

*El Mágico Mundo de las Plantas Medicinales*

# RECETARIO

*Ilustraciones: Sara Lucía Gómez*



# TABLA DE CONTENIDO

- Ajo para el dolor de muela | 4
- Caléndula - Pomada | 6
- Cebolla - Jarabe para la bronquitis | 8
- Eucalipto y manzanilla para la gripa | 10
- Menta - Té para cólicos | 12
- Ruda para el dolor de oído | 14
- Salvia - Baño para el dolor muscular | 16
- Saucó - Té para la tos | 18
- Verbena - Infusión para el crecimiento del cabello | 20



# PRESENTACIÓN

A finales del 2021, surgió desde el Área de Comunicación Educativa una propuesta de taller encaminada a la activación de los jardines vivos del museo, especialmente en el jardín Nariño, un espacio importante para el Museo de la Independencia Casa del Florero.

**El mágico mundo de las plantas medicinales** es un taller que se comenzó a realizar con los públicos del museo desde octubre del 2021. Plantea como objetivo el reconocimiento de los usos medicinales de las plantas en diferentes contextos históricos y culturales, así como la preservación de las prácticas y conocimientos ancestrales en torno a sus usos, a partir del intercambio de saberes y experiencias.

A través de estas experiencias vivenciadas a lo largo de las diversas sesiones del taller se realiza el recetario que presentamos a manera de conclusión de todas aquellas recetas tradicionales a base de plantas que surgieron en el desarrollo de este maravilloso proceso.



# AJO PARA EL DOLOR DE MUELA



*Allium sativum*

---

Nombre científico

*A quien ajo come y vino bebe, ni la víbora le puede.*

→ INGREDIENTES



1 diente de ajo



Aceite de oliva



Sal

---

→ PROPIEDADES DEL AJO

Medicinales – Elimina bacterias dañinas que causan placa dental, también puede actuar como analgésico.

→ PREPARACIÓN

- Triturar un diente de ajo con aceite de oliva para crear una pasta.
- Aplicar en el área afectada.
- También puede agregarse un poco de sal a la pasta.
- Otra opción es masticar lentamente un diente de ajo fresco.

# CALENDULA - POMADA



*Calendula officinalis*

---

Nombre científico

# Caléndula en flor, días de recaudación

## → INGREDIENTES



Flores de caléndula



Cera de abejas



Aceite de oliva

---

## → PROPIEDADES DE LA CALÉNDULA

Antiinflamatoria, cicatrizante y regeneradora celular, es muy utilizada para tratar problemas relacionados con la piel como quemaduras solares, acné, dermatitis, entre otros.

## → PREPARACIÓN

- Deje secar al sol dos puñados de flores de caléndula.
- Coloque en una olla al baño de maría las flores secas y media taza de aceite de oliva.
- Cuele y con una tela exprima las flores.
- Añada a la mezcla una cucharada de cera de abejas.
- Caliente al baño María.
- Envase y deje secar.

# CEBOLLA - JARABE PARA LA BRONQUITIS



Allium cepa

Nombre científico



# Quien parte cebolla, sin pena llora.

## → INGREDIENTES



5 cebollas cabezonas



8 cucharadas de miel de jicote

---

## → PROPIEDADES DE LA CEBOLLA

Efectiva contra los resfriados y las congestiones nasales, ayuda a calmar la tos, y su acción expectorante ayuda a limpiar las vías respiratorias

## → PREPARACIÓN

- Corte en rodajas 5 cebollas medianas.
- Colóquelas en un recipiente con 8 cucharadas de Miel de Jicote.
- Cubra el recipiente y déjelo reposar por 24 horas.
- Revuelva de vez en cuando.
- Cuele el jarabe y colóquelo en una botella.

# EUCALIPTO Y MANZANILLA PARA LA GRIPA



*Eucalyptus y Chamaemelum nobile*

---

Nombre científico

# Para la gripa y la congestión eucalipto es la solución

## → INGREDIENTES



7 Hojas de eucalipto



3 plantas de manzanilla



1/2 Litro de agua hirviendo

---

## → PROPIEDADES DE LA MANZANILLA

Además de tener propiedades sedantes y tranquilizantes, es un antiinflamatorio natural, que la convierte en una planta excelente para proteger y reforzar el sistema inmune.

## → PROPIEDADES DEL EUCALIPTO

Es antiséptico, expectorante, antiinflamatorio, y calmante, propiedades que estimulan el sistema inmune.

## → PREPARACIÓN

- Coloque las hojas y la manzanilla bien lavadas, en un recipiente limpio.
- Agregue medio litro de agua hirviendo encima.
- Deje reposar y cuélelo.
- Tome una taza de este preparado, 3 veces al día
- Los niños toman 3 cucharaditas

# MENTA - TÉ PARA CÓLICOS



Mentha

---

Nombre científico

# La menta el amor aumenta

## → INGREDIENTES



2-3 hojas de menta



150 ml de agua hirviendo

---

## → PROPIEDADES DE LA MENTA

Antiparasitarias - Alivia los síntomas y combate la infección por parásitos como los de la amebiasis.

## → PREPARACIÓN

- Colocar las hojas de menta fresca en un recipiente.
- Agregar el agua hirviendo en el recipiente.
- Dejar reposar de 5 a 7 minutos y colar.
- Beber de 3 a 4 veces al día después de las comidas.

# RUDA PARA EL DOLOR DE OÍDO



Ruta

---

Nombre científico

# *Casa donde hay ruda, el ángel la saluda*

## → INGREDIENTES



Hojas de ruda



Agua hirviendo

---

## → PROPIEDADES DE LA RUDA

Antihistamínicas, sus hojas color verde azulado son las que contienen la mayoría de aceites esenciales.

## → PREPARACIÓN

- Coloque hojas de ruda fresca recién cortada en el oído.
- Cubra con un trapo caliente y húmedo.
- Deje actuar unos minutos.

# SALVIA - BAÑO PARA EL DOLOR MUSCULAR



*Salvia Officinalis*

---

Nombre científico



*Si coges salvia en el campo no quedarás ni cojo ni manco.*

→ INGREDIENTES



4-5 hojas de salvia



3 tazas de agua hirviendo

---

→ PROPIEDADES DE LA SALVIA

Astringentes, antisépticas y antiinflamatorias. Alivia las molestias de garganta y fortalece el sistema inmune.

→ PREPARACIÓN

- Agregar de 4 a 5 hojas de salvia en agua hirviendo.
- Dejar reposar y colar.
- Agregar la solución al agua del baño.

# SAUCO - TÉ PARA LA TOS



Sambucus

---

Nombre científico

# *Ni de sauco buen vancejo, ni de cuñado buen consejo*

## → INGREDIENTES



4-5 flores de sauco.



1 litro de agua



1 cucharada de miel  
(opcional)

## → PROPIEDADES DE LA MENTA

Antiparasitarias - Alivia los síntomas y combate la infección por parásitos como los de la amebiasis.

## → PREPARACIÓN

- Colocar las hojas de menta fresca en un recipiente.
- Agregar el agua hirviendo en el recipiente.
- Dejar reposar de 5 a 7 minutos y colar.
- Beber de 3 a 4 veces al día después de las comidas.

# VERBENA - INFUSIÓN PARA EL CRECIMIENTO DEL CABELLO



*Verbena officinalis*

---

Nombre científico

*El que coge la verbena en la noche de San Juan, no le picará culebra ni bicho que le haga mal.*

→ INGREDIENTES



Un puñado de hojas de verbena



1 Litro de agua hirviendo

---

→ PROPIEDADES DE LA VERBENA

Medicinales - Con efecto sedante, neuro protector, astringente y antiinflamatorio.

→ PREPARACIÓN

- Agregue el agua caliente sobre las hojas de verbena.
- Dejar tapado por 15 minutos.
- Aplicar unas horas antes del lavado y dejar actuar sobre el cuero cabelludo.

*El Mágico Mundo de las Plantas Medicinales*

# RECETARIO

*Ilustraciones: Sara Lucía Gómez*

