



Materiales Educativos GRATIS

BIOLOGIA

SEGUNDO

PLANTAS MEDICINALES

Desde tiempos ancestrales la medicina tradicional peruana ha utilizado la sangre de grado o látex rojizo de este árbol para la cicatrización de heridas externas y de ulceras estomacales e intestinales...



I. DEFINICIÓN

Una planta medicinal es un recurso, cuya parte o extractos se emplean como drogas en el tratamiento de alguna afección. La parte de la planta empleada medicinalmente se conoce con el nombre de droga vegetal, y puede suministrarse bajo diferentes formas galénicas: cápsulas, comprimidos, crema, decocción, elixir, infusión, jarabe, tintura, ungüento, etc.



II. HISTORIA

El uso de remedios de origen vegetal se remonta a la época prehistórica, y es una de las formas más extendidas de medicina, presente en virtualmente todas las culturas conocidas. La industria farmacéutica actual se ha basado en los conocimientos tradicionales para la síntesis y elaboración de fármacos, y el proceso de verificación científica de estas tradiciones continúa hoy en día, descubriendose constantemente nuevas aplicaciones.

III. IMPORTANCIA

- ❖ Las plantas medicinales son muy importantes porque brindan al ser humano una posibilidad de poder tener en ellas una curación a miles de enfermedades que podrían ser mortíferas si no se curan, ni se atienden a tiempo.
- ❖ Son importantes también por que actúan como analgésico en caso de dolores medianos, como antiasmático, como laxante suave o bactericida en infecciones (como es el llantén).
- ❖ Las plantas medicinales son muy importantes porque nos ofrecen una medicina sana y natural, que hace posible valorar la cultura natural de los diferentes países del mundo.



IV. CONSEJOS PARA RECOLECTAR PLANTAS MEDICINALES

Solo raramente la planta entera tiene valor medicinal; normalmente los compuestos útiles se concentran en alguna de sus partes: hojas, semillas, flores, cortezas y raíces se utilizan con relativa frecuencia.

- ❖ Las plantas no deben estar húmedas por la lluvia o el rocío.
- ❖ Se debe evitar golpes en las plantas recolectadas.
- ❖ Las plantas no deben guardarse mientras estén frescas.
- ❖ Deben estar limpias de tierra, insectos, suciedad y maleza.
- ❖ No recolectar al lado de carreteras, cerca de agua contaminada, o lugares tóxicos.

Advertencia pre

El clima influye en el desarrollo de las plantas y en la formación de sus principios activos. El clima viene dado por la luz, la temperatura, la humedad, la clase de terreno, la altitud y la latitud.

V. COMO CONSERVAR PLANTAS MEDICINALES

Para su conservación se deben secar una vez terminada la recolección.

- ❖ No secarlas al sol es mejor hacerlo en lugares ventilados y cubiertos.
- ❖ Se pueden colgar en manojos, o colocarlos sobre estantes ventilados o alambres.
- ❖ Se pueden secar con estufas.
- ❖ Evitar apretar las hierbas recogidas y ponerlas en bolsas de plástico cerradas herméticamente.
- ❖ Para un secado correcto de hojas, tallos y flores, se necesitan de tres a ocho días en verano, en la primavera se alarga de una a dos semanas.
- ❖ Para las raíces, se necesitarán dos semanas en verano y un mes en otoño e invierno.
- ❖ Almacenarlas en lugar fresco, pero protegidas del frío.
- ❖ Se pueden guardar en bolsas de papel bien cerradas o en cajas de maderas o de cartón recubiertas de papel.
- ❖ Se pueden guardar en recipientes de cerámica o de cristal coloreado que impiden la entrada de luz.



VI. PREPARACIÓN Y ADMINISTRACIÓN DE LAS PLANTAS MEDICINALES

La administración de las plantas medicinales y de los productos derivados de estas debe estar acompañada de los máximos cuidados, para garantizar el buen suceso del tratamiento.

1. Aceites esenciales

Se obtienen por destilación y es la parte más potente de la planta. Se usan como condimento, en aromaterapia o para masajes. Los hay de limón, lavanda, pino, etc.



2. Baños

Se añaden al agua las propiedades de las plantas medicinales, ya sea en infusión, cocidas, esencias, sales, etc. Pueden ser relajantes como la melisa o la cebada; estimulantes como el pino, o calmantes y limpiadoras como la manzanilla o el pensamiento.

3. Cataplasma y emplasto

La cataplasma se prepara machacando la parte de la planta que contiene las propiedades curativas que se pretende usar, se puede llegar a calentar y se aplica directamente sobre el área afectada que se quiere tratar; Se hacen con plantas como la higuera o el higo.

4. Ensalada

Es una forma directa de ingerir las hierbas medicinales, sin ninguna modificación o transformación consecuencia del procesamiento. Se lavan y desinfectan las partes de la planta que se piensa ingerir, y se prepara como una ensalada tradicional, eventualmente mezclándola con otras verduras o vegetales, sazonandolo con sal, aceite de oliva y limón.



5. Extractos

Los principios activos de las plantas medicinales se obtienen también por un tipo de extracción frecuente que es por maceración, este proceso tiene algunas ventajas sobre la percolación y contracorriente. También se puede procesar la extracción mediante métodos que involucran el ultrasonido, el eléctrico, y el vórtice (turbo). Las hay de betarraga, caña de azúcar, etc.

6. Gargarismo o enjuague

Es la aplicación de un líquido a la cavidad bucal. Se usa para lograr la acción local en la boca y/o garganta y así limpiar de secreciones, bacterias e impurezas estas áreas. Puede usarse para prevenir infecciones bucales o respiratorias. Para prepararse el líquido puede usarse una infusión, un cocimiento o un jugo de la planta. Ejemplos: tara, limón.

7. Infusión

Es la forma de preparación más frecuente y sencilla, se le denomina también apagado o té. Forma parte de una cultura de consumo de hierbas aromáticas que se usan no solo para fines medicinales. Consiste en poner en contacto las partes de las plantas con agua hirviendo por unos minutos, dejando que se enfríe progresivamente. Al no usarse calor directo, garantiza que sus partes no sufren deterioro. Más frecuentemente se usa para las partes blandas de las plantas como hojas y flores. Por ejemplo; el eucalipto, el anís y la manzanilla.



8. Jugo

Los jugos se obtienen siempre al exprimir o licuar las plantas frescas o sus frutos. En algunos casos, sobre todo para tubérculos

o raíces se recomienda ponerlos en remojo durante un período de ocho a doce horas antes de exprimirlos. Ejemplos; plátano, papaya y fresa.

9. Lavados

Es la aplicación de infusiones, cocimientos o tinturas diluidas para tratar tópicamente afecciones externas localizadas, como heridas, llagas, úlceras, hemorroides, vaginitis y otras afecciones de la piel o de las mucosas. El llantén es utilizado en estos tratamientos.

10. Vapores

Los vapores de ciertas plantas emitidos por la acción del calor son utilizados para el tratamiento de las afecciones de la garganta y de las vías respiratorias. Por ejemplo el mentol y el eucalipto.

VIEFECTOS TERAPÉUTICOS DE LAS PLANTAS MEDICINALES; USOS EN FITOTERAPIA

Las plantas son un organismo muy complejo, que contiene muchos componentes que son útiles para el tratamiento de ciertos trastornos. Algunas de propiedades terapéuticas son:

A. Plantas diuréticas

Ayudan a eliminar líquidos acumulados y a purificar las vías urinarias. Una ventaja es que no eliminan el potasio. Algunas de estas plantas son las hojas de alcachofa, la cola de caballo, bardana, hojas de borraja, berros y diente de león.



B. Plantas depurativas

Limpian el organismo de toxinas, bacterias muertas y urea que a veces el cuerpo no puede eliminar naturalmente. Depurar el cuerpo es clave para restablecer la salud. Plantas depurativas son las hojas de alcachofa, cardo santo, ortiga verde, bardana y tilo.

Advertencia pre

El kión, el ajo y la cebolla: son muy buenos para aliviar la tos y los malestares en la garganta.

C. Plantas laxantes

Se usan para hacer limpieza intestinal y para impedir que las grasas permanezcan mucho tiempo en el intestino y que el cuerpo las absorba. No se deben usar más de siete días seguidos. Las mejores son la cáscara sagrada, malva y hojas de melocotón.

D. Plantas sudoríficas

Descongestionan el hígado, los riñones, pulmones y sistema linfático. No sólo ayudan a adelgazar sino también a combatir el acné. Algunas plantas son la bardana, sauce, hojas de borraja y anís verde.

Retroalimentación

1. Una planta medicinal se puede emplear como:

2. El uso de remedios vegetales se remonta a la época:

3. Influye en el desarrollo de la planta y en la formación de sus principios activos:

4. Consejo para recolectar una planta medicinal

Trabajando en clase

Completa el siguiente esquema:



Planta
Medicinal

1. Conservación

2. Fitoterapia

Lectura:

El platano
(Musa paradisica)

A la mayoría de los niños les encantan los plátanos, de hecho es una de las primeras frutas que se introducen en su dieta. Es muy importante no prescindir del plátano, pues es muy nutritivo, combina la energía de los hidratos de carbono con vitaminas, como la C y la B6, además de minerales esenciales.

Su elevado contenido en potasio, fósforo y magnesio hacen que sea un alimento ideal para las personas con cierta actividad física, como niños y deportistas, estos minerales son muy importantes para la función muscular y previenen los calambres.

Quizá todavía hay personas que piensan que el plátano engorda, lo que es un error, a pesar que es una fruta más calórica que otras, como por ejemplo las manzanas, sólo posee 80 kcal por cada 100 gramos.

Entre otras cualidades, el plátano es pobre en sodio, los azúcares son de absorción lenta y combate el estreñimiento. Además, su contenido en fibra soluble ayuda a regular el nivel de colesterol.

Puedes tomarlo en el desayuno, en el almuerzo o como postre, solo o introduciéndolo en la papilla, en el yogur, etc. Conviene que se encuentre en su estado óptimo de madurez, su piel debe estar amarilla y con pequeñas manchas oscuras.

¿Hay alguna excusa más para que nuestros hijos coman un plátano al día? Sí, que su sabor y su textura es exquisita, seguro que con el plátano es mucho más sencillo que los pequeños coman una pieza de fruta, pero recuerda que no debe ser la única.

Tanto en el desayuno, en el almuerzo o como postre, tu hijo disfrutará de un plátano en su punto óptimo de madurez.

Responde las siguientes preguntas:

1. El nombre científico del plátano es:

2. El plátano presenta vitaminas como:

3. El plátano es importante para la función muscular y previene los:

4. El contenido en fibra soluble del plátano ayuda a regular el nivel de:



Verificando el aprendizaje

- | | |
|---|--|
| <ol style="list-style-type: none">1. Parte medicinalmente útil del árbol peruano sangre de grado:
a) Semilla
b) Raíz
c) Látex
d) Fruto
e) Hoja2. Es la parte de la planta empleada medicinalmente:
a) Tallo
b) Droga vegetal
c) Fruto
d) Savia
e) Hoja | <ol style="list-style-type: none">3. El uso de remedios de origen vegetal se remonta a la época:
a) Moderna
b) Posmoderna
c) Robótica
d) Prehistórica
e) Futura4. Las plantas medicinales son utilizadas para la elaboración de:
a) Agua
b) Histología
c) Fármacos
d) Genética
e) Parasitología |
|---|--|

5. Las plantas medicinales son importantes porque nos permiten valorar nuestra:
- Cultura
 - Ignorancia
 - Pasividad
 - Flojera
 - Ociosidad
6. Al recolectar plantas medicinales deben estar limpias de maleza, suciedad e _____.
a) limpieza
b) insectos
c) agua
d) iluminación
e) higiene
7. Se obtiene por destilación y es la parte más potente de la planta:
a) Aceite esencial
b) Lavados
c) Gárgaras
d) Los pétalos
e) La corola
8. Influye en el desarrollo de la planta y en la formación de sus principios activos:
a) La indiferencia
b) El río
c) Los cerros
d) El mar
e) El clima
9. Para conservar las plantas medicinales no se deben _____.
a) maltratar
b) ventilar
c) cubrir
d) cuidar
e) refrescar
10. Al añadir al agua las propiedades de las plantas medicinales, se la empleara para un _____.
a) baño
b) ensalada
c) alimento
d) emplasto
e) secado

