

PLANTAS MEDICINALES MANUAL PARA AZOTEAS VERDES



Ilustración Ignacio Pérez-Duarte



Este MANUAL fue cofinanciado con recursos de carácter público, a través del Programa de Coinversión Social Indesol 2005. Puede ser utilizado y reproducido, siempre y cuando se cite a Ririki, Intervención Social SC y su uso no tenga fines políticos, electorales, religiosos o de lucro. Para mayor información contactar : intrevisionsocial.terra.com.mx
Elaboración: Martha Patricia Urbietta Ubilla.
Septiembre 2005

INDICE



Introducción	3
I. Plantas Medicinales en Azoteas Verdes.	4
II. Instalación de una azotea verde con la técnica de cultivo en tierra.	5
III. Control de Plagas	6
IV. Recolección de las Plantas	8
V. Conservación de las plantas	9
Desecación	
Almacenamiento	
VI. Preparación de las Plantas	11
VII. Formas de Uso de las Plantas Medicinales	16
VIII. Recomendaciones	20
IX Usos de las Plantas Medicinales	21
X Bibliografía	22

INTRODUCCIÓN

La utilización de plantas medicinales se ha producido en todas las culturas desde tiempos remotos; la infusión, cocimiento o maceración responde al método más antiguo de su uso. Las plantas poseen propiedades medicinales debido a principios llamados activos que son propiedades químicas que en ella se encuentran; estos principios se ubican en las diferentes partes de la planta, en las hojas, flores, tallos, semillas y raíces.

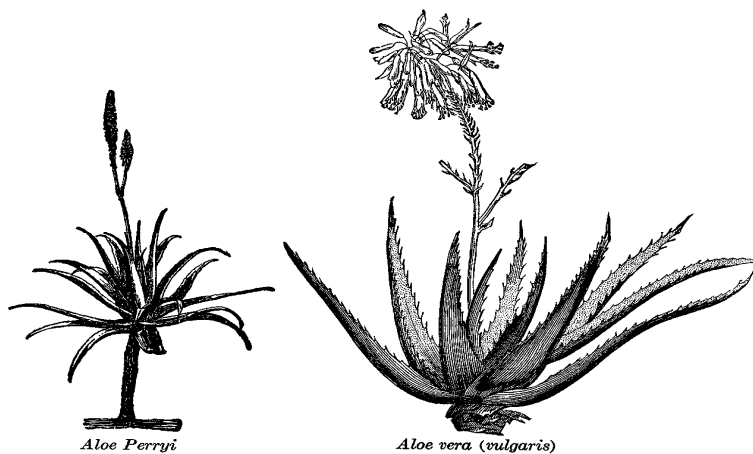
Uno de sus usos domésticos principales es la prevención de enfermedades; además en el sector industrial, farmacéutico, cosmética y alimenticia, encontramos otros usos que requieren de procesos más complejos.

Por lo que este material pretende proporcionar información de carácter introductoria sobre la preparación y usos de las plantas medicinales; así como su proceso de siembra, cosecha y almacenamiento.

Esperamos que pongas en práctica esta información e inicies con el cultivo de algunas plantas medicinales y las utilices como remedios preventivos; además de que mejores la imagen tu azotea, terraza, jardín o todo aquel espacio que puedas disponer.

Si tienes alguna sugerencia o duda sobre este material, pide a tu instructor(a) aclare tus dudas o bien te dé indicaciones más precisas sobre este material.

Este material ha sido elaborado en el marco del Proyecto Fortalecimiento de capacidades para el desarrollo de tecnologías apropiadas con adultas mayores" del Programa de Coinversión Social 2005 del Instituto de Desarrollo Social.



I. PLANTAS MEDICINALES EN AZOTEA VERDE.

Una Azotea Verde es una superficie donde se siembran las plantas y estas crecen sobre la azotea de algún edificio o casas, la azotea verde también se puede construir con macetas en donde se siembran las plantas, arbolitos, arbustos y hortalizas y plantas; esto permite ir transformando espacios grises en espacios vivos y armónicos; además de utilizar los productos que se pueden cosechar para nuestra alimentación y salud.

La azotea verde nos da la posibilidad de aprovechar la "tercera dimensión", esto es los espacios verticales como son: muros, paredes, bardas, techos, y terrazas.

El concepto de azoteas verdes no es nuevo, dos mil seiscientos años Antes de Cristo, los egipcios ponían patios y huertos que integraban a sus construcciones, el ejemplo más representativo son los Jardines Colgantes de Babilonia del siglo, VI AC considerados una de las 7 Maravillas del Mundo Antiguo.

Beneficios de una azotea verde

Produce oxígeno.	Reduce el nivel de ruido.
Regula el clima local.	Es un espacio para cultivar alimentos.
Aprovecha el agua de lluvia y la luz solar.	Se convierte en un refugio para la vida humana, flora y fauna.
Permite el cultivo de hortalizas y flores, convirtiéndose en un espacio productivo.	Se convierte en un ecosistema para aves e insectos polinizadores
Ofrece una actividad para relajarnos y salir de la tensión al cuidar las plantas y tener contacto con lo verde.	Es una oportunidad de reconectarnos con la naturaleza y el trabajo con la tierra.
Al tener una mayor superficie con follaje, se contribuye a la retención de polvo contaminante en el aire.	Ayuda a regular la temperatura interior de las casas, manteniéndolas frescas en verano y bloqueando el frío en invierno.
Creación de ecosistemas de especial interés.	Reduce las aguas de lluvias, anegaciones y polución del agua.

Actualmente existen dos tipos de Azoteas Verdes, la indirecta y la directa.

Una Azotea Verde directa consiste en un sistema compuesto por una membrana antiraíces que se extiende en la superficie de la azotea junto con un sistema de drenado. En cualquier tipo de techo se puede instalar una

azotea verde, siempre cuando pueda soportar una carga de aproximadamente 110 kilos por cada metro cuadrado.¹

La **Azotea Verde indirecta** se instala con el uso de recipientes como charolas, llantas u otros materiales de reuso que permitan simular macetas donde pueda desarrollarse la vegetación.

II. INSTALACIÓN DE UNA AZOTEA VERDE CON LA TÉCNICA DE CULTIVO EN TIERRA

Para instalar nuestra azotea verde con plantas medicinales, podemos utilizar diferentes técnicas entre los que se encuentran: el cultivo tradicional con tierra, la hidroponía y la aeroponía que son cultivos sin tierra; en este manual te explicamos el procedimiento para instalar tu **azotea verde indirecta**, con la técnica cultivo con tierra.

Para esta necesitas seguir los siguientes pasos:

1. Diseño: Lo primero que tienes que hacer es observar tu azotea. Comienza por identificar por dónde sale el sol y hacia qué dirección se oculta. Esto te ayudará a decidir cómo colocar las plantas. Dibuja un esquema de tu azotea e imagínate ¿Cómo quisieras que se vea?

2. Impermeabilización: Antes de empezar a colocar las macetas en tu azotea o terraza, necesitas asegurarte que esté bien impermeabilizada. Tal vez pienses que tener plantas en tu techo puede afectar la construcción o crear goteras. ¡No te asustes, eso no pasará!

3. Macetas: Reúne todos los recipientes que sirvan de macetas, como botes, latas, cubetas, ollas viejas, huacales, envases plásticos para helados, los vasos plásticos desechables, las bolsas de color negro, como las que se usan para plantas de vivero, son recipientes económicos, fáciles de usar y muy productivos para pequeños espacios, puedes utilizar hasta escusados, ¡todo lo que se te ocurra! Lo importante es ser creativo y tratar de reutilizar materiales, de esta forma también ahorras y dejas de hacer basura.

Todos los recipientes deberán tener un orificio de drenaje, por el cual podrán escurrir los excesos de agua, además es importante que las macetas estén separadas del piso para que no se estanque el agua; para ellos puedes colocarles patitas de madera, piedras, corcholatas, tapas o ladrillos.

¹ La Secretaría del Medio Ambiente del Distrito Federal a través Dirección de Reforestación Urbana de la Dirección General de la Unidad de Bosques Urbanos y Educación Ambiental, pone a su disposición el apoyo técnico que usted requiere. Para mayores informes, llame al: 56 65 45 36 y se le asesorará en todo lo que usted necesite.

4. Plantas: El tipo de plantas recomendables para las azoteas son aquellas que resulten ser más resistentes al calor y al viento. En general, se recomiendan aquellas de hojas suculentas o crasas, ya que son más resistentes al calor y a la sequía (requieren menos agua).

5. Preparación para la siembra: Verifica que la tierra no tenga piedras y prepárala con abono orgánico este puede ser composta. Para 1 balde de composta le tienes que agregar 2 baldes de tierra, si es posible cierne o tamiza la mezcla. Coloca la tierra en las macetas que hayas seleccionado, recuerda que estas deben tener un orificio por donde drene el agua.

6. Colocación de la semilla: Deposita la semilla la profundidad no debe ser mayor a dos centímetros, se recomienda que esta sea 3 veces mayor al tamaño de la semilla, cúbreala con la tierra y con la mano aprieta un poco la tierra, para que no se deslave la semilla.

7. Cuidados del cultivo: Riega diariamente la semilla hasta que germine, para ello utiliza una regadera o algún recipiente de plástico con orificios.



Una vez germinada la semilla (aparecen las primeras hojitas del fondo de la tierra o si fue estaca aparecen las primeras hojas en la estaca, si fue hierba crecen nuevas hojas), deberás regarla cada 2 ó 3 días de acuerdo a la estación (invierno o verano) y a la especie de la planta.

Planta	Siembra	Profundidad de la Semilla	Cosecha
Achiote	Verano	2.0 cm.	180 días ó más
Albahaca	Invierno	1.0 cm.	60-70 días
Hierbabuena	Todo el año	1/3 rama	60-70 días
Menta	Todo el año	1/3 rama	60-70 días
Orégano	Todo el año	1/3 estaca	60-70 días
Perejil	Febrero a septiembre	2.0 cm.	60-70 días

III. CONTROL DE PLAGAS

Es importante aprender a reconocer los organismos que generalmente viven dentro de los cultivos, ya que no todos ellos son perjudiciales para las plantas, algunos son benéficos porque se alimentan de los que sí son plagas. Entre las plagas más comunes se encuentran:

- Los gusanitos o "cuncunas", que no son otra cosa que los hijos de las mariposas y nacen cuatro o cinco días después de que ellas han puesto sus huevos, generalmente por detrás de las hojas.
- Los pulgones se presentan sobre todo en los períodos secos y calurosos, aunque también los hay en otras épocas de clima menos benigno.
- Los caracoles se presentan en abundancia en las épocas lluviosas y frías, cuando el área permanece húmeda por mucho tiempo. Sólo son activos durante la noche y se esconden al amanecer, por lo que en la mañana hay que tratar de ubicarlos en los sitios oscuros y protegidos

Además de los insectos dañinos, existen otros que no causan daño, se alimentan de los huevos, larvas pequeñas y a veces hasta de los insectos adultos. Entre estos insectos es común encontrar a las mariquitas, mata piojos, avispa y hasta lagartijas, cuyo alimento son los insectos dañinos, estos animales debemos protegerlos, pues son valiosos para el desarrollo de las plantas.

Para detectar la presencia de algún de los insectos es importante realizar una revisión diaria o cada dos días a las plantas durante cinco minutos; esta revisión debe hacerse en las primeras horas de la mañana o en las últimas de la tarde, ya que después de la salida del sol la temperatura se eleva y los insectos no son fácilmente localizables, dado que se han escondido para protegerse.

Remedios orgánicos y caseros. Para combatir Plagas

- ✓ Licuado de ajo, agua con jabón (no es recomendable con las lechugas),
- ✓ Té de tabaco (no aplicar con plantas de la familia solanácea, como jitomate, chile, papa), té de ajeno, chile en polvo,
- ✓ Té de bichos (tomar una parte de los bichos y deshacerlas con agua en la licuadora: aparentemente así se espantan los compañeros plaga - esto funciona bien con los pulgones).
- ✓ Colocación de banderas de plástico de color amarillo intenso impregnadas con aceite de transmisión o de caja de cambios de auto. El color amarillo atrae a muchas especies de insectos que, al posarse sobre la lámina plástica, se quedan pegados.
- ✓ Extracto de ajo: Pelar y moler los dientes de ajo de tres cabezas de tamaño mediano (aproximadamente 30 dientes) hasta formar una papilla o masa blanda. Colocarla en un recipiente de vidrio o plástico y agregar agua hirviendo hasta que la masa quede cubierta. Se guarda el recipiente bien tapado durante cinco días. Después de este tiempo ya se puede utilizar, empleando tres a cuatro cucharadas soperas por cada medio litro de agua.

Es conveniente ir alternando los diferentes extractos, que se preparan.

Clavo: molesta a las moscas. Sin embargo, su perfume es muy agradable en el hogar.	Limón: disuadirás a las hormigas si exprimes unas gotas de limón sobre sus rutas habituales.
Manzanilla: la infusión o decocción de sus flores secas refuerza las plantas contra las enfermedades. Es recomendable añadirla a la composta	Cebolla: su purín fermentado diluido diez veces, refuerza las plantas contra enfermedades criptogámicas.
Tabaco: es un insecticida eficaz contra pulgón, mosca blanca, cochinillas, etc. Hacer una infusión con 7 cigarros en un litro de agua y pulverizar la planta.	Ortiga: Estimula el crecimiento de las plantas, favorece la descomposición, refuerza las plantas contra pulgón y ácaros.

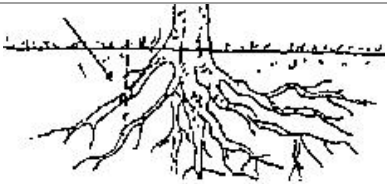



IV. RECOLECCIÓN DE LAS PLANTAS

La cosecha se realiza de forma manual y con la ayuda de unas tijeras o machete, para llevar a cabo la recolección de tus plantas te sugerimos los siguientes pasos:

1. Recolecta solo las plantas sanas y limpias, desecha aquellas que tengan moho, parásitos o caracoles.
2. Procura que la planta esté seca, las plantas que se recolectan en días húmedos se enmohecen fácilmente.
3. No mezcles especies distintas, en la recolección utiliza un recipiente para cada especie.
4. Cosecha las plantas de olor agradable por la mañana y las de sabor amargo por la tarde.
5. Toma en cuenta el estado de desarrollo o edad de la planta, para ello considera lo que se indica en el siguiente cuadro:

Parte	Época de recolecta
Raíces	En otoño, cuando hayan salido todas las hojas. Ó En primavera cuando empiezan a brotar las hojas
Tallos	Al comienzo de la primera. Después de que hayan brotado las hojas y antes de que hayan salido las flores.
Hojas	En verano y principios de otoño. Al comienzo de la floración, pero antes de las hojas se hayan desarrollado
Flores	En su máxima floración antes de caer los pétalos. Solo las flores de manzanilla y árnica pueden recogerse cuando son capullos.
Semilla	Cuando el fruto está maduro.

Con el fin de no lastimar a las plantas durante la recolección y conservarlas para su reproducción, es importante tomar en cuenta las siguientes recomendaciones:

Raíz	Corta solo las raíces gruesas, sin afectar al tronco principal	
Tallo	Los cortes que realices deberán ser a lo largo, no en forma transversal	
Hojas	Deja las ramas principales y corta parte de las hojas.	
Flor y semillas	Cortar aunque es importante que dejes margen para su reproducción	

V. CONSERVACIÓN DE LAS PLANTAS

Las plantas medicinales no las utilizamos inmediatamente después de su recolección; por lo que es necesario conocer los métodos para que las plantas conserven sus propiedades. La conservación considera la desecación y el almacenamiento.

Desecación

La desecación consiste en eliminar progresivamente la humedad de las plantas; éstas pueden durar de seis a un año, después es necesario sustituirlas ya que pierden sus principios activos.

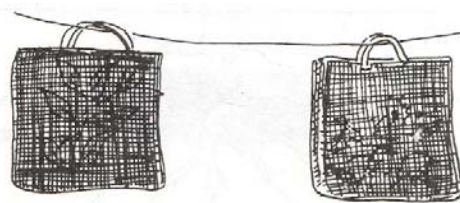
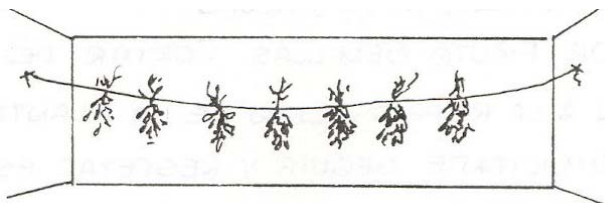


Es importante que tomes en cuenta las siguientes recomendaciones para realizar la desecación:

- Tiempo: Cuando la temperatura es cálida las flores tardan en secar de 4 a 8 días, y las hojas de 3 a 6 días. En tiempo de frío pueden tardar unos días más.
- El lugar debe conservarse limpio, libre de humedad y bien ventilado.
- Las plantas de aroma fuerte deben secarse aparte.
- No hay que mezclar el material seco con el fresco.
- De acuerdo con la parte de la planta a ser secada, debes de tomar en cuenta lo siguiente:

Parte de la Planta	Recomendación
Hojas, hierbas, semillas y flores	Al recogerlas no agruparlas en montones.
	Primero limpiar bien las hojas y hierba, semillas y corteza
	Hojas y flores se secan en la sombra en un cuarto seco pero que entre aire (ventilado), se pueden colgar en manojos o extenderlas en mimbres o pedazos de madera.
Tallos raíces y frutos	Las raíces y tubérculos se deben lavar con un cepillo.
	Tallos, raíces y frutos, se cortan luego en trozos pequeños.
	Extender sobre malla y dejar al sol.

Colgar manojos como tendedero o guardadas en bolsas de jarcia.



Almacenamiento

Una vez seca la hierba, tiene que ser envasada con el fin de que no sufran deterioros por la acción del aire, el sol, la humedad y el calor.

Sugerencias para el almacenamiento:

- Utilizar recipientes de vidrio, cerámica, hojalata y cartón. Debe evitarse el plástico.
- De preferencia guardar las hierbas sin triturar y no muy apretada.
- Los recipientes con las plantas deben conservarse en lugar oscuro, fresco y seco.
- Anotar en el recipiente la fecha de recolección, el nombre popular de la planta y si es posible su nombre científico.
- Comprobar periódicamente el estado de las plantas almacenadas.
- Las plantas se deben sustituir cada año.

ES IMPORTANTE TENER UNA LIBRETA DONDE ANOTES LAS PROPIEDADES MEDICINALES Y LA FORMA DE PREPARACIÓN DE LAS PLANTAS.

VI. PREPARACIÓN DE LAS PLANTAS

Existen diferentes maneras de preparar las plantas medicinales para ser utilizadas. Con esto se pretende facilitar la administración de la planta y aumentar la concentración de algunos principios activos.

Nombre	Definición	Tipos
Tisanas	Es la forma más segura y natural de adquirir los principios activos de las plantas. Para su preparación se toma como elemento principal la hierba y como disolvente el agua, caliente o fría.	Infusiones
		Decocciones o cocimiento
		Maceraciones
Jugos	Por este método se aprovecha al máximo los principios activos de las plantas.	
Polvos	Por este medio se aprovechan al máximo los principios activos de la planta, además la dosificación es más exacta.	
Sustancias grasas	Preparados con contenido aceitoso o acuoso utilizados fundamentalmente para ejercer una función tópica, es decir sobre la superficie de nuestro cuerpo. Ejercen una función balsámica o calmante o protegen la zona que se aplica de las agresiones exteriores	Jabones
		Cremas
		Pomadas
		Ungüento

Alcoholes y aceites	En esta se emplea algún tipo de alcohol, o aceites vegetales o minerales en el que se disuelven las plantas. La preparación es más complicada por lo que requiere de mayor atención y precisión para las cantidades y el procedimiento a emplear.	Tinturas
		Jarabes
		Tónico
		Infusiones en aceite caliente
		Extractos

TISANAS

a) Infusión o té

Para este tipo de preparación se utilizan las partes delicadas de la planta: semillas blandas, flores, frutos pequeños, hojas muy olorosas de las plantas y tallos pequeños.

Dosis para su preparación:

Adulto: una cucharadita de hierba por taza de agua.

Edad escolar: la mitad de la dosis de un adulto.

Edad preescolar: Un tercio de la dosis de los adultos.

Pasos para su preparación:

- ✓ Colocación: Colocar la parte de la planta que se va a utilizar en un recipiente que resista el calor; las plantas pueden estar sueltas o en el interior de un colador.
- ✓ Escaldado: Verter agua a punto de hervir sobre la planta.
- ✓ Extracción: Tapar el recipiente y dejar reposar de 5 a 10 minutos.
- ✓ Colado: Colar la infusión, en el caso de que las plantas se hayan colocado previamente en un colador, solo levantarlo y dejar colar el líquido.

Conservación: Si se desea conservar, se debe guardar en un lugar fresco o refrigerarla, esta se puede volver a calentar NO DEBE HERVIR. No se deben tomar infusiones que hayan sido preparadas con más de 24 horas; solo se utiliza la que se prepara por día.



b) Cocimiento o decocción.

Esta se emplea cuando se usan las partes duras de la planta como: los tallos, raíces, cortezas y semillas duras, que requieren de un hervor mantenido para liberar los principios activos de la planta.

Pasos para su preparación:

- ✓ Colocación: Colocar la parte de la planta que se va a usar en un recipiente (No utilizar recipientes metálicos) con la cantidad de agua necesaria. 30 a 50 gr. por litro de agua.
- ✓ Cocción: Hervir durante 3 a 15 minutos a fuego lento.
- ✓ Reposo: Dejar reposar durante unos minutos.
- ✓ Colado: Colar la decocción.

Conservación: Si se desea conservar, se debe guardar en un lugar fresco o refrigerarla, esta se puede volver a calentar NO DEBE HERVIR. Pueden utilizarse durante varios días, de preferencia no más de una semana.

c) Maceración

Hay algunas plantas que poseen ciertas características que al hervirlas se pierden y no se aprovechan, por lo que se dejan reposar en agua, (también pueden hacerse con aceite) para que no pierdan sus propiedades.

Esta técnica se emplea para los siguientes casos:

- * Plantas en la que los principios activos se destruyan con el calor.
- * Plantas muy ricas en taninos. Cuando se toman por vía oral, los taninos comunican a la infusión un gusto amargo o áspero, con la maceración se extraen los principios activos, dejando los taninos en la planta.

Pasos para su preparación en agua:

- ✓ Colocación: colocar las partes a usar, con la proporción de agua requerida (a la temperatura ambiente) en un recipiente opaco. 20 partes de agua por 1 de hierba; ó 30 a 50 gr. por litro de agua.
- ✓ Reposo: Dejar reposarla en un lugar fresco; remover de vez en cuando. Si la maceración es de partes blandas dejar 12 horas de reposo; en el caso de las partes duras esperar 24 horas. Si se deja más tiempo se puede fermentar o enmohecer la planta.
- ✓ Colado: Filtrar con un colador.

Conservación: Los macerados se pueden conservar hasta quince días.



Para su consumo se calienta ligeramente y se puede endulzar con poca miel.

Pasos para su preparación en aceite:

- ✓ Colocación: Se llena un frasco con la parte de la planta a macerar y se cubre con aceite de oliva.
- ✓ Reposo: Dejar reposarla en un lugar fresco durante dos o tres semanas:
- ✓ Colado: Filtrar con un colador y sacar la espuma que se ubica en la superficie.

Conservación: Se conserva en un frasco de vidrio bien tapado y se puede usar hasta un mes.

Este tipo de preparado, es de uso local sobre la piel, y permite aprovechar las propiedades suavizantes del aceite, además de las propiedades de la planta.

JUGOS O ZUMOS

Estos se obtienen de las plantas frescas, el zumo es el extracto puro de la planta, sin agregarle ningún tipo de líquido, y el jugo es un zumo de una planta al cual se le agrega agua.

Para la preparación del zumo, puedes emplear cualquiera de las siguientes formas:

- ✓ Exprimir la parte de la planta que necesitas para coleccionar el zumo en una tela, coladera, mecánicamente o con extractor o licuadora.
- ✓ Machacar la parte de la planta que vas a utilizar en un recipiente limpio y luego cernir con una gasa en una cuchara o jarro.
- ✓ Raspar con un rallador la parte de planta (Frutos) sobre un algodón y exprimir el algodón en una cuchara o jarro.
- ✓ Las plantas que presentan dificultad para obtener el zumo, las machacamos con agua la parte de la planta que utilizaremos y la cernimos con una gasa sobre una taza.

La preparación de jugos requiere de hojas y tallos frescos, bien limpios, se puede endulzar con miel.

Conservación: Se debe de ingerir al momento de su preparación, el proceso de descomposición es rápido.

POLVOS

Para su preparación se requiere que la planta a emplear se deje en desecación durante más tiempo, posteriormente se tritura finamente. Los polvos se pueden obtener de las hojas, corteza (como el sauce), de los frutos (cilantro) y de las raíces.

Este tipo de preparado se puede administrar de las siguientes formas:

1. En infusión, para esto solo se vierte sobre el polvo el agua caliente.
2. Como pomada o mascarilla, el polvo se mezcla con miel hasta formar una pasta.

SUSTANCIAS GRASAS

a) Jabones

Este tipo de productos se utiliza para aliviar heridas, o para curar afecciones de la piel como granos, resequedad, golpes, infecciones, etc.

Pasos para su preparación:

- ✓ Cortar en rodajas o escamas delgadas un jabón en pasta.
- ✓ Hervir en una taza y media de agua un puño de la planta que se utilizará (30 gr.) durante 5 a 10 minutos.
- ✓ Colar y exprimir el cocimiento y agregar poco a poco el jabón, batir hasta que quede una crema.
- ✓ Poner a fuego lento la mezcla hasta que espese. Si tiene una consistencia dura agregar agua caliente.
- ✓ Vaciar en un molde para que se seque, y sacar si esta muy pegado se puede meter en un recipiente con agua caliente para que afloje y salga.

b) Pomada o crema

Este tipo de preparación aprovecha las propiedades de las plantas ya que se pueden absorber por la piel y la protegen durante un tiempo. Principalmente se elaboran pomadas para afecciones de la piel.

Pasos para su preparación:

- ✓ Colar en un recipiente 2 cucharadas de vaselina (100 gramos), y ponlo a fuego lento hasta que se derrita.
- ✓ Agrega la planta en cocimiento, ó desmenuzada, ó picada en pequeños trozos y mueve constantemente con una pala o cuchara, con el calor se forman burbujas o espuma. La pomada esta lista cuando deja de hacer burbujas y espuma.
- ✓ En el caso de que agregues la planta desmenuzada o en trozos, es necesario colarla y exprimirla y deja que se enfríe.
- ✓ Si utilizaste la planta en cocimiento solo vacíala en un tarro y deja que se enfríe y solidifique.

c) Ungüento

Esta preparación es de uso externo para proteger la piel y para afecciones que en esta se presentan. Es en una base grasosa en la que se diluyen las propiedades medicinales de la planta. Las grasas que se pueden utilizar para su preparación son: la vaselina, aceites como el de oliva y la cera. Con la vaselina se forman ungüentos muy densos y poco oleosos y con el aceite son más fluidos y oleosos.

Pasos para su preparación:

- ✓ Coloca en un recipiente la base (vaselina ó aceite de oliva) y calentarla a baño María hasta que se ponga blanda.
- ✓ Añade las hierbas y deja que se mezclen bien durante un cuarto de hora con el agua permanentemente caliente y removiendo bien hasta que se forme una pasta consistente.
- ✓ Filtra y guárdala en un tarro.
- ✓ El ungüento puede durar hasta un máximo de 90 días

VII. FORMAS DE USO DE LAS PLANTAS MEDICINALES

Las plantas, formas según sus diferentes modos de preparación y de usos, pueden actuar desde el plano propiamente físico (tejidos, órganos, y sistemas del cuerpo) hasta estados mentales, emocionales, o incluso el campo energético y espiritual, como en el caso de las esencias florales, descubiertas por el doctor Edward Bach.

Podemos identificar dos tipos de usos:

- ✓ Uso interno: Cuando se ingiere por la boca, para esto se emplean las tisanas (infusiones, decocciones, maceraciones), jugos, polvos, tinturas, jarabes y entre otros.

- ✓ Uso externo: Cuando el preparado se aplica sobre la piel; se emplean las tisanas, jugos, aceites, etc.

BAÑOS

Consiste en la inmersión total o parcial del cuerpo en agua, a la que se le añaden infusiones, decocciones o esencias.

Baños de asiento

Se prepara una infusión o decocción de la planta a utilizar, en una proporción de 6 partes de agua por una de la planta durante 5 minutos, en el caso de la infusión; y 20 minutos en el caso de la decocción y se deja reposar durante un cuarto de hora.

Se vierte el contenido en una bañera o palangana, cubriendo la parte baja de la espalda y los genitales, las piernas y la parte superior del cuerpo no deben estar en contacto con el agua.

La duración del baño debe ser de 3 minutos si se realiza con agua fría, y de 10 minutos si el agua está tibia o caliente.

Baños de manos (maniluvios).

Se prepara una infusión o decocción de la planta a utilizar, en una proporción de 6 partes de agua por una de la planta durante 5 minutos, en el caso de la infusión; y 20 minutos en el caso de la decocción y se deja reposar durante un cuarto de hora, se guarda en un lugar fresco.

Los baños de manos tienen que tomarse tibios o algo caliente, las manos se mantienen dentro de la palangana durante 8 a 10 minutos.

Baño de Pies

Se prepara una infusión o decocción de la planta a utilizar, en una proporción de 6 partes de agua por una de la planta durante 5 minutos, en el caso de la infusión; y 20 minutos en el caso de la decocción y se deja reposar durante un cuarto de hora.

Cuando se toman calientes resultan útiles para aliviar los dolores de cabeza y para mejorar la circulación de las piernas.



Baños de ojos (lavados)

Se elabora una infusión, para su aplicación se emplea un lavaojos el cual se llena con la infusión y se aplica sobre el ojo a medida que se va parpadeando; también se puede utilizar una compresa para aplicar la infusión, ó para colocarla sobre el párpado. Es conveniente que el agua no este muy caliente, pero tiene que estar hervida.

Este tipo de lavados no se debe utilizar cuando la persona tiene cataratas.



Vahos ó baños de vapor

Son baños de vapor que se aplican sobre la cabeza, el tórax o todo el cuerpo.

Estos se utilizan para combatir afecciones respiratorias: descongestionar vías respiratorias en caso de gripe o bronquitis, para detener hemorragias nasales y para limpiar y suavizar el rostro.

Técnica de Uso:

- ✓ Coloca la olla tapada con el agua hirviente que contenga la planta sobre un banco.
- ✓ Siéntate en una silla y cubre la cabeza con una toalla grande o sábana, para que no escape el vapor.
- ✓ Destapa la olla gradualmente para dejar salir el vapor.
- ✓ La aplicación tiene una duración de 10 a 15 minutos, hasta que deja salir el vapor.
- ✓ Realiza una fricción agua fría o alcohol sobre la zona que estuvo en contacto con el vapor.



CATAPLASMA

Esta forma uso de las plantas se emplea para golpes, inflamaciones de la piel o reumas, cólicos y dolores menstruales entre otros. Esta se puede utilizar caliente o fría.

Técnica de Uso:

- ✓ Elabora una papilla uniforme con la parte de la planta que vas a utilizar.
- ✓ Extiéndela sobre un lienzo o tela y envuélvela.
- ✓ Para calentarla, coloca la tela o lienzo con la planta envuelta, debajo de la plancha durante unos minutos y colócala sobre el área de la piel a tratar de cinco a 10 minutos.
- ✓ Te sugerimos que realices varias aplicaciones cortas a lo largo del día.



COMPRESAS

Las compresas se utilizan como antisépticas, para la belleza de la piel, para los ojos, como calmante de dolores producidos por golpes o para desinflamar hinchazones.

Técnica de Uso:

- ✓ Prepara una infusión o decocción de la planta a utilizar.
- ✓ Humedece un pedazo de gasa en la infusión o decocción.
- ✓ Colócalo sobre la zona de la piel afectada de 5 a 10 minutos.
- ✓ Cuando la gasa se seque humedécela nuevamente.
- ✓ Se puede aplicar varias veces al día.

FOMENTOS

Los fomentos se aplican como las compresas, en caliente a la máxima temperatura que pueda resistir la piel. Se utilizan fundamentalmente para aliviar los dolores de espalda causados por tensión muscular o afecciones reumáticas y los cólicos, intestinales.

Técnica de Uso:

- ✓ Prepara un litro de infusión o decocción de la planta a utilizar.
- ✓ Con la infusión o decocción caliente, se sumerge en una toalla.
- ✓ Cubrir la parte de la piel donde se colocará el fomento, con una tela seca.
- ✓ Exprimir la toalla sumergida en la infusión o decocción y colocarlo sobre la tela seca.
- ✓ Cubrir con una manta para conservar el calor.
- ✓ Cuando la toalla empiece a enfriarse, humedecerla nuevamente con el líquido caliente.
- ✓ El fomento se aplica de 15 a 20 minutos.
- ✓ Fricción la parte de la piel donde colocaste el fomento, con agua fría.



VIII. RECOMENDACIONES

Recuerda que las plantas poseen propiedades medicinales debido a sus principios activos que se encuentran en las diferentes partes de las plantas. Por lo cual es importante que tomes en cuenta las siguientes recomendaciones:

1. Las plantas las podemos utilizar de manera preventiva.
2. Si vas a utilizar alguna planta, hazlo con responsabilidad, infórmate sobre sus propiedades, usos y precauciones que su uso requiere.
3. En el caso de las mujeres embarazadas, personas con presión alta o enfermedad coronaria, lactantes y niños es importante se consulte al médico sobre el uso de alguna planta.
4. Si estás tomando medicamento recetado por tu médico, no lo reemplaces por una hierba sin antes consultar con tu médico.
5. En el caso de sentir algún tipo de malestar, el uso de la planta proporcionará alivio momentáneo, pero es importante que consultes a tu médico.
6. Evita tomar la misma planta durante más de dos meses.

IX. USOS DE PLANTAS

Nombre común	Nombre científico	Usos	Parte usada	Preparación	Aplicación
Ajo	Allium sativum	Callos	fruto	Mezclado con aceite de oliva	cataplasma
Albahaca	Ocimum americanum	Infección de la boca, dolor de garganta	Hoja fresca	Decocción	Gárgaras
Albahaca	Ocimum americanum	Cansancio, debilidad, agotamiento	Hoja fresca ó seca	Infusión	Vía oral
Anís Estrellado	Illicium verum Hock	Facilita la digestión	Frutos	Infusión	Vía Oral
Anís verde	Pimpinella Anisum	Favorece la eliminación de gases y de la orina.	Semillas	Infusión	Vía oral
Árnica (Mexicana)	Heterotbeca inuloides Cass	Torceduras	Flores	Cataplasma	Local
Boldo	Pneumus boldus	Nervios	Hojas	Infusión	Vía oral
Canela	Cinnamomun zeylanicum	Colitis, gastritis, bronquitis	Corteza de las ramas	Infusión	Vía oral
Cilantro	Coriandrum Sativum	Dolor de cabeza	Semillas	Infusión	Vía oral
Cilantro	Coriandrum Sativum	Mal sabor de boca	Semillas		Masticadas
Epazote	Chenopodium ambrosioides	Lombrices	Semillas	Infusión	Vía oral
Epazote	Chenopodium ambrosioides	Diurético	Hojas secas	Infusión	Vía oral
Estafiate	Estafiateartemisa Mexicana	Recargo del estómago	Hojas, tallos Flores	decocción	Vía oral
Estafiate	Estafiateartemisa Mexicana	Reumatismo	Hojas, tallos	decocción	Vía oral
Estafiate	Estafiateartemisa Mexicana	Lombrices	Flores	Polvo	Vía oral
Gobernadora	larrea tridentata	hemorroides	Raíz y ramas	Infusión	Baño de asiento
Gordolobo	verbascum tapsus	Tos	flores	en infusión	Vía oral
Gordolobo	verbascum tapsus	Dermatitis	Hojas	Cataplasma	Local
Hierbabuena	Menta spicata	Dolor de estómago	hojas	Infusión	Vía oral
Hierbabuena	Menta spicata	Comezón por piquete de mosco	Hojas	Cataplasma	Local
Manzanilla	Matricaria chamomilla	Dolor de estómago	toda la planta	Infusión	Vía oral
Manzanilla	Matricaria chamomilla	Ojos párpados	Toda la planta	Infusión	Compresas

Nombre común	Nombre científico	Usos	Parte usada	Preparación	Aplicación
Manzanilla	Matricaria chamomilla	Hemorroides	Flores	Infusión	Baño de asiento
Manzanilla	Matricaria chamomilla	Catarro nasal	Flores	Infusión	Vaporizaciones
Menta	menta peperita	Dolor de estómago	Hojas frescas	Infusión	Vía oral
Menta	menta peperita	Dolor menstrual	Hojas frescas	Infusión	Vía oral
Ortiga	Urtica dioica	Eczema y reumatismo	hojas y flor	Infusión	compresas
Ortiga	Urtica dioica	Caspa y calvicie	Raíz	Decocción	Local en enjuague
Pasionaria	Pasiflora incarnata	Insomnio y nervios	Flores secas	Infusión	Vía oral
Perejil	Petroselinum crispum o savitum	Diurético	Semillas o raíz	decocción	Vía oral
Perejil	Petroselinum crispum o savitum	Dolor de muelas por caries	Tallo y hoja	Cataplasma sin tela	Local
Perejil	Petroselinum crispum o savitum	Barros en la cara	Tallo y hoja	Infusión	Compresa
Romero	Rosmarinus officinalis	Cólicos	tallos	Infusión	Vía oral
Romero	Rosmarinus officinalis	Nervios	Hojas	Infusión	Vía Oral
Romero	Rosmarinus officinalis	Piel suave	Hojas y tallos	Infusión	Baño total
Sábila	Aloe vera L	Para golpes	Hojas	Cataplasma	Aplicación local
Tila	Tila Occidentalis y vulgaris	Cólicos por nervios	Flores	Infusión	Vía oral
Toronjil	Cedronella mexicana	Dolor de cabeza	flores	infusión	Vía oral
Verdolaga		Parásitos	Hojas y tallo	Zumo	Vía oral
Valeriana	Valeriana Officinalis	Insomnio	Raíz	Infusión	Vía oral

X. BIBLIOGRAFÍA

- Marulanda, César y Izquierdo, Juan. Manual técnico la huerta hidropónica popular. Curso audiovisual. FAO, Santiago, Chile. 2003.
- "Uso de plantas medicinales - Manual para el personal de salud del primer nivel de atención". Ministerio de Salud. Dirección Regional de Salud de Loreto RED BARNET. Dinamarca, Perú. 1997.
- Rojas Alba, Mario. "Introducción al estudio del uso tradicional y popular de las plantas medicinales en México". Instituto Mexicano de Medicinas Tradicionales Tlahuilli A. C.
- "Guía para el uso de las Plantas Medicinal es". Asociación Mexicana de Promotores de la Salud Popular, A. C. México. 1992.
- Manual para médicos indígenas. UNICEF, INI. México 1990.
- Muñoz F "Plantas Medicinales y Aromáticas. Estudio, Cultivo y Procesado". Madrid, Ed. Mundi-Prensa, 1987365 p.