



***Secretos Curativos
Del pasado
a la actualidad***

Autores:

Daniel Ernesto Sánchez Baqueiro
Josué Alejandro San Martín Tenango
Aranxa Torres Caballero

Asesora:

M. en B. Brenda Karina Abascal Castillo

Área del conocimiento: Ciencias Biológicas Químicas y de la Salud

Disciplina: Biología

Tipo de investigación: Experimental

México, D.F. a 19 de febrero de 2014

Instituto Técnico y Cultural

RESUMEN

Desde tiempos antiguos, la humanidad ha utilizado distintos medios a su alrededor para sobrevivir. La salud, como prioridad que es, se ha visto afectada por diversas razones y, la búsqueda de tratamientos adecuados para conservarla son parte fundamental de las sociedades. Hoy utilizamos la medicina alópata como principal fuente de salud, pero ¿qué tan efectiva es?, ¿será la única forma de conservar la salud?, ¿hay efectos secundarios? En nuestro proyecto "Secretos Curativos del Pasado" buscamos analizar la eficiencia de la medicina tradicional sobre padecimientos no riesgosos abarcando diferentes ramas de ésta, pero teniendo como base la aromaterapia. Así, lograremos obtener un enfoque clínico y la oportunidad de comparar tratamientos alópatas con los alternativos en función de los diferentes periodos de recuperación y cicatrices. ¿Cuál es la mejor?, lo descubrirán a continuación.

Palabras clave: medicina tradicional, salud, aromaterapia, plantas medicinales

ABSTRACT

Since ancient times, man has used different things around him for survival. Health, being one of its priorities, has always been affected for several reasons, and the pursuit of an appropriate medication has always been an essential part among societies

Today, we use the allopathic medicine as our main source of health, but, how effective it is? Is it the only way to be healthy? Are there any side effects?

Our "Healing Secrets of the Past" project is focused on analysing the efficiency of traditional medicine over non-risky ailments considering its different branches, but having a basis on aromatherapy. Therefore we can obtain a clinical focus and the opportunity of comparing allopathic treatments with traditional medicine considering the different periods of recovery and scars remained. Which one works better? Keep on reading to find out.

Key words: medicinal plants, aromatherapy, health.

INTRODUCCIÓN

"La medicina tradicional" es un término amplio utilizado para referirse tanto a los sistemas medicinales de las antiguas civilizaciones como por ejemplo la medicina tradicional china, el ayurveda hindú y la medicina unani árabe, y a las diversas formas de medicina indígena. Las terapias de la medicina tradicional incluyen terapias con medicación, si implican el uso de medicinas con base de hierbas, partes de animales y/o minerales, y terapias sin medicación como en el caso de la acupuntura, las terapias manuales y las terapias espirituales. En países donde el sistema sanitario dominante se basa en la medicina alopática, o donde la medicina tradicional no se ha incorporado en el sistema sanitario nacional, ésta se clasifica a menudo como medicina "complementaria", "alternativa" o "no convencional".

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Existe una gran variedad de plantas con propiedades medicinales que últimamente han recobrado importancia para el tratamiento de algunos síntomas de las enfermedades más comunes en poblaciones humanas, ¿qué impacto tiene su uso en la sociedad?

HIPÓTESIS

Si proporcionamos a la población información para la elaboración de productos que incluyan plantas medicinales, entonces se generará conciencia sobre su uso y les será sencillo utilizarlo para el tratamiento de síntomas de enfermedades comunes.

JUSTIFICACIÓN

En México, el término herbolaria se refiere a las plantas medicinales utilizadas por la población como recurso natural médico para aliviar sus padecimientos (Chávez, M. 1999). Los orígenes de la herbolaria mexicana se remontan a épocas prehispánicas teniendo como testimonio los códices y murales de Tepantitla, donde están plasmadas pinturas de especies medicinales. A partir de la conquista se comienzan a fusionar a la herbolaria mexicana, plantas medicinales traídas por los españoles, como la manzanilla y la hierbabuena (Herbario Medicinal del IMSS, 2013). En nuestro país, desde 1998 es legal el uso de la herbolaria y partir del 19 de septiembre del 2007 el del uso de la medicina tradicional indígena, además de la herbolaria indígena, es legal el uso de los rituales tradicionales de curación (Estrada, E. 2009). Es necesario que la sociedad acepte esta medicina alternativa que desde épocas prehispánicas se utiliza para el tratamiento de patologías comunes. Se debe lograr que la sociedad no sea escéptica en cuanto a este tipo de tratamiento.

OBJETIVOS

El objetivo de este proyecto es informar a la población en general sobre la preparación y el uso de algunas plantas con fines medicinales

Difundir el conocimiento de la medicina tradicional.

Lograr que las personas comprendan las propiedades medicinales de dichas plantas.

Propiciar la preferencia de la población de la herbolaria sobre la medicina convencional.

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

La medicina tradicional en el mundo

La medicina tradicional se utiliza ampliamente y es un sistema sanitario que está creciendo rápidamente y de gran importancia económica. En África hasta un 80% de la población la utiliza para ayudar a satisfacer sus necesidades sanitarias. En Asia y en Latinoamérica, las poblaciones siguen utilizando la medicina tradicional como resultado de circunstancias históricas y creencias culturales. En China, se contabiliza alrededor de un 40% de la atención sanitaria.

En muchos países desarrollados el popular uso de la medicina alternativa está propulsado por la preocupación sobre los efectos adversos de los fármacos químicos hechos por el hombre, cuestionando los enfoques y las suposiciones de la medicina alopática y por el mayor acceso del público a información sanitaria

Muchos proveedores de medicina alternativa buscan un reconocimiento y apoyo continuo, o mayor, en su campo. Al mismo tiempo muchos profesionales de la medicina alopática, incluso aquellos en países con un fuerte historial de este tipo de tratamientos, expresan grandes reservas y a menudo serias incredulidades sobre los pretendidos beneficios de la medicina alternativa. Los legisladores se debaten con preguntas asociados con la seguridad y la eficacia de las medicinas tradicionales de hierbas, mientras que muchos grupos industriales y consumidores se resisten a cualquier desarrollo de la política sanitaria que pudiera limitar el acceso a estas terapias.

Por lo que, junto con él cada vez mayor uso de la medicina tradicional y alternativa, también está aumentando la demanda para producir evidencias sobre la seguridad, la eficacia y la calidad de los productos y las prácticas de esta medicina. Curiosamente, gran parte de la literatura científica de la medicina tradicional y alternativa utiliza metodologías comparables a las utilizadas para respaldar, muchos modelos quirúrgicos (cuales') modernos: informes de casos individuales y series de pacientes sin grupo de control o de comparación.

En el 2005 la Organización Mundial de la Salud (OMS) publicó un documento en el cual planteaba una estrategia para implementar el uso de la medicina tradicional en todas las naciones. Su estrategia de acción comprende los siguientes objetivos:

1. Política — integrar la medicina tradicional en los sistemas de salud nacionales, desarrollando e implantando políticas y programas nacionales sobre medicina tradicional.
2. Seguridad, eficacia y calidad — fomentar la seguridad, la eficacia y la calidad de la medicina tradicional, difundiendo los conocimientos básicos sobre ésta y ofreciendo directrices sobre normas y estándares para el asegurar la calidad.
3. Acceso — incrementar la disponibilidad y la asequibilidad de la medicina tradicional, según sea apropiado, enfatizando el acceso de las poblaciones pobres.
4. Uso racional — fomentar terapéuticamente el uso sólido de la medicina tradicional apropiada por parte de proveedores y consumidores.

La OMS toma un papel a favor de la medicina tradicional y tiene estrategias para globalizar su uso. En muchos países desarrollados, la MCA se está haciendo cada vez más popular. El porcentaje de población que utiliza la MCA al menos una vez es de un 48% en Australia, un 70% en Canadá, un 42% en EE UU, un 38% en Bélgica y un 75% en Francia.

La resolución de la Asamblea Mundial de la Salud sobre medicina tradicional (WHA62.13), adoptada en 2009, pide a la Directora General de la OMS que actualice la estrategia de la OMS sobre medicina tradicional 2002-2005, sobre la base de los progresos realizados por los países y los nuevos problemas que se plantean actualmente en el campo de la medicina tradicional. Por lo tanto, la estrategia de la OMS sobre medicina tradicional 2014-2023 vuelve a evaluar y desarrollar la estrategia de la OMS sobre medicina tradicional.

La estrategia de la OMS sobre medicina tradicional 2014-2023 ayudará a las autoridades sanitarias a encontrar soluciones que propicien una visión más amplia respecto del mejoramiento de la salud y la autonomía de los pacientes. La estrategia tiene dos objetivos principales, a saber: prestar apoyo a los Estados Miembros para que aprovechen la posible contribución de la MTC a la salud, el bienestar y la atención de salud centrada en las personas, y promover la utilización segura y eficaz de la MTC

mediante la reglamentación de productos, prácticas y profesionales. Esos objetivos se alcanzarán por medio del establecimiento de tres objetivos estratégicos, a saber:

1. Desarrollo de una base de conocimientos y formulación de políticas nacionales;
2. Fortalecimiento de la seguridad, la calidad y la eficacia mediante la reglamentación; y
3. Fomento de la cobertura sanitaria universal por medio de la integración de servicios de MTC y la auto atención de salud en los sistemas nacionales de salud.

La medicina tradicional en México

En México, los conocimientos sobre herbolaria se han transmitido en la población, principalmente de generación en generación. En nuestro país la medicina tradicional es considerada como alternativa o no convencional y aunque se tiene un gran conocimiento de ésta el gobierno lo ve simplemente como una tradición indígena y parece que no tiene intenciones de explotar todo su potencial.

La medicina tradicional que se realiza actualmente en México es una variedad de prácticas curativas que existían desde antes de la llegada de los conquistadores, las introducidas por los españoles durante la Colonia y las provenientes del continente africano a través de los esclavos. Todas conformaron una gama de conocimientos y prácticas en torno al cuerpo humano, los humores, la flora y fauna, el medio ambiente y las fuerzas que dominan y regulan el complejo salud-enfermedad. Esta última no siempre es concebida desde el punto de vista individual, también es tratada familiar o colectivamente, ya que la enfermedad puede funcionar como un regulador social.

“En México, de acuerdo con cifras de la Secretaría de Salud, al menos el 90% de la población usa las plantas medicinales; de ese 90%, la mitad usa exclusivamente a las “yerbas” para atender sus problemas de salud; el otro 50%, además de las hierbas medicinales, usa la medicina alópata (Estrada, 2013).

Las plantas medicinales

Se denomina plantas medicinales a aquellas plantas cuyas partes o extractos se utilizan como drogas o medicamentos para el tratamiento de alguna afección o enfermedad que padece un individuo o animal. A lo largo de los años, las personas han usado las plantas como una fuente de salud. Utilizaban sus diferentes sustancias para evitar que su salud fuese mermada. En la actualidad muchos de los compuestos activos de las medicinas clínicas son derivados de las plantas y hasta incluso son la misma sustancia. Sus usos son diversos y nos pueden ayudar a curar desde una quemadura hasta enfermedades graves como la pancreatitis o el cáncer como es el caso de la cúrcuma.

Las plantas medicinales tienen diversas formas de uso lo que nos lleva a las más comunes y su elaboración. En el Anexo 1 se encuentra una tabla con las principales formas de uso de las plantas medicinales. Asimismo, en el manual se incorporará el catálogo de las plantas medicinales más utilizadas.

¿Por qué la medicina tradicional?

En muchos países desarrollados el popular uso de la Medicina tradicional está propulsado por la preocupación sobre los efectos adversos de los fármacos químicos hechos por el hombre, cuestionándolos enfoques y las suposiciones de la medicina alopática y por el mayor acceso del público a la información sanitaria.

Al mismo tiempo, la esperanza de vida más larga ha dado como resultado un aumento de los riesgos de desarrollar enfermedades crónicas y debilitantes tales como: enfermedades coronarias, cáncer, diabetes. Siendo que para muchos pacientes la Medicina tradicional tiene medios más livianos para tratarlas.

Precaución en su uso

Los especialistas aconsejan seguir algunas pautas cuando se consumen hierbas medicinales:

- Deben ser prescritas por un profesional.
- Hay que conocer los efectos de cada hierba. Algunas pueden ocasionar más problemas de los que solucionan.
- Consultar con el pediatra antes de someter a niños a tratamientos en base a hierbas.
- Evitar los tratamientos "caseros" con personas muy ancianas o lactantes.
- No aumentar las dosis desproporcionadamente si los síntomas no mejoran en los primeros días.
- La acción de las hierbas generalmente es paulatina. Además de saber qué vegetal se va a utilizar, se debe conocer con claridad qué parte de ésta (tallo, raíz, hoja o fruto).

Metodología de Investigación

1. Realizar una investigación previa sobre la medicina tradicional así como plantas que se utilizan en ésta.
2. Diseñar, aplicar, analizar e interpretar una encuesta con el objetivo de valorar qué tan informada está la población de nuestra escuela sobre el tema.
3. Experimentar con el uso de plantas medicinales en diferentes padecimientos para comprobar su eficiencia.
4. Aprender a elaborar productos de medicina herbolaria para impartir cursos en nuestra escuela.
5. Realizar una encuesta para comprobar el conocimiento obtenido por la población y analizar los datos obtenidos.
6. Exponer y difundir los resultados obtenidos de todo el proyecto.

RESULTADOS

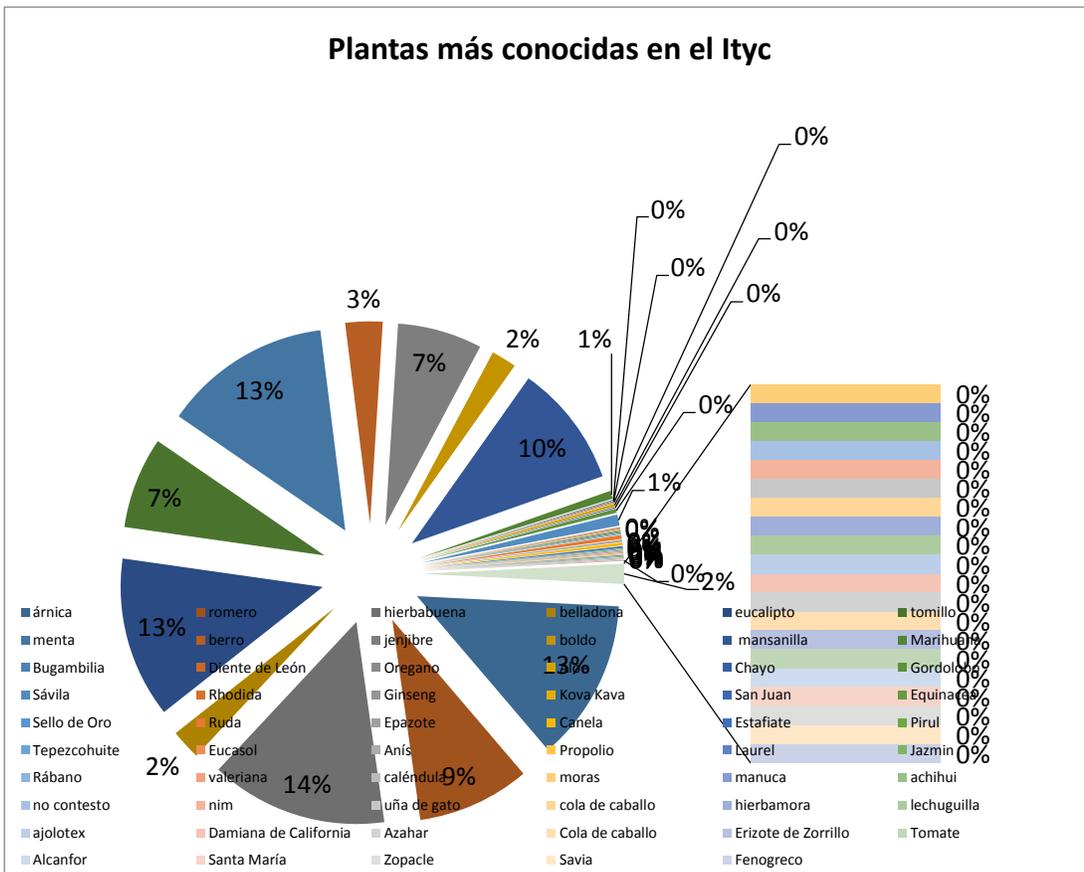
Encuestas

Después de haber aplicado encuestas en nuestra comunidad escolar acerca de las plantas medicinales obtuvimos los siguientes resultados:

Pregunta 1. ¿Cuántas plantas medicinales conoces?

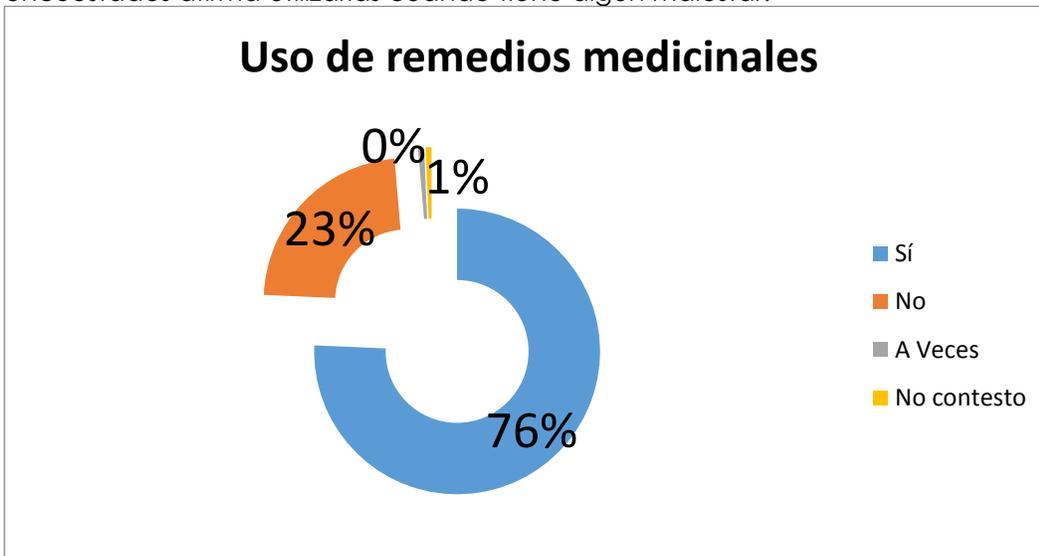
La planta más conocida en el bachillerato ITYC es la hierbabuena seguida de la menta, árnica, eucalipto y manzanilla. En esta pregunta podemos observar que las personas se guían más por las plantas que consumen en algún producto comercial y no precisamente en su uso medicinal como es el caso de la menta. Hay plantas poco conocidas pero sin embargo se utilizan como remedios caseros.

Plantas más conocidas en el Ityc



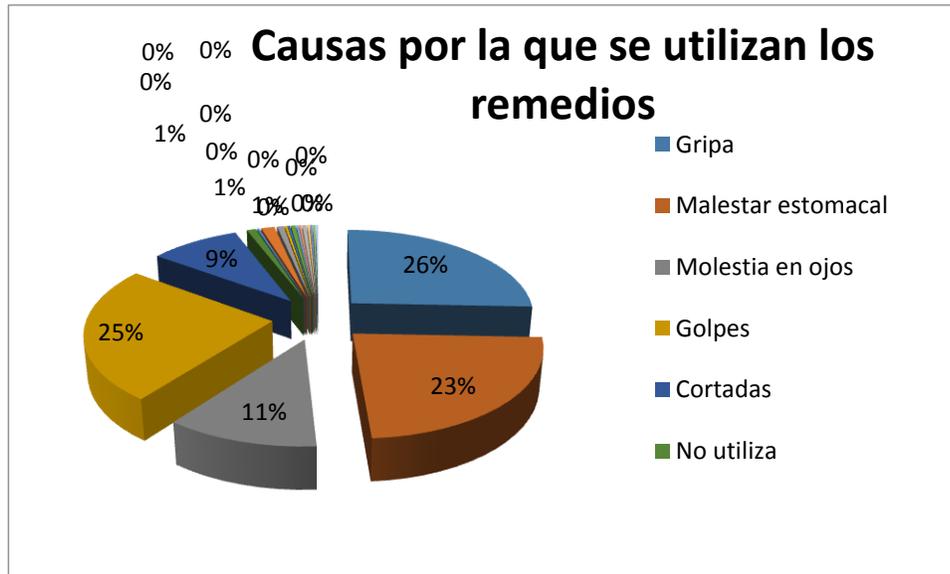
Pregunta 2. ¿Cuándo te sientes mal utilizas alguna de estas plantas?
 La mayoría de la población del bachillerato ITYC utiliza las plantas medicinales. El 76% de los encuestados afirma utilizarlas cuando tiene algún malestar.

Uso de remedios medicinales



Pregunta 3. ¿Qué síntomas te llevan a utilizar algunas de estas plantas?

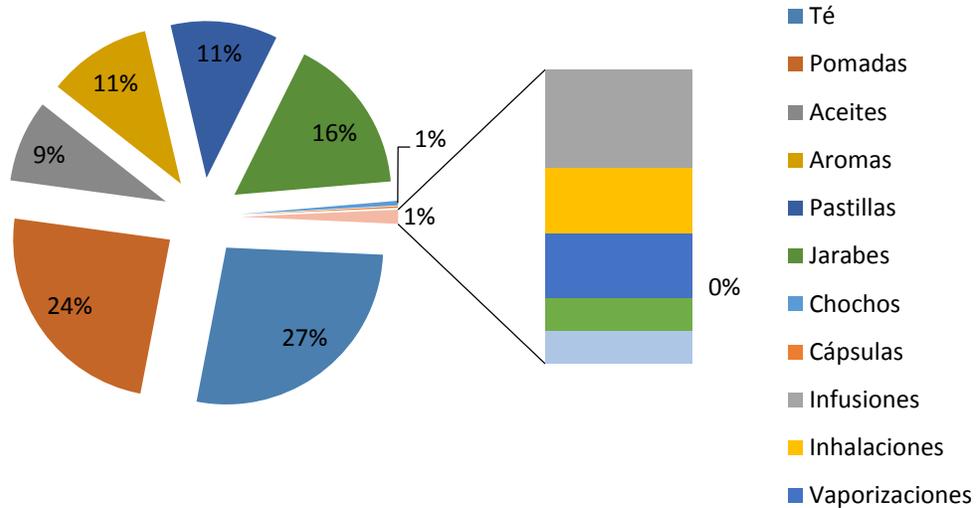
Del 76% de la población que utiliza las plantas medicinales, el 26% afirma utilizarlas cuando tienen gripa siendo esta la enfermedad más común que lleva a la población a utilizar las plantas. Seguida de los golpes y específicamente utilizando el árnica.



Pregunta 4. ¿Cómo las has utilizado?

La forma en que se utilizan las plantas medicinales comúnmente dentro de la población de Bachillerato ITYC es por medio de algún té seguido por pomadas y jarabes. Siendo estas tres las formas más frecuentes de combatir la enfermedad más común que lleva a la muestra a utilizar las plantas, la gripa. Un 0.479% de los encuestados mostró una clara confusión entre la medicina tradicional y la homeopatía tomando en cuenta los chochos como una forma de medicina tradicional. Otro 0.1597% considera que los jabones son parte de la medicina tradicional en vez de cosmetología.

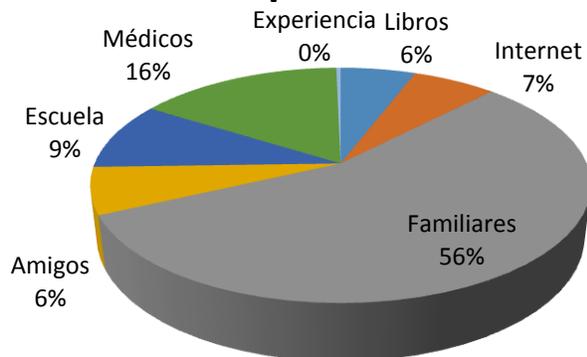
¿Cómo se utilizan las plantas medicinales?



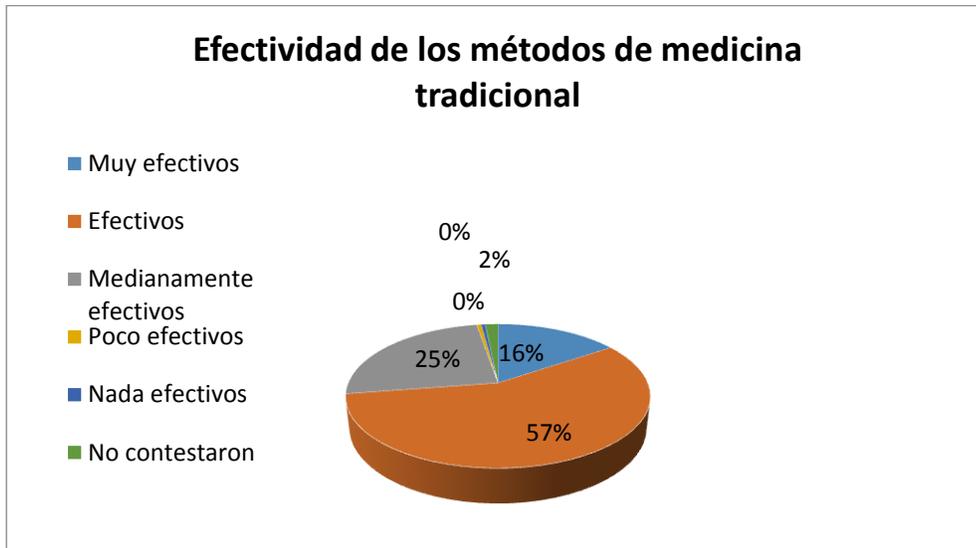
Pregunta 5: ¿Por qué fuente aprendiste la forma de utilizarlas?

En esta pregunta, lo que se buscó fue que el entrevistado nos dijera quién o de donde obtuvo la información necesaria para saber cómo utilizar las plantas medicinales que anteriormente dijo que conocía, como se muestra en la gráfica, la gran mayoría registró que este conocimiento lo obtuvo de algún familiar, principalmente los padres, siguiendo de los abuelos y tías, asimismo algunas personas manifestaron que aprendieron por los propios médicos, lo cual nos indica que las personas han aprendido por médicos y no solo por tradición familiar, sin embargo esta tendencia muestra que el núcleo más fuerte para aprender éstas técnicas es la familia.

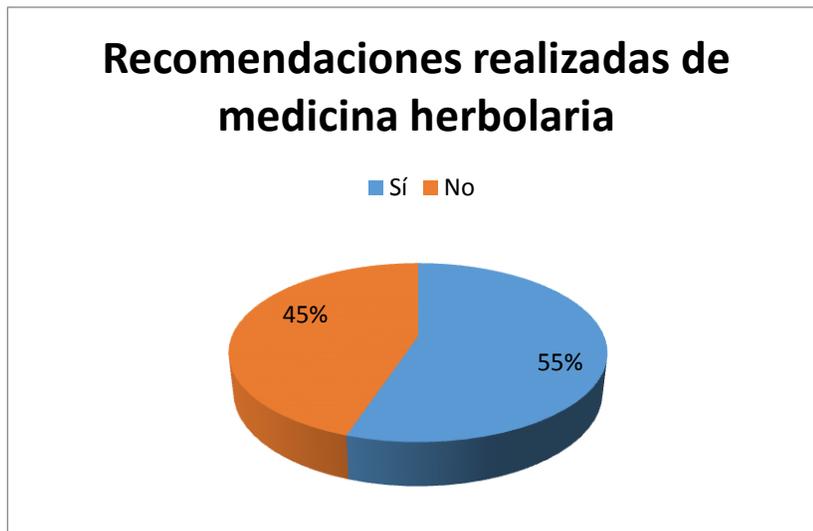
Fuentes de donde se adquirieron las las formas de utilización de plantas



Pregunta 6. ¿Qué tan efectivas consideras estas formas de uso de medicina herbolaria?
 Esta vez, se les pregunto qué tan efectivas consideraban las formas de uso de la medicina herbolaria, basándose en la experiencia propia, utilizando una escala desde “Muy Efectivos” hasta “Nada Efectivos” la mayoría los considera “efectivos”, sin embargo hay personas que los considera medianamente efectivos, esto depende totalmente de la opinión de cada quien, pero creemos que aun así hay poca información acerca de sus usos.

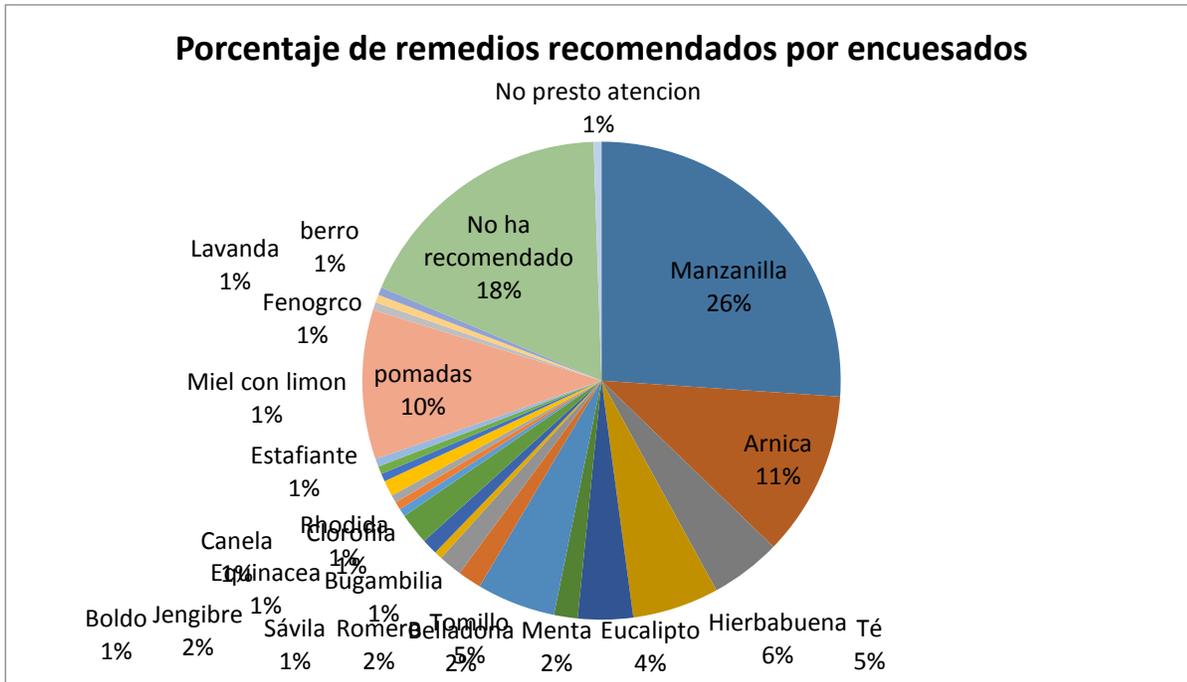


Pregunta 7. ¿Alguna vez has recomendado algún uso de medicina herbolaria?
 Más de la mitad de los encuestados han recomendado algún uso de medicina herbolaria.



Pregunta 8. ¿Cuál?

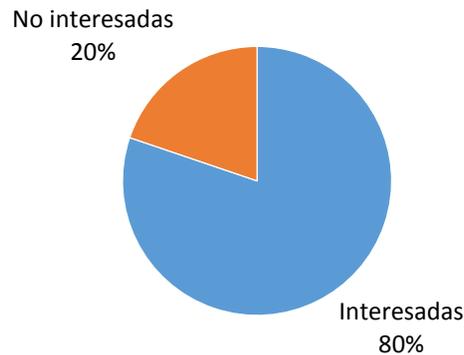
En esta pregunta, los encuestados debían responder que plantas medicinales habían recomendado si es que habían recomendado alguna. Se puede observar en la gráfica que la planta medicinal más recomendada es la manzanilla, seguida del árnica, la hierbabuena y el tomillo. También se puede observar que algunos encuestados contestaron la presentación de la planta recomendada (tés o pomadas) en lugar del nombre de la planta que recomendaron. Esto se debe, tal vez, a falta de atención del encuestado o a una mala aplicación por parte del entrevistador.



Pregunta 9. ¿Estarías interesado en recibir información sobre herbolaria?

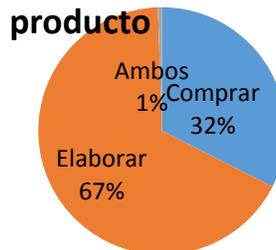
Como se puede observar en la gráfica, la mayoría de los encuestados tiene interés en recibir información sobre la herbolaria.

Porcentaje de personas interesadas en recibir información sobre herbolaria



Pregunta 10. ¿Qué consideras que es mejor para tu economía?

Porcentaje de encuestados que prefieren comprar o elaborar un producto



A los encuestados se les pregunto que consideraban mejor para su economía si comprar un producto o elaborarlo ellos mismos. Poco más de la mayoría respondió que era mejor para su economía elaborar el producto ellos mismos.

Pregunta 11. ¿Estaría interesado en tomar cursos donde le enseñen a elaborar productos naturales benéficos para la salud?

La mayoría de los encuestados mostró interés en obtener conocimientos de elaboración de remedios medicinales tradicionales.

Porcentaje de personas interesadas en tomar cursos de elaboración de productos naturales beneficios para la salud



Curso sobre medicina tradicional

Se adquirió conocimiento acerca de los métodos de diagnóstico y aplicación, así como la elaboración de productos con fines medicinales a partir de aceites esenciales, mismos que se usaron para tratar a personas con algún padecimiento simple. Cabe destacar que lo aprendido en este curso se explicará en el manual.

Estudios de Caso

Nuestros familiares y amigos participaron activamente en nuestra investigación. Utilizando la medicina tradicional logramos solucionar diversos males que tenían.

CASO 1

Un chico de 16 años con una contusión a la altura de la cadera, del lado posterior izquierdo (contusión muscular), presentaba un cuadro de dolor crónico. Recibió un golpe durante la práctica de fútbol. Después de una semana el dolor no había desaparecido. Se le aplicó una crema con sinergia especial para dolor muscular 3 veces al día y se le mandaron contrastes caliente/frío 1 vez al día. Al cabo de 2 días el dolor por la contusión desapareció.

CASO 2

Un chico de 16 años llegó con una quemadura por cloruro de etilo mal administrado. Con 1 semana la quemadura había empeorado mostrando un cuadro de una ligera infección (Imagen 1). Se le administró pomada de tepezcohuite (Imagen 2), diaria hasta que la herida sanara. En 3 días la herida mejoró considerablemente y a la semana cerro completamente. Se siguió administrando la pomada para una regeneración cutánea correctamente.

CASOS 3 y 4

Hombre y mujer de 18 años con gripe. Llevaban una semana con un cuadro de gripe severo. Tos,

congestión nasal y malestar general. Se



Imagen 1. Quemadura por cloruro de etilo



Imagen 2. Administración de pomada de tepezcohuite.

utilizó una sinergia antiviral para preparar inhalaciones. Las inhalaciones duraron 10 minutos, suficiente tiempo para descongestionar y eliminar la tos y el malestar. La mujer sufrió un día más de congestión nasal y el hombre con un ligero malestar, sin embargo dos días después estaban sanos.

CASO 5

En periodo de exámenes, se le administró a un grupo de 19 alumnos una sinergia de concentración antes de la evaluación. Los alumnos mostraron una mejoría en la materia y muchos afirman haberse concentrado mejor durante a prueba.

CASO 6

Al mismo grupo de 19 se le administró solo a la parte delantera del grupo una sinergia relajante. En cuestión de minutos la parte delantera del salón se encontraba más callada y tranquila que la parte trasera del salón. La maestra incluso proclamó sentir mucho sueño.

CASO 7

Mujer adulta, presenta dolor en el tendón que recorre el brazo izquierdo ocasionado por mal calentamiento durante ejercicio físico. Se le administró pomada con sinergia para dolor muscular dos veces al día con masaje. En un día mostró mejoría y nos comentó que la crema refrescaba el músculo y tranquilizaba el dolor.



CASOS 8 y 9

Mujer joven presenta quemadura de segundo grado a la altura del gemelo derecho y hombre adulto en antebrazo derecho. Estas dos zonas están compuestas por tejidos muy similares. El hombre se trató con medicina alópata y la mujer con medicina tradicional. En cuestión de días se pudo observar mejoría en la quemadura de la mujer que utilizaba la pomada de tepezcohuite y dejaba la herida destapada para que se orea (Fotos 1 y 2). El hombre que se trató con la medicina alópata tardó varias semanas más en mostrar mejoría y la herida cicatrizó diferente y no tan estética como la de la mujer. (Fotos 3 y 4)



Foto1 Quemadura en pierna derecha.

Foto 2 Quemadura en pierna derecha. Después de una semana.



Foto 3
"Antes"



Foto 4 "Después de 2 meses y medio"

Caso 10

A una pequeña niña que sufrió un golpe en la parte superior izquierda de la cara, se le colocó una arcilla para tratar la patología de los golpes. Desde la primera aplicación se notaron cambios trascendentes. La niña reportó disminución de dolor y rubor y una considerable disminución en la hinchazón.

CONCLUSIONES

Las personas usan esporádicamente productos de herbolaria, no son conscientes de los completos beneficios que ofrecen las plantas medicinales y suelen respaldarse en medicamentos alópatas aunque los productos naturales puedan tener la misma o mejor eficacia en algunos padecimientos; cabe recordar que hay microorganismos que se van adaptando y evolucionando, haciéndose más resistentes ante los medicamentos que usamos para combatirlos y el problema de esto es que cada vez es más complicado encontrar un nuevo fármaco para que vuelva a ser eficaz, con la aromaterapia logramos reforzar el sistema inmunológico y así ayudar a su pronta recuperación de este común mal. Las plantas medicinales ayudan a nuestro sistema inmunológico a desarrollarse mejor, así como su característica antiinflamatoria, diurética, antisépticas y antibióticas, entre otros. Con el proyecto y los conocimientos adquiridos durante estas semanas hemos llegado a la conclusión que llevaremos a cabo la elaboración un manual para el público en general instruyendo el adecuado uso de estas poderosas fuentes de bienestar.

REFERENCIAS

- Fuentes V, Granda M. (1997) Conozca las plantas medicinales. Ed. Científico Técnica, La Habana
- Figueroa V, Lama J. (2002) Las plantas de nuestro huerto. Tomo I. Editorial Proyecto comunitario: Conservación de alimentos Habana, La Habana
- Roig Mesa, JT. (1992.) Plantas medicinales, aromáticas y venenosas de Cuba. Editorial Científico-Técnica, La Habana
 - <http://logicaecologica.wordpress.com/2013/03/22/las-230-plantas-medicinales-mas-efectivas-y-sus-usos/> Fecha de consulta: Enero 13 '14
 - http://whqlibdoc.who.int/hq/2002/WHO_EDM_TRM_2002.1_spa.pdf Fecha de consulta: Enero 13 '14
 - <http://www.revista.unam.mx/vol.10/num9/art58/art58.pdf> Fecha de consulta: Enero 13 '14

Anexo 1

Tabla 1. Principales formas de uso de las plantas medicinales.

Producto	Descripción	
Infusión	Se pone una cucharadita de la planta seca, hojas u otras partes frescas de la planta, en una taza en la que se vierte agua hirviendo. Se deja reposar de 5 a 20 minutos, después se cuela y según el gusto se endulza, de preferencia con miel de abejas.	
Maceración	Se pone una cucharadita de hierbas secas o frescas en una taza del líquido, ya sea agua, alcohol o vino, y se deja reposar de 8 a 12 horas, a la temperatura ambiente. Luego se mezcla, se calienta ligeramente, se cuela y se endulza.	
Cocimiento o Decocción	Se coloca una cucharadita del material "hojas, flores, raíces, ya sean secas o frescas" en un pocillo esmaltado que no sea de aluminio., con una taza de agua fría. Se calienta y se deja hervir de 2 a 10 minutos a fuego lento. Se cuela al final y se endulza al gusto.	
Compresas (frías y calientes)	Se hace un cocimiento de la planta. El contenido debe estar envuelto en una tela fina. Se aplica en la parte afectada. En caso de la compresa fría se debe dejar enfriar antes de aplicar y renovar cada 10 a 50 minutos. En el caso de la caliente se hace lo mismo que en la fría sin dejarse enfriar y se renueva cada 5 minutos.	
Cataplasma	Son para uso externo. Se machacan las partes frescas de las plantas, se extienden sobre una tela de algodón, lino o gasa y se colocan sobre las partes afectadas. En algunos casos se hierve la planta y se puede aplicar directamente sin tela.	
Jabones	Se utilizan para el tratamiento de varias enfermedades de la piel, para heridas, o simplemente para cuidar la piel. El método más común es el siguiente:	

Se hierven a fuego lento unos 100 gramos de la hierba en un litro de agua, hasta que se evapore la mitad. Se cuela, se exprime y se pone a hervir el cocimiento o decocción a fuego lento mientras se le agrega un jabón neutro de 400 gramos rallado, hasta que el jabón se disuelva completamente. Se mezcla bien y luego se vacía la mezcla caliente en moldes y se deja enfriar. Para que el extracto de la hierba se distribuya de manera más homogénea y para que el jabón tenga buena forma, a veces es necesario amasarlo mientras se está enfriando. De este modo se pueden hacer jabones de sábila, manzanilla, romero avena, romero, árnica o cualquiera otra planta que sea buena para la piel.

Jarabes

Los extractos de las plantas medicinales tienen con frecuencia un sabor amargo, por lo que no son muy aceptables sobre todo por los niños. Para darles un mejor sabor se hacen jarabes, que son más fáciles de ingerir. Uno de los métodos más comunes para hacer los jarabes es el siguiente: Se ponen 100 gramos de hierba fresca o seca en un litro de agua, se hierve un minuto y se deja reposar de 2 a 3 días. Luego se filtra y se exprime. Se le agrega azúcar en una cantidad de medio kilo por litro de decocción. En otros casos se hacen los jarabes con miel de abejas y el jugo de la hierba. Se recomienda tomar una cucharada del jarabe tres veces al día.

Ungüentos pomadas

- o Para uso externo. Se pone a hervir lentamente de una a dos cucharadas de hierba en 200 gramos de vaselina, "sin ácido", durante 3 minutos. Se mezcla bien el concentrado, se filtra y se deja enfriar en su envase definitivo.

Aceites

Para uso tanto interno como externo. Se toma un puñado de hierba fresca o seca y se le sumerge en medio litro de aceite de oliva u otro aceite vegetal comestible. Se deja la mezcla expuesta al sol en un frasco de vidrio transparente y sin color, durante 2 o 3 semanas. Después se filtra y se saca la espuma y la capa acuosa que ha quedado encima. Los aceites vegetales necesitan conservarse en frascos de vidrio de color ámbar: ejemplo, una botella de vino o cerveza, bien tapados y en un lugar fresco, fuera de la luz directa.

Jugo

Las plantas frescas, previamente lavadas si es necesario, se exprimen a mano o mecánicamente para sacar el jugo. Una cucharadita del mismo se diluye en unas pocas cucharadas de agua y se toma 3 veces al día, media hora antes de cada comida. Otros jugos se toman en forma pura, sin necesidad de haberlos diluido. Es de tenerse en cuenta que las infusiones, cocimientos, maceraciones y jugos no se podrán conservar por más de 48 a 72 horas, mientras que las hierbas secas, los ungüentos, aceites, tinturas, vinos y micro dosis; podrán conservarse por un período largo de tiempo, es decir, hasta dos años.

Inhalaciones

Hacer un cocimiento de la planta escogida, luego bien caliente en el mismo recipiente donde se cocina se aspira el vapor por boca y nariz. Para que haya un mejor aprovechamiento, se trata de cubrir la cabeza con una toalla junto con el recipiente.

Lociones

Se hace con raíces o plantas molidas en infusión. Sirve para lavar una parte del cuerpo con un líquido especial.
