

# 14

Recibido: enero, 2023 Aprobado: febrero, 2023 Publicado: abril, 2023

## LAS PLANTAS COMO SUSTITUTOS NATURALES PARA EL TRATAMIENTO DE AFECCIONES COMUNES EN LOS SERES HUMANOS

THE PLANTS AS NATURAL SUBSTITUTES FOR THE TREATMENT OF COMMON AFFECTIONS IN THE HUMAN BEINGS

Orlando Gualberto Rodríguez del Rey Piña

E-mail: [ogrodriguez@ucf.edu.cu](mailto:ogrodriguez@ucf.edu.cu)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6895-4458>

Annette Lourdes Padilla Gómez

E-mail: [aes@ucf.edu.cu](mailto:aes@ucf.edu.cu)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7378-0672>

Caridad Josefa Rivero Casanova

E-mail: [cjrivero@ucf.edu.cu](mailto:cjrivero@ucf.edu.cu)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7864-4354>

Orestes Raúl Zulueta Torres

E-mail: [zuluetaorestes@gmail.com](mailto:zuluetaorestes@gmail.com)

ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-9194-035X>

Universidad de Cienfuegos "Calos Rafael Rodríguez" Cuba

Cita sugerida (APA, séptima edición)

Rodríguez del Rey Piña, O. G., Padilla Gómez, A.L., Rivero Casanova, C.J., Zulueta Torres, O. R. (2023). Las plantas como sustitutos naturales para el tratamiento de afecciones comunes en los seres humanos. *Revista Científica Agroecosistemas*, 11(1), 107-116. <https://aes.ucf.edu.cu/index.php/aes>

### RESUMEN

El objetivo general del presente trabajo es brindar a la comunidad urbana de nuestros barrios un conocimiento alternativo, para tratar las afecciones comunes con plantas medicinales, en momentos, cuando nuestro país carece de los medicamentos convencionales. Partiendo que, tradicionalmente las plantas presentan principios activos curativos. Para realizar este trabajo, primeramente, se hizo una recopilación de información básica, a través de la documentación en los herbarios de nuestro país, intercambiando información con los agricultores. También se buscó información en libros, revistas y trabajos relacionados. Las plantas a las que hacemos referencias, son bien conocidas por nuestra población, por sus nombres vulgares. Los resultados del trabajo se muestran en forma de tablas, relacionando las afecciones comunes, con las plantas recomendadas como tratamiento para esa afección, así como la parte anatómica de la planta, además se hace referencia a la forma de administración. Los resultados de este trabajo, muestran una alta prevalencia en la población cubana de enfermedades que pueden ser fácilmente tratadas con plantas medicinales. La parte de la planta más utilizada es la hoja, seguido del tallo, y después el fruto. La vía administración más utilizada para el tratamiento es la vía oral. Con este trabajo se pretende fomentar en la cultura popular las bondades de las plantas, para que se generalice su empleo, sirviendo como guía práctica en farmacias y dispensarios.

### Palabras clave:

Comunidad urbana, medicamentos convencionales, principios activos curativos, afecciones comunes.

### ABSTRACT

The general objective of the present work is to drink a toast to the urban community of our wards an alternative knowledge, to treat the common affections with medicinal plants, in moments, when our country lack of the conventional medicines. By dividing that, traditionally the plants present active curative principles. To carry out this work, first, makes a compendium of basic information, through the documentation in the herbalists of our country, by interchanging information with the agriculturists. Also searched for information in books, reviews and related works. The plants to those who do references, are well known for our population, for your vulgar names. The results of the work show in form of tables, by relating the common affections, with the recommended plants as treatment for that affection, as well as the anatomic part of the plant, moreover refer to the form of administration. The results of this work, show a high prevalence in the Cuban population of illnesses that can be easily dealt with plant medicinal. The part of the plant more used is the leaf, followed of the holy thistle, and after the fruit. The more used administration path for the treatment is the oral path. With this work tries to get, foment in the popular culture the kindnesses of the plants, in order that generalizes your employment, by serving as practical guide in pharmacies and dispensaries.

### Keywords:

Urban community, conventional medicines, active curative principles, common affections.

## INTRODUCCIÓN

En Biología, se denomina plantas a los seres vivos fotosintéticos, aerobios, sin capacidad locomotora y cuyas paredes celulares se componen principalmente de celulosa. Taxonómicamente están agrupadas en el Reino Plantae y como tal constituyen un grupo monofilético eucariota conformado por las plantas terrestres y las algas que se relacionan con ellas. (¡Holman, et al., 1961; Helena, et al., 2008)

Las plantas obtienen la energía de la luz del Sol, que captan a través de la clorofila, presente en sus cloroplastos, y con ella realizan la fotosíntesis, en la que convierten sustancias inorgánicas simples (CO<sub>2</sub>) en materia orgánica complejas (azúcares). Como resultado de la fotosíntesis desechan oxígeno, que será posteriormente utilizado por los animales, incluyendo al ser humano. También las plantas, exploran el medio ambiente que las rodea (normalmente a través de raíces), para absorber otros nutrientes esenciales, utilizados para construir, a partir de los productos de la fotosíntesis, otras moléculas que necesitan para subsistir.

Por su parte la práctica de la Fitoterapia es casi tan antigua como el hombre. La Fitoterapia es la medicina más antigua y probada del mundo. De forma obligada los individuos y sociedades prehistóricas mantenían un fuerte contacto con la naturaleza la cual, al principio, de una forma accidental repercutía en el hombre, ya fuera por la ingesta de plantas tóxicas o venenosas, y picaduras de insecto, etc.

Estas situaciones pasaban a formar parte de la experiencia de las comunidades antiguas que se hacían eco de qué les dañaba, pero también y del mismo modo de una forma accidental, en el más de los casos azarosa, comprendían que la naturaleza era fuente de sustancias con propiedades curativas. Al principio la metodología empírica era la única guía sustentada por una base mística y religiosa en cuanto al uso de drogas vegetales; por tanto las más de las veces no se apreciaban resultados, siendo la experiencia a lo largo de los siglos la que seleccionaría aquéllas drogas útiles para el hombre.

Restos arqueológicos en Irak revelan la presencia de granos de polen de plantas aún en uso hoy día en medicina oriental con una antigüedad de unos 60.000 años; indicativo todo ello de que Homo neanderthalensis, podría haber tenido unas nociones básicas del uso de plantas. Los primeros usos curativos de las plantas se remontan a unos 10.000 años en la India, mientras que los más antiguos documentos que lo testimonian pertenecen al

imperio sumerio (3000 a. C.). Y a China; entre todos se destaca el Herbolario de Shên Nung (2700 a. C.)

El principio activo de una planta, históricamente, se ha entendido como sustancia medicinal, independiente de su origen o elaboración, a cualquier producto consumible al que se le atribuyen efectos beneficiosos en el ser humano. Estas sustancias medicinales, tal como los medicamentos actuales, estaban constituidos por uno o varios fármacos, que se denominan principio activo o sustancia activa de dichas sustancias, para diferenciarlos de los elementos no medicinales que las componen. En el papiro Ebers, el año 1.500 a.C., encontramos una referencia del extenso uso de sustancias para uso medicinal en el antiguo Egipto. En el siglo I de nuestra era, Dioscórides escribió De Materia Médica, un tratado con más de 700 sustancias usadas médicamente. Hoy en día, los fármacos se expenden en forma de medicamentos, los cuales contienen uno o más principios activos, diferenciándose de excipientes y de solventes empleados en su fabricación. Los laboratorios farmacéuticos utilizan nombres comerciales, ya que el principio activo tiene una denominación que es de dominio público. (Granda, 2004)

El ingrediente farmacéutico activo puede ser desconocido o podrán existir cofactores, a fin de lograr los objetivos terapéuticos. Una manera como los fabricantes lo han tratado de indicar es la normalización de un marcador compuesto. Sin embargo, la normalización no se ha estandarizado aún: las diferentes empresas utilizan diferentes marcadores, o diferentes niveles de los marcadores de la misma, o diferentes métodos de ensayo para los compuestos marcador. Por ejemplo, la Hierba de San Juan es a menudo normalizada a la hipericina, que ahora se sabe que no es el “ingrediente activo” para el uso de antidepresivos. Otras empresas lo normalizan a hyperforin o a ambos, aunque puede haber unos 24 activos conocidos posibles. Muchos herbolarios creen que el ingrediente activo en una planta es la planta en sí.

En Cuba los antecedentes históricos del empleo de las plantas medicinales, se remontan a la segunda mitad del siglo XIX, con los trabajos iniciales de Juan Tomás Roig, que fue un botánico cubano muy reconocido, que estudió y clasificó decenas de plantas medicinales. En este sentido, se esforzó por la aclimatación de muchas de ellas y desarrolló trabajos con vistas a la industrialización de sus productos, con el fin de crear una verdadera industria química –farmacéutica, iniciando primeramente sus estudios con la manzanilla y la albahaca morada (Roig, 2012).

La situación actual en Cuba referente a la producción, comercialización y empleo de las plantas medicinales, es la siguiente. Aunque, verdaderamente se ha avanzado

mucho en la producción nacional, con nuevas variedades de plantas, y formas de presentación, aún persiste desconocimiento acerca de su valor médico para combatir diferentes enfermedades, a lo que se adiciona poca orientación médica y educación ambiental y para la salud, que repercute notoriamente en la sensibilidad y apego en la población en general, para adoptar esta nueva forma de terapia, que es la Fitoterapia o Medicina Natural (Cruz, et al., 2017).

Esta es una obra preliminar, no acabada, destinada a mostrar los procedimientos básicos para utilizar las partes fundamentales de las plantas y sus principios activos como terapia natural en afecciones comunes. Ya que estamos en la era de la producción de los medicamentos naturales y alimentos orgánicos, a partir de las plantas, destinados a desintoxicar el cuerpo y aliviar nuevas dolencias. Y para darle continuidad a este tema, que resulta de marcado interés actual, dada las necesidades carenciales de materias primas para elaborar los medicamentos convencionales, abordaremos los siguientes objetivos, relacionar las afecciones del ser humano con las plantas que se emplean para tratarlas, también describir las partes utilizables de las plantas y relacionar las vías de administración más comunes.

## MATERIALES Y MÉTODOS

Se trata de un estudio cualitativo, de naturaleza descriptiva, estructurado por medio de una revisión narrativa de la literatura correspondiente al tema. Se comenzó a realizar, a partir del año 2019, cuando se arreciaron seriamente las condiciones económicas de Cuba, a raíz del impacto de la Pandemia Covid-19, que imposibilitó poder adquirir los insumos y materias primas necesarios para elaborar los medicamentos convencionales. En un primer momento se hizo una revisión detallada, de las plantas que, de antemano eran utilizadas y conocidas por la población cubana con fines terapéuticos en afecciones comunes.

Ya entonces conocida la problemática a solucionar, nos planteamos realizar un trabajo de investigación con el objetivo de generalizar la información sobre el empleo de las plantas medicinales, como paliativo de poder atender o remediar las principales enfermedades crónicas y transmisibles que están incidiendo en la problemática de salud de la población cubana. Para ello se visitaron varios lugares con este propósito, por ejemplo, se estableció contacto con los jardines botánicos, granjas agrícolas, organopónicos, fincas y parcelas. También mediante comunicación personal con campesinos conoceros del tema, que aportaron siempre una información empírica muy valiosa.

Igualmente se revisó la literatura científica más actualizada sobre el tema, buscado siempre la concordancia necesaria para argumentar los criterios de inclusión de las plantas como sustituto de los medicamentos convencionales. Para ello también fueron entrevistados algunos médicos, relacionados con la atención primaria de salud, así como al personal calificado de farmacias y dispensarios, donde usualmente se producen algunos de estos medicamentos naturales.

Los resultados obtenidos fueron cuidadosamente ordenados en una tabla descriptiva, facialmente leíble, utilizando los programas básicos Microsoft Word y Microsoft Excel, con letra Arial 12. Relacionando las afecciones más comunes, con uno o varios tipos de plantas, que aparecen descritas, de acuerdo a sus nombres vulgares, siendo posible de encontrar o diferenciar por la población en nuestros campos y regiones limítrofes a la ciudad (Epígrafe III.1. tabla.1). También se relaciona la parte utilizable de la planta, la dosificación y la vía de aplicación o administración más eficaz.

Entre estas afecciones comunes, mayormente citadas, y con alternativa de poder curadas con las plantas medicinales, aparecen las infecciosas, que son aquellas, que se transmiten por contacto directo, por vía fecal-oral, vía respiratoria, y por vectores. También se encuentran las enfermedades de tipo alérgicas o ambientales, y las enfermedades crónicas, como la diabetes, hipertensión, y afecciones cardiovasculares. Igualmente son relacionadas un grupo de afecciones que tienen que ver con el mejoramiento de la apariencia física del cuerpo humano, para el rescate de su belleza, y que pudieran ser mejoradas con el empleo de las plantas medicinales.

Ya, por último, se relacionan las formas de preparación de las plantas (Epígrafe III.2), que contienen los principios activos, y que son citadas en la tabla resumen (tabla .1). Mostrando cuanta variedad existen, de incorporar los valores medicinales de las plantas, potencialmente útiles para combatir diferentes afecciones. Se hace mención además a las partes curativas o anatómicas de las plantas, y que son recomendadas como alternativa terapéutica (Epígrafe III.3), indicando, que los principios activos se encuentran distribuidos generalmente en todas partes del vegetal.

## RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Epígrafe III.

**Tabla .1.** Cuadro resumen: Afección – Sustituto natural en patologías más comunes con el uso de la Fitoterapia y la Herbología

AFECCIÓN	SUSTITUTO NATURAL	PARTE UTILIZABLE	VÍAS DE ADMINISTRACIÓN
<b>Para combatir la Giardiasis.</b>	<i>Verbena cimarrona, Sábila, Limón, Propóleos.</i>	<i>Hojas, Tallos, Jugo, Tintura.</i>	<i>Oral</i>
<b>Eliminan los Cálculo renales.</b>	<i>Planta de nitro, Semilla de limón criollo, Corteza de coco, Melón, Té de riñón, Huevito escondido o chanca piedra.</i>	<i>Semillas, Tallo, Hojas, Frutos.</i>	<i>1/2 vaso 3 v/día</i>
<b>Producen alivio de los Riñones.</b>	<i>Palo de Brasil, Brazalete, Mastuerzo, Huevito escondido o Chanca piedra, Caña mexicana, Raíz de chichicate, Guanina.</i>	<i>Tallos, ramas, y hojas.</i>	<i>Oral 1/2 vaso 3 v/día</i>
<b>Reducen la Inflamación de la próstata.</b>	<i>Chaya, Caisimón de anís, Higuera, Maravilla, Palo del Brasil, Hojas secas de hortensia.</i>	<i>Hojas, Semillas.</i>	<i>Oral</i>
<b>Combate la Psoriasis.</b>	<i>Zarzaparrilla</i>	<i>Cocimiento de hojas</i>	<i>Oral</i>
<b>Disminuye la Dispepsia o gases.</b>	<i>Manzanilla, Apio, Zanahoria, Anís, Albahaca blanca, Fruta bomba.</i>	<b>Infusión de:</b> <i>Ramas, Jugo, Fruto.</i>	<i>Oral</i>
<b>Controlan la Obesidad.</b>	<i>Limón+ Pepino+ Rábano+ Apio+ agua (1L).</i>	<i>Batirlo todo</i>	<i>Tomarlo en ayunas 1/2 vaso 3 v/día</i>
<b>Disminuyen la tensión arterial (la hipertensión).</b>	<i>Fruta bomba, Caña santa, Albahaca morada, Tilo.</i>	<i>Hojas</i>	<i>Consumir el fruto o sus jugos.</i>
<b>Aumenta la tensión arterial. (hipotensión)</b>	<i>Cítricos, Café.</i>	<i>Corteza y jugos.</i>	<i>Oral</i>
<b>Mejora el Asma y tos.</b>	<i>Cordobán, Sábila, Yagruma, Orégano, Caña santa, Copal.</i>	<i>Mezclar todo</i>	<i>Tomarlo en ayuna 1/2 vaso 3 v/día</i>
<b>Combate la Cirrosis hepática.</b>	<i>Anamú, Sábila, Diente de león, Cúrcuma.</i>	<i>Hojas y Tallos</i>	<i>Oral 1/2 vaso 3 v/día</i>
<b>Elimina las manchas en la piel.</b>	<i>Guisaso de caballo, Vinagre, Limón.</i>	<i>Ramas</i>	<i>Oral</i>
<b>Tienen efectos Diurético.</b>	<i>Zanahoria, Tamarindo, Flor de Jamaica, Mastuerzo, Palo de brasil.</i>	<i>Raíz, Flor.</i>	<i>Oral 1/2 vaso 3 v/día</i>
<b>Combate las Diarreas.</b>	<i>Rompezaraguey, albahaca de sabana, anís estrellado. Mezclar: vinagre, sal, azúcar y limón.</i>	<i>Hojas y semillas</i>	<i>Oral</i>
<b>Para combatir la Hepatitis simple tipo A.</b>	<i>Doradilla, Sábila, Cardo lechero.</i>	<i>Hojas y Tallos</i>	<i>Oral</i>
<b>Para combatir la Cistitis.</b>	<i>Cundiamor, Raíz ceca de hortensia, Zarzaparrilla.</i>	<i>Ramas</i>	<i>Oral</i>
<b>Para combatir la Hemorroides.</b>	<i>Almendro, Yamagua.</i>	<i>Hojas, Tallos, Corteza.</i>	<i>Baños de asiento.</i>
<b>Producen Sedación.</b>	<i>Eucalipto, Aloe, Copal, limón, Pasiflora, Tilo.</i>	<i>Zumo, Jarabe de hojas y tallos</i>	<i>Oral 1/2 vaso 3 v/día</i>
<b>Combate la Colitis.</b>	<i>Cundiamor, Menta, Mangle rojo, Guayaba.</i>	<i>Hojas</i>	<i>Oral 1 /2 vaso 3 v/día</i>
<b>Combate los Hongos en pies.</b>	<i>Mangle rojo, Pino macho, Fenol y Alcanfor.</i>	<i>Corteza</i>	<i>Pies</i>

AFECCIÓN	SUSTITUTO NATURAL	PARTE UTILIZABLE	VÍAS DE ADMINISTRACIÓN
<b>Recomendado para disminuir el colesterol.</b>	Salvia, Berenjena, Cúrcuma.	Hojas y Frutos	Oral 1/2 vaso 3 v/día
<b>Alivia la Faringitis.</b>	<i>Eucalipto, Salvia, Jugo de piña, Hierba buena, Naranja dulce, llantén, Orégano, Toronjil de menta, Salvia +Romerillo.</i>	Hojas y Frutos	Oral 1/2 vaso 3 v/día
<b>Reduce la Inflamación pélvica.</b>	Árbol de Brasil	Tallo	Oral
<b>Para controlar la extensión del Cáncer.</b>	Coco, Naranja, Trigo, Avena, Maíz, Soya, Nueces, Uvas.	Fruta, Raíz y Repollo	Oral
<b>Disminuyen Estreches.</b>	Semilla de maravilla.	Semillas	Oral
<b>Combate las malas digestiones.</b>	Cardo santo, Manzanilla, Yerba buena, Caña santa, Menta.	Hojas y Flores	Oral 1/2 vaso 3 v/día
<b>Estimulante en general.</b>	PV- 2, Anamú, Jengibre.	Tabletas(PV-2)	Oral 1/2 vaso 3 v/día
<b>Mejora la sintomatología de la Hernia hiatal.</b>	Mejorana, Caña santa.	Hojas	Oral
<b>Disminuye el sangramiento Espontáneo (piorrea).</b>	Berro, Aguacate, Yerba mora, Manzanilla.	Hojas y Tallos	Oral
<b>Útil contra la afección por E. coli.</b>	Guanina, Caña mexicana.	Hojas y Tallos	Oral
<b>Utilizados contra el insomnio.</b>	Miel de abejas, Pasiflora, Jengibre, Tilo, Valeriana.	Miel y Hojas	oral
<b>Para tratar la Amigdalitis.</b>	Salvia, Miel de abejas, Limón, Hierba buena, Naranja dulce, llantén, Orégano, Toronjil de menta.	Miel y Hojas, Jugos	Oral
<b>Para aliviar la Úlcera estomacal.</b>	Romerillo, Mangle rojo, Sábila.	Hojas	Oral
<b>Disminuye la Esteatosis hepática.</b>	Sábila, Berenjena, Cúrcuma.	Tallos y Fruto	Oral 1/2 vaso 3 v/día
<b>Combate los Fibromas uterinos.</b>	Anamú.	Tallos	Oral
<b>Mejora los síntomas de la Diabetes.</b>	Chaya, Cáscara de plátano, Albahaca morada, Toronja, Romerillo, Malamo, Cúrcuma, Stevia.	Hojas	Oral 1/2 vaso 3 v/día
<b>Disminuye el salto en el Estómago.</b>	Clavo de canela, Albahaca cimarrona, Menta japonesa, Caña santa, Manzanilla, Diente de león.	Hojas	Oral
<b>Mejora la Gastroduodenitis.</b>	Canutillo, Hierba de sapo.	Ramas	Oral 1/2 vaso 3 v/día
<b>Produce alivio de los riñones.</b>	Guisaso de caballo, Raíz de chichicate, Palo de Brasil, Canutillo, Piña, Te de riñón.	Ramas, Tallo y Corteza.	Oral 1/2 vaso 3 v/día
<b>Evita el Estreñimiento.</b>	Tamarindo.	Fruto	Oral 1/2 vaso 3 v/día

AFECCIÓN	SUSTITUTO NATURAL	PARTE UTILIZABLE	VÍAS DE ADMINISTRACIÓN
<b>Combate la Gingivitis o aftas bucales.</b>	<i>Tintura de romerillo, Hierba buena, llantén, Guayaba.</i>	<i>Flores</i>	<i>Oral 1/2 vaso 3 v/día, buches</i>
<b>Combate la Ulcera varicosa.</b>	<i>Granadas verde.</i>	<i>Fruto</i>	<i>Oral</i>
<b>Mejora los síntomas de la Tos.</b>	<i>Baria, Naranja dulce, Orégano, Tilo, Toronjil de menta, Colonia, Pasiflora, Copal, La equinacea, también mezclar la sabia de pseudotallo, miel y propóleos.</i>	<i>Hojas y Tallos</i>	<i>Oral</i>
<b>Evita la Gota (estado urémico).</b>	<b>Mezclar:</b> <i>(Miel, Ajo, Alcohol y Agua), También la Lima, Caléndula, Naranja agria.</i>	<i>Mezclar todo y dejar en reposo por 7 días</i>	<i>Oral en forma de Cucharadas o Jugos naturales</i>
<b>Cura la Caspa del cuero cabelludo.</b>	<i>Naranja dulce.</i>	<i>Cáscara</i>	<i>Cuero cabelludo</i>
<b>Combate la Amebiasis.</b>	<i>Ají pimiento, Además (la leche de coco, mezclada con el jugo de Piña). También durante 11 días desayunar Piña rayada. Puede utilizarse también la semilla de fruta bomba con jugo de naranja o mandarina en ayunas.</i>	<i>Ají: el fruto</i>	<i>Cocimiento: Tomar una tasa 3 v/día</i>
<b>Induce estímulo sexual.</b>	<i>La miel de abejas, Aguacate, Jengibre, Cacao.</i>	<i>Mezclar</i>	<i>Tomar antes de la comidas, 1/2 vaso</i>
<b>Utilizado para controlar las Intoxicaciones.</b>	<i>Limón, Mandarina.</i>	<i>Jugo</i>	<i>Como agua común</i>
<b>Mejora la Osteoporosis.</b>	<i>Mamey, Remolacha.</i>	<i>Fruto</i>	<i>Fruta o su jugo</i>
<b>Aumenta el calcio (Calcificación) de dientes y uñas.</b>	<i>Mamey</i>	<i>Fruto</i>	<i>Fruto o su jugo</i>
<b>Mejora la función de la Vejiga.</b>	<i>Mamoncillo</i>	<i>Fruto</i>	<i>Jugo</i>
<b>Reduce la Cardiopatía.</b>	<i>Mango</i>	<i>Fruto</i>	<i>Jugo y fruto</i>
<b>Mejora la Memoria.</b>	<i>Marañón</i>	<i>Fruto</i>	<i>Fruto o jugo</i>
<b>Es Fuente de vida.</b>	<i>Naranja ácida</i>	<i>Fruto</i>	<i>Jugo</i>
<b>Rompe los cálculos de la vesícula y renales.</b>	<i>Níspero, Pepino, Te de riñón, Huevito escondido.</i>	<i>Frutos</i>	<i>Frutos y Jugos 1/2 vaso 3 v/día</i>
<b>Para combatir el acné.</b>	<i>1. Mezclar: (10 gramos de pulpa de Fruta bomba, más 10 gramos de pulpa de mango). 2. También el jugo de Limón.</i>	<i>Mezclar</i>	<i>Tópico facial</i>
<b>Para combatir las Arrugas.</b>	<i>Mezclar: (50 gramos de pulpa de Aguacate + 50 gramos de Zanahoria).</i>	<i>Mezclar</i>	<i>Tópico facial</i>
<b>Para la depuración de la piel y suavizante.</b>	<i>Aceite de Maní, Sábila, Añil cimarrón.</i>	<i>Aceite</i>	<i>Tópico facial y piel en general</i>
<b>Elimina las pecas.</b>	<i>Jugo de Fruta bomba madura.</i>	<i>Jugo</i>	<i>Piel</i>

AFECCIÓN	SUSTITUTO NATURAL	PARTE UTILIZABLE	VÍAS DE ADMINISTRACIÓN
<b>Para el tratamiento del cabello.</b>	1. Mezclar: (Mamey, Agua y miel).	Mezclar	Cabello
<b>Evita la caída del cabello.</b>	2. Mezclar: (Guayaba, Pepino, Zanahoria, Sábila, Miel).	Mezclar	Cabello
<b>Disminuye la Acidez estomacal.</b>	Zanahoria cruda.	Fruto	Masticar
<b>Disminuye la acidez intestinal.</b>	Cáscara de Fruta bomba madura.	Infusión	Oral
<b>Utilizado en afecciones de la boca y encías.</b>	Mascar hojas frescas de Aguacate, Hierba buena, llantén, Romero.	Hojas	Oral, buches
<b>Para controlar el Asma.</b>	1. Tomar una tasa diaria de jugo de hijos de plátano con miel. 2. Además, la leche de coco. 3. También la guanábana, orégano, caña santa y Copal.	Hojas	Oral 1/2 vaso 3 v/día
<b>Para combatir la Bronquitis.</b>	Piña, Naranja dulce, Limón, Orégano, Tilo, Toronjil de menta, Eucalipto, Colonia, Pasiflora, Copal.	Fruta	Oral 1/2 vaso 3 v/día
<b>Mejora los síntomas de Calambres.</b>	Plátano maduro, Caléndula, Naranja dulce, Naranja agria, Jengibre, Caléndula, Muralla (tópico).	Fruto	Oral
<b>Combate la Cistitis.</b>	Toma jugo de Piña verde	Fruta	Oral
<b>Utilizado para bajar el colesterol.</b>	Toronja, Berenjena, Cúrcuma.	Fruto	Oral 1/2 vaso 3 v/día
<b>Para la desinflamación del Colon.</b>	Masticar 6 semillas de Fruta bomba madura, al levantarse y al acostarse por 20 días.	Semillas	Oral
<b>Mejora el estado del corazón.</b>	Guayaba, Almendra.	Frutos	Oral
<b>Utilizado contra la depresión.</b>	Plátano, Pasiflora, Tilo.	Fruto	Oral
<b>Descontamina el organismo.</b>	Mandarina	Fruto	Oral
<b>Recomendado para combatir los síntomas de la diabetes y obesidad.</b>	Melón, Romerillo, Stevia.	Fruto	Oral 1/2 vaso 3 v/día
<b>Utilizado como Analgésicos.</b>	Ajo, Muralla.	Fruto	Local u Oral
<b>Para combatir las Úlceras cutáneas.</b>	Sábila, Bija.	Hojas	Local
<b>Tiene efectos como Pediculicida.</b>	Añil cimarrón, Árbol del Nim, Corteza del plátano.	Hojas y Tallos	Local-tópico
<b>Para combatir la Anemia.</b>	Cañandongu.	Frutos y vainas	Oral
<b>Para curar la Dermatitis.</b>	Salvia, Mangle rojo.	Hojas	Local
<b>Para mejorar la Circulación.</b>	Caléndula, Árnica, Naranja agria, Muralla, Naranja dulce.	Frutos, Hojas	Oral

AFECCIÓN	SUSTITUTO NATURAL	PARTE UTILIZABLE	VÍAS DE ADMINISTRACIÓN
Plantas que aportan ácidos grasos insaturados. Combatén la hipercolesterolemia y enfermedades coronarias.	Contienen omega 3, 6, 9 (83 %), Sacha Inchi (planta hermafrodita, también llamada maní del Inca, de la amazonia peruana).	Frutos	Oral
Para combatir las Úlceras y váricas.	Hamamelis.	Hojas	Local
Para bajar la creatinina (< 113 µmol/L).	Urtiga, Manzanilla, Te de cola de caballo, Perejil, Te de diente de león, Te de canela, Ginseng, Salvia.	Hojas, Ramas, Flores	Oral
Para disminuir las estrías en la piel.	Mezclar: media taza de aceite de oliva, media taza de gel de Aloe vera, 6 cápsulas de Vitamina, 4 cápsulas de Vitamina A.	Fórmula dérmica: Loción	Local
Para potenciar la actividad reproductora masculina.	Mezclar: Vitamina E, Selenio, Zinc, Vitamina C	Fórmula: cóctel	Oral
Utilizados como repelente contra los mosquitos y otros insectos.	Añil cimarrón, Árbol del Nim, Albahaca blanca, Citronela, Inciensos, etc.	Ramas, hojas, y tallos	Uso tópico-Ambiental
Plantas proteicas para alimento animal.	Moringa oleífera Lam, Morera, Tithonia, Cratylia argéntea.	Toda la planta	Preparación de piensos criollos
Utilizada para curar las quemaduras cutáneas.	Bija.	Semillas	Uso tópico
Utilizada como anestésico local.	Romero.	Hojas	Local
Utilizada como edulcorante para diabéticos.	Stevia.	Hojas	Oral
Utilizada como hipoglucemiante.	Malamo.		Oral
AFECCIÓN	SUSTITUTO NATURAL	PARTE UTILIZABLE	VÍAS DE ADMINISTRACIÓN
Para combatir los Herpes.	Guacamaya.	Frutos	Local
Para mejorar las anomalías de la Próstata.	Raíz seca de Hortensia.	Raíz	Infusión
Tienen efectos como antimicrobiano oral.	Limón, Sábila, Manzanilla, Miel de abejas, Romerillo.	Zumo	Beber su jugo
Para destruir las Piedras en los riñones.	Coira de caballo, Chanca pieara, Perejil, Huevito escondido o Chaca niada	Ramas	Agua común 1/2 vaso 3 v/día
Tiene efecto Antinflamatorio.	Ají guagüao, Jengibre, Caisimón de anís.	Zumo	Local 1/2 vaso 3 v/día
Para combatir las Hemorroides.	Ajo, Hamamelis virginiana.	Zumo	Local
Es relajante muscular.	Belladona, Muralla, Caléndula, Naranja dulce v. acida.	Zumo	Local
Para provocar la menstruación.	Marilope.	Infusión	Oral
Para combatir la Psoriasis.	Árbol de Nim.	loción	local
Par controlar los síntomas del Parkinson.	Agárico (un tipo de hongo).	Todo el hongo	Oral
Para mejorar el dolor de muelas y encías.	Árnica.	Hojas	Gargarismos
Para mejorar la tos y el resfriado.	Cebolla.	Hojas	Oral
Para eliminar las lombrices intestinales.	Artemisa, Granada.	Ramas	Oral
Para curar la Garganta y la tos seca.	Belladona.	Zumo	Gargarismos
Para mejorar el Dolor de cabeza.	Cannabis (Marihuana).	Hojas	Oral
Para provocar el insomnio.	Café.	Néctar	Oral
Para evitar la conmoción (en el cerebro).	Amapolas.	Flores	Oral
Disminuye el prurito en la piel.	Avenas.	Semillas	Local
Utilizada como Antiséptica y antiinflamatoria.	Caléndula.	Hojas	Oral y Local
Para hacer funcionar bien el sistema digestivo y nervioso.	Té.	Ramas	Oral
Para mejorar el estado mental.	Chocolate.	Fruto	Oral
Para eliminar las cicatrices del cuerpo.	Copaiva.	Hojas, Frutos	Local

**Epígrafe. III.2. Formas de preparación de las plantas medicinales:** infusiones, cocimientos, macerados, compresas frías, cataplasmas, tinturas, baños, fricciones, gargarismos, inhalaciones, tizana, y lociones.

**Epígrafe III.3. Partes curativas de las plantas medicinales:** raíces, troncos, hojas, flores, vainas, y semillas.

Este trabajo en particular incorpora una novedad científica, ya que anteriormente se relacionaba el preparado producido en la farmacia o dispensario de medicina verde con una sola patología, ejemplo el jarabe de orégano es anticatarral, mejora las afecciones respiratorias (anexo 1). Sin embargo, el presente trabajo, incorpora una comprensión nueva de la Fitoterapia y Herbología, al hacer mención e instruir a la población, como una afección en específica, puede ser tratada con varias plantas alternativamente, lo cual hace, contar con un conjunto más amplio de opciones terapéuticas para combatir una misma enfermedad (tabla .1).

Por ejemplo, una afección respiratoria, que incluye también al catarro común (ejemplificado en el comentario anterior), pudiera tratarse, empleando varias plantas según convenga, como cordobán, romerillo, yagruma, salvia, eucalipto, majagua, etc. Este abanico de posibilidades, representa una ventaja, toda vez, que hace mayor, el poder aliviar los síntomas tempranamente, al disponer del uso de varias plantas en la fase aguda de la enfermedad.

Con la ejecución de este trabajo, se pudo conocer también, que existen un grupo de enfermedades o afecciones, que están incidiendo actualmente de manera muy significativa en la calidad de vida de la población cubana (Álvarez, 2001). Todas pueden ser tratadas y controladas usando las plantas medicinales. Entre estas afecciones se encuentran las enfermedades transmisibles, como la amebiasis, giardiasis, infecciones en piel, infecciones respiratorias, y las afecciones respiratorias agudas de origen viral (Influenza tipo A o B, y por el SARS -Cov-2). También se encuentran las enfermedades crónicas no transmisibles, que son aquellas relacionadas con el estilo de vida de las personas, por ejemplo, las cardiopatías, la diabetes, afecciones inflamatorias, obesidad, enfermedades renales, y enfermedades carenciales de tipo vitamínicos.

A propósito, encontramos una creciente relación de plantas, que están siendo muy demandadas actualmente por la población local, tanto en las zonas rurales como urbanas, para aliviar o curar las dolencias en la fase aguda de alguna enfermedad específica. Entre las que se destacan: la sábila, manzanilla, tilo, cítricos, berenjena, hierba buena, orégano, romerillo, raíz de chichicate, caléndula, muralla, salvia, anamú, y la guayaba, etc. Estas consideraciones, también son referenciadas por Santos (2011), cuando expresa, que el conocimiento del uso de las plantas medicinales en el cuidado de la salud, sobrepasa las generaciones de familias, y se está incorporando en la cultura popular y en la experiencia empírica de una manera muy particular.

Y aunque los principios activos o fitofármacos de algunas de estas plantas todavía no son bien conocidos, al

encontrarse distribuidos en diferentes partes anatómicas de la planta, como raíces, tallos, flores, frutos, y hojas (epígrafe III.3), siempre aportan un resultado beneficioso y alternativo como sustituto de los medicamentos convencionales, mostrando efectos múltiples sobre varias afecciones a la vez. Estos razonamientos también fueron llevados a cabo Xiaoyin (2020), cuando estudió de forma experimental las propiedades fitoquímicas de la salvia, afirmando que esta planta, en particular, presenta efectos protectores sobre el hígado, corazón, además de servir como antioxidante y antiinflamatoria.

Por ejemplo, estos efectos múltiples, que están asociados al uso de las plantas medicinales, se evidencian muy bien cuando utilizamos la sábila para curar las aftas bucales, donde, estamos también produciendo un cambio de pH en el estómago, aliviando la acidez estomacal y descongestionando el hígado y la vesícula, también se modifican los niveles de colesterol, y mejora la función gastrointestinal en general. Esto indica, que el empleo de las plantas para tratar diferentes tipos de afecciones, conlleva también a una mayor opción terapéutica, con respecto a los medicamentos convencionales, y con más beneficios que efectos adversos. Estos resultados corroboran los estudios publicados por Cruz (2017), cuando relaciona una amplia gama de posibilidades terapéuticas de las plantas existentes en nuestro país, y que son de fácil acceso, citadas en el manual, Formulario Nacional de Fitoterapia.

Otro dato curioso, devenido de este trabajo, es que las plantas, a diferencia de los medicamentos convencionales de tipo químico e industrial, tienen la bondad de poder ser mezcladas y aplicadas en diferentes partes del cuerpo (epígrafe III.2), incrementado su acción terapéutica y potenciando una mayor tolerancia y adherencia. Por ejemplo, las hojas de la guayaba en infusión, pueden ser administradas por vía oral para aliviar los síntomas tempranos de la COVID-19 (resultado ensayado por la población cubana durante la Pandemia Covid-19). También pueden ser aplicadas en forma de baños sobre la piel para tratar las afecciones dermatológicas (dermatitis), y resulta útil para combatir los cuadros diarreicos.

Con relación a las plantas que pueden ser mezcladas, podemos citar, por ejemplo, que es muy común en nuestros hogares realizar preparaciones en forma de cocimientos o infusiones, utilizando varias plantas en un mismo recipiente, este es el caso del cocimiento, que por estos tiempos se ha generalizado para aliviar los síntomas agudos de la Covid-19, y otros estados gripales asociados, a base de manzanilla, hojas de guayaba, anamú, yagruma, salvia, limón, y flor de romerillo. Similares resultados también son descritos por González (2021), cuando explica que las partes de las plantas más utilizadas son las hojas (65,5 %), y la forma de preparación más común es la infusión (70, 5 %), en los tratamientos de enfermedades digestivas, infecciosas, respiratorias y parasitarias.

Y al potencial curativo de las plantas que hemos mencionado anteriormente como sustitutos de las principales afecciones comunes, se le adiciona, que éstas aportan

también otras sustancias valiosas, tales como ácidos orgánicos, sales minerales, vitaminas, sobre todo aquellas que presentan colores característicos por sus pigmentos clorofílicos (mayormente las de color verdes y amarillos), ya que la concentración de Beta caroteno es mayor. También cuando se utilizan de forma oral, aportan minerales en forma iónica y aceites esenciales, que ayudan a depurar la sangre, descongestionan los órganos principales del cuerpo humano, regulan la temperatura, e incorporan agua para el mantenimiento de las funciones homeostáticas.

## CONCLUSIONES

Las principales afecciones que muestran una alta prevalencia en la población cubana, son las que afectan el sistema respiratorio, digestivo, y renal. Todas pueden ser tratadas con plantas medicinales. Con la realización de este trabajo, se produce un aporte a la economía del país, y al bienestar de la sociedad, generando nuevos conocimientos científicos. Las plantas mayormente empleadas para combatir una gran variedad de afecciones comunes, son la sábila, manzanilla, y los cítricos, etc. La parte de la planta más utilizada, como preparado medicamentoso natural, es la hoja, seguido del tallo, y después el fruto. La vía de administración más ampliamente utilizada para el tratamiento con plantas medicinales es la vía oral.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Álvarez, R.S. (2001). *Temas de Medicina General Integral*. Editorial Ciencias Médicas.

Cruz, D. A. (2017). *Formulario Nacional de Fitofármacos y Apifármacos*. Segunda Edición. ECIMED. Editorial Ciencias Médicas.

González, A.F., Zamora, K.J.M. (2021). Utilización de las plantas medicinales en cuatro localidades de la zona sur Manabí, Ecuador. SciElo. <http://revistadigital.uce.edu.ec/index.php/siembra>.

Granda, M. (2004). Estudios Fenológicos en Plantas Medicinales. *Revista Cubana de Farmacia*. Editorial Salud Pública.

Holman, R.M., Robins, W.W. (1961). *Botánica General*. Editorial. Hispano-Americana. México.

Helena Curtis, N., Sue Barnes, Adriana Schnek. (2008). "Biología de las plantas". En: *Biología*. Séptima edición en español. Editorial médica Panamericana. Sección 7.

Roig, J.T. (2012). *Plantas medicinales, aromáticas, y venenosas de Cuba*. Instituto cubano del libro. Editorial Científico –Técnica. ISBN 978-959-05-0814-01.

Santos A, M.A. (2011). Una contribución a la Fitoterapia popular, para el tratamiento de las infecciones ginecológicas. Centro Universitario Augusto Motta, Rio de Janeiro. Links: <https://Cielo.lsciii.es>

Xiaoyin Wang., Yang Xiao Liu., Xiumei Gao. (2020) Propiedades farmacológicas de los productos naturales de la familia Lamiaceae (salvia). En Scopus. *Revista WWW.sciencedirect.com*. Volumen 87. Página 43-70.

**ANEXO I.** Indicaciones de los medicamentos de Medicina Natural, para tratar las afecciones comunes en los seres humanos

Tipo de planta	Indicaciones terapéuticas
Ajo jarabe 10 %	Amebiasis, constipación, hipertensión, asma bronquial, y trastornos respiratorios
Aloe jarabe 50 %	Asma bronquial, gingivitis, inflamación, y úlcera péptica
Caléndula extracto fluido	Trastornos circulatorios y hepato-biliares, artritis, y forunculosis
Hierba buena	Aftas bucales, bronquitis, depresión
Manzanilla tintura 20 %	Colitis, diarreas, hemorroides, dermatitis, insomnio
Jarabe de orégano	Anticatarral

**Fuente:** Fragmento publicitario, del Centro Coordinador Nacional para el estudio y empleo de las plantas medicinales