI NK'IYIRSAJ RI RUPAM TZ'UMAJ

Ri rupam tz'umaj yare' rikil nyerto' taq nene'a' chwäch jalajöj taq yab'ilal achi'el ri chaqíj ojöb', ya' pamaj, tz'ilonem chuqa' ri sewonök.

Ri tzuqik rik'in rupam tz'umaj nb'ix chuqa' chere "ri nab'ey vacuna" ruma ruya'al nya'a' k'iy ruchuq'a' nk'atzin chere ri ne'y pa nab'ey taq q'ij, nuto' chwäch jalajöj taq yab'ilal. Ruma re' yalan k'atzinel nya'ox rupam tz'umaj chere ri ne'y töq nalax.

Ri tzuqik rik'in rupam tz'umaj k'iy ruchuq'a' nya'a' chike taq nene'a' nyerto' chi choj nyek'iy pe pa kikaslemal. Ri Organización Mundial de la Salud (OMS) chuqa' ri UNICEF nkiya' ri pixa' chi taq nene'a' xa xe' rupam tz'umaj k'o chi ntok qiwaj töq yenalax k'a ntz'aqät waqi' qati't chuqa' k'a xtitz'aqät ka'i' kijuna' ütz nya'ox chike nk'aj chik rwäch rikil.



PLANTAS MEDICINALES PARA AUMENTAR LA PRODUCCIÓN DE LECHE MATERNA

La leche materna está llena de nutrientes que protegen a los bebés contra varias enfermedades como la neumonía, la diarrea, las infecciones y el asma, entre otras.

A la lactancia materna se le conoce como "la primera vacuna", debido a que el calostro proporciona todos los nutrientes y líquidos que el recién nacido necesita en los primeros días para protegerlo contra las infecciones y enfermedades. Por eso es importante amamantar inmediatamente después del nacimiento.

La lactancia materna les proporciona a los bebés todos los nutrientes que necesitan para crecer y que su sistema inmunológico se desarrolle plenamente. La Organización Mundial de la Salud (OMS) y UNICEF recomiendan que la leche materna sea el alimento exclusivo de los bebés recién nacidos hasta los 6 meses de edad, y que hasta los 2 años se alimenten con una combinación de leche materna y alimentos adecuados y nutritivos para su edad.

"Yo inicie con un sueño, en mi sueño me decían que la gente me va a buscar y yo le tengo que dar su medicina natural". "Yo atiendo problemas en el embarazo"





“La medicina natural, no da ninguna reacción negativa a la mujer es 100% natural. Con esta receta calentamos el cuerpo de la mujer para limpiar la matriz después del parto”.

¿Qué plantas usamos para aumentar la leche materna?

- Ixbut
- Inés
- Clavo
- Panela

Preparación de la medicina



1. En una olla hervir cuatro vasos de agua.
2. Agregar dos ramitas de ixbut, dos ramas de Inés, cuatro clavos, dos dedos de panela.
3. Dejar hervir por 10 minutos.
4. Retirarla del fuego.
5. Colar y esperar 5 minutos o hasta que la infusión este tibia.

Dosis



Se toma un vaso en la mañana en ayunas y un vaso en la noche antes de cenar, durante tres días máximo. Si se desea puede mezclarse entre las refacciones.

Plantas medicinales para limpiar la matriz y dolores postparto

- Mirta
- Tomillo
- Salvasanta
- Romero
- Manzanilla
- Hierbabuena
- Pericón

Preparación de la medicina



1. En una olla hervir tres vasos de agua.
2. Agregar una ramita de mirta, dos ramillas de tomillo, una ramita de salvasanta, dos ramitas de romero, dos ramitas de manzanilla, una ramita de hierbabuena y dos ramitas de pericón.
3. Hervir por 10 minutos.
4. Retirar del fuego.
5. Colar la infusión y esperar por 5 minutos o hasta que la infusión este tibia.

Dosis



Si hay dolor se toma un vaso antes del desayuno, un vaso antes del almuerzo y un vaso antes de la cena, durante tres días máximo. Si no hay dolor un vaso antes del desayuno y uno antes de la cena durante tres días máximos.

PLANTAS MEDICINALES



Ajenjo

Familia	Asteraceae
Nombre científico	<i>Artemisia mexicana</i>
Nombre en Kaqchikel	Ajenjo, Incienso
Origen	Nativa de Guatemala

Descripción

Tallo	Hierba de hasta 30 centímetros
Hojas	Son de forma irregular, delgadas y largas.
Flores	Son pequeñas, de color amarillo, agrupadas en racimos arriba de la planta.

Usos Medicinales

Las hojas y flores se ponen en agua caliente y se dejan reposar por 15 minutos, para tomarlo como té para aliviar dolor por cólicos y malestares del estómago.

Dolor de estómago, dolor menstrual, lombrices. Coccimiento de una ramita para una taza de agua y tomar 3 tazas al día: una en la mañana, una al mediodía y una en la noche.

Notas:

No se recomienda para niños menores de 5 años, ni a mujeres embarazadas o lactantes.



Cola de Caballo

Familia	Equisetaceae
Nombre científico	<i>Equisetum hyemale</i>
Nombre en Kaqchikel	Cola de Caballo
Origen	América, Europa y Asia

Descripción

Tallo	Articulados totalmente verticales como juncos de color verde oscuro.
Hojas	No tiene las hojas típicas de plantas, estas son muy diminutas y están alrededor del tallo formando una banda de color negro-verde en cada unión del tallo.
Flores	No producen flores ni semillas ya que son helechos, los cuales solo producen esporas.

Usos Medicinales

Alto en silicio.

La cocción o machacado del tallo fresco o seco se usan por vía oral para problemas respiratorios y genitourinarios, reumatismo, artritis, gota, taquicardia e hipertensión. También como diurético, astringente, cicatrizante de tejidos aplicado tópicamente, hemostático.

Problemas de retención urinaria, de próstata y cálculos renales, metabólicos como: Obesidad, hidropesía, exceso de ácido úrico.



Lavanda

Familia	Lamiaceae
Nombre científico	Lavandula
Nombre en Kaqchikel	Lavanda
Origen	Países del Mediterráneo

Descripción

Tallo	De 50 - 80 centímetros de altura, leñosos, ramas herbáceas.
Hojas	Opuestas, angostas y alargadas, de 2 - 5 centímetros de longitud.
Flores	Pequeñas, de color azul-grisáceo o violáceo, reunidas en espigas cuyos pedúnculos pueden alcanzar entre 10 - 20 centímetros.
Fruto	Su fruto es un aquenio.

Usos Medicinales

Se emplean los tallos con hojas y flores, por vía oral, para combatir trastornos nerviosos (insomnio, palpitaciones) y estomacales, y también como emenagogo; en compresas y baños para mitigar dolores reumáticos; por su acción balsámica se utiliza en inhalaciones y vapores en casos de laringitis, bronquitis, catarros y resfriados.

Uso interno: trastornos nerviosos (ansiedad, dificultad para dormir y palpitaciones); malestares estomacales; trastornos menstruales; catarros, resfriados y bronquitis. La infusión se prepara con 1 cucharada de flores para 1 litro de agua recién hervida.

Uso externo: dolores reumáticos. Para baños se prepara con 2 a 5 cucharadas.



Manzanilla

Familia	Asteraceae
Nombre científico	Matricaria chamomilla
Nombre en Kaqchikel	Manzanilla
Origen	Nativo de Europa y Asia

Descripción

Tallo	Es una hierba anual de tallos delgados, lisos y con muchas ramas.
Hojas	Son compuestas por otras más pequeñas. Pueden ser filamentosas o extendidas.
Flores	Las flores son fragantes, de petalos blancos en el borde y el centro amarillo..
Fruto	Son semillas delgadas pequeñas.

Usos Medicinales

Altamente utilizada para aumentar el sistema inmune ante la COVID-19.

En té ayuda a controlar los nervios, relaja, ayuda a las mujeres embarazadas y en los períodos menstruales.

También alivia la tos con flema y dolores de estómago.

Cocida con hoja de higo, eucalipto, tomillo y ajo alivia la gripe y dolores de garganta.

Su té con canela es tomado como una bebida caliente popular y también en fresco.



Orégano

Familia	Lamiaceae
Nombre científico	<i>Origanum vulgare</i>
Nombre en Kaqchikel	Orégano
Origen	Eurasia y la región mediterránea

Descripción

Tallo	Recto, que alcanza entre 30 y 80 cm, ramificado en la parte más alta, totalmente cubierto de una pelusilla blanca.
Hojas	Brotan de dos en dos en cada nudo, enfrentadas, son enteras, ovaladas, acabadas en punta, también se recubren de pelusilla por ambas caras y su longitud es de hasta 4 cm.
Flores	Se disponen en verticilastros que forman espiguillas de hasta 3 cm, son muy pequeñas, de color violeta rosado..
Frutos	Es un tetraquenio con cada parte ovoidea y lisa; es seco y globoso.

Usos Medicinales

Mejora los problemas digestivos, es un tratamiento natural para enfermedades respiratorias, el orégano es un antiséptico y antibiótico natural, ayuda a mejorar la circulación, ayuda en la depuración del hígado, ayuda a mejorar los problemas menstruales, funciona como un desinfectante gracias a sus propiedades vulnerarias, cicatrizantes y analgésicas.



Pericón

Familia	Asteraceae
Nombre científico	<i>Tagetes lucida</i>
Nombre en Kaqchikel	Eya'
Origen	Nativa de Mesoamérica

Descripción

Tallo	Planta perenne de 30 a 75 cm de altura. Se da en los campos herbosos y los bosques de pinos y de robles, en las laderas secas y rocosas.
Hojas	Hoas simples aromáticas, de color verde brillante.
Flores	Pequeñas flores amarillas aromáticas.

Usos Medicinales

Diarrea, vómitos, cólicos, dolor de mestruación, falta de leche materna, candidiasis. Apagar 3 ramitas para una taza de agua y tomar tres tazas al día: una en la mañana, una al mediodía y una en la noche.

Antiespasmódico gastrointestinal, uterino y bronquial, antibacteriana (*Salmonella typhi*, *Salmonella enteridis*, *Shigella dysenteria*, *Shigella flexneri*, *Staphylococcus aureus*, *Escherichia coli*, *Streptococcus pneumonia*, *Streptococcus pyogenes*, *Vibrio cholereae*), antifúngico (*Candida albicans*), nematocida, digestivo, hipotensivo (depresor del sistema nervioso central) y favorece la lactancia.



Romero

Familia	Lamiaceae
Nombre científico	<i>Rosmarinus officinalis</i>
Nombre en Kaqchikel	Romero
Origen	Nativo de Europa

Descripción

Tallo	Arbusto aromático, leñoso, de hojas perennes, muy ramificado y ocasionalmente achaparrado y que puede llegar a medir hasta 2 metros de altura. opas redondas y con muchas hojas.
--------------	--

Hojas	Las hojas, pequeñas y muy abundantes, presentan forma lineal.
--------------	---

Flores	El color es azul violeta pálido, rosa o blanco, con cáliz verde o algo rojizo, también bilabiado y acampanado.
---------------	--

Usos Medicinales

Sus ramas secas se queman dentro de habitaciones o áreas para desinfectar el ambiente, darles calor y eliminar el frío.

Sus hojas en té se toma para aliviar el dolor de estómago y calmar los nervios.

El cocimiento de hojas se utiliza para el tratamiento oral de amigdalitis, anemia, bronquitis, cefalea, cólicos, debilidad, depresión, desórdenes circulatorios, dispepsia, dolores, hipotensión, indigestión, influenza, nausea nerviosísimo, neuralgia, parasitismo, reumatismo, tos, y vértigo las hojas maceradas en alcohol se usan tópicamente para fricciones y evitar la caída de pelo.



Tomillo

Familia	Lamiaceae
Nombre científico	<i>Thymus</i>
Nombre en Kaqchikel	Chaq'okal
Origen	Nativo de Europa y Asia

Descripción

Tallo	Ramoso, de tallos tortuosos y leñosos, ligeramente vellosos de 10 a 30 cm. de alto.
--------------	---

Hojas	Abundantes, afiladas, verde grisáceas, de 1 cm. de longitud, vellosas en el reverso.
--------------	--

Flores	Pequeñas, bilabiadas, blancas o rosadas, cabezuelas densas y compactas..
---------------	--

Fruto	Tetraquenio, lamiño, de color marrón.
--------------	---------------------------------------

Usos Medicinales

Uso interno: malestares digestivos (digestiones difíciles de tipo crónico (dispepsia), diarrea, cólicos, flatulencia, vómitos); parásitos intestinales; malestares respiratorios (tos, catarro, bronquitis, amigdalitis, resfriados).

Uso externo: heridas, eccemas, gingivitis, mal aliento; dolores reumáticos. Usar la misma infusión en lavados, compresas o gargarismos. Efectos: antiespasmódico, antiséptico, antitusivo, astringente, antibacteriano, carminativo, expectorante.

Precauciones: no administrar durante embarazo y lactancia.





El Programa de Pequeñas Donaciones (PPD) es un programa corporativo del Fondo de Medio Ambiente Mundial (FMAM) implementado por el Programa de Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD) desde 1992. La labor del PPD en 125 países promueve la innovación a nivel comunitario, el fortalecimiento de capacidades y el empoderamiento a través de proyectos de desarrollo sostenible de organizaciones de la sociedad civil, con especial consideración por los pueblos indígenas, mujeres y jóvenes. A la fecha, el PPD ha apoyado más de 20,000 proyectos comunitarios en conservación de la biodiversidad, mitigación y adaptación al cambio climático, prevención de la degradación de las tierras, protección de aguas internacionales y reducción del impacto de químicos, al mismo tiempo que genera medios de vida sostenibles.

Esta publicación es parte de la Iniciativa de Apoyo Global a los Territorios y las Áreas Conservadas por los Pueblos Indígenas y Comunidades Locales (TICCA), financiada por el Gobierno de Alemania, a través del Ministerio Federal de Medio Ambiente, Protección de la Naturaleza y Seguridad Nuclear, implementado por el Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD) y gerenciado por el Programa de Pequeñas Donaciones del Fondo de Medio Ambiente Mundial (FMAM). Página web: www.ppdguatemala.org



El Fondo para el Medio Ambiente Mundial (FMAM), establecido durante la Cumbre de la Tierra de Río de 1992, es un catalizador para la acción sobre el medio ambiente. A través de sus inversiones estratégicas, el FMAM trabaja con socios para abordar los problemas ambientales más grandes del planeta. Nuestros fondos también ayudan a reducir la pobreza, fortalecer la gobernanza y lograr una mayor igualdad entre mujeres y hombres. Como tal, ocupamos un espacio único en la asociación global para un planeta más sostenible.

Página web: www.thegef.org



El PNUD se asocia con personas de todos los niveles de la sociedad para ayudar a construir naciones que puedan resistir las crisis e impulsar y mantener el tipo de crecimiento que mejora la calidad de vida de las personas. En el terreno en 177 países y territorios, ofrecemos una perspectiva global y una visión local para ayudar a empoderar vidas y construir naciones resilientes.

Página Web: www.undp.org