

# Medicina verde

## (Plantas Medicinales)

### Introducción

Desde los albores de la civilización, en las comunidades primitivas se han utilizado las plantas con diversos fines, entre los que se destacan los curativos. Siendo utilizadas algunas en el tratamiento de determinadas enfermedades, otras con fines comerciales, en la elaboración de productos farmacéuticos e industriales.

En nuestro país el empleo de las plantas medicinales tiene una experiencia centenaria, debemos recordar los famosos conocimientos o tisanas empleados con éxito por nuestros ancestros, denominados remedios caseros.

En estos momentos nuestra Patria vive una situación particular, conocida por período especial, al perder nuestro comercio con el Campo Socialista, dentro de los renglones importantes de importación estaba el de la salud, y por si fuera poco sometidos a un cruel bloqueo que nos impide adquirir los medicamentos más indispensables empleados en la práctica médica. Es conocido el esfuerzo extraordinario realizado por el MINSAP, manteniendo los renglones principales de los medicamentos, importándolos desde lugares lejanos y multiplicando el pago de su precio de costo.

Es indudable que este bloqueo responde a una política de nuestros enemigos, para asfixiarnos y destruirnos, sin contar con la historia de lucha y de sacrificio de nuestro pueblo, que mantiene una consigna actual: *Resistir y Vencer*.

Por esto en el sector de la salud, consideramos de gran utilidad por parte nuestra del estudio de las plantas medicinales, nos servirán de terapéutica coadyuvante en la medicina de terreno, fundamentalmente en el tratamiento de determinadas afecciones.

No consideramos la medicina verde como algo novedoso, se ha utilizado en nuestro país desde antes de su descubrimiento, en nuestras guerras de liberación fue utilizada por los mambises, por el Ejército Rebelde y en general, por una gran parte del pueblo.

Al igual que en la Medicina Tradicional asiática, utilizada por civilizaciones milenarias de China, Corea y Viet Nam, que la han desarrollado y hoy en nuestra Patria la desarrollamos también por su utilidad, bajo costo y resultados satisfactorios de su terapéutica, nosotros empleamos las plantas medicinales en la práctica médica, las cuales nos ayudan a suplir algunos renglones de importación que están en falta, y en las unidades, consultorios del médico de la familia o en los cuerpos de guardia de cualquier Hospital podemos prescribirlas con la seguridad de que mejoraremos o curaremos a los pacientes que padecen determinadas afecciones.

Analizaremos un total de 62 plantas medicinales insistiendo fundamentalmente en sus propiedades reconocidas, sus componentes, su forma de preparación y vías de administración

#### Estas plantas son:

1. Ajo.
2. Albahaca.
3. Ají.
4. Ají guaguao.

5. Apasote.
6. Bija.
7. Calabaza.
8. Caléndula.
9. Caña santa.
10. Cebolla.
11. Coco.
12. Cordobán.
13. Escoba Amarga.
14. Eucalipto.
15. Fruta Bomba.
16. Guayaba.
17. Hierba Buena.
18. Hinojo.
19. Jengibre.
20. Laurel.
21. Limón.
22. Llantén.
23. Majagua.
24. Manzanilla.
25. Maravilla.
26. Marilope.
27. Mastuerzo.
28. Mejorana.
29. Menta americana.
30. Mostaza.
31. Naranja agria.
32. Naranja dulce.
33. Orégano cimarrón.
34. Pasiflora.
35. Pino macho.

- 36. Romerillo.
- 37. Romero.
- 38. Sábila.
- 39. Salvia de castilla.
- 40. Tamarindo.
- 41. Té de riñón.
- 42. Tilo.
- 43. Toronjil.
- 44. Toronjil de menta.

## **Ajo**

Nombre Común: Ajo

Nombre científico: *Allium Sativum L.*

Familia botánica: *Alliaceae*

Descripción: Hierba anual, geófila, con bulbos compuestos denominados popularmente “cabezas”. Hojas lineales dispuestas en una roseta que surge de la parte superior del bulbo.

Origen: Originario de Asia Central. Por constituir una de las plantas hortícolas más antiguas que existen, en la actualidad se encuentra distribuida por casi todo el mundo.

Localización: Como cultivo comercial a gran escala o en huertos en casi todo el país, abundante en el mercado en la etapa de recolección.

Parte útil: Los bulbos frescos

Propiedades medicinales reconocidas: (Categorías terapéuticas)

Sistemas:	Acción farmacológica:
Cardiocirculatorio.	Protector de los pequeños vasos.
Respiratorio.	Expectorante, antiasmático.
Dermatológico.	Antifúngico.

Formas farmacéuticas descritas: Medicamento vegetal, jarabe, tintura.

Vía de administración. Oral y tópica.

Otras propiedades atribuidas (aún no aprobadas). Antiparasitario, hipotensor, hipoglicemiante, colagogo, analgésico, antiartrítico, antiséptico, para aliviar el efecto de picadas de insectos, para el tratamiento de enfermedades cardíacas.

Advertencia: No administrar a niños, embarazadas o mujeres que lactan. Pueden causar dermatitis por contacto. La ingestión continuada puede acarrear trastornos digestivos y renales.

Otros usos: Utilizado como condimento.

Componentes: Los bulbos contienen una esencia sulfurada, inodora, llamada aliina, que provoca lagrimeo y puede tener acción cáustica. A su vez la aliina se compone de fermentos sulfurados. Contiene además un extracto mucilaginoso, una materia albuminoidea, sales de potasio, óxido de hierro, sílice etc.

Cultivo: Se reproduce vegetativamente a través de los fragmentos (dientes) de los bulbos. La planta debe sembrarse entre el 15 de septiembre y el 15 de octubre. Es posible plantar entre 25 y 65 plantas por metro cuadrado.

Forma de preparación: Tintura. Triturar ligeramente dientes de ajo pelados y colocarlos en un recipiente de vidrio agregando alcohol hasta cubrirlos totalmente. Dejar reposar de 8 a 10 días al abrigo de la luz. Por vía oral consumir 20 gotas de la tintura de dos a tres veces al día o la decocción obtenida al hervir una cabeza de ajo en medio litro de agua o leche. Como fungicida aplicar la tintura directamente sobre la parte afectada.

## **Albahaca**

Nombre común: Albahaca

Otros nombres comunes: Albahaca anisada, Albahaca blanca, Albahaca Santa Rita, Albahaca Francesa, Albahaca de la Montaña.

Nombre científico: *Ocimum basilicum* L.

Familia botánica: *La miaceae*.

Descripción: Hierba ramosa de entre 30 y 60 cm de altura con todo el follaje muy aromático (hojas opuestas, de tamaño y forma variable en dependencia del cultivo). Flores en racimos de hasta 20 cm de longitud, situados en el extremo de las ramas: corola blanca y violácea, irregular. Fruto semejante a una campánula que se abre cuando se madura, dejando libre 4 semillas negras.

Fenología: Variable, en dependencia del cultivar y a las condiciones de cultivo; generalmente los cultivos que fructifican se comportan como planta anual. Los que no fructifican, al parecer, por su origen híbrido, suelen arruinarse después de la floración. Si se podan antes de florecer pueden llegar a ser perennes.

Origen: Natural del sur de Arabia. Introducida en Europa desde el siglo XVI y posiblemente en fecha no lejana en América.

Localización: Cultivada a escala productiva en el municipio de Alquizar, La Habana. Muy abundante a pequeña escala, en patios y jardines en toda la Isla.

Parte útil: El follaje

Formas de recolección: Cortar preferentemente los extremos de las ramas (de 10 a 20 cm de longitud) antes de la floración. Secar a la sombra y en lugar aireado o con calor artificial a no más de 40 °C.

Propiedades medicinales reconocidas: (Categorías terapéuticas):

Sistemas:                   Acción farmacológica:

Digestivo.                   Antiespasmódico.

Formas farmacéuticas descritas: Medicamento vegetal.

Vía de administración: Oral

Otras propiedades atribuidas (aún no probadas): Maceración alcohólica del follaje para fricciones y baños. Decocción o jugo de hojas y tallos jóvenes, oralmente como estimulante, carminativo y antidismenorreico. Para aumentar la secreción de leche en las mujeres durante la lactancia.

Advertencias: Desconocidas

Otros usos: Utilizada como condimento en algunos países de Europa y América del Norte.

Componentes: Las partes verdes de la planta contienen un aceite esencial de composición variable, en dependencia al cultivar. Generalmente contiene estragol, linalol, y alcanfor. Contiene además taninos, ácidos orgánicos, sales minerales, vitaminas y saponinas.

Cultivo: En dependencia del cultivo, la propagación será por semillas o por estacas de tallo. Los suelos fuertes y arcillosos son inadecuados para su cultivo.

Plantar en surcos espaciados de 50 a 70 cm y a 20 a 25 cm entre plantas.

Formas de preparación: Infusión. Verter sobre una cucharadita de follaje desmenuzado una taza de agua en ebullición. Dejar reposar durante 10 a 15 minutos antes de beber. Ingerir hasta dos tazas diarias preferentemente antes de las comidas.

## Ají

Otros nombres comunes: Ají común, pimiento.

Nombre científico: *Capsicum annuum* L.

Familia botánica: *Solanacea*.

Descripción: Hierba de tallos bifurcados, flexuosos, de altura variable en dependencia del cultivo. Hojas membranosas, alternas, estrechadas tanto hacia la base como hacia el ápice, pecioladas. Flores de corola regular, blancas, con cinco lóbulos solitarias o en pequeños grupos axilares. Fruto carnoso de superficie lisa y color, forma y tamaño variable según el cultivo.

Fenología: La maduración de los frutos depende de la variedad utilizada. Para la californio –wonder se produce entre los 75 y los 80 días después del transplante. La etapa productiva puede extenderse hasta 80 ó 90 días.

Origen: Originario de regiones tropicales y sub-tropicales de América. Introducida en Europa después del descubrimiento en 1492, desde donde se ha extendido al resto del mundo.

Localización: Cultivado en zonas llanas de toda Cuba a escala de producción e igualmente a pequeña escala en poblaciones rurales y urbanas. Se expanden frutos frescos en agromercados del país.

Parte útil: Los frutos.

Forma de recolección: Cortar los frutos, preferentemente con tijeras para evitar daños. No deben llevar más de 0,5 a 1 cm de pedúnculo, cosechar en la mañana después de la desaparición de la humedad del rocío y la neblina.

Propiedades medicinales reconocidas: (Categorías terapéuticas).

Sistemas:                   Acción farmacológica:

Dermatológico.        Antiinflamatorio

Formas farmacéuticas descritas: Linimento

Vía de administración: Tópica

Otras propiedades atribuidas (aún no aprobadas). Para el estímulo de la función gástrica y de la circulación, afrodisíaco, en aplicaciones externas para la artrosis (fricciones, linimento o emplasto) vasodilatador local.

Advertencias: La capsaicina enrojecimiento e irritación de la piel.

Otros usos: Condimento.

Componentes: Hasta 2 % de capsaicina (alcaloide), glicósidos, hasta 0,2 % de vitamina C y trazas de aceite volátil de composición desconocida.

Cultivo: Tolera cierto grado de acidez. Si el pH es mayor que 6 es necesario encalar. Realizar semilleros para posterior transplante. Plantar entre Septiembre y Febrero.

## **Ají guaguao**

Nombre común: Ají picante

Nombre científico: *Capsicum frutescens*

Familia botánica: *Solanaceae*

Descripción: Arbusto lampiño de hasta más de 1 metro de altura, ramificado y a veces tormentoso. Hojas generalmente aovadas, de ápice agudo o acuminado y estrechas o troncadas hacia la base. Flores axilares solitarias o en pequeños grupos con los pedicelos en forma de maza, corola blanca de aproximadamente 1 cm. de diámetro y con cinco lóbulos. Fruto aboyado, globoso o elipsoideo, de 5 a 10 mm de longitud, rojo al madurar y picante.

Fenología: Planta perenne que puede presentar frutos durante casi todo el año.

Origen: Natural de toda la América tropical. Su cultivo se ha extendido a zonas tropicales del Viejo Mundo.

Localización: De forma natural en bosques, matorrales y terrenos de cultivo de mediana y poca elevación sobre suelos calizos. Ocasionalmente se cultiva en patios y jardines.

Parte útil: Los frutos

Forma de recolección: Utilizar frutos maduros, sanos y turgentes, pueden ser conservados en frío por poco tiempo.

Propiedades valoradas experimentalmente. (Categorías terapéuticas).

Sistemas:                   Acción farmacológica:

Piel y mucosas.        Antinflamatorio (revulsivo)

Formas farmacéuticas descritas: Medicamento vegetal

Vías de administración: Tópica

Otras propiedades atribuidas: Las hojas se utilizan en forma de cataplasma como emenagogo y para tratar la inflamación ganglionar y los forúnculos. Por vía oral, como antigripal y antiespasmódico; los frutos son diuréticos, estomáquicos, antihemorroidales, antianginosos y las raíces son digestivas.

Advertencias: La capsaisina de los frutos maduros puede provocar irritación en la piel, se debe evitar el uso prolongado de la planta, no se recomienda por vía oral.

Otros usos: Como condimento

Componentes: Los frutos maduros contienen pigmentos carotenoides y cantidades importantes de Vitamina C, los principios revulsivos son las amidas, fundamentalmente la capsaicina. Valor calórico: 318 cal /100 g.

Cultivos: Por la propagación de las semillas. Es posible cultivarla en cualquier tipo de suelo de naturaleza caliza, a una distancia de no menos de 1 x 1 metro.

Preparación y posología: Decocción: hervir durante cinco minutos de 5 a 10 g. De frutos frescos y maduros en más de 1 L de agua. Aplicar de 2 a 3 veces al día sobre la zona afectada.

## Apasote

Nombre común: Apasote

Nombre científico: *Chenopodium abrosicoides* L.

Familia: *Chenopodiaceas*

Descripción: Es una hierba que crece solo durante un año, en el que puede alcanzar hasta 1 m de altura. Sus tallos son fuertes y pueden estar cubiertos de unos pocos pelos cortos y tiesos. En los tallos se disponen las hojas alargadas de forma opuesta. Las flores son pequeñas y de color verde y se encuentran agrupadas en espigas en el extremo de las ramas. El fruto es seco, las semillas redondas o lisas, de color negro brillante.

Partes que se utilizan: Ramas, tallos y hojas, sumidades floridas, semillas y raíces.

Principales propiedades medicinales: Vermífuga: (Saca las lombrices y otros parásitos intestinales).

Propiedades valoradas experimentalmente. (Categorías terapéuticas):

Sistemas:                   Acción farmacológica:

Digestivo.                   Antiparasitaria.

Otras propiedades atribuidas: Estomáquica: Tonifica el estómago, gastralgias y diarreas, antiasmático, carminativa, febrífega y abortiva).

Emenagogo: Ayuda a que baje la menstruación en las mujeres y que luego venga con puntualidad sin causar molestias o dolores.

Principales usos medicinales: Como cocimiento aumenta, considerablemente, la secreción de todas las glándulas, aumenta la cantidad de las bilis y provoca contracciones uterinas aumentadas, por lo que se recomienda como colagogo, emenagogo y antiparasitaria. Como infusión se logra conservar todos los principios activos de la planta, por lo que puede usarse tanto como antiparasitario, como estomacal y para provocar la menstruación y, además, puede ayudar a calmar a los enfermos con trastornos nerviosos serios.

Formas de preparación administración y dosis: Como cocimiento a hervir durante 10 a 15 m de 10 a 15 g. de las ramas o de las raíces bien lavadas en 1 L de agua. Dejar refrescar, y beber aún tibio en ayunas.

Precauciones: El aceite esencial es altamente tóxico, puede causar cefalea, náuseas, vértigo y hasta la muerte. Contraindicado en embarazadas, enfermos del hígado, riñón, cardiocirculatorio y respiratorio.

Se dice que la planta puede ser venenosa para los animales. Carcinogénico en las ratas.

Principales componentes: Toda la planta contiene un aceite esencial constituido por ascaridol peróxido monoterpénico responsable actividad antiparasitaria, contiene además flavonoides y ácidos orgánicos.

Otros usos: La planta completa puede utilizarse para condimentar algunos alimentos (frijoles), principalmente, cuando son hervidos.

Recolección y reproducción: Planta muy común en costas bajas y arenosas, así como en terrenos rojos y lugares húmedos, de fácil propagación por semillas, las que produce, abundantemente.

## **Bija**

Nombre científico: Bija orellana

Familia botánica: *Bixaceae*

Otros nombres: Achiote, Achote

Descripción: Arbusto de hasta 9 m. de altura. Corteza parda y ramas jóvenes que suelen ser escamosas. Hojas aovadas algo largas y anchas con peciolo largo, flores en panículas terminales, corola de 5 pétalos torcidos en el botón, redondeados, rosados, numerosos estambres. Fruto capsular aovado-globoso cubierto de espinas, suaves y delgadas. Semillas numerosas.

Localización: Diseminada.

Parte útil: Semillas.

Propiedades farmacéuticas valoradas experimentalmente. (Categorías terapéuticas).

Sistemas:                      Acción farmacológica:

Piel y mucosas.              Antibacterianas.

Otras propiedades atribuidas:

Las cataplasmas de hojas son emolientes, refrescantes y antiinflamatorias. La decocción por vía oral es emenagoga, diurética, antivenérea, hemostática, hepatótropa antiemética. Las semillas para la astenia, asma, diarreas y su maceración oleosa para las quemaduras.

Formas farmacéuticas: Medicamento vegetal

Otros usos: Dentífrico, polvo higiénico, su aceite esencial se usa en perfumería, como colorante (las semillas) y como sustituto del azafrán.

Vías de administración: Tópicas

Advertencia: Puede ser hepatotóxica, hiperglicemiante y pancreatotóxica. Popularmente se dice que afecta el corazón.

Componentes: Las semillas mantienen vitamina C, hierro y proteínas, contienen de 1 000 a 2 000 UI de vitamina A por gm de extracto oleoso; los frutos contienen proteínas y carotenos y las hojas flavonoides.

Forma de preparación: El extracto etanólico tiene actividad antibacteriana (estafilococos a. , E. Coli, *S. Typhi in vitro*).

## Calabaza

Nombre común: Calabaza

Otros nombres comunes: Calabaza amarilla, calabaza de comer, calabaza moscada, calabacín.

Nombre científico: *Cucurbita moschata Duch.*

Familia Botánica: *Cucurbitaceae*

Descripción: Liana de tallos pilosos, mayormente rastreros y provista de pequeñas espinas y zarcillos bífidos. Hojas alternas, largamente pecioladas y con el limbo amplio a veces lobulado. Flores masculinas solitarias o en pequeños grupos, largamente pedunculares. Flores femeninas solitarias con pedúnculos cortos y gruesos. Frutos carnosos de gran tamaño.

Fenología: Planta anual de ciclo corto. Las características fenológicas varían según el cultivar. En general, las flores aparecen entre los 30 y los 45 días después de la germinación y los frutos se encuentran óptimos para su cosecha entre los 100 y 120 días.

Origen: Por haber sido sometida a cultivo desde tiempos remotos, el origen es dudoso (Asia Meridional o América del Sur). Se estima fue introducida en Europa en el siglo XV.

Localización: Como cultivo comercial o a pequeña escala en suelos. Fértiles de toda la Isla. Los frutos (calabazas) se expenden con frecuencia en Agromercados.

Parte útil: Semillas

Forma de recolección: Tomar las semillas de frutas bien desarrolladas y maduras. Utilizarlas frescas.

Propiedades medicinales reconocidas: (Categorías terapéutica):

Sistemas:                   Acción farmacológica:

Digestivo.                   Antihelmíntico.

Formas farmacéuticas descritas: Medicamento vegetal

Vía de administración: Oral

Otras propiedades atribuidas: (aún no aprobadas): Se considera de utilidad para el tratamiento de afecciones renales (semillas). La pulpa de los frutos en decocción se recomienda en caso de irritación intestinal y en forma de papilla, aplicada tópicamente para tratar quemaduras y otras afecciones de la piel.

Advertencias: Desconocidas

Otros usos: La masa o pulpa de los frutos es comestible.

Componentes: Las semillas tienen hasta un 50% de aceite graso que contiene ácido oleico y lanolina; presenta, además, un glucósido: Cucurbitina, albúminas, lecitina, resinas y titerina.

Cultivo: Se propaga por semillas las que se recomienda sembrar entre agosto y noviembre o entre marzo y junio. Colocar de 4 a 5 semillas en orificios especiales a no menos de 1 m. Cuando las plantas cuentan de 2 a 3 hojas, entresacar, dejando 2 por plantón. Mantener los riegos hasta que los frutos comienzan a madurar.

Forma de preparación: De 30 a 40 g. de semillas para niños y de 50 a 60 g. para adultos, machacadas y mezcladas con miel o batidas con leche. Debe administrarse un purgante 4 a 5 horas después de la ingestión de las semillas.

## Caléndula

Nombre científico: *Calendula officinalis* L.

Otros nombres: Capetuda, flor de muerto, mercadela, flamenquilla.

Descripción: Hierba anual, más o menos pelosa, hojas inicialmente en roseta basal, sentadas, simples mayormente oblongas; para la floración emite tallos erectos, algo ramificados en la parte superior, de 30 a 60 cm. de altura. Cabezuelas florales terminales solitarias, vistosas; los radios planos y extendidos, desde amarillo pálido a naranja brillante.

Origen: Región mediterránea. Cultivada en otras zonas de Europa y Norteamérica, mayormente como ornamental.

Localización: Cultivada como ornamental, a escala doméstica y, ocasionalmente, en parques y avenidas.

Parte útil: Capítulos florales.

Propiedades farmacéuticas valoradas experimentalmente. (Categorías terapéuticas)

Sistemas:                   Acción farmacológica:

Digestivo.                   Colerética.

Digestivo.                   Antiulcerosa,

Piel y mucosas.           Antiinflamatoria.

Piel y mucosa              Antibacteriana.

Otras propiedades atribuidas: Inmunoestimulante, citostático, antiséptico, emenagoga, analgésico, purgante, antiespasmódica, antidismenorreica, hemostático. Para el tratamiento de trichomoniasis, amigdalitis, quemaduras, psoriasis, afecciones de la cavidad bucal y cicatrizante.

Formas farmacéuticas: Medicamento vegetal, tintura y extracto fluido.

Otros usos: Ornamental y alimenticio.

Vías de administración: Oral, tópico.

Advertencia: Existe un reporte de *shock* anafiláctico después de hacer gárgaras con infusión de la planta (1974).

Preparación y posología:

Formas de preparación: Infusión: 2 g de las flores en 500 ml. de agua hirviendo. Ingerir 2 vasos al día.

Tópico: De 3 a 5 g. de flores en 1 L de agua hirviendo; refrescar y usar en baños y compresas 2 veces al día.

Tintura: Al 10% y al 20% jarabe.

Tintura (10%): Para uso tópico mezclar 5 mL en 200 mL de agua, aplicar de 2 a 5 veces al día; por vía oral de 10 a 20 gotas mezcladas en 100 mL de agua 2 o 3 veces al día.

Tintura: (20%): Para uso tópico mezclar 2,5 mL en 200 mL de agua. Vía oral 5 a 10 en 100 mL de agua.

Extracto fluido: Para uso tópico mezclar 10 gotas en 200 mL de agua. Aplicar 3 a 5 veces al día, vía oral 1 a 2 gotas en 100 mL de agua y 2 a 3 veces al día.

## Caña santa

Nombre común: Caña santa.

Otros nombres comunes: Cañita santa, caña de limón, cañuela santa, cañita de limón.

Nombre científico: *Cymbopogon citratus* (DC) Staff.

Familia botánica: *Poaceae (graminae)*.

Descripción: Hierba perenne, robusta, de hasta 1 m de altura. Hojas con aroma alimonado, agrupadas cerca de la base, lineales, de hasta 1 m de longitud, con el borde cortante.

Fenología: Planta perenne que generalmente no florece en el país. En el caso de que se manifieste la floración, se produce avanzada la primavera. No se ha observado la formación de semillas.

Origen: India y otras regiones de Asia Sur Oriental. En la actualidad cultivada en muchos países tropicales del Viejo y Nuevo Mundo.

Localización: En patios y jardines. Llevada a cultivo comercial en Alquizar, La Habana y a escala experimental, en otras regiones (por ejemplo en Guantánamo). Se obtiene, fácilmente, en mercados de hierbas.

Parte útil: Las hojas.

Forma de recolección: Puede realizarse en cualquier época del año. Cortar las hojas a no menos de 10 cm. de la superficie del suelo para permitir la recuperación del follaje.

Propiedades medicinales reconocidas: (Categorías terapéuticas):

Sistemas:                      Acción farmacológica:

Cardiocirculatorio.      Antihipertensivo

Digestivo.                      Antiespasmódico

Respiratorio.                      Antiasmático.

Formas farmacéuticas descritas: Medicamento vegetal.

Vía de administración: Oral.

Otras propiedades atribuidas: (aún no aprobadas): Anticatarral, febrífugo. Antitusivo, estomáquico, diaforético, expectorante y ansiolítico.

Advertencias: La sílice presente en las hojas puede causar úlceras.

Otros usos: Industria alimentaria y de perfumería; para aromatizar piensos, como fuente de citral de utilidad en la síntesis de la vitamina A, como forraje (después de destilado el aceite). Para cortar la erosión en terrenos inclinados.

Aceite esencial con alto contenido de citral (75 al 85 %), además de geraniol, linalol, metilheptona, citronelal, limoneno, diterpeno, y otras sustancias.

Cultivo: Se propaga vegetativamente por fragmentos (con parte de raíz) de la macolla o plantón. Plantar directamente en el terreno a 90 x 30 cm. Tolerancia todo tipo de suelo y no presenta grandes exigencias cultivables. La cosecha de las hojas puede realizarse a los 4 meses después de plantada. Para su explotación comercial, cosechas posteriores pueden realizarse cada tres meses.

Formas de preparación: Infusión: Verter 1 taza de agua hirviendo sobre una cucharadita de hojas desmenuzadas. Reposar por 10 a 15 min. Colar utilizando un paño o lienzo fino. Beber de 2 a 3 tazas al día.

## Cebolla

Nombre común: Cebolla

Nombre científico: *Allium Cepa L.*

Familia botánica: *Liliaceas*

Descripción: Es una hierba que puede alcanzar hasta 25 cm de altura. Posee un bulbo redondo u ovoide formado por numerosas capas a modo de escamas que pueden ser de color blanco o morado, en dependencia de la variedad. Las hojas son largas y estrechas, algo hinchadas y de color verde azulado.

Origen: Al parecer nativa de Asia Occidental, formas silvestres, son posibles encontrar en Irán, Afganistán y la zona del Turquestán.

Localización: Como cultivo comercial o domestico en todo el territorio nacional.

Partes de la planta que se usan medicinalmente: El bulbo.

### **Propiedades medicinales reconocidas: (Categorías terapéuticas):**

Sistemas:                      Acción farmacológica:

Cardiocirculatorio.    Protector de los pequeños vasos.

Formas farmacéuticas descritas. Medicamento vegetal.

Vía de administración. Oral.

Otras propiedades atribuidas (aún no aprobadas): Digestiva, carminativa y antiséptico del sistema digestivo.

Principales usos medicinales: En cocimiento estimula la actividad de la vejiga y los riñones, provoca efectos beneficiosos en las inflamaciones intestinales, de las articulaciones y del hígado. Como ensalada es estimulante de la digestión y la secreción urinaria y se le atribuyen propiedades antihelmínticas.

El jugo es un buen antiséptico para curar heridas y llagas crónicas. Mezclado con agua se aplica al cuero cabelludo para fortalecer el cabello y evitar los granos y las manchas en la cara. También puede emplearse para hacer gárgaras. Su extracto se utiliza también en la elaboración de champú de utilidad para el tratamiento de la ceborrea.

Formas de administración y dosis: Como cocimiento: Hervir durante 30 min. cebollas en 2 tazas de agua o leche. Filtrar y endulzar con miel. Beber 1 taza después de cada comida. El jugo se prepara machacando varias cebollas en un colador o trapo limpio y exprimiéndolas para obtener el jugo. Puede usarse puro o con agua, en forma interna o externa.

Precauciones: A causa de sus cualidades, la cebolla cruda no es recomendable a las personas de temperamento excitable.

Recolección y reproducción: Es una planta cultivada como hortaliza que se reproduce por semillas.

Principales componentes de la planta: El bulbo contiene aceite esencial rico en compuestos sulfurados como el disulfuro de alilpropilo y otros, carotenos, derivados flavónicos, peotinas, además de sales minerales; contiene también vitaminas B y C, varios azúcares, albúmina y almidón.

Otros usos: Es muy apreciada como alimento.

## Coco

Otros nombres comunes: Cocotero

Nombre científico: *Cocos nucifera* L.

Familia botánica: *Arecaceae*.

Descripción: Árbol estepitado, cuyo tronco puede alcanzar hasta 30 m de altura. Hojas formando un penacho en el extremo del tallo, cada una de entre 3 y 6 m de longitud, pinnadas y compuestas, foliolos de más de 50 cm de longitud. Flores masculinas en la parte superior de la rama, las femeninas más pequeñas y en menor número en la parte superior. Fruto de gran tamaño.

Origen: Al parecer autóctonas de regiones tropicales de Asia. Actualmente se localiza de forma espontánea en zonas costeras, mayormente insulares de los trópicos de todo el mundo.

Localización: Cultivado en toda Cuba. Muy abundante en la zona de Baracoa.

Parte útil: El agua o jugo (endospermo líquido) de los frutos.

Forma de recolección: La etapa productiva comienza después del sexto año de cultivo.

**Propiedades medicinales reconocidas: Diurético. (Categorías terapéuticas):**

Sistemas:                   Acción farmacológica:

Genitourinario.           Diurético.

Formas farmacéuticas descritas: Medicamento vegetal

Vía de administración: Oral

Otras propiedades atribuidas: (aún no aprobadas). El aceite de la masa del fruto ha sido empleado para tratar quemaduras, para fortalecer los cabellos y como laxante. La leche para curar forúnculos y abscesos y para aliviar la hinchazón en las mamas de las madres lactantes. La cáscara es astringente. La raíz es antidiarreica.

Advertencias: Existe referencias de que el agua de frutas maduras a la vez de diurético es irritante, por lo que se recomienda usar solamente la de los frutos verdes.

Otros usos: Importante fuente de alimentación en regiones de Asia. Suministra productos de importancia comercial como el copra y el tuddy (bebida refrescante de flores inmaduras). Aporta fibra, recursos para la fabricación, combustible, etc. Por ser un líquido estéril, el agua puede remplazar el suero fisiológico en inyecciones intravenosas. El aceite puede utilizarse como excipiente para supositorios.

Componentes: El agua contiene: H<sub>2</sub>O (93,5 %), glucosa (2,1 %), levulosa (3,9 %), inulina, proteína y mínimas cantidades de sales minerales.

## **Cordobán**

Nombre común: Cordobán.

Otros nombres comunes: Almeja, celos, barquito, serenata, zapatillo y zapatón de obispo.

Nombre científico: *Rhodes apathacea* (Sw) Stearm.

Familia: *Commelinaccas*.

Descripción: Hierba de poca altura, algo carnosa, lampiña o algo pelosa en las vainas de las hojas, tallos cortos, robustos de entre 0,7 y 20 cm. de altura y de hasta 5 cm. de diámetro, hojas agrupadas hacia el extremo de los tallos, formando una roseta, lanceoladas, verde oscuras en la cara superior y de color violeta obispo en la parte inferior. Inflorescencias con grandes brácteas más anchas que altas que encierran las flores de color blanco.

Origen: Natural de la Florida, México, América Central, Antillas y Bahamas.

Localización: Forma natural en terrenos pedregosos en toda la isla, cultivada como ornamental y medicinal.

Partes que se emplean: Las hojas, las flores y toda la planta.

### **Propiedades valoradas experimentalmente. (Categorías terapéuticas).**

Sistemas:                      Acción farmacológica:

Cardiocirculatorio.      Vasoconstrictor.

Vía de administración: Tópica.

Otras propiedades atribuidas: Broncodilatadora, astringente, amenagoga, colagoga, laxante, antihepatotóxica, antihelmíntica,

antimicrobiana, hipoglicemiante, antiasmática, diurética, antiinflamatoria y analgésica. Se utiliza en el tratamiento de las cefaleas, torceduras, traumatismos y como regulador de la tensión arterial.

Principales usos medicinales: En forma de decocción (cocimiento) se utiliza como expectorante para calmar la tos y para detener algunas hemorragias.





Presentan además taninos, ácido gálico y elágico, un principio amargo, resina, cera y sustancia de actividad bacteriostática.

Cultivo: Poco exigentes en cuanto a suelos. Realizar semilleros entre enero y marzo para posterior traslado de las posturas o bolsas u otros recipientes cuando presentan de 3 a 4 cm. de altura. La plantación definitiva se realiza cuando las posturas cuentan con 8 a 10 meses. Se recomiendan distancias de 2x2, 2,5x2,50 ó 3x3m.

Formas de preparación: Inhalaciones. Verter 1 L de agua hirviendo sobre 2 a 3 cucharadas de hojas desmenuzadas. Repetir el tratamiento 2 o 3 veces al día.

## Fruta bomba

Otros nombres comunes: Papaya.

Nombre científico: *Carica papaya* L.

Familia botánica: Carcaceae.

Descripción: Arbol entre 3 y 5 m de altura, con tallo simple, generalmente no ramificado, las hojas forman penacho, son lobuladas, pálidas en la cara inferior, cada lóbulo pinnadamente lobado; peciolo grandes y robustos. Flores mayormente unisexuales (las masculinas en panojas colgantes de varios metros de largo y las femeninas, solitarias en panojas pausifloras). Frutos abayados colgantes y con muchas semillas.

Origen: Desconocido.

Localización: Ampliamente cultivado en todo el país.

Parte útil: Los frutos.

Propiedades valoradas experimentalmente: (Categorías terapéuticas):

Sistemas:                      Acción farmacológica:

Piel:                              Antibacteriana.

  Proteolítica

  (forouñculos).

Formas farmacéuticas descritas: Medicamento vegetal.

Vía de administración: Tópica.

Otras propiedades atribuidas: Jugo de fruto antibacteriana, antihipertensivo, antidiarréica y antiforunculosa actúa sobre el sistema nervioso central y el corazón, favorece la absorción del hierro. El látex es digestivo, antiparasitario, antitusígeno emenagogo, cáustico, antiasmático y rubefaciente.

Flores: Emanagoga, antibronquítica y antitusiva.

Advertencias: El látex es irritante y su ingestión provoca gastritis. Las enzimas aisladas del látex y del fruto causan alergias, paroplejías, cefaleas, náuseas, vómitos y retención urinaria. Las semillas contienen un elemento astringente que produce constipaciones violentas con atonía total del recto.

Otros usos: Alimenticios.





Advertencias: Las establecidas para los aceites esenciales: Dosis elevadas pueden provocar irritación gastrointestinal y del tracto urinario.

Otros usos: Utilizada como agente saborizante de alimentos y bebidas.

Forma de preparación: Infusión: Verter 1 taza de agua hirviendo sobre 1 cucharadita del follaje desmenuzado. Reposar 10 o 15 min. Beber 2 o 3 tazas al día.

Componentes: Aceite esencial que contiene: Mentol (50-86 %), mentona, felandreno y limoneno.

## Hinojo

Nombre científico: *Foeniculum vulgare Mill.*

Familia botánica: *Apiaceae (umbiliferas)*

Otros nombres: Hinojo de Florencia.

Descripción: Hierba de tallo algo carnoso de hasta 1 m de altura, erecto, con olor a «anís», hojas alternas, flores en forma de sombrilla, pequeñas, amarillas, frutos pequeños y secos.

Origen: Natural de la región Mediterránea.

Localización: Colecciones especiales (plantas medicinales y aromáticas) a veces cultivadas por la población.

Parte útil: Frutas y semillas.

Propiedades medicinales reconocidas. (Categorías terapéuticas):

Sistemas:	Acción farmacológica:
Digestivo	Antiespasmódico,
Ginecológico.	Emenagogo.
Genito urinario.	Antiséptico

Otras propiedades: (no aprobadas aún): Expectorante junto a otras plantas medicinales, ejemplo: Toronjil de menta, en afecciones digestivas en caso de flatulencia (carminativo), mejora el apetito y en constipados crónicos.

Formas farmacéuticas: Polvo, medicamento vegetal.

Vías de administración: Oral.

Advertencias: El aceite de hinojo puede provocar reacción cutánea en personas sensibles, se han reportado convulsiones.

Componentes: Los frutos contienen un aceite esencial, además un aceite graso, albúmina, proteínas, azúcares y ácidos orgánicos.

Forma de preparación: Polvo, tintura e infusión. Infusión: De 0,3 a 0,8 g. de los frutos por vaso de agua. Para niños reducir la cantidad de frutos a una pizca o ½ cucharadita en igual cantidad de agua. Ingerir 2 ó 3 vasos diarios.

## Jengibre

Nombre común: Jenjibre

Otros nombres comunes: Jenibre dulce, jengibre y ajenjibre.

Nombre científico: *Zingiber officinale* Rosc.

Familia botánica: *Zingiberaceae*.

Descripción: Hierba con tallos subterráneos (rizomas) horizontales, muy aromáticos, de sabor picante y color blanco en su interior. Falsos tallos aéreos de entre 60 a 90 cm. de altura lineales de hasta 20 cm. de longitud. Flores de inflorescencia apretadas, basales, en el extremo de cortos escapes.

Fenología: La floración se manifiesta entre los meses de agosto y noviembre, por espacio de unas nueve semanas. Se desconoce la formación de frutos. Los órganos aéreos (follaje) desaparecen por unas trece semanas entre los meses de noviembre y abril.

Origen: Asia tropical, bajo cultivo en otras regiones tropicales y subtropicales de todo el mundo.

Localización: De forma subespontánea en zonas montañosas, de las provincias occidentales y centrales. Ocasionalmente, cultivadas por la población.

Parte útil: Los rizomas.

Forma de recolección: Extraer terminado el período vegetativo en invierno (después de la marchitez de las hojas) lavar y conservar en lugar ventilado en sombra o secar con calor artificial entre los 50 y los 60 °C, después de picados en pequeños fragmentos, moler a consistencia en polvo.

Propiedades medicinales: (Categorías Terapéuticas):

Sistemas:                      Acción farmacológica:

Sistémico.                      Tónico.

Digestivo.                      Antiespasmódico.

Formas farmacéuticas descritas: Tintura y medicamento vegetal.

Vía de administración: Oral

Otras propiedades atribuidas: (aún no aprobadas): La decocción de rizomas frescos (vía oral) es reconocida como antitusígeno y carminativa. La maceración alcohólica se emplea para fricciones antirreumáticas.

Advertencias: Dosis excesivas pueden provocar reacciones adversas por la presencia del aceite esencial: Irritación de los tractos gastrointestinal y urinario.

Otros usos: Como condimento, para la elaboración (industrial o doméstica) de bebidas alcohólicas refrescantes.

Componentes: Los rizomas contienen un aceite esencial (0,25- 3,0 %) con varias decenas de componentes (limonero, filandreno, zingibereno, cineol y borneol, entre otros) y una resina (5 – 8 %) responsable del sabor picante, una enzima (zingibaina), almidón, aminoácidos y ácidos grasos.

Cultivo: Propagar por fragmentos de los rizomas, los que deben plantarse entre marzo y abril (al comenzar las lluvias de primavera). Prefiere suelos sueltos, ricos en materia orgánica y elevada capacidad de retención del agua. Para un mejor desarrollo requiere sombra parcial (debajo de árboles y arbustos).

Forma de preparación: Decocción de una cucharadita de rizomas picaditos (o equivalente aproximado en peso) por 1 taza de agua. Hervir por 1 minuto y dejar reposar de 10 a 15 minutos. Para afecciones digestivas beber después de las comidas sin endulzar. Como tónico, de 2 a 3 veces al día.

Tintura: Colocar fragmentos frescos y limpios en un recipiente de vidrio 1/3 parte, completar con alcohol 85 a 90 °C y dejar reposar bien cerrado de 8 a 10 días sin luz. Filtrar, beber de 10 a 20 gotas.

## Laurel

Nombre común: Laurel.

Nombre científico: *Laurel nobilis* L.

Otros nombres: Laurel de España, laurel de especia.

Descripción: Pequeños arbolitos de follaje siempre verde y brillante. Las hojas alargadas y quebradizas, lustrosas en la cara superior y opacas en la inferior, muy aromáticas. En Cuba la planta no florece ni fructifica.

Partes utilizadas: Las hojas.

Principales propiedades medicinales: Emoliente: que sirve para ablandar los tumores y disminuir las inflamaciones. Carminativo: que combate los gases intestinales. Analgésico: Que disminuye o combate el dolor. Tónico: Entona o fortifica el organismo, en general, o algunos de sus órganos.

Principales usos medicinales: Como cocimiento o infusión tiene propiedades carminativas estomacales y tónicas, administrado internamente, en forma de baños alivia los dolores reumáticos o de otra índole.

Formas de preparación, administración y dosis: Como cocimiento, hervir durante 10 min 1 cucharada de hojas secas desmenuzadas en 1 L de agua, filtrar y tomar de 3 a 4 tazas al día. Como infusión, agregar 1 cucharadita de hojas secas en 1 taza de agua hirviendo, dejar reposar 5 min y colar. Beber 1 taza después de las comidas.

Precauciones: No conocidas.

Recolección y reproducción: Árbol exótico, poco abundante y de poca propagación. Las hojas secas se expenden en los comercios como condimentos.

Componentes: Las hojas contienen un aceite esencial constituido por cineol, eugenol libre, pineno orgánico, terpinenos-quiterpenos y alcohol sesquiterpénico.

Otros usos: Como condimento de varios alimentos.

# Limón

Nombre común: Limón.

Nombre científico: *Citrus limonum* risso.

Otros nombres comunes: Limón agrio y limoncillo.

Descripción: Arbolito con espinas cortas y agudas en las ramas de hasta 6 m de altura, muy aromático, con la corteza grisácea. Las hojas se disponen alternadamente en las ramas, son largas y coriáceas y están provistas de un largo peciolo, con una espina que suele nacer junto a su base, de color brillante. Las flores son blancas y perfumadas y se presentan aisladas o por pares en las axilas de las hojas. Los frutos son oblongos de color amarillo o verde claro al madurar, interiormente son carnosos y muy jugosos. El jugo del endocarpio es ácido.

Partes utilizadas: El jugo, la corteza y las hojas.

Propiedades medicinales reconocidas: Tónico: (Categorías Terapéuticas):

Sistemas:	Acción farmacológica:
Digestivo.	Antiespasmódica.
Cardiocirculatorio.	Protector de los pequeños vasos.

Otras propiedades atribuidas (aún no aprobadas): El jugo de los frutos o la infusión de hojas o corteza de los frutos por vía oral para catarrros o costipados. El jugo de aplicación tópica para curar heridas o herpes. Las semillas hervidas en leche de vaca como vermífida.

Principales usos medicinales: Como cocimiento tiene propiedades tónicas estimulantes, carminativas, febrífugas y analgésicas. Se recomienda su uso en casos de convulsiones e histerismos, para eliminar los gases por exceso de comida y para bajar las fiebres. Como infusión tiene propiedades digestivas, carminativas y laxantes. Se recomienda para el tratamiento de cólicos producidos por mala digestión, combate el estreñimiento y la pesadez gástrica y quita el dolor de cabeza causado por las digestiones difíciles y prolongadas. Como jugo sus usos son múltiples, pero es de particular utilidad en el tratamiento de procesos congestivos del hígado y el bazo, expulsa piedrecitas renales, ayuda a combatir el reumatismo y otros padecimientos artríticos y baja la fiebre. Como uso externo es un magnífico desinfectante, antiséptico, cicatrizante y hemostático. Los enjuagues y gargarismos ayudan a desinflamar la garganta y los granitos de la lengua. También puede utilizarse como colirio en la conjuntivitis y manchas de la córnea.

Formas de preparación administración y dosis: Como cocimiento, cortar 1 limón en rodajas y quitarle la cáscara, ponerlo a hervir durante 5 minutos en 3 tazas de agua hasta que se reduzca a 2 tazas, filtrar y beber en ayunas. Como infusión después de cada comida, beber una tacita, preparándola en 1 taza de agua hirviendo con una rodaja de limón con cáscara, dejando en reposo por 5 min endulzar y beber después de las comidas. Como jugo exprimir en 1/2 vaso de agua el jugo de 3 limones y beber este líquido por las mañanas en ayunas durante 10 días, si se considera necesario aumentar el número de limones cada día. Este jugo también puede usarse para gargarismos y enjuagues.

Advertencias: El aceite esencial, de hojas y corteza de frutas, puede causar reacciones alérgicas en la piel de algunas personas.

Contraindicaciones: No conocidas.

Otros usos: Usado en la industria de licores, dulces y confituras. Mezclado con igual cantidad de glicerina es útil para suavizar la piel de la cara y manos. Disuelto en agua para enjuagar los cabellos y mantenerlos brillosos y desgrasados.

El aceite esencial es de utilidad para la industria de perfumería. Es fuente industrial para la obtención del ácido cítrico.

Componentes: En la corteza del fruto está la esencia del limón que contiene d-limomeno, nelandreno, citral, citronelal y otras sustancias en menores proporciones. En el jugo se encuentran cantidades de ácido cítrico, málico y acético, fórmico, el glocósido hesperidina, pectina y varias vitaminas, sobre todo vitamina C.

## Llantén

Nombre común: Llantén.

Nombre científico: *Plántago major L.*

Otros nombres: Llantén mayor.

Descripción: Hierba acaule (sin tallo) con las hojas dispuestas en roseta basal, largamente pecioladas, lámina aovada en lo que resulta fácil distinguir de 3 a 11 nervios paralelos. Flores pequeñas en espigas densas sobre escapos que sobrepasan las hojas. Fruto capsular, dehiscente que contiene varias semillas muy pequeñas.

Origen: Trópicos y subtrópicos del Viejo Mundo.

Localización: De forma subespontánea aparece alrededor de poblaciones, se cultiva en jardines y patios, tanto en áreas rurales como urbanas.

Parte útil: Semillas.

Fenología: Planta anual, desarrolla el ciclo de vida entre los 6 y 7 meses.

Propiedades farmacéuticas: (Categorías Terapéuticas):

Sistemas:                      Acción farmacológica:

Digestivo.                      Laxante.

Otras propiedades: (no aprobadas aún): Astringente, diurético y tratamiento de sepsis urinaria por vía oral, el jugo de sus hojas con miel y agua se usa en gargarismos para anginas catarrales.

Forma farmacéutica: Medicamento vegetal (emulsión).

Vías de administración: Oral.



Otros nombre comunes: Manzanilla alemana, manzanilla farmacia, manzanilla dulce, camomila.

Descripción: Hierba erecta poco ramificada, con tallos erguidos de 50 cm. de altura aproximadamente, hojas sésiles, finamente divididas, cabezuelas florales muy aromáticas, ubicadas en el extremo de las ramas, con la parte central de color amarillo y pétalos periféricos de color blanco, semillas apenas notables.

Localización: Hasta la temporada de 1990 era cultivada a escala productiva en Pinar del Río. Ocasionalmente se expenden los capítulos florales secos en las farmacias.

Parte útil: Capítulos florales.

Propiedades farmacéuticas reconocidas: (Categorías terapéuticas):

Sistemas:                      Acción farmacológica:

Dermatológico.              Antiinflamatorio.

Dermatológico.              Antifúngico.

Dermatológico.              Antiinfeccioso.

Nervioso.                    Sedante.

Otras propiedades (aún no aprobadas): La infusión de los capítulos florales se considera de utilidad en diversas afecciones digestivas. Aconsejable en lavado de cabellos claros. Tópicamente en afecciones de la piel.

Formas farmacéuticas: Cremas y medicamento vegetal.

Otros usos: El aceite esencial en la industria de perfumería y cosméticos, elaboración de champú, jabones y lociones, cremas y aditivos para baños.

Vías de administración: Tópica y oral.

Advertencias: Los preparados que contienen aceite de manzanilla pueden causar reacciones alérgicas en personas de piel sensible, y/o rinitis.

Formas de preparación: Infusión, una cucharadita de los capítulos secos en 1 vaso de agua en ebullición, dejar reposar por 10 o 15 min. Beber ½ vaso de agua 3 veces por día. Para uso tópico agregar 150 g de capítulos secos a 5 L de agua en ebullición, dejar reposar por 10 o 15 min y aplicar como fomento sobre zona afectada de 2 a 3 veces por día. Puede utilizarse en forma de baño.

## Maravilla

Nombre común: Maravilla

Nombre científico: *Mirabilis jalapa L.*

Otros nombres comunes: *Clavellinas.*

Familia botánica: *Nyctaginaceae.*















Familia botánica: Pinaceae

Descripción: Árbol de hasta 30 m de altura con tronco recto y poco ramificado. Hojas aciculares de 15 a 30 cm de longitud, agrupadas en fascículos de a 3, muy aromáticas. Flores masculinas en «conos» pequeños en los extremos de las ramas, flores femeninas en «conos» de mayor tamaño, con escamas leñosas situadas en las partes más viejas de las ramas.

Fenología: La germinación de las semillas se produce entre los 7 y los 10 días posteriores a la siembra.

Origen: Endémico (exclusivo) del occidente de Cuba: Pinar del Río e Isla de la Juventud utilizado para repoblación forestal en Topes de Collantes, Gran Piedra y otras zonas del país.

Localización: Se reportan masas homogéneas de la especie en Pinar del Río. Cultivada como ornamental.

Parte útil: Las hojas

Propiedades medicinales reconocidas. (Categorías terapéuticas):

Sistema:                      Acción farmacológica:

Dermatológico              Antifúngico.

Formas farmacéuticas descritas: Crema y medicamento vegetal.

Vía de administración: Tópica

Otras propiedades aún no aprobadas: El aserrín de la madera combinado con el aserrín del guayacán en maceración alcohólica para fricciones antirreumáticas. Decocción de hojas y/o leño por vía oral para la impotencia, bronquitis, blenorragia e inflamaciones urogenitales. La resina del tronco se usa para tratar eczemas de la piel.

Advertencia: Por vía oral no debe utilizarse en personas con tendencia a las irritaciones gástricas o de las vías urinarias. Puede provocar reacciones alérgicas.

Otros usos: La madera se utiliza en la industria de la construcción y de muebles, en la alimentación de cerdos (la corteza interna reducida a polvo), en desodorantes, perfumes y otros productos.

Formas de preparación: Decocción: Utilizar 100 g de hojas por cada ½ L de agua, hervir por 1 min y dejar reposar entre 15 y 20 min. Aplicar sobre partes afectadas.

## Romerillo

Otros nombres comunes: Romerillo blanco.

Nombre científico: *Bidens pilosal*

Familia botánica: *Asteraceae*

Descripción: Hierba anual, lampiña o algo pubescente de 30 a 100 cm de altura y más o menos ramificada. Hojas opuestas a veces alternas, en la parte superior pecioladas; de 3 partidas de segmentos aovados o lanceolados y acerrados. Cabezuelas florales terminales compuestas por flores tubulares de color amarillo intenso y las radiales con pétalos sobresalientes blancos, aquenios provistos de vilano.



Parte útil: El follaje.

Propiedades medicinales reconocidas. (Categorías terapéuticas):

Sistema:	Acción farmacológica:
Digestivo.	Colerético.
Digestivo.	Protector del tejido hepático.

Formas farmacéuticas descritas: Elixir, medicamento vegetal.

Otras propiedades atribuidas (aún no aprobadas): Antiséptica, antibacteriana: Impide el crecimiento de microbios causantes de diversas infecciones. Aperitiva y digestiva: Abre o estimula el apetito y favorece las digestiones lentas y difíciles. Expectorante: Saca las flemas que se depositan en los bronquios permitiendo así eliminarlas y mejora las molestias de la tos, antirreumático, rubefaciente, sedante, diurético, colagogo, vulnerario, tónico, antiespasmódico, estimulante de la circulación periférica y otálgico.

Principales usos medicinales: En forma de decocción (cocimiento) mejora el apetito y ayuda a las digestiones lentas. También se recomienda como desinfectante para heridas y llagas. Se emplea en forma de gargarismos para desinfectar la boca y la garganta, para eliminar las aftas bucales. También suele ser utilizado para inhalaciones para descongestionar los bronquios. Se usa como estimulante en el fortalecimiento del cabello.

Formas de preparación, administración y dosis: Como decocción o cocimiento se hierven durante 5 min 2 cucharadas de hojas en 3 tazas de agua. Se dejan reposar de 3 a 5 min y después de colado se toma ½ taza antes de cada comida y antes de acostarse.

En forma de infusión, (se prepara como el té) o sea, se agrega 1 cucharada de hojas a 2 tazas de agua hirviendo, se tapa y deja reposar durante 5 min. Una vez colada se emplea para hacer gárgaras.

Para preparar inhalaciones, se añaden 10 cucharadas de hojas frescas en agua hirviendo y se inhalan los vapores.

Precauciones: Puede causar alergias en algunas personas. En altas dosis puede ser tóxico. No administrar a niños, embarazadas y lactantes.

## Sábila

Nombre común: Sábila.

Nombre científico: *Aloe vera* L.

Familia botánica: *Liliaceal*.

Descripción: Hierba perenne sin tallo aparente. Hoja lanceolada carnosa, generalmente de 50 a 70 cm. de altura. De la parte basal surgen varios tallos formando un «plantón», hojas agrupadas hacia el extremo de los tallos de 30 a 40 cm. de longitud, con el borde espinoso dentado. Flores tubulares, amarillas colgantes, agrupadas en espigas situadas en el extremo de un tallo erguido (escapo) que sobresale por sobre las hojas.

Fenología: Florece entre septiembre y diciembre por espacio de unas 12 semanas. Es perenne. Formación de frutos (capsular) 2 semanas después de la floración.

Origen: Nativa del Mediterráneo. Actualmente extendida por países tropicales del Viejo y Nuevo Mundo.

Localización: Ampliamente cultivada.

Parte útil: Las hojas.

Forma de recolección: Tomar hojas bien desarrolladas y sanas. Lavar antes de consumir. Utilizar preferentemente frescas o conservadas en frío.

Propiedades medicinales reconocidas. (Categorías terapéuticas).

Sistema: Acción farmacológica.

Cardiocirculatorio. Antihemorroidal.

Respiratorio. Antiasmático.

Dermatológico. Cicatrizante.

Formas farmacéuticas descritas: Jarabe, ungüento, crema y medicamento vegetal.

Vías de administración: Oral, tópica y rectal.

Otras propiedades atribuidas (aún no aprobadas): Vulnerario, anticatarral, digestivo, antialopécico, antialérgico, antiulceroso, antiartrítico, antiparasitario, expectorante, purgante y colagogo.

Advertencia: Por vía oral contraindicada en las embarazadas y madres que lactan.

Otros usos: Planta ornamental. Utilizada en la elaboración de productos cosméticos y champú.

Componentes: Derivados antraquinónicos (sustancias activas), resinas.

Cultivo: Se multiplica por propágulos o hijos, los que se localizan alrededor de la planta «madre». Presenta pocas exigencias culturales por lo que se desarrolla bien en todo tipo de suelo ligero. Requiere ser cultivada a pleno sol y puede ser plantada en macetas.

Forma de preparación: Para uso tópico, lavar la hoja fresca, pelarla y machacarla para su aplicación directa sobre la piel previamente desinfectada.

## Salvia de castilla

Otros nombres comunes: Salvia

Nombre científico: *Salvia officinalis* L.

Familia botánica: *Lamiaceae* (*Labiatae*)

Descripción: Hierba de tallo leñoso en la base, de alrededor de 30 cm de altura, hojas opuestas, pecioladas, aovadas u oblongas, con el borde finamente dentado, y la superficie rugosa y de color verde grisáceo. Flores en racimos en el extremo de las ramas, corola violácea, irregular, fruto en forma de cápsula.

Fenología: Florece entre febrero y mayo por espacio de unas 12 semanas; se detectan los frutos 3 semanas después del inicio de la floración, se desconoce la formación de semillas viables. Es una planta perenne.

Origen: Natural del Mediterráneo. Su cultivo se ha extendido por Europa, América del Norte y ocasionalmente, en otras regiones tropicales y subtropicales.

Localización: Al parecer sólo representada en colecciones especializadas.

Parte útil: Las hojas.

Forma de recolección: Se cosechan las hojas sanas y desarrolladas y se secan a la sombra o con calor artificial a no más de 40 °C.

Propiedades medicinales reconocidas. (Categorías terapéuticas):

Sistema: Acción farmacológica.

Dermatológico. Antiinfeccioso.

Dermatológico. Antifúngico.

Dermatológico. Antiinflamatorio.

Genitourinario. Antiséptico.

Formas farmacéuticas descritas: Medicamento vegetal, tintura y crema.

Vías de administración (no comprobadas): La infusión es recomendable en forma de gargarismos para curar infecciones de la garganta (se reporta específicamente con efectos bactericidas sobre *estafilococos aureos*); administrada oralmente, se utiliza para tratar desórdenes digestivos y estimula la función hepática y biliar.

Advertencia: No utilizar en mujeres embarazadas o lactantes. La sílice contenida en la planta es tóxica.

Otros usos: El aceite esencial se emplea en la industria de perfumería y cosméticos para elaboración de cremas dentales, desodorantes, lociones faciales, jabones, champú y aditivos para baños. Recomendable el empleo de la infusión de 100 g de hojas en 1 L de agua para enjuagar cabellos y para adicionar el agua de baño (refrescante).

Formas de preparación: Infusión: Vía oral: Agregue de 5 a 10 g de hojas desmenuzadas por cada vaso de agua en ebullición. Ingerir por cucharadas cada contenido del vaso en el día. Para uso externo utilizar de 10 a 15 g de hojas por cada vaso de agua.

## Tamarindo

Nombre científico: *Tamarindus indica* L.

Familia botánica: *Caesalpinaceae* (*leguminosae*).

Descripción: Árbol de madera dura, con una altura de hasta 20 m, hojas compuestas que alcanzan hasta 12 cm de longitud, formadas por 10 o 12 pares de folíolos, relativamente, pequeños (de 12 a 20 mm). Flores pequeñas en racimos más cortos que las hojas; estambres más largos que las flores. Frutos en legumbres de 5 a 15 cm de longitud, con el mesocarpio pulposo, ácido, tabicado entre semillas, de alrededor de 1 cm.

Fenología: En el hemisferio Norte florece de abril a mayo y los frutos se presentan aptos para el consumo desde finales de agosto hasta el invierno.





Nervioso.                      Sedante.

Formas farmacéuticas descritas: Medicamento vegetal

Vía de administración: Oral.

Otras propiedades atribuidas (aún no aprobadas): La decocción o infusión de las hojas como pectoral y para afecciones cardíacas.

Componentes: Se han aislado 3 componentes de esta planta: betína, cumarina y umbeliferona.

Formas de preparación: Infusión: Verter 1 taza de agua hirviendo sobre 1 cucharadita de hojas desmenuzadas. Dejar reposar de 10 a 15 min. Beber de 2 a 3 tazas al día, de ellas, 1 antes de acostarse.

## **Toronjil**

Otros nombres comunes: Melisa, hierba limón.

Nombre científico: *Melissa Oficialis* L.

Familia botánica: *Lamiaceae (Labiatae)*

Descripción: Hierba perenne de entre 20 a 30 cm de altura, con el follaje verde claro y con característico olor a cítrico. Los finos tallos son cuadrangulares y pilosos, en los que se disponen las hojas en pares opuestos, las que a su vez se caracterizan por ser aovadas y por tener el borde crenado.

Fenología: Por lo general, no florece.

Origen: Sur de Europa, norte de África y Asia suroccidental, actualmente, bajo cultivo en casi todo el mundo.

Localización: Cultivada en colecciones especializadas (Topes de Collantes y San Antonio de los Baños).

Parte útil: Follaje.

Forma de recolección: Cosechar los terminales de las ramas (10 cm), secar inmediatamente después de realizar el corte a la sombra o con calor artificial primero a 30 °C y después llegar hasta 50 °C.

Propiedades medicinales reconocidas. (Categorías terapéuticas):

Sistema:                      Acción farmacológica:

Dermatológico.              Antiinfeccioso.

Formas farmacéuticas descritas: Medicamento vegetal.

Vía de administración: Tópica.

Otras propiedades atribuidas (aún no aprobadas). Digestivo, estimulante general, colagogo, cardiotónico, antiviral.

Advertencias: Puede provocar reacciones alérgicas.

Componentes: Aceite esencial rico en citral, citronelal y geraniol, taninos, ácidos triptergénicos y orgánicos, reserva mucilago y un principio amargo.



## **Bibliografía**

Colectivo de autores. Plantas Medicinales. FitoMed III-MINSAP.

Editorial Ciencias Médicas, La Habana, 1994.

Colectivo de autor. Plantas Medicinales. FitoMed. Editorial Ciencias

Médicas, La Habana, 1991.

Colectivo de autores. Plantas Medicinales. FitoMed II-MINSAP.

Editorial Ciencias Médicas, La Habana, 1993.