

## Folleto de Pronta Atención con Herbolaria

El objetivo del taller revisar la información de los conocimientos aprendidos y rescatados acerca de las plantas y remedios locales de Atitalaquia, Hidalgo y a partir de ello crear colectivamente algunos remedios para el apoyo a la salud.

### PADECIMIENTOS POR ATENDER

- |                            |  |
|----------------------------|--|
| 1. Sangrado de nariz       | 6. Picaduras (hormiga, azotador, mosquito) |
| 2. Dolor abdominal/diarrea | 7. Resequedad en la piel                   |
| 3. Resfriado               | 8. Raspones o cortaduras leves             |
| 4. Nauseas, vómito, mareo  | 9. Repelente                               |
| 5. Dolor de cabeza         | 10. Desinfectante                          |

### PLANTAS DISPONIBLES EN LA LOCALIDAD

- |               |                      |                       |
|---------------|----------------------|-----------------------|
| 1. Ajo        | 10. Epazote          | 19. Ortiga            |
| 2. Árnica     | 11. Hierba del pollo | 20. Pimienta          |
| 3. Betabel    | 12. Hinojo           | 21. Pirul             |
| 4. Buganvilia | 13. Jengibre         | 22. Raíz de Sangre de |
| 5. Caléndula  | 14. Lavanda          | Grado                 |
| 6. Canela     | 15. Llantén          | 23. Romero            |
| 7. Chile      | 16. Manzanilla       | 24. Sábila            |
| 8. Citronela  | 17. Marrubio         | 25. Sauce             |
| 9. Clavo      | 18. Muicle           |                       |

### REMEDIOS

- |                              |                          |
|------------------------------|--------------------------|
| 1. Tintura cicatrizante      | 5. Repelente de insectos |
| 2. Tintura Dolor de estómago | 6. Aceite para picaduras |
| 3. Tintura Dolor de cabeza   | 7. Aceite para golpes    |
| 4. Tintura Sangrado de nariz | 8. Jarabe para la tos    |

## PLANTAS POR RECETA

(400g en total por receta en fresco o 200g en total por receta en seco)

### *Tintura cicatrizante*

- 150g Caléndula-flor
- 40g Clavo
- 10g Pimienta
- 200g Raíz sangre de grado

### *Tintura dolor de estómago*

- 50g Canela
- 50g Epazote
- 150g Hinojo
- 150 g Manzanilla

### *Tintura Dolor de cabeza*

- 50 g Muicle-hoja y tallo
- 200 g Jengibre
- 150g Sauce-corteza

### *Tintura Sangrado de nariz*

- 50 g Árnica-flor
- 50 g Pirul
- 150 g Raíz sangre de grado
- 150 g Hierba del pollo

### *Repelente de insectos*

- 200 g Citronela
- 50 g Clavo
- 50 g Pirul
- 100 g Romero

### *Aceite para picaduras*

- 100 g Ajo
- 50 g Caléndula
- 100 g Llantén
- 50 g Romero
- 100 g Ortiga-hoja

### *Aceite para golpes*

- 100 g Árnica
- 30 g Canela
- 50 g Chile de árbol
- 100 g Lavanda-Flor
- 100 g Romero
- 50 g Sábila

### *Jarabe para la tos*

- 200 g Buganvilia (morada)
- 3 pz Betabel
- 30 g Canela
- 100 g Marrubio
- 50 g Muicle
- 100 g Pirul
- 50 g Raíz de sangre de grado
- 50 g Romero
- 50 g Jengibre

