

ENSAYO

MEDIPLANTS

Nuestra investigación empieza por que los integrantes del proyecto quieren aprender un poco de la cultura de los indígenas que habitan en nuestra vereda los "uwa" en cuanto al ámbito curativo por medio de plantas medicinales.

Recordemos que las plantas medicinales son buenas pero hay que saber cuáles sirven para curar enfermedades o dolencias en el hombre, a continuación hablaremos de algunas plantas que son las más utilizadas por nuestros indígenas.

el empleo de las plantas en la vida del hombre , no es algo novedoso data de hace varios siglos pero si lo es, la búsqueda de la utilización de éstas con un fin beneficioso y acorde a la tradición de la alimentación para nuestro pueblo , es por ello que el presente trabajo se basó en una búsqueda de plantas con estas características para el hombre y el empleo de las mismas en la confección de recetas de fácil elaboración en la cocina cubana. se ofrece un listado de éstas según sus propiedades, a continuación se relacionan los usos específicos y finalmente se relacionan recetas elaboradas a partir de vegetales a modo de ejemplo y de uso muy práctico.

Además debemos tener en cuenta la preparación de las plantas para su consumo preparación y administración de las plantas medicinales la administración de las plantas medicinales y de los productos derivados de estas debe estar acompañada de los máximos cuidados, para garantizar el buen suceso del tratamiento. Contrariamente a la creencia general, los mejores resultados no siempre se obtienen con el uso de las plantas frescas o con preparaciones caseras, el hacer extractos de plantas procesadas permite obtener más principios activos. Los compuestos de uso terapéutico, por el contrario, corresponden normalmente a los metabolitos secundarios, y se obtienen sólo de organismos específicos.

Los compuestos de uso terapéutico, por el contrario, corresponden normalmente a los metabolitos secundarios, y se obtienen sólo de organismos específicos, las preparaciones más frecuentes, que se pueden llevar a cabo en casa, son:

- **Infusión:** calentar agua y añadir la parte de la planta necesaria en el primer hervor. seguidamente se aparta del fuego, se tapa y se deja reposar unos minutos. la infusión una vez hecha no debe hervir. se suele preparar con las partes jóvenes de la planta, como hojas, flores y semillas. es la forma de preparación más frecuente y sencilla, se le denomina también apagado o té. forma parte de una cultura de consumo de hierbas aromáticas que se usan no solo para fines medicinales. consiste en poner en contacto las partes de las plantas con agua hirviendo por unos minutos, dejando que se enfríe progresivamente. al no usarse calor directo, garantiza que sus partes no sufren deterioro. más frecuentemente se usa para las partes blandas de las plantas como hojas y flores.

- Decocción: proceso por el cual la planta se hierve en agua durante un periodo de tiempo determinado. se usa este procedimiento con las partes más duras, como corteza, hojas coriáceas, raíces y tallos.
- Reducción: si la cocción se lleva a cabo durante más de 20 minutos, se produce la reducción. se emplea para principios activos que resisten el calor y de los que se necesita, por su escasa proporción, una mayor concentración.
- Maceración: consiste en dejar reposar las plantas en agua fría durante algunas horas. sirve para extraer principios activos inestables frente al calor pero solubles en agua.
- Tintura o vinos medicinales: es la maceración hecha en alcohol y normalmente lleva una parte de la planta por cinco de alcohol. se usa si los principios activos no se disuelven bien en agua o son de sabor desagradable, empleándose generalmente planta seca.
- Jarabes: son disoluciones de azúcar en agua a las que después se les añade la planta. los jarabes se preparan extrayendo con agua los componentes activos o medicinales de la planta y disolviendo luego en esta una gran cantidad de azúcar o miel como perseverante