

Las plantas medicinales y sus aplicaciones

Las plantas medicinales se pueden preparar artesanalmente de muchas maneras para diferentes aplicaciones, es como tener una pequeña farmacia viva en un huerto o jardín. El uso puede ser interno cuando se ingieren o externo.

En el empleo de las plantas medicinales es muy importante asegurarse de que se selecciona la planta apropiada, conociendo sus propiedades, las contraindicaciones, la dosis y la forma de utilización. Si se tienen dudas es imprescindible consultar al médico o a especialistas en la materia.

Las plantas medicinales con su gran diversidad tienen múltiples aplicaciones. Así, por ejemplo, una sola planta como el ajo puede servir para más de 20 dolencias y para una sola dolencia como la fiebre, pueden utilizarse más de 145 plantas.

Las medidas a que se recurre en los hogares donde no se dispone de equipos y utensilios apropiados para realizar las mismas son muy sencillas y se han ido estableciendo empíricamente.

Las plantas medicinales se preparan de muchas maneras con el objetivo de facilitar la extracción de los principios activos de las mismas. Algunas de ellas se describen a continuación:

Infusiones



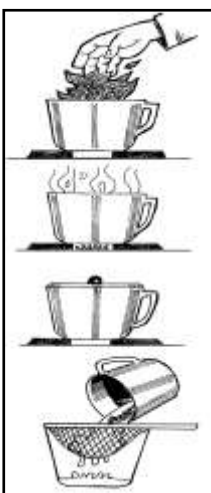
Las infusiones se preparan preferiblemente con hojas, flores y ramas no lignificadas que poseen sustancias volátiles que pueden perderse con la cocción. A la infusión también se le llama té o tisana.

El procedimiento consiste en colocar la planta fresca o seca en un recipiente, añadir agua recién hervida, tapar el recipiente, esperar 5-10 min. y colar.

La infusión se puede ingerir fría o caliente pero debe prepararse fresca y se recomienda no abusar del uso del azúcar.

Si se desea endulzar es preferible utilizar miel de abeja en pocas cantidades o azúcar sin refinar.

Decocciones



El cocimiento o decocción es la forma más popular de preparar las plantas medicinales en Cuba para uso interno. Aunque su aplicación se recomienda principalmente para semillas, raíces, cortezas, troncos y las partes duras de las plantas, de manera que se hace necesario un proceso más drástico que la infusión para extraer los principios activos.

Para preparar los cocimientos se hierven las plantas o partes de éstas a fuego lento alrededor de 10-15 min., sin tapar el recipiente aunque se evapore parte del líquido, se deja en reposo, se cuela y se sirve. No es recomendable almacenar los cocimientos, ya que deben consumirse en el mismo día.

Maceraciones

Cuando las plantas son susceptibles a perder sus principios activos por tratamientos con calor, es recomendable preparar maceraciones.

Las maceraciones se preparan dejando reposar a temperatura ambiente las plantas o sus partes útiles para extraer las sustancias activas. Se utilizan diferentes líquidos o soluciones: agua, alcohol, vino y otros. En la elaboración de los macerados, se deja en reposo las plantas por lo menos 12 h pero en algunos casos el proceso puede durar hasta 2 semanas.

Las plantas, ya maceradas, se exprimen o cuelean para emplear estos concentrados en infusiones, decocciones o para uso externo.

Jugos o zumos

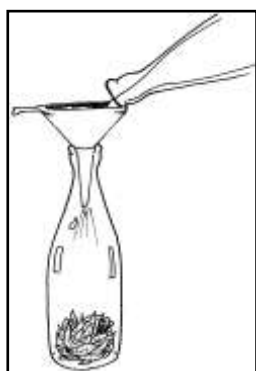
Para extraer los jugos frescos de las plantas es conveniente seleccionarlas, si es posible, recién cortadas y partirlas o triturarlas en pequeños pedazos. Esta operación se facilita con la ayuda de una licuadora o batidora doméstica.

Después de realizada esta manipulación, se obtiene el jugo exprimiendo o colando el concentrado de la planta.

Este zumo se puede ingerir natural o diluido, también es posible utilizarlo para preparar jarabes, en infusiones o directamente en uso externo.

Tinturas

Las tinturas se elaboran con alcohol, aguardiente u otras bebidas alcohólicas como el vodka, de esta manera se extraen y concentran los principios activos de las plantas. No deben prepararse con plantas que pueden resultar tóxicas



Para hacer tinturas, se colocan las plantas frescas o secas, cortadas finamente o machacadas, en botellas de vidrio hasta cubrir alrededor de 20% de su volumen y se completa con la bebida alcohólica o una solución de alcohol al 40-50 %. Se agita la botella frecuentemente y entre 1-2 semanas se cuele o filtra por un paño limpio y se guarda.

Las tinturas son soluciones concentradas de los principios activos de las plantas medicinales. Por lo tanto, se consumen por gotas que se agregan a los tés o infusiones y también en compresas o para fricciones.

Jarabes

Los jarabes se utilizan para ayudar a la ingestión oral de los extractos de las plantas, ya que facilita el consumo cuando los medicamentos naturales resultan de difícil de ingestión por su amargor u otros sabores desagradables. Se recomienda su empleo principalmente en niños.

Los jarabes son soluciones azucaradas o almíbares que se preparan a partir de soluciones concentradas de las plantas, ya sea en forma de infusiones o decocciones.

Por lo general, se utiliza una parte en volumen de la decocción y 3/4 partes de azúcar crudo, es decir no refinado, para preparar el almíbar.

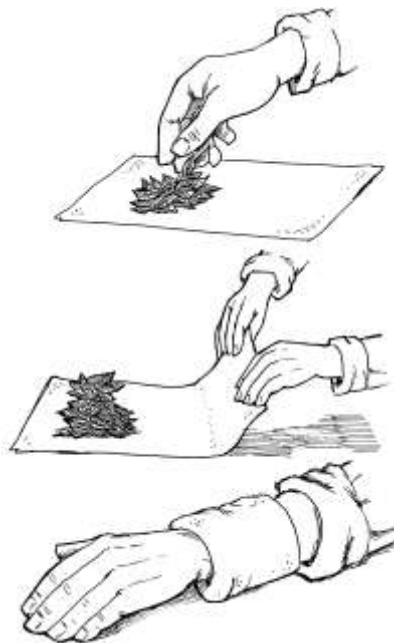
Aceites

Los aceites herbales se emplean principalmente para remedios de la piel, para masajes y para tratamientos del cabello.

Para disponer de estos aceites, se colocan las plantas medicinales machacadas o cortadas finamente en una botella de vidrio y se cubren con aceite vegetal hasta sobrepasar 2-3 cm el nivel de las plantas. Se tapa y se guarda la preparación en un lugar caliente y se agita con frecuencia. Pasadas 2-3 semanas se puede empezar a utilizar. En algunos casos es posible calentar a la llama durante algún tiempo el aceite directamente con las plantas.

La calidad del aceite vegetal que se use como materia prima es importante para lograr un buen producto final. Se recomiendan los aceites vegetales crudos, si es posible aceite de oliva.

Cataplasmas



Los cataplasmas se aplican externamente, colocando directamente sobre la piel de las regiones afectadas del cuerpo humano las hojas u otras partes de las plantas que contienen los principios activos. Se pueden emplear las plantas frescas, secas, en polvos o preparadas en forma de pulpas, pastas u otros.

Para ayudar a mantener las plantas medicinales en el lugar lesionado se puede recurrir al auxilio de una tela limpia o una gasa que cubra las plantas o que las separe de la piel.

Las plantas se pueden calentar ligeramente con agua a 40-50°C para facilitar su acción benefactora y dejarlas actuar por el tiempo indicado para cada planta medicinal y dolencia.



Compresas y Fomentos

Las compresas se pueden aplicar frías o calientes colocando directamente sobre la piel de las zonas afectadas un paño o tela limpios humedecidos con una infusión o decocción de la planta medicinal.

Se emplean por breve tiempo y se diferencian de los cataplasmas en que estos últimos requieren las partes de las plantas, en lugar de sus extractos o soluciones

acuosas.

Apósitos

En realidad los apósitos son compresas, pero que se hacen con preparados de plantas medicinales, en forma de infusiones y decocciones, más diluidas, de manera que permiten su aplicación por períodos de tiempo más prolongados. Los apósitos se aplican con algodones, telas o gasas externamente sobre la piel, por ejemplo, en llagas o heridas.

Baños



Existen diferentes tipos de baños, desde los baños completos, de asiento y los lavados hasta los que se realizan para diferentes partes del cuerpo como pies, manos, cabellos, etc. Las diferencias estriban en las partes del cuerpo que se someten al tratamiento, las cantidades y los ingredientes que se utilizan.

proporciones.

Para preparar los baños, generalmente se hacen infusiones o decocciones de las plantas a diferentes concentraciones. Estas soluciones se agregan al agua de los baños en diferentes

Inhalaciones



La inhalación por la nariz y la boca de los vapores producidos por las plantas medicinales cuando se vierte sobre ellas agua hirviendo es un método conocido para aliviar congestiones, dolores y otras dolencias.

Para lograr mayor efectividad con este procedimiento, se cubre la cabeza y el recipiente con una toalla o paño limpio, de manera que los vapores medicinales puedan ser inhalados fácilmente.

Pomadas

Las pomadas se preparan preferiblemente utilizando las plantas medicinales en polvos secos y mezclándolas con grasas vegetales como la manteca de cacao. Para ello se calientan al fuego las mezclas, se transfieren en caliente a los recipientes donde se van a almacenar hasta que se enfrían. Si al terminar el proceso de elaboración las pomadas resultan blandas, se adiciona cera de abejas.

Ungüentos

La preparación de ungüentos es muy sencilla, sólo consiste en calentar a la llama las plantas o las partes de las plantas seleccionadas en una grasa sólida como por ejemplo vaselina. Todavía caliente, se vierte el producto en un recipiente y se deja enfriar hasta que se solidifique o se espese para su aplicación en uso externo. Si es necesario, los ungüentos pueden suavizarse algo añadiendo aceites vegetales.

Polvos

Es muy fácil preparar polvos de plantas medicinales en el hogar. El procedimiento consiste en secar las plantas y triturarlas después en una máquina de moler, un molino o una licuadora doméstica.

Los polvos se almacenan en frascos con cierre hermético y se aplican o consumen directamente o se usan para hacer pastillas, pastas y de otras formas. También se emplean para mezclarlos sencillamente o ingerirlos con agua, miel de abeja o aceites.