

Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua, Managua
Facultad Regional Multidisciplinaria de Chontales
“Cornelio Silva Arguello”
UNAN-FAREM-CHONTALES

¡Año de la Universidad Saludable!



**Seminario de Graduación para optar al título de Licenciatura en
Educación con mención en Ciencias Naturales**

Sub/Tema

**Plantas Medicinales como una alternativa de preservación a la
salud.**

Tutora: MSc. Tirza Patricia González Barberena

Autoras

- **Greyssy Xiomara Velásquez Pichardo.**
- **Edith Carolina Rivas Peralta**

Enero, 2016

¡A La Libertad por la Universidad!

ÍNDICE

DEDICATORIA	4
AGRADECIMIENTOS	5
RESUMEN	6
1. INTRODUCCIÓN	8
2. JUSTIFICACIÓN.....	9
3. OBJETIVOS	11
3.2 Objetivo General	11
3.1 Objetivos Específicos	11
4. DESARROLLO DEL SUBTEMA	12
4.1 Antecedentes de la temática	12
4.2 Problemática a Nivel Nacional	13
4.3 Relación de las Plantas Medicinales con la especie humana	15
4.1 Definición de Plantas Medicinales	16
4.1 Breve reseña histórica de las plantas medicinales.....	17
4.1.2 Algunas curiosidades de Plantas Medicinales.....	18
4.2 Características de las plantas que la diferencian de los animales	19
4.3 Clasificación de las Plantas Medicinales según sus efectos en la salud humana.....	20
4.3.1 Plantas medicinales	20
4.3.2 Planta oficial.....	20
4.3.2 Plantas aromáticas	20
4.3.3 Plantas condimentarías o especias	20
5. Importancia de las Plantas Medicinales para el ser humano	21
6. El uso de Plantas Medicinales: Algunos aspectos que son indispensables conocer en la atención de la salud	22
7. Aspecto Legal de la Medicina Natural en Nicaragua.....	23
Art. 4 Concepción de Medicina Natural y Terapias Complementarias	24
Art. 5 Derecho al Acceso de la Medicina Natural y Terapias Complementarias	24
Art. 6 Integración de la Medicina Natural con la Medicina Convencional	24
Art. 7 Responsabilidad de divulgar los modelos de salud.....	25

Art. 8 Incentivo de investigación y práctica de la Medicina Natural	25
Art. 9 Respeto a la Cosmovisión de la Medicina Natural	25
Art. 10 Integración de organismos al Consejo Nacional de Salud	25
7.1 Ley de medicina natural y terapias complementarias y de productos naturales (Ley 774)..	26
8. Plantas Medicinales utilizadas por la población	28
9. Sopa de Allium Sativum (ajo), hecha con 52 dientes de ajo	30
9.1 Receta Modificada De Sopa De Ajo	31
9.2 Procedimiento.....	31
10. Promoviendo la Medicina Natural en la ciudadanía	33
10.1 Feria de alimentos, nutrientes y Medicina Natural	33
10.2 Huertos de Plantas Medicinales	34
5. CONCLUSIONES	36
6. BIBLIOGRAFÍA.....	37
ANEXOS	39

TEMA

Biodiversidad

SUB-TEMA

Plantas Medicinales como una alternativa para la preservación de la salud.

DEDICATORIA

La presente investigación la dedicamos a Dios, creador del cielo y la tierra.

A ti Dios que nos diste la oportunidad de regalarnos el soplo de vida. A ti por darnos la luz de cada día y la promesa, en un futuro, de volver a ti eternamente.

Con mucho cariño principalmente a nuestros padres que nos dieron la vida y han estado nosotras en todo momento. Gracias por todo papá y mamá por darnos una carrera para nuestro futuro y por creer en nosotras, aunque hemos pasado momentos difíciles siempre han estado apoyándonos y brindándonos todo su amor, por todo esto les agradecemos de todo corazón que estén a nuestro lado.

Los queremos con todo nuestro corazón y este trabajo es para ustedes, porque son el motor y fuerza de nuestro camino.

AGRADECIMIENTOS

A Dios por las personas que nos puso en el camino.

Nuestros queridos padres por su confianza y su apoyo en nuestros años de estudios.

A nuestros hijos, por esperar pacientes a que regresásemos a casa.

Nuestros esposos por su constante apoyo.

A nuestra Tutora MSc. Tirza Patricia González Barberena, por su orientación y acertadas sugerencias para el desarrollo de la presente.

Y a todas aquellas personas que de una u otra manera contribuyeron al éxito deseado.

A todos y todas, infinitas gracias.



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE NICARAGUA, MANAGUA
FACULTAD REGIONAL MULTIDISCIPLINARIA DE CHONTALES
UNAN- FAREM-CHONTALES
"CORNELIO SILVA ARGUELLO"

¡Año de la Universidad Saludable!

VALORACIÓN POR PARTE DEL TUTOR

Tirza Patricia González Barberena, profesora del departamento de Ciencias de la Educación y Humanidades de la Facultad Regional Multidisciplinaria de Chontales, hace constar que el trabajo final desarrollado por Greysy Xiomara Velásquez Pichardo y Edith Carolina Rivas Peralta, misma que ha de presentar como modalidad de graduación, en el marco del curso Seminario de graduación, ha sido desarrollado bajo mi tutela y dirección.

Del mismo modo es meritorio resaltar que a lo largo del período de tutorización, mantuvimos un sin número de encuentros para definir y desarrollar en conjunto las líneas de trabajo, el tema de investigación, los objetivos, la metodología y todo lo que implicó el desarrollo y ejecución del trabajo en su totalidad. Ante esto considero pues, que el trabajo cumple con las expectativas planteadas y con el rigor científico requerido.

Asumimos que el trabajo está **apto** para presentarse como defensa de graduación de la carrera de licenciatura en Ciencias de la Educación con mención en Ciencias Naturales.

En la ciudad de Juigalpa, a los 12 días del mes de Diciembre del año 2015.

MSc. *Tirza Patricia González Barberena*

Profesora Tutor

RESUMEN

Este trabajo de investigación hace referencia al estudio de la Medicina Natural utilizada por la población para curar ciertas dolencias que afectan su salud. El propósito fue documentar la importancia y significación cultural de la Medicina Natural, destacando las plantas más utilizadas, manera de uso y su importancia para la salud humana.

El procedimiento de la información fue realizada a través de la investigación documental que fuese relevante en torno al tema de investigación, tomando como premisa que la información resultase significativa para cualquier persona que leyese el presente trabajo. Abordando también, la problemática relacionada con el pensar que por ser una Medicina Natural no tiene sus contraindicaciones; la automedicación es una de esos detalles que vuelven peligroso el uso de Medicina Natural.

Se habla del uso de las Plantas Medicinales y la aparición de medicina alternativa a la medicina convencional, revela que el conocimiento tradicional continúa arraigado entre la relación de la comunidad y el saber popular de los ciudadanos, sumado a las manifestaciones de fe espirituales que permiten inferir la influencia en la eficacia de la cura en diferentes enfermedades.

Se deduce que la forma como se obtiene un conocimiento tradicional parte de la enseñanza y el aprendizaje transmitido de generación en generación en una sociedad determinada, al mismo tiempo con todos los valores culturales dentro de una sociedad en la cual se encuentran establecidos. Este conocimiento se refleja en aquellos aspectos cotidianos de una cultura que forman parte de las tradiciones, costumbres, creencias, necesidades, hábitos e ideologías, que están vinculadas dentro del grupo y se correlacionan entre sí.

Se puede entender que esta área del conocimiento, reconocida como saber de la Medicina Natural es el resultado de interrelaciones que se combinan con todos los procesos sociales y culturales de los grupos humanos que las practican.

1. INTRODUCCIÓN

Desde tiempos inmemoriales, los antepasados han sabido utilizar las plantas para curar sus males, y esa sabiduría popular aún se conserva hasta nuestros días. No se puede negar que las Plantas Medicinales son muy importantes porque ellas le brindan al ser humano una posibilidad de poder tener en ellas una curación a miles de enfermedades que podrían ser mortales si no se curan, ni se atienden a tiempo. Además tener una “farmacia” en el fondo del patio, lo que significa un ahorro en la economía familiar.

Por otro lado cada planta, dependiendo sus características y las sustancias que benefician, suele tener la solución para una molestia, o enfermedad, como es el caso algunas sirven para fortalecer la vista entre muchas otras. Pero también es necesario realizar una investigación para dar a conocer cuáles son las Planta Medicinales más utilizadas, cómo se utilizan y cuáles son los riesgos de su uso inadecuado.

El uso de especies medicinales, ha sido una práctica muy importante dentro de la atención de la salud para muchas personas, formando parte de una gran riqueza cultural y de conocimientos que llevan inmersos aspectos históricos, que confirman la relación estrecha de nuestros pueblos con la Madre Tierra, la cual proporciona innumerables beneficios. Sin embargo se han ido perdiendo estos valores y recursos, especialmente de las últimas generaciones.

El presente trabajo de investigación sobre Plantas Medicinales destaca la relevancia de estas, rescatar su uso evidenciando su utilidad de las mismas, así como su clasificación y beneficios en la salud de los ciudadanos. El uso de Plantas Medicinales es un recurso terapéutico sustentable, factible e integral que tiene gran uso tradicional en nuestra nación. La organización Mundial de la Salud (OMS) reconoce el valor de esta práctica terapéutica y le otorga gran importancia en los esquemas o sistemas públicos de salud.

Las Plantas Medicinales han sido usadas tradicionalmente por nuestros antepasados, transmitidos durante siglos de manera oral de una generación a otra, parte de estos. Con el paso de los años, la medicina natural ha crecido ininterrumpidamente, a pesar de los obstáculos que ha tenido en cuanto a su aceptación por la medicina científica, de tal manera que se le conoce como medicina alternativa

2. JUSTIFICACIÓN

Aunque muchas personas conocemos de la utilidad de las Plantas Medicinales, otro tanto desconocen su trascendente valor. Por ello es importante dar a conocer los beneficios y propiedades que se adquiere al ingerirlas. Además cabe destacar que por su alto valor en vitaminas, en los actuales momentos en donde se ha incrementado las enfermedades es necesario incentivar su consumo.

Por otro lado, la medicina moderna ha evolucionado de gran manera, surgiendo drogas sintéticas de producción industrial. Indudablemente representa, avances muy importantes en la detección y el tratamiento de numerosas enfermedades y dolencias. Sin embargo, junto con los adelantos, se han originado también diversos problemas.

Por ejemplo, el elevado costo de los servicios médicos, que se vuelve cada día más inaccesible para los sectores menos favorecidos de la sociedad. Anexo a ello, la mayoría de los medicamentos tiene efectos colaterales nocivos, especialmente si su uso es prolongado como problemas en los riñones, alergias, náuseas, mareos entre otros.

Con lo anterior no se está diciendo que sentimos un rechazo a la medicina y a la ciencia, ni mucho menos que se apoye la automedicación o la visita a los curanderos irresponsables que se lucran de la ignorancia de los pobladores. Por el contrario, es parte de una corriente mundial cada vez más fuerte, que busca el aprovechamiento integral de todo el potencial curativo de la naturaleza, como alternativa o complemento del criterio tecnológico predominante.

Por otro lado, la escuela es un escenario estratégico que contribuye al fortalecimiento de habilidades y capacidades para actuar colectivamente en el mejoramiento de la salud de la comunidad. La Medicina Natural y tradicional forma parte del patrimonio cultural de cada país, es una de las costumbres más difundidas en las poblaciones humanas según sus culturas e idiosincrasia y su permanencia estas tradiciones culturales se han transmitido de generación en generación durante centenares de años y mucho antes del desarrollo de la medicina actual.

No cabe duda que la escuela es un escenario estratégico que contribuye al fortalecimiento de habilidades y capacidades para actuar colectivamente en el mejoramiento de la calidad de vida. El sistema educativo nacional despliega acciones educativas encaminadas a la familiarización de sus educandos con el uso de las plantas medicinales mediante de estilos de vida saludables, mediante la promoción y educación para la salud como eje transversal.

Por tanto esta investigación pretende, convertirse en un aporte para todas las personas que puedan tener acceso a este material, en cuanto a esta tendencia del uso correcto del poder curativo de la naturaleza. Las personas que tengan acceso a este material podrán encontrar las más conocidas hierbas y plantas de nuestra querida Nicaragua con sus distintos usos medicinales y una breve explicación botánica de cada una de ellas. En definitiva nuestra investigación es una contribución al conocimiento de la medicina natural y sus posibilidades en el terreno de la prevención y el mejoramiento de la salud.

3. OBJETIVOS

3.2 Objetivo General

- Caracterizar la importancia de las plantas medicinales para la preservación de la salud.

3.1 Objetivos Específicos

- Describir la importancia de las Plantas Medicinales para el tratamiento de diversas enfermedades comunes de los seres humanos.
- Clasificar distintos tipos de Plantas Medicinales de acuerdo según sus efectos en la salud humana.
- Proponer algunas Plantas Medicinales que puede utilizar la población para combatir ciertas enfermedades y padecimientos.

4. DESARROLLO DEL SUBTEMA

En el transcurso de la humanidad, la forma en que el hombre buscó aliviar el dolor y curar las enfermedades ha cambiado y mucho. Esto no implica que se hayan dejado de usar Plantas Medicinales, ni que todo lo nuevo y moderno sea mejor. Hoy la Medicina Natural, ha tomado mayor auge y por eso a los otros tipos de medicina se les llama alternativas. Sin embargo, en muchos países estas se combinan con la medicina convencional para integrar conocimientos y tratamientos en busca de una mayor efectividad.

En este entorno, la Medicina Natural y la moderna se complementen son vitales para asegurar la salud pública. Pero se necesita un cambio en la manera de enseñar, investigar y practicar la Medicina Natural.

4.1 Antecedentes de la temática

Según (Ramírez, 2015) El uso de las Plantas Medicinales ha surgido con mucho auge en la cultura de muchos países, a la vez que ha hecho importantes avances en la comunidad médica. El repentino renacer de las Plantas Medicinales puede ser atribuido a una creciente insatisfacción con las prácticas médicas convencionales. La principal razón por la que la población está usando con mayor frecuencia las Plantas Medicinales es que ofrece esperanza donde la medicina convencional ha fracasado. Acuden a la medicina alternativa como último recurso. En el uso de componentes naturales que se obtienen directamente de la naturaleza y que puestos en combinación resultan en variados medicamentos que se consiguen en diferentes presentaciones: gotas, aerosoles, cremas, ungüentos e incluso pastillas o píldoras.

El avance de la ciencia, tecnología y los acelerados cambios que el mundo vive incide en todas las esferas de la vida, y exige una profunda cultura investigativa, para generar conocimientos nuevos o proponer soluciones a los problemas de salud, haciendo uso de la Medicina Natural.

Se debe considerar, además, que las plantas medicinales no se limitan a tener un papel de materia medicinal; sino que también, tienen raíces en las culturas de los pueblos. Por ejemplo, algunas plantas han sido utilizadas por años para elaborar medicina tradicional en

el tratamiento de enfermedades como la úlcera y la gastritis. Es este conocimiento el que produce las bases para el estudio y búsqueda de agentes derivados de las plantas para el tratamiento de dichas enfermedades.

Otro dato importante a señalar es que la gran mayoría de los productos a base de Medicina Natural que se comercializan libremente ofrecen en su etiquetado grandes beneficios a la salud que no corresponden a su contenido, además, su presentación farmacéutica y el tipo de contenido utilizado está lejos de ser el adecuado para la vía de administración a la persona.

4.2 Problemática a Nivel Nacional

Los orígenes de la utilización de Plantas Medicinales y los milagros de estas, hay que buscarlos en las comunidades aborígenes, las cuales también dieron relevancia al arte de curar. Así, desde mucho antes de la conquista española, el Teyte o Jefe guerrero, en el caso de Nicaragua, entre sus funciones, además de organizar el culto, comunicar las tradiciones tribales, ser consejero de los caciques y educar a sus hijos, debía curar a los enfermos mediante brebajes elaborados a partir de hierbas y plantas.

Debido a la falta de la escritura, la sabiduría popular era pasada de generación de forma oral, inculcando entre los más pequeños, hasta los más grandes el amor a las riquezas que la tierra otorgaba. La naturaleza aportaba arsenal de plantas, productos y aguas curativas, que validaron desde entonces los poderes de la medicina, primero empírica, razonada después hasta convertirse en una labor científica y efectiva.

Sin embargo no se pretende desplazar a la medicina oficial sino de enriquecer el conocimiento terapéutico del médico práctico, con un método eficaz e inofensivo, e infundirle al mismo tiempo todo el contenido humanístico de la vieja y actual sabiduría popular. Utilizada desde hace siglos en el mundo entero, la medicina natural y tradicional se emplea en Nicaragua en la prevención, diagnóstico, tratamiento y rehabilitación de diversas enfermedades.

Actualmente el uso de las Plantas Medicinales, está muy difundida y es utilizada de manera conjunta o en sustitución de la medicina convencional, tanto en personas pobres como

acomodadas económicamente, con la idea de que son inofensivas, y el conocimiento para su preparación y prescripción se ha llevado a cabo, muchas veces, bajo bases empíricas.

Sin embargo, gente inescrupulosas se dedican a “fabricar” y vender Medicina Natural no están reguladas por las autoridades ni cuentan con una certificación oficial. Se trata de los medicamentos falsos, un mal que aqueja a todo el planeta y que en Nicaragua crece sin control e intervienen laboratorios clandestinos. Existe proliferación de medicinas falsas que circulan por doquier, lo cual se ha convertido en uno de los problemas más delicados de salud pública en Nicaragua, debido a los efectos que esto podría tener sobre los consumidores.

Nuestro territorio en particular; tenía sus sistemas de vida y de salud a base de alimentos autóctonos de origen animal o vegetal y otros productos naturales con lo que lograron mantener fuerte y longeva a la población. En este Sistema, las diversas dolencias y enfermedades eran tratadas utilizando plantas medicinales (cortezas o hierbas) y diversos productos naturales, logrando controlar y combatir enfermedades de origen viral, bacteriano, psicológico y algunos desórdenes del sistema nervioso.

Por otro lado nicaragüenses nos distinguimos por ser muy dados a ayudar a otros, y en lo referente a la Medicina Natural no es la excepción. Cuando un familiar, un amigo o simplemente conocido reciente se queja de una dolencia, por ejemplo de gastritis, siempre hay alguien que da su testimonio de cómo él o alguien más se curó definitivamente bebiendo por un mes repollo serenado con un poquito de leche. Sin tomar en consideración que, aunque a algunos les resulte, otros pueden ser alérgicos a este tipo de medicina; además somos dados a auto-medicarnos, sin considerar las consecuencias.

La problemática se presenta cuando no se toma en cuenta las dosis adecuadas de las Plantas Naturales, cuando se abusa su ingestión asociándose el uso de ellas con efectos adversos, por ejemplo, cuando se consumen en periodos cercanos a intervenciones quirúrgicas o posteriores a las mismas, debido a mecanismos como alteración de la absorción, acción de los componentes de las plantas, o por alteración de la absorción, distribución, metabolismo y eliminación de los compuestos químicos; alteraciones en la coagulación, inestabilidad

cardiovascular, hipoglucemia, desequilibrio electrolítico, además en el periodo preoperatorio incluyen potenciación de los efectos sedantes de los anestésicos.

4.3 Relación de las Plantas Medicinales con la especie humana

La historia de la especie humana, desde su creación está relacionada con las plantas. Antes de conocer el fuego y domesticar a los animales, su subsistencia dependía en gran parte de las hierbas, los frutos, la miel y los jugos que extraía de las plantas. En el periodo neolítico, el hombre se vuelve sedentario y aparece la agricultura, se cultivan granos y plantas como el hinojo y el cilantro, las que se utilizaban como condimentos.

En el libro sagrado, la Biblia, se aprecia el amor a la naturaleza, por ejemplo (Ezequiel 47: 12) se puede leer que: “Y junto al río, en la ribera, a uno y otro lado, crecerá toda clase de árboles para la carne, cuya hoja nunca caerá, ni el fruto se consume: sacará nuevo fruto según sus meses, porque sus aguas salen del santuario: y su fruto será para comer, y su hoja para medicina”.

En el versículo anterior se aprecia que, desde los días de la creación del mundo, el Señor de todo lo que existe, dio gran importancia a las plantas; en su sabiduría dejó el medicamento a nuestro alcance, para aliviar dolencias. Sin embargo, nos hace falta mucho que aprender de las maravillas de la creación.

En la vida cotidiana las plantas resultan extremadamente útiles, proporcionan el oxígeno necesario para respirar; nutrientes indispensables para dar la energía necesaria para realizar las diferentes actividades. El uso de las plantas como alimento ha supuesto una búsqueda desde los inicios de la humanidad de aquellas especies que resultaban comestibles de aquellas que no lo eran. En esta búsqueda el hombre ha experimentado en su propio cuerpo y ha comprobado como lo que pretendía que fuese un alimento o medicina se convertía en un mortal veneno; el ensayo-error fue determinante en este sentido. Por ello resulta interesante profundizar en la temática.

4.1 Definición de Plantas Medicinales

De acuerdo a la definición de (Harrell, 2014) Se denomina planta medicinal al vegetal cuya alguna de sus partes o extractos pueden ser empleados como una droga para el tratamiento correspondiente ante una afección o enfermedad. Por estas características a las plantas medicinales suele conocerse como drogas vegetales, aunque en la mayoría de los casos sólo una parte de la planta es la que puede usarse de manera medicinal: hoja, tallo, aceite extracto, etc. Esta droga vegetal puede ser suministrada de muchas maneras, bajo forma de cápsulas o comprimidos, jarabes, ungüentos, cremas, infusiones, elixires, entre otros.

Al respecto, importante señalar que las maneras de aplicación o uso pueden variar. La más frecuente y común es la de la infusión, en la cual, el principio activo es disuelto en agua mediante una cocción más o menos larga y la tisana que resulta de esta se beberá. En este sentido, cada planta o cada hierba medicinal posee una o compuestos determinados, que sirven para prevenir o tratar enfermedades específicas, a estos compuestos se le denominan flavonoides, a continuación la definición.

(Botanical-Online, 2015) Establece que:

Flavonoides (Plantas Medicinales): Son compuestos biosintetizados por las plantas, polifenólicos que aparecen en frutas y verduras y en algunas bebidas como el té, la cerveza o el vino. Entre estos compuestos el más importante es la quericitina que aparece en muchos alimentos vegetales como el ajo, la cebolla, la manzana, la col, la pera, las espinacas, etc. Otras flavonoides de importancia son la gínesteína de la soja, la rutina de los cítricos (naranjas, limones, toronjas, etc.) o los polifenoles del té entre los que destacan la epigallocatequina galata. (p. 1)

Lo importante de señalar es que las Plantas Medicinales (Flavonoides) resultan ser potentes oxidantes, además de intervenir en una serie de procesos benéficos para el organismo, como potenciar la memoria antioxidante de la Vitamina C, y evitar los coágulos en la sangre, potencial la sexualidad masculina y sistema inmunológico.

El conocimiento de las propiedades de las plantas medicinales se ha extendido de tal forma, que mucha gente las sigue utilizando como medicina alternativa y en ocasiones como apoyo a la llamada medicina tradicional.

4.1 Breve reseña histórica de las plantas medicinales

No se sabe exactamente cuándo se empezaron a utilizar las plantas medicinales con la finalidad de aliviar la enfermedad, puede que el inicio de su uso se remonte hacia 60.000 años atrás. Se supone que el hombre primitivo sintió curiosidad por las especies botánicas que encontraba a su paso durante sus caminatas en busca de alimento. Pudo comprobar que algunas de las plantas que estaban a su alcance eran comestibles y les aliviaban sus dolencias, otras les perjudicaban e incluso les podía ocasionar la muerte.

Interesante saber que el uso de las plantas, como medicina natural, no tiene una fecha exacta de nacimiento. Probablemente la búsqueda de curar alguna dolencia, llevó a la especie humana a querer sanarla mágicamente, elevar alguna plegaria, o preparar alguna pócima que le mitigase el dolor. Experimentaban en su propio cuerpo, aunque esto implicase arriesgar la vida. Aunque en la mayoría de las ocasiones los descubrimientos fueron simplemente el resultado del azar, en de la búsqueda de nuevos alimentos.

Consecuencia de este constante probar de las plantas que encontraban; pudieron establecer cómo muchas de ellas sí eran comestibles, pero otras les producían efectos que a veces eran negativos, incluso mortales, y otras les hacía sentir unos efectos especiales; como el que defecaban con más asiduidad, que les aliviaban el dolor que padecían o cualquier otra sensación de bienestar. Todos estos conocimientos adquiridos, se fueron propagando a través, primero de la palabra y luego de los escritos.

El primer texto escrito que hace relación a las plantas medicinales, consta de más de 4000 años y se trata de una tabla de arcilla, de la cultura Sumeria (actual Irak). El uso de las plantas medicinales ha sido de vital importancia en el pueblo egipcio, que las utilizaban de una forma perfectamente regulada. Los griegos y los romanos heredaron la tradición de Egipto y existen muchos textos escritos, sobre todo por médicos y científicos griegos que hablan sobre las propiedades de las plantas.

En China y en la India, el uso de las plantas medicinales está muy extendido y forma parte de la cultura popular y entre las clases más desfavorecidas económicamente, es la más importante de las medicinas. Un colectivo que ha empleado mucho tiempo en el estudio de las plantas medicinales, ha sido el de los monjes en sus monasterios de la edad media; donde realizaban infinidad de experimentos con las plantas que ellos mismos cultivaban.

4.1.2 Algunas curiosidades de Plantas Medicinales

Resulta interesantísimo adentrarnos en el fascinante mundo de las Plantas Medicinales, y más aún cuando dedicamos un apartado para sacar a luz, algunas curiosidades que posiblemente desconocías de estos seres maravillosos.

Por ejemplo, los egipcios antiguos ya poseían métodos anticonceptivos utilizando como materia prima espigas de acacia, dátil y miel. Además poseían un particular modo de determinar el embarazo, y hasta el sexo del bebé. Este método consistía en colocar en una bolsita de tela, semillas de trigo y cebada, sobre la que debía orinar todos los días, y si germinaban las semillas, entonces estaba embarazada, si lo hacía primero el trigo sería, “varón”, si lo hacía la cebada, “mujer”.

Según datos proporcionados por (Fernández, 2008):

Para el año 1580 antes de nuestra era, ya en China había un manuscrito llamado “Pent sao Kung mu”, donde se recopilaba información de más de un millar de hierbas y con fórmulas y tratamientos. Poniéndose de manifiesto el amplio conocimiento y la importancia milenaria que le ha dado esta civilización al uso de las plantas; tanto así que hoy por hoy la medicina natural China es muy cotizada a nivel mundial.

Por su parte, en Roma, los soldados llevaban lechuga en sus mochilas como sedante, para soportar el dolor de sus heridas. Cuando murió Alejandro Magno, se encontraba en misión lejos de su hogar por lo que se debía buscar una manera para preservar el cuerpo. ¿Cómo lo hicieron? Se lo conservo íntegramente en miel, lo que demuestra su poder bactericida, conservador natural por excelencia.

Más recientemente una especie de árbol fue noticia mundial cuando se encontró un retoño de “ginko biloba” en Hiroshima en 1946, ocho meses después de la explosión nuclear,

donde todo era desolación, dando un ejemplo a la humanidad, demostrando que a pesar de todo “la vida se abre camino“.

4.2 Características de las plantas que la diferencian de los animales

Según (Organero, 2010) Las plantas son similares a los animales en que ambos son seres vivos, y por tanto necesitan cuidado y protección. (pp.6-8). Pensar que no necesitamos de las plantas para nuestra existencia, es un grave error, por lo tanto es Pero además poseen diferencias muy significativas, tales como:

- Los vegetales sintetizan su propio alimento mediante la fotosíntesis. Los animales se nutren de alimentos ya elaborados por las plantas y otros animales.
- Los animales y los vegetales se complementan. Si se encierra una planta muere por falta de dióxido de carbono. Igualmente le sucede a un animal por falta de oxígeno. Si ambos se encierran juntos sobreviven. La planta aprovecha el dióxido de carbono del animal y éste el oxígeno desprendido por la planta.
- Los vegetales normalmente están fijos en el suelo. Los animales tienen la facultad de moverse y trasladarse de un lugar a otro.
- Los seres vivos responden a los cambios de ambiente, se llama adaptación.
- Los animales reaccionan rápidamente a cualquier estímulo. Las plantas también reaccionan a los estímulos pero más lentamente. Estos movimientos se llaman taxias.
- Los vegetales crecen en grosor y longitud durante toda su vida. Los animales, una vez alcanzada la madurez detienen su crecimiento.
- Las células presentan los mismos componentes, solo varía la pared celular en los vegetales y los plastos. Las células vegetales tienen tabiques o membranas de celulosa que les dan soporte y rigidez. Las células animales tienen membranas delgadas y flexibles.

4.3 Clasificación de las Plantas Medicinales según sus efectos en la salud humana

Esta clasificación es propuesta por (Fretes, 2010): Las Plantas se pueden clasificar de acuerdo a la forma en que afectan a la salud humana, en su mayoría de manera benéfica, aunque algunas pueden llegar a ser mortales. Por ello se sugiere la clasificación que aparece a continuación. (pp. 2-5)

4.3.1 Plantas medicinales

Son aquellos vegetales que elaboran unos metabolitos secundarios, llamados “principios activos”, sustancias que ejercen una acción farmacológica, beneficiosa o perjudicial, sobre el organismo vivo. Su utilidad primordial, a veces específica, es servir como droga o medicamento que alivie las enfermedades o restablezca la salud perdida. Constituyen aproximadamente la séptima parte de las especies existentes.

4.3.2 Planta oficial

Es la que por sus propiedades farmacológicas está recogida en la farmacopea o que forma parte de un medicamento preparado conforme a las reglas de aquella.

4.3.2 Plantas aromáticas

Son aquellas plantas medicinales cuyos principios activos están constituidos, total o parcialmente, por esencias. Representan alrededor de un 0,7% del total de las plantas medicinales.

4.3.3 Plantas condimentarias o especias

Existe un cierto número de plantas aromáticas, por tanto medicinales, que el hombre utiliza por sus características organolépticas, que según (Creative Commons, 2015) (se utilizan para calificar una sustancia que favorece la excitación de un receptor sensorial, que comunican a los alimentos y bebidas ciertos aromas, colores y sabores, que los hacen más

apetitosos, gratos y sabrosos al olfato, vista y paladar. Ejemplo de esas plantas son, el ajo, la albahaca, el anís, Orégano, Romero, Azafrán, Cilantro.

5. Importancia de las Plantas Medicinales para el ser humano

Al respecto (Ruíz, 2012) afirma que:

La economía en países subdesarrollados no da lugar a pagar los gastos médicos, más los medicamentos que receta este. Por ello la utilización de las plantas medicinales para la salud es de suma importancia, debido al fácil acceso y bajo costo que ellas tienen. Sin embargo la utilización de las plantas medicinales se debe llevar a cabo con mucha responsabilidad, siguiendo las indicaciones adecuadas y de forma correcta, ya que al igual que los medicamentos pueden perjudicarnos si los tomamos en las dosis no recomendadas. (pp. 7-8)

Día a día son más las personas que se convencen de la importancia y aportaciones a la salud de la Medicina Natural. También ocurre el caso de personas que a pesar de estar tomando medicamentos para aminorar los males que padecen, el dolor persiste y en ocasiones no ven mejoras, por lo que recurren a la Medicina Natural, por ello también es conocida como Medicina Alternativa. Este tipo de medicina cada vez se perfecciona, documentándose de manera científica.

Bajo esta misma línea, a continuación se señalan cuatro aspectos relevantes a tomarse en cuenta al momento de valorar la utilidad de las Plantas Medicinales en nuestras vidas:

- **Un gran abanico de futuras medicinas por descubrir:** Existen aproximadamente medio millón de plantas con flores, la mayoría de los cuales no ha sido investigada y cuyos principios podrían ser decisivos en la curación de enfermedades actuales o venideras.
- **Medicina sinérgica:** Los componentes de las plantas tienen un efecto sinérgico, es decir interactúan todos a la vez, de manera que unos usos pueden complementar o potenciar a otros o neutralizar sus posibles efectos negativos.

- **Apoyo de la medicina oficial:** El tratamiento de enfermedades muy complejas puede requerir en algunos casos el apoyo de las propiedades medicinales de las plantas o de los derivados que ellas nos proporcionan.
- **Medicina preventiva:** No debemos olvidar el carácter preventivo que las plantas tienen con respecto a la aparición de enfermedades. Se ha comprobado como la ingestión de alimentos naturales puede prevenir muchas patologías.

6. El uso de Plantas Medicinales: Algunos aspectos que son indispensables conocer en la atención de la salud

Son muchos los autores que plantean acerca del uso adecuado de las plantas medicinales, entre ellos (Bartolotta, 2014), quien afirma que:

Las Plantas Medicinales poseen un alto grado de efectividad curativa, no obstante no se debe olvidar las dosis exactas que han de tomarse, de otra manera pueden provocar intoxicaciones peligrosas que podrían causar hasta la muerte. En este sentido, se considera vital informar a los lectores sobre las maneras correctas de administrarlas. (pp. 1)

En la sociedad actual, la Medicina Natural sigue cobrando auge, sirviendo como una alternativa para curar dolencias de toda índole, desde una simple tos, hasta el cáncer: claro está que la fe influye mucho en estos tipos de casos. En fin, la Medicina Natural se convierte en una de las estrategias más utilizadas para sanear diversos tipos de patologías.

La medicina natural toma como principal aliado a la naturaleza frente a ciertas crisis que afronta la medicina oficial debido a la atención despersonalizada de los enfermos con la pérdida gradual de una adecuada relación médico-paciente. En el caso de los sectores económicamente más desfavorecidos, las hierbas naturales facilitan un acceso que les es denegado con la mercantilización de los medicamentos que utiliza la medicina oficial.

La toxicidad de las hierbas medicinales puede deberse a la presencia en la planta de compuestos tóxicos derivados de su metabolismo o bien por la presencia de pesticidas o contaminantes del suelo como es el caso de metales pesados.

No cabe duda que se esté avanzando hacia un mejor conocimiento de las propiedades y aunque restan muchos especímenes por evaluar, se han dilucidado científicamente algunos secretos de sus principios activos y se cuenta con una descripción más precisa de las propiedades, contraindicaciones y efectos secundarios. En este sentido, es relevante la puesta en marcha de acciones que puedan mejorar el conocimiento público de los cuidados que hay que tener, fundamentalmente en el caso de los niños, ancianos y embarazadas, considerados como población vulnerable a posibles efectos dañinos.

No por ser natural, las plantas con atributos medicinales son inofensivas, son medicamentos y deben ser utilizados con cautela, contienen principios activos y actividad farmacológica.

La farmacología es definida por (Guerra, 2015) como la Ciencia que estudia el origen, composición, propiedades físicas y químicas, mecanismos de acción, efectos biológicos, absorción, destino y excreción, biotransformación, usos clínicos y toxicidad de los fármacos, entendiendo como tales a todas aquellas sustancias químicas capaces de modificar el comportamiento de un sistema biológico, y en su virtud ser útiles para la curación, alivio, prevención o diagnóstico de las enfermedades.

En otras palabras la farmacología estudia las respuestas de un organismo a los estímulos químicos para conocer su uso racional como medicamentos. Por tanto, como docentes se tiene la responsabilidad de educar a los educandos en el conocimiento de los medicamentos y sus características creando a la vez mecanismos racionales que permitan en los estudiantes establecer decisiones y juicios sobre tratamientos establecidos y nuevas formas terapéuticas.

7. Aspecto Legal de la Medicina Natural en Nicaragua

(La Gaceta, 2012) Establece que:

La presente Ley tiene por objeto, institucionalizar, promover, resguardar y regular el ejercicio colectivo o individual en todo el país, de la medicina natural y las terapias complementarias, incluyendo lo relativo a la producción, distribución y comercialización de los productos naturales derivados de la medicina natural. (p.1)

Lo interesante a señalar es que el Gobierno Revolucionario de nuestro país, pensando en la relevancia de la Medicina Natural, realiza acciones legales para promoverla, rescatarla y establecer la conservación de la cultura ancestral.

Art. 4 Concepción de Medicina Natural y Terapias Complementarias

Para efecto de esta ley, se entiende como Medicina Natural, una de las formas más antiguas de curación de la humanidad, cuya teoría, prácticas y aptitudes son basadas en elementos esenciales de la naturaleza y del universo, sus leyes y principios como recurso terapéutico, que son aplicadas a través de las diferentes técnicas y procedimientos que se ejercen en las terapias complementarias y alternativas bajo conocimientos académicos o de la experiencia. Considera al ser humano una unidad fundamental del universo.

La Medicina Natural y las Terapias Complementarias corresponden a un modelo clínico-terapéutico y de fortalecimiento de la salud que se fundamenta en una visión del mundo o cosmovisión diferente a la del modelo médico convencional, que se utilizan para prevenir, rehabilitar, diagnosticar o tratar las enfermedades físicas, mentales y energéticas para restaurar y preservar la salud. Su aplicación y efectividad es integrativa con la medicina convencional.

Art. 5 Derecho al Acceso de la Medicina Natural y Terapias Complementarias

La población conforme al marco legal del país, tiene igual derecho al acceso y uso de la medicina natural, terapias complementarias y productos naturales, como al de las instituciones, establecimientos, servicios y programas de medicina convencional dentro del Sistema Nacional de Salud.

Art. 6 Integración de la Medicina Natural con la Medicina Convencional

El Estado fomentará y promoverá una visión amplia y armónica de la atención de salud de la población, que integre y articule la medicina natural, terapias complementarias y productos naturales dentro del Sistema Nacional de Salud.

Art. 7 Responsabilidad de divulgar los modelos de salud

El Ministerio de Salud dará a conocer a los usuarios los diferentes modelos de salud que incluyen la medicina natural y terapias complementarias y su derecho a decidir el tipo de terapia con la que quiere ser atendido o con la que quiera complementar su tratamiento. Art. 8 Promoción para la aplicación de las prácticas El Ministerio de Salud promoverá la aplicación combinada de la medicina convencional, tradicional/ancestral y la medicina natural, en la atención de los pacientes para hacer un trabajo más eficiente y efectivo en la atención de la salud de la población.

Art. 8 Incentivo de investigación y práctica de la Medicina Natural

El Ministerio de Salud fomentará el otorgamiento de incentivos que promuevan la investigación y práctica de la medicina natural, las terapias complementarias y el uso de los productos naturales.

Art. 9 Respeto a la Cosmovisión de la Medicina Natural

El Ministerio de Salud fomentará el respeto a la cosmovisión, procedimientos y manejos de la medicina natural y terapias complementarias, propiciando el desarrollo de una práctica coordinada y armónica entre los trabajadores de este sector y los demás trabajadores de la salud.

Art. 10 Integración de organismos al Consejo Nacional de Salud

Los representantes de las organizaciones, organismos, fundaciones y gremios sin fines de lucro y de otras denominaciones dedicadas o vinculadas al ejercicio de la medicina natural, terapias complementarias y productos naturales, podrán ser parte de las instancias de participación ciudadana en salud e integrarse a las mismas en todos los niveles de gestión, desde la comunidad o barrio hasta los de nivel nacional. En síntesis se puede decir que en los últimos años, la popularidad de la medicina natural, terapias complementarias y productos naturales son alternativas que han crecido considerablemente, cada vez son más las personas que recurren a ella para controlar mejor el estado general de su organismo.

Una manera de interiorizarse en el conocimiento de cada una de ellas, saber cómo actúan y qué tipo de afecciones curan y previenen, es de gran utilidad. La medicina natural y las terapias complementarias son alternativas no pretenden ni oponerse ni desplazar a la medicina oficial. Por lo contrario, permiten complementar y enriquecer la terapéutica clásica, incorporando métodos de tratamientos muy útiles. De ahí la expresión “medicina natural”, que han permitido un significativo avance en los tratamientos de lo que se llama enfermedades del siglo XXI: estrés, pánico, fatiga crónica, depresión o alergia en la edad adulta.

(Asamblea, 2011) Las terapias no tradicionales más conocidas son: naturopatía, homeopatía, acupuntura, medicina china, ayurveda árabe y tibetana, entre otras. Todas ellas basan su principio en una filosofía global y abarcan un amplio espectro de tratamientos, terapias y remedios naturales. La naturopatía, por ejemplo, se apoya en el uso de sustancias exclusivamente naturales para el tratamiento de las enfermedades. (p. 2)

7.1 Ley de Medicina Natural y Terapias complementarias y de productos naturales (Ley 774)

En Nicaragua, se toma muy en cuenta el uso de las Plantas Medicinales, prueba de ello es la Ley 774 que plasma una serie de aspectos esenciales que contribuye a rescatar el acervo cultural de la Medicina Natural. En este caso se enfatiza en las sanciones por las faltas e incumplimiento de la ley y su reglamento.

De acuerdo a (La Gaceta, 2012) la Ley 774 tiene por objeto, institucionalizar, promover, resguardar y regular el ejercicio colectivo o individual en todo el país, de la medicina natural y las terapias complementarias, incluyendo lo relativo a la producción, distribución y comercialización de los productos naturales derivados de la medicina natural. (p. 369)

Art. 72 Sanción a los Riesgos y Daños a la salud de la población Todo profesional, terapeuta, técnico así como productor de la Medicina Natural y Terapias Complementarias comete falta cuando con su ejercicio profesional ponga en riesgo o dañe la salud de la población y del medio ambiente.

Art. 73 Sanción a la Falsificación, adulteración, suplantación, usurpación de productos naturales nacionales El Ministerio de Salud sancionará administrativamente la falsificación, adulteración, suplantación, usurpación de productos naturales nacionales y contrabando de productos naturales extranjeros. Lo anterior sin perjuicio de lo establecido en el Código Penal.

Por tanto el derecho a la vida es un bien natural, que todos intuyen por instinto, es un derecho innato, constituye el soporte físico de los demás derechos fundamentales, ya que si este derecho es violentado, desaparece el titular del mismo. Por lo tanto es deber del Estado proteger la vida humana frente a cualquier agresión de los individuos y sancionar severamente a todas las personas que atenten contra este derecho.

8. Plantas Medicinales utilizadas por la población

Enfermedad	Planta Medicinal	Otras propiedades curativas	Ingredientes Activos
<p>Amigdalitis: Infección de las amígdalas, que puede aparecer a cualquier edad, aunque es más recurrente en niños y adolescentes. Es contagiosa. También es conocida como anginas o tonsilitis.</p>	<p>Nombre Común: Ruda Nombre Científico: Ruta Chalapensis, Ruta Graveolens Parte Utilizable: Toda la Planta</p>	<p>.La infusión de las ramitas tiene los siguientes usos: Para estimular la circulación en caso de varices, molestias de la menopausia y para producir menstruación; la infusión es eficaz para combatir la artritis y en problemas causados por el ácido úrico; para combatir lombrices intestinales; para aliviar las afecciones nerviosas como epilepsia, histerismo, calambres, dolores de cabeza, congestión, debilidad de la vista, etc.</p>	<p>Aceite esencial, rutina, furanocumarinas, alcaloides y taninos.</p>
<p>Hemorragia Vaginal (metrorragia): Son hemorragias irregulares, continuas y prolongadas por el útero, que hacen perder el carácter cíclico de la hemorragia menstrual normal; sangrado entre una menstruación y otra; sangrado uterino que se repite más de una vez en un mismo mes. Otros tipos de hemorragia son los que aparecen durante el embarazo, y los que ocurren después de establecida la menopausia.</p>	<p>Nombre Común: Roble, roble de sabana. Nombre Científico: Quercus Alba Parte Utilizable: Corteza</p>	<p>El cocimiento hecho con la corteza se emplea en el uso externo, en enemas, duchas vaginales, contra hemorroides y otros problemas rectales, en problemas menstruales y sangrados uterinos profusos.</p>	<p>Taninos, flobafeno</p>
<p>Impotencia Masculina: Es una afección bastante común, aun en personas jóvenes. Se considera que hay impotencia cuando el hombre es incapaz de realizar el acto sexual por falta de erección.</p>	<p>Nombre Común: Achiote Nombre Científico: Bixa Orellana I. Parte Utilizable: Hojas, semilla</p>	<p>Las semillas cocidas, vía oral sirven para aumentar el deseo sexual. Las hojas secas se aplican en fricción sobre el cuero cabelludo contra la caspa y para estimular el crecimiento del cabello. En caso de quemaduras se mezcla una cucharada de polvo de la semilla con dos cucharadas de aceite de oliva y se aplica sobre la parte afectada.</p>	<p>El producto bruto sirve para preparar extractos oleosos al 0,2-0,3% de <u>bixina</u>. Maltodextrina o almidón modificado (el contenido de norbixina puede así alcanzar un 14%).</p>

<p>Sinusitis: Es la inflamación de la mucosa que reviste los senos anexos a las fosas nasales (frontales, maxilares y esfenoides). Se caracteriza por congestión de la nariz y secreciones purulentas.</p>	<p>Nombre Común: Ajo Nombre Científico: Allium Sativum Parte Utilizable: Hojas, semilla</p>	<p>-Para muchos es considerado como la más extraordinaria de las plantas medicinales. -4-6 dientes de ajo por día, ingeridos resulta eficaz contra la sinusitis. -Ejerce una excelente acción depuradora, microbicida, tonificante, recomendado para regular la presión arterial, combate la diabetes, catarro, tos y hasta se ha n producido mejorías en algunos enfermos de cáncer. -Su aplicación externa en partes afectadas ayuda a combatir los hongos (pie de atleta); sirve también para ablandar las callosidades de los pies y ahuyentar a los insectos cuando se pernocta en el aire. -el jugo de ajo machacado, o molido está muy indicado en casos de trastornos intestinales varios, como disentería, cólera, escorbuto, diarrea, hemorroides, várices, enfermedades de los riñones y vejiga, estreñimiento, falta de apetito, bronquitis, sensación de miedo, taquicardias, -Si se trata de tosferina o convulsa, tos rebelde, bronquitis, catarro o ronquera, lo mejor es dejar su jugo de ajo en leche algunas horas y luego</p>	<p>Contiene aceite esencial, tuyoona, tanino, felandreno, cadineno, proazuleno, absintino, analsintina, flavona y ácidos. Contraindicaciones: hay que tener cuidado de no dar dosis excesivas, porque pueden producir intoxicación. Baja la presión arterial. No dar a niños menores de 10 años.</p>
---	--	---	--

Fuente: El Poder Medicinal de Las Plantas; Reynaldo Soriano Gómez. (Scsa, 1998) pp. 7-35

Se puede deducir que son muchos los beneficios de las Plantas Medicinales, pero especialmente llama poderosamente la atención los innumerables beneficios del *Allium Sativum* (ajo), por tal razón se decidió profundizar acerca de las propiedades y beneficios de esta maravillosa planta y dedicarle un acápite completo que sirva a los lectores, no sólo para informarse sobre la temática, sino que lleven a la práctica lo que se aprenda de esta planta milagrosa que el creador del universo nos regaló.

Así es que olvídense de la vacuna contra la gripe. Una sopa basada en más de 50 dientes de ajo, cebolla, tomillo y limón destruye casi cualquier virus que entra en su camino incluyendo resfriados, gripe e incluso norovirus. De acuerdo con (Moreno, 2007) el norovirus es:

Una enfermedad leve o moderada de curso limitado, que a menudo se presenta en forma de brotes, con síntomas clínicos como náusea, vómito, diarrea, dolor abdominal, mialgias, cefalea, malestar general, febrícula o una combinación de varias de estas manifestaciones. Los síntomas gastrointestinales generalmente duran de 24 a 48 horas. (pp. 33-34)

9. Sopa de *Allium Sativum* (ajo), hecha con 52 dientes de ajo

De acuerdo a (Kaufmann, 2015):

Al estornudar y toser nuestro camino a través de estos meses oscuros de contagiosa repugnancia, el ajo ha sido aclamado por sus poderes para detener el virus en sus pistas. Se ha ganado su reputación como un destructor de virus gracias a uno de sus componentes químicos, la alicina. Un reciente y significativo hallazgo de la Universidad Estatal de Washington muestra que el ajo es 100 veces más eficaz que los dos antibióticos más populares en la lucha contra las bacterias causantes de enfermedades comúnmente responsables de las enfermedades transmitidas por los alimentos.

Las investigaciones demuestran que la alicina ayuda a bajar el colesterol y la presión arterial y también ayuda a prevenir los coágulos sanguíneos. El ajo también puede reducir el riesgo de desarrollar aterosclerosis (endurecimiento de las arterias). Los compuestos de

este bulbo familiar mata muchos organismos, incluyendo bacterias y virus que causan dolores de oído, gripe y resfriados.

9.1 Receta Modificada De Sopa De Ajo

Para 4 personas

- ✓ 26 dientes de ajo (sin pelar)
- ✓ 2 cucharadas de aceite de oliva
- ✓ 2 cucharadas (1/4 barra) de mantequilla orgánica (animales alimentados con pasto)
- ✓ 1/2 cucharadita de polvo de cayena
- ✓ 1/2 taza de jengibre fresco
- ✓ 2 1/4 tazas de cebolla en rodajas
- ✓ 1 1/2 cucharaditas de tomillo fresco picado
- ✓ 26 dientes de ajo, pelados
- ✓ 1/2 taza de leche de coco
- ✓ 3 1/2 tazas de caldo de verduras orgánicas
- ✓ rodajas de limón

9.2 Procedimiento

- ✓ Precaliente el horno a 350 ° F.
- ✓ Coloque 26 dientes de ajo en un plato de vidrio pequeño para hornear.
- ✓ Añadir 2 cucharadas de aceite de oliva y espolvorear con sal marina y mezclar bien. Cubrir el plato para hornear bien con papel aluminio y hornear hasta que el ajo esté dorado y tierno, aproximadamente 45 minutos.
- ✓ Enfriar
- ✓ Apriete el ajo entre los dedos para liberar los fragmentos.
- ✓ Trasladar los ajos machacados en un tazón pequeño.
- ✓ Derrita la mantequilla en una cacerola grande a fuego medio-alto.
- ✓ Agregar cebolla, tomillo, jengibre y pimienta y cocinar hasta que las cebollas estén transparentes, alrededor de 6 minutos.
- ✓ Agregar el ajo asado y 26 dientes de ajo crudos y cocinar 3 minutos.

- ✓ Añadir el caldo de verduras, cubra y cocine a fuego lento hasta que el ajo esté tierno, aproximadamente 20 minutos.
- ✓ Trabajarlo en porciones, licuar hasta que quede como un puré suave.
- ✓ Regrese la sopa a la olla, añada la leche de coco y cocínelo a fuego lento.
- ✓ Sazone con sal y pimienta para darle sabor.
- ✓ Exprima el jugo de 1 rodaja de limón en cada plato y sirva.

Se puede preparar con 1 día de anticipación. Cubra y refrigere. Recalentar a fuego medio, revolviendo de vez en cuando.

Finalmente, científicamente conocido como *Allium sativum*, el ajo ha sido famoso en la historia por su capacidad para combatir los virus y las bacterias. Louis Pasteur notó en 1858 que la bacteria moría cuando era empapada con ajo. Desde la Edad Media, el ajo ha sido usado para tratar heridas, entero o en rodajas y aplicado directamente a heridas para inhibir la extensión de la infección. Los rusos se refieren al ajo como la penicilina rusa.

Más recientemente, los investigadores han descubierto pruebas que ajo nos puede ayudar a permanecer sanos y salvos en un número de maneras. Por otro lado los especialistas en nutrición de la Universidad de Florida descubrieron que comer ajo puede aumentar el número de células T en la sangre. Éstos desempeñan un papel vital en el fortalecimiento de nuestro sistema inmunológico y combatir virus. Y farmacólogos de la Universidad de California encontraron que la alicina - el ingrediente activo del ajo que contribuye al mal aliento - es un asesino mortal de infecciones. La alicina también hace que nuestros vasos sanguíneos se dilaten, mejorando el flujo sanguíneo y ayudando a hacer frente a problemas cardiovasculares como colesterol alto.

Son muchos los que se han referido a esta milagrosa planta, pero resulta muy interesante lo que al respecto establece (McCarthy, 2012):

Un hallazgo importante de la Universidad Estatal de Washington muestra que el ajo es 100 veces más efectivo que dos antibióticos populares en la lucha contra las bacterias causantes de enfermedades comúnmente responsables de enfermedades transmitidas por alimentos. Su trabajo fue publicado recientemente en el diario de quimioterápico antimicrobiano un seguimiento a la investigación anterior del autor en microbiología

aplicada y ambiental, que demostró de manera concluyente que el ajo concentrado es eficaz en la inhibición del crecimiento de bacterias *Campylobacter jejuni*. (p.8)

Campylobacter es una bacteria que causa infecciones intestinales. Las infecciones por *Campylobacter* suelen ser leves, pero pueden ser mortales en niños muy pequeños, personas de edad e individuos inmunodeprimidos. Esta también se combate con el ajo, por lo que es, probablemente, la comida más potente de la naturaleza. Es una de las razones por las cuales las personas que lo consumen viven una vida tan larga y saludable. Así es que: ¡A comer ajo!

10.Promoviendo la Medicina Natural en la ciudadanía

10.1 Feria de alimentos, nutrientes y Medicina Natural

Estas Ferias son promovida por el Gobierno Sandinista a través del Ministerio de Economía Familiar y el Ministerio de Salud (MINSa), quienes fomentan en las familias nicaragüenses el uso y tecnificación de plantas, especies naturales para producir alimentos sanos y medicina natural preventiva y curativa. En ella participan médicos naturistas y especialistas, que brindan sus conocimientos y productos a las personas que visiten el lugar.

En estas ferias las familias pueden adquirir plantas ornamentales y medicinales como el mango, orégano, canela, eucalipto; además aceites, cereales, bebidas, semillas, frutas, verduras, hortalizas, legumbres, mermeladas, dulces, productos de belleza y alimentos para animales. Con esta iniciativa se dan a conocer todos los alimentos que nuestro pueblo puede consumir y que están dentro de nuestros patios, que pueden promoverse dentro de nuestras parcelas.

El Gobierno Sandinista está promoviendo y consolidando los conocimientos de la Medicina Natural y ancestral para favorecer la salud de los nicaragüenses; ante esto, el Ministerio de Salud ha capacitado recursos humanos para orientar a la población. Se anima a que implementen la medicina natural que nuestros abuelos practicaban y que ha quedado olvidada.

Acerca la toxicidad de los químicos (El 19 Digital, 2014) establece que: Los químicos producen toxicidad en el organismo, además de efectos colaterales; si las personas conocen de esto, lo mejor es sustituir productos elaborados en laboratorios por alimentos producidos en nuestros huertos y medicinas naturales.

Ante la premisa anterior es conveniente que el uso de la Medicina Natural se propague a los diversos sectores poblacionales, debido a su efectivo poder curativo, sumado a los beneficios que trae a la salud.

10.2 Huertos de Plantas Medicinales

Los Huertos Medicinales cumplen con una serie de funciones agroecológicas y biológicas de gran importancia pues a causa de su diversidad, estructura y carácter se crea una interdependencia biológica que en cierta medida funciona como un sistema de manejo de plagas, un mejor reciclaje de los nutrientes, con el consiguiente mantenimiento de la fertilidad del suelo, control de la erosión y de las malezas, reducción de enfermedades y plagas y la conservación de los recursos genéticos

Otro tema importante es el referido a los Huertos Caseros, sobre este punto (Kohai, 2008) afirma que:

Los huertos caseros tradicionales se consideran como uno de los sistemas de cultivo más antiguos utilizado en el mundo. Se cita por ejemplo que en asentamientos indios en los alrededores de Masaya, Nicaragua era característico desde antes de la conquista la abundancia de plantas próximas a las viviendas, entre ellas las medicinales". (pp. 1-5)

Su importancia radica en que es una expresión personal y cultural de los habitantes, una manifestación del conocimiento local sobre técnicas de manejo y usos de las especies, además de jugar un rol importante en la conservación de la biodiversidad y como fuentes de germoplasmas, también son sitios de domesticación y pueden ser lugares de experimentación a pequeña escala, así como ofrecer un potencial apoyo a proyectos y programas dirigidos a la conservación de los recursos naturales.

En el mismo se integran varios componentes fundamentales: el hombre, las plantas, los animales, el suelo, agua y aire., con lo que resulta un mejoramiento del hábitat y aunque se

da a pequeña escala, en el conjunto de huertos de un pueblo o ciudad el mejoramiento es significativo.

(González, 2000) El encarecimiento y la escasez de medicinas en hospitales y centros de salud han obligado a los campesinos a buscar en las plantas un recurso valioso para procurarse medicamentos, cansados ya, de recibir recetas de fármacos que por sus precios son inaccesibles (pp.1 A)

La tradición del cultivo doméstico de determinadas especies de uso medicinal en huertos, pequeñas parcelas, patios, jardines y diversos recipientes, es bastante común en diversas ciudades de Nicaragua lo que resulta muy apropiado para desarrollar en la comunidad con vistas al tratamiento de las enfermedades más comunes.

5. CONCLUSIONES

La información obtenida en este estudio constituye fuente de conocimientos básicos que ayudan a la expansión, conservación y manejo de las Medicina Natural.

Se aporta de forma escrita y ordenada el conocimiento del uso tradicional de las Plantas Medicinales más usada, de forma general, lo que representa una importante contribución a la conservación de estas especies.

Entre las Plantas Medicinales que pueden ser utilizadas están: Hierbabuena (dolor estomacal), eucalipto (enfermedades respiratorias), naranja agria (depresión, nervios), apazote (fiebre, congestión nasal), ruda (depresión, mal de ojo), limón (dolor de cabeza), hierba del cáncer (cicatrizante), sábila (gastritis, riñones) entre otras.

Entre la gran variedad de Plantas Medicinales, el *Allium Sativum* (ajo), posee una gran variedad de beneficios, entre ellos: ayuda a bajar el colesterol y la presión arterial y prevenir los coágulos sanguíneos. El ajo puede reducir el riesgo de desarrollar aterosclerosis (endurecimiento de las arterias).

Se debe concientizar y enseñar a la población en general a conservar, multiplicar y aprovechar la riqueza de las Plantas Medicinales; como un antecedente para evaluar a través de estudios farmacológicos, toxicológicos y clínicos dichas especies.

Es importante crear mecanismos o estrategias que permitan elevar la motivación sobre la implementando de Huertos de Plantas Medicinales para aprovechar al máximo este tipo de especies.

El gobierno revolucionario realiza diversas acciones para promover el uso de Plantas Medicinales: Feria de alimentos, nutrientes y Medicina Natural. Así como la promoción de huertos de plantas medicinales.

6. BIBLIOGRAFÍA

- Asamblea Nacional. (2011). *Debate de Leyes*. Managua: Asamblea Nacional de Nicaragua.
- Bartolotta, S. (2014). El uso de las plantas Medicinales: Algunos aspectos que son indispensables conocer en la atención de la salud. *Iberoamérica Divulga*, 1.
- Botánica Online: El Mundo de las Plantas . (21 de Marzo de 2015). Historia de las Plantas Medicinales . Madriz, España.
- Botanical-Online. (10 de Septiembre de 2015). *Glosario Botánico*. Obtenido de <http://goo.gl/PCuUk>
- Creative Commons. (23 de Septiembre de 2015). *salud.ccm.net*. Obtenido de <http://goo.gl/3592lx>
- El 19 Digital. (2014). Feria de Alimentos, Nutrientes y Medicina Natural. *El 19 Digital*, 1.
- Fernández, L. (. (02 de 01 de 2008). *Vividosanos.com*. Obtenido de <http://goo.gl/l3CztV>
- Fretes, F. (2010). *Plantas Medicinales y Aromáticas: Una Alternativa de Producción Comercial*. Paraguay: USAID-Paraguay Vende.
- González, M. (30 de Septiembre de 2000). La "Magia" de la Medicina Natural". *La Prensa*, pág. 1 A.
- Guerra, P. (19 de Septiembre de 2015). *Concepto y evolución histórica de la farmacología. Desarrollo de los medicamentos para uso humano*. Madrid, España: UAM. Obtenido de <http://goo.gl/zGQccB>
- Harrell, S. (2014). Definición de plantas medicinales. *Definición mx*, p. 1.
- Kaufmann, A. (01 de Noviembre de 2015). *Prevent Disease*. Obtenido de <http://goo.gl/4uO9OJ>
- Kohai, R. (2008). El Huerto Medicinal . *Fuente de Permacultura*, 1-5.
- La Gaceta. (12 de Enero de 2012). Leyes de Nicaragua . *Ley de Medicina Natural, Terapias Complementarias*. Managua, Nicaragua: La Gaceta, Diario Oficial. pp. 369-370
- McCarthy, A. (2012). Ajo probado 100 veces más eficaz que los antibióticos, trabajando en una fracción de tiempo. *PreventDisease*, p.8.
- Moreno, S. (2007). Norovirus, principal causa de brotes de gastroenteritis . *Medigraphic*, pp. 33-34.
- Organero, A. y. (2010). *Conceptos Básicos de Botánica*. Madrid (España): Gabinete de Didáctica.
- Ramirez, J. (2008). *Recursos didacticos en la escuela*. guatemala: andaluz.

Ramírez, R. (14 de Diciembre de 2015). *Medicina natural, alternativa o natural*. Obtenido de <http://goo.gl/VEVCf9>

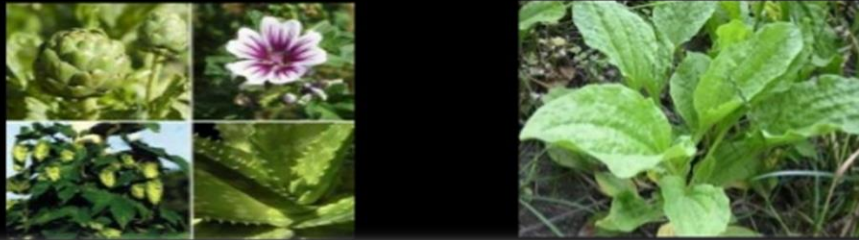
Ruíz, A. (12 de Diciembre de 2012). *Importancia de las Plantas para la Salud de las Personas*. Madrid, España.

Sosa, R. (1998). *El Poder Medicinal de las Plnatas*. España: APIA.

ANEXOS

¿Qué son?

Las plantas medicinales son aquellas que pueden emplearse en el tratamiento de una afección. Las partes o los extractos de estas plantas son utilizados en infusiones, ungüentos, cremas, comprimidos, cápsulas u otros formatos.



Importancia

Las plantas medicinales son muy importantes porque ellas le brindan al ser humano una posibilidad de poder tener en ellas una curación a miles de enfermedades que podrían ser mortíferas si no se curan, ni se atienden a tiempo.





Allium Sativum: La planta milagrosa



Ruda (Ruta Chalapensis, Ruta Graveolens)



Achiote (*Bixa Orellana* L.)



Roble (*Quercus Alba*)