iiap
30 Años 1981 - 2011

GranTierra
energy perú s.r.l.

VALORANDO Y PROMOVIENDO FARMACIAS NATURALES



Guía práctica sobre uso y elaboración de fitomedicamentos con plantas medicinales amazónicas

Material didáctico elaborado para los estudiantes de las instituciones educativas de las comunidades del Distrito de Puinahua, Provincia de Requena, Región Loreto - Perú

VALORANDO Y PROMOVIENDO FARMACIAS NATURALES



Guía práctica sobre uso y elaboración de fitomedicamentos con plantas medicinales amazónicas

Material didáctico elaborado para los estudiantes de las instituciones educativas de las comunidades del Distrito de Puinahua, Provincia de Requena, Región Loreto - Perú

Créditos

Guía práctica elaborada por el Instituto de Investigaciones de la Amazonía Peruana - IIAP, Programa de Investigación en Biodiversidad Amazónica - PIBA - Área de Educación Ambiental, con el apoyo financiero de Gran Tierra Energy Perú S.R.L.

Autora:
- Melba del Rocío Correa Tang

Revisores de Texto
- Kember Mejía Carhuanca - IIAP
- Elsa Rengifo Salgado - IIAP
- José Álvarez Alonso - IIAP
- Bertha Marisol Montalván Inga - UNAP

Colaboradores:
- Gerardo Junior Pinedo Flor
- Corina Valles Lomas
- Verónica Ivonne Armas Caballero
- Saúl Alexander Pinedo Flor

Docentes Colaboradores:
- Marly Karen Vela Gómez (Nivel Secundaria)
- Victoria López Nuñez (Nivel Primario)

Fotografías:
- Elsa Rengifo Salgado
- Pedro Icomedes

Ilustraciones:
- Abigail Eliana Apagueño Alvarez

Equipo Gran Tierra Energy Perú S.R.L.
- Sonia Lou Alarcón - Gerente de EHSC&I
- Ricardo Morales Hernández - Gerente de Asuntos Sociales y Relaciones Comunitarias
- Violeta Chamorro Castillo -Coordinadora de Asuntos Sociales y Relaciones Comunitarias.
- Betty Ríos Núñez - Supervisora de Asuntos Sociales y Relaciones Comunitarias.
- Thatiana Pérez Falcón - Supervisora de Asuntos Sociales y Relaciones Comunitarias.
- Mayer Lavi - Supervisor de Asuntos Sociales y Relaciones Comunitarias.

Gran Tierra Energy Peru S.R.L.
Calle Andrés Reyes 437 - Piso 8
Edificio Platinum Plaza Torre II
San Isidro - Lima
Teléfono: +51 1 7111000 Ext. 3532
•http://www.grantierra.com

Diseño y diagramación
- Saúl Alexander Pinedo Flor

Imprenta:
- Imagen Amazonía Servicios Múltiples - Av. José A. Quiñones km. 2.5 - San Juan Bautista

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú: N° 2012-11018

© IIAP - Setiembre del 2012
Instituto de Investigaciones de la Amazonía Peruana
Av. José Abelardo Quiñones Km 2.5 Iquitos, Perú
Teléfono: 065-265515 Fax: 065-265527 - E-mail: preside@iiap.org.pe
http://www.iiap.org.pe
www.educacionambientaliiap.org

Presentación

Las diversas dolencias causadas por las exigencias de la vida moderna nos inducen a rememorar a nuestros antepasados y volver los ojos a las bondades que nos ofrece la naturaleza, en la búsqueda de nuestra salud y la mejora en la calidad de vida.

Se puede afirmar que las plantas medicinales y el saber ancestral de los pueblos amazónicos asociado con ellas han sido importantes para el descubrimiento de muchos de los medicamentos de uso común en la actualidad. A través del tiempo se ha logrado acumular un vasto conocimiento sobre el uso medicinal de las plantas amazónicas, y hoy juegan un papel importante en el cuidado de la salud humana, con resultados sorprendentes, con menos efectos secundarios y al alcance de la mayoría de las personas.

Gracias al conocimiento ancestral acumulado por los pueblos indígenas, los principios activos o sustancias curativas de diversas plantas medicinales amazónicas han sido extraídos y transformados para ser utilizados, en forma farmacéutica óptima, dando origen a fitomedicamentos de gran utilidad para las sociedades modernas.

Es así que la valoración de los recursos naturales amazónicos y el rescate de los saberes ancestrales se han convertido en un tema de importancia para fomentar la conciencia de respeto ambiental y despertar capacidades cognitivas y artísticas en los niños y jóvenes de las regiones amazónicas.

Es en este contexto que presentamos ***"Valorando y Promoviendo Farmacias Naturales"***, Guía Práctica, sobre uso y elaboración de fitomedicamentos con plantas medicinales amazónicas, redactado con un lenguaje sencillo para la fácil comprensión de los estudiantes y docentes de las comunidades amazónicas.

Parte de la información recopilada pertenece a Elsa Rengifo Salgado, investigadora del Instituto de Investigaciones de la Amazonía Peruana, a quien expresamos nuestro reconocimiento. Agradecemos también a Corina Valles Lomas, por difundir su amplia experiencia sobre medicina tradicional.

La guía práctica contiene conceptos de las plantas medicinales amazónicas y sus usos, y sobre la importancia del biohuerto; también instrucciones de cómo preparar algunos fitomedicamentos, poniendo énfasis en las pomadas, tinturas y jabones.

Se incorporan actividades de aprendizajes sugeridas para apoyar la labor del docente. Asimismo se publican los cuentos ganadores del concurso escolar "Historias de mi comunidad sobre el uso y cultivo de las plantas medicinales amazónicas", realizado el 2011, con estudiantes de la comunidad de Bretaña, Distrito de Puinahua, Provincia de Requena, Loreto.

Esta iniciativa es producto de la concertación de esfuerzos entre Gran Tierra Energy Perú SRL y del Instituto de Investigaciones de la Amazonía Peruana-IIAP, a través del Área de Educación Ambiental.

Keneth Reátegui Del Aguila
Presidente del IIAP

Índice

1. Las plantas medicinales amazónicas..... 6

¿Qué es una planta medicinal?..... 7

Importancia en la salud..... 8

Las plantas medicinales en la cultura Amazónica..... 8

2. Usos de las plantas medicinales amazónicas..... 10

3. Cómo implementar tu biohuerto de plantas medicinales amazónicas..... 29

Selección del terreno..... 30

Qué herramientas necesitas..... 30

Preparación del terreno..... 31

Siembra..... 32

Propagación por semillas..... 33

Propagación asexual o vegetativa..... 33

Métodos de propagación asexual o vegetativa..... 34

Labores culturales..... 35

Plagas y enfermedades..... 36

Recetas caseras para combatir algunas plagas..... 36

Importancia de los biohuertos..... 37

4. Fitomedicamentos..... 38

¿Qué son los fitomedicamentos? 39

¿Por qué debemos aprender la elaboración de medicamentos con plantas medicinales?..... 39

¿Para qué hacer un preparado con plantas medicinales?..... 39

¿Qué tipos de preparados hay?..... 40

5. Tipos de Fitomedicamentos..... 41

Infusiones..... 42

Cocimiento..... 42

Tinturas..... 43

Jarabes..... 43

Pomadas..... 44

Jabones..... 45

6. Aprendiendo a preparar nuestras medicinas naturales..... 47

Elaboración de jabones..... 49

Elaboración de pomadas..... 52

Elaboración de tinturas..... 55

7. Cuentos ganadores del concurso escolar “Historias de mi comunidad sobre el uso y cultivo de las plantas medicinales amazónicas”..... 58

Sesiones de Aprendizaje sugeridas

Bibliografía



1

LAS PLANTAS MEDICINALES AMAZÓNICAS

¿Qué es una planta medicinal?



Una planta medicinal es un recurso vegetal que cumple funciones en beneficio de la salud de los humanos y animales para curar dolencias.

Generalmente, el conocimiento sobre el uso de las plantas medicinales se transmite por tradición de generación en generación. Sirve como materia prima para la formulación de varias medicinas.

Las plantas medicinales cumplen diferentes funciones en el organismo:

Limpieza del cuerpo: Todos los días se acumulan y eliminan desechos y el cuerpo constantemente trata de limpiarse así mismo; y varias plantas tienen propiedades que ayudan en este proceso, la mayoría de ellas no tienen efectos secundarios nocivos.

Regulación de los órganos del cuerpo: Las plantas regulan y tonifican los sistemas del cuerpo para su funcionamiento normal.

Nutrición: Contienen gran cantidad de vitaminas, minerales y otros compuestos que alimentan y ayudan al mantenimiento y desarrollo del cuerpo.

Incremento energético: Estimulan los niveles de energía en el organismo, de modo que éste tiene energía adicional para curarse a sí mismo.

Estimulación del sistema inmunológico: Incrementan las defensas del organismo.

Importancia en la salud



La medicina tradicional, como parte importante de la cultura de los pueblos, ha sido durante siglos, el único sistema utilizado en la restauración de la salud de las generaciones pasadas; las plantas medicinales han cumplido un rol fundamental como medio para curar y prevenir enfermedades.

Después de la llegada de la medicina académica o científica, el sistema tradicional sigue teniendo presencia en más del 80% de la población amazónica, con predominio en el área rural y con incidencia creciente en la urbana.

Es importante, por lo tanto, la capacitación en diversos aspectos para el manejo de las plantas medicinales como alternativa curativa.

Conociendo como realizar su cultivo, recolección, secado, almacenamiento y procesamiento, daremos un uso prolongado y tendremos siempre plantas medicinales, que serán de beneficio para nuestras comunidades amazónicas.

Las plantas medicinales en la cultura Amazónica

Desde tiempos muy remotos las plantas medicinales han acompañado la evolución del hombre, cumpliendo un rol preponderante en el alivio de dolencias. Es así que históricamente han formado parte de la forma de curar ancestralmente, sabiduría ahora conocida como “medicina tradicional”.

Aunque el uso de las plantas medicinales estaba asociada, durante muchos siglos, a ritos mágicos y religiosos, atribuyendo su poder curativo a fuerzas divinas, hay que resaltar que la utilización estaba basada, principalmente, en un buen conocimiento de las plantas, adquirido a través de la práctica y transmitido de padres a hijos de generación en generación.

Los pueblos de la Amazonía nos han dejado en herencia un amplio conocimiento de los beneficios de las plantas medicinales para curar diversas enfermedades, producto de la interrelación con el bosque amazónico, una de las regiones más ricas del mundo en biodiversidad, que alberga miles de especies de plantas medicinales. Estos conocimientos no hubieran sido posibles sin la participación de las poblaciones indígenas, quienes mantuvieron una especial y armónica relación con las plantas y animales de su entorno, y encontraron los recursos necesarios para curar sus enfermedades y satisfacer sus necesidades.



La identificación del poder curativo de las plantas medicinales ha provenido, principalmente, de la información proporcionada por el saber médico tradicional (shamanes, herbolarios y médicos naturistas), sirviendo como fuente para la investigación, la identificación de los principios activos y el progreso de la industria farmacéutica.

Promover el buen uso de las plantas medicinales, tanto en la forma de preparación como en la dosificación y los cuidados necesarios, es valorar los conocimientos tradicionales de los pueblos amazónicos garantizando el reconocimiento de sus derechos de propiedad intelectual y una justa y equitativa distribución de los beneficios derivados de su uso.


2
USOS DE LAS
PLANTAS MEDICINALES
AMAZÓNICAS

Abuta *Abuta grandifolia* (Mart.) Sandwith — Familia: Menispermaceae

Usos



Raíz

Anemia: La decocción de 30 g en un litro de agua; se toma una taza dos veces al día, por 15 días.

Hemorragias post-operatorias: Se cocina 50 g en un litro y medio de agua hasta que se reduzca a un litro. Se toma una taza cada tres horas, hasta observar mejoría.

Reumatismo: En maceración; 50 g en un litro de aguardiente durante ocho días. Se toma una copita tres veces al día, hasta observar mejoría.

Corteza

Diabetes: Maceración de 20 g de corteza raspada en un litro de agua. Se toma medio vaso después de las comidas durante 30 días.

Dismenorrea: La infusión de 30 g en un litro de agua hervida; se toma una taza tres veces al día, hasta observar mejoría.

Raíz y tallo

Afrodisíaco, esterilidad femenina y hemorragias: Decocción de 50 g de raíz y 50 g del tallo en un litro de agua. Se agrega 1/4 de litro de miel de abeja; dejar macerar por siete días. Tomar una copita tres veces al día, por una semana.

Achiote *Bixa orellana* L. Familia: Bixaceae

Usos

Hojas

Infecciones de la piel: Dejar de 9 a 12 hojas en un litro de agua durante una noche y aplicar después sobre la lesión, por una semana.



Inflamaciones urinarias: Estrujar de 6 a 10 hojas en un litro de agua, serenar y tomar una taza en ayunas hasta aliviar el malestar.

Antiséptico vaginal y cicatrizante: Poner de 9 a 12 hojas estrujadas durante una noche en un litro de agua. El líquido se aplica en lavados vaginales, durante 15 días o hasta observar mejoría.

Hepatitis: Poner de tres a cinco cogollos tiernos en una taza, agregar agua hervida, dejar reposar por 10 minutos. Beber la infusión durante 15 días.

Vómitos: Poner de tres a cinco hojas tiernas en una taza, agregar agua hervida, dejar reposar por 10 minutos. Beber la infusión tres veces al día, por tres días.

Ajo Sacha *Mansoa alliacea* (Lam.) A. Gentry — Familia: Bignoniaceae

Usos



Hojas

Analgésico: Hervir tres hojas en un litro de agua. Tomar la infusión en ayunas y refrescarse la cabeza o bañarse, hasta aliviar el malestar.

Artritis: Hervir tres hojas en un litro de agua. Tomar la infusión en ayunas y refrescarse la cabeza o bañarse. También se puede aplicar las hojas machacadas sobre la parte afectada, por un mes.

Tallo y raíces

Reumatismo: Macerar tres raíces en medio litro de aguardiente y ¼ de litro de miel de abeja, por 7 días. Tomar una copita en ayunas y bañarse, durante una semana. Evitar comer ají, cerdo y bebidas heladas.

Amasisa *Erythrina fusca* Lour. — Familia: Fabaceae

Usos



Corteza

Úlceras: La corteza rallada se pone sobre la úlcera.

Hemorroides: Hervir 200 g en un litro de agua. el líquido obtenido se emplea en baños de asiento, por las noches hasta observar resultados favorables.

Antiséptico y micosis: Hervir 200 g en un litro de agua. El cocimiento se usa en lavados sobre la zona afectada, hasta observar resultados favorables.

Hojas

Infecciones urinarias: El cocimiento de 200 g de hojas se deja serenar en tres litros de agua. Tomar en ayunas medio vaso durante siete días.

Inflamación de la próstata: Se trituran las hojas hasta obtener una masa. Aplicar en la parte afectada durante 30 minutos; repetir el tratamiento durante siete días.

Bolsa mullaca *Physalis angulata* L. — Familia: Solanaceae

Usos



Raíz

Diabetes: Macerar tres raíces, en trozos menudos, en una botella de aguardiente (1/4 de litro) durante siete días. Agregar media botella de miel de abeja. Se toma una copita, dos veces al día durante 60 días.

Hepatitis: Tomar la infusión de tres raíces en tres litros de agua. Beber como agua de tiempo, durante el día por una semana.

Hojas

Inflamaciones y desinfectante: Con el cocimiento de hojas y frutos se fricciona la zona afectada. Se aplican también directamente las hojas frescas y trituradas, hasta aliviar el malestar.

Asma: Infusión de 50 g de hojas en un litro de agua, tomar una taza tres veces al día, caliente o como agua de tiempo, por una semana.

Paludismo: Preparar un cocimiento de 200 g de hojas en cinco litros de agua. Se toma como agua de tiempo, por una semana.

Fruto

Sarna: El fruto verde se tritura; la masa obtenida se aplica directamente sobre la herida durante siete días.

Cocona *Solanum sessiliflorum* Dun. — Familia: Solanaceae

Usos



Hojas

Quemaduras: Se machacan las hojas crudas y el jugo se aplica directamente sobre la herida al momento.

Frutos

Infecciones de la piel: El jugo de los frutos se frota sobre las zonas infectadas de «rasca-rasca» y «caracha», por una semana.

Copaiba *Copaifera paupera* (Herz.) Dwyer. Familia: Fabaceae

Usos



Aceite

Heridas e inflamaciones: Se colocan unas gotas de aceite sobre la zona afectada.

Sarna: El aceite del fruto, al natural o en cocimiento, se aplica sobre la zona afectada.

Afecciones en la garganta: Con la mezcla de una cucharada de miel de abeja y tres gotas de aceite de copaiba se aplican toques dos veces al día.

Úlceras: Para tratar las úlceras estomacales, tomar cinco gotas de aceite, diluida en una cucharada de agua tibia, en ayunas, durante siete días.

Herpes: Una mezcla, en partes iguales, del aceite de copaiba con el de andiroba, se aplica sobre la zona afectada, dejando por 30 minutos. Aplicar dos veces al día.

Cordoncillo *Piper aduncum* Familia: Piperaceae

Usos

Hojas

Infecciones urinarias: El cocimiento de seis hojas junto con tres flores de retama, se deja durante una noche; al día siguiente se toma como agua de tiempo hasta observar resultados favorables.

Resfrío y antidiarreico: Preparar una infusión con siete hojas en un litro de agua y tomar cuatro veces al día.

Úlceras: Las hojas secas se trituran; el polvo se aplica directamente en la piel, hasta observar resultados favorables.

Bronquitis: El cocimiento de siete hojas en un litro de agua se deja reposar 10 minutos. Se toma como agua de tiempo por una semana.

Heridas y antiséptico vaginal: Se utiliza la infusión de siete hojas en un litro de agua y agregar de cinco a ocho gotas de toronja para lavados vaginales, durante 15 días o hasta observar mejoría.



Chanca piedra *Phyllantus niruri* Familia: Euphorbiaceae

Usos



Raíz

Hepatitis: 15-20 raíces, bien limpias, se cocinan en dos litros de agua durante 30 minutos. Se puede tomar con masato dulce, hasta que el color amarillo de la piel (ictericia) desaparezca.

Toda la planta

Infecciones urinarias: Hervir seis plantitas bien lavadas en tres litros de agua. Beber como agua de tiempo durante una semana.

Cálculos renales: 20 g de la planta bien lavada hervir en tres litros de agua y tomar como agua de tiempo durante el día, por una semana.

Chiric sanango *Brunfelsia grandiflora* D. Don Familia: Solanaceae

Usos



Raíz

Reumatismo: Siete raíces desmenuzadas se colocan en maceración con cinco litros de agua; el líquido resultante se da de beber al enfermo en ayunas; luego debe bañarse y guardar reposo, por una semana.

En maceración, dos raíces en un litro de aguardiente durante dos días; tomar una copita tres veces al día; luego debe bañarse y guardar reposo. evitar comer ají, cerdo, bebidas heladas y acercarse al fuego.

Corteza

Leishmaniasis o UTA: Se hace hervir la corteza hasta obtener un líquido espeso; aplicar directamente en la zona afectada y cubrir con una venda durante dos días. Repetir la operación hasta que sane.

Chuchuhuasi *Maytenus macrocarpa* Familia: Celastraceae

Usos



Raíz

Reumatismo: Colocar en una botella 250 g de raíces secas desmenuzadas (luego de eliminar la parte superficial) con 1/2 litro de aguardiente. Dejar macerar por una semana en un lugar oscuro. Tomar todas las mañanas en ayunas; es recomendable bañarse y evitar comer ají, cerdo y bebidas heladas. Este preparado puede también mezclarse con miel de abeja, en partes iguales. Se toma una copita en las mañanas y en las noches durante un mes.

Corteza

Reumatismo: La corteza en cocimiento. Poner 250 g de cortezas en tres litros de agua. Hervir hasta que el líquido disminuya a un litro. Se toma una copita en ayunas y bañarse, durante nueve mañanas. Evitar comer ají, cerdo y bebidas heladas.

Resfríos y bronquitis: Se raspan 200 g de corteza y se hierven en dos litros de agua durante una hora. Se cuela el líquido resultante y se coloca en una botella agregando un cuarto de litro de aguardiente. Se deja macerar durante 10 días. Tomar una cucharada en las mañanas por 15 días.

Afecciones de las mamas: Una taza de la corteza, rallada o en trozos, se cocina en tres tazas de agua. El líquido se aplica en los pezones con grietas, hasta observar resultados favorables.

Huingo *Crescentia cujete* L. Familia: Bignoniaceae

Usos



Hojas

Parasitosis intestinal: El cocimiento de cuatro hojas en un litro de agua, se bebe caliente, en ayunas, por tres días.

Fruto

Bronquitis: Extraer el jugo de un fruto verde. Cocinarlo por 10 minutos cuidando que no se derrame el jugo. Agregar el jugo de un limón o media toronja y una cucharada de miel de abeja. Tomar una cucharadita tres veces al día durante una semana.

Huito *Genipa americana* L. Familia: Rubiaceae

Usos



Corteza

Hemorragias, pelagra: Se toma una taza del cocimiento de 50 g de corteza en un litro de agua tres veces al día, hasta observar resultados favorables.

Fruto verde

Inflamación vaginal, cáncer uterino: Cocinar dos frutos rallados en un litro de agua por 15 minutos. Aplicar en lavados vaginales, por 15 días o hasta observar mejoría.

Raíz

Purgante: Cocinas 10 g de la raíz rallada en un litro de agua. El líquido se toma en ayunas durante tres días.

Semillas

Contra la caspa y la calvicie: Se cocinan las semillas trituradas de un huito maduro en un litro de agua por 15 minutos. Con el líquido resultante se aplican frotaciones en el cuero cabelludo diariamente durante dos meses.

Jergón sacha *Dracontium loretense* Krause. Familia: Araceae

Usos



Raíz - Cormos

Mordedura de serpiente: La papa o bulbo, machacada, se envuelve en una hoja de bijao o plátano "patarashca". Aplicar sobre la zona de la mordedura. Rallada se aplica directamente sobre la herida al momento.

Malva *Malachra capitata* Familia: Malvaceae

Usos



Raíz

Resfrío común: Hervir toda la raíz de una planta en un litro de agua. Tomar una taza de la infusión por una semana.

Hojas

Cefaleas, fiebres, cólicos, antiinflamatorios: Se estrujan tres hojas obteniéndose un jugo flemoso; se diluye en un vaso con agua agregándose unas gotitas de limón. Se da de beber al paciente cuatro veces al día, hasta observar mejoría.

Quemaduras e infecciones de la piel: Se trituran las hojas y se aplica en la zona afectada en forma de compresas u hojas soasadas.

Flor y hojas

Ojos inflamados e irritados: Se cocinan 30 g de flores y hojas en un litro de agua; con el líquido se hacen lavados externos.

Estreñimiento: Las flores y hojas trituradas se dejan "serenar", diluidas en agua; tomar como agua de tiempo.

Pampa orégano *Lippia alba* (Mill.) N.E. Brown Familia: Verbenaceae

Usos



Hojas

Dolores cardiacos: Poner en una taza de 12 a 15 hojas, agregar agua hervida y dejar reposar por 10 minutos. Tomar la infusión antes de las comidas, por una semana.

Calmante, soporífero e Infecciones urinarias:

En infusión. Poner en una taza de 12 a 15 hojas, agregar agua hervida y dejar reposar por 10 minutos. Tomar la decocción de las hojas antes de acostarse.

En tintura. Macerar 100 g de hojas frescas picadas en medio litro de alcohol de 70º durante 14 días en un lugar fresco, seco y oscuro; se cuela y se guarda en otro recipiente. Tomar, diluida en un vaso de agua, tres veces al día; una cucharada los adultos y una cucharadita los niños, por tres días en las semanas.

Cólicos: Poner en una taza de 12 a 15 hojas, agregar agua hervida y dejar reposar por 10 minutos, tomar la infusión tres veces al día (una taza para adultos y media taza para niños) por dos días.

Dolores menstruales: Poner en una taza de 12 a 15 hojas, agregar agua hervida y dejar reposar por 10 minutos, tomar la infusión en su momento.

Piñón blanco *Jatropha curcas* L. Familia: Euphorbiaceae

Usos



Hojas

Reumatismo: Se envuelven tres hojas de la planta en una hoja de bijao "patarashca". Se aplica una cataplasma con las hojas calientes sobre la zona afectada, antes de acostarse durante una semana. Se recomienda no mojar la parte afectada.

Látex

Anticancerígeno: Tres gotitas del látex se diluye en una cucharada de agua tibia. Tomar tres veces al día, durante una semana, para el tratamiento de ciertos tipos de cáncer inicial. Se recomienda dejar de tomar una semana y volver a iniciar el tratamiento.

Ulceras: Igual que el anterior durante 15 días en ayunas; mejora las úlceras estomacales.

Heridas: Se aplica la resina directamente sobre la herida.

Retama *Cassia reticulata* Willd. Familia: Fabaceae

Usos



Fruto

Hongos de la piel: Coger un fruto (vaina) triturar y aplicar sobre la zona afectada, usar tres veces durante una semana.

Flores

Infecciones urinarias y diurético: El cocimiento de tres flores en un litro de agua, se toma como agua de tiempo durante tres días

Laxante: Cocinar tres flores en un litro de agua durante 15 minutos. Tomar todo el líquido en ayunas.

Sacha culantro *Eryngium foetidum* L. Familia: Apiaceae

Usos



Hojas

Cefaleas: Las hojas frescas se colocan sobre la frente sujetas con una tela.

Tos seca: Se extrae el jugo de las hojas frescas trituradas (aproximadamente una cucharada), se añaden tres gotas de limón y una cucharadita de aceite. Beber este preparado por tres días en ayunas.

Sangre de grado *Croton lechleri* Muell.-Arg. Familia: Euphorbiaceae

Usos

Resina

Úlceras de la garganta y amigdalitis: Se hacen gárgaras con cuatro gotas de resina diluidas en medio vaso de agua tibia. Repetir la operación por las noches durante siete días.

Hemorragias: Se aplica la resina directamente sobre la herida abierta.

Cicatrizante: Aplicar el látex sobre la parte afectada, hasta observar resultados favorables.

Antiséptico vaginal: Diluir de 10 a 15 gotas del látex en medio litro de agua tibia. Usarlo en lavados vaginales, por 15 días.



Ubos *Spondias mombin* Familia: Anacardiaceae

Usos

Corteza

Heridas: La resina extraída de la corteza se aplica directamente sobre la herida. Si la corteza ya está seca, se muele hasta obtener un polvo fino que se coloca sobre la herida lavada. Es cicatrizante.

Antiséptico vaginal: Cocinar 50 g de la corteza en dos litros de agua, hasta obtener un litro. Con el líquido resultante hacer lavados vaginales, por 15 días.

Mordedura de serpientes: La corteza raspada se envuelve en hoja de bijao "patarashca" aplicar sobre la parte afectada, sujetándola con una venda. Si la mordedura ha ocasionado llagas en la zona, se puede usar la corteza rallada directamente sobre la lesión.



Uña de gato *Uncaria guianensis* (Aubl.) Gmel., *U. tomentosa* (Willd.) DC. Familia: Rubiaceae

Usos



Corteza

Mordedura de serpientes: La corteza cocinada se coloca sobre la mordedura o la zona dañada, sujetada con una venda.

Reumatismo:
Macerar: 100 g de la corteza en un litro de aguardiente por siete días. Se toma una copita diariamente por las mañanas, hasta observar mejoría.
Infusión: Se deja reposar 100 g de corteza en un litro de agua hervida por 10 minutos. Tomar media taza tres veces al día, hasta hasta observar mejoría.
Cocción: Hervir cinco gramos de la corteza en un litro de agua durante 30 minutos. Tomar una copita tres veces al día, antes de las comidas, hasta observar mejoría.

Inflamación de la próstata: Cocinar cinco gramos de la corteza en un litro de agua durante 30 minutos. Tomar una copita tres veces al día antes de las comidas. El tratamiento debe prolongarse por 30 días.

Heridas y úlceras: Un cocimiento concentrado de la corteza se utiliza en tratamiento tópico (lavados).

Hojas

Fiebre y tos: El cocimiento de las hojas, serenado, se toma tres veces al día.

Verbena negra *Stachytarpheta cayennensis* Familia: Verbenaceae

Usos



Planta entera

Bronquitis: Al jugo que se obtiene triturando 250 g de la planta se agrega una cucharadita de clara de huevo. Se toma por las mañanas y tardes durante tres días.

Úlceras: Triturar 250 g de verbena, exprimir el jugo. Tomar medio vaso en las mañanas durante 15 días. Alivia las úlceras estomacales.

Hojas

Diabetes: Tomar 1/2 vaso, una vez al día, del jugo que se obtiene estrujando hojas y tallos en agua. El tratamiento debe seguirse durante 15 días consecutivos descansando 15 días por tres meses.



No olvidemos que algunas plantas medicinales tienen sus secretitos en beneficio de nuestra salud.
Como por ejemplo: evitar tener intimidad con la pareja, consumir ají, cerdo, bebidas heladas, algunos pescados (Fasaco, Piraña, Bagres, Shuyo entre otros),
También es bueno saber que la curación es lenta y no debemos abusar de la dosis indicada.



3

CÓMO IMPLEMENTAR TU BIOHUERTO DE PLANTAS MEDICINALES AMAZÓNICAS

Para implementar el biohuerto con plantas medicinales se debe de tener en cuenta lo siguiente:

Selección del terreno

Se escoge un espacio disponible, puede ser dentro de un jardín, detrás de la institución educativa y si careces de éste, puedes utilizar macetas, latas, botellas descartables o cualquier tipo de envase, de preferencia de 35 a 40 cm de alto.
Si has elegido un espacio dentro de tu jardín o institución educativa, se diseña un pequeño plano de distribución de las plantas que has elegido sembrar.



Qué herramientas necesitas

En caso de espacios o jardines necesitarás herramientas como:

- **Pala**: Sirve para aflojar o roturar la tierra. Con ella también se puede trasladar tierra de un lugar a otro.
- **Rastrillo**: Se utiliza para nivelar el suelo, sacando las piedras y maleza. Esta herramienta favorece la oxigenación del suelo.
- **Pico**: Afloja el terreno y saca la maleza.

En caso de utilizar envases:

- **Una pequeña paleta:** Para llevar la tierra a los envases.
- **Regadera** : Para regar en todo momento, ya sea en los espacios de tu jardín o en los envases, desde la siembra (se pueden usar botellas plásticas a las que les hacemos pequeños huequitos).

Preparación del terreno



Una vez elegido el lugar es necesario preparar la tierra para la siembra.

En espacios abiertos:

a) Se humedece el suelo para facilitar el trabajo de remover la tierra.
b) Se desterronan los pedazos de tierra y se retiran elementos como: piedras, plástico, vidrios, latas, papeles, ramas gruesas, etc. Todos aquellos elementos que serían obstáculos para el crecimiento de la planta.
c) Luego se procede a incorporar el abono (humus, compost, gallinaza, palo podrido, etc.) la cantidad varía dependiendo del tipo de suelo (el abono a incorporar será de 2 a 5 kg por m2 aproximadamente). Se mezcla bien.
d) Se nivela el terreno trabajado con rastrillo.
e) Y por último se aplica riego ligero.

En envases:



a) Se utiliza dos baldes de tierra y una de abono.
b) Mezclar uniformemente la tierra y el abono; separar pedazos de tierra, maderas, plástico, entre otros, así obtendremos un sustrato preparado rico en nutrientes para que la planta pueda crecer fuerte (vigorosa) y dé una buena producción.
c) Colocar el sustrato en los recipientes a sembrar (baldes, bolsas, bandejas, etc.), previamente perforar la base de los recipientes para que escurra el agua.

Siembra

Consiste en colocar el tallo o semilla en el suelo ya preparado para que germine, crezca y produzca
Tener en cuenta sembrar diferentes tipos de especies medicinales, tales como: ajos sacha, guisador, chiric sanango, pichirina, entre otras.
Así como para prevenir y tratar diferentes tipos de enfermedades.

En espacios abiertos:



a) Se recomienda mojar el suelo el día anterior a la siembra.
b) Se marcan los surcos con 8 a 10 cm de separación.
c) Dependiendo del tipo de reproducción sexual (semillas) o asexual o vegetativa (tallos, raíces, etc) colocarás en cada hoyo de 2 a 3 semillas, o un tallo. Los hoyos deben estar adecuadamente distanciados; tomar en cuenta el volumen que tendrá la planta cuando alcance su completo desarrollo.
d) Se cubre con tierra y se presiona ligeramente
e) No se debe aplastar el suelo para que no le falte oxigenación al suelo y para que el agua de riego circule con facilidad.
d) Se aplica riego abundante con regadera, verificando que las semillas o tallo, no queden descubiertos.



En envases:

a) Dependiendo del tamaño del envase elegido, se coloca la tierra preparada en el envase cubriendo las 3/4 partes del mismo, luego se introduce de 1 a 2 semillas a 1 cm. de profundidad.
b) Si se va a sembrar un tallo o raíz debe ser a 3 cm. de profundidad.



Propagación por semilla



Es una forma natural y convencional de reproducción, es un tratamiento fácil y de costo relativamente económico.
Para su germinación las semillas requieren de un sustrato (tierra) y agua.

Propagación asexual o vegetativa



Es el proceso por el cual las plantas producen nuevos organismos a partir de tallos, hojas y raíces; ya sea mediante fragmentación o división de sus estructuras.

En la naturaleza, las plantas que se reproducen asexualmente tienen la ventaja de aumentar el número de individuos más rápidamente, ya que cuando las estructuras de reproducción se separan, éstas se encuentran perfectamente formadas.

Imitando lo que sucede en la naturaleza, las personas dedicadas al manejo de las plantas, utilizan la reproducción asexual como forma de obtener plantas que presenten ciertas características de interés.

Métodos de propagación asexual o vegetativa

Dentro de los métodos utilizados para la propagación asexual podemos mencionar los injertos, acodos y estacas de tallo o raíz.

Injerto



Son formas de propagación de una planta utilizando a otra planta como base. Si el injerto es de una misma especie no hay problema, pero en muchos casos se injertan plantas que no son la misma especie, por lo que se requiere conocer primero que las plantas presenten características similares.
El método es muy sencillo, se obtiene una estaca de la planta a injertar la cual se coloca sobre una incisión que se realiza sobre la planta donde se mantendrá el injerto; la estaca se recubre con plástico negro para ayudar a la cicatrización. En unos cuantos días la estaca comenzará a crecer gracias a la planta madre.

Acodo



El acodo consiste en promover el enraizamiento de una rama, para que cuando esta sea desprendida ya presente raíces formadas.
Se coloca una bolsa de plástico negro con tierra sobre la rama, se sujeta y se espera hasta que la rama forme raíces, una vez formadas la rama se corta y se siembra. Esto le brinda a la planta la posibilidad de sobrevivir, ya que presenta raíces bien formadas.

Estacas



Las estacas son parte de tallos o raíces que tienen la posibilidad de formar una planta rápidamente. Para hacer una estaca, se recomienda que la rama sea joven y que por lo menos tenga entre 3 a 5 nudos. El corte de la estaca se realiza en la parte de abajo recto justamente de bajo del nudo y el corte de arriba realiza en diagonal por arriba del nudo.

Labores culturales



Riego: Es muy importante que las plantas puedan tomar agua y los nutrientes necesarios para su desarrollo y producción.
Se puede utilizar recipientes en desuso y adaptarlos a nuestras condiciones, como botellas de plástico, baldes, latas con perforaciones pequeñas en la base (como ducha).
El riego se realiza dos veces al día, generalmente por las mañanas y las tardes.

Deshierbo: Consiste en eliminar las plantas (malezas) que no pertenecen a las especies sembradas, estas malezas compiten con la planta por nutrientes, atraen insectos y microorganismos como bacterias y hongos que perjudican a las especies.

Resembrado: Consiste en volver a sembrar las semillas que no germinaron.

Transplante: Consiste en restituir las plantas que por alguna razón no prendieron en el campo de cultivo.

Aporque: Consiste en acumular una cierta cantidad de tierra alrededor del tallo de la planta para darle estabilidad y como fuente de nutriente.

Plagas y enfermedades



Las plantas se hacen susceptibles a las plagas y enfermedades cuando:

a) No se utiliza semillas y/o tallos sanos.
b) Por riegos mal hechos (mucha o escaza agua).

Existen algunos métodos de control, tales como:
Control Manual: Si hay ataque de algún insecto hay que hacer una limpieza de las hojas. El ataque de hongos se lo elimina cortando las hojas dañadas y quemándolas.
Control Natural: Por medio del uso de repelentes y atrayentes. Se debe tener en cuenta que el control natural es aplicable en una primera etapa del ataque de plagas y enfermedades lo que supone una permanente supervisión.

Recetas caseras para combatir algunas plagas

Aquí te presentamos algunas recetas sencillas que pueden ayudarte a combatir algunas plagas; el mismo que será utilizado por aspersión (regar a las hojas utilizando botellas con tapa tipo spray) una vez al día hasta que la plaga desaparezca.

- **Rosa sisa:** se emplea las hojas y flores de las plantas tiernas molidas y maceradas con agua por dos días, colar y aplicar.
- **Piñón blanco:** se utiliza los frutos y las hojas molidas a razón de 1kg. por 20 litros de agua, colar y aplicar.
- **Mucura:** preparación igual al piñón blanco.
- **Bolsa mullaca:** se emplea 1Kg. de hoja molida por 20 litros de agua y macerar por tres días, colar y aplicar.
- **Tabaco:** se emplea 1Kg. en 20 litros de aguardiente y dejar en remojo por tres días, colar y aplicar. Para el caso de hojas secas se utiliza 100 g por litro de aguardiente, el cual será dividido en cuatro proporciones, es decir se empleará 250 ml. por 20 litro de agua.
- **Ají charapita:** se emplea el fruto molido el cual se macera por cuatro días a razón de 100 g por 2 litros de agua.

Importancia de los Biohuertos



a) **Función ecológica:** Permite tomar conciencia de la importancia de recuperar, conservar y valorar las especies naturales, en un lugar que carece o perdió estos recursos. Un biohuerto significa dar vida o ampliar la vida en un espacio.

b) **Función pedagógica:** En el biohuerto, los niños aprenden a producir (sembrar, cultivar y cosechar) productos libres de plaguicidas, abonos químicos, etc. dañinos para el medio ambiente.
Implementar un biohuerto en una institución educativa, permite que los estudiantes enriquezcan tres aspectos importantes: su mente, sus afectos y su actuar; promoviendo el desarrollo de competencias, habilidades y actitudes, en beneficio de su formación integral.

c) **Función creativa:** Contribuye a formar personas con visión, capaces de trabajar en equipo, conociendo los principios de la pequeña empresa, comprometidos en cuidar el ambiente y deseosos de estudiar y hasta crear nuevas profesiones en relación con la naturaleza. El biohuerto es fuente de inspiración y de material para desarrollar expresiones artísticas como pintura, música, escultura, poesía, etc.

d) **Función terapeútica:** En el biohuerto se cultivan plantas medicinales, útiles para prevenir y hasta superar ciertos males.

e) **Función humanista:** Promueve las buenas relaciones de las personas con su prójimo, permitiendo desarrollar la fraternidad y solidaridad entre los estudiantes, valores que tanta falta hacen en la sociedad actual.



4

FITOMEDICAMENTOS

¿Qué son los Fitomedicamentos?

Son medicamentos cuyos principios activos o sustancias curativas han sido extraídos de las plantas medicinales y transformados para ser utilizados en su forma farmacéutica óptima.

¿Por qué debemos aprender la elaboración de medicamentos con plantas medicinales?

- Porque se cuenta con la materia prima, y está al alcance económico de la población.
- Porque los vegetales frescos duran poco tiempo y, además, no están disponibles todo el año. Por ejemplo, al elaborar un extracto se extrae la sustancia medicinal de la planta conservándola por más tiempo.

¿Para qué hacer un preparado con plantas medicinales?

- Para facilitar la ingestión, por ejemplo la infusión de flores, el cocimiento de algunas cortezas y tinturas.
- Hacer agradable el consumo de plantas con sabor amargo o desabrido, por ejemplo el jarabe de huito.
- Favorecer la aplicación y acción en una determinada zona, por ejemplo el ungüento de ajo sacha.





¿Qué tipos de preparados hay?

a) Según el solvente utilizado para la extracción de los principios activos o sustancias curativas existen:

SOLVENTE	PREPARADO				
	INFUSIÓN	COCIMIENTO	JARABE	TINTURA	POMADAS
Acuoso	X	X	X		
Alcohólico				X	
Graso					X

b) según el uso medicinal pueden ser:

USO INTERNO, aquellos que ingresan al interior del cuerpo para lograr la acción curativa de la planta, por ejemplo el jarabe de huito.
USO EXTERNO, aquellos que solo se aplican en la piel para lograr la acción curativa de la planta, por ejemplo el ungüento de pichirina.

5

TIPOS DE FITOMEDICAMENTOS



Para esta publicación se tratará de manera general los distintos tipos de fitomedicamentos como:

Infusiones



Es una de las formas caseras más comunes de utilizar las plantas medicinales.
Es el proceso empleado para medicinas en la que los principios activos son fácilmente solubles en agua.

Es conveniente usar las partes tiernas y blandas de la planta. La preparación consiste en colocar en una taza la parte indicada, de una planta (hojas, flores, cortezas frescas, raíces o la planta seca desmenuzada) de acuerdo al malestar, y se vierte sobre ella agua hirviendo, se tapa y se deja en reposo durante unos minutos (5 - 10 minutos). Si gusta se puede endulzar con miel.

Cocimiento



Es el proceso empleado para la extracción de principios activos que son solubles en agua caliente. Los cocimientos se elaboran hirviendo la planta en agua, durante tres minutos a fuego lento. Luego se aparta del fuego y se deja reposar tapando el recipiente , durante diez minutos. Es adecuado para partes duras o compactas de la planta (raíces, cortezas, semillas, tallos gruesos) pudiendo usar también hojas, flores y ramas, según la indicación.

Tinturas



Es una manera muy simple de conservar por largos periodos los principios activos de muchas plantas medicinales, porque las sustancias activas en su mayoría son solubles en el alcohol. El proceso se realiza a temperatura ambiente. Las tinturas pueden extraer la mayor cantidad de principios activos y pueden ser almacenadas durante largos periodos de tiempo, si es preparada y envasada adecuadamente.

Las tinturas se obtienen por inmersión de la planta en alcohol de 70 grados. Para 1 litro de alcohol, se necesita 200 g. de la planta (cortezas y hojas) triturada o molida.

Jarabes



Son extractos vegetales, endulzados con azúcar rubia o miel, derivando en una solución espesa, que se obtiene removiendo por aproximadamente una hora. Se preparan extrayendo con agua los componentes activos de la planta y agregando medio kilo de azúcar rubia por un litro de infusión.

Pomadas



Son preparados de consistencia blanda, untuosa y adherente a la piel y mucosas que tienen como base una sustancia grasa de origen vegetal, animal o mineral, a la cual se le incorpora una o más sustancias vegetales, que le brindan sus propiedades terapéuticas.

Antiguamente se preparaban con base en grasas animales como el cerdo, la gallina y el ganado vacuno, las que son empleadas popularmente hasta hoy; éstas tiene la desventaja de que los preparados obtenidos no pueden conservarse por demasiado tiempo, pues se descomponen con rapidez.

Es recomendable emplear manteca vegetal o vaselina sólida sin olor para obtener un producto de mejor calidad. (Fuente: Taller de campo: Medicina popular a base de plantas; Rengifo E., 1997)

Estos preparados son perecibles, a mediano plazo y debe tenerse cuidado de que permanezcan bien cerrados y en lugares donde no hay altas temperaturas. No deben utilizarse cuando presentan señales de enranciamiento.

Jabones medicinales



Se elaboran con un cocimiento de la planta al que se le agrega jabón neutro rallado, quedando como resultado un preparado sólido.

Pueden ser elaborados empleando el extracto acuoso o el extracto etanólico de una planta. Si se va a emplear el extracto acuoso se debe lavar o limpiar la planta, luego triturar la planta 200 g.; se cocina durante 15 ó 20 minutos, se deja enfriar y se cuela el cocimiento.

Si se va a utilizar el extracto etanólico se debe pesar 200 g. de la planta fresca, triturar y colocar en 1 litro de alcohol de 70°, en un envase de vidrio color ámbar, dejar macerar por 5 a 10 días, y filtrar para obtener el extracto etanólico.

Plantas medicinales con más demanda por la población amazónica

Nombre Común	Nombre Científico	Familia botánica	Usos tradicionales	Parte de la planta usada
Chanca piedra	*Phyllantus niruri* L.	Euphorbiaceae	Contra el acné, amenorrea, antibacterial, antiinflamatoria, antimalárico, antipirético, antiséptico, antiviral, para el asma, como astringente, en la blenorragia, para cálculos biliares y de las vías urinarias; para la hepatitis, infecciones de transmisión sexual, como carminativo, cicatrizante, para la dermatosis, en desordenes renales, contra la hepatitis, para la fiebre amarilla, contra la ictericia, etc.	Hojas raíces
Chiric sanango	*Brunfelsia gradiflora* ssp. D. Don	Solanaceae	Alucinógeno, antiartrítico, antiinflamatoria, antiparasitario intestinal, antipirético, diurético, para dolores musculares, contra infecciones de transmisión sexual, contra el resfrío	Corteza raíces
Hierba luisa	*Cymbopogon citratus*	Poaceae	Analgésico, asma, diabetes, diurético	Hojas
Lancetilla	*Alternanthera brasiliana*	Amaranthacea	Antiflamatorio.	Hojas
Malva	*Malachra capitata*	Malvaceae	Dolores estomacales.	Hojas
Pampa orégano	*Lippia alba*	Verbenaceae	Insomnio, nervios, antibacteriano, infecciones urinarias, expectorante.	Hojas
Palo de rosa	*Aniba rosaeodora* Ducke	Lauraceae	Contra el acné, afrodisiaco, dolores musculares, reconstituyente	Aceite
Sangre de grado	*Croton lechleri* Muell. Arg.	Euphorbiaceae	Analgésico, antidiarreico, antiinflamatorio, antéptico, antiviral, astringente, batericida, para el cáncer, catarros, cicatrizante de úlceras gástricas o de la piel, depurativo, diabetes, contra el dolor de muela, en hemorragias, herpes, flujo pulmonar, obesidad, protectora de la piel, rasca rasca, quemaduras, sarna tumores	Resina
Uña de gato	*Uncaria guianesis* (Aubl,) *Uncaria tomentosa* (Wild) DC.	Rubiaceae	Antiinflamatorio, contra artritis y reumatismo, en infecciones de transmisión sexual, afrodisiaco, como anticonceptivo, para la amigdalitis, antioxidantes, antiviral, para el asma, contra el cáncer (citostático) como cicatrizante de úlceras gástricas, para la cirrosis, como depurativo, contra la diabetes.	Corteza



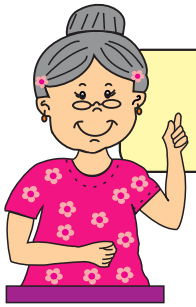
6

APRENDIENDO A PREPARAR NUESTRAS MEDICINAS NATURALES

¿Qué plantas medicinales utilizaremos?



- **Achiote:** Cicatrizante, diurético.
- **Ajo sacha:** Antirreumático, fiebre.
- **Amasisa:** Antiinflamatorio, infecciones urinarias.
- **Chanca piedra:** Diabetes, diurético, cáncer, afecciones del hígado.
- **Cocona:** Diabetes.
- **Cordoncillo:** Fiebre, antiinflamatorio.
- **Guisador:** Afrodisíaco, antiinflamatorio, cáncer, diurético.
- **Hierba luisa:** Digestivo, diurético.
- **Huito:** Males respiratorios, sarampión, tónico
- **Malva:** Dolor de estómago, antiinflamatorio.
- **Mucura:** Afrodisíaco, asma, bronquitis, diurético, fiebre.
- **Paico:** Diarreas, Hemorroides, antiparasitario.
- **Pampa orégano:** Insomnio, nervios, cólicos, náuseas y vómitos.
- **Sacha culantro:** Artritis, bronquitis, gastritis, hipertensión.
- **Suelda con suelda:** Diurético, antiinflamatorio.
- **Sangre de grado:** Cicatrizante, enfermedades reumáticas, cáncer, hemorragias.
- **Ubos:** Cicatrizante, antimicrobiano
- **Uña de gato:** Analgésico, antiinflamatorio, artritis, diurético.



También puedes utilizar algunas plantas que se adaptan a nuestra amazonía como el kión, la menta, la ruda y otros.

Elaboración de jabones

Se elaboran con un cocimiento de la planta al que se le agrega jabón neutro rallado, quedando como resultado un preparado sólido.

Para la elaboración de jabones se sugiere utilizar plantas aromáticas como la malva, la albahaca, la ruda, hierba luisa y otros.



Materia Prima:

- 1 pastilla de jabón neutro (picada muy finamente).
- 200 ml del extracto acuoso o etanólico de una planta medicinal

Materiales:

- Colador.
- Rallador.
- Espátula o cuchara de palo
- Molde para jabones.
- Cuchillo.
- Ollas medianas.

Equipos:

- Cocina.
- Balanza.



¿Cómo haremos el jabón?

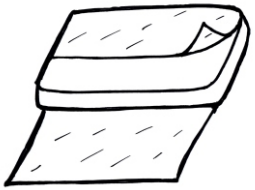
Preparación:

a) Se ralla o se pica muy finamente una pastilla de jabón neutro.
b) Ponemos en fuego lento 200 ml del extracto acuoso o etanólico de la planta seleccionada y añadimos el jabón lentamente, removiendo hasta que obtengamos una crema.
c) Sacamos del fuego y ponemos en un molde hasta que se endurezca (1 ó 2 días).
d) Retiramos del molde, y envolvemos en papel protector y le colocamos su etiqueta.











¿Qué más necesitamos saber?

Envase:
Para envasarlo se usa papel protector; además se debe conservar en un lugar seco y fresco.

Tiempo de conservación:
Puede conservarse aproximadamente 1 año.

Modo de empleo:
Se aplica sobre la piel, frotando en el área afectada en las mañanas al levantarse y por las noches antes de dormir.

Contraindicaciones:
Hipersensibilidad (produciendo enrojecimiento o escozor) a cualquiera de sus componentes.
No aplicar en niños menores de 2 años.

Precauciones:
Evitar el contacto con los ojos, membranas mucosas y piel dañada o inflamada, porque puede causar irritación.

Etiqueta:
Poner el nombre y la fecha de elaboración y vencimiento, así como indicar jabón antiinflamatorio, solo para uso tópico.

Elaboración de pomadas

Se elabora en base a vaselina sin olor a la cual se le incorpora una o más sustancias vegetales, que le brindan sus propiedades terapéuticas.

En esta preparación se pueden emplear las siguientes plantas amazónicas: guisador (papita), ubos (corteza), pichirina (corteza) y ajos sacha (corteza).



¿Qué necesitamos?

Materia Prima:

- Vaselina sólida (petrolato blanco) 1000 g.
- Extracto de guisador, pichirina o ajo sacha 200 g previamente lavada y pelada.

Materiales:

- Recipientes de plástico con tapa ancha para envasar (capacidad 30 ml.)
- Espátula o cuchara de palo
- Tazones enlozados capacidad de 2 y 6 L.
- Jarra de ½ litro
- Colador o lienzo
- Olla

Equipos:

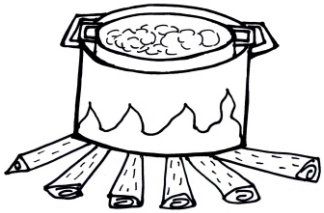
- Cocina
- Balanza



¿Cómo haremos la pomada?

Preparación:

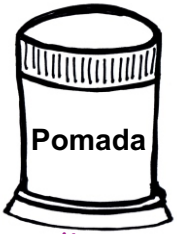
a) Calentar en baño maría 1000 g de vaselina sólida, hasta que se derrita, manteniendo a una temperatura constante de 65ºC.
b) Agregar el extracto de la planta (200 g) previamente molida
c) Remover durante una hora manteniéndolo en el baño maría.
d) Colar la preparación caliente empleando un colador o lienzo.
e) Envasar rápidamente. Previamente los envases deben ser desinfectados con agua y lejía y secados completamente.













¿Qué más necesitamos saber?

Envase y conservación:
Envasar en un frasco de plástico de boca ancha.
Mantener en un lugar fresco y seco.
Cerrar bien el frasco después de cada utilización.

Tiempo de conservación:
Aproximadamente 1 año

Modo de empleo:
Se aplica sobre la piel en capa delgada. Frotar en el área afectada en las mañanas al levantarse y por las noches antes de dormir.

Contraindicaciones:
En hipersensibilidad a cualquiera de sus componentes.
Evitar el empleo en la lactancia y el embarazo.

Precauciones:
Evitar el contacto con los ojos y membranas mucosas, piel dañada o inflamada, porque puede causar irritación.

Etiqueta:
Pomada de guisador para herpes o riwi, sólo para uso tópico.
Pomada de ubos para hemorroides y cicatrizantes, sólo para uso tópico.
Pomada de pichirina para hongos, carachas y manchas de la piel, sólo para uso tópico.
Pomada de ajos sacha para reumatismo, sólo para uso tópico.

Elaboración de tinturas

Se elaboran con base al alcohol y extractos de las plantas medicinales. Tienen la propiedad de conservarse por largos periodos.
Para la elaboración de las tinturas se usarán la corteza de ubos y de uña de gato.



¿Qué necesitamos?

Materia Prima:

- 200 g de corteza de ubos o de uña de gato.
- 1 L. de alcohol puro de 70º.

Materiales:

- 1 tazón de fierro enlozado.
- 1 cuchillo.
- Frasco de vidrio.
- 1 pliego de papel filtro.
- 1 embudo
- 1 colador

Equipos:

- balanza.
- mesa de trabajo.



¿Cómo haremos la tintura?

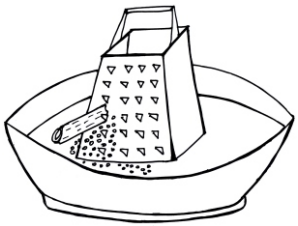
Formulación:

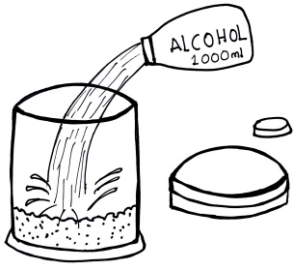
Para preparar 1 L (1000 ml) de tintura de cualquier planta medicinal , se requiere 200 g de la planta y 1 L de alcohol etílico al 70%.

Preparación:

a) Proceder a lavar las partes de la planta con agua potable para tratar de eliminar todos los restos de partículas contaminantes.
b) Cortar o rallar la parte seleccionada de la planta.
c) Colocar, en un frasco de vidrio, 200 gramos de la planta, a la que se le agregará 1000 ml de alcohol etílico al 70 % y agitar vigorosamente durante una hora.
d) Colar la muestra, y envasar utilizando un embudo para su posterior uso.











¿Qué más necesitamos saber?

Envase y conservación:
Envasar en un frasco (gotero)
Mantener en un lugar fresco y seco.
Cerrar bien el frasco después de cada utilización.

Tiempo de conservación:
1 año.

Modo de empleo:
Disolver de 15 a 25 gotas en un vaso de agua y tomar antes de las comidas y/o frotarse directamente sin diluir sobre la piel.

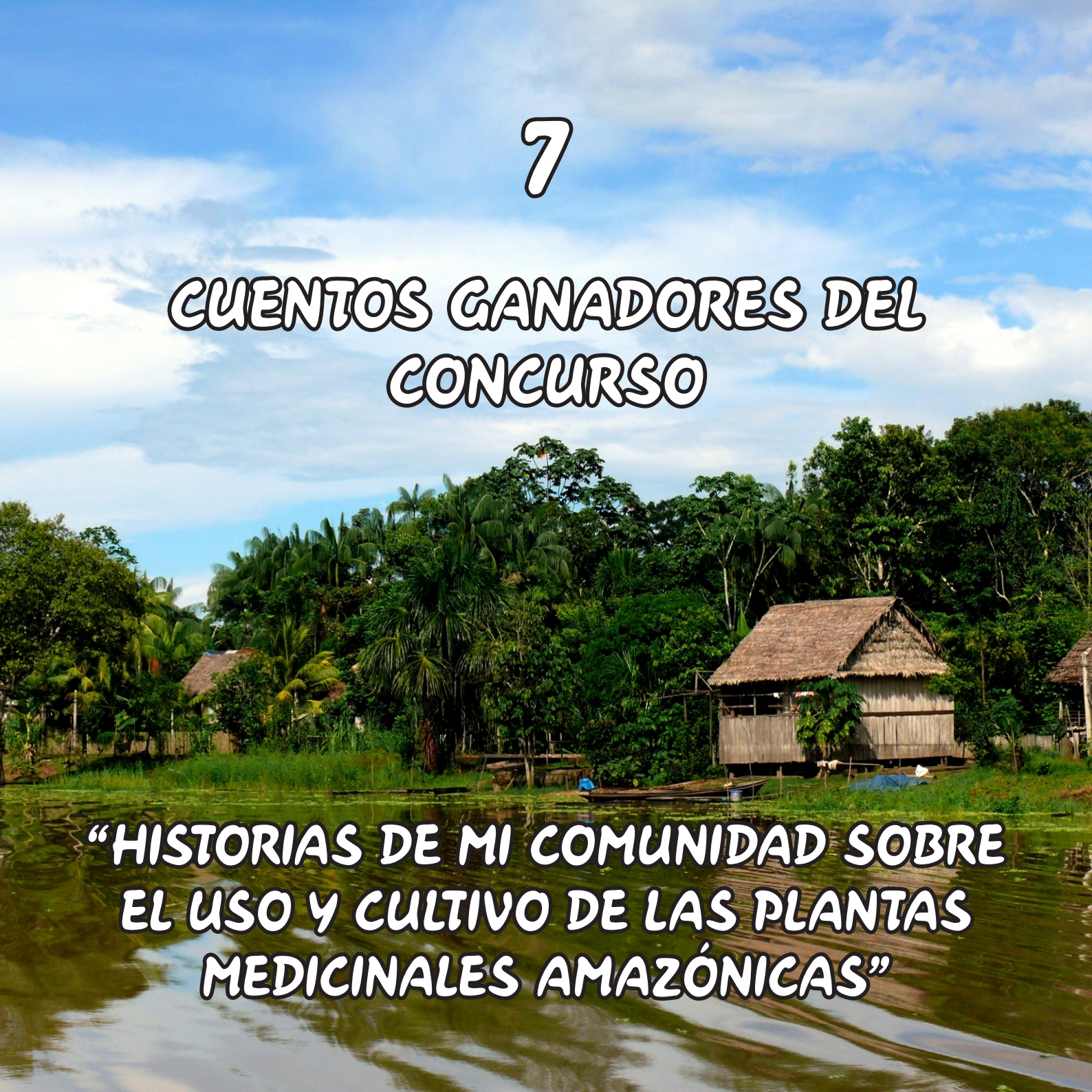
Contraindicaciones:
En caso de aparecer molestias suspender el uso.
No administrar en niños menores de 1 año, por su contenido de alcohol.

Precauciones:
Dosis altas pueden causar trastornos gastrointestinales.

Etiqueta
Tintura de ubos, cicatrizante (tomar 6 gotas en medio vaso con agua hervida fría); para lavados vaginales (15 gotas en una taza de agua hervida fría)
Tintura de uña de gato, cicatrizante (tomar 6 gotas en medio vaso con agua hervida fría); para lavados vaginales (15 gotas en una taza de agua hervida fría)

7

CUENTOS GANADORES DEL CONCURSO



"HISTORIAS DE MI COMUNIDAD SOBRE EL USO Y CULTIVO DE LAS PLANTAS MEDICINALES AMAZÓNICAS"

El milagro de la Cahuara ishanga y el ícaro de don Juanito

Autor: Russell Xair López Rodríguez / Seudónimo: El invensible
I.E.P.P.M: 60633 - Bretaña / Nivel: Primaria
Ilustraciones: Osias Barbarán Sandoval

Hace doce años, de la comunidad de Huacrachiro, llegó a la posta del distrito de Bretaña, don Pedro con su hija Juanita de 14 años, grave por causa de una mordedura de Jergón, él contó que la víbora le mordió en el pie derecho, cuando fueron a cortar plátano, en su chacra.



Cuando llegó a la posta no encontró doctor alguno, sólo dos enfermeros quienes atendieron a Juanita. Luego de tres días, don Pedro al no ver mejoría, desesperado y angustiado salió fuera de la posta, con lágrimas en los ojos. Mandado por Dios, un hombre se acercó y le preguntó: ¿Cómo sigue tu hija?, él entristecido respondió: sigue mal, y éste le dijo: conozco a un señor que cura mordedura de víbora, se llama Juanito Rodríguez.



Es así que don Pedro se dirigió a la casa de don Juanito y le dijo: a mi hija le mordió el jergón y está postrada en la posta, don Juanito al ver la desesperación del hombre, aceptó curarla.

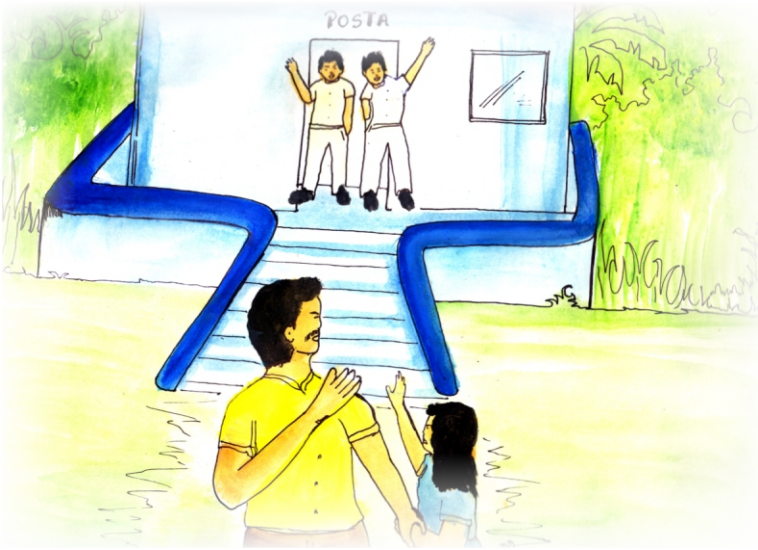
Don Pedro volvió y contó a los enfermeros lo sucedido, ellos no creyeron y le dijeron: no creas, son supersticiones. Don Pedro muy preocupado se fue a la casa de don Juanito, y se pusieron de acuerdo para curarla a escondidas.



Tal como lo habían planeado, Juanito Rodriguez ingresó a la posta con sus plantas curativas, ícaró la ishanga, prendió los cigarrillos y empezó a curar de esta manera: venteando con ishanga la parte afectada y soplando con el cigarro mapacho, mientras su señora cantaba la arcana ARARURAM PINTARARA que significa: Jergón – cascabel.

Después de dos días, Juanita había mejorado, podía mover la pierna. Los enfermeros al enterarse le pidieron disculpas a don Pedro y al instante le dieron de alta a Juanita.
Don Juanito curó dos días más a Juanita utilizando el mismo ritual, al quinto día la niña podía sostenerse sola y se curó dándole de alta el mismo día.

Don Pedro se fue muy agradecido. Así, don Juanito curó a mucha personas en el pueblo, falleció el 03 de marzo de 2011.



El montaras y la uña de gato

Autor: José Luis Aquituari Romaina / Seudonimo: Luchito
I.E.P.S.M.V.A: Héctor Hugo García Vásquez - Bretaña / Nivel: Secundaria
Docente: Rejes Mendoza Chota
Ilustraciones: Osias Barbarán Sandoval



Hace muchos años, el pueblo de Bretaña no se inundaba, por lo que no era un río navegable como hoy que surcan y bajan bonitas motonaves, era un canal más angosto. Esta historia sucedió en el barrio bajo, donde actualmente se ubica la empresa Harken del Perú Limitada, allí existían muchas especies de animales silvestres para cazar como, el añuje, el paujil, la panguana, entre otros.

Una mañana en época de invierno un montarás, no muy joven y con gran experiencia, de nombre Custodio Silvano, se dirigió a montear para cazar animales porque ya llegaba la navidad; primero encontró una motela con siete huevos ¡qué alegría! - dijo el montarás- de repente se apareció un venado, que al sentir la presencia del hombre, corrió despavorido con la agilidad que le caracteriza, el montarás lo siguió, pero fue atacado por una culebra venenosa llamada "cascabel" mordiéndole en el dedo del pie derecho.





Con el susto y el dolor dejó al venado y corrió en busca de auxilio, en ese momento sintió que alguien jala de su ropa ¡qué pasa!- exclamó el montarás-. Silencio no tengas miedo - le contestó una voz-. Soy la uña de gato, yo te voy a curar no te preocupes, saca mi corteza y cocínala, luego lávate y cúbrete la mordedura, amarrándola con tu camisa.

El montarás sacó la corteza y se dirigió al tambo más cercano para preparar el remedio; lo hizo como le indicó la uña de gato, al poco rato le calmó el dolor y dijo: Gracias uña de gato me salvaste la vida, ahora me toca regresar a mi casa, buscaré a mi motela y la llevaré… De esa manera se dirigió a su casa; al llegar al pueblo, lo primero que hizo fue comentar lo que le había sucedido, los moradores se sorprendieron del poder curativo del remedio.

Actualmente, la uña de gato tiene fama internacional porque es un buen remedio de la Amazonía, que tiene poderes curativos.



Sesiones de aprendizaje

Primaria

ÁREA	ACTIVIDAD	CAPACIDAD	CONOCIMIENTO	ACTITUD	INDICADOR	INSTRUMENTO
C y A	Identificando plantas medicinales de nuestra localidad.	Identifica y registra las variedades de plantas medicinales de su localidad.	Plantas medicinales	Respeta y exige respeto por la biodiversidad	Identifica y reconoce algunas plantas medicinales de su localidad	Prueba escrita de alternativas múltiples.

Secuencia didáctica

PROCESOS PEDAGÓGICOS	ACTIVIDADES ESTRATÉGICAS	TIEMPO	MEDIOS Y MATERIALES
INICIO: Motivación Exploración *Responden interrogantes y enuncian el tema.	• Realizan una visita de observación a los alrededores de la comunidad. • Ubican lugares donde hay plantas medicinales. ¿Qué observan? ¿Qué nombre común tienen estas plantas? ¿Cuál es su nombre científico? ¿Para qué se utilizan? ¿Podrían mencionar algunas enfermedades que se curan con estas plantas? ¿Qué parte de la planta se usa en cada caso? ¿Cuál será el proceso de utilización? ¿Cuál es el tema que trataremos hoy? Las plantas medicinales	5` 15´	Ambiente natural Guía de preguntas
PROCESO: Forman equipos de trabajo mediante una dinámica.	• Forman equipos de trabajo de cuatro integrantes. • Se organizan al interior de los equipos. • Reciben una ficha de trabajo con las siguientes indicaciones: *Nombre de la planta…… *Familia…… *Nombre científico…… *Nombres comunes……	**20`**	Ficha de trabajo

PROCESOS PEDAGÓGICOS	ACTIVIDADES ESTRATÉGICAS	TIEMPO	MEDIOS Y MATERIALES
Aplican lo aprendido. **SALIDA:** Resuelven una ficha de evaluación. Reflexionan sobre lo aprendido	• Terminada de llenar la ficha retornamos a la institución educativa. • Ya en el salón de clase una representante de cada equipo expone lo realizado. • Reciben una ficha con el contenido del tema y pegan en su cuaderno. • Responden las preguntas: 1) Menciona 3 plantas medicinales que has identificado en la visita. 2) Menciona la utilidad medicinal de dos de ellas. • Desarrollan una ficha de evaluación. **Prueba escrita de Ciencia y Ambiente** **Nombres y Apellidos:……** **Grado:……Sección:……Fecha:……** ***Responde:** **¿A qué llamamos plantas medicinales?** **……** **¿Qué plantas medicinales crecen en nuestra localidad?** **a)Sangre de grado b)huito c)zapallo d)maca e)N.A** • Realizan la metacognición: ¿Qué aprendimos esta mañana? ¿Cuáles son las plantas medicinales que crecen en nuestra localidad? ¿Qué hicimos para desarrollar la actividad? ¿Será importante lo que aprendimos? ¿En qué situaciones utilizamos lo que aprendimos? **ACTIVIDAD DOMICILIARIA** *Averigua qué enfermedades se curan con las siguientes plantas: ajo sacha, malva, paico y copaiba. ¿Qué parte de la planta se usa en cada caso? ¿De qué forma se prepara? **BIBLIOGRAFÍA:** • DCN • Textos del Ministerio de Educación • Ciencia y ambiente 4, educación primaria. Editorial escuela nueva.	25´	Ficha de evaluación

Secundaria

OBJETIVO FUNDAMENTAL (Capacidad de área)	CONOCIMIENTOS	ACTIVIDADES
- Organiza información acerca de las propiedades y potencialidades de las plantas medicinales de nuestra localidad.	Las plantas medicinales. Clasificación, propiedades	- Observación de distintos tipos de hojas, tallos raíces y cortezas. - Intercambio de ideas - Organización de información - Elaboración de trípticos. - Exposición

Secuencia didáctica

ACTIVIDAD/ESTRATEGIA	RECURSO	TIEMPO
INICIO	Los estudiantes reciben la parte de una planta (Raíz, tallo, hoja, flor, fruto o semilla) Tratan de identificar la especie. Se pregunta: ¿Para qué sirve cada una de las partes de la planta que recibieron? ¿En ese estado, la planta será útil? ¿A parte de alimento, para qué más sirven las plantas? Los estudiantes responden a modo de lluvia de ideas Se consolida el tema, explicando que las plantas tienen múltiples usos, uno de ellos es para la medicina natural, para ello se utilizan las PLANTAS MEDICINALES y se explica que con ellas se elaboran fitomedicamentos de manera artesanal y en forma farmacéutica.	10’
PROCESO	Luego de explicar qué son las plantas medicinales, se reparten unos cartelitos con diferentes nombres de plantas (malva, uña de gato, achiote, ojé, verbena, piñón, ajo sacha, ruda, paico, pampa orégano) y los estudiantes van buscando a su compañero que tenga la tarjeta similar, hasta formar su grupo de trabajo. Cada equipo de trabajo recibe un texto informativo sobre el tema y deberá buscar la información siguiente: ¿Qué es una planta medicinal?, ¿Qué es un fitomedicamento?, nombre científico, uso medicinal y elaboran trípticos informativos. Cada grupo expone su trabajo ante sus compañeros. El profesor refuerza el tema e indica la importancia que tiene el tema para la vida diaria.	15’ 40’ 20’
SALIDA	Se realiza la metacognición. ¿Qué aprendí? ¿Cómo aprendí? ¿Para qué me sirve lo que aprendí? Se propone que los alumnos investiguen cómo se elaboran los fitomedicamentos como: tinturas, jarabes, jabones, cremas	5’

Evaluación

CRITERIOS DE EVALUACION	INDICADOR	INSTRUMENTO
Indagación y experimentación	Organiza información sobre plantas medicinales para elaborar un tríptico y una hoja de evaluación.	Lista de cotejo
ACTITUD	Muestra interés por conocer sus recursos naturales y propiedades.	Ficha de seguimiento de actitudes
ACTITUD ANTE EL AREA	Trabaja de manera coordinada con su grupo. Respeta las opiniones de sus compañeros Mantiene limpio su ambiente de trabajo	Ficha de seguimiento de actitudes

BIBLIOGRAFÍA

- IIAP. 2010. Mi Biohuerto: guía práctica. Área de Educación Ambiental. Iquitos, 27 pp.
- MEJÍA, K.; RENGIFO, E. 1995. Plantas Medicinales de Uso Popular en la Amazonía Peruana. Lima, Agencia Española de Cooperación Internacional. Primera Edición. Segunda Edición corregida y aumentada setiembre 2000. 286pp.
- RENGIFO SALGADO, ELSA. 1997. Plantas Medicinales de la Amazonía Peruana: Estudio de su uso y cultivo. Instituto de Investigaciones de la Amazonía Peruana. Iquitos. 315 pp.
- RENGIFO SALGADO, ELSA. 2007. Las Ramas Floridas del Bosque. Experiencias en el Manejo de Plantas Medicinales Amazónicas. Instituto de Investigaciones de la Amazonía Peruana. Iquitos. 88pp.
- RENGIFO SALGADO, ELSA. 1997. Taller de campo: Medicina popular a base de plantas.
- ESTRELLA, E. 1995. Plantas Medicinales Amazónicas: Realidad y Perspectivas. Tratado de Cooperación Amazónica. 302 pp.

GLOSARIO

- **Amenorrea:** Enfermedad que consiste en la supresión del flujo menstrual.
- **Amigdalitis:** Inflamación de las amígdalas o garganta.
- **Antiséptico:** Sustancias o medios que se emplean para destruir los microbios o para evitar su existencia.
- **Artritis:** Inflamación de las articulaciones.
- **Cataplasma:** Tópico de consistencia blanda que se aplica para varios efectos medicinales y más particularmente el que es calmante o emoliente.
- **Cefalea:** Dolor de cabeza.
- **Cormos:** Es un tallo engrosado subterráneo que sirve para la reproducción de nuevas plantas.
- **Dismenorrea:** Menstruación dolorosa o difícil.
- **Diurético:** Que provoca o estimula la eliminación de la orina.
- **Emplastos:** Preparado farmacéutico, solido, moldeable y adhesivo.
- **Estrujar:** Apretar algo para sacar el sumo.
- **Grietas:** Hendidura poca profunda que se forman en la piel en diversas partes del cuerpo.
- **Herpes:** Enfermedad viral, eruptiva infecciosa, caracterizada por la inflamación de ciertos ganglios nerviosos, acompañada de comezón o escozor, con dolor intenso y a veces fiebre.
- **Látex:** Material lechoso propio de muchos vegetales.
- **Micosis:** Infección producida por ciertos hongos en alguna parte del organismo.
- **Odontalgias:** Dolor de dientes o de muelas.
- **Patarashca:** Preparado envuelto en hoja de bijao y asado en carbón.
- **Pelagra:** Enfermedad con manifestaciones cutáneas, digestivas y nerviosas, por la falta de vitamina B3 en la alimentación.
- **Rizomas:** Parte vegetativo de una planta, comúnmente conocida como tubérculo, bulbo o papa.
- **Serenar:** Enfriar algo al sereno.
- **Soporífero:** Provocación de sueño.

Fuente: www.rae.es



GranTierra
energy perú s.r.l.