

**PROCESO**

Proyecto de Capacitación y Extensión Agropecuaria Sostenible en Áreas Rurales de la República de Panamá

# Plantas Medicinales

Material de Apoyo a la Guía de Extensión de  
Técnicas Apropriadas para Pequeños Productores



---

## Colaboradores

### Contenido:

Vladimir Olave

Celso García

Elacio González

Agustín González

Flor María Sánchez

Alejandro Batista

### Redacción y Gramática:

Isabel Barría

### Diseño y Diagramación:

Nelys Bósquez F.

### Impresión:

Impresora Pacífico, Ciudad de Panamá

# Contenido

1. Introducción
2. Plantas Medicinales
  - A. Partes de las plantas que se deben utilizar
  - B. Formas de Preparación de las plantas medicinales
    - B.1 Tisana
    - B.2 Jugos
    - B.3 Compresas o paños
    - B.4 Baños
    - B.5 Cataplasmas
    - B.6 Gárgaras o enjuagues
    - B.7 Inhalaciones
3. Algunas recomendaciones de plantas medicinales, para el control de enfermedades más comunes
  - 3.1 Acido úrico
  - 3.2 Asma
  - 3.3 Bronquitis
  - 3.4 Catarro
  - 3.5 Cólicos
  - 3.6 Diarrea
  - 3.7 Dolor de cabeza
  - 3.8 Dolor estomacal
  - 3.9 Dolor de muelas
  - 3.10 Dolor de oído
  - 3.11 Fiebre
  - 3.12 Indigestión
  - 3.13 Lombrices intestinales
  - 3.14 Nervios
  - 3.15 Presión Alta
  - 3.16 Resfriado
  - 3.17 Reumatismo
  - 3.18 Riñones
  - 3.19 Tos
- 4- Experiencias en las Escuelas de Campo
  - 4.1. Los Valdeses
  - 4.2 Experiencia en el Centro Misionero del Bale
  - 4.3 Experiencias del agrónomo Alejandro Batista, Agrónomo de la Agencia del MIDA, Las Palmas.
5. Bibliografías

## 1. Introducción

Desde el inicio de la humanidad, el ser humano ha convivido con la naturaleza y de ella ha obtenido beneficios para su alimentación, vestido, vivienda y salud.

Para mantener las energías y sentirse saludable, el hombre utilizó las plantas, (hierbas, raíces, hojas, frutos y cortezas), como preventivo y curativo de sus enfermedades y la de sus familias.

Por ello, desde hace muchos años, el uso de las plantas medicinales, por las familias humildes de las áreas rurales del país, han sido utilizadas en sus hogares, para buscar la cura de ciertas enfermedades como la tos, diarreas, vómitos, lombrices, dolor de cabeza, ya que en ellas encuentran respuesta a sus necesidades, además de no contar con el

recurso económico, para asistir a los centros de salud y comprar los medicamentos.

En esta guía, se pretende presentar a los productores algunas plantas que están en sus comunidades. Para lograr darle un mejor uso, las puedan sembrar, multiplicar y cuidar, de tal forma que sean utilizadas por ellos mismos y las futuras generaciones.



## 2. Plantas medicinales:

La utilización de las plantas para la salud, se da desde tiempos inmemorables.

Inicialmente, se asocia el uso de las plantas medicinales en la brujería, ya que eran los brujos, quienes poseían el conocimiento, sobre las propiedades de tales plantas. Posteriormente, surgió la “teoría de las signaturas”, que asociaba la forma de la planta con la afección orgánica, que el individuo padecía, por ejemplo: Si la hoja tenía forma de hígado, se relacionaba con afecciones hepáticas; si tenía forma de corazón, se relacionaba con enfermedades del corazón en el ser humano.

Finalmente en el siglo xx, con el desarrollo de la química, se comprobó la eficacia de muchas plantas con propiedades medicinales, que se habían venido utilizando, al encontrarse en ellas principios activos, que pudieran utilizarse en el control de enfermedades, que padece el ser humano, luego de su síntesis en los laboratorios.

### A. Partes de la planta que deben utilizarse

En algunas áreas se utiliza toda la planta, sin embargo en otras, se usa únicamente las flores, las frutas, la cáscara, las raíces o las hojas, de acuerdo con la tradición y la presencia de principios activos (Aceites esenciales, resinas, antibióticos, etc.), que se acumulan en determinados órganos.





## B. Formas de preparación de las plantas medicinales

Son tisanas, aquellas bebidas que contienen gran cantidad de principios medicamentosos, extraídos de las plantas medicinales, según cualquiera de los procedimientos indicados a continuación:

### a. Té o infusión

Es la forma usual en el campo, que se coloca en un recipiente enlozado, nunca de aluminio, las partes de la planta medicinal que se utilizará, para luego agregar agua hirviendo (En ebullición), y dejarlo allí, por 5 a 10 minutos en reposo, cubriéndolo con una tapa, para que el principio activo no se evapore. Finalmente, se cuela en una tela y se toma.

También, se debe tener agua hirviendo en un recipiente, luego se separa del fuego y de inmediato se agrega la hierba, dejándola

reposar por 5 a 10 minutos, con una cubierta o tapa, después se cuela y se toma.

Un ejemplo de este tipo es la hierba de limón, que se utiliza para los resfriados y se prepara de esta forma, para conservar sus aceites aromáticos

### b. Cocimiento o decocción

Consiste en cocinar en agua, la planta medicinal entera o parte de ella. Lo más corriente es hacerlo con raíces, cáscaras o madera, debido a su dureza.

Se coloca la porción de la planta medicinal en una olla con tapa; se agrega agua fría y se deja reposar por minutos tapada. Luego se coloca al fuego, por 10 minutos; aún estando tibia, se cuela en una tela, se endulza con miel de abeja y se bebe de acuerdo con la recomendación.

### c. Maceraciones

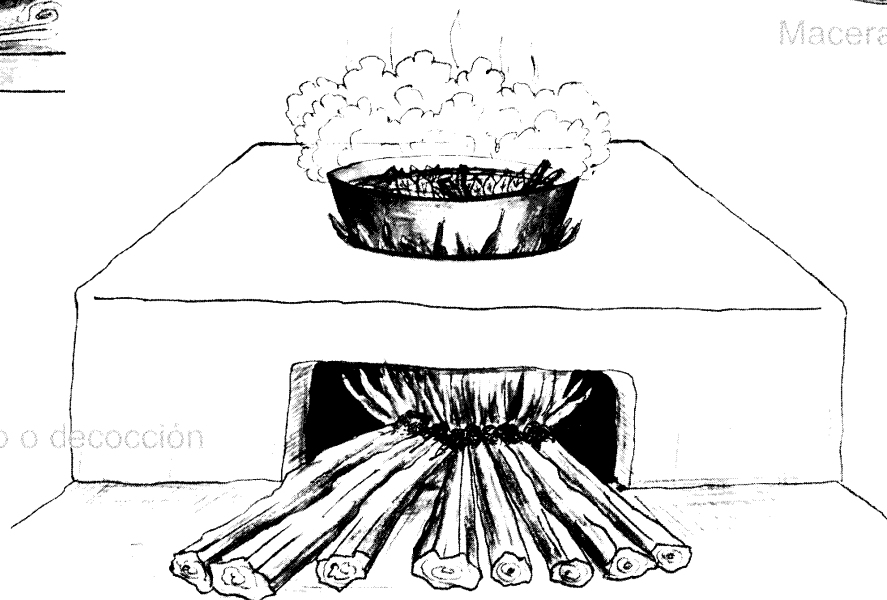
Esta forma se puede realizar tanto en agua como en un alcohol, seco de caña o vino; conocido este último como maceración



Té o infusión



Maceraciones



Cocimiento o decocción



alcohólica.

Consiste en dejar en remojo las hierbas, que en algunos casos se trituran en el líquido escogido (Agua o alcohol), desde una hora hasta varios días.

Durante la maceración, debe agitarse la mezcla de vez en cuando. Transcurrido el tiempo determinado, se filtra en una tela y se usa el líquido obtenido, de acuerdo con las recomendaciones.

Es conveniente saber que este macerado en agua, no debe prolongarse por más de 8 horas, ya que se fermenta y se descompone y puede ser peligroso para la salud.

### 3.2.3.6

El jugo se obtiene machacando la parte de la planta medicinal recomendada. Para ello, se debe utilizar un mortero o máquina de moler maíz, formando una masa suave. Luego, se pone sobre una tela bien limpia y se exprime para obtener el jugo, que se toma de acuerdo con la dosis recomendada.

Como componente de los jugos, se debe considerar el sangrado de árboles y arbustos, que tienen propiedades medicinales, para la obtención de la sabia o leche, que se deben usar de forma inmediata, debido a que se descomponen rápidamente, al entrar en contacto con el aire.

### 3.2.3.7

Se pueden realizar en frío o caliente. Lo primero que se hace es un cocimiento de la planta medicinal, que se deja enfriar o se mantiene caliente. Entonces, se sumerge un paño limpio, se moja, se escurre y se coloca en la parte afectada.

En forma caliente, las compresas se cambian en el momento que se enfrían.

### 3.2.3.8

Los baños pueden ser en una parte o en la totalidad del cuerpo, utilizando para ello vapor o agua tibia.

La aplicación de vapor es corriente en afecciones de la cara. Para su aplicación, se





Babes