



## ESTADO DEL ARTE

### GI QUINTO ECOLÓGICO – COL LA PRESENTACIÓN SEDE LLANADAS N°2

## CULTIVO Y USO DE LAS PLANTAS MEDICINALES Y AROMÁTICAS UN CAMINO HACIA LA SALUD INTEGRAL

### ¿Por qué usar plantas?

Las plantas han sido usadas como medicina alrededor del mundo por milenios: fueron la medicina original en todas las culturas y en las civilizaciones más grandes. Es muy triste constatar cómo, en muchos países occidentales, el siglo XX vio a la medicina herbal ser degradada a “terapia complementaria” o “terapia alternativa”, cuando en realidad merece tener un lugar principal en todo lo referente al cuidado de la salud. Países orientales como China reconocen completamente el valor de la medicina tradicional y la incorporan al cuidado de la salud junto con la medicina ortodoxa.

### ¿Por qué deberíamos nosotros regresar al uso de plantas medicinales?

#### Eficacia

En muchos casos las plantas medicinales han sido eficaces como, y a veces más que, la medicina farmacéutica convencional para el tratamiento de muchos problemas comunes de salud. ¿Sabía usted que estudios clínicos han demostrado que la planta de St. John es más efectiva que los tratamientos SSRI para tratamientos contra la depresión? A menudo las plantas medicinales pueden tratar problemas de salud que son un verdadero desafío para la medicina moderna, incluyendo el catarro común y la fatiga crónica. Se aplican por igual tanto a dolencias que surgen de repente como las agruras, como a dolencias de larga duración como el dolor de coyunturas.

#### Pruebas

La efectividad del tratamiento con plantas medicinales ha sido respaldada por muchas pruebas clínicas. Por lo tanto la herbolaria es un tratamiento comprobado por los estándares científicos modernos. Personalmente, yo creo que los registros que tenemos sobre su uso tradicional son una prueba muy válida también: nuestros ancestros tenían grandes habilidades para tratar las enfermedades con plantas aunque no entendieran la naturaleza de la enfermedad. Hoy en día tenemos la gran ventaja de poder utilizar lo mejor de ambos mundos y combinar el entendimiento moderno sobre aquello que causa la enfermedad con el conocimiento tradicional de con qué planta tratar cada dolencia.





## Bajo riesgo o efectos secundarios

La mayoría de las plantas tienen un muy bajo riesgo o efectos secundarios si los comparamos con los farmacéuticos. Pero, a pesar de ser una medicina natural, sería ingenuo pensar que todas las plantas son igual de seguras en su uso, algunas deben ser tomadas sólo bajo supervisión de un fitoterapeuta calificado. Debemos tratar a las plantas medicinales con el mismo respeto con el que trataríamos a cualquier otro tipo de medicina: sigue las recomendaciones en cuanto a dosis y asegúrate de que tu información proviene de profesionales calificados.

## Diferentes formas de preparación de las plantas

**Infusión:** Esta forma es útil para preparar las tés de flores y hojas, se pone agua purificada a hervir en una olla que no sea de aluminio. Se coloca la planta en una taza o una tetera de barro y cuando el agua esté hirviendo, se vierte el agua encima de la planta y se tapa. De esta forma no se pierden las propiedades esenciales que suelta la planta. Se deja reposar tapado unos 10 minutos y se cuela.

**Cocimiento:** Esta preparación sirve para las raíces, cortezas, tronquitos y semillas, es decir, las partes duras de las plantas, que necesitan cocerse para soltar sus principios activos. Se pone agua a hervir en un recipiente que no sea ni de aluminio, ni de hierro, cuando ya va a hervir se le agrega la planta, si son semillas chicas, hierve de 3 a 5 min. se tapa y deja reposar otros 15 min antes de colar. Raíces y cortezas más duras se hierven de 5 a 10 min.

- Vaporizaciones: Una vez hecho el cocimiento, no se cuela y antes de destaparlo, ponemos la olla a unos 20 a 25 cm debajo de nuestra cara y nos cubrimos con una toalla grande o cobija, luego destapamos la olla, cerramos los ojos e inhalamos suavemente el vapor que sale. De esta manera se descongestionan todas las vías respiratorias (catorros - sinusitis - asma). Nota: No hay que salir a lugares fríos por lo menos durante una hora, por esto de preferencia hacerlo antes de acostarse
- Para baños de hierbas también se utiliza el cocimiento, pero con más cantidad de planta, agregando el cocimiento a la tina.
- Para las Compresas se empapa un paño de algodón con el cocimiento, puede ser caliente o frío, dependiendo del tratamiento.
- Cataplasmas: Se muele la planta o semilla, se pone sobre una manta de cielo y se aplica directamente sobre la piel en la parte afectada, puede ser frío o caliente, para lo cual la masa se calienta al baño maría

**Maceración:** La maceración es una técnica para extraer principios activos que se alterarían con el calor, se deja la planta troceada en agua a temperatura ambiente durante un tiempo concreto (de 12 a 24 horas) dependiendo de la especie, se usa en plantas mucilaginosas (malvisco, lino), se va agitando la mezcla y finalmente se cuela.





**Tintura:** Es la mezcla de la planta con alcohol o vino, generalmente se hace en frascos de color ambar, puede ser alcohol puro o de graduación inferior, se obtiene diluyendo el puro con agua, ejemplo: al 70 por ciento serían 70 partes de alcohol y 30 de agua (no usar jamás alcohol desnaturalizado).

**Recolección y secado:** El mejor momento para recolectar la gran mayoría de las plantas es en el periodo de la floración. Las plantas se recogen una vez se ha evaporado el rocío de la montaña, mejor en luna creciente o luna llena cuando se trata de flores y hojas, luna menguante cuando se trata de raíces. Las plantas deben secarse en un lugar oscuro y aireado, nunca al sol directo. Las raíces y cortezas pueden secarse al sol, pero es mejor sobre una rejilla en un lugar templado seco y sombrío. De esta manera conservamos mejor sus principios activos.





## FICHA TÉCNICA ESTADO DEL ARTE GI QUINTO ECOLÓGICO

Nombre del Documento	<b>CULTIVO Y USO DE LAS PLANTAS MEDICINALES Y AROMÁTICAS UN CAMINO HACIA LA SALUD INTEGRAL</b>
Autor	Holger Hieronimi
Referencia Bibliográfica	Newton Anna: Herbs for home treatment. Aguide to using herbs for first aid and common ealth problems. Darlinton: Green Books, 2009. Traducción Adela Zepeda, noviembre 2010  Folleto del CESE, Pátzcuaro, Michoacán, 1992 Contenido – Dra Consuelo Suarez Alfaro
Palabras Claves de Búsqueda	Plantas Medicinales, Beneficios, cultivo, cuidados, medio ambiente, crecimiento, conocimientos
Palabras Claves del Artículo	Plantas Medicinales, Beneficios, cultivo, cuidados, medio ambiente, crecimiento, conocimientos, antepasados, preparación
Ubicación (Dirección Electrónica Específica) y/o clasificación topográfica de la Biblioteca donde se encuentra	<a href="https://es.scribd.com/doc/296226038/Manualplantas-medicinales">https://es.scribd.com/doc/296226038/Manualplantas-medicinales</a>  <a href="http://sgpwe.izt.uam.mx/files/users/uami/fig/Plantas_medicinales_Seminario_Final_Silva_Nataly.pdf">http://sgpwe.izt.uam.mx/files/users/uami/fig/Plantas_medicinales_Seminario_Final_Silva_Nataly.pdf</a>  <a href="http://institutomedicolinneo.com/plantas-medicinales/">http://institutomedicolinneo.com/plantas-medicinales/</a>
Descripción	Muestra los beneficios que se tiene al utilizar las plantas medicinales para tratar las dolencias, el estrés, alergias, entre otros. A demás se concluye que la medicina natural en comparación con la farmacéutica tiene menos efectos secundarios que esta última, y está más disponible al público resaltando que por ser un medicamento natural no se debe abusar en las dosis. La forma de preparar es fácil para ser aplicada
Conceptos Abordados	<b>Medicina Natural:</b> Doctrina que defiende el empleo de medios naturales en todos los aspectos de la vida, especialmente para conservar la salud y tratar las enfermedades  <b>Cultivo:</b> Acción o actividad de cultivar plantas





	<p><b>Infusión:</b> Acción de introducir en agua caliente ciertas sustancias orgánicas para extraer de ellas las partes solubles</p> <p><b>Cocimiento:</b> Líquido cocido con hierbas u otras sustancias medicinales, cuyo uso es generalmente terapéutico.</p>
Observaciones	<p>El medio se prestó para la realización del proyecto ya que los niños tenían expectativas de conocer y analizar que plantas medicinales eran más utilizadas en el municipio de Ocaña, al saber la historia de los beneficios de la mayoría de las plantas despertó el interés de consultar a otros la importancia del cultivo de estas, cuyos activos son beneficiosos para los seres humanos</p>

