

3

Tysýi TEKORESĀIRĀ

Pohã ñana renda Plantas medicinales



TEKOMBOE
HA ARANDUPY
MOTENONDEHA
MINISTERIO DE
EDUCACIÓN
Y CULTURA

TETĀ REKUÁI
GOBIERNO NACIONAL
Jajapo ñande raperã ko'ãga guive
Construyendo el futuro hoy

**MINISTERIO DE
EDUCACIÓN Y CULTURA**

Enrique Riera Escudero
Ministro de Educación y Cultura

María del Carmen Giménez Sivulec
Viceministra de Gestión Educativa y E. D.
del Viceministerio de Desarrollo Educativo

Pablo Antonio Rojas Acosta
Director General de Educación
Inicial y Escolar Básica

Arístides Mendieta
Director de Educación Escolar Básica

Nélida López de Lezcano
Directora de Educación Inicial

Nancy Mabel Castro
Directora de Iniciación Profesional Agropecuaria

Elaboración y Traducción

Ombosako’i ha omoñe’ẽasa:

Lic. José Silva Pedrozo

Colaboración - Oipytyvõ:

Ing. E.H. Ana Rolón Portillo

Ing. E.H. Fernando Melgarejo

Lic. Ceveriano Silva

Revisión - Omoañete:

Lic. Robert Darío Gayoso

Lic. Favio Cabrera

*Equipo Técnico Central - Departamento
Escuelas Rurales*

Diseño Gráfico

Silvia Franco

Ilustración

José Silva

Edición y Corrección

Ing. Veronique Balansa

Lic. Cesar Velázquez Correa

Lic. José Espínola

Dpto. Comunicación Social - DGEI y EB

15 de agosto 629 e/ Gral. Díaz y Haedo

Asunción - Paraguay

Tel. 021- 452797

E-mail: dgeiyebmec@gmail.com

Año 2012

Introducción.....	5
¿Porqué hierbas medicinales?.....	6
¿Dónde ubicamos?.....	7
¿Algunas plantas?.....	8
Hierba buena - Romero.....	9
Ajenjo - Cedrón Paraguay.....	10
Cedrón Kapi’i - Ruda.....	11
Salvia - Manzanilla.....	12
Borraja - Hinojo.....	13
¿Cómo utilizar?.....	14
Control de insectos y enfermedades	15
Propagación por acodos.....	16
Propiedades nutritivas de algunas Conservación.....	17
Bibliografía.....	18

*“Salvaguardar el medio ambiente es un principio rector de todo nuestro trabajo en el apoyo del desarrollo sostenible;
es un componente esencial en la erradicación de la pobreza y uno de los cimientos de la paz”.*

Kofi Annan

Heta mba'erã ningo ikatu ñañotý pohã ñana mbo'ehao korapýpe, péva ningo jahechápa noguahéi oga'okápe pe temitý ñemoñondive. Upéicha avei ñamombarete ha ñamokyre'ý haḡua mitānguéra apytépe pe apoukapy omopyendáva temitý opáichagua omoporāva mbo'ehao korapy taha'épa jehechapy, térã jeguereko kuave'ẽmbyrã ha tuichamba'évéva ndajaiikóipa peteĩ tenda hesãivape. Ko aranduka'í mbohapyha ningo ohechaukase mba'éichapa ikatu jaguereko ko'ã pohã, ohechauka imongakuaakatu, mba'é pohãpa oguereko ha mba'éichapa ikatu jaguereko ary pukukue. Hí'ã ningo umíva rupive mbo'ehára omohembiapo aty mitānguérape, ndojatypeka pypukúi pohã apópe, pévarã ningo oĩ pohānoharakuéra. Oheka'uvei jahechápa nañambohetái jevy ko'ã pohã ojejo' o térã ojeitýnteva ára ha ára ojepurueterrei rupi ñane retãme. Jahechakuaáne ko'ã aranduka'í hérava Tesãirã maymáva ohoha ojehe. Upéicha jajuhu ka'avo ha yvakuéra oikotevéha pohã ñanáre, ko'áva ningo ombyaty ijehe káva ha lembu'í omondýva ambue mymba'í okarúva hesekuérare. Hí'ã ningo jaguereko-paite ñanembo'ehao rokárare ka'avo, yva, pohã ñana tove maymavéva toñopysyrõ ha ñande katu jaipo'óntema haḡua jahasakuévo.

El cultivo de plantas medicinales en el patio de la escuela responde a varias intenciones, por un lado la de proponer diversas opciones productivas desde las escuelas rurales orientados hacia la finca familiar. Por otro lado la de reforzar e inculcar entre los/as niños/as prácticas que aporten técnicas de producción de plantas que se convierten en opciones de mejoramiento del ambiente escolar desde el punto de vista estético, rentable y por sobre todo saludable.

El cuadernillo N° 3 tiene como finalidad el de presentar orientaciones básicas de cómo producir hierbas medicinales, dando énfasis a las técnicas básicas de propagación, propiedades curativas y de conservación. Se pretende que dichas prácticas sirvan de incentivo para el trabajo grupal del docente con los educandos, no tiene intenciones de proponer recetas para el tratamiento de enfermedades, que entraría en otro campo mucho más específico. Más bien, colaborar con la recuperación de especies botánicas muy castigadas por la cultura extractiva de la población. Como se puede notar, en la serie de cuadernillos Tekoresãirã, los temas están interrelacionados. Dentro de la diversidad, las plantas actúan atrayendo insectos benéficos y ahuyentando a otros que pueden ser perjudiciales, por lo tanto, se piensa en un huerto integral donde conviven hortalizas, frutas y plantas curativas.

1. Mba'éreiko pohã ñana

- Ombohétave ñana ha yvoty ombyatýva ijehe opáichagua mymba oipytyvõva ko'ávape hí'a haġua ha omboykéva umi okarúva hesekuérare.
- Ipoty porã ha hyakuävurei.
- Ñane retãme ningo ojepurueteri ha ñañaotýrõ mante ndopamo'ái.
- Péicharõ mante ndaitapykuemo'ái ñande ypykuéra ohejava'ekue ñandéve hembikuaaita.
- Ikatu ñahepyme'é heta hetave rupi ojeruréva ára ha ára.
- Aġuimi jaguerékóta jaipuru haġua pohã akúramo, terere ha ka'áype jahapejokóvo mba'asy.

2. Mba'éichaiko

- Ñambyaty pohã ra'ýi térã ita'ýra ñande távagui.
- Jaipurukuaa avei ñemuñarã jaikaámava (anduka'í 2) taha'épa hakã rupi térã ñembohapo rupi.

3. Mba'éiko ñañaotëta

Romero, Burríto, Cedrón Paraguay, Cedrón Kapi'í, Ruda, Menta, Yerba buena, Anís, Eneldo, Borraja, Manzanilla, Ajenjo, Salvia, Hierba de Lucero. Upéicha avei oí heta osereínteva ñande róga jerére ha iporáva avei ñañaotý: Perdudilla, Batatilla, Ka'arë, Tarope, Malva, Tapekue, Para para'í, Verbena.

Manzanilla



Borraja



Ajenjo



1. ¿Por qué hierbas medicinales?

- Enriquecen la diversidad, atraen insectos benéficos y sirven de repelente para insectos perjudiciales.
- Sus flores poseen diversa gama de colores y aromas agradables.
- Preservamos un valioso recurso natural bastante explotado en nuestro medio.
- Mantenemos el legado cultural de nuestros ancestros.
- Son una opción válida como cultivo de rubro de renta.
- Disponibilidad para el consumo diario en el mate, el tereré o como té para la prevención y tratamiento de enfermedades.

2. ¿Cómo producir?

- Recolectando semillas, plantines de la propia comunidad.
- Utilizando técnicas de reproducción conocidas (cuadernillo 2) como por estacas, por acodo y otras.

3. ¿Qué plantar?

Romero, Burríto, Cedrón Paraguay, Cedrón Kapi'í, Ruda, Menta, Yerba buena, Anís, Eneldo, Borraja, Manzanilla, Ajenjo, Salvia, Hierba de Lucero. También una inmensa variedad de hierbas nativas que se pueden incorporar como la Perdudilla, Batatilla, Ka'arë, Tarope, Malva, Tapekue, Para para'í, Verbena.

4. Ñamohendamína péicha

- Ikatu jaipuru yvoty rendápe, ñamoñondive oĩhápe pa'ũ.
- Ikatu avei jaipuru mba'yru yvypegua téra osaingóva .

4. ¿Dónde plantamos?

- Utilizando canteros del jardín, asociadas a plantas ornamentales u otros espacios disponibles.
- Utilizando planteras de suelo, colgantes hechas con materiales disponibles o reciclados como botellas de plásticos.



Planteras de piso Yvypegua



Planteras colgantes Osaingóva



Canteros Yvoty rendápe

5. Pohānguéra

Burrito (*Wenatia calycina*).

Pohā hakā po'í ha ipuku pukúva, hogue avei ipuku ha ijapy po'í, hy'akuāvurei menta'ícha. Hogue pirukue oñembojehe'a katuí ka'a oñemopohāva rehe, tererépe ojepuruve togue pyahu ha ikyríva.

Pohā oguerekóva: Py'ápe guarã, omboguevi tyevu. Ojepuruetemi omboguapy ha'gua py'a téra tye rasy ha oĩrõ py'ahái avei.

Moñemuña: Ikatu ningo ñambohapo hakāngue hákatu ipya'événtema oñembohapo hakā ñambojárano yvyre.

Menta (*Mentha piperita*).

Pohā ñana hy'akuāvureíva, ojepuru hogue pirukue téra ikyríva.

Oguerekóva: Pohā piro'y ombosyryry ha omboguapy poráva hí'upy ñande py'ápe. Ombogue tyevu ha ohapejoko py'ahái, ombovevúi opáichagua mba'asy, akāngá'u ha py'ajere. Hy'akuã mbarete rupi omonguera fisry téra tipa'ã ha omopotí pytu rape.

Ñemboheta: péva ningo heta hapo syryry ha pya'e hoky, upéicha rupi ningo ipya'e ha ndahasyiete iñemoña.



Burrito



Menta

5. Algunas plantas

El burrito (*Wenatia calycina*).

Planta arbustiva que tiene varios tallos finos y alargados, sus hojas son alargadas con puntas más angostas, posee un fuerte aroma que lo caracteriza. Sus hojas secas son utilizadas en la elaboración de yerbas saborizadas, pero por lo general en el tere-ré se lo prefiere en su estado tierno.

Usos medicinales: Digestivo, carminativo, protector hepático. Muy recomendado en casos de trastornos gastrointestinales, como calmante en ardores de estómago, acidez. También indicada para inflamaciones en los órganos genitales femeninos.

Propagación: Puede ser por varetas pero lo más recomendable es por acodo por tratarse de una planta de rama alargada y flexible.

La menta (*Mentha piperita*).

Planta herbácea y aromática, la parte utilizada de esta planta es la hoja, seca o al natural.

Usos medicinales: Actúa como descongestionante, digestivo y refrescante. Está indicada para ayudar y facilitar las digestiones. Elimina los gases y flatulencias, alivia la acidez estomacal, disminuye los dolores y combate los mareos y náuseas. Su fuerte aroma despeja las vías respiratorias, por lo que resulta adecuada para los resfriados y problemas pulmonares.

Propagación: tiene unos rizomas subterráneos que rápidamente producen brotes, facilitando la obtención de nuevas plantitas.

Hierba buena (*Mentha spicata*)

Hogue ningo hi'akuävurei, häimimi ijerére ha haguero ky pe ikupévo. Opu'äreíko ñane ywýpe, nombyaíri chupe kuarahy ha opu'ã porävéntema umi yvy ñai'úme.

Pohã oguerekóva: Péva ningo ojoko japa, omboguejy tyevu, omopotí pire mymbachu'ígui, omonguera mba'asy ha omoí porã ñande rete. Omoí porã ñande py'a, ojoko py'a ruru, omba'apo avei ty rapére ha ñanemoangapyhy oguereko rupi mentol, upéicha avei oipe'a akāng'a'u ha mba'asy opáichagua. Te'aku ningo ojepuru ha iporãitemi oje'uka mitã hyerasývape.

Ñemboheta: Péva ningo heta hapo sarambi ha pya'e hoky, upéicha rupi pya'e oñemuña.

Romero (*Rosmarinus officinalis*)

Ko pohã ñana ningo hi'yvi ha hakã heta, hogue po'í po'í ha ipuku puku.

Pohã oguerekóva: Hogue téra hakāngue ojepuru te'akúramo ñande retejora ha ñanembohova porã haḡua, oñangareko ñane rembi'u rape ha ñande pytu rape rehe. Iñandykue ojepuru jepichyrã oĩrõ kangue rasy, akāraguekúi ha upéicha avei opa haḡua ky.

Ñemboheta: Ikatu ñamoñemuña hakã-gui téra hokýgui ñambohapóva ýpe téra voko'ípe.



Romero

Hierba buena (*Mentha spicata*)

Las hojas son muy aromáticas, serradas, peludas por el envés. Crece con facilidad en cualquier clima templado; puede soportar el sol, aunque prefiere la media sombra, y la beneficia el suelo arcilloso.

Usos medicinales: Tiene propiedades antiespasmódicas, es carminativo, antiséptico, analgésico, antiinflamatorio y estimulante. Ayuda a tratar los problemas de indigestión y las inflamaciones del hígado, actúa sobre la vesícula biliar y los nervios por su contenido de mentol, además alivia los mareos y dolores.

Un té de hierba buena, es una terapia tradicional para el cólico de niños.

Propagación: Posee raíces extensas e invasivas que facilitan la obtención de nuevas plantas.



Hierba Buena

Romero (*Rosmarinus officinalis*)

Planta aromática de tallo erecto, ramificado, hojas finas y alargadas.

Usos medicinales: Se utilizan hojas y tallos en infusión, posee efectos estimulantes y tónicos, actúa sobre el aparato respiratorio y el aparato digestivo favoreciendo la buena digestión. La esencia se utiliza en ungüentos para casos de dolores de huesos, evitar caída de pelos y controlar piojos.

Propagación: a través de varetas o ramitas de la planta enraizando en agua o directamente en macetas.

Ajenjo (*Artemisia absinthium*)

Ko pohã ñana ningo ikarape, hogue rykue isa'y rovyũ ha iroiterei.

Pohã oguerekóva: Omombaretéva ñande retepy, akãnundupe-gua, omopofiva sevo'i ha mymbachu'ikuéragui tetepy. Nemoñembyahí ha omoingo porã tye-py. Jaipurukuaa avei ñamondýi haġua mymbachu'ieta.

Ñemboheta: Ikatu ñambo-hapo hakãgui, umi hokýva hapo ypýpe térã ha'ýinguégui. Okakuaa porãmi korakuépe ha okakuaánte avei yvy ijyvyku'íva ha iporiahúvape.



Ajenjo (*Artemisia absinthium*)

La planta es de porte pequeño, su hoja contiene una esencia de color verde azulado y un fuerte sabor amargo.

Usos medicinales: Es un tónico estomacal, febrífugo, vermífugo y antiséptico. Aumenta el apetito y estimula la secreción de jugos gástricos. Es muy útil como repelente de insectos.

Propagación: Se propaga por gajos, esqueje de las raíces o por semillas. Crece sin dificultad en suelos pobres y arenosos así como en lugares secos y soleados. Prefiere suelo rico en nitrógeno.

Cedrón Paraguay (*Lippia citriodora*)

Ko pohã ningo py'ýinte ojepuru oñemopohã haġua ka'a, ojepuru hoguekue ojogua nungáva méntape, hy'akuãvurei ha hekie ojogua cedrón kapi'ípe.

Pohã oguerekóva: py'ápegua ha ñanembohy'áiva, omboguejy tyevu ha ohapejoko japa opaíchagua. Ojepuru avei ñambovevúi haġua tye rasy térã tyekue rasy oúva tajygue andúgui. Iporãitemi avei ningo tetejerarã ha nemoangérõ pochy vai. Upéichante avei omoí porã tyekue ha ombogue kuñágui mba'asy huguy guejy jave.

Ñemboheta: Péva ningo ñamoñemuña hakã rupi.

Cedrón Paraguay (*Lippia citriodora*)

Esta planta se emplea frecuentemente en la elaboración de yerbas compuestas, se utilizan sus hojas que son similares al de la menta, tiene rico aroma y sabor idéntico al Kapi'i Cedrón pero de apariencia totalmente distinta.

Usos medicinales: digestivo y sudorífico, carminativo y espasmolítico. Se usa para combatir dolores del estómago y de los intestinos, especialmente de origen nervioso. Ofrece buen resultado en el tratamiento del decaimiento general, histerismo y abatimiento nervioso. También se usa en espasmos gastrointestinales y dolores menstruales.

Propagación: a través de varetas.

Cedrón



Cedrón Kapi'i (Cymbopogon citratus)

Ko pohā ñana ningo umi hogue puku ha ikapi'íva rehegua, ary pukukue javeve hoky ha okakuaa, hy'akuāvureíre opa henda rupi ojekuaa. Opu'ã porã ñane retāme, ko'árupiguavoí ningo ko kapi'í. Oñegueno-hé ningo chugui ñandyry ojoguáva limōme hy'akuã ha upéva ojepuru ñatí'ũ ñemondyirã.

Pohā oguerékóva: Péva ningo omoí porã ñande retepy, omoí porã py'a ha omboguejy tyevu. Péva ningo reikytyrō nerāire ojoko tāikua. Hykue ningo omboguejy avei akā-nundu.

Ñemboheta: Péva ningo katuínte heta ita'yra'í hapo jerére jaguerovasérō.



Cedrón Capii (Cymbopogon citratus)

Es una planta herbácea, de la familia de la gramíneas, perenne y aromática, es muy conocida y distinguida por su suave y agradable aroma; crece bien en las regiones tropicales de donde es originaria. Cultivada por su aceite esencial denominado Citronela de olor a limón, es muy utilizado como repelente de mosquitos.

Usos medicinales: Es carminativo, digestivo y para el tratamiento de flatulencias.

Restregando sus hojas por los dientes se previene la caries dental. En infusión se utiliza como tónico aromático y febrífugo.

Propagación: Se propaga fácilmente por esquejes o hijuelos.

Ruda (Ruta graveolens)

Ko pohā ñana hakā hetáva ningo ojegueruva'ekue Európaguei. Péva ningo ojegueroko ywotytype isa'y porã rupi hogue ha okakuaa porã rupi taha'épa yvykã térã arahakúpe. Hy'akuã mbarete rupi iñambue mayma pohā ñanágui. Ojepuru pohāramo ha avei hí'upy ñemohy'akuãrã.

Pohā oguerékóva: Ko pohā ningo imbareterei ha upéicha rupi michimínte jaoipuruva'erã. Ogueroko vitamina C ha upéva iporã tāimbírape. Ombosyry porã tuguy, ojuka sevo'í ha omoingo porã tyepy.

Ñemboheta: Ikatu ñamoñemuña hakānguégui.

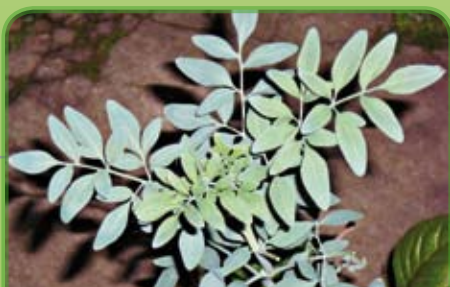
Ruda (Ruta graveolens)

Arbusto muy ramificado nativo del sur de Europa. Se suele cultivar como planta ornamental de jardín por sus hojas azuladas y por su tolerancia a suelos secos y al calor. La planta entera tiene un aroma intenso característico difícil de confundir con otros. También se cultiva como hierba medicinal y condimento. En cultivo de huertas actúa como repelente de ataques de insectos y plagas.

Uso medicinal: Esta planta se debe usar en pequeñas cantidades debido a su toxicidad. Se considera antiescorbútica por su gran contenido de vitamina C. Es utilizado para casos de espasmos gastrointestinales, parasitosis y problemas circulatorios.

Propagación: a través de varetas.

Ruda



Salvia (*Salvia officinalis*)

Ko pohã ñana ningo hogue ary pukukue javeve, hogue pe, ijapy po'í ha hajygue jekuua, ipoty saingopa morotĩ hovypyťã nungáva.

Pohã oguerekóva: Ojokóva ty'ái soro, omoingo poráva kuña ryguyguejy, tyepypegua, ojukáva mymbachu'ieta ha omonguera pya'éva ñekyťi.

Ñemboheta: Arahaku jave ningo pya'é añembohapo hakãgui.



Salvia (*Salvia officinalis*)

Es una planta perenne aromática, tallos erectos, hojas pecioladas, con la nervadura bien marcada, flores blancovioláceas en racimos.

Usos medicinales: antisudorífica, emenagoga, estimulante, antiespasmódica, astringente y antiséptica.

Propagación: Se propagan fácilmente por esquejes durante la estación cálida.

Manzanilla (*Anthemis arvensis*)

Péva ningo hy'akuãvurei ha ojegueruva'ekue Európaguei, ndaijyvatéi, ha'e ningo umi margaritakuéra rehegua. Ipoty ningo pe arapoty opakuévo, ijapyte sa'yju ha morotĩ pe ijerére. Opu'ã porãiterei ñane retãme, py'ỹinte jahecháne ipotyparó pe tape'yke térã kokue rehe.

Pohã oguerekóva: Ja'u térã jajepichýramo pype pya'é omboguejy ruru opáichagua. Pya'é ombopere jai ha omoingo porã tyepy. Péva ningo ñanembojuruhehína. Upéichante avei omboguejy akãnundu ha ojuka sevo'ikuéra.

Ñemboheta: Ha'ýingue rupi, ñambyty ipoty mbarete vove, ñamokã kuarahýpe ha upéi ñambovyguy jasypoapy térã jasyporundy rupi.

Manzanilla

Manzanilla (*Anthemis arvensis*)

Es una planta herbácea, aromática anual nativa de Europa, de unos 50 cm de altura, de la familia de las margaritas. Florece hacia finales de primavera, amarillas, hermafroditas en el disco. Crece fácilmente en nuestro clima, es común ver en el borde de los caminos y terrenos cultivados.

Usos medicinales: Ayuda a aliviar los procesos de inflamación tanto tomándola o usándola externamente. Favorece la cicatrización y normaliza los problemas digestivos. Es un diurético suave. Además es utilizada como febrífugo y vermífugo.

Propagación: Por semillas. Recogemos las flores bien maduras, secamos al sol y guardamos para cultivar entre los meses de agosto y setiembre.



Borraja (*Borrago officinalis*)

Ko pohã ñana ningo imbarete, hague morotĩ sa'ipa, heta hogue jovái hajygue jekuaáva yvate gotyo, arapoty vove ipoty hovynunga omoha'angáva mbyjápe.

Pohã oguerekóva: Ipotykie ojepuru mopoti'háramo, piti'a parará ñemboguevirã ha avei ty'ái soro, tipa'ã, pere py'a'e, ñemoñembyahýva, rururei rovakegua, avei ningo pohã ro'ysã. Ojepuruetemi ambýu vai ñemboguevirã.

Ñemboheta: Péva ningo ñambohetakuua ha'ýi rupi. Oikotevé yvy yvakarekaka hetáva okakuua porã haġua.

Hinojo (*Foeniculum vulgare*)

Ko pohã ñana ningo opu'ã karé'ýre yvate gotyo. Hogue po'imimi júicha ijapy, ipuku puku ha isa'y rovyũ mbarere. Hakã téra hoguekue iku'i pyre ojepuru pohã ro'ysārõ, ha'ýinguégui oñeguenohé ñandyry ha avei ojepuru te'akurã.

Pohã oguerekóva: Péva ningo omopotĩ tetepy ha ñanemoñembyahýi. Ojepuru avei ñambogue haġua py'a hasy, py'avai, tye téra gue'é. Ojepuru ningo avei pirére taha'épa tesapytã téra tesarasy ñemboguerã.

Ñemboheta: Ñañoťykuaa ha'ýingue téra hapo apu'akue.



Hinojo

Borraja (*Borrago officinalis*)

Es una planta anual, resistente, cubierta de pelos blanquecinos, con abundantes hojas frágiles ovaladas, alternas con nervaduras bien visibles en la parte superior, en primavera brinda flores estrelladas y azuladas.

Usos medicinales: Se utiliza la flor como depurativa, expectorante, sudorífica, descongestiva, astringente, diurética, refrescante y antiinflamatoria. Es muy utilizada para controlar catarros.

Propagación: Se propagan por semillas. Requiere de abundante resto orgánico para el buen desarrollo.

El hinojo (*Foeniculum vulgare*)

Es una planta herbácea, de porte erecto. Las hojas, de color verde intenso, son largas y delgadas, acabando en segmentos en forma de aguja. Los tallos y las hojas picados se utilizan como hierba aromática y refrescante, de las semillas se obtiene aceite esencial y también es utilizado en té caliente.

Uso medicinal: Posee propiedades diuréticas y depurativas. Además, se emplean en casos de malestares estomacales, cólicos, diarreas y vómitos. También se le puede dar un uso externo para aliviar las irritaciones de los ojos cansados y la conjuntivitis.

Propagación: Se cultiva por semillas o de bulbo de la planta.



6. Jaipurukuaa kóicha

Te'aku

Te'aku ningo iporāmi tembi'u ári térã ñañandúrõ oñepyrüse peteĩ mba'asy, taha'épa ahy'o pararã térã py'arasy. Ñam-bopupu mbohapy ñana rogue térã peteĩ kuimbe renyhẽ ipotykué 5 aravo'i javeve, haku kangy vove re'ukuaa peteĩ kaguasã'i renyhẽ.

Terere térã ka'áype

Jaipuru haġua pohã piro'y térã hakúva jahecha porãva'erã ko'ã mba'e:

- **Taipoti:** Tekotevẽ jajohéi porã y potĩme heta jey pohã ñana rogue ha hapokue katu tekotevẽvéntema. Jajosova'erã tem-bipuru ipoti porãvape. Ñande kaay'uha jajohéi ha ñamopotĩ porãva'erã ára ha ára.
- **Hetakue:** Jaikuaava'erã maymavaite ko'ã pohãgui oikoha veneno jaipurúramo he-taiterei. Jaipuruva'erã peteĩ jeýnte, ipyahu reheve oñembyai mboyve ojuhúicha katuete ojehe'a vove y rehe. Terere ha ka'áype ningo jaipuruva'erã 3 toguénte ha ikatu ñambojehe'a ñana ojohegua'y 3 pevénte.

6. Recomendaciones para el uso

Como Té

Como infusión es muy importante después de las comidas o ante síntomas de algún malestar, ya sean estomacales o de las vías respiratorias. Agregar en agua caliente tres hojas o en su defecto una cucharita de flor o semillas por 5 minutos, luego tomar una tacita en estado tibio.

En mate o tereré

Para el uso de los refrescantes y remedios calientes existen condiciones básicas de cuidado:

- **Higiene:** Es muy importante el lavado con abundante agua de las hojas y principalmente para caso de raíces. Al machacar los mismos, se deben utilizar elementos suficientemente limpios. Los elementos de tereré deben someterse a limpieza rigurosa todos los días.
- **Cantidad:** Tener en cuenta que la mayoría de las hierbas se convierten en tóxicas si se abusa de la cantidad. Usar solamente una vez, en estado fresco y antes de que comience el proceso natural de fermentación por el contacto con el agua. Es recomendable usar hasta 3 hojas y la mezcla de hasta 3 especies.



7. Mymbachuí ha mba'asy Ñemboguevi

Pohã ñana ningo hy'akuã mbarete rupi omondýivoi mymbachuíkuérape, upei-chavére oky heta rire katuĩnte jahecháne imbirúrõ térã okarúrõ hese yso térã lembuí. Ko'áva jajuhúrõ, jajosokuada ko'ã pohã ro-gue voi peteĩ po renyhẽ, ñamoko'é ýpe ha ikatúma jaipuru mymba'ikuéra ñemondýirã.

- **Romero:**

Mymba'ikuéra ñemondýirã. Iporã avei jaguereko hese oguejy rupi káva térã ambue mymba'í omondýiva mymba'í karuetápe.

- **Salvia:** Mberu mondyiha.
- **Ruda:** Péva ningo ojepuru ojejoso pyre oñepohãno hağua ñana ikýva.
- **Ajenjo:** Ipotĩngue ningo jaipuru ñamondýi hağua tiğua'ã, pytehára ha ysokuérape.
- **Manzanilla:** Ombyaty ijehe lembuí omu-ñáva ky ha ambue pyteharakuérape.
- **Menta:** Omondýiva tahyikuérape ha ambue mymba'ípe.
- **Cedrón Kapí'i:** Oñeguenohẽ chugui ñandy ojepurúva ojepurúva ñatí'ũ ñemondýirã.
- **Borraja:** Hy'akuãre ombyaty kava'í okarúva ambue mymba'í ho'úva ñana rogue rehe.
- **Eneldo e hinojo:** Ipotýre ombyaty mymba'í pysyrõharakuéra okarúva ambuére ha hupí'akuérare.



Manzanilla

7. Control de insectos y Enfermedades

La condición de plantas aromáticas no excluye totalmente a la mayoría de ellas a que sean atacadas por ciertos insectos y enfermedades, es normal observar luego de días lluviosos la presencia de gusanos en las hojas además de hongos. En caso de aparición se controla con las mismas

plantas, macerándolas un puñado de hojas y amaneciendo en agua, una vez fermentado se convierte en insecticida.

- **Romero:** Repelente de insectos. También es útil porque en ella se hospedan insectos

benéficos que son enemigos naturales de los insectos dañinos.

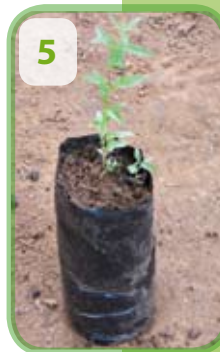
- **Salvia:** Repelente de moscas.
- **Ruda:** Se utiliza en maceración, para pulverizar plantas atacadas por pulgones.
- **Ajenjo:** Se utiliza en infusión como repelente de gorgojos, ácaros y orugas.
- **Manzanilla:** Atrae a insectos benéficos y se usa como insecticida contra pulgones.
- **Menta:** Repelente de insectos (hormigas).
- **Cedrón Kapí'i:** Su aceite "Citronela" es muy utilizado como repelente de mosquitos.
- **Borraja:** atraen avispas que a su vez se alimentan de otros insectos perjudiciales.
- **El eneldo y el hinojo:** atraen insectos benéficos que se alimentan de las larvas de insectos dañinos.

8. Ñemboheta takã ñembohapo rupi

1. Ñaikytĩ hakã apy ha jaikutu yvyguýpe.
2. Ñaha'arõ tahoky 5 térã 6 togue rupi.
3. Ñaikytĩ pe hakã jaipurúva ha jaikutujevy yvyguýpe ijykére.
4. Jahapo'ó jaipe'a'ýre yvy hapógui.
5. Ñañotý vokohú'ípe sapy'a térã hendaḡ uamemavoi.

8. Propagación por acodos

1. Cortamos la punta de una rama e introducimos en el suelo.
2. Esperamos que produzca brotes entre 5 a 6 hojas.
3. Cortamos la rama matriz y volvemos a introducir al costado de esta.
4. Retiramos con cuidado la nueva plantita.
5. La plantamos en una maceta en forma provisoria o directamente en el lugar definitivo.



9. Ñembo'are

Oĩ ningo pohã ñana ndaipotymeméiva ary pukukue (hinojo, eneldo, manzanilla), upévare ñambopiru téra ñamondykýmanteva'erã jaguereko haġua ary pukukue.

Togue téra poty ñembopiru: ñambyaty manzanilla téra borraja poty; anís, hinojo ha eneldo ra'yi ha burrito, cedrón paraguay, menta téra romero rogue ha ñamonguarahy, ikatu avei ñambopiru kuarahy'ãme; upéi ñambohyru, ñamboty porã, ñambohéra ha jahupi ho'éy haguãme.

Ñemondyky: Ko'áġa ningo oĩ ijoguapy tembipuru ndahepyi ha ndahasyietéva ipuru ñamondykyséramo ñana rogue.

Ñamyenyhé mba'yru iguypegua pohã ñana rogue téra potygui, ñambopupu ha pe hí'ariguápe oĩ rupi y ro'ysã pya'e otyky. Ñambohéra ha ñañongatu kaguakã ijuru ñemboty porãvape. Ikatu jaipuru pohãramo téra mymbachu'i ñemondyirã, upéicha avei ñamohy'akuävusérõ opa mba'e ñemopotirã jaipurúva ogapýpe.



9. Conservación

Algunas plantas (hinojo, eneldo, manzanilla) son anuales, para contar con las mismas cuando se necesite requerirá de un proceso básico de conservación.

Hoja o flor disecada: Recogemos la flor (manzanilla, borraja), la semilla (anís, hinojo, eneldo) las hojas (burrito, cedrón paraguay, menta, romero) y la secamos a sombra; luego empacamos en bolsitas de polietileno, cerramos bien, etiquetamos y guardamos en un lugar libre de humedad.

Esencia: Actualmente existe en el mercado local tecnología bastante sencilla y de bajo costo para extraer esencia de diferentes hierbas. Rellenamos la vasija de abajo con hojas o flores y agua, hervimos y el vapor se convierte en gotas al encontrarse con otra vasija con agua fresca en la parte superior.

Etiquetamos y guardamos en envase de vidrio tapado herméticamente. La esencia de hierbas se puede usar como medicamento en forma de gotas, como repelente o como aromatizante para productos del hogar.

Manzanilla



- ORTIZ MAYANS, Antonio. Gran Diccionario Guaraní-Castellano. Editorial Eudepa. 1990.
- Cardozo, Ramón I. "La Pedagogía de la Escuela Activa". Año 1936.
 - www.infojardin.com
 - www.taringa.net
 - www.tererevip.com
 - www.botanical-online.com
 - www.bricopage.com/plagas
 - www.enbuenasmanos.com
 - es.thefreedictionary.com
 - es.wikipedia.org
- Fundación Celestina Pérez de Almada – UNESCO, "Manual de uso de hierbas medicinales del Paraguay"
- iGuarani.com - Diccionario Traductor Guaraní Online

