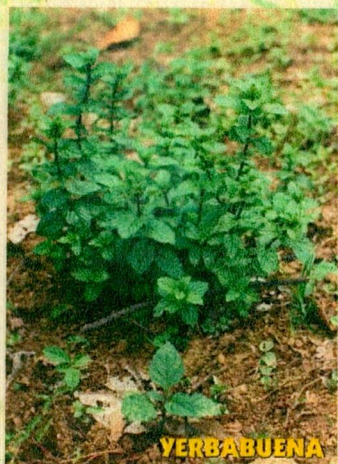


**DEPARTAMENTO DEL VALLE DEL CAUCA**



**INCIVA**

**INSTITUTO PARA LA INVESTIGACION Y PRESERVACION DEL  
PATRIMONIO NATURAL Y CULTURAL DEL VALLE DEL CAUCA**



**YERBABUENA**



**CALENDULA**

**PLANTAS  
MEDICINALES**



**Sandra Patricia Cortés Henao  
Orlando Obando Hurtado**



**PENICILINA**

633,88

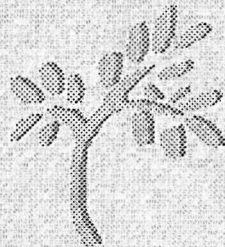
DEPARTAMENTO DEL VALLE DEL CAUCA



**INCIVA**

**INSTITUTO PARA LA INVESTIGACION  
Y PRESERVACION DEL PATRIMONIO NATURAL  
Y CULTURAL DEL VALLE DEL CAUCA**

**PLANTAS**



**MEDICINALES**

**Sandra Patricia Cortés Henao  
Orlando Obando Hurtado**

## NOTA DEL AUTOR

La producción orgánica de plantas medicinales, adelantada a través del presente proyecto, permite recuperar en parte la cultura de las plantas que usaron nuestros abuelos con tan buen éxito.

Es importante que la Comunidad participante del presente proyecto adelante acciones que generen una recuperación de la siembra, el manejo y uso de las plantas medicinales.

La presente cartilla tendrá un anexo correspondiente a la agroindustrialización de las plantas medicinales.

## CONTENIDO

<b>LAS PLANTAS MEDICINALES</b>	<b>5</b>
<b>MEMORIAS</b>	<b>5</b>
<b>INTRODUCCION</b>	<b>7</b>
<b>PRODUCCION ORGANICA</b>	<b>7</b>
<b>¿QUE SON LAS PLANTAS MEDICINALES?</b>	<b>8</b>
<b>ASPECTOS TECNICOS</b>	<b>11</b>
<b>PREPARACION DE LAS PLANTAS MEDICINALES</b>	<b>12</b>
<b>EQUIVALENCIAS DE PESO Y VOLUMEN</b>	<b>16</b>
<b>USO TRADICIONAL</b>	<b>17</b>
<b>AGROINDUSTRIALIZACION</b>	<b>21</b>
<b>BIBLIOGRAFIA</b>	<b>24</b>

CONTENIDO

7	PLANTAS MEDICINALES
10	FRUTOS
11	RAÍZES
12	RAÍZES DE CASCAS
13	RAÍZES DE CASCA DE MARMELADA
14	RAÍZES DE CASCA DE LARANJA
15	RAÍZES DE CASCA DE LIMÃO
16	RAÍZES DE CASCA DE LARANJA DOCE
17	RAÍZES DE CASCA DE LARANJA AMARGA
18	RAÍZES DE CASCA DE LARANJA DOCE E AMARGA
19	RAÍZES DE CASCA DE LARANJA DOCE E AMARGA COM CASCA
20	RAÍZES DE CASCA DE LARANJA DOCE E AMARGA SEM CASCA
21	RAÍZES DE CASCA DE LARANJA DOCE E AMARGA COM CASCA E SEM CASCA
22	RAÍZES DE CASCA DE LARANJA DOCE E AMARGA COM CASCA E SEM CASCA COM CASCA
23	RAÍZES DE CASCA DE LARANJA DOCE E AMARGA COM CASCA E SEM CASCA SEM CASCA
24	RAÍZES DE CASCA DE LARANJA DOCE E AMARGA COM CASCA E SEM CASCA COM CASCA E SEM CASCA
25	RAÍZES DE CASCA DE LARANJA DOCE E AMARGA COM CASCA E SEM CASCA COM CASCA E SEM CASCA COM CASCA
26	RAÍZES DE CASCA DE LARANJA DOCE E AMARGA COM CASCA E SEM CASCA COM CASCA E SEM CASCA COM CASCA E SEM CASCA
27	RAÍZES DE CASCA DE LARANJA DOCE E AMARGA COM CASCA E SEM CASCA COM CASCA E SEM CASCA COM CASCA E SEM CASCA
28	RAÍZES DE CASCA DE LARANJA DOCE E AMARGA COM CASCA E SEM CASCA COM CASCA E SEM CASCA COM CASCA E SEM CASCA
29	RAÍZES DE CASCA DE LARANJA DOCE E AMARGA COM CASCA E SEM CASCA COM CASCA E SEM CASCA COM CASCA E SEM CASCA
30	RAÍZES DE CASCA DE LARANJA DOCE E AMARGA COM CASCA E SEM CASCA COM CASCA E SEM CASCA COM CASCA E SEM CASCA

## **LAS PLANTAS MEDICINALES**

**Sandra Patricia Cortés Henao**

**Orlando Obando Hurtado**

La presente cartilla, es un recuento de experiencias realizadas por comunidades, investigadores particulares e instituciones, interesadas en promover el uso de las plantas medicinales y recuperar la cultura de nuestros abuelos.

Se agradece a la comunidad de la vereda, Burila y barrio los Fundadores del municipio de Caicedonia; vereda la Campesina del municipio de la Unión, vereda Guayabal de Riofrío y vereda La Estrella de Buenaventura, por sus aportes con las experiencias de uso y siembra de las especies vegetales «plantas medicinales».

### **MEMORIAS**

La pérdida cultural del uso de las plantas medicinales en la comunidad, hace que hoy en día no se encuentre semilla disponible de plantas nativas pues de la mayoría de los huertos ha desaparecido, la disponibilidad de espacio físico, el desconocimiento del valor comercial, dificulta en gran medida el buen desarrollo del proyecto. Además se acentúa por el desconocimiento agrícola de las plantas medicinales como cultivo, lo cual hace que se desarrolle un plan sanitario, de abonamiento, podas, riego, escardadas y reproducción. El proyecto se ejecutó en la época de mayor invierno, causando desazón en la comunidad para asistir de manera masiva.

Los logros obtenidos, permiten asegurar que esta clase de proyectos bien dinamizados conducen a la comunidad a

interesarse y participar de manera activa, esta situación se fue logrando lo cual permitió que las personas participantes aportarán plantas, que se realizará una programación semanal para las actividades culturales del cultivo, como desyerbas, control fitosanitario y preparación del lote de manera gradual.

El tiempo en grupo fue aprovechado para capacitar a través de la metodología del aprender haciendo, sacando espacios de la práctica para enseñar formas de siembra, obtención de esquejes para multiplicación, control fitosanitario, utilización de los residuos de hierbas producto de la desyerba y la aplicación e importancia de la materia orgánica, formas de recolección y de comercialización (fresco y agroindustria), clases de mercados (galería y especializados).

Un ingrediente importante de la capacitación en el proyecto es la organización comunitaria, para la producción, la agroindustria y la comercialización de las plantas medicinales como fuente de ingreso económico que permita el mejoramiento de la calidad de vida en la familia y el sector.

## INTRODUCCION

Las plantas medicinales tienen tradición milenaria, hasta hace una dos décadas éstas, eran empleadas para tratamientos preventivos de enfermedades y en algunos casos como curativas. Su empleo era en forma de té, emplasto, infusión y destilación; se mezclaba en agua y alcohol.

El avance de la medicina ha venido desplazando de manera vertiginosa el uso de las plantas medicinales, lo cual conlleva a que se dejen de cultivar y escasamente se puedan conseguir para realizar programas de fomento. El costo unitario es alto y el número de especies limitado.

Con el proyecto se pretende recuperar en parte la cultura de la siembra y uso de las plantas medicinales en las comunidades rurales y urbanas. La presente cartilla contiene una guía de siembra, labores culturales, reproducción y usos medicinales.

Bienvenido a participar de esta experiencia realizada por el INCIVA y las Comunidades enunciadas.

## LA PRODUCCION ORGANICA DE PLANTAS MEDICINALES

La producción de plantas medicinales se puede adelantar por métodos orgánicos con el uso del bocashi al momento de la siembra y se realizan asociaciones de plantas para el control de plagas y enfermedades a través de la alelopatía. El proyecto desarrolló esta metodología como estrategia para proyectar la producción a usos medicinales e industriales.



## ¿QUÉ SON LAS PLANTAS MEDICINALES?

Son estructuras vegetales en su gran mayoría herbáceas sin dejar de tener en cuenta algunas leñosas, como el caso del limón. Para el proyecto se empleó plantas herbáceas.

## SISTEMAS DE SIEMBRA

Se pueden considerar sistemas como la semilla sexual, y la semilla asexual (ramas, tallos, hojas, yemas y estolones o «hijos»). Se empleó camas o eras y caballones, donde se ubicó semillas y plántulas.

El porcentaje de germinación de la semilla sexual, fue demasiado baja alcanzándose sólo el mayor porcentaje en la albahaca, un 20%. Lo anterior hizo que se tuviera que emplear plántulas obtenidas de dos viveros, y de la comunidad participante en el proyecto. Las especies empleadas fueron: Toronjil, apio, yerbabuena, cidrón, albahaca blanca, albahaca negra, pronto alivio, ruda de castilla, salvia, sábila, caléndula, perejil, orégano, romero y limoncillo. Además otras poco conocidas como la lengua de suegra, penicilina; para la zona de Buenaventura, se tuvieron además plantas, tales como: Celedonia, malva, Santamaría la boba, botoncillo, friega plato o uña de gato, venturosa, esconcer, suelda, doña Juana y Santa María de Asís.

## PROPAGACIÓN POR SEMILLAS

Se usa especialmente para plantas anuales. Se requiere de semillas seleccionadas y un buen germinador. En el proyecto se empleó semillero en suelo con aplicación de materia orgánica (lombricompost, biogallinaza, nutrisuelo y bocashi) en dosis

de 1 kilo por metro lineal. Las semillas se colocaron a una profundidad de 1 a 2 centímetros y se tapó con suelo. Para la siembra de semilla asexual, se colocó directamente en el lote sobre eras o caballones, aplicando igualmente materia orgánica en dosis de 250 gramos por sitio.

## **PROPAGACIÓN VEGETAL**

### **1. Propagación por gajos y por esquejes de tallo o raíz.**

Es el más usado en plantas herbáceas perennes, arbustivas o arbóreas. En este método se requiere de plantas adultas, de una zona de germinación, equipo de jardinería y enraizador. El material a reproducir debe ser vigoroso, de buen color (según la planta) y tamaño y proveniente de plantas adultas que no estén en floración. La longitud de los gajos es de 10 centímetros y se debe cortar con tijeras podadoras, el corte debe ser oblicuo, debajo de una hoja. Al gajo o esqueje se le debe podar las hojas dejando únicamente las hojas superiores. Los esquejes de tallo y raíz igualmente se toman de la rama más gruesa y con una longitud de 10 a 15 centímetros, igualmente se quitan todas las hojas y ramificaciones laterales, el corte es oblicuo. En el enraizador se debe hundir la zona del corte oblicuo y se planta en el germinador. Se riega frecuentemente, debe tenerse buena luminosidad pero cubierto de los rayos solares directos. Cuando han enraizado se pasan a bolsa o se llevan al sitio definitivo en el lote.

### **2. Propagación por brotes, tallos con raíz y división de plantas.**

Proviene de las plantas que se forman alrededor de la planta madre se separan suavemente, sin herir las raíces, éstos se desentierran cuidadosamente, se cortan y se transplantan los nuevos individuos. Muchas plantas perennes se vuelven demasiado grandes en su sistema radicular favoreciendo la presencia de plántulas que pueden ser usadas como semilla, listas para el trasplante.

En un programa de producción permanente para la comercialización se deben crear espacios apropiados como pequeños invernaderos con polietileno o zonas de sombra con polisombra, que permita mantener humedad alta que favorezca el enraizamiento.

## ASPECTOS TÉCNICOS A CONSIDERAR EN LA MULTIPLICACIÓN DE PLÁNTULAS MEDICINALES

### 1. Preparación de la tierra.

Es el medio donde se debe proporcionar unas condiciones apropiadas para los primeros días de las plántulas; este suelo debe estar limpio de hierbas y elementos que permitan la presencia de enfermedades y plagas. El abono a emplear debe ser orgánico como lombricompuesto, nutrisuelo, biogallinaza, bocashi; además se recomienda el uso de micorriza, que permite la formación de un mayor número de raicillas favoreciendo la actividad de absorción de nutrientes de la planta.

### 2. Luz y aire.

Las plantas requieren de buena luminosidad y ventilación para fabricar su propio alimento a través de la fotosíntesis, evitándose así que tengan tallos débiles y largos, hojas amarillentas, poca floración y muerte.

### 3. Riego.

Es importante hacer riego permanente, cada tres días o semanal, se debe emplear regadera con gotas de lluvia fina. El riego no debe ser excesivo, ésta es la causa principal de muerte de las hierbas medicinales cultivadas. Es importante observar el suelo para saber su grado de humedad.

### 4. Abono.

Al momento de la siembra se debe abonar en dosis que va de una a dos libras con materia orgánica. Se debe preparar un plan de abonamiento para favorecer el desarrollo, multiplicación y producción.

## 5. Poda.

Para mantener vigorosas las plantas es necesario recortar las ramas de crecimiento excesivo y las hojas y flores marchitas. Se deben examinar continuamente para evitar la propagación de las plagas como pulgones e insectos en general, igualmente hongos.

## 6. Recolección.

Debe hacerse según la parte utilizada como droga. Las partes aéreas se recolectan durante el período de florecimiento según la especie y el uso. Las hojas se deben recolectar cuando la planta este adulta pero antes del florecimiento. Las raíces se recogen cuando las plantas están adultas o según la droga.

## PREPARACIÓN DE LAS PLANTAS MEDICINALES

Para las preparaciones se requieren de recipientes de porcelana, vidrio y barro. Para machacar, desmenuzar o triturar la parte vegetal se necesita de una piedra y las manos limpias; para filtrar se debe usar papel filtro, algodón, lienzo, gasa o paño. No se recomienda el uso utensilios metálicos, pues según algunos estudios el material hace que las plantas pierdan las propiedades medicinales.

### 1. Aceites para uso externo.

La planta machacada o triturada para extraerle los principios activos en aceite de oliva, de almendra y/o girasol durante un tiempo de 10 a 20 días. Se debe filtrar con un lienzo o paño limpio, se exprime la droga, y el aceite se debe conservar herméticamente tapado. También se puede preparar el aceite si se disuelve o se deja hervir durante dos horas las plantas o se disuelve la decocción, la infusión o la tintura en uno de los tres aceites recomendados. Si se prepara a partir de tintura, el envase se deja destapado 48 horas para que se pierda el alcohol.

### 2. Aguardiente.

La planta machacada, triturada, desmenuzada, troceada o en polvo colocada en un recipiente se le agrega agua, en una proporción de una parte de droga por 16 de agua se lleva a fuego lento hasta que se evapore la mitad del agua. Se retira del agua y se le agrega aguardiente de caña hasta obtener el volumen inicial, se tapa bien y se deja fermentar durante 24 horas. Se cuele, se exprime y se filtra en papel filtro o través de algodón. Se almacena herméticamente tapado.

### **3. Cataplasma.**

La planta fresca se tritura, se convierte en pulpa y se mezcla con un poco de agua caliente. La planta seca se pulveriza, se le agrega harina y agua fría para formar una pasta. En ambos casos la droga se coloca entre dos pedazos de tela fina o de gasa y se aplica sobre la zona afectada del cuerpo. La cataplasma se debe aplicar a una temperatura máxima de 40 °C, para evitar que pierda sus propiedades revulsivas, desconggestionante, rubefacientes o suavizantes.

### **4. Compresa.**

Se emplea una tela fina o gasa empapada de una decocción, infusión o maceración en agua, caliente o fría, aplicándose sobre la parte afectada.

### **5. Decocción o cocimiento.**

Permite preparar medicamentos a partir de partes duras de las plantas como rizomas, raíces, tallos gruesos, cortezas, frutos duros, semillas o planta entera. También se usa para partes o plantas blandas. La proporción es una parte de la droga vegetal por 20 partes de agua. La preparación se debe hacer a fuego lento hasta reducir el volumen inicial a una cuarta parte.

### **6. Emplasto.**

Consiste en aplicar la droga fresca, triturada o machacada, directamente sobre la piel. Debe evitarse su uso sobre escoriaciones, heridas supuraciones u otras afecciones abiertas. Se debe aplicar siempre caliente.

### **7. Esencia o espíritu.**

Se machaca o tritura la droga y se fermenta en vino durante en 15 días. Se cierne a través de un colador o lienzo, se exprime el líquido obtenido se almacena herméticamente tapado.

### **8. Infusión o té.**

Se preparan partes tiernas de la planta, tales como hojas y flores. Se coloca en un recipiente en dosis de 50 gramos de partes de la planta por 1 litro de agua. Las partes de la planta debe estar desmenuzada, cortada, troceada, triturada o

pulverizada; se le agrega agua hirviendo, en la proporción indicada; se tapa bien el recipiente y se deja en reposo durante un período de 15 a 30 minutos; luego se cierne en un colador, paño o lienzo, se exprime y se guarda el líquido obtenido o se consume caliente.

### **9. Jarabe.**

Se prepara en frío o en caliente. Se emplea 850 gramos de azúcar preferiblemente morena o negra, se le agrega agua caliente hasta completar un litro. Se cuele y se le agrega todo el líquido obtenido en la decocción, infusión y maceración de la droga vegetal. Se debe guardar en envase de vidrio oscuro, herméticamente tapado, en lugar fresco, seco y protegido de la luz.

### **10. Jugo.**

Se emplean plantas frescas, recién cosechadas. La planta se machaca en un recipiente de porcelana o de vidrio, se coloca en un paño limpio o en un lienzo y se exprime. El jugo que se recoge es el empleado según la dosis. Por lo general se toman fríos, aprovechándose los ingredientes activos, los minerales y vitaminas que contiene la planta.

### **11. Maceración o remojo.**

El procedimiento permite extraer los ingredientes activos de la planta en frío, a temperatura ambiente (15 a 25 °C); en algunos casos se pueden emplear alcohol, agua, vino o aceite. La planta se debe limpiar muy bien, desmenuzar, triturar, picar, trocear o machacar antes de ponerla en remojo. Se coloca las partes de la planta en un recipiente de vidrio y se le agrega el solvente (agua hervida, vinagre, vino, alcohol etílico u otros) en la dosis requerida. Se deja bien tapado durante períodos que van de 24 horas a 2 semanas, se debe agitar continuamente la maceración para ir extrayendo los ingredientes activos de la planta. Después del tiempo requerido se pasa el producto por un filtrado y se guarda herméticamente tapado. No se debe dejar mucho tiempo para su uso para evitar fermentación o formación de moho.

## **12. Polvo.**

La planta se debe poner a secar a la sombra extendida en capas finas, o colgadas en sitios frescos, secos y bien ventilados, o utilizar calor artificial a temperatura máxima de 40 °C. Cuando la planta esta seca se tritura, machaca o muele en un mortero hasta convertirlo en polvo, el cual se debe cierce en un cedazo o colador fino para retirar las partículas grandes. Se conserva herméticamente tapado. Por lo general se usa mezclado en las comidas.

## **13. Tintura.**

Se emplea alcohol etílico o vino. La planta se machaca, tritura, desmenuza o en polvo se coloca en un envase de vidrio en la cantidad indicada. Se le agrega alcohol etílico absoluto (96°) o mínimo (70°) en la dosis necesaria. Se tapa bien y se deja por 10 a 15 días durante lo cual se debe agita continuamente. Finalmente se filtra y se guarda herméticamente tapada en lugares frescos, secos y protegidos del sol. La tintura sólo puede ser usada en gotas, diluidas en agua, o en otra bebida.

## **14. Ungüento o pomada.**

Es una preparación para uso externo. La planta se corta en pedacitos, se pone en una vasija y se le añade una sustancia grasa fundida hasta cubrirla. Se pone al fuego lento durante una hora. Se retiran los pedazos de planta, se envasa en un recipiente de boca ancha y se deja solidificar para su uso. También se puede preparar utilizando una infusión, decocción, maceración en agua o en zumo. Se emplea vaselina, lanolina o colesterina en proporción de dos cucharaditas del extracto por 200 gramos de la base.

## **15. Vino.**

Se emplea vino blanco de buena calidad, se le agrega la planta picada y se deja por un período de 10 a 15 días, agitando diariamente. Luego se filtra, se envasa y se conserva herméticamente tapada.



## EQUIVALENCIAS DE PESO Y VOLUMEN

1. Equivalencias para material fresco de la planta se emplean el doble para el material seco:

Pedúnculos y hojas (gramos)	Raíces, semillas, tallos, flores y rizomas (gramos)	Utensilio
3 a 5	6 a 10	Una cuchara grande o sopera
1,5 a 2,5	3 a 5	Una cucharita azucarera
10 a 15	20 a 30	Un puñado

2. Equivalencia en volumen:

Utensilio	Volumen (c.c. o ml.)
Cuchara grande o sopera	15
Cucharita azucarera	5
Gotas (25 gotas)	1
Copa aguardientera	15
Taza o vaso	250
Litro	1.000

## PLANTAS MEDICINALES Y EL USO TRADICIONAL

Las dosis, usos y preparaciones son tomadas del saber de las comunidades, a través de charlas e intercambio de saberes culturales, en ningún momento es una guía médica, por lo cual los autores no se responsabilizan del uso del presente material.

**«El uso de las plantas medicinales es una necesidad y no un lujo. Uno de los elementos decisivos para el éxito de la atención primaria de salud es la disponibilidad y el uso de medicamentos adecuados.»**

**Organización Mundial de la Salud, 1990.**

Según Fonnegra Ramiro y Jiménez Silvia Luz, en su libro *Plantas Medicinales aprobadas en Colombia*, comentan del uso de las plantas medicinales "Cualquiera de sus preparaciones, se debe hacer en la dosis indicada por el médico, hasta que desaparezca completamente los síntomas de la enfermedad. Por vía oral, en ningún caso se puede emplear una planta medicinal por más de 60 días consecutivos, debido al peligro que puede correr el paciente por acumulación de principios activos en el organismo que pueden ser nocivos para la salud."

A continuación se describe algunas plantas y su uso tradicional entre las comunidades, atendidas en el proyecto.

**CIDRON (*Lippia citrodora*):** Se usa para los nervios (sedante),

se pone a hervir 30 gramos (hojas) en un pocillo de agua. Se toma una vez al día hasta sentir mejoría. También se puede preparar con tres cogollos de toronjil en igual cantidad de agua. Se emplea como carminativo (para controlar los gases e inflamación del estómago)

**SAUCO (*Sambucus nigra* L.):** Para la tos (expectorante), se emplea 5 cogollos con flores en medio litro de agua con flores de caracucho blanco un puñado y unas 5 flores de violeta, se cocina y se le puede agregar miel de abeja. Para amigdalitis, se cocinan 250 gramos con igual cantidad de sal bigua durante 5 minutos y se hace gargarismo continuamente, durante 3 días.

**PEREJIL (*Petroselinum crispum*):** Es antiespasmódico y antiflatulento, empleando las raíces). Gastritis, se cocinan 100 gramos en un pocillo 250 centímetros de agua y se toma 3 veces al día, se puede hacer por 90 días. Cicatrizante, se saca el zumo y se coloca en la cicatriz, por varios días. Detención de la menstruación, se saca el zumo, se coloca al sereno y se toma una copita en ayunas por tres días. Hígado, se cocina un manojo en un litro de agua y se le agrega 5 gotas de limón y se toma tres pocillo tinteros al día. Hemorragia nasal, se hacen emplastos y se colocan en la frente. El perejil es abortivo.

**MEJORANA (*Origanum majorana* L.):** Es antiespasmódico empleando hojas y flores). Purgante, se cocina en leche (una botella), con una papeleta de magnesia o sal de frutas, se hierva hasta que quede la mitad y se toma en una sola toma. Nervios, se prepara una infusión de con cinco cogollos en un litro de agua, se toma durante el día.

**SALVIA (*Salvia officinalis* L.):** El uso aprobado es para la higiene bucal, digestiva y antiflatulento, se emplea las hojas; no se debe usar en niños menores de 2 años. Para limpiar los dientes y fortalecer las encías, se frota los dientes con hojas frescas tres veces al día hasta conseguir un buen resultado.

**TORONJIL (*Melissa officinalis* L.):** Se emplea como sedante, se usa los tallos y las hojas.

**CALENDULA (Caléndula officinalis L.):** Su uso es como antiinflamatorio y cicatrizante, se emplea las flores. Se emplea para quitar los callos y las verrugas, en forma de maceración y se coloca sobre el sitio, se repite hasta sentir mejoría. Las neuralgias, se cocinan 300 gramos en tres litros de agua y se baña la parte afectada. Repetir 5 días.

**RUDA:** Sirve para los dolores menstruales, se deshidrata y se muele se le agrega un poco de sal y se pasa con agua. No debe consumirlo mujeres en embarazo.

**ALBAHACA (Ocimum basilicum L):** Es carminativa (control de gases e inflamación del estómago), se emplea las hojas. Para los nervios, en infusión y se toma en el día. Para el dolor de cabeza se mezcla con hinojo, se cocinan hojas y se hace baños.

**SABILA (Aloe vera L):** se emplea como laxante, expectorante y cicatrizante, se emplea como jugo y el mucílago. El jugo presenta contraindicaciones en embarazo y daño renal. No se debe usar por períodos bastantes largos.



**En la zona del pacífico (Buenaventura)** igualmente se cuenta con especies vegetales con uso medicinal, las cuales vemos a continuación:

**BOTONCILLO HEMBRA (Acmella brachyglossa):** Planta de flores amarillas que crece en forma espontánea y muy abundante en los rastrojos y en las orillas de los caminos y quebradas. Las hojas tienen un suave sabor amargo y se emplea para problemas del hígado y para la mala digestión. Las hojas se preparan en infusión, el agua

queda amarga. Se toma un pocillo pequeño después de las comidas durante varias semanas en la comida.

**CAÑA AGRIA CHIQUITA O CAÑAGUATE O CAÑAGRITA (*Arthosterna ciliata*):** Su sabor es agridulce. Permite refrescar el organismo y como remedio es eficaz para combatir los parásitos intestinales. Para su uso se macera los tallos y las hojas y se dejan durante varios minutos en agua fría, la bebida se consume como limonada. Es saludable para los niños. Para combatir los parásitos intestinales se puede tomar el zumo de caña agria en ayunas durante diez días. Si se tiene rebote de parásitos se debe dar una cucharada cada hora hasta que se note mejoría.

**ESPIRITU SANTO (*Briophyllum pinnatatum*):** Las hojas se maceran en agua hervida, se aplica cinco gotas en el oído afectado y se deja un algodón empapado con la misma agua durante varias horas.

**GOLONDRINO (*Drymaria cordata*):** Las hojas se pueden preparar en infusión para hacer varias tomas al día para la gripa y la bronquitis. En muchos casos se prepara para los niños es un jarabe con panela, se le agrega hojas de golondrino macerada y cebolla cabezona.

**TIATINO (*Scoparia dulcis*):** Las hojas son de sabor dulce suave. Se prepara el zumo de las hojas y se toma en ayunas durante diez días y sirve para combatir los parásitos.

**VENTUROSA (*Lantana camara*):** Se tiene como planta ornamental, se emplea las hojas y las flores en cocimiento y se bebe durante el día para las gripas crónicas, problemas de hígado y regulación de la menstruación.

**ZARAGOZA (*Aristolochia cordifolia*):** Es una planta silvestre. Es un bejuco que tiene un fuerte sabor amargo, se puede tratar el paludismo, los parásitos y las mordeduras de culebra. Se emplean tres a cuatro tallitos macerados en una botella de biche (aguardiente preparado en la región) y se deja madurar durante varios días. Se toma en ayunas en copita una a dos veces por semana.

## **AGROINDUSTRIALIZACIÓN DE PLANTAS MEDICINALES (PROCESAMIENTO)**

Aspectos que se deben tener en cuenta en el procesamiento de productos con plantas medicinales:

### **1. BASICOS:**

Personal que no esté enfermo  
Bañado  
Ropa limpia  
Cabello recogido  
Usar delantal

### **2. PLANTAS**

Cosechar preferiblemente en la mañana  
Algunos deben lavarse con agua limpia  
Se cuelgan para que se sequen  
Guardar en bandejas plásticas o envases de vidrio

### **3. IMPLEMENTOS**

Bandejas plásticas  
Envases de vidrio  
Cajas para pomadas  
Ollas  
Cuchara de palo  
Recipientes para champú

### **4. PREPARACIONES**

Lavarlos con agua limpia y jabón

#### 4.1 Jabón Medicinal

4 Jabones de coco

1.5 Litros de agua caléndula o cola de caballo

**Preparación:** Se ralla el jabón en una olla esmaltada, se le agrega el cocimiento de plantas y se coloca a hervir a fuego lento revolviendo para homogenizarlo. Se pasa un fondo de molde plástico para cortarlo en trozos, antes de enfriarse completamente.

- 1 litro de agua y 2 tazas de ruda, se deja hervir por diez minutos, se cuela y se prepara el jabón según las recomendaciones anteriores.

**Usos:** Contra los piojos (Se deja por 5 o 10 minutos en el cabello).

- 1 libra de avena molida (U hojuelas según el gusto) se deja hervir por 10 minutos y se cuela (Opcional), se prepara el jabón.

**Usos:** Picazones y alergias para suavizar la piel, estimulante de la piel en ancianos y en el baño de los niños.

- 1 litro de agua, 3 o 4 pencas de sábila (cuadritos); al agua hirviendo se le agrega la sábila, cuando se pone roja se retira del fuego y se cuela, con esta se prepara el jabón.

**Usos:** Para la piel grasosa, granos infectados y cuidados del cabello.

**Nota:** Antes de dar el punto (Totalmente homogénea) agregar 5 c.c. de propilengicol (Acentuador de aroma).

#### 4.2 Pomada

- 1 libra de vaselina

- 125 gramos de plantas (Aproximadamente)

- Si la temperatura sube agregar una cucharada de parafina.

- 5 gramos de alcanfor.

**Preparación:** Derretir la vaselina en una olla esmaltada con las plantas medicinales, luego dejar reposar retirando las ramas (Colando) y envasar.

Plantas a utilizar según sus propiedades medicinales:

- Caliente:** Marihuana, Eucalipto, Caléndula, Chuchuguaza.
- Hongos, Salvia y Llantén.
- Anti-inflamación y anti-reumática:** Una taza repleta de Llantén y Romero (Lavada y picada).

#### 4.3 Shampoo (1000 grs.)

- 140 gramos de texapón 70 (O genapón)
- 50 gramos de sal
- 1 litro de agua con plantas (Romero, Sábila o Manzanilla)
- 10 cucharadas de alcohol al 90%
- 20 c.c. de propilenglicol

**Preparación:** Se hace una infusión con Manzanilla, un cocimiento de Romero y/o se licuan los cristales de sábila. En un poco de agua con planta se agrega la mitad de sal mas el texapón, mezclar suavemente, luego agregar el agua con la planta, la otra mitad de la sal más el alcohol. (Duración 6 meses)

Esta información será suministrada en la capacitación dictada a los grupos de producción de plantas medicinales en Caicedonia, Salónica, La Unión y Roldanillo.

#### **Material suministrado por:**

Lic. TERESITA DE JESÚS CÁRDENAS  
Coordinadora de Recursos Naturales  
Umata, Caicedonia  
Septiembre de 2000

Nuevamente se reitera que en ningún momento esta cartilla es para reemplazar al médico, es sólo la experiencia de la comunidad y de artículos escritos.

**Gracias a todas las comunidades participantes,  
a las UMATAS y Líderes Comunitarios.**



## **BIBLIOGRAFIA**

FONNEGRA Ramiro, JIMENEZ Silvia Luz. Plantas medicinales aprobadas en Colombia. Yuluka / Interés General. Editorial Universidad de Antioquia. Medellín, Colombia. 1.999.

DICCIONARIO DE LA SALUD. Medicina Natural. Tratamiento de fitoterapia.

CURESE SI QUIERE. Didácticas siglo XXI.

COMUNIDAD DE MIRAVALLE. Plantas medicinales. Umata-Imca. Miravalle Fenicia, Riofrío, Valle del Cauca. 1994.

PLANTAS MEDICINALES DEL PACIFICO. Herencia Verde, 1996.