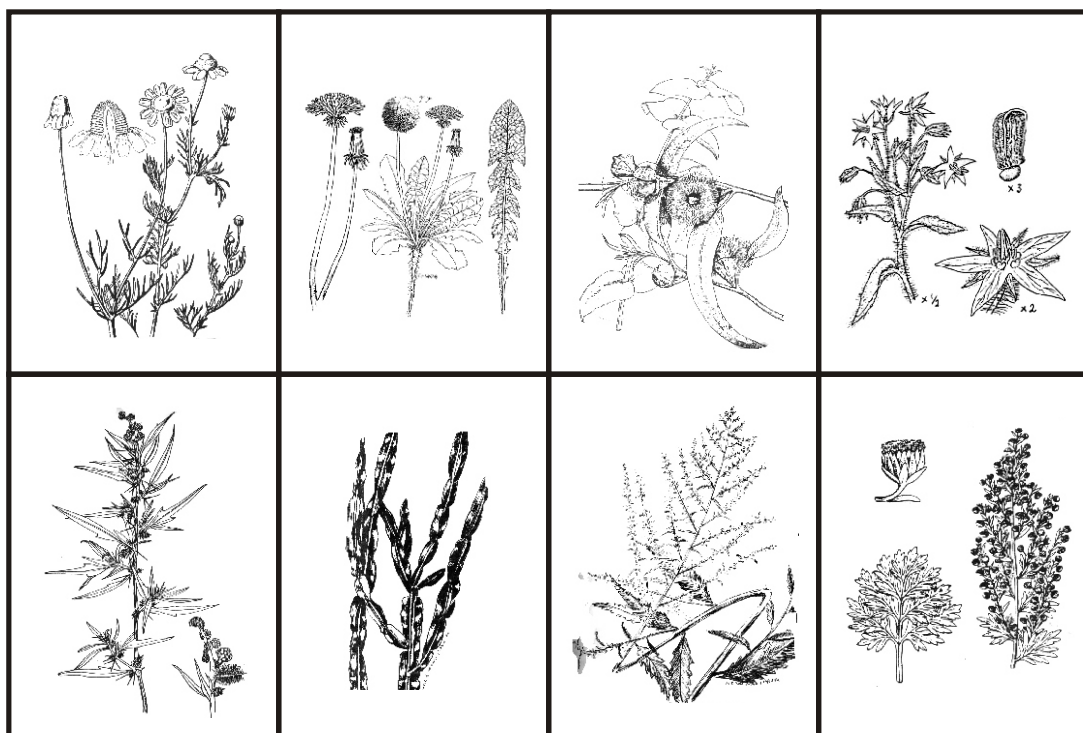


Cátedra Libre de

Soberanía Alimentaria

Universidad Nacional de La Plata

Curso - Taller:
“Producción y Manipulación de Alimentos Sanos”



Cartilla N° 6:

Plantas Medicinales

plantas medicinales

Eucalipto

Nombre común: eucalipto, ocalipto

Nombre científico: *Eucalyptus globulus* (Fam. Myrtaceae)

¿Cómo reconocerla?

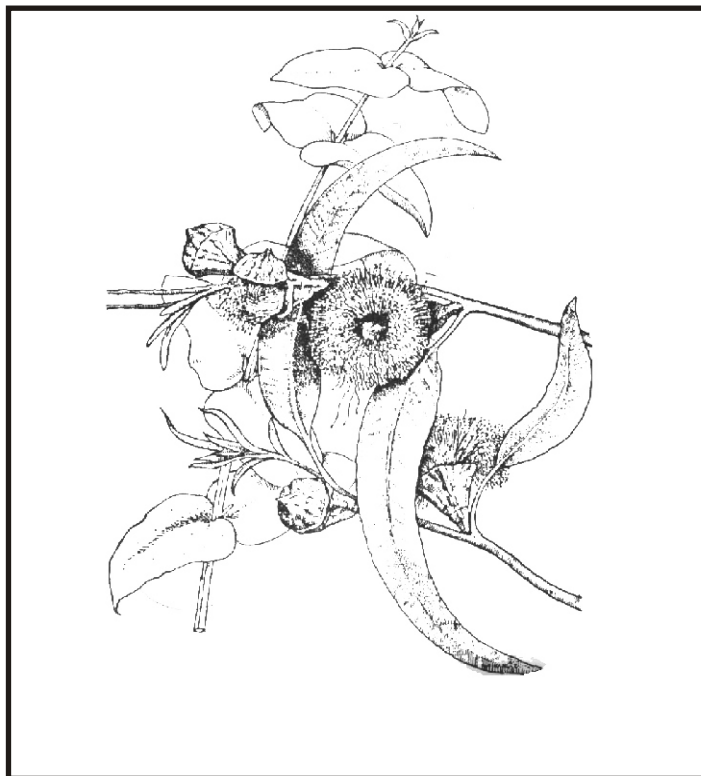
Arbol originario de Australia. Muy difundido en Argentina. Son árboles de gran porte con la corteza caediza. Las ramitas jóvenes tienen el tallo cuadrangular, las hojas (de forma levemente redondeadas) se disponen opuestas y no tienen peciolo.

Las ramas adultas son diferentes pues las hojas se alternan, tiene peciolo, son más alargadas y de color más oscuro. Se distingue fácilmente del resto de las especies, por ser el único de los presentes en nuestro país que tiene las flores solitarias y posee los coquitos de mayor tamaño.

El aceite esencial se halla en bolsas secretoras dentro de la estructura de las hojas.

Parte usada: hojas de ramas adultas.

Recolección y conservación: se puede recolectar todo el año. Se colectan las hojas y se las seca a la sombra en



lugar seco y ventilado. Se las puede guardar en bolsas de papel o tela.

¿Para qué la usamos?

	Preparados	Dosis
Catarros resfríos	Inhalaciones	2 a 3 veces por día
Inflamación vías respiratorias, bronquitis	Infusión	2 tazas por día

¿Cómo lo hacemos?

Inhalaciones: a un puñado (20-40 g) de hojas se le agrega una olla de agua hirviendo.

Se cubre la cabeza con una toalla y se respira el vapor teniendo cuidado de no quemarse o exponerse al aire frío luego de realizar las inhalaciones.

Infusión: se coloca en una taza 2 hojas se agrega agua hirviendo, se tapa y se deja reposar 5 minutos. Se endulza con miel o azúcar y se bebe bien caliente.

Otros usos: aromatizante de ambientes. Se los cultiva

como ornamental y forestal.

Precauciones: Durante el embarazo, la lactancia y en menores de 2 años. Hacer té livianos y no consumir en forma prolongada. Es importante no confundir la hoja de *Eucalyptus* con su aceite esencial.

No administrar junto a sedantes, analgésicos o anestésicos. Así mismo puede interferir con tratamientos hipoglucemiantes.

Aloe

Nombre común: aloe

Nombre científico: *Aloe arborescens* (Fam. Liliaceae)

¿Cómo reconocerla?

Planta originaria de Africa, exótica en Argentina, se cultiva en plazas y jardines.

El tronco es simple erguido y bien desarrollado. Las hojas inferiores son secas y retorcidas, las superiores se extienden en forma lineal lanceolada, son carnosas, de ápice agudo de hasta 60 cm de largo y de 2-5 cm de ancho, sésiles, verde oscuro, con fuertes dientes espinosos en el margen. La inflorescencia consiste en una vara o escapo largo, simple o con pocas ramificaciones donde se insertan racimos densos multifloros. Las flores son rojas de 3,5 a 4 cm de largo. Florece en invierno. Se multiplica fácilmente por división de plantas.

Parte usada: hojas

¿Para qué la usamos?

Quemaduras, heridas, lastimaduras, cicatrizante, golpes.

¿Cómo lo hacemos?

Lavar y desinfectar la zona afectada y luego aplicar el gel sobre dicha zona.



Obtención del gel: Siempre se cortan las hojas de la parte más baja de la planta, que son las más antiguas y potentes. Una vez cosechadas las hojas son lavadas y se le quitan las espinas del borde. Se las corta longitudinalmente, dejando fluir el líquido amarillento. Luego se extrae el gel de las hojas.

Otros usos: en cosmética

Precauciones: Se recomienda solamente para uso externo. No confundir con *Agave*

Diente de león

Nombre común: diente de león, amargón, plumerillo, panadero

Nombre científico: *Taraxacum officinale* (Fam. Compuestas)

¿Cómo reconocerla?

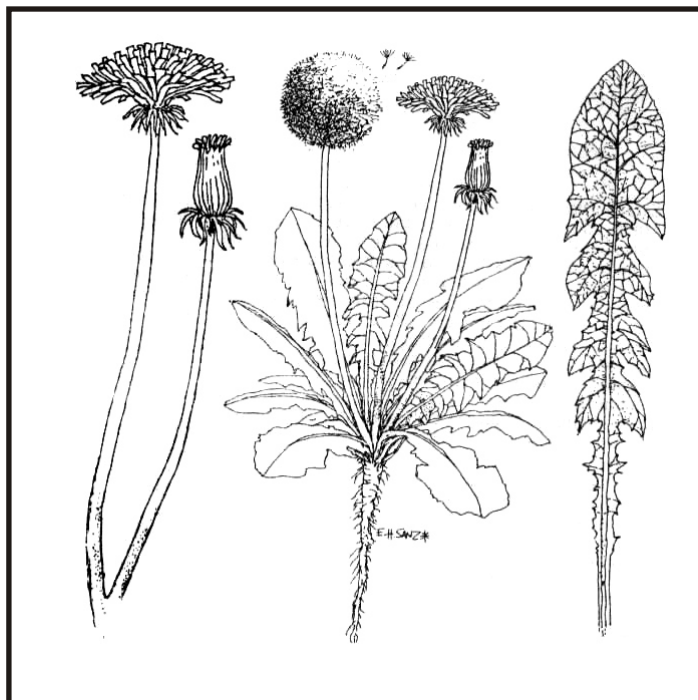
Ver la cartilla N° 5 "Plantas comestibles" del Curso - Taller: "producción y manipulación de alimentos sanos" Cátedra Libre de Soberanía Alimentaria UNLP.

Parte usada: raíz y hojas.

Recolección y conservación:

Raíz: desenterrarlas en primavera y al principio del otoño. Lavarlas muy bien, cortarlas en fetas y secarlas al sol.

Hojas: recolectarlas todo el año. Secarlas a la sombra.



¿ Para qué la usamos?

	Preparados	Dosis
Aperitivo, Tónico	Ensaladas	En las comidas
Diurético, colagogo, laxante suave, depurativo	Cocimiento	1 tazas por día

¿Cómo lo hacemos?

Ensaladas: recoger hojas tiernas, lavarlas y prepararlas en ensaladas condimentadas a gusto. Puede combinarse con papas o arroz.

Cocimiento: hervir una taza de agua con dos cucharaditas de raíz (o raíz y hojas) durante un minuto.

Dejar reposar 15 minutos y beber.

Otros usos: como alimento.

Precauciones: Puede existir una leve hipotensión arterial si se ingiere en el verano debido a su efecto diurético.

Manzanilla

Nombre común: manzanilla

Nombre científico: *Chamomilla recutita* (Fam. Compuestas)

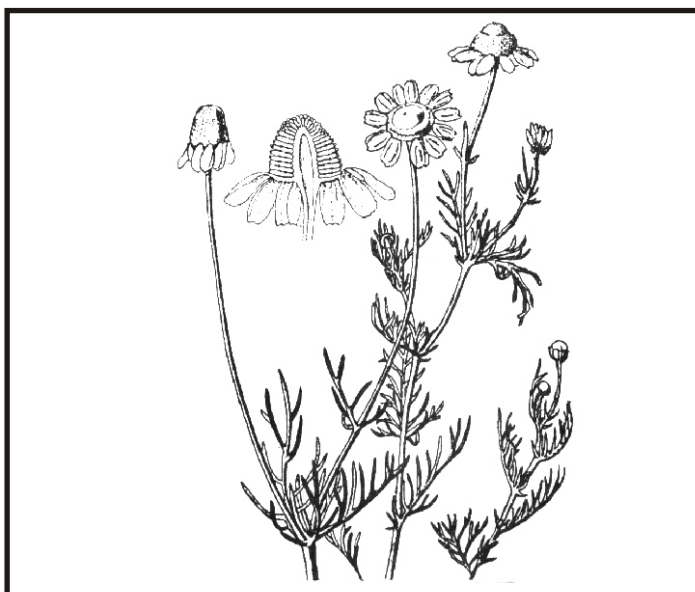
¿Cómo reconocerla?

Es una planta pequeña silvestre que abunda en Buenos Aires.

En primavera comienza a florecer, sus hojas son muy finitas y están profundamente divididas. Las flores son amarillas con un borde de pétalos blancos, son muy fragantes, despidiendo el característico olor a manzanilla.

Existen plantas de aspecto similar a la manzanilla que no poseen iguales propiedades medicinales, siendo algunas tóxicas. Una forma para asegurarse su correcta identificación es cortar al medio una flor y verificar que tenga en su interior un espacio hueco.

Parte usada: flores.



Recolección y conservación: recolectarlas unos días después de la floración. Secar a la sombra. Guardar en lugar seco y ventilado, protegido de la luz.

¿Para qué la usamos?

	Preparados	Dosis
Indigestión, carminativo, insomnio, calmante nervioso, molestias menstruales y antiespasmódico	Infusión	1 tazas por día
Inflamación bucal, garganta irritada	Gargarismo	4 o 5 veces al día

¿Cómo lo hacemos?

Infusión: colocar en una taza 2 cucharaditas de flores. Agregar agua hirviendo. Tapar y dejar reposar 5 minutos. Beber bien caliente.

Gargarismo: Preparar una infusión, dejarla entibiar y preparar gárgaras

on ella.

Otros usos: aclara el cabello. Para ello debe enjuagarse con una infusión concentrada de la hierba.

Precauciones:

Durante el embarazo, lactancia y en niños

Ajo

Nombre común: ajo

Nombre científico: *Allium sativum* (Fam. Liliaceae)

¿Cómo reconocerla?

Es una hortaliza originaria de Asia que se cultiva en todo el mundo. La planta de ajo tiene hojas de 1 cm o más de ancho. Sus flores son blanquecinas o rosadas y se reúnen en el extremo de un pie cilíndrico de más o menos 50-70 cm de altura.

La parte que se comercializa y que se usa como medicinal es el bulbo que crece bajo tierra que está formado por numerosos dientes ubicados como gajos, cubiertos individualmente y luego por una envoltura común blanquecina.

Parte usada: el bulbo

¿Para qué la usamos? ¿Cómo lo hacemos?

Profiláctico contra las infecciones, baja el colesterol, hipoglucemiante: diente de ajo crudo machacado.

Digestivo: diente de ajo crudo macerado en agua o leche durante toda la noche y beber el líquido resultante al día siguiente.

Parásitos intestinales: ingerir ajo fresco picado previa ingestión de algo dulce

Infecciones, artritis, presión alta: diente de ajo crudo machacado en las comidas.

Otros usos: como condimento.

Precauciones: en el caso de los tratamientos en hipertensión arterial e hipercolesterolemia debe siempre hacerse bajo supervisión médica debido a la seriedad de la afección.

Carqueja

Nombre común: carqueja, yagareté ca'á

Nombre científico: *Bacharis trimera*, *B. Articulata*, *B. crista* (Fam. Compuestas)

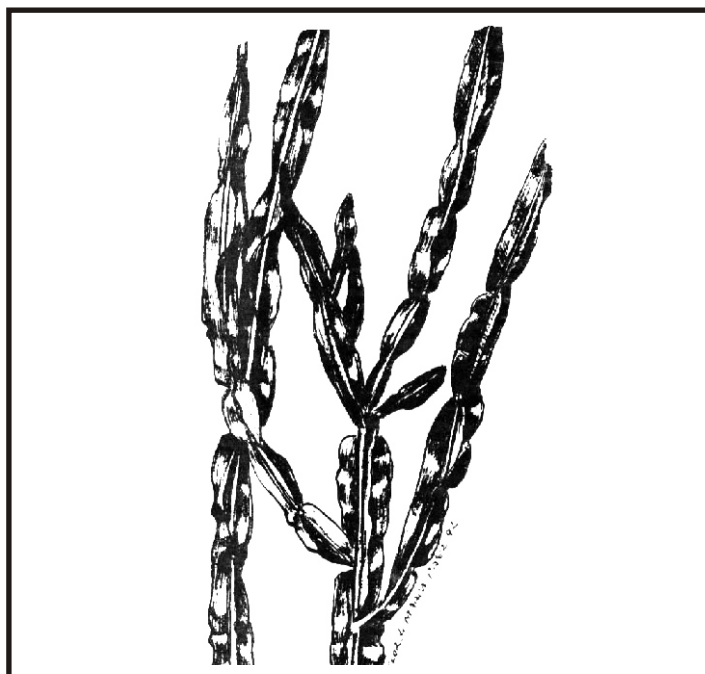
¿Cómo reconocerla?

Las carquejas son plantas nativas del sur de Brasil, Bolivia, Argentina y Uruguay.

Son hierbas arbustivas, sus hojas (casi imperceptibles) están muy reducidas y sus tallos son alados de color verde brillante.

Los grupos de flores se reúnen en el extremo de los tallos y al fructificar tienen aspectos de pequeños panaderos. Las semillas tienen un penacho plumoso color blanquecino que les sirve para ser dispersadas por el viento.

Parte usada: parte aérea



¿Para qué la usamos?

	Preparados	Dosis
Antidispéptico contra la gastroenteritis, febrífugo, antidiarreico, antihelmíntico	Infusión	1 o 2 tazas por día
Colagogo	Infusión	1 taza después de las comidas
Desinfectante, tratamientos de heridas	Cocimiento	Se aplica de 5 a 7 veces con la misma decocción

¿Cómo lo hacemos?

Infusión: colocar 2 cucharaditas (10 g) de la hierba fresca en una taza y agregar el agua hirviendo. Tapar y dejar en reposo durante 5 minutos. Endulzar a gusto y beber.

Cocimiento: colocar 2 puñados de la hierba fresca (80 g) en un jarro y hervir en medio litro de agua durante 2 o 3 minutos, tapar y dejar en reposo durante 15 minutos. Aplicar asegurándose que ya esté tibio en forma de

compresa: embeber un paño bien limpio en la infusión y aplicar sobre la herida. Cuando se quiera repetir el tratamiento preparar nueva infusión.

Precauciones:

Durante el embarazo y en pacientes hipotensos (ya que disminuye la presión arterial).

No se recomienda realizar tomas demasiado prolongadas.

Ajenjo

Nombre común: ajenjo, ajenco

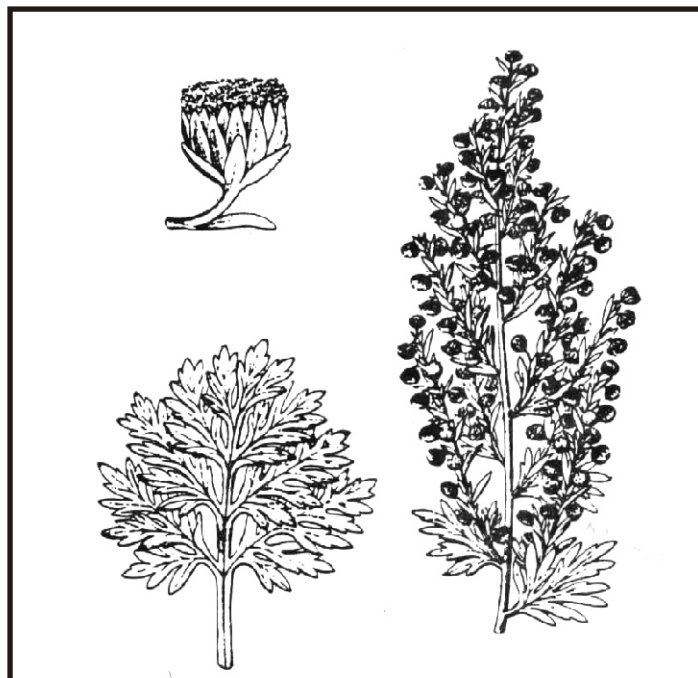
Nombre científico: *Artemisia absinthium* (Fam. Compuestas)

¿Cómo reconocerla?

Es una planta de 1 metro de altura, con hojas aterciopeladas muy divididas como si fueran plumas. Toda la planta tiene aspecto grisáceo por estar recubierta de una fina pelusilla. Tiene flores amarillas que crecen en cabezuelas redonditas en las ramas superiores. Es una planta muy aromática y de sabor muy amargo. Florece en verano.

Parte usada: hojas y flores

Recolección y conservación: Se recolecta en verano cuando está en flor o cuando las flores están a punto de abrirse. Se secan a la sombra lo más rápido que se pueda y se guardan en un lugar seco.



¿Para qué la usamos?

	Preparados	Dosis
Malestar estomacal, empacho, afecciones hepáticas, tónico, emenagogo	Infusión	2 tazas por día
Antiparasitario	Infusión	1 taza por día
Mal aliento	Gargarismo	3 o 4 gárgaras después de las comidas

¿Cómo lo hacemos?

Infusión: agregar una taza de agua hirviendo a 2 cucharaditas de ajeno. Dejar en reposo tapado durante 5 minutos.

Gargarismo: se hierven durante 5 minutos 20 g de flores y hojas en medio litro de agua.

Se deja entibiar y luego se hacen gárgaras.

Otros usos: elaboración de desodorantes de

ambientes, cosméticos y perfumes.

Prevención de plagas (infusión fría en forma de pulverización).

Precauciones:

Durante el embarazo, lactancia y en niños.

Debe tomarse en poca cantidad y por períodos cortos. En dosis altas es tóxico.

Borraja

Nombre común: borraja, quepuncha.

Nombre científico: *Borrago officinalis* (Fam. Boraginaceae)

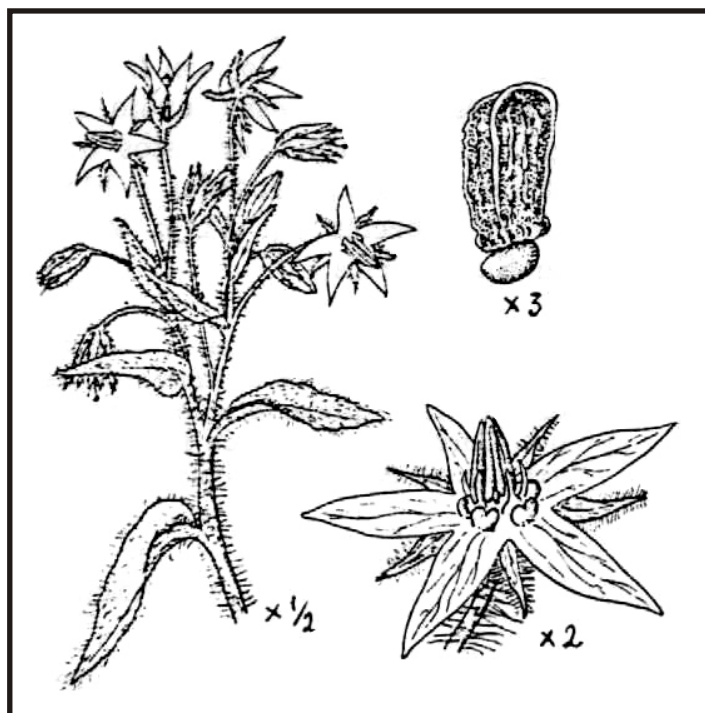
¿Cómo reconocerla?

Es una hierba anual de hojas grandes, carnosas y recubiertas de pelos blancos y ásperos.

Llega a alcanzar los 60 cm de altura y tiene un tallo hueco en el extremo del cual se forman ramilletes de flores. Estas son de color azul intenso y sus pétalos adquieren forma de estrella de cinco puntas. Crece en forma silvestre o cultivada en algunos jardines.

Parte usada: flore y hojas

Recolección y conservación: las flores se recolectan en primavera y se secan lo más rápido que se pueda a la sombra en un lugar seco y ventilado. Las hojas se recolectan de marzo a septiembre, antes de la floración, secándolas también a la sombra.



¿Para qué la usamos?

	Preparados	Dosis
Para bajar la fiebre, depurativo, diurético, sarampión	Infusión	1 taza 3 veces por día
Maduración de forúnculos, abscesos, para picaduras de insectos	Cataplasma	Aplicar sobre la zona afectada

¿Cómo lo hacemos?

Infusión: agregar 1 taza de agua hirviendo a 2 cucharaditas de flores y hojas. Dejar en reposo tapado durante 10 minutos.

Cataplasma: se colocan unos segundos las hojas en agua hirviendo y se aplican en la zona afectada

cubriéndolas con una venda de gasa.

Otros usos: las hojas y flores son comestibles.

Precauciones:

Durante el embarazo, lactancia y en niños.

Tratamientos prolongados pueden provocar anemia.

Abrojito

Nombre común: abrojito, abrojillo, cepa caballo, abrojo chico

Nombre científico: *Xanthium spinosum* (Fam. Compuestas)

¿Cómo reconocerla?

Es una hierba anual silvestre. Llega hasta alcanzar 1,5 m de altura y sus tallos se dividen en gran cantidad de ramas.

Tiene hojas alargadas que se afinan hacia la punta, que son verdes y brillantes en su cara superior y blanquecinas en la inferior. Las espinas (largas, amarillentas, cada una esta dividida en 3 puntas) que salen de la unión de las hojas con el tallo sirven para reconocerla. Otro elemento distintivo es el fruto que sale del lado opuesto a las espinas que tiene forma de aceituna y esta recubierto de espinas con ganchitos que se prenden firmemente a las ropa.

Parte utilizada: la planta entera pero especialmente la raíz.



Recolección y conservación: la raíz se recolecta en verano, se lava y se corta en tiritas y se seca al sol. La parte aérea se corta y se seca a la sombra.

¿Para qué la usamos?

	Preparados	Dosis
Afecciones hepáticas, colagogo	Infusión	1 taza veces por día
Diurético, depurativo, en inflamaciones de las vías urinarias	Infusión Tereré	1 taza veces por día Diariamente

¿Cómo lo hacemos?

Infusión: agregar 1 taza de agua hirviendo a 2 cucharaditas de la hierba. Dejar 10 minutos en reposo y beber.

Tereré: se machacan 2 cucharaditas de la raíz fresca y se mezcla con 1 litro de agua. Se enfría y con ella se ceba el tereré

Otros usos: con los frutos tostados se prepara una bebida similar al café.

Precauciones

Durante el embarazo, lactancia y en niños La medicina popular señala que dosis altas de esta planta pueden provocar estados depresivos.

Paico

Nombre común: paico, yerba de Santa María, caa-ré

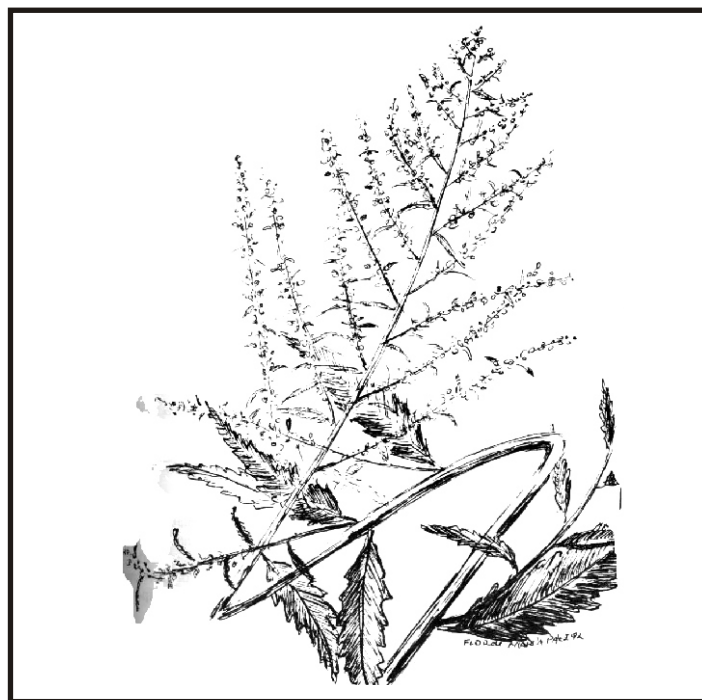
Nombre científico: *Chenopodium ambrosoides* (Fam. Quenopodiaceae)

¿Cómo la reconocemos?

Planta originaria de América, naturalizada en todas las regiones templadas del mundo.

Vive en suelos modificados, a orillas de caminos, tierras cultivadas.

Hierba anual o bianual, erecta, aromática que alcanza hasta 1,30 m de altura. Sus hojas son alternas, lanceoladas, irregularmente dentadas, con pecíolo corto. Sus flores color verdoso son pequeñas y están agrupadas. La semilla es alargada de color negro brillante. Esta planta es característica por el olor penetrante que despide.



¿Para qué la usamos?

	Preparados	Dosis
Estomacal, diaforética, carminativa, emenagoga, antihelmíntica, antipalúdica, febrífuga.	Infusión	1 taza por día durante 3 días

¿Cómo la hacemos?

Infusión: se coloca 1 g de planta molida o picada en un recipiente, posteriormente se vacían 100 ml de agua hirviendo (equivalente a una taza), tapándose inmediatamente y dejándola en reposo durante 10 minutos, mientras se entibia, después se cuela y se toma.

Otros usos: Como planta insecticida

Precauciones:

Durante el embarazo, lactancia y niños menores de 3 años, pacientes debilitados o con enfermedades hepáticas, auditivas y renales.

No tomar en forma prolongada. No deberá repetirse hasta pasados 6 meses de la primera toma.

Existen casos de intoxicaciones letales por la ingestión del

Cartilla N° 6: Plantas Medicinales

Contenidos:

Eucalipto	Pag. 2
Aloe y Diente de León	Pag. 3
Manzanilla	Pag. 4
Ajo y Carqueja	Pag. 5
Ajenjo	Pag. 6
Borraja	Pag. 7
Abrojoito	Pag. 8
Paico	Pag. 9
Bibliografía	Pag. 11



Para comunicarse con la Cátedra Libre de **Soberanía Alimentaria**
Todos los **Miércoles de 13 a 17 hs.** en la Secretaría de Extensión de
FCNyM: Tel. (0221)4258252, 4228451, 4228479 int 15

Mail: soberania_alimentaria@yahoo.com.ar

Universidad Nacional de La Plata

Escuela Superior de Trabajo Social

Facultad de Cs. Naturales y Museo

Facultad de Cs. Exactas

Facultad de Humanidades y Cs. de la Educación

Facultad de Cs. Agrarias y Forestales

Agencia Periodística del Mercosur (Fac. de Periodismo y Comunicación Social)

Soberanía Alimentaria