

Curso Taller
Salud y Plantas
Medicinales



"Tratamiento de afecciones estacionales, recolección y usos de plantas medicinales nativas"

Organizan:

Instituto de Estudios Ambientales y Desarrollo Rural de la Llanura Chaqueña. UNSE

Asociación Civil Laudato Si

Asociación Santiago Diversidad

Jardín Botánico, Facultad de Ciencias Forestales, UNSE.

Grupo Salud en Manos de la Comunidad, Santiago del Estero

Grupo Sabia Naturaleza, Fernández.

Introducción

Se presenta a continuación la Cartilla de Trabajo del Curso Taller “Salud y Plantas Medicinales” organizado por el Instituto de Estudios Ambientales y Desarrollo Rural de la Llanura Chaqueña (UNSE9, Asociación Civil Santiago Diversidad, el Jardín Botánico “ing. Lucas D. Roic” (FCF-UNSE), la Asociación Civil Laudato Sii, el Grupo Sabia Naturaleza (Fernández, Sgo. del Estero) y el Grupo Salud en Manos de la Comunidad.

En la primera parte se presenta catálogo de especies reconocidas por sus usos en medicina popular, con fichas de las plantas ordenadas según el nombre local con que son reconocidas, que contienen imágenes que posibilitan su reconocimiento. En ellas se consigan también los nombres científicos actualizados y la familia botánica a la que pertenecen, para los cual se han tenido en cuenta las bases de Datos Botánicos “The Plant List” y “Flora Argentina”. Las fotos son en su mayoría propiedad de los autores y de otras fuentes bibliográficas y digitales que se indican en el ítem Bibliografía”.

En la segunda parte, se describen algunos procedimientos usados en forma popular para la elaboración de distintos preparados medicinales, como cremas, jabones, tinturas, etc., de acuerdo a las técnicas que son comúnmente empleadas por distintas comunidades locales. Se señalan también algunas consideraciones generales al momento de la elaboración de los preparadas y una breve referencia a los diferentes tipos.

Primera Parte

Catálogo de Especies Medicinales

Manuel O. Palacio – Enrique Roger



AGUARIBAY

Nombre científico: *Schinus areira*

Familia botánica: Anacardiáceas



ALOE VERA

Nombre científico: *Aloe sp.*

Familia botánica: Xanthorrhoeáceas

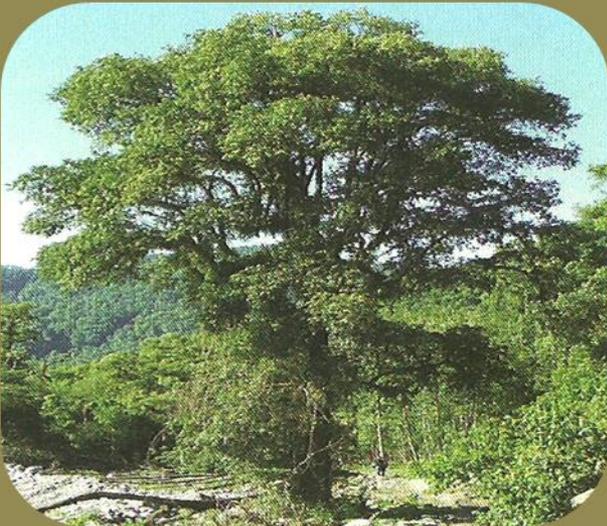




AMBAY

Nombre científico: *Cecropia pachystachya*

Familia botánica: Urticáceas



ANACAHUITA

Nombre científico: *Blepharocalyx salicifolius*

Familia botánica: Mirtáceas





ANÍS

Nombre científico: *Pimpinella anisum*

Familia botánica: Apiáceas



BORRAJA

Nombre científico: *Borago officinalis*

Familia botánica: Boragináceas





CHACHACOMA

Nombre científico: *Senecio oreophyton*

Familia botánica: Asteráceas

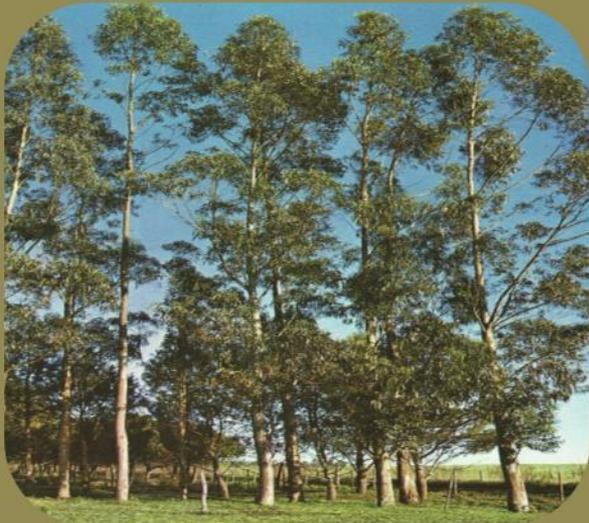


CHAÑAR

Nombre científico: *Geoffroea decorticans*

Familia botánica: Fabáceas





EUCALIPTO

Nombre científico: *Eucalyptus globulus*

Familia botánica: Mirtáceas



GUAICURÚ

Nombre científico: *Prosopanche americana*

Familia botánica: Hidnoráceas





GUAYACÁN

Nombre científico: *Caesalpinia paraguariensis*

Familia botánica: Fabáceas



JARILLA

Nombre científico: *Larrea divaricata*

Familia botánica: Zigofiláceas





LLANTÉN

Nombre científico: *Plantago major*

Familia botánica: Plantagináceas



MALVA

Nombre científico: *Sphaeralcea bonariensis*

Familia botánica: Malváceas





MASTUERZO

Nombre científico: *Prosopis reptans*
Familia botánica: Fabáceas



MISTOL

Nombre científico: *Ziziphus mistol*
Familia botánica: Ramnáceas





MOLLE

Nombre científico: *Lithraea molleoides*
Familia botánica: Anacardiáceas



PULMONARIA

Nombre científico: *Pulmonaria officinalis*
Familia botánica: Boragináceas





QUEBRACHO BLANCO

Nombre científico: *Aspidosperma quebracho-blanco*

Familia botánica: Apocináceas



QUIMPI

Nombre científico: *Lepidium didymus*

Familia botánica: Crucíferas

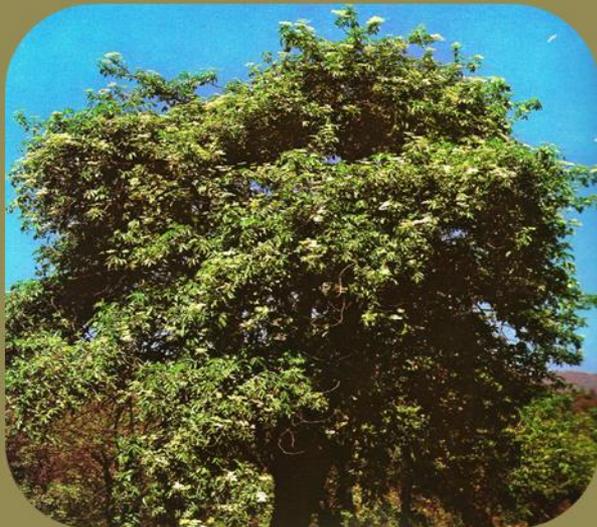




SALVIA DE LA PUNA

Nombre científico: *Senecio octolepis* var. *saltensis*

Familia botánica: Asteráceas



SAUCO

Nombre científico: *Sambucus nigra* ssp *peruviana*

Familia botánica: Adoxáceas

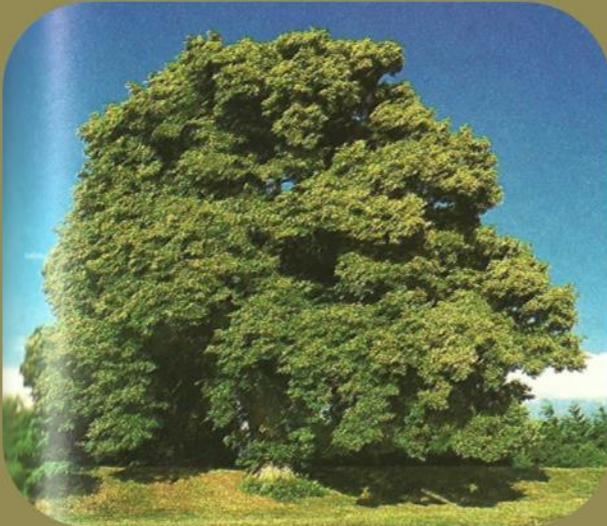




SOMBRA DE TORO

Nombre científico: *Jodina rhombifolia*

Familia botánica: Santaláceas



TILO

Nombre científico: *Tilia cordata*

Familia botánica: Malváceas





TOMILLO

Nombre científico: *Thymus vulgaris*

Familia botánica: Lamiáceas



TUNA

Nombre científico: *Opuntia ficus-indica*

Familia botánica: Cactáceas



TUSCA

Nombre científico: *Vachellia aroma*

Familia botánica: Fabáceas



TUSILAGO

Nombre científico: *Tusilago farfara*

Familia botánica: Asteráceas





VIRA VIRA

Nombre científico: *Pseudognaphalium cheiranthifolium*
Familia botánica: Asteráceas



YERBA LARCA

Nombre científico: *Dysphania mandonii*
Familia botánica: Quenopodiáceas



Segunda Parte

Los Preparados Medicinales



Grupo Sabia Naturaleza

Inés Miranda - Claudia Corbalán - Mirta Leguizamón

Grupo Salud en Manos de la Comunidad

María Petrona Torres - Myriam del Carmen Salvatierra

Mirta Sandez

Recomendaciones Generales

Al momento de disponernos a la elaboración de preparadas medicinales, es conveniente tener en cuenta algunas de las siguientes recomendaciones generales:

1- Recolección de las plantas

Es necesario asegurarnos de que se hayan tenido en cuenta los procedimientos de buenas prácticas de recolección de las plantas medicinales, en cuanto a la hora, lugar de recolección y correcta identificación botánica de la especie.

2- Secado y conservación de las plantas

En el caso de trabajar con plantas o partes de plantas recolectadas anteriormente y ya secas, es necesario verificar que las mismas estén en buenas condiciones, que se hayan tomado recaudos para su correcto secado a fin de evitar presencia de hongos o insectos que las pueden contaminar. Se debe tener en cuenta que no es recomendable usar plantas secas que tengan más de un año de recolectadas, aun cuando se hayan conservado en recipientes de vidrio o bolsas de papel.

3- Utensilios y recipientes

Durante la elaboración de los preparados medicinales es conveniente emplear recipientes de loza, enlozados, de vidrio o de acero inoxidable. No se recomienda el uso de recipientes de aluminio.

De igual manera se recomienda usar utensilios (cucharas, mezcladores, coladores, cucharones, etc.) de materiales como madera, vidrio, acero inoxidable o de plásticos duros, evitando siempre el uso de materiales de aluminio.

Para la conservación de los jarabes y tinturas es conveniente emplear frascos de vidrio (preferentemente color caramelo) con cierre hermético. En el caso de las pomadas se pueden usar para conservarlas envases de vidrio o plástico, siempre que tengan cierre hermético.

Recomendaciones Generales

4- Cantidad de plantas a emplear

La cantidad de material vegetal a usar para elaborar los preparados dependerá si trabajamos con plantas frescas o plantas secas. En el caso de usar plantas al estado fresco las cantidades serán siempre mayores (el doble) que cuando se usan plantas secas.

Siempre es preferible pesarlas, pero si no se dispone de una balanza de cocina, se pueden tener en cuenta algunas equivalencias aproximadas, tales como:

- 1 cucharada equivale a 5-10 gr
- 1 puñado equivale a 20-40 g
- 1 taza equivale a 50-80 g

Tipos de Preparados

Los Tipos de preparados con plantas medicinales

Los preparados elaborados a partir de plantas medicinales se puede dividir en grandes dos grupos: los de uso interno y los de uso externo. Los preparados de **uso externo**, tales como las cataplasmas, pomadas, compresas, baños, vahos, lociones y aceites, se aplican directamente sobre las zonas afectadas (piel o mucosas) para tratar la enfermedad. Entre los preparados de **uso interno** están aquello que para lograr el efecto medicinal deben ingerirse, como es el caso de las infusiones, los cocimientos, los jarabes, las tinturas y los vinos medicinales entre otros. Estos tipos de preparados pueden hacerse empleando agua (de base acuosa) o alcohol (base alcohólica) para extraer los compuestos medicinales de las plantas.

Entre los principales tipos se pueden mencionar:

- **Infusión:** es el mas frecuentemente usado y consiste en dejar durante unos minutos el material vegetal con agua que acaba de hervir
- **Jarabes:** es un tipo de preparado en el que se extraen los principios activos de las plantas con agua y luego se mezclan con azúcar, lo que favorece su conservación, evitar su fermentación y otorgarle un sabor agradable.
- **Tinturas:** se obtienen poniendo en contacto la planta con una mezcla de alcohol y agua durante varios días; por lo general de color intenso; son muy concentrados.
- **Pomadas:** en ellas los principios activos se extraen al poner las plantas en contacto con grasa semisólidas de origen animal o vegetal. También pueden prepararse usando una tintura de la planta previamente elaborada.
- **Jabones:** empleados para tratamientos externos, en los jabones se mezclan las partes de las plantas o una tintura o un cocimiento con jabón base.

Recetas y Técnicas

Tónico de cebolla y ajo

Materiales necesarios:

- 1 Cebolla trozada
- 2 Dientes de ajo
- ½ litro de agua
- 2 cucharadas de miel

Preparación:

Hervir los ingredientes a fuego lento durante 20 minutos; cumplido este tiempo colar o endulzar . Se recomienda tomar varias cucharadas al día, cuando aparezca la tos.

Jarabe de eucalipto o tomillo- romero- tilo

Materiales necesarios:

- 2 cucharadas de cada hierba
- 1 taza de agua
- ½ de miel

Preparación

Hervir las hierbas durante 20 minutos, y cumplido el tiempo colar. Hervir el preparado a baño maría y agregar la miel revolviendo suavemente. Se recomienda ingerir una cucharada del jarabe cada hora. Entibiar antes de tomar

Recetas y Técnicas

Jarabe de Ambay

Materiales necesarios:

- 750 g de miel
- 50 g de hierba
- ½ litro de agua

Preparación:

Se colocan las hojas en un recipiente con agua hervida y se deja reposar tapado durante 2 horas. Cumplido este tiempo, se cuela y se coloca esta preparación en baño maria. Luego se agrega la miel y se coloca a fuego lento revolviendo hasta que esta se disuelva. De ser necesario agregar una taza de agua. Este jarabe es aconsejable para tratar bronquitis, ronqueras, catarros, tos convulsa y se recomienda 1 cucharada cada dos horas.

Tintura de Llantén (*Plantago major*)

Materiales necesarios:

- 30 gr de Llantén
- 100 centímetros cúbicos (cm³) de Alcohol 70°
- Frascos acaramelados

Preparación

Diluir 72,9 cm³ de alcohol 96° en 27,1 agua destilada para obtener 100 cm³ de alcohol 70°. Colocar el material vegetal en alcohol 70° y dejar macerar durante 15 días.

Recetas y Técnicas

Tintura de Salvia Blanca (*Buddleja tucumanensis*)

Materiales necesarios:

- 30 gr de Salvia Blanca
- 100 cm³ de Alcohol 70°
- Frascos acaramelados

Preparación

Colocar el material vegetal en alcohol y dejar macerar durante 15 días. Luego se puede usar.

Shampoo neutro con jarilla

Materiales necesarios:

- ½ litro shampoo neutro
- 100 o 150 cc de un cocimiento de la planta

Preparación:

Mezclar todo el contenido suavemente. Es aconsejable para caída de cabello, caspa, fortificante de la raíz capilar. Para el uso se recomienda hacer el lavado en dos tiempos: primero ponerlo en el cabello y darle masajes suaves por toda la cabeza y luego enjuagarse. Luego colocarse un poco más, masajearse y ponerse un gorrito unos 15 minutos. Luego, enjuagar con abundante agua tibia o fría.

Recetas y Técnicas

Jabones Naturales

Materiales necesarios:

- 1 Pan de jabón verde o marrón (el más común)
- 500 cm³ de agua
- Planta o flores seleccionadas (200 grs de hojas verdes y 250 grs de hojas secas)
- 2 ollas enlozadas (que no sean de uso diario)
- Cuchara de madera
- Coladores
- Moldes

Preparación

Rayar el jabón con la parte más fina del rayador. Hervir el agua con la planta o flor seleccionada teniendo en cuenta las cantidades necesarias. Colar y dejar reposar unos minutos. Esa preparación colocar a fuego lento e incorporar el jabón en forma de lluvia.

Mezclar en forma continua hasta que se forme una pasta homogénea. Antes del primer hervor retirar del fuego. Este procedimiento se puede realizar sobre el fuego directo o a baño maría).

Una vez obtenida la consistencia deseada, colar la misma en moldes y dejar enfriar para desmoldar.

Recetas y Técnicas

Pomadas

Materiales necesarios:

- ¼ kg de grasa (vacuna, cerdo, gallina, chivo, manteca, vaselina solida)
- 200 gr de planta (hojas o flores seleccionadas)
- Paño de lienzo limpio para colar
- Frascos de vidrio o plástico (previamente desinfectados)
- Cuchara de madera
- 2 ollas (1 enlozada)

Preparación

Derretir la grasa a baño maría y agregar la plantas o flores seleccionadas. Cocinar a fuego lento 1 hora aproximadamente revolviendo lentamente. Retirar del fuego y colocar en el lienzo. Colocar en los envases y etiquetar con nombre del producto, fecha de elaboración y vencimiento. Se debe conservar en lugares frescos.

Bibliografía

De consulta general:

- Alonso, Jorge y Cristian Jorge Desmarchelier. Plantas medicinales autóctonas de la Argentina. Bases científicas para su aplicación en atención primaria de la salud - 1a ed. – Ciudad Autónoma de Buenos Aires: Corpus Libros Médicos y Científicos, 2015. ISBN 978-987-1860-25-8
- Carrizo, E., M. Palacio y L.D. Roic. 2005. Uso medicinal de algunas especies nativas en Santiago del Estero (Republica Argentina). Revista Dominguezia. Serie Divulgación. Numero21 (1), págs.. 25-32. Buenos Aires.
- Carrizo, E. del V., M. Palacio y L.D. Roic. 1998. Plantas de uso medicinal que se comercializan en los mercados de Santiago del Estero y La Banda. Revista de Ciencia y Técnica de la Universidad Nacional de Santiago del Estero. Serie Divulgación. Numero 3, págs.. 113-119. Santiago del Estero, Argentina.
- Krossman, I. y C. Vicente. 1992. Salud y plantas medicinales. Nuestra capacidd para estar sanos por naturaleza. Planeta Tierra Ed. Buenos Aires.

Créditos de las imágenes:

- Cané, L. 2008. Árboles que se cultivan en la Argentina. Buenos Aires: Editorial El Jardín en la Argentina. 192 p.
- Cané, L. 2016. Plantas nativas: las especies y su cultivo. Buenos Aires: Editorial El Jardín en la Argentina. 216 p.
- Castelano Bonfico, O. 1994. 100 piante per la vostre salute. Ediczione San Paolo. Milano, Italia.
- Karlin, M., Arnulphi, S., Karlin, U., Bernasconi Salazar, J., Accietto, R., Cora, A. 2017. Plantas del centro de la República Argentina: guía de campo. Córdoba, Argentina: Ecoval. 350 p.
- Dimitri, M. 1973. Libro del árbol. Tomo I, II y III. Celulosa Argentina. Buenos Aires.
- Grau/Jung/Munker. 1985. Plantas medicinales: bayas, verduras silvestres. Editorial Blume. Barcelona
- Escrivá, M.G. 2015. Plantas Aromaticas. Una guia esencial para el cultivo orgánico, el uso y las aplicaciones. Albatros. 96 p. Buenos Aires.
- Instituto de Botánica Darwinion. Catalogo de plantas vasculares de la Flora del Cono Sur. (En línea) consultado el 30 de marzo de 2019 en <http://www.darwin.edu.ar/Proyectos/FloraArgentina/fa.htm>

Bibliografía

- Instituto de Botánica Darwinion. Flora Argentina. (En línea) consultado el 30 de marzo de 2019 en <http://www.floraargentina.edu.ar/>
- Hurrel, J.A., E.A. Ulibarri, G. Delucchi y M. L. Pochetino. 2008. Plantas aromáticas condimenticias. Editorial L.O.L.A. 272 p. Buenos Aires.
- Palacio, M.O., Carrizo, E., Roger, E. 2013. Visita Virtual al Sector de Flora Santiagueña en el Jardín Botánico de la FCF-UNSE I: Arboles. CDROM. ISBN 978-987-1676-06-4.
- Palacio, M.O., Carrizo, E., Roger, E. 2014. Visita Virtual al Sector de Flora Santiagueña en el Jardín Botánico de la FCF-UNSE II: Arbustos. CDROM. ISBN 978-987-1676-52-1.
- Palacio, M.O., Roger, E. 2016. Árboles autóctonos de Santiago del Estero: guía para su reconocimiento en el Jardín Botánico de FCF UNSE. Santiago del Estero, Argentina: EDUNSE. 224 p.
- Wikipedia. (En línea). Consultada el 30 de marzo de 2019 en <https://es.m.wikipedia.org/wiki/> Archivo: Pulmonaria officinalis_800.jpg
- Wikipedia. (En línea). Consultada el 30 de marzo de 2019 en <https://de.wikipedia.org/wiki/Lungenkr%C3%A4uter>
- Wikipedia. (En línea). Consultada el 30 de marzo de 2019 en <https://es.m.wikipedia.org/wiki/> Archivo: Tussilago_farfara_bgiu.jpg
- Wikimedia Commons (En línea). Consultada el 30 de marzo de 2019 en https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Tussilago_farfara_sl2.jpg
- Wikimedia Commons (En línea). Consultada el 30 de marzo de 2019 en https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Gnaphalium_cheiranthifolium.jpg
- Wikimedia Commons (En línea). Consultada el 30 de marzo de 2019 en https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Tussilago_farfara_sl2.jpg
- Wikimedia Commons (En línea). Consultada el 30 de marzo de 2019 en https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Gnaphalium_cheiranthifolium.jpg