

# EL VALOR CULTURAL DE NUESTROS YUYOS Y PLANTAS DESDE SUS USOS MEDICINALES



Compartido por vecinas y vecinos  
de **Sinsacate · Norte de Córdoba**

Proyecto “Senderos de la Memoria” | Asociación Cultural Relatos del Viento



Proyecto  
Senderos de  
la Memoria



## SANTA LUCÍA

para la conjuntivitis e irritación de ojos (*Commelina erecta*)

**Uso, preparación y administración:** tiene una florcita celeste y en su tallito, como una capsulita con una gotita, como si fuese un gel. Entonces la apretaba y se ponía la gotita en el ojo. Se podía usar 2 veces al día, a la mañana y a la noche antes de acostarse, al menos durante 3 días para que se le vaya la irritación de la vista. Se usa mucho para los niños.



Compartido por **Olga García** (60)  
el 18/03/2021



## BARBA DE PIEDRA

para molestias en la garganta (*Usnea amblyoclada*)

**Uso, preparación y administración:** se usa cuando se hacen esas placas que molestan para tragar, o cuando sentís mucha comezón en la garganta, que estás tosiendo, también te alivia. Ponés agua a hervir en un hervidor y le echás unas 4 o 5 plantitas, hasta que veas que se pone como si fuera té. Echale un poquito de sal y limón si tenés y listo. Y después lo tomás todo lo más caliente que puedas aguantarlo en la boca. Y hacés gárgaras y lo escupís varias veces, así 3 o 4 veces al día según cómo estés de la garganta.



Compartido por **Ricardo Arias** (69)  
el 23/02/2021

## HOJAS DE NOGAL

para la memoria (*Juglans regia*)

**Uso, preparación y administración:** combaten el Alzheimer, o sea cuando a cierta edad las personas se empiezan a olvidar de las cosas. Se ponen las hojitas, unas 5 o 4, en una taza, se le echa agua hirviendo, se lo tapa para que repose y lo toma. Cuando sienta que hay un efecto positivo, que ya anda bien, tiene que ir tomando de vez en cuando.



Compartido por Enrique F. Enríquez (79)  
el 23/02/2021



## RUNDUNERO O TALA RUNDÚN

para el dolor de panza (*Lycium cestroides*)

**Uso, preparación y administración:** Me enseñaron mis padres desde muy chica que se llamaba rundunero, pero en los libros sale como falso tala. La usábamos en infusión para el dolor de panza o cuando uno estaba con diarrea. Dos o tres hojitas en un jarrito con agua, la hacés hervir, tapás y dejás que largue el sabor la hoja. Luego lo colás y lo tomás después de cada comida. Depende de los días que uno estaba enfermo porque las comidas antes eran muy pesadas y a veces eran 3 o 4 días que nos preparaban la infusión para tomarla 2 o 3 veces en el día.



Compartido por Josefa Correa (65)  
el 23/03/2021

## CORTEZA DE TRONCO DEL CHAÑAR

para la tos, catarro y asma (Geoffroea decorticans)

**Uso, preparación y administración:** Yo para hacer el tecito de la cascarita del chañar pongo a hervir agua en el jarrito, le agrego 3 cascaritas de chañar, la dejo hervir un ratito más, la apagamos, la dejamos reposar, la cuelo y le agrego unas gotitas de limón o una cucharadita de miel. Se puede tomar así o sin nada. Si lo podemos tomar 3 veces al día al tecito, no estaría mal.



Compartido por **Raquel Arias (37)**  
el 09/03/2021



## CUATRO YUYOS \*

para dolores musculares, de huesos y artrosis

**Uso, preparación y administración:** sirve para la artrosis, para sacar el frío de las rodillas o de otra parte del cuerpo, para dolores musculares y de huesos. En una botellita con mitad de alcohol, ponemos un gajito de tramontana, luego otro de salvelora y al último, uno de ruda macho y de ruda hembra. A los 2 días de maceración, movés la botella para que eso se moje bien. Se lo puede usar a una vez al día, antes de dormir (siesta o noche) fricciónado donde duele, todos los días de la semana hasta que se pasan los dolores. Para los golpes de trabajo o el fútbol, se friccióna y santo remedio.

\* Salvelora (*Lippia asperifolia*) Ruda (*Ruta chalepensis*) Tramontana (*Ephedra triandra*)



Compartido por **María Pucheta (73)**  
el 18/03/2021

## TALA

para reducir la grasitud de la leche a los bebés (Celtis ehrenbergiana)

**Uso, preparación y administración:** Yo pongo la leche a hervir en un jarrito y le echo el gajito con las hojas de tala, para que se desengrase eso, para que la leche no quede tan pesada y desinflame el estómago de los bebes. La cuelo y cuando se enfría se la doy. Se puede rebajar la leche una vez al día, cuando el niña/o esté molesto o con la panza inflamada, puede ser durante 3 días.



Compartido por **Amalia Zamora (69)**  
el 09/03/2021



## TUSCA

para heridas y golpes de los caballos (Acacia aroma)

**Uso, preparación y administración:** La usaba la gente de antes cuando no había casi veterinarios. Cierra las heridas, deshincha.

Se hace con un 40 % de agua hervida con tusca (1 taza) y se le agrega un 60% de alcohol (1 ½ taza) y lo deja reposar 3 días. Si es un golpe viejo, tiene que poner un poquito de sal, pero de las salinas. Deje que repose 4 o 5 días y después ya se lo puede poner al caballo, con un pañito o pasarle suave con la mano, que se vaya oreando y así se va curando. Las primeras curas tienen que ser 2 por día, ahí donde ha sido el golpe, que puede ser en las rodillas o en la paleta como decimos los criollos. No hay que refregar mucho y siempre cerrándola para abajo. No encoger tampoco los dedos cuando está refregando porque se abre más la cortadura que tenga el animal.



Compartido por **Miguel Ángel Moyano (76)**  
el 18/03/2021

## PEPERINA

para el estómago (*Minthostachys mollis*)

**Uso, preparación y administración:** para el dolor de estómago, para el malestar, un dolorcito de cabeza...es digestiva... ¡es muy buena! Al mate le pongo 4 o 5 hojitas y queda riquísimo. Y para el té, una ramita a hervir en un jarrito con un poquito de azúcar y hacemos el té de peperina, para tomar después de comer o para algún malestar que uno tiene. Y lo toma 2 o 3 veces al día... ¡las veces que quiera porque mal no hace, hace bien! En la semana lo puede tomar los días que se sienta mal de la panza, 3 días más o menos.



Compartido por **Guillermina Cruz (74)** y **Aldo Arias (72)**  
el 18/03/2021



## COLA DE CABALLO

diurética y otras propiedad (*Equisetum arvense*)

**Uso, preparación y administración:** mi papá lo utilizaba junto a mis abuelos como diurética, para limpiar los riñones, el hígado. También la utilizaban las mujeres para la higiene del cabello, para oscurecerlo y les fortalecía las uñas.

Se pone a hervir un ramillete de la planta más o menos en un litro de agua para lograr una infusión. Luego se hace reposar y se cuela. Se puede consumir tibia como té y si no se la pone en la heladera y se consume fría. Hay que tomarla 3 días para que te trabaje como diurético y empecés a orinar para liberar y limpiar el riñón. No es aconsejable más de 3 días porque te puede perjudicar por otro lado, te puede hacer eliminar por la orina muchas sales del organismo y ya te va a empezar a causar los primeros síntomas que son calambres.



Compartido por **Rubén Ferreyra (56)**  
el 23/03/2021

## PALO AMARILLO

para el dolor de panza (*Aloysia gratissima*)

**Uso, preparación y administración:** para hacer el té yo corto dos pedacitos de una ramita de palo amarillo, lo agrego en un jarrito con agua hirviendo, lo dejo reposar y después lo tomamos. Se le puede agregar azúcar o tomarlo así nomás como una agüita. Los días que uno ya empieza a sentirse bien, ya es suficiente. Eso no hace mal, si una semana está con dolorcito de panza lo podés tomar una semana.



Compartido por **Ángela Correa** (67)  
el 23/03/2021



## BURRO

para el malestar estomacal (*Aloysia polystachya*)

**Uso, preparación y administración:** Pone en una taza unos 3 o 4 gajitos y le echa el agua hirviendo. Lo deja que repose y lo toma. La infusión se toma 3 veces a la semana, una vez por día cuando hay dolor de panza.



Compartido por **Graciela del Valle Correa** (72)  
el 23/02/2021



## BARBA DE CHOCLO

como diurético (*Zea mays*)

**Uso, preparación y administración:** para los riñones, la vejiga y todo el cuerpo porque es muy curativa. Pone un puñado de barba de choclo a hervir en 1 litro de agua. Lo deja enfriar y ya después lo toma como agua-pasto. Y eso lo cura. Puede tomarlo en 3 días, 3 veces por día.



Compartido por **Luis Norberto Moyano** (61)  
el 23/03/2021

## LLANTÉN

para múltiples usos (*Plantago australis*)

**Uso, preparación y administración:** Es muy bueno para el estómago, para tratar el dolor de garganta y la diarrea. Para hacer cataplasmas, para las heridas, para hacer té con las hojas y también las semillas. Tiene muchas propiedades. Se pone agua a hervir, se echa en una taza y se agrega una hojita de llantén, que repose unos 5 minutos para té. Yo pongo las hojitas en la pava también, para tomarlo en el mate. Puede tomarlo 3 veces en el día, mañana, tarde y noche. Antes o después de las comidas.



Compartido por **Lila Sturm (64)**  
el 18/03/2021



## PALÁN-PALÁN

para madurativo de espinas y granos (*Nicotiana glauca*)

**Uso, preparación y administración:** calienta una hojita de palán-palán con unas gotitas de aceite en una sartén y cuando ya esté caliente, se pone arriba del grano o de espina que le esté inflamando. Después le pone un paño arriba y lo tiene un rato. Para sentir alivio, lo hace 3 veces al día durante 3 días o lo que necesite... si pasan 3 días y la espina se secó o la piel mejoró, no es necesario seguir aplicando. Si hay espina, ese cataplasma la hace subir.



Compartido por **Trinidad Gudiño (80)**  
el 23/03/2021

## RAÍZ DE CEPA CABALLO

para eczemas de piel y granos (*Xanthium spinosum*)

**Uso, preparación y administración:** se trae la raíz de la planta, que se saca con un cuchillo o pala dependiendo su tamaño. Se lava y se la pone en un jarrito a hervir o en una olla. Después que se hierve un poco, larga como un colorcito verde y se puede deshacer la raíz, se pasa suavemente sobre la piel lastimada. Es como si se enjabona. Y después se enjuaga con esa misma agua y se cubre la herida con una gacita o algo que no sea agresivo. Depende del caso, pero si puede hacerse 3 veces al día mejor y lo puede hacer toda la semana hasta que la piel sane. Es lo que aprendí de cuando éramos chicos que nos curaban nuestros padres.



Compartido por **Luisa Videla (53)**  
el 09/03/2021



## MALVA

para inflamaciones, lastimaduras y granitos (*Malva parviflora*)

**Uso, preparación y administración:** pongo a hervir 1 litro de agua para esta cantidad (plantita con 10-12 hojas) Echo la plantita y la dejo hervir unos 20 minutos y después la pongo a enfriar. Con eso me hago hisopos, que es mojar la gasa en el agua ya hervida con malva. Tiene que estar tibia, la estrujo y me la paso vuelta y vuelta suavemente como limpiando la herida o donde están los granos, la dejo un rato sobre la piel. Lo puedo hacer por la mañana y por la tarde, 2 veces al día está bien. Y en la semana lo puedo hacer día de por medio o todos los días hasta que este curada la herida o la piel sana.



Compartido por **Susana Moyano (63)**  
el 09/03/2021

## LLANTÉN

para antibiótico (*Plantago australis*)

**Uso, preparación y administración:** La hoja de llantén, enjuagándola antes muy bien, la pone en la boca un largo rato si sentimos dolor de garganta, muela o si hay alguna ampolla. Con el mismo calor va largando el juguito y le cura. Se puede hacer a la mañana y a la noche. El que quiere lo traga, no hace mal. Al contrario, ayuda mucho. También se puede calentar en una cuchara con aceite y lo apoyamos en la piel o donde sentimos el dolor, 2 veces al día y en la semana se lo puede usar 2 días nomás, calma rápido el dolor.



Compartido por **Enriqueta Ferreyra (81)**  
el 23/03/2021



## MANZANILLA

para el malestar de estómago de los bebés (*Matricaria recutita*)

**Uso, preparación y administración:** ¡Lo que venden en la farmacia es esto! Le dije a una persona; ¡Hay tanto en el campo y vos comprando! ¡No sé cuánto le cobraron! Es muy buena la manzanilla para los chicos cuando tienen diarrea o cualquier dolorcito en el estómago. En un jarro se la hace hervir y se la deja asentar como le decimos nosotros los criollos. Y después lo cuele y lo echa a la mamadera y de ahí se les da a los bebes. ¡Y es igual al de la yusería! Este por lo menos es puro, uno va y corta la plantita de ahí. Y al bebé si se le da 2 veces al día es suficiente. ¡Y enseguida está aliviado!



Compartido por **Arturo Ludueña (69)**  
el 09/03/2021

## GUALEGUAY O AGUARIBAY

para impurezas, riñones y vejiga (Schinus areira)

**Uso, preparación y administración:** Yo corto unas ramitas, se lavan y las hago hervir en agua en un jarro. Dejo enfriar y lo llevo a la heladera. Esta infusión puede tomarse una, dos o tres veces al día, no más de tres días. Ese tiempo es suficiente para limpiar las vías urinarias.



Compartido por **Lucía Pereyra** (62)  
el 23/03/2021



## SOMBRA DE TORO

para bajar colesterol (Jodina rhombifolia)

**Uso, preparación y administración:** lo cortás en gajitos y ponés más o menos 3 litros de agua, lo hervís 20 minutos. Después lo sacás, que se enfríe y lo tomás como agua-pasto. Lo guardás en un envase en la heladera y de ahí se toma, 2 veces por día...un vasito...tres.



Compartido por **Elbio Reyna** (67)  
el 23/03/2021



## BURRO

para el malestar estomacal (Aloysia polystachya)

**Uso, preparación y administración:** Yo lo pongo en un jarrito, en agua y que hierva, que se cocine un poquito. Después lo apagás y lo dejás como unos 5-10 minutos que es el máximo que lo podés dejar, que repose para que largue el gustito, o sea el color. Si vos querés lo podés tomar ahí en el momento calentito o después, frío. Y lo podés tomar en ayuna, una vez, y después lo podés seguir tomando después de cada comida.



Compartido por **María Elisa Arias** (66)  
el 09/03/2021

# ¡MUY (PERO MUY) IMPORTANTE!

Esta guía tiene como objetivo destacar el valor cultural de yuyos y plantas (mayoritariamente nativas) desde su uso medicinal. Por lo tanto, todas las indicaciones sobre uso, preparación y administración solo son orientativas. Tal como nos enseñan las vecinas y vecinos de Sinsacate, la medicina natural es una práctica compleja que combina el conocimiento de las propiedades de las plantas, su carácter y relación con la persona, la fórmula heredada, la fe y el estado de ánimo, el autoconocimiento del cuerpo y sus dolencias. Por eso es importante consultar y aprender de quien sabe para evitar efectos no deseados.

Como las mismas especies suelen tener otros nombres, incluimos la denominación científica para su correcta identificación. Además, hemos agregado un código QR en cada relato para que puedas escanearlo desde tu celular y disfrutar del testimonio original en video.



**Proyecto Senderos de la Memoria**

Coordinadora actividades: **Elina Sálica**

Registro y edición audiovisual: **Matías Rosalía**

Coordinación general: **Pablo Rosalía**

Diseño gráfico: **Noelia Gaillardou**



**[www.relatosdelviento.org](http://www.relatosdelviento.org)**  
¡Hacete socio/a y formá parte!