

Plantas Medicinales

Elaborado por:

Estefanía Abreu de la Cruz

Revisado por:

Nelia Barletta

Elisabeth Puig

Sara Cuervo

Auspiciado por:

Fundación Abriendo Camino

Embajada de Francia en la República Dominicana

Impresión:

Editora Búho, S.R.L.

11 enero 2022

Prefacio

Este material es el resultado del proyecto “Plantas medicinales y sus propiedades curativas” que tuvo como punto de partida el huerto urbano en azotea de la Fundación Abriendo Camino, creado para fomentar la conciencia ambiental en los niños, niñas, adolescentes y las familias del sector de Villas Agrícolas.

Este proyecto ha recibido el apoyo de la Embajada de Francia en la República Dominicana y se realizó con la colaboración del Departamento de Educación Ambiental del Ministerio de Medio Ambiente y Recursos Naturales y el Departamento de Educación Ambiental de la Fundación.

Una encuesta realizada en el sector urbano de Villas Agrícolas dentro del marco de este proyecto reveló que el 95% de los participantes usa las plantas medicinales para sanar algunas dolencias o mejorar su salud, generalmente bajo la forma de té, y que el 94% de los encuestados querían conocer más sobre las plantas medicinales.

Las plantas citadas en este folleto fueron estudiadas durante las tres capacitaciones que se ofrecieron sobre el uso de las plantas y sus propiedades curativas. En estos encuentros los participantes pudieron a la vez aprender y compartir sus conocimientos sobre estas plantas y sus diferentes tipos de usos.

Este documento está destinado a la población del sector de Villas Agrícolas y esperamos que llegue a impactar otras comunidades.

Es importante saber que las plantas medicinales contienen principios activos químicos, responsables de sus propiedades terapéuticas, pero también pueden causar intoxicaciones y reacciones adversas si se emplean en dosis inadecuadas o por periodos prolongados, así como combinadas con fármacos prescritos por algún especialista.



Las plantas y sus propiedades



Aloe Vera

Cultivo: es una suculenta, se reproduce en macetas o individual colocadas en pleno sol o en semisombra. No necesita mucho cuidado.

Riego: cada tres días.

Usos: sacar las hojas gruesas y aplicar el gel en la piel para aliviar las quemaduras solares, funciona como cicatrizante y humectante de la piel. Es utilizada para el cáncer de mama, leucemia, diabetes, neumonía. Contiene vitaminas A, C, E y B1, B2, B3, B6 y B12, ácido fólico y minerales.



Ajo

Cultivo: es una planta herbácea de larga duración, su cultivo es anual. Se planta por granos y en suelos con buen drenaje, colocadas en pleno sol.

Riego: cada 8 días y 2 semanas antes de la cosecha.

Usos: combate los parásitos intestinales, mejora el sistema inmune. Es desinflamatorio, disminuye la presión arterial, evita el estreñimiento e hinchazón, alivia el asma, quita la tos, mejora la circulación y se usa para tratar la neumonía. Contiene vitaminas A, B y C.



Apio

Cultivo: es una planta herbácea con tallos y hojas aprovechables, crece en temperatura fresca y en sombra o semi sombra.

Riego: una vez al día.

Usos: tiene propiedades diuréticas, antioxidantes y depurativas. Es ideal como regulador intestinal, digestivo y antibacteriano, así como en problemas de hipertensión, reumatismo y gota. Ayuda incluso a reducir el colesterol, y es usado como un desparasitante

natural. Contiene vitaminas B y K, además de minerales como el potasio y el magnesio.



Berro

Cultivo: es un vegetal que se cultiva todo el año en suelos con alto grado de humedad o suelos inundados.

Riego: inundación.

Usos: su consumo como ensaladas combate la anemia, la tuberculosis y el estreñimiento. Reduce la inflamación, mejora el funcionamiento del hígado, protege a los riñones, reduce el azúcar en sangre, fortalece

el sistema inmune, previene enfermedades cardíacas, cuida la salud ocular y mantiene los huesos fuertes. Contiene vitaminas A, K, C y ácido fólico, es rico en manganeso y aporta potasio y calcio.



Cúrcuma

Cultivo: es una planta herbácea de larga duración que se cultiva en macetas, colocadas en semisombra manteniendo la tierra siempre húmeda. La parte de aprovechamiento son los (rizomas) o raíz.

Riego: dos veces al día.

Usos: se consume como condimento en la cocina o en infusión. Es antiinflamatoria, ayuda a reducir el colesterol malo, los

triglicéridos y los niveles de estrés. Es excelente para tratar los trastornos menstruales y enfermedades intestinales. Tiene propiedades diuréticas y aceleradoras del metabolismo. Contiene vitaminas C, E y K, y los minerales como el sodio, calcio y potasio.



Caldo santo

Cultivo: es una hierba silvestre que se reproduce por semillas y crece en pleno sol.

Riego: una vez al día.

Usos: calma los dolores, alivia la tos, se usa como purgante y también como sedante. Externamente se pone sobre heridas, quemaduras y el látex amarillo de los tallos y hojas sirven para dolor de oídos e infecciones

de la piel, ayuda a combatir infecciones vaginales, intestinales y úlceras. Favorece el incremento del apetito, combate la anemia y mejora la digestión. Se usa en el tratamiento de la diabetes, hipertensión arterial, la hepatitis, artritis, asma, diarrea, problemas del hígado, reumatismo y cólico. Es de uso muy cuidadoso, ya que la misma planta y las semillas son venenosas y si el ganado se alimenta de ella, puede intoxicarse.



Cereza

Cultivo: es un árbol que se reproduce por semilla o estaca y demanda de mucho sol.

Riego: tres veces por semana.

Usos: antiinflamatorias, las cerezas también ayudan a reducir los dolores provocados por el reuma, la artritis y a conciliar el sueño. Contiene vitaminas A, C, E, y minerales como el potasio, magnesio, hierro, ácido fólico y betacaroteno.



Cilantro cimarrón

Cultivo: es una hierba comestible de larga duración, se reproduce por semillas y se planta en pleno sol o semisombra.

Riego: una vez al día.

Usos: mejora los problemas estomacales y diarrea. Se usa para control de bacterias, parásitos del intestino además de ser un ingrediente gastronómico en la comida dominicana.



Cayena roja

Cultivo: es una planta en forma de arbusto, con muchas ramificaciones/ramas de rápido crecimiento, es ideal colocarla en pleno sol o semi sombra.

Riego: una vez al día.

Usos: combate la gripe, y el insomnio, funciona como un relajante muscular, y calma los nervios (en baños extrayendo el sumo de la flor y hojas e infusiones).



Cebolla

Cultivo: es una planta herbácea. La siembra se puede hacerse de forma directa o en semilleros para posterior trasplante en ambiente fresco.

Riego: cada 15 días.

Usos: combate las bacterias intestinales, regula la azúcar en la sangre. Es beneficiosa para el corazón, útil para aliviar

enfermedades infecciosas como el tifus y el cólera. Contiene vitaminas como la A, B6, C, E, y los minerales como el hierro y potasio.



Eucalipto

Cultivo: Es un árbol de larga duración. Se cultiva de mediante plantas individuales en pleno sol o semi sombra.

Riego: una vez al día.

Usos: la infusión de las hojas adultas de esta planta se emplea en afecciones respiratorias: bronquitis, asma, faringitis, amigdalitis, gripes y resfriados; también se usa para el control de la diabetes, cistitis y vaginitis (en forma oral o duchas locales), y

dermatitis de cualquier origen. En los casos de males respiratorios es común utilizar esta planta en forma de "vahos" (vaporizaciones).



Guayaba

Cultivo: es un árbol de larga duración que se reproduce por semillas o estacas y se coloca en semisombra o pleno sol.

Riego: una vez al día.

Usos: se le conocen propiedades como cicatrizante, para tratar enfermedades de la piel y dolores estomacales. Es un antigripal natural, también se utiliza como astringente, antiséptico, para resfriados, vomito y diarrea.

La corteza y la raíz son un buen reconstituyente que cura la anemia y debilidades nerviosas, tomando el cocimiento con frecuencia. Contiene vitaminas A, E, D12 y C.



Guanábana

Cultivo: es una un árbol el cual se reproduce por semillas y tallos, colocados directo en el sol o semisombra.

Riego: días alternados.

Usos: mejorara el sistema inmunológico aumentando las defensas. La fruta es un buen digestivo natural. Es antirreumática y antiinflamatoria. Es utilizada en el tratamiento contra la obesidad, estreñimiento, enfermedades del hígado, migrañas, gripe, parasitosis intestinales, cáncer y depresión. Contiene vitaminas C y A, y minerales como el potasio, zinc, hierro, magnesio y calcio.



Hinojo

Cultivo: es una hierba de larga duración que se reproduce por semillas y crece de forma silvestre en semisombra y lugares frescos.

Riego: una vez a la semana.

Usos: es usado para dolor de estómago y alivio de las digestiones pesadas y cólicos. También para adelgazar y para curar enfermedades del corazón y de los nervios. Como antiinflamatorio se suele utilizar en colutorios bucales y para reducir el sangrado de encías y, en general, para disminuir inflamaciones e hinchazones. Contiene vitaminas del grupo B (B3, B6 y B9 o ácido fólico), vitamina C, y los minerales potasio, fósforo, hierro, calcio y magnesio.



Hierba luisa

Cultivo: es un arbusto semirresistente de larga duración, se reproduce por esquejes y colocado en pleno sol.

Riego: una vez por día.

Usos: ayuda a combatir el estrés oxidativo y a disminuir las flatulencias. Es antibacteriana porque mejora la respuesta del sistema

inmunitario aumentando la producción de glóbulos blancos. Antiinflamatoria, calmante natural para aliviar dolores leves, ayuda a combatir el insomnio y a controlar los nervios, así como a la eliminación de las mucosidades del sistema respiratoria en casos leves de bronquitis y resfriados.



Hierbabuena

Cultivo: es una hierba aromática de bajo porte, no necesita cuidados. Crece en masetas, le favorece los lugares húmedos con sombra parcial y suelos fresco que aguante humedad, se reproduce por semillas o remas.

Riego: una vez al día.

Usos: disminuye la fatiga, alivia los síntomas de resfriado, reduce la tensión nervios, tiene propiedades antibacterianas, ayuda con las quemaduras, funge como un antiinflamatorio y como un calmante para dolores. Contiene vitamina A, y minerales hierro y magnesio.



Jengibre

Cultivo: es una planta herbácea de larga duración que se cultiva en macetas, colocadas en semisombra manteniendo la tierra siempre húmeda y la parte de aprovechamiento son los (rizomas) o raíz.

Riego: una vez al día

Usos: es un estimulante gastrointestinal, reduce las náuseas y vómitos. Es muy útil para combatir la bronquitis, tos, gripe e infecciones; mejora la digestión y el apetito, reduce las piedras en los riñones, así como cólicos y diarrea. Tiene propiedades diuréticas y aceleradoras del metabolismo. Contiene vitamina E, B3, B6 B1, B9 B2 y C.



Jagua

Cultivo: es un árbol leñoso de larga duración, crece en suelos arenosos y expuesto al sol.

Riego: una vez al día.

Usos: es antibacteriana, tiene propiedades diuréticas y estomacales para la inflamación del intestino y la retención de líquido. El fruto maduro sirve para la bronquitis y su raíz tiene un efecto purgativo y laxante, excelente para el estreñimiento y para limpiar el organismo de las toxinas acumuladas en el mismo. Contiene vitamina B, y minerales como el hierro, fósforo y calcio.



Limón

Cultivo: es un árbol frutal de larga duración que crece individual en pleno sol o semi sombra.

Riego: dos veces al día.

Usos: refuerza el sistema inmunitario; gran depurante de toxinas, reduce los dolores estomacales, combate la gripe y la irritación en la garganta por medio de gárgaras. La fruta es utilizada para bebidas refrescantes. Contiene vitaminas B, C, E, y minerales como potasio, magnesio, calcio y fósforo, cobre, cinc, hierro.



Limoncillo de té

Cultivo: es una hierba aromática que se reproduce por plántulas de rápida expansión y se debe colocar en pleno sol.

Riego: una vez al día y suelo con buen drenaje.

Usos: el consumo de la infusión ayuda a disminuir la ansiedad, tiene un efecto relajante, aliviar congestión, tos, síntomas asociados a infecciones respiratorias y al asma bronquial. Reduce la fiebre, impide el desarrollo de microorganismos, combate infecciones microbianas.



Maguey morado

Cultivo: Es un arbusto de larga duración, de tallos cortos que crece formando una densa mata. Se puede plantar en semisombra o directo en pleno sol.

Riego: una vez al día.

Usos: es utilizado para combatir el tétanos con el líquido obtenido de la cocción de las hojas. Tiene propiedades antiinflamatorias y reduce los golpes y moretones en la piel, antibióticas (flores), antimicrobianas (hojas), combate el asma y la tos.



Manzanilla

Cultivo: es una hierba de larga duración la cual se cultiva en macetas colocadas en semisombra.

Riego: una vez al día.

Usos: alivia los dolores menstruales y articulares, relaja los nervios, favorece la flora intestinal al disminuir infecciones digestivas. Es antiinflamatoria y útil para tratar úlceras estomacales, Reduce el estrés y la ansiedad; favorece la inducción del sueño.



Menta

Cultivo: es una herbáceas cultivable en espacios frescos y es de rápido crecimiento.

Riego: dos veces al día.

Usos: calma la irritación de la garganta, combate la tos, descongestiona la nariz, alivia dolores musculares, picaduras de insectos y la irritación provocada por la depilación. Trata hongos en las uñas y la piel, combate el mal aliento, reduce dolores de cabeza e hinchazón de las extremidades. Combate los dolores de estómago, náuseas y flatulencias. Contiene vitaminas A, B, C y D, y minerales como el potasio, cobre, calcio, magnesio.



Mala madre

Cultivo: es una planta de fácil manejo, se reproduce por hojas, colocadas en sombra o semi sombra.

Riego: tres veces por semana.

Usos: ayuda a combatir infecciones vaginales, inflamaciones, quemaduras o enfermedades reumáticas. Es una planta antioxidante que reduce el envejecimiento prematuro del organismo y la inflamación

que ocurre después de una infección.



Naranja

Cultivo: Es un árbol frutal de larga duración que crece individual en pleno sol o semi sombra.

Riego: dos veces al día.

Usos: Las hojas fortalecen el sistema inmunológico, ayudan a conciliar el sueño, reducen la fiebre, los problemas digestivos (diarrea y gases), mejoran los procesos gripales y resfriado, relajan el sistema nervioso.

Mitigan el dolor de cabeza producido por estrés y ansiedad. Es usada para elaboración de bebidas refrescante y dulces. Contiene vitamina C y minerales como el potasio, sodio, calcio, magnesio, hierro, fósforo.



Orégano Poleo

Cultivo: es una planta de rápido crecimiento. Se reproduce por tallo individuales, crece con ramificaciones, se debe colocar en semisombra.

Riego: dos veces al día.

Usos: excelente para tratar problemas digestivos e infecciones estomacales, así como la digestión pesada, pues elimina gases y flatulencias, disminuyendo la

inflamación. Tiene efecto antimicrobiano en afecciones respiratorias con congestión e infección del tracto respiratorio, en faringitis, bronquitis y accesos asmáticos. Mitiga los síntomas dolorosos de la menstruación como el dolor en la baja espalda y la migraña. Alivia el dolor de muelas, las llagas bucales y la

inflamación de lengua o glositis. Es usado de manera tradicional en forma de enjuagues. Calma el dolor de oído.



Perejil

Cultivo: es una planta herbácea, se reproduce por semillas, en un lugar soleado y en cualquier suelo que no sea demasiado compacto.

Riego: una vez al día.

Usos: ayuda a combatir la retención de líquidos. Es utilizada para el tratamiento de la reuma, obesidad y picaduras de insectos. Es beneficioso para el riñón, el sistema digestivo en general y alivia las flatulencias. Contiene

vitaminas D y calcio.



Piñón de leche

Cultivo: es un arbusto de larga duración, crece en pleno sol o semi sombra.

Riego: una vez al día.

Usos: la leche o látex que brota del tallo tiene propiedades antibióticas que combate algunas bacterias y se coloca en las heridas o incisión como antiséptico. El látex se usa para combatir las manchas causadas por parásitos en la piel y curar erupciones de la piel y

quemaduras.



Romero

Cultivo: es una hierba leñosa de larga duración (perenne). Se cultiva en macetas colocado en pleno sol.

Riego: una vez al día.

Usos: disminuye los gases en el tubo digestivo, las flatulencias y cólicos.

Es antiinflamatorio, antiulcerogénico, antioxidante, antibactericida, antiséptico, fungicida, cicatrizante. Aumenta el flujo de

sangre en la zona localizada aliviando dolores musculares y la resaca. Es utilizado en producto para el crecimiento del pelo. Contiene vitaminas A, B2, B6 y C, y los minerales hierro, magnesio, zinc, fósforo y calcio.



Rábano

Cultivo: es un vegetal que se cultiva todo el año y se adapta al tipo de suelo, se planta en sol y semisombra.

Riego: Interdiario.

Usos: disminuye la congestión en las vías respiratorias, limpia la nariz, la garganta y los pulmones, alivia cuadros de asma, sinusitis, bronquitis y contiene vitamina C.



Tuna o Alquitira

Cultivo: es una planta arbustiva cactáceas, se reproduce por los tallos segmentados en forma de hojas, colocados en pleno sol.

Riego: dos veces a la semana.

Usos: ayuda a combatir infecciones vaginales, reduce el nivel de azúcar en la sangre y sirve para bajar de peso. Contiene vitaminas C y B2.

Recetas



Taina Karina Peña

Planta: orégano poleo

Curativo: dolor de oído

Modo de uso: lavar las hojas, calentar con una vela o en la estufa hasta deshidratarlas y lograr marearlas totalmente. Exprimir directamente en el oído hasta extraer el líquido de la hoja.

Dosis: se aplica según deseo personal



Kersy Marianela Collado Almonte

Plantas: sábila, limón y cebolla

Curativo: gripe

Modo de uso: colocar 1 1/3 de miel en una botella, pelar una cebolla mediana y picar una pequeña penca de sábila pelada en trozos pequeño. Mezclar y dejar reposar. Agitar antes de tomar.

Dosis: tomar una cucharada dos tres veces al día. Conservar en la nevera.



Mercedes Félix

Plantas: chinola, naranja, canela y cereza

Curativo: procesos gripales.

Modo de uso: echar agua en un envase. Cuando está hirviendo poner una chinola cortada en dos, hojas de naranja, hojas de cereza, una astilla pequeña de canela; dejar hervir por unos minutos y apagar. Colocar en una taza, exprimir un limón y agregar una menta (caramelo). Tomar tibio.

Dosis: dos veces al día.



Carolina Diloné Escalante

Plantas: orégano poleo y orégano fino

Curativo: problemas estomacales

Modo de uso: tomar varias hojas de orégano poleo y varias ramas de orégano fino, lavar bien y colocar en un envase con agua y hervir. Usar un poco de esta preparación en una taza con una pisco de sal y tomar tibio.

Sirve para limpiar el estómago, quitar malestar de mala digestión y malestares en general.

Dosis: una vez



Elmanie Charité

Planta: un coco seco, ajo, orégano poleo y orégano fino.

Curativo: tos y catarro

Modo de uso: pelar el coco y guayar/rallar, luego exprimir para obtener la leche. Utilizar un caldero y ponerlo al fuego, verter la leche de coco y colocar un arenque limpio y desmenuzado junto con el orégano los dientes de ajo. Hervir hasta reducir y obtener el aceite.

Dosis: una cucharadita por día a niños mayores de 5 años y almacenar en envase de vidrio.



Yolanda Burgos de Santa

Planta: tuna

Curativo: infecciones vaginales y heridas

Modo de uso: lavar y quitar las espinas de la tuna, colocar agua en un envase y poner a hervir por unos minutos. Colar y poner y enfriar. Se utiliza para lavar heridas y baños vaginales.

Dosis: utilizar durante cinco días seguidos.



Ana Sofia Javier

Planta: piñón de leche

Curativo: pecho apretado

Modo de uso: despegar varias hojas de piñón de leche, recolectar el líquido acuoso que expulsa la hoja y la planta en un envase. Agregar una o dos cucharadas de café. Mezclar y tomar.

Dosis: se toma una vez al día dependiendo de la gravedad y en horas de la mañana.



Mirlande Clerossaint

Planta: cúrcuma, jengibre y limón

Curativo: fortalecer el sistema inmune.

Modo de uso: poner a hervir un litro de agua, lavar y machacar la cúrcuma al igual que el jengibre. Hervir unos 8 minutos. Servir en una taza y agregar zumo de limón y una cucharada de miel

Dosis: se toma según su deseo personal.

Métodos de uso



Cataplasma

Se aplica una sustancia extraída de una planta en forma de pasta blanda que se extiende entre dos gasas y se aplica caliente sobre alguna parte del cuerpo con fines curativos para calmar una dolencia/malestar o hinchazón.



Compresas

Similar a la cataplasma, pero en este caso en lugar de aplicar la planta directamente, se utiliza una extracción acuosa, aplicada a un paño o toalla. Las compresas pueden ser calientes, generalmente aplicadas en el caso de inflamación.



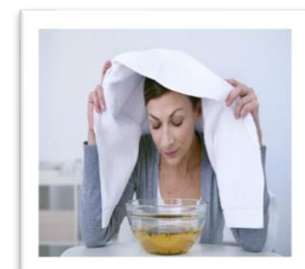
Té

Se prepara con agua o leche caliente y plantas que contienen teína extraído de la planta *Camelia sinensis* o cafeína, (un estimulante que activa al organismo y al sistema nervioso central). No se dejan reposar más de cinco minutos.



Infusión

La infusión se obtiene al verter agua caliente sin llegar a hervir, sobre las semillas, flores frutos, hojas secas y hierbas. Se debe tapar unos minutos hasta extraer las propiedades de las partes de las plantas utilizadas que pueden ser muy versátil al momento de elegir las.



Vapores

Los vapores de ciertas plantas se consiguen mediante la acción del calor. Se calienta/ hierva agua con alguna planta o sustancia y se expone cerca de la parte del cuerpo donde se desea tener efecto, generalmente la cara para sanar afecciones respiratorias.



Gargarismo o enjuague

Se usa para lograr la acción en la boca o garganta y limpiar de secreciones, bacterias e impurezas. Puede usarse para prevenir infecciones bucales o respiratorias. Para prepararse el líquido puede usarse una infusión, un cocimiento o un jugo de la planta.



De forma gastronómica

Algunas de las plantas son utilizadas en la preparación y cocción de alimentos y consumida de forma directa en forma de ensalada o condimentos.



Aceites

Los aceites son obtenidos mediante la trituración y exposición al fuego durante un tiempo determinado, utilizando algunas partes de las plantas como el fruto, semillas y las hojas.