

## Manual de consulta



# Recolección de Plantas Medicinales

## **PRESENTACIÓN**

El Centro de capacitación y Servicio a la Mujer (**CECASEM**), en coordinación con la oficina de Medicina Tradicional e Intercultural del (**SEDES**) La Paz, pone a consideración de la población, el presente manual, con el objetivo de incentivar las prácticas de recolección de plantas y el posterior uso de las mismas como remedio curativo.

A continuación te invitamos a conocer de forma clara y sencilla los principales pasos que se deben seguir para realizar una adecuada recolección de plantas medicinales.

© Centro de Capacitación y Servicio para la Mujer  
La Paz, Mayo 2013

Responsables:  
Contenidos: Nat. Freddy Ayala Ramos  
Ilustraciones: Carla Apaza Condori

# Recolección de plantas medicinales

Los remedios curativos hechos de plantas pueden reemplazar a los medicamentos que nos dan los doctores. En esta cartilla aprenderás cómo recolectar y almacenar plantas medicinales para transformarlas en medicinas.



Ruda



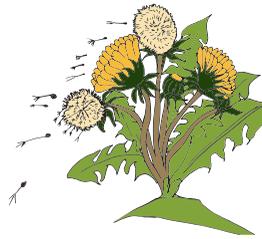
Cedrón



Cola de caballo



Romero



Diente de león

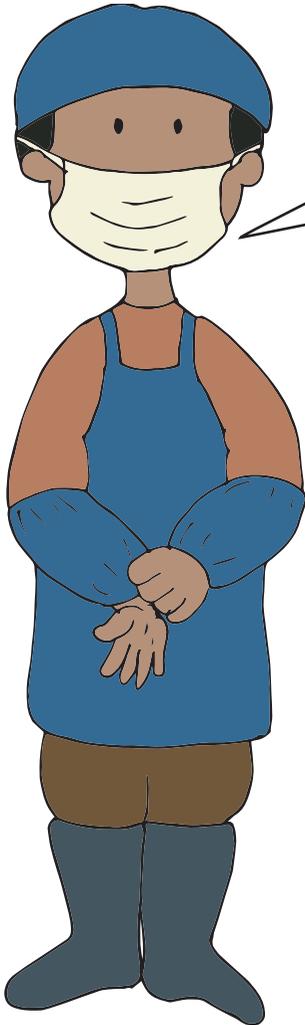


Albahaca



## **Uniforme y herramientas del recolector**

Lo más importante al momento de recolectar es contar con las herramientas necesarias y uniformarnos con la ropa adecuada.

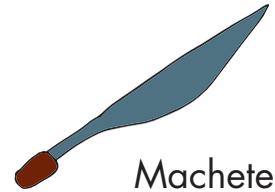


El uniforme de un recolector de plantas consiste en: una gorra, un mandil con mangas plegables, un barbijo, y botas.

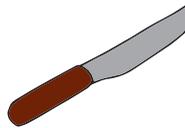
Las principales herramientas del recolector de plantas son:



Pala  
jardinera



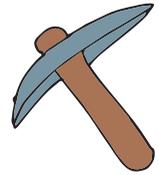
Machete



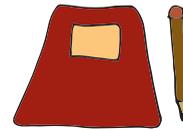
Cuchillo



Reloj



Chuntilla



Cuaderno  
de registro

## **Consejos antes de recolectar**

Algunos consejos para empezar a recolectar son los siguientes:

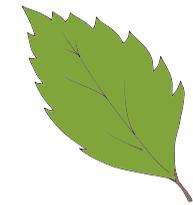
- Recolectar de lugares limpios
- No recolectar de las carreteras
- No recolectar en lugares de pastoreo
- No recolectar donde camina los animales

Es mucho mejor si recolectamos de lugares amurallados.

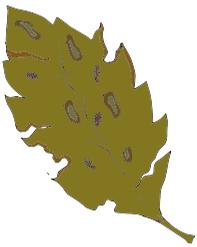


## Recolección de hojas y flores

Al momento de recolectar hojas y flores es importante revisar que no estén marchitadas ni tengan ninguna plaga.



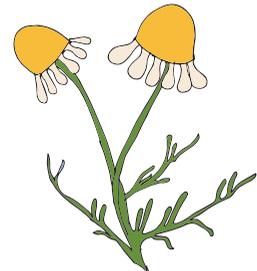
Si



No



Si



No



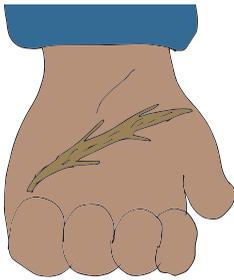
## **Recolección de semillas**

Las semillas deben desprenderse de las plantas por sí solas, es por eso que se las encuentra el piso.

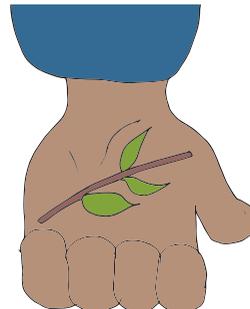


## **Recolección de tallos**

Los tallos se recolectan antes de su completo desarrollo, es decir, antes de que se sequen y empiezen a morir.



Si



No



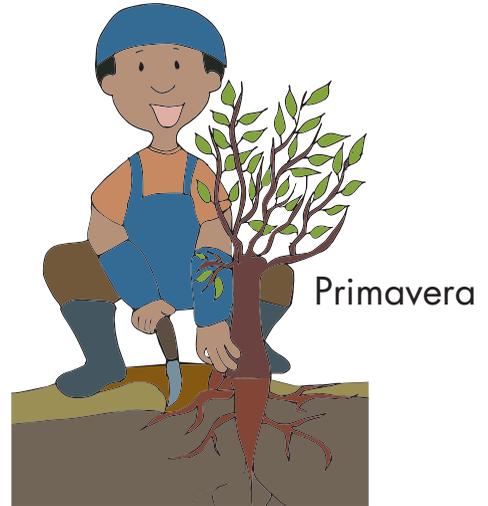
## **Recolección de cortezas**

Es mejor recolectar las cortezas en invierno y primavera. En estas fechas, los principios activos medicinales de las plantas aumentan.



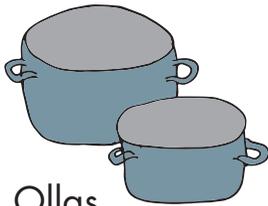
## **Recolección de las raíces**

En el caso de las raíces, se las puede recoger en primavera y otoño. Los principios medicinales de estas plantas se elevan en estas fechas.

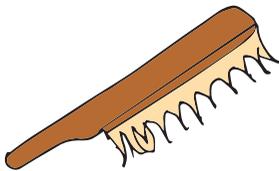


## ***Utensilios para el lavado y almacenamiento de plantas***

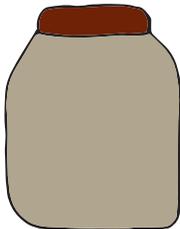
Los utensilios más importantes que se necesitan para el lavado son:



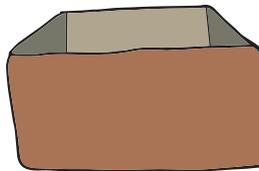
Ollas



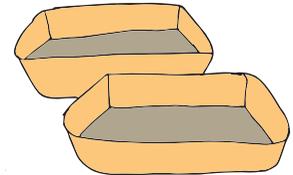
Cepillo



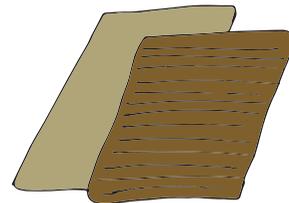
Frascos  
de vidrio



Cajas de  
cartón



Bañadores



Papel madera y  
Papel sábana

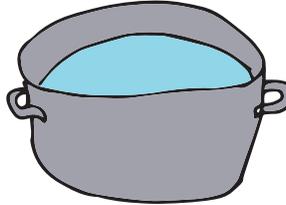


## **Lavado de las plantas**

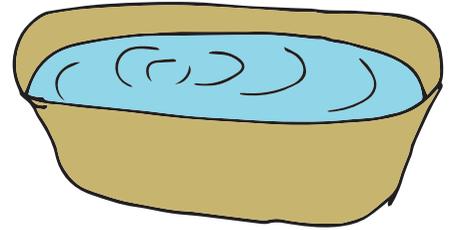
Para realizar un buen lavado, es importante purificar el agua. Para esto es necesario seguir las siguientes recomendaciones.



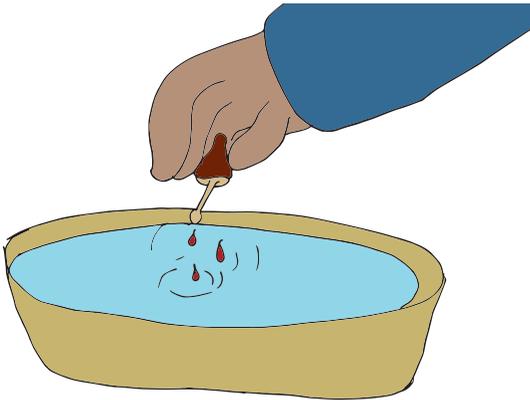
1. Hervir una buena cantidad de agua.



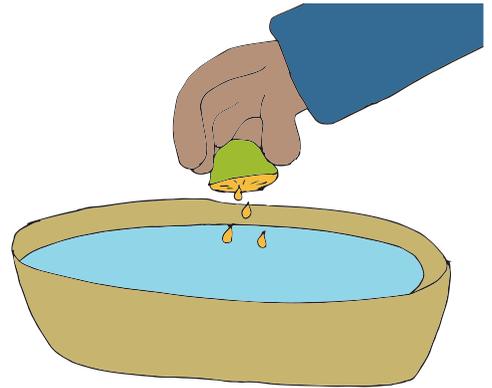
2. Entibiar el agua.



3. Vaciar el agua en un bañador.



4. Colocar diez a veinte gotas de yodo por cada litro de agua que usemos.



5. EL yodo se remplaza con treinta a cincuenta gotas de limón por cada litro de agua.

Antes del lavado, quitar la tierra y el polvo de los tallos, hojas, raíces y cortezas con la ayuda de un cepillo.

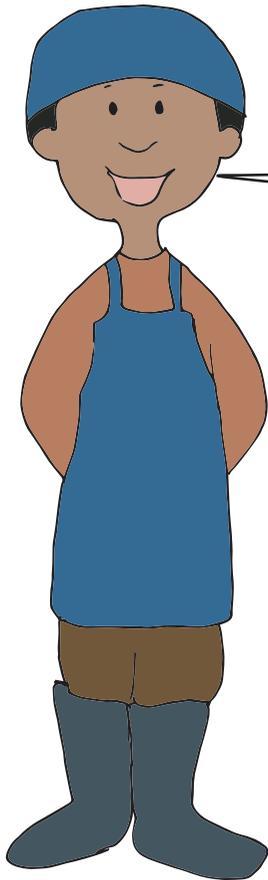


Se lavan solo las hojas, los tallos, raíces y cortezas. En cambio, las flores se ponen directamente a secar.

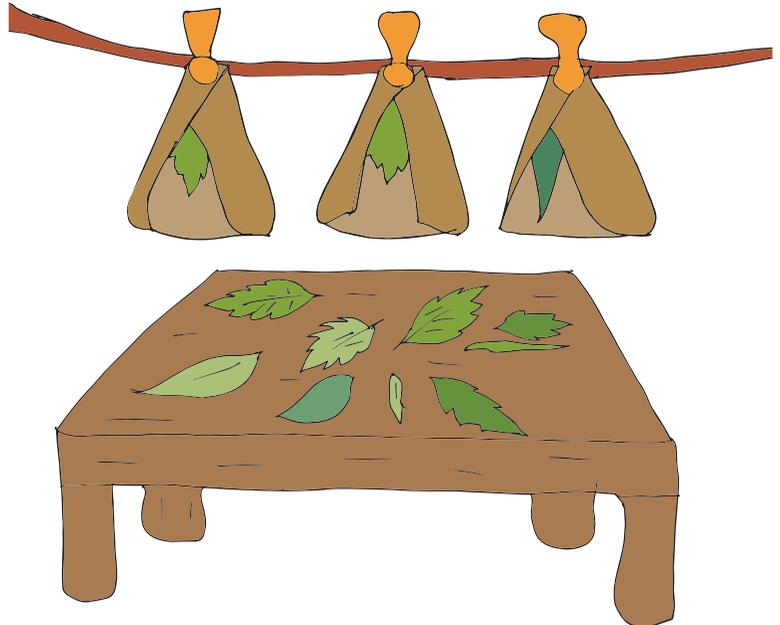
## **Secado de las plantas**

El secado es diferente para las hojas cortezas y raíces, ya que se los realiza de distintas formas, a continuación verás cómo se seca cada tipo de planta que recolectemos.

### **Secado de hojas**

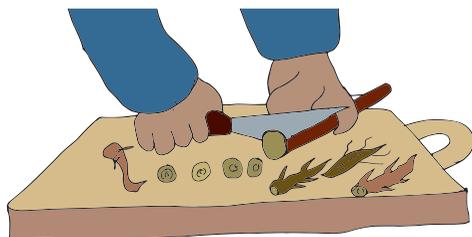


Se puede secar las hojas en un cordel o en una mesa de madera, para estos tipos de secado necesitaremos papel sábana o papel madera.

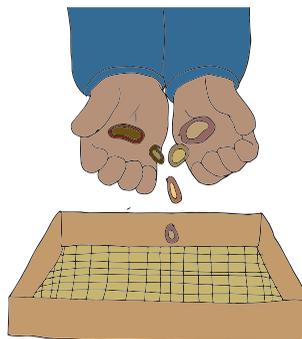


## ***Secado de los tallos y raíces***

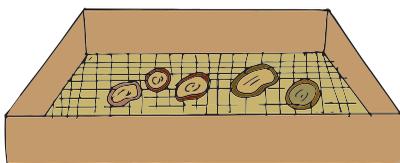
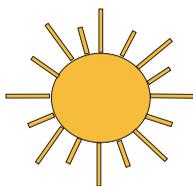
Pasos para realizar el secado de los tallos y raíces:



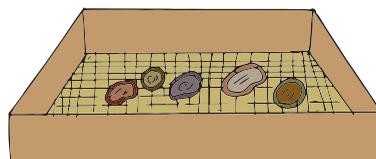
1. Cortar las cortezas y raíces en rodajas.



2. Colocar las cortezas en un cernidor o un recipiente que tenga base laminada.



3. Exponer al sol durante dos horas por la mañana y la tarde.



4. Completar el secado a la sombra.

## **Almacenamiento de las plantas**

Una vez que las plantas estén secas se debe separar las flores, hojas, raíces, cortezas y tallos, para guardarlas y acomodarlas en un estante.

### **Pasos para el almacenamiento**



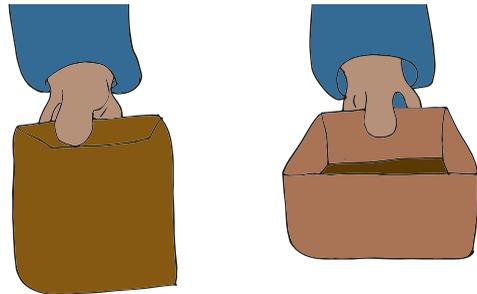
1. Desmenuzar las hojas secas.



2. Seleccionar las cortezas que estén completamente secas.



3. Guardar los pedazos de hojas, en un frasco de vidrio.



4. Guardar las flores en un sobre manila y las raíces en cajas de cartón.

Para terminar todo el proceso de recolección y almacenamiento es importante poner nombre a las cajas, frascos y sobres para reconocerlos fácilmente cuando necesitemos preparar las medicinas.





**[www.cecasem.org](http://www.cecasem.org)**

Calle Guerrilleros Lanza N° 1536 - Casilla N°5173  
Miraflores - La Paz - Bolivia  
Tel. / Fax. (591-2) 2 226672  
[secretaria@cecasem.org](mailto:secretaria@cecasem.org) - [www.cecasem.org](http://www.cecasem.org)