Cuadro complementario: plantas medicinales utilizadas por los lencas de ocho aldeas en los municipios de Intibucá, Yamaranguila y San Francisco de Opalaca, ordenadas por sistema.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Finalidad de uso** | **Nombre Común** | **Dosis** | **Intervalo** |
|  |  | **Niños** | **Adultos** | **Niños** | **Adultos** |
| Sistema Respiratorio |  |  |  |  |  |
| Bronquitis | Napoleón1 | 1 Cucharada | 1/2 Taza | 3 veces al día | 2 veces al día |
|  | Sauco | 1 Taza | 1 Taza | 2 veces al día | 2 veces al día |
| Enfermedades respiratorias | Eucalipto | 1 Taza | 1 Taza | 3 veces al día | 3 veces al día |
| Gripe | Eucalipto | 1 Vaso | 1 Vaso | 1 vez al día | 1 vez al día |
|  | Hoja de durazno | 1 Taza | 1 Taza | 1 vez al día | 1 vez al día |
|   | Lima | --- | --- | --- | 3 veces al día |
|  | Manzanilla | 1 Taza | 1 Taza | 1 vez al día | 1 vez al día |
|  | Ruda | 1 Vaso | 1 Vaso | 3 veces al día | 3 veces al día |
|  | Hoja de guayabo | 1 Vaso | 1 Vaso | 1 vez al día | 1 vez al día |
| Neumonía | Napoleón1 | 1 Cucharada | 1/2 Taza | 3 veces al día | 2 veces al día |
| Tos | Ajonjolí | 1 Taza | 1 Taza | 3 veces al día | 4 veces al día |
|  | Eucalipto | 1 Vaso | 1 Vaso | 1 vez al día | 1 vez al día |
|  | Linaza | 1 Vaso | 1 Vaso | 2 veces al día | 2 veces al día |
|  | Liquidámbar a | 1 Taza | 1 Taza | 2 veces al día | 3 veces al día |
|  | Altamiza | 1 Vaso | 1 Vaso | 3 veces al día | 5 veces al día |
|  | Jengibre b | 1/2 Taza | 1/2 Taza | 1 vez al día | 3 veces al día |
|  | Hoja de Jate | 1 Vaso | 1 Vaso | 2 veces al día | 2 veces al día |
|  | Hierba buena | 1 Vaso | 1 Vaso | 2 veces al día | 2 veces al día |
|  | Manzanilla 2, e | 1 Taza | 1 Taza | 1 vez al día | 1 vez al día |
|  | Limón 3 | 1 Vaso | 1 Vaso | 1 vez al día | 2 veces al día |
|  | Ruda 4, c | 1 Taza | 1 Taza | 1 vez al día | 3 veces al día |
|  | Sábila c | 1 Cucharada | 1 Cucharada | 3 veces al día | 3 veces al día |
|  | Sauco | 1 Cucharada | --- | 3 veces al día | --- |
|  | Tres puntas | 1 Taza | 1 Taza | 3 veces al día | 3 veces al día |
|  | Hoja de durazno | 1 Taza | 1 Taza | 1 vez al día | 1 vez al día |
|  | Pino | 1 Taza | 1 Taza | 1 vez al día | 3 veces al día |
|  | Piña | 1 Vaso | 1 Vaso | 1 vez al día | 1 vez al día |
| Sinusitis | Eucalipto | 1 Vaso | 1 Vaso | 1 vez al día | 1 vez al día |
| Sistema Tegumentario |  |  |  |  |  |
| Alergia | Flor de octubre 5 | Baño | Baño | 1 vez al día | 1 vez al día |
| Infección en la piel herida | Quina | --- | 1 Vaso | --- | 1 vez al día |
| Espinillas | Pepino | --- | Cataplasma | --- | 4 veces al día |
| Granos (limpieza) | Apazote | Aplicación directa | Aplicación directa | 1 vez al día | 1 vez al día |
| Llagas | Ayote | Ungüento | --- | 1 vez al día | --- |
|  | Sábila | Ungüento | Ungüento | 3 veces al día | 3 veces al día |
|  | Tres puntas | 1 Botella | --- | 1 vez al día | --- |
| Caspa (limpieza) | Limón | Aplicación directa | Aplicación directa | --- | 1 vez al día |
|  | Plátano | --- | Ungüento | --- | 1 vez al día |
| Mal olor y manchas en las axilas | Limón | --- | --- | --- | 1 vez al día |
| Crecer el pelo | Romero | --- | 1 Vaso | --- | 4 veces al día |
| Ulceras | Apazote | 1 Taza | 1 Taza | 1 vez al día | 1 vez al día |
| Caída del pelo | Sábila c | --- | Ungüento | --- | 3 veces al día |
|  | Romero | --- | Baño | --- | 1 vez al día |
| Prurito | Flor de chispa | Ungüento | Ungüento | 1 vez al día | 1 vez al día |
| Cicatrizar el ombligo | Hoja de burro | Ungüento | --- | 3 veces al día | --- |
|  | Chorito de Humo | Ahumar | --- | 2 veces al día | --- |
| Varicela | Guayaba agria | Baño | --- | 2 veces al día | --- |
| Paño blanco | Tomate | --- | Cataplasma | --- | 1 vez al día |
| Inflamación | Apazote | 1/2 Taza | 1 Taza | 1 vez al día | 1 vez al día |
| Golpes | Guayaba dulce | Ungüento | Ungüento | 1 vez al día | 1 vez al día |
| Heridas | Doctorcito | Cataplasma | Cataplasma | 1 vez al día | 1 vez al día |
| Salpullido | Tres puntas | 1 Litro | --- | 1 vez al día | --- |
| Sistema Genito-urinario |  |  |  |  |  |
| Dolor de útero | Liquidámbar | --- | 1 Vaso | --- | 1 vez al día |
| Herpes simple | Liquidámbar | 1 Taza | 1 Taza | 1 vez al día | 1 vez al día |
| Mal de orín | Calaguala | --- | 1 Taza | --- | 3 veces al día |
| Sangrado posparto | Guaruma | --- | 1 Vaso | --- | 3 veces al día |
| Menorragia | Geranio | --- | 1 Vaso | --- | 3 veces al día |
| Sangrado durante el embarazo | Liquidámbar | --- | 1 Vaso | --- | 1 vez al día |
| Sistema Sensorial |  |  |  |  |  |
| Mejorar la visión | Dedito | --- | Ungüento | --- | 1 vez al día |
|  | Hombre desnudo | --- | Ungüento | --- | 1 vez al día |
| Ojos llorosos (limpieza) | Lima | Aplicación directa | Aplicación directa | --- | 3 veces al día |
| Enrojecimiento de ojos | Tomate | --- | --- | --- | 3 veces al día |
| Conjuntivitis | Rosa | 1 Vaso | --- | 1 vez al día | -- |
| Dolor de oído | Apazote | 1/2 Taza | 1 Taza | 1 vez al día | 1 vez al día |
|  | Flor de pito a | 1 Taza | 1 Taza | 3 veces al día | 3 veces al día |
|  | Hoja de aire | 3 Gotas | 3 Gotas | 2 veces al día | 2 veces al día |
| Ardor de oído | Izote | --- | 1 Gota | --- | 1 vez al día |
| Sistema Osteoarticular |  |  |  |  |  |
| Dolor articular | Altamiza | 1 Taza | 1 Taza | 1 vez al día | 1 vez al día |
| Dolor de hueso | Altamiza | 1 Vaso | 1 Vaso | 3 veces al día | 3 veces al día |
|  | Liquidámbar | Baño | Baño | 1 vez al día | 1 vez al día |
|  | Sábila | Ungüento | Ungüento | 3 veces al día | 3 veces al día |
| Sistema Cardiovascular |  |  |  |  |  |
| Purificar la sangre | Rábano a | 1 Taza | 1 Taza | 3 veces al día | 3 veces al día |
| Presión alta | Tres puntas | --- | 1 Vaso | --- | 1 vez al día |
| Anemia | Apio | 1 Vaso | 1 Vaso | 2 veces al día | 3 veces al día |
|  | Espinaca | 2 Cucharadas | 2 Cucharadas | 2 veces al día | 2 veces al día |
|  | Sábila | Ungüento | Ungüento | 3 veces al día | 3 veces al día |
| Sistema Cardiovascular |  |  |  |  |  |
| Purificar la sangre | Rábano a | 1 Taza | 1 Taza | 3 veces al día | 3 veces al día |
| Presión alta | Tres puntas | --- | 1 Vaso | --- | 1 vez al día |
| Anemia | Apio | 1 Vaso | 1 Vaso | 2 veces al día | 3 veces al día |
|  | Espinaca | 2 Cucharadas | 2 Cucharadas | 2 veces al día | 2 veces al día |
|  | Frijoles a, f | 1 Vaso | 1 Vaso | 1 vez al día | 1 vez al día |
| Sistema Nervioso |  |  |  |  |  |
| Insomnio | Valeriana | --- | 1 Vaso | --- | 1 vez al día |
| Dolor de cabeza | Flor de cute | Cataplasma | Cataplasma | 1 vez al día | 1 vez al día |
|  | Higuero | --- | Compresa | --- | 1 vez al día |
|  | Manzanilla | 1 Taza | 2 Tazas | 1 vez al día | 1 vez al día |
|  | Ruda | 1 Taza | 1 Taza | 1 vez al día | 1 vez al día |
|  | Valeriana | --- | 1 Taza | --- | 1 vez al día |
| Inquietud | Valeriana | --- | 1 Taza | --- | 1 vez al día |
| Nervios | Valeriana | --- | 1 Taza | --- | 1 vez al día |
| Mareos | Valeriana | --- | 1 Taza | --- | 1 vez al día |
| Dolores musculares | Altamiza | --- | 1 Taza | --- | 1 vez al día |
| Sistema Inmunológico |  |  |  |  |  |
| Fiebre | Altamiza | 1 Vaso | 1 Vaso | 3 veces al día | 5 veces al día |
|  | Linaza | 1 Vaso | 1 Vaso | 2 veces al día | 2 veces al día |
|  | Ruda | 1 Taza | 1 Taza | 1 vez al día | 1 vez al día |
|  | Higüero | Cataplasma | --- | 1 vez al día | --- |
|  | Granada | 1 Taza | 1 Taza | 3 veces al día | 3 veces al día |
|  | Sábila g | Ungüento | Ungüento | Mayores de 3 años 1 vez al día | 2 veces al día |
| Sistema Endócrino |  |  |  |  |  |
| Estimular la lactancia | Cilacayote | --- | Consumir el fruto | --- | 3 veces al día |
| Sistema Digestivo |  |  |  |  |  |
| Antiparasitario | Ajo abd | 1 Taza | 1 Vaso | 1 vez al día | 1 vez al día |
|  | Apazote a, b, d | 1/2 Vaso | 1/2 Vaso | 1 vez al día | 1 vez al día |
| Diarrea | Encino | 1/4 Taza | 1/2 Taza | 2 veces al día | 2 veces al día |
|  | Hoja blanca | 1/2 Taza | 1/2 Taza | 3 veces al día | 3 veces al día |
|  | Mango | Mayores de 4 años 1 Vaso | 1 Vaso | 1 vez al día | 1 vez al día |
|  | Naranja agria | 3 Cucharadas | 1/2 Taza | 3 veces al día | 3 veces al día |
|  | Ruda | 1 Taza | 1 Taza | 3 veces al día | 3 veces al día |
|  | Suelda | 1/2 Taza | 1/2 Taza | 3 veces al día | 3 veces al día |
| Dolor de hígado | Cola de caballo | 1 Taza | 1 Taza | 1 vez al día | 1 vez al día |
| Dolor de intestino | Cola de caballo | 1 Taza | 1 Taza | 1 vez al día | 1 vez al día |
| Extracción dental | Quiebra muelas | Unas gotas | Unas gotas | 1 aplicación | 1 aplicación |
|  | Clavo de olor | --- | Cataplasma | --- | 1 vez al día |
|  | Mango | 1 Taza | 1 Taza | 3 veces al día | 3 veces al día |
|  | Pascualillo | 1 Cucharada | 1 Cucharada | 3 veces al día | 3 veces al día |
| Disentería | Aguacate | 1 Vaso | 1 Vaso | 1 vez al día | 1 vez al día |
| Desinflamar el colón | Llantén | 1 Vaso | 1 Vaso | 1 vez al día | 1 vez al día |
| Estreñimiento | Naranja agria | 1 Cucharada | 1 Vaso | 4 veces al día | 3 veces al día |
| Gastritis | Calaica | --- | 1 Botella | --- | 3 veces al día |
|  | Guayaba roja | --- | 1 Vaso | --- | 3 veces al día |
|  | Rosa | 1 Taza | 1 Taza | 1 vez al día | 1 vez al día |
|  | Sábila | 1 Vaso | 1 Vaso | 3 veces al día | 3 veces al día |
|  | Papa | --- | 1 Vaso | --- | 1 vez al día |
| Limpiar el colón | Llantén | --- | 1 Vaso | --- | 1 vez al día |
| Nauseas | Hoja de guayabo | --- | 1 Taza | --- | 3 veces al día |
| Intoxicación | Canela | --- | 1 Vaso | --- | 3 veces al día |
| Dolor abdominal | Manzanilla | 1 Taza | 1 Taza | 3 veces al día | 2 veces al día |
| Paperas | Papa | 1 ½ Taza | 1 ½ Taza | 1 vez al día | 1 vez al día |
| Dolor de estómago | Ajo | 1 Taza | 1 Vaso | 1 vez al día | 1 vez al día |
|  | Altamiza | 1/2 Taza | 1/2 Taza | 2 veces al día | 2 veces al día |
|  | Apazote | 1/2 Taza | 1/2 Taza | 3 veces al día | 3 veces al día |
|  | Cedro | --- | 1 Taza | --- | 1 vez al día |
|  | Copal chil | 1 Taza | 1 Taza | 1 vez al día | 3 veces al día |
|  | Encino | 1/4 Taza | 1/2 Taza | 2 veces al día | 2 veces al día |
|  | Hierba buena | 1 Taza | 1 Taza | 1 vez al día | 1 vez al día |
|  | Hierba de esencio | 1 Taza | 1 Taza | 1 vez al día | 1 vez al día |
|  | Hoja de durazno | 3 Tazas | 3 Tazas | 1 vez al día | 1 vez al día |
|  | Liquidámbar | 1 Taza | 1 Taza | 1 vez al día | 3 veces al día |
|  | Mango | 1 Vaso | 1 Vaso | 1 vez al día | 1 vez al día |
|  | Manzanilla | 1 Taza | 1 Taza | 2 veces al día | 2 veces al día |
|  | Orégano | 1 Taza | 1 Taza | 2 veces al día | 3 veces al día |
|  | Quina | --- | 1 Taza | --- | 2 veces al día |
|  | Raíz de jaco | 1 Taza | 1 Taza | 3 veces al día | 3 veces al día |
|  | Romero | --- | 1 Vaso | --- | 4 veces al día |
|  | Ruda | 1 Taza | 1 Taza | 2 veces al día | 3 veces al día |
|  | Tres puntas | 1 Taza | 1 Taza | 2 veces al día | 3 veces al día |
|   | Verbena | 1 Taza | 1 Taza | 1 vez al día | 1 vez al día |
| Cuidados al consumir el remedio: 1- Botarlo después de su uso, 2- Lavarla bien, 3- No tomar agua fría, 4- Limpiarla, 5- Evitar el contacto con los ojos. Efectos secundarios: a- Dolor de estómago, b- Dolor de cabeza, c- Alergia, d- náuseas y mareos, e- Prurito en garganta, f- Acidez estomacal, g- Irritación. Nota: Ahumar: poner al humo y hacer que lo reciba. Cataplasma: Se colocan las hierbas frescas, al natural, directamente a la parte adolorida, hinchada o herida. Ungüento: Se maceran las plantas formando una pasta que se coloca sobre el lugar adolorido. Se respetó la terminología utilizada por la población.  |  |