

"HUERTO MEDICINAL PARA LA SALUD Y LA EDUCACIÓN AMBIENTAL"

El círculo energético del buen vivir 2016

ILUSTRACIONES Y DISEÑO JCVUKASOVIC

PLANTAS MEDICINALES RECOLECCIÓN, SECADO Y CONSERVACIÓN

BENEFICIOS

- Son usadas y reconocidas ampliamente
- Ayudan a rescatar y valorar el saber popular tradicional
- Recurso al alcance de la mayoría (\$\$)
- Ayudan a la relación entre persona enferma y quien la cuida
- Contribuyen a disminuir el uso de medicamentos sintéticos y efectos adversos
- Su cultivo y uso nos acerca a la naturaleza

RECOMENDACIONES RECOLECCIÓN

- Tomar solo lo que vamos a usar
- Conocer bien la planta a recolectar
- No arrancar la planta de raíz ni la mayor parte de ella
- No recolectar en sitios contaminados
- Recolectar en días secos

SECADO (90%)

- Permitir que reciban aire
- Secar a la sombra
- Manipularlas con cuidado e higiene
- Evitar temperaturas extremas (no más de 40°)
- Sistemas: Manojos, bandejas, marcos

CONSERVACIÓN

- Envasar en frascos oscuros o tapadas o en cajas de madera o cartón. También en bolsas de papel o polipropileno.
- Etiquetar con nombre de la especie y fecha de recolección
- Duración: 1 año
- Revisar controlando olor, color y textura
- Proteger de insectos y ratones

La autogestión de la salud quiere decir que obtenemos la medicina desde nuestros propios huertos y alcanzar un mejor nivel de vida sin depender en su totalidad de medicamentos convencionales, para eso debemos fortalecer procesos de educación ambiental de manera que todos conozcan los beneficios de la huerta medicinal y la contribución que realiza en nuestro cuerpo y con la naturaleza. El objetivo de la Junta de Vecinos Valle Hermosos y del Centro de Salud Tomas Castillos, es de educar a la personas sobre el círculo energético de adaptación al cambio climático que nos lleva al buen vivir

Diferentes formas de preparación de las plantas

Podemos encontrar diversas maneras de preparar las plantas de nuestra huerta, algunas con mayor nivel de trabajo y otras mas sencillas.

Infusión: Esta forma es útil para preparar los tés de flores y hojas. se pone agua purificada a hervir en una olla que no sea de aluminio. Se coloca la planta en una taza o una tetera de barro y cuando el agua esté hirviendo, se vierte el agua encima de la planta y se tapa. Se deja reposar tapado unas 10 minutos y se cuela.

Cocimiento: Esta preparación sirve para las raíces, cortezas, tronquitos y semillas, es decir, las partes duras de las plantas, que necesitan cocerse para soltar sus principios activos. Se pone agua a hervir en un recipiente que no sea ni de aluminio, ni de hierro, cuando ya va a hervir se le agrega la planta, si son semillas chicas, hierve de 3 a 5 min. Se tapa y deja reposar otros 15 min antes de colar. Raíces y cortezas más duras se hierven de 5 a 10 min.

• **Vaporizaciones:** Una vez hecho el cocimiento, no se cuele y antes de destapar, ponemos la olla a unos 20 a 25 cm debajo de nuestra cara y nos cubrimos con una toalla grande o cobija, luego destapamos la olla, cerramos los ojos e inhalamos suavemente el vapor que sale. De esta manera se descongestionan todas las vías respiratorias (catorros - sinusitis - asma). Nota: No hay que salir a lugares fríos por lo menos durante una hora, por esto de preferencia hacerlo antes de acostarse

• **Para baños** de hierbas también se utiliza el cocimiento, pero con más cantidad de planta, agregando el cocimiento a la tina.

• **Para las Compresas** se empapa un paño de algodón con el cocimiento, puede ser caliente o frío, dependiendo del tratamiento.

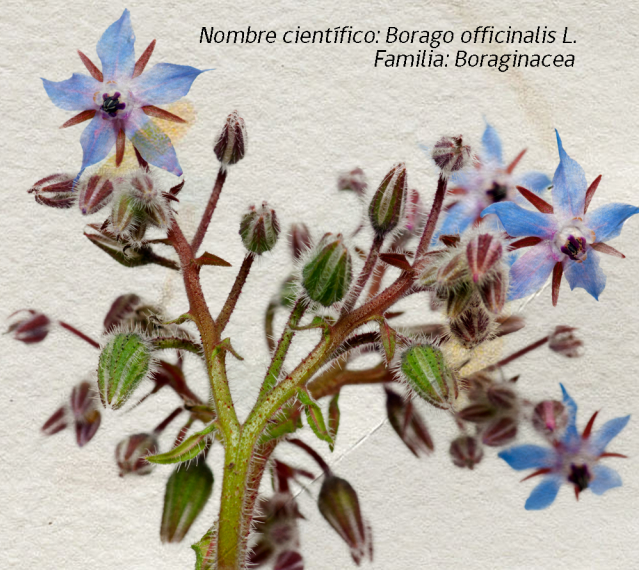
• **Cataplasmas:** Se muele la planta o semilla, se pone sobre una manta de cielo y se aplica directamente sobre la piel en la parte afectada, puede ser frío o caliente, para lo cual la masa se calienta al baño maría

Maceración: La maceración es una técnica para extraer principios activos que se alterarían con el calor, se deja la planta troceada en agua a temperatura ambiente durante un tiempo concreto (de 12 a 24 horas) dependiendo de la especie, se usa en plantas mucilaginosas (malvavisco, lino), se va agitando la mezcla y finalmente se cuele.

Tintura: Es la mezcla de la planta con alcohol o vino, generalmente se hace en frascos de color ambar, puede ser alcohol puro o de graduación inferior, se obtiene diluyendo el puro con agua, ejemplo: al 70 por ciento serían 70 partes de alcohol y 30 de agua (no usar jamás alcohol desnaturalizado).

UNA DE LAS YERBAS DE NUESTRO HUERTO ES LA BORRAJA

Descripción: Originaria de las regiones occidentales del Mediterráneo. Es una planta de fácil ubicación, la cubren fibras espinadas, la variedad más conocida es la de flores de color azul cielo, en México generalmente florece de manera abundante en los meses de invierno, cuando es preferida por las abejas. Es una planta robusta cubierta de pelos ásperos muy rígidos, de gruesa y prolongada raíz, con hojas esparcidas y oscuras muy rugosas y flores azules, blancas o violáceas que forman ramilletes.



Nombre científico: *Borago officinalis* L.
Familia: Boraginacea

Se supone de origen atlántico, hispano-marroquí. Se cría en huertas, barbechos y baldíos no demasiado secos.

Propiedades medicinales: Es muy útil en remedios caseros y también es comestible.

Siendo una planta fría, es excelente para bajar fiebre y inducir el sudor (sarampión y escarlatina). Auxiliar en afecciones de los pulmones. Útil para calmar punzadas del corazón.

Depurativo de la sangre en general y de la piel al mismo tiempo. Maravillosa para levantar el espíritu en estados melancólicos y depresivos, combinándola con romero.

La semilla de borraja posee un aceite caracterizado por la presencia de un ácido graso inusual, el gamma-linolénico, el cual tiene propiedades medicinales (reguladoras del metabolismo de ácidos grasos en el cuerpo humano, antiinflamatorio y tranquilizante, entre otras). Se puede utilizar en el tratamiento de altos niveles de colesterol en sangre. Existen también otras especies vegetales que producen ácido gamma-linolénico, pero en ninguna de ellas se ha hallado un nivel tan elevado de este ácido graso como en la borraja, el cual supera el 25% del total de ácidos grasos. Por tal motivo, su aceite tiene aplicaciones en la industria farmacéutica. También la industria alimenticia hace uso del aceite de borraja como un aditivo alimenticio dietario. En los EE.UU., y en países europeos es además cultivada como ornamental. Las flores de la borraja son utilizadas asimismo como saborizantes, principalmente de bebidas. Estas, en la edad media, encontraron también un uso como colorante.

Sustancias que contiene:

Mucílagos, almidón, aceites esenciales, nitrato de potasio

Modos de empleo: Infusión: Un buen puño de hojas y flores para 1 litro de agua. Hervir primero el agua y cuando apague eche un puño de la planta, tapar la olla y esperar 10 minutos. Colar con cuidado para no dejar pasar los pelitos. Como sudorífico para bajar fiebres de los niños- se hierva un litro de agua con dos ramas de la planta con todo y raíz, durante cinco minutos y se agrega a la tina para bañar al pequeño; del cocimiento se toma media taza

Como alimento: A las hojas frescas y tiernas, cocidas al vapor como si fueran espinacas, se les agrega aceite de oliva, cebolla finamente picada, jugo de limón, y sal al gusto, con lo que se obtiene un alimento muy nutritivo.

Se recomienda agregar las hojas frescas y tiernas finamente picadas a ensaladas con otras verduras. Son sabrosas, nutritivas y económicas. También se pueden agregar a las sopas caldosas o de verduras. Es recomendable agregar las flores frescas en las sopas secas, pues son sabrosas y saludables.

La borraja es excelente como acompañante del tomate, si se controla su crecimiento. Sirve como: Forraje para las abejas durante la estación invernal. Sus ramas, hojas y flores pueden servir, como ingrediente para la composta, en caso de tener demasiado en el terreno. También se puede elaborar un fertilizante líquido con sus hojas, similar al fabricado con la hoja de consuelda.