

INTRODUCCIÓN

Por medio de la presente guía se pretende dar a conocer las propiedades terapéuticas de las plantas medicinales, ya que han sido utilizadas desde tiempos remotos como nuevos agentes terapéuticos y sus usos han sido transmitidos de generación en generación, bien en forma oral o escrita, hasta nuestro días y es esto lo que se conoce como la "práctica terapéutica tradicional", el empleo de extractos o principios activos de las plantas, la cual ha sido importante en el cuidado de la salud de la población.

“Desde la antigüedad, los pueblos utilizaron las plantas medicinales, es sol, la tierra y el agua para el tratamiento de las enfermedades; con el avance de la tecnología las hierbas fueron desplazadas lentamente por los medicamentos químicos. Hoy debido a los efectos colaterales de muchos de los medicamentos sintetizados, se esta promoviendo el retorno a los medios naturales para la curación de las mas diversas enfermedades reportando grandes ventajas; al no provocar efectos negativos y por su fácil adquisición.

“Estamos seguras que esta guía les será de gran beneficio para Ud. y su familia”

Objetivos

Objetivo General

- Brindar a los comuneros de la comunidad el juncal y a los agentes de salud una herramienta de consulta y orientación que contenga los elementos fundamentales para el manejo de las plantas medicinales.

Objetivos Específicos

- Proporcionar información para poder reconocer las plantas medicinales en su medio natural.
- Describir las propiedades medicinales de las plantas medicinales y sus preparados más habituales.
- Dar a conocer el valor terapéutico de las plantas medicinales, usos, formas de preparación y contraindicaciones.

EMPLEO Y PREPARACIÓN DE LAS PLANTAS MEDICINALES

En las plantas podemos encontrar los secretos que embellecen, calman y alivian el cuerpo del ser humano. Tanto las cosas del cielo como las de la tierra reclaman que la ley de la vida es una ley de servicio. Las aves del cielo, las bestias del campo, los arboles del bosque, las hojas, el pasto y las flores, el sol en los cielos y las estrellas de luz, todos tienen su ministerio. Incluso el lago, el océano, el río y el manantial, todos toman para dar. Enfatizando la ley del servicio en el maravilloso mundo de las plantas, dispongamos a recibir los beneficios que ellas prodigan, conociéndolas desde como se coleccionan, secan, conservan y preparan.

La recolección debe realizarse cuando los principios activos de la planta están maduros. Por lo general, se debe proceder al secado de los vegetales lo más rápido posible, de forma que no fermenten los azúcares que contienen, aunque hay que tener en cuenta que las hierbas secas poco a poco van perdiendo sus propiedades. Las flores deben cogerse recién abiertas y secarse con papel limpio; las hojas deben recolectarse antes y durante la floración y extenderse sobre un papel o rejilla; las plantas enteras deben ser despojadas de las hojas marchitas y los restos de tierra; las semillas y frutos no suelen necesitar ningún tratamiento; y las cortezas y raíces se deben tomar de ejemplares jóvenes.

LAS PREPARACIONES MÁS FRECUENTES, QUE SE PUEDEN LLEVAR A CABO SON:

✓ INFUSIÓN:

Se emplean plantas cuyos efectos y principios activos podrían alterarse por ebullición. Se obtienen vertiendo agua hirviendo sobre las hierbas y tapando el recipiente, por lo menos durante 5 minutos. En los casos en que se utilicen raíces, ramas, cortezas y tubérculos; conviene mantener la infusión durante un cuarto de hora a baño maría, para extraer así todos sus principios activos.



✓ COCIMIENTO:

Consiste en hervir las partes duras y compactas de la planta (raíces, cortezas, semillas, etc.). Cuyos principios no son fácilmente extraíbles. Hervir la planta por 10 minutos a fuego lento. Luego apartarla del fuego y dejarla reposar en el recipiente, tapado por 5 minutos. Se puede endulzar con miel de abejas.



✓ MACERACIÓN:

Es adecuada para las plantas cuyas esencias son sensibles al calor o contengan gran cantidad de aceites volátiles consiste en sumergir en agua fría las hierbas secas para no dañar ningún principio de la planta. Si se trata de hojas y flores y otras partes tiernas de la planta, el tiempo de maceración de la planta será de 12 a 14 horas y si son raíces, cortezas, o cualquier parte de la planta de consistencia dura, será de 15 a 24 horas. En ambos casos se deberá cortar el vegetal en secciones pequeñas. El preparado se pasa por un colador, se endulza con miel y se toma caliente.



✓ JARABE:

Las hierbas secas o verdes se preparan en cocción, maceración, infusión, extractos, ect, luego se cuelean y el líquido que contiene los principios activos se le agrega azúcar rubia en una proporción de 55 a 65 %. Luego se hierve hasta que tome consistencia de jarabe. Esta es la regla general pero para una experiencia exitosa se recomienda sustituir el azúcar por miel de abeja.



✓ POLVO:

La planta seca se tintera hasta reducirla a polvo, luego consumirla directamente con agua, o con los alimentos o por medio de capsulas. En ocasiones se introduce en bolsitas filtrantes para hacer tisanas y otras veces se emplean en forma de cataplasmas.



✓ EMULSIÓN:

Se denomina emulsión a las preparaciones de aspecto lechoso que llevan aceite, grasa, resina o cualquier otra sustancia insoluble en agua. Si se desea preparar la parte oleosa o grasa de la preparación se debe utilizar un aglutinante (goma arábica) al 5% y una porción prudencial de agua para poder colar la emulsión.



✓ UNGÜENTOS:

Triturar o pasar por una exprimidora la hierba utilizada, el jugo resultante se lo mezcla con manteca vegetal fresca y no adulterada con grasa animal. Se le expone al fuego agregando un poco de cera de abeja y cocinándola hasta obtener un preparado espeso.



✓ ZUMO O JUGO

Lavar la parte de la planta a utilizar, cortarla en trozos pequeños e introducirlos en un mortero y batir con el mazo hasta obtener una papilla que posteriormente será filtrada a través de un pedazo de tela de algodón.



✓ ACEITE:

Elegir una buena cantidad de hierbas frescas o secas a usar y mezclarlas con aceites de semillas (girasol, oliva, etc.), luego todo junto exponer al sol durante dos a tres semanas, seguidamente se colocará en un lugar oscuro. La aplicación de aceites es una alternativa a los ungüentos y compresas.



APLICACIÓN DE LAS PLANTAS MEDICINALES

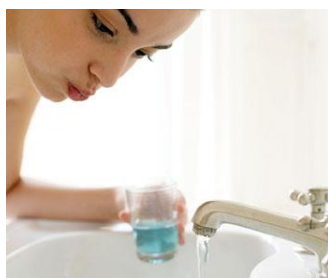
- INHALACIONES:

Consiste en introducir en las vías respiratorias por aspiración o inhalación vapores que se obtiene quemando partes vegetales sobre una plancha de hierro muy caliente o sobre ascuas de carbón. También se puede lograr el vapor hirviendo el vegetal o exponiendo al fuego una cucharada de este con gotas de aceite esencial.



- GARGARISMOS Y ENJUAGUES:

Para las gárgaras son apropiados los líquidos preparados por cocimiento de hierbas medicinales, la preparación se mantiene en la garganta haciendo gorgoteo, no debe ser ingerida deberá renovarse repetidas veces. Los gargarismos cumplen su acción limpiadora y son desinflamantes de amígdalas y garganta. La temperatura no debe ser ni muy caliente ni muy fría. Una mezcla muy concentrada que se aplique sobre la garganta y amígdalas con un pincel recibe el nombre de pinceladas y es útil en caso de inflamaciones muy fuertes.



- BAÑOS:

Los baños efectuados con plantas medicinales, ejercen en el organismo efectos aromáticos, terapéutico, estimulantes, sedantes, tónicos, desinflamantes, ect. Los baños pueden ser generales o locales dependiendo de si se sumergen todo el cuerpo o solo una parte. Ejemplo: El baño de manos denominado maniluvio de pie o pediluvio de ojos de asiento, de medio cuerpo, etc. Generalmente se emplea la cocción por 30 minutos de 200 a 1000 gramos de hierbas curativas luego se cuele y se vierte a la bañera.



- CATAPLASMA:

Comúnmente se aplican cataplasmas fríos o según los casos, calientes: para dolores, contusiones, hinchazones, inflamaciones, abscesos, reumatismo, gota, ciática, cólicos, dolores nerviosos, catarros y problemas respiratorios. Las plantas que se usan pueden ser machacadas frescas, calientes o frías o también secas, colocadas directamente sobre la parte afectada y cubiertas por vendas. De otra manera se pueden triturar las plantas con un mortero y mezclarlas con agua y una cantidad suficiente de harina de lino (linaza), para que todo el preparado pueda cubrir la superficie del cuerpo afectado (media a un centímetro de grosor).

El preparado debe calentarse a fuego moderado, removiéndolo para que no se queme, luego aplicarlo sobre la zona afectada; encima,

envolver con una faja de lana para mantener el calor. Renovar la aplicación cada vez que se enfríe. Además de las cataplasmas de lino tenemos las de papa y las de salvado (afrecho).

Colocar el salvado en un saquito de gasa, empaparlo en agua caliente y colocarlo sobre la parte enferma. Al salvado se le puede añadir hojas de manzanilla y menta. Si la lesión está inflamada y con dolor la cataplasma se aplica fría. La cataplasma de efecto muy característico para descongestionar los pulmones, es la de harina de mostaza negra a la cual se le añade agua tibia y se aplica sobre el pecho y la espalda.

Este tipo de cataplasmas están contraindicadas para heridas o erupciones cutáneas, en tal caso se elegirán plantas adecuadas.



DOSIS GENERAL PARA LA ADMINISTRACIÓN DE PLANTAS MEDICINALES

Este es el patrón general que se emplearán, a la vez pueden ser útiles para toda persona que desee tener éxito en la medicina natural, aun con alguna planta propia de su medio ambiental.

- Tisanas: 1 cucharadita por una tacita (200ml) de agua. Ya sea en infusión o en cocimientos.
- Gargarismos: Una cucharada por una taza (250ml) de agua. Hervida por un minuto.
- Inhalaciones: 1 cucharada de plantas medicinales por un litro (1000ml) agua.
- Baños: 2 cucharadas de plantas medicinales por cada litro (1000ml) de agua.

ADMINISTRACIÓN DOSIFICADA DE PLANTAS MEDICINALES

Equivalencias en gramos (gr)

Para realizar una excelente preparación en el campo de la medicina natural se debe medir correctamente los vegetales finamente picados. He aquí las medidas a emplear.

	Gramos (gr)
1 cucharadita	5 gramos
1 cuchara	10 gramos
1 puñadito	25 a 30 gramos
1 puñado	35 a 40 gramos

PRINCIPALES APLICACIONES TERAPÉUTICAS DE LAS PLANTAS:

Las plantas medicinales tienen propiedades curativas que ya eran conocidas en la antigüedad, aunque también se han añadido al arsenal terapéutico otras plantas cuya utilidad ha sido descubierta recientemente. Hasta el desarrollo de la química, y, particularmente, de la síntesis de compuestos orgánicos a lo largo de los siglos XIX y XX, las plantas medicinal eran prácticamente la única fuente de principios activos capaces de mejorar el estado de salud de las personas. Las plantas medicinales continúan teniendo una gran importancia para personas que no tienen acceso a las medicinas modernas y, además, muchos medicamentos modernos dependen en gran medida en los mismos principios activos.

NOMBRE COMUN	NOMBRE LATINO
Berro	Nasturtium officinale
Cola de caballo	Equisetum arvense
Chanca Piedra	Philanthus niruri
Eucalipto	Eucaliptos globulus
Llantén mayor y menor	Plantago major y Plantago lanceolata
Manzanilla	Matricaria Chamonilla
Sábila	Aloe Vera
Tuna	Opuntia Picus indica Mill

BERRO (*Nasturtium officinale*)



Descripción Botánica: El berro es una planta bianual que no tiene tallo sino hasta el segundo año que crece hasta 40 cm. Por sus tallos rastreros da lugar a formar matorrales a las orillas del río las acequias de agua. El tallo es erguido, ramoso, hueco, redondo y sin pelos. Las hojas son de forma ovalad o redonda. Las flores se agrupan en inflorescencias en forma de cima que constan de 8 a 20 unidades de color blanco o violeta.

Propiedades Medicinales: El berro puede consumirse en ensalada con otras plantas como diente de león, ortiga, en caso de alteraciones hepáticas, de vejiga, reuma y gota. El jugo de berro es desinfectante y supera a la penicilina, por eso es aconsejable emplearlo en enfermedades infecciosas. El valor del berro es importante para bajar la fiebre por sus propiedades antipiréticas. El berro, consumido ya sea en jugo o en ensalada, cumple un destacado papel en el tratamiento de la tuberculosis y la impotencia.

Externamente, el berro es aplicado en forma de cataplasma las afecciones de la piel como llagas, úlceras, eczemas. Recoger los berros de las aguas corrientes, no de las estancadas, por que corre el riesgo de contraer la fiebre tifoidea debido a la *Salmonella thiphy*, o una parasitosis por la ingesta de los estadios de la *Fasciola hepática*. La infusión compuesta es saludable para sanos y enfermos. Los berros, por su contenido en hierro, son un alimento saludable en caso de anemia y diabetes; por el yodo es recetado a los enfermos d bocio.

PREPARACIÓN Y USO

(Como prevención se recomienda lavar bien las plantas de berro en agua con sal).

- ❖ **Jugo:** Machacar tallos y hojas para extraer el jugo y beber 1 taza antes de las comidas. De esta manera se aprovechará su valor medicinal.

- ❖ **Cataplasma:** Machacar el berro fresco y aplicarlo sobre la piel ulcerada.

- ❖ **Infusión Compuesta:** Reunir 50gramos de las siguientes hojas: Berros, salvia, llantén y 10 gramos de comino, agregar esto a un litro de agua hirviendo y dejarlos reposar 5 minutos. Tomar 4 tazas al día.

CONTRAINDICACIONES

Las mujeres embarazadas no deberían abusar del consumo de berros porque pueden abortar

COLA DE CABALLO (Equisetum arvense)



Descripción Botánica: La cola de caballo es una planta sin flores que crece en los lugares húmedos. Su aspecto hace que sea así denominada. Es muy rica en minerales, potasio y principalmente sílice. Es un remineralizante muy útil en los casos de fatiga, fracturas o en el embarazo.

Principios Activos: Es rica en sales minerales como silicio y potasio.

Propiedades Medicinales: El famoso naturista Sebastián Kneipp propugnador de la hidroterapia, empleo la cola de caballo como uno de sus auxiliares por su gran efecto depurador, limpiando la sangre y los tejidos eliminando toxinas. Es **diurética:** se emplea para estimular las funciones renales. **Piel:** ayuda a combatir notablemente el herpes, los hongos y el eccema, entre otros. **Huesos:** remineraliza el sistema óseo. **Hemorragias:** muy útil para controlar y curar hemorragias debido a su capacidad astringente, contrae los tejidos debido a su contenido de taninos, por lo que es muy adecuada para cicatrizar rápidamente y cerrar las heridas sangrantes, frenar y controlar las hemorragias nasales y curar úlceras cutáneas.

Regenerador celular, Tendones: La sílice y algunos minerales estimulan el tejido conjuntivo, facilitando la construcción del cartílago en el

curso de las enfermedades articulares. En este caso, debe asociarse al harpagofito (Harpadol). Galeno, uno de los padres de la medicina antigua, la empleaba hervida para curar los tendones doloridos. También actúa sobre la flexibilidad de los tendones y de las paredes vasculares. Es un notable producto para los deportistas que someten sus tendones a duras pruebas: tenistas, ciclistas, corredores, futbolistas. La cola de caballo es la gran planta medicinal reconstituyente de los deportistas.

Preparación y Uso:

- **Infusión:** Vaciar una cucharadita de cola de caballo en una taza de agua hirviendo, luego dejarla reposar por 30 minutos y tomar 3 tazas diarias, preparadas al instante.
- **Cocimiento:** Utilizar 30 gr de tallos y hojas secas para hervirlos en un litro de agua por 15 minutos. Tomar 2 tazas al día en el tratamiento de problemas menstruales. Este cocimiento a razón de 100 gr por litro de agua se le da uso externo, aplicando compresas sobre la parte afectada en caso de acné o como cicatrizante. Si se trata de hemorragia nasal preparar compresas frías empapadas en la cocción que venimos mencionando y colocarlas sobre la nariz.
- **Jugo:** En una taza de agua hirviendo agregar una cucharada de jugo de cola de caballo y tomar 3 veces al día en caso de tuberculosis y enfermedades renales. Si se consume el jugo fresco y sin mezcla, tomar una cucharadita cada hora. Pero jamás olvide la cuchara dentro del jugo, porque el metal podría causar envenenamiento.

CHANCAPIEDRA (Phyllanthus niruri)



Descripción botánica: Es un pequeño arbusto que crece a una altura de 3 -6 dm, silvestre, anual y de tallo erguido. Sus hojas son de 7 - 12 cm de largo, alternas, sésiles oblongas; flores pequeñas de color blanquecino - verdoso, solitarias, auxiliares, pediculadas, apétalas monóicas. Sus frutos de 2 - 3 mm de diámetro, pequeños en una cápsula comprimida y globosa; raíz larga y poco ramificada; la semilla triangular y verrugosa.

Origen: Es oriundo de los bosques lluviosos del Amazonas de Colombia, Perú y Brasil. Además se le ha encontrado en otras áreas tropicales, incluyendo Las Bahamas, India y China.

Propiedades Medicinales: En La infusión de hojas y flores cura con éxito cálculos del hígado, litiasis renal, uretritis además es muy útil en enfermedades venéreas como sífilis y gonorrea. El cocimiento de la raíz fresca por vía oral es muy útil para el tratamiento de la ictericia.

Preparación y dosis

- **Infusión:** Vaciar un litro de agua hirviendo sobre 30 gramos de esta hierba y dejarla en reposo por 5 minutos. Tomar 3 tazas de esta preparación al día en periodos intermitentes.
- **Cocimiento:** Hervir 30 gramos en un litro de agua por 10 minutos, luego proceder a usar la preparación.
- **Pomada:** Triturar las partes de la planta incluyendo la raíz, mezclarla con agua de arroz y aplicarla en frotaciones sobre la zona afectada.
- **Jugo:** Machacar y extraer el jugo de la planta, mezclar una cucharadita con 5 gotas de aceite de ricino. Esta preparación deberá aplicarse una gota en cada ojo.

EUCALIPTO (Eucaliptus Globulus)



Descripción Botánica: Árbol verde, superar los 100 m de altura, tronco liso y de color ceniciento, con tallo grueso y ramas potentes. Hoja perenne y con formas diferentes. Flores grandes y solitarias o en grupos de 2 o 3. El fruto es algo mayor que la flor, leñoso, plano por un lado y puede abrirse por 4 o 5 dientes.

Propiedades Medicinales: El eucalipto tiene una acción balsámica expectorante sobre el aparato respiratorio en caso de afecciones bronquiales, pulmonares, resfríos, tos, asma, gripe, sinusitis, laringitis y faringitis. La terapia puede hacerse en forma de tisana y con baño de vapor. Además en caso de bronquitis rebelde, se calentarán las hojas estrujadas de eucalipto y se pondrán en el pecho y la espalda. Cambiándolas por otras calientes cada vez que se enfríen. El aceite esencial, tiene una importante acción antiséptica de las vías respiratorias. Antihelmíntico y astringente, desodorante, balsámico y broncodilatador, expectorante y febrífugo, mucolítico y sudorífico.

Preparación y dosis

- **Infusión:** Preparar tres hojas de eucalipto fresco en una taza de leche hirviendo por quince minutos. Tomar tres cucharadas tres veces al día para insomnios, asma y tos. Sobre seis gramos de hojas secas verter 200ml de agua hirviendo reposarlas por 15 minutos y filtrar. Tomar cuatro tazas diarias en caso de inflamaciones de las vías respiratorias. Es antigripal y antipirético (baja la fiebre).
- **Cocimiento:** En un litro de agua hervir 20 gramos de hojas y tallos de eucalipto por 10 minutos y luego aplicar este cocimiento en pediluvios o tomar tres veces al día. Para mejorar el rendimiento como antipirético es recomendable hervir el eucalipto con unas rodajas de limón, endulzarlo con miel de abeja y tomarlo caliente a la hora de acostarse.
- **Humo:** Quemar las hojas de eucalipto sobre una plancha y dejar que el humo se extienda sobre la habitación del enfermo.
- **Vapor:** El vapor de eucalipto, se obtiene hirviendo 60 gramos de ramas por litro de agua. Sirve para realizar baños de vapor o inhalaciones.

LLANTÉN MAYOR Y MENOR (Plantago mayor y plantago Lanceolata)



Descripción Botánica: El llantén mayor es una hierba que puede desarrollarse hasta los 50 cm de altura y sus hojas simples aparecen casi pegadas al suelo como arrosetadas con pecíolos aplanados. Las flores se encuentran formando espigas simples, con numerosas semillas y de color pardo oscuro. Llantén menor, esta especie se diferencia de las otras porque las hojas salen directamente de la raíz y sus flores blanco amarillentas están reunidas en espigas terminales.

Propiedades medicinales: El cocimiento e infusión es eficaz como: colirio, lociones y para aliviar úlceras internas y externas, la tisana ayuda a tratar la oftalmia, hemorragias, fiebre, conjuntivitis y herpes de la cara. También se emplea este preparado para afecciones bronquiales, enjuagues y gargarismos en inflamaciones de la boca y garganta. El jugo fresco es antiasmático y hemostático (detiene las hemorragias). El ungüento se usa externamente para úlceras, várices, quemaduras, eczemas y psoriasis.

Preparación y dosis

- **Cocimiento:** Hervir 50 gramos de llantén mayor en un litro de agua, filtrar, endulzar con miel y beber dos tazas al día. Externamente se puede emplear para lavar las heridas a la temperatura que se soporta.
- **Infusión:** Verter una taza de agua hirviendo sobre dos cucharadas de hojas frescas de llantén. Dejar en reposo 15 minutos, luego colar y endulzar con miel. Tomar tres tazas al día, la primera en ayunas. También se puede utilizar cuatro a cinco cucharadas de hojas por litro de agua para realizarse un enjuague bucal
- **Ungüento**
 - 1.- Machacar hojas verdes mezclarlas con mantequilla y aplicarlas sobre las hemorragias
 - 2.- Mezclar aceite de oliva, cera virgen con jugo de llantén y aplicar en la zona afectad.
- **Jugo:** Moler bien las hojas para extraer el jugo y luego tomar dos a cinco cucharadas cada hora fuera de las comidas

MANZANILLA (Matricaria Chamomilla)



Descripción Botánica: Planta herbácea anual de fuerte aroma, frondosa y rastrera que no sobrepasa los 50 cm. de altura. Su tallo ramificado, cilíndrico, estriado y veloso, es de color verde blanquecino. Hojas alternas y segmentadas. Las flores, amarillas en el centro y rodeadas de lígulas blancas, están dispuestas en cabezuelas solitarias al final del pedúnculo.

Propiedades medicinales: La manzanilla en infusión se las usa para afecciones digestivas, entre ellas las úlceras, gastritis, cólicos gastrointestinales, dispepsias y deficiencias hepato biliares. En el caso específico de gastritis tomar la preparación anterior tres veces al día por un periodo de dos meses. Para tratar afecciones respiratorias (catarros, resfríos, practicar vahos incluyendo la cabeza sobre el recipiente que contenga el agua con las flores de manzanilla opero cubriéndose con una toalla a fin de que no escape el vapor. Repetir este tratamiento tres veces al día, finalmente cerrar los poros pasando una toalla húmeda en el rostro, este procedimiento también es válido en caso de dolor de oído.

Externamente se puede emplear para lavarse los genitales en caso de afecciones o desinflamar la piel afectada por insolación. Esta planta es un potente antiinflamatorio. Para la cicatrización de heridas, aplicar compresas templadas o frescas de flores de manzanilla, varias veces al día. En caso de hemorroides realizar un baño de asiento con flores de

manzanilla este tratamiento se realiza varias veces al día, vaciando la preparación en el bidet o un depósito adecuado donde tendrá que sentarse el paciente por 15 minutos, repetir el procedimiento varios días hasta la mejoría del paciente. Si están los ojos irritados, con orzuelo o conjuntivitis aplicarse compresas tibias de flores de manzanilla con un algodón o gasa por quince minutos.

Preparación y dosis

- **Infusión:** Dejar dos cucharaditas de esta planta en un 1/4 de litro de agua hervida por 5 minutos. Luego filtrar y tomar tres tazas al día. A dosis altas en un emético. Este preparado se emplea en lavativas, en compresas, en gárgaras, y enjuagatorios, dejando la infusión en la boca un momento.
- **Cocción:** Hervir 50 gramos de manzanilla por litro de agua y proceder con los baños totales o a vapor. El vapor producto de cocción es aconsejable para los oídos, se logra un tratamiento cubriéndose toda la cabeza con toda la toalla para captar su acción.
- **Bolsitas (de manzanilla):** Llenar en una bolsita ramas de manzanilla, calentarla y aplicarla sobre la parte dolorida.
- **Polvo:** Moler finamente la manzanilla, mezclarla con miel de abeja y masticarla de 80 a 100 veces antes de ingerirla, es útil para las infecciones digestivas.

SÁBILA (Aloe vera)



Descripción Botánica: Se parece a un pequeño maguey. Es perenne, de rizoma largo. Se propaga por división de mata. Y tiene un hábito de crecimiento herbáceo. Las hojas son llamadas pencas, son grandes, gruesas, suculentas o carnudas, cortas, anchas, con dientes doblados hacia arriba, con puntas agudas y espinas en los bordes y contienen un gel llamado acíbar.

Propiedades medicinales: Lo más importante del aloe vera (sábila) es su raíz en la terapia medicinal. Tiene acción directa sobre el hígado para regularizar sus funciones y estimular la evacuación biliar. La raíz en polvo es un laxante suave. El cocimiento de la raíz es estimulante de las funciones digestivas y hepáticas. La tintura de la raíz puede actuar como astringente, laxante suave o purgante fuerte. Si se sobrepasa la dosis puede producir cólicos abdominales, en tales casos se debe emplear unos 2cc de la tintura de la menta o hinojo.

Preparación y dosis

- **Polvo:** Pulverizar una o dos gramos de raíz y mezclar con miel al gusto tomar una vez al día en ayunas.
- **Cocimiento:** Hervir 1 gramo de raíces en una taza de agua por 10 minutos. Tomas dos o tres tazas al día
- **Tintura:** La tintura de 5 a 10 gotas es astringente y puede emplearse para disminuir la diarrea. Si se administra 1 ml de esta preparación actúa como estimulante hepático y laxante suave. La dosis de 2.5 ml se constituye en un purgante fuerte. Tienen aceites esenciales, alcaloides, glucósidos cardiotónicos, taninos, glucosa, proteínas y resinas. Tiene propiedades medicinales para combatir cefaleas, infecciones cutáneas, amenorreas además es usada como purgante.
- **Usos:** Champús, cremas, jugo, Sábila en polvo (obtenido por deshidratación y micro pulverización), y Sábila liofilizada (obtenida por cryocentración), cosméticos, productos medicinales. Del Aloe se obtienen ácidos colorantes.

TUNA (Opuntia Ficus)



Descripción botánica: El tallo y las ramas están constituidos por pencas o cladodios con apariencia de cojines ovoides y aplanados, unidos unos a otros, pudiendo en conjunto alcanzar hasta 5 m de altura y 4 m de diámetro. En el Perú las variedades más usuales desarrollan portes de aproximadamente 1,5 m de altura. El tallo, a diferencia de otras especies de cactáceas, está conformado por tronco y ramas aplanadas que posee cutícula gruesa de color verde de función fotosintética y de almacenamiento de agua en los tejidos.

Las hojas caducas sólo se observan sobre tallos tiernos, cuando se produce la renovación de pencas, en cuyas axilas se haya las aréolas de las cuales brotan las espinas, de aproximadamente 4 a 5 mm de longitud. Las hojas desaparecen cuando las pencas han alcanzado un grado de desarrollo y en cuyo lugar quedan las espinas. Las flores son solitarias, localizadas en la parte superior de la penca, de 6 a 7 cm de longitud.

Cada aréola produce por lo general una flor, aunque no en una misma época de floración, unas pueden brotar el primer año, otras el segundo y tercero.- Frutos: El fruto es carnoso, de forma ovoide esférica, sus dimensiones y coloración varían según la especie; presentan espinas finas y frágiles de 2 a 3 mm de longitud. Son comestibles, agradables y dulces. El fruto es de forma cilíndrica de color verde y toma diferentes

colores cuando madura; la pulpa es gelatinosa conteniendo numerosas semillas.

Propiedades Medicinales: Las palas tienen propiedades emolientes (ablanda y suaviza) en especial para el tubo digestivo. El cocimiento de las flores alivia problemas respiratorios. Tanto los frutos como las palas tienen propiedades astringentes, anti diarreicas y béquicas (alivia la tos). Las cataplasmas de las palas calmas los dolores musculares. El jarabe de los frutos por vía oral alivia la tos y aplicado externamente cura enfermedades eruptivas e inflamaciones reumáticas.

Preparación y dosis

- **Emoliente:** Pelar la paleta de tuna cortarla en cuadritos y comer una taza por lo menos una taza al día.
- **Jarabe:** Pelar varios frutos, cortarlos en rodajas y dejarlos con miel de abejas toda la noche. En la mañana siguiente recoger el líquido colado, tomarlo frío para calmar la sed pero si es para aliviar la tos es recomendable tibio.
- **Cataplasma:** Eliminar las espinas de las palas partirlas longitudinalmente en dos, calentarlas a la braza o al horno y aplicarlas sobre los dolores musculares, luego envolverlas con una venda.
- **Alimento:** Se puede consumir el fruto pelado masticando o en forma de refresco licuado.

CONCLUSIONES

1.- La medicina tradicional y natural como conjunto de prácticas se basa en experiencias y observaciones que se transmiten de generación en generación, en donde la herbolaria, medicina verde o fitoterapia evidencian del poder curativo de las plantas

2.- Las plantas de mayor utilización con fines terapéuticos más utilizados por la población afro ecuatoriana del sector el Juncal son: Berro, Cola de caballo, Llantén mayor y menor, Manzanilla, Eucalipto, Sábila y Tuna. Las formas de preparación más comunes son: infusión, jugos y zumos.

3.- Cabe señalar que este sector fue poblado por negros esclavos procedentes de la lejana África que migraron a este territorio y por lo tanto muchas de las causas atribuidas a las enfermedades y el empleo de las plantas tiene relación con el uso que daban los curanderos, brujos o hechiceros.

4.- El enfoque de etnia que abarca los descendientes afro no ha sido potenciada en las prestaciones de salud, bajo esas condiciones el desarrollo de la medicina tradicional, herbolaria o fitoterapia se constituye en una alternativa para esos pueblos de ahí que el cien por ciento de la población haga uso en algún momento de las plantas medicinales.

5.- Al igual que en otros estudio la transmisión generacional a sido el punto de partida para las nuevas investigaciones farmacológicas en las plantas en función del uso que le ha dado la población.

6.- La revisión y análisis bibliográfico que realizamos nos permitió concluir que efectivamente ha existido un cambio importante en la tendencia y valoración del uso de la fitoterapia por parte de distintos organismos, la cual incluso se comparte en carreras de pre y post grado en algunos países. Además queda claro que nuestra población utiliza la fitoterapia y mira con agrado que esta sea incorporada por el equipo de salud.

RECOMENDACIONES

1.- Aconsejar siempre la utilización de preparados mas sencillos evitando mezclas complejas de varias plantas medicinales.

2.- Los pacientes crónicos en tratamiento farmacológico convencional continuado no deben utilizar plantas medicinales sin conocimiento de su medico ya que pueden producirse interacciones anormales.

3.- Creemos que debido a los beneficios que reporta el uso de medicina tradicional es decir, acercamiento equipo – paciente, confianza, aceptación, apertura, bajo costo, fácil acceso etc., es necesario incentivar a nivel de equipos de salud el uso de esta terapia, para lograr unificar entornos y lograr consenso sobre el tema.

4.- Considerando el auge que ha tenido esta práctica en los últimos años al interior de los equipos de salud como también en la población en general, creemos que es necesario que a nivel gubernamental se legisle al respecto para respaldar su uso a nivel institucional.

BIBLIOGRAFIA

- Eisenberg DM, "y otros". (1993) Unconventional medicine in the United States Xprevalence, costs, and patters of use. N Engl J Med.)28:246-52.
- Eisenberg DM, Davis RE, Ettner SL, Appel S, Wilkey S, Van Rompay M, Kessler Re. (1998) Trends in allernative medicine use in the United States, 1990-1997. JAMA~280: 1569-75
- Font Quer, Pío. Plantas medicinales. El Dioscórides renovado. Barcelona: Ediciones Omega, S.A., 15ª ed., 1996. Es la obra más importante en lengua española sobre el tema de las plantas medicinales. Imprescindible
- Flórez, J, Armijo JA, Mediavilla A.: F armacologia humana, 3º edición. Barcelona: Masson, 1997.
- Gabriel Cisneros Abedrabbo (2006) Medicina tradicional F"cuatoriana disponible en: <http://dicciondesnuda.blogspot.com/2006/12/medicina-tradicional-ecuatoriana.html>

LINCOGRAFIA

- <http://www.periodicoelpulso.com/html/mayo01/general/general9.htm>
- <http://www.todoplantas.net/>
- http://www.mct.gob.ve/Controladores/controlador_cnoticias.php?id_contenido=436
- http://www.msp.gov.ec/index.php?option=com_content&task=view&id=506&Itemid=84
- http://74.125.113.132/search?q=cache:ygcAv7atp3AJ:www.senacyt.gov.ec/files/ximena_chiriboga_uso_de_las_plantas.ppt+valor+curativo+de+las+plantas+medicinales&cd=5&hl=es&ct=clnk&gl=ec
- http://74.125.113.132/search?q=cache:_J9L1jyLT-