¿CÓMO UTILIZAR LAS PLANTAS MEDICINALES?

Tema	**Etnobotánica**
Dirigido a	Público en general
Objetivo	Sensibilizar y capacitar a la comunidad y líderes territoriales de comunidad en la promoción, cultivo, uso, transformación y conservación de plantas medicinales y alimenticias, como una alternativa de renaturalización en su territorio
Metodología	Taller – Aprendizaje significativo – Escenarios vivos de aprendizaje
Duración	2 horas

MATERIALES:

- Plantas Medicinales
- Marcadores
- Cartulina-papel

METODOLOGIA

Dinámica rompe hielo: “Dinámica de conocimiento: en busca de lo profundo”

Sentados en círculo, por parejas, cada uno entrevista al otro durante diez o quince minutos y le hace preguntas encaminadas a conocer al otro como "amigo íntimo" con sus sentimientos, valores, virtudes y defectos. Después de ello, se hace la presentación ante todo el grupo, debiendo cada cual presentar al compañero entrevistado. Se termina compartiendo con el gran grupo cómo se ha sentido cada uno a lo largo del ejercicio y qué impresión le han producido los demás miembros del grupo.

DESARROLLO

Se le preguntara a los participantes ¿qué plantas medicinales has observado en tu territorio y para que crees que sirvan?, luego se pedirá que escriban sus respuestas en hojas o cartulina y mediante una lluvia de ideas se socializara la información con todo el grupo. Posteriormente se realizará la Identificación de las plantas medicinales, se pedirá a los participantes que las toquen, las olfateen, con el fin de reconocerlas e identificar sus propiedades.

El profesional explicara lo siguiente:
Estas son algunas plantas medicinales que encontramos en el territorio

JENGIBRE (*Zingiber officinale* Roscoe*)* Es una planta apropiada para ayudar a mejorar la congestión, la tos, el dolor de garganta y la expectoración.

EUCALIPTO *(Eucalyptus globulus* Labill.*)*
Muy útil en enfermedades respiratorias (catarros, tos, bronquitis, ronquera).

ROMERO *(Rosmarinus officinalis* L.*)*
Es un broncodilatador ligero, por lo que sirve en el
Tratamiento del asma, la bronquitis y los síntomas respiratorios.

SAUCO *(Sambucus nigra* L.*)*
Las flores y los frutos son expectorantes. Combate el resfriado común, la fiebre, la faringitis. Las hojas tienen un efecto laxante.

TOTUMO *(Crescentia cujete* L.*)*
Es una planta excelente para el manejo de la tos. Es un árbol que abunda en climas cálidos

Otras plantas útiles en el tratamiento de afecciones respiratorias son: **tomillo, ajo, cebolla, limón, naranja, sábila, papayuela, mora silvestre, mortiño.**

¿CÓMO PREPARAR PLANTAS MEDICINALES PARA EL CUIDADO DE LA SALUD?

Existen diferentes formas de preparar las plantas curativas para elaborar remedios caseros. Hay unas preparaciones básicas, como: cocimiento, infusión, zumo, polvo o harina, cataplasma, baños, compresas e inhalación.

Cocimiento o decocción: en una olla con agua se pone a hervir, durante unos 10 minutos, la parte de la planta a utilizar. Luego se cuela, se deja enfriar, se endulza al gusto con miel o panela, y se bebe

Infusión - tizana o té: a una taza de agua hirviendo se le agrega la parte de la planta que se va a utilizar, se deja reposar por 5 minutos y se bebe caliente.

Polvo o harina: después de dejar secar las hojas y las flores por 8 días (al viento), o los frutos, tallos y las raíces por 15 días (al sol), éstos se pican, se muelen o se pulverizan en un mortero. El polvo obtenido se guarda en un frasco de vidrio oscuro, de boca ancha y se rotula.

Cataplasma o emplasto: se machaca la planta en un mortero, se le agrega un poco de agua se aplica directamente o mediante un paño o gasa limpia sobre la zona afectada (cataplasma); o se calienta la planta machada y se aplica mediante paño sobre la lesión (emplasto).

Pomada: a 4 cucharadas de vaselina, grasa vegetal o lanolina derretida se le agrega media cucharada de la planta molida o machacada. Se deja hervir a fuego lento por 15 minutos. Se cuela, se envasa y se rotula.

Finalmente se invitara a los participantes a que cultiven y hagan uso de las plantas medicinales que se encuentran en su entorno valorando la biodiversidad de la flora que se encuentra en estos ecosistemas.