



Este artículo se encuentra disponible en acceso abierto bajo la licencia Creative Commons Attribution 4.0 International License.

This article is available in open access under the Creative Commons Attribution 4.0 International License.

Questo articolo è disponibile in open access secondo la Creative Commons Attribution 4.0 International License.

EL PALMA DE LA JUVENTUD

REVISTA DE ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD RICARDO PALMA

Vol. 5, n.º 7, julio-diciembre, 2023, 85-102

Publicación semestral. Lima, Perú

ISSN: 2789-0813 (En línea)

DOI: 10.59885/epdlj.2023.v5n7.05

LAS PROPIEDADES MEDICINALES DE LA TISANA EN LA TRADICIÓN «CON DÍAS Y OLLAS VENCEREMOS»

The medicinal properties of tisane in the tradition «With days and pots we shall overcome»

Le proprietà medicinali della tisana nella tradizione «Con i giorni e le pentole vinceremo»

EMELY MARUCEHÍ FLORES GARCÍA

Universidad Ricardo Palma
(Lima, Perú)

202211661@urp.edu.pe

<https://orcid.org/0009-0002-5798-0401>

RESUMEN

Las tisaneras, personajes que intervienen en la tradición «Con días y ollas venceremos», de don Ricardo Palma, eran aquellas vendedoras que ofrecían, en horas de la mañana, las tisanas, bebidas medicinales tan conocidas en el virreinato como en los primeros años de la república peruana, al punto de que podríamos decir que las tisaneras son las antecesoras de los emollienteros de nuestros tiempos. Ellas eran las herederas de la medicina tradicional, cuyos orígenes se remontan a la época preincaica e incaica, y las depositarias de conocimientos ancestrales sobre las propiedades medicinales de las plantas provenientes de nuestro inmenso patrimonio natural. Durante los periodos virreinal y republicano, la tisana tuvo gran arraigo en Lima porque solucionaba los problemas de salud que aquejaban a la población, por ejemplo, los resfríos, los dolores musculares, las afecciones respiratorias, la

ansiedad, etc. Por ello, consideramos relevante investigar cuáles eran las propiedades curativas de esta bebida, la cual, en la medicina moderna, representa un gran aporte para la farmacopea, pues se sustenta en los conocimientos ancestrales sobre las propiedades terapéuticas de diversas plantas.

Palabras clave: *Tradiciones peruanas*; Ricardo Palma; tisana; medicina tradicional; farmacopea herbolaria; salud pública.

Términos de indización: ciencias médicas; medicina tradicional; planta medicinal (Fuente: Tesouro Unesco).

ABSTRACT

The tisaneras, characters that take part in the tradition «Con días y ollas venceremos», by don Ricardo Palma, were those saleswomen who offered, in the morning hours, the tisanas, medicinal drinks as well known in the Viceroyalty as in the first years of the Peruvian Republic, to the point that we could say that the tisaneras are the ancestors of the emolienteros of our times. They were the heirs of traditional medicine of pre-Inca and Inca origin, and the depositaries of ancestral knowledge about the medicinal properties of plants from our immense natural heritage. During the viceregal and republican periods, tisanes were deeply rooted in Lima because they solved the health problems that afflicted the population, such as colds, muscular pains, respiratory ailments, anxiety, etc. For this reason, we consider it relevant to investigate the curative properties of this drink, which, in modern medicine, represents a great contribution to pharmacopoeia, as it is based on ancestral knowledge of the therapeutic properties of various plants.

Key words: *Peruvian traditions*; Ricardo Palma; tisane; traditional medicine; herbal pharmacopoeia; public health.

Indexing terms: medical sciences; traditional medicine; medicinal plants (Source: Unesco Thesaurus).

RIASSUNTO

Le tisaneras, personaggi che partecipano alla tradizione «Con i giorni e le pentole vinceremo», di don Ricardo Palma, erano quelle venditrici che offrivano, nelle ore mattutine, le tisanas, bevande medicinali ben conosciute

nel Vicereame come nei primi anni della Repubblica peruviana, al punto che potremmo dire che le tisaneras sono le antenate degli emolienteros dei nostri giorni. Erano gli eredi della medicina tradizionale di origine pre-Inca e Inca, e i depositari delle conoscenze ancestrali sulle proprietà medicinali delle piante del nostro immenso patrimonio naturale. Durante il periodo vicereale e repubblicano, la tisana era profondamente radicata a Lima perché risolveva i problemi di salute che affliggevano la popolazione, ad esempio raffreddori, dolori muscolari, disturbi respiratori, ansia, ecc. Per questo motivo, riteniamo importante indagare sulle proprietà curative di questa bevanda che, nella medicina moderna, rappresenta un grande contributo alla farmacopea, in quanto si basa sulle conoscenze ancestrali delle proprietà terapeutiche di varie piante.

Parole chiave: *Tradicioni peruviane*; Ricardo Palma; tisana; medicina tradizionale; farmacopea erboristica; salute pubblica.

Termes d'indexation: sciences médicales; médecine traditionnelle; plante médicinale (Source: Thésaurus de l'Unesco).

Recibido: 20/12/2022

Revisado: 29/12/2022

Aceptado: 05/01/2023

Publicación en línea: 30/11/2023

Financiamiento: Autofinanciado.

Conflicto de interés: La autora declara no tener conflicto de interés.

Revisores del artículo:

Enrique Foffani (Universidad de Buenos Aires, Argentina)

e.foffani@yahoo.com.ar

<https://orcid.org/0000-0003-0051-3191>

Javier Morales Mena (Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Perú)

jmoralesm@unmsm.edu.pe

<https://orcid.org/0000-0002-7871-5685>

INTRODUCCIÓN

Antes de estudiar las propiedades medicinales de la tisana, referidas en la tradición «Con días y ollas venceremos», es menester abordar el significado de la medicina tradicional. Luperio Onofre (2013), luego de un minucioso análisis de las propiedades médicas de la medicina tradicional aimara, concluye que esta «se trata de conocimientos médicos logrados por el hombre aimara gracias a la experiencia directa y el descubrimiento de formas “racionales” de tratar las enfermedades» (p. 47), dentro de un contexto médico-cultural.

Uno de esos componentes del inmenso repertorio de la medicina tradicional es la tisana, perennizada en las páginas de las *Tradiciones peruanas* del genial Ricardo Palma bajo el título «Con días y ollas venceremos». Cabe aclarar que ya en los tiempos ancestrales del Perú y en otras culturas se recurría a ciertas plantas por sus propiedades medicinales para el tratamiento de estados patológicos. Específicamente en cuanto a la tisana, es pertinente conocer su definición; en el *Diccionario de la lengua española* (Real Academia Española, 2022b), encontramos lo siguiente: «Bebida medicinal que resulta del cocimiento ligero de una o varias hierbas y otros ingredientes en agua» (párr. 1).

Esta premisa nos conduce a escudriñar y analizar el texto literario que nos ocupa y, en particular, la relevancia terapéutica de la tisana como medicina tradicional o alternativa, que tuvo gran acogida en la población de Lima durante el periodo colonial y los inicios de la vida republicana del Perú.

DESCRIPCIÓN DE LA TISANA

La tisana o tizana, etimológicamente, deriva del griego *ptisáne* y del latín *ptisane*, que significa infusión, porque originariamente se trataba de una infusión elaborada a partir de la cebada machacada, similar a

una cerveza sin fermentar. Con el transcurrir de los años, sus ingredientes han ido transformándose en función de la demanda y las necesidades salutíferas de la población. Como anticipamos, esta bebida medicinal contiene una o varias hierbas medicinales hervidas en agua, pero también se le puede agregar frutas secas y especias. Se asemeja notoriamente al emoliente, en cuanto a su composición y propiedades medicinales, pero este, a diferencia de la tisana, suele consumirse caliente.

En la época colonial hasta finales del siglo XIX, es decir, ya en la vida republicana del Perú, las tisaneras, mencionadas en «Con días y ollas venceremos», también eran conocidas como pregoneras porque solían ofrecer la tisana a viva voz, siempre a las siete de la mañana (Palma, 1964, p. 960); estas mujeres ambulantes eran de raza negra, viejas y gordas (Prince, 1890, p. 7) y ocupaban la segunda escala de los vendedores de fresco. Ellas llevaban dicha bebida en ollas encanastadas en la cabeza o sobre un borrico y se ubicaban en las plazas, plazoletas, mercados y otros lugares públicos.

PROPIEDADES MEDICINALES: VISIÓN HISTÓRICA

La tisana, como infusión tradicional, tuvo gran arraigo durante el periodo virreinal, incluso hasta finales del siglo XIX, debido a sus propiedades medicinales y nutricionales, además de su olor y sabor agradables, que resultaban de la combinación de frutas deshidratadas y hierbas medicinales y aromáticas. Era una bebida muy consumida por la población limeña por sus efectos relajantes, energéticos, diuréticos y calmantes de ciertas afecciones como los dolores estomacales, entre otros.

En el Perú antiguo, la época del Tahuantinsuyo e incluso hasta nuestros días, en los Andes se ha difundido ampliamente la bebida conocida como «mate», entendido como la «infusión de cualquier

hierba aromática o medicinal» (Calvo, 2016, p. 613). Coloma (2005) explica que, hasta fines del siglo XIX, en el Alto Perú, la preparación de la «yerba mate» o «hierba de Paraguay» era similar a la que se realiza actualmente en otros países de Sudamérica (Paraguay, Uruguay, Argentina y Brasil), donde se consume diariamente (p. 76). Asimismo, apunta lo siguiente:

Esta bebida reconfortante era tan importante en todo el Perú que se ocupa de ella el genial tradicionista Ricardo Palma [en «Un zapato acusador». En dicha traición,] nos cuenta que, en la ciudad de Huamanga, en los tiempos coloniales «la tertulia comenzaba a las siete, sirviéndose a medida que iban llegando los amigos un mate bien cebado de hierba del Paraguay, que era el café de nuestros abuelos» (Coloma, 2005, p. 76).

Antes de la llegada de los españoles a Sudamérica, los nativos consumían todo tipo de hierbas, flores, semillas, raíces o frutos por sus beneficios curativos. Estos conocimientos de la flora medicinal de las culturas americanas enriquecieron posteriormente a la tisana, la cual llegó al suelo peruano traída por los españoles. Esta bebida fría se fusionó con los ingredientes del mate y adquirió características propias en Perú y Chile. Así, la tisana tenía como sustento el rico patrimonio herbolario del Perú, compitió en el mercado limeño y, durante la colonia, formó parte de las «bebidas con esquina». Además, llegó a difundirse en las ciudades de Iberoamérica debido a sus propiedades terapéuticas, por lo que encontró su sitio dentro de la medicina tradicional o ancestral. Su prescripción médica estuvo a cargo de las tisaneras, depositarias de los conocimientos de la etnofarmacología ancestral. Ellas solían recetarlas para el tratamiento de los casos de diabetes, artritis, las patologías oculares, afecciones estomacales, cuadros de depresión, entre otros (Madaleno, 2007, p. 63).

Sin embargo, la presencia de la tisana se puede rastrear en otros países y épocas. Por ejemplo, en los tiempos antiguos, se solía preparar con cebada y menta. Tal es así que en Grecia era considerada como una bebida ceremonial. También en España se hizo muy popular y se aromatizaba con canela y zumo de limón.

APORTES DE LA TISANA A LA MEDICINA ALTERNATIVA O TRADICIONAL

Madaleno (2007) indica lo siguiente:

El sistema de la salud naturista se articulaba sobre tres elementos: la dieta alimentaria, las tisanas y los baños. El [viejo] refrán *alimentarse es medicarse* [era] parte del [vademécum] del Galeno Andino del Padre Bienvenido Estrella, [...] capuchino [y filántropo] que sanaba antaño almas y cuerpos de campesinos chilenos. [...]

Con referencia a las prescripciones incas, los remedios más conspicuos están vinculados a enfermedades del sistema respiratorio, digestivo, óseo, circulatorio, nervioso, reproductor y urinario. [...] Las medicinas derivadas de la herbolaria Aymara [curaban] fiebres, enfriamientos, aire, alergias, hemorragias, dolores de cabeza, [...] prostatitis [...]. (p. 66).

Todos estos conocimientos terapéuticos naturistas, cuya base es la cosmovisión andina, constituyen valiosos aportes a la medicina tradicional moderna.

En consecuencia, la tisana, para nuestros días, representa una terapia alternativa, con base fitoterapéutica, que aporta los principios activos de origen milenario que los chamanes y los curanderos en la antigüedad utilizaban en el tratamiento para sus pacientes.

SEMEJANZAS Y DIFERENCIAS ENTRE EL EMOLIENTE Y LA TISANA

Durante el virreinato, el emoliente arribó de España al Perú junto con la cebada (su ingrediente principal) y se difundió su prestigio medicinal en todo el territorio. Con el transcurrir de los años, las calles limeñas y de otras ciudades del Perú empezaron a colmarse de emolienteros.

En el transcurso del siglo XX, la tisana dio paso al emoliente, bebida caliente con propiedades curativas y enriquecida con los aportes fitomédicos de la tisana, que se consumía fría. Por tanto, el emoliente es el legado de las tisaneras, aquellas vendedoras ambulantes de aguas medicinales de la Lima virreinal. La Real Academia Española (2022a) define al emoliente como un medicamento «que sirve para ablandar una dureza o un tumor» (párr. 1). En tal sentido, comparte su significado con la tisana porque también es una bebida tradicional con propiedades curativas, que resulta de la cocción ligera de una o varias hierbas y otros ingredientes en agua, los cuales aportan importantes beneficios a la salud.

El emoliente en nuestros días ha tenido una gran difusión y ocupa el sitio de Patrimonio Cultural de la Nación, habiéndose declarado el 20 de febrero como el Día del Emoliente. Así, el Instituto Nacional de Salud (INS) (2016) recomienda consumirlo para aprovechar sus propiedades medicinales y sostiene que su ingrediente principal es la cebada; sobre esto último, podría decirse que formó una especie de simbiosis con la tisana colonial, que también tenía este ingrediente, pero machacado.

Actualmente, el emoliente es una bebida tradicional que «puede contener más de 30 hierbas naturales y frutas como el tamarindo, membrillo, maracuyá, airampo, hierba luisa, manzanilla, calahuala, menta, entre otr[as plantas medicinales,] variando la composición de

acuerdo a la costumbre regional» (INS, 2016, párr. 2). No obstante, sus tres principales ingredientes «son la cebada, linaza y cola de caballo, las cuales tienen propiedades diuréticas que ayudan eliminar toxinas [a través de] la orina; además, la linaza contiene fibra soluble que ayuda a la digestión y la cola de caballo [facilita] el buen funcionamiento de los riñones» (INS, 2016, párr. 3).

RELACIONES DE LA TISANA CON LA ETNOBOTÁNICA Y LA FARMACOPEA HERBOLARIA

La etnobotánica, como fuente de suministro de principios activos de la tisana, es el estudio del comportamiento de las sociedades humanas respecto del mundo vegetal. En su acepción más amplia, esta disciplina estudia «el lugar de las plantas en la cultura y la interacción directa de las personas con las plantas» (Ford, 1978, citado en Torres, 2017, p. 16).

Existe una estrecha relación entre la tisana y la etnobotánica, pues esta ciencia aporta el conocimiento ancestral acerca de los principios activos de las plantas que curan o alivian los males orgánicos. Los etnobotánicos son los depositarios del inmenso patrimonio de la farmacopea natural que a través del tiempo ha ido enriqueciéndose; ellos pueden informar a los emolienteros sobre las propiedades curativas de cada una de las plantas con efectos terapéuticos para determinadas enfermedades o afecciones orgánicas.

La otra ciencia que aporta informaciones curativas de las plantas es la fitoterapia o herbolaria; esta «es la ciencia del uso extractivo de plantas medicinales. [...] La materia prima vegetal de la que hace uso, sometida a los procedimientos galénicos adecuados permite obtener [los principios activos de] lo que se conoce como fitofármaco» (Gálvez et al., 2014, p. 3), es decir, la sustancia responsable de la acción farmacológica de las plantas. Por lo general, esos conocimientos son el

resultado de las prácticas ancestrales que, a lo largo de la historia, han ido atesorándose en la memoria y transmitiéndose en forma oral a través de los curanderos, los chamanes, etc., quienes, de acuerdo con sus respectivas culturas, adoptaron un sistema propio sobre el cuidado de la salud. De esta manera, los emolientes y las tisanas o las infusiones se constituyeron como medicinas alternativas accesibles para las poblaciones urbanas y rurales.

Ambas ciencias tienen estrecha relación con las tisanas porque aportan los conocimientos terapéuticos de las plantas, con la finalidad de que el proceso de elaboración de las tisanas obtenga los resultados medicinales para prevenir, atenuar o curar las afecciones específicas.

LA FLORA PERUANA COMO FUENTE DE LA MEDICINA TRADICIONAL

Tanto las plantas medicinales como los conocimientos sobre sus propiedades terapéuticas (particularmente de las infusiones, las tisanas y los emolientes) forman parte de la medicina tradicional y, consecuentemente, del patrimonio natural y cultural; en otras palabras, son fuentes de incalculable valor para la medicina moderna. Por ello, el Estado peruano debe realizar un inventario con la finalidad de brindarles protección jurídica y detener el hurto y la piratería de nuestros conocimientos ancestrales sobre las propiedades medicinales de las plantas provenientes del inmenso banco de germoplasma vegetal que nuestra selva y Andes atesoran.

Gracias a los cultores de la medicina tradicional de las regiones naturales del Perú, se ha conservado hasta nuestros días un inmenso conocimiento de las propiedades medicinales de las plantas, que ha venido transmitiéndose por generaciones y ha desempeñado un papel muy importante en los cuidados de la salud.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), un aproximado del 80 % «de la población mundial utiliza [...] medicina tradicional para satisfacer sus necesidades en atención primaria de la salud y que gran parte de los tratamientos tradicionales implica el uso de extractos de plantas o sus principios activos» (García & Guzmán, 2016, p. 207). Así, se convierten en insumos para la industria farmacéutica y la elaboración de las bebidas medicinales en las cuales se aplica el conocimiento de los principios activos de las plantas medicinales para el tratamiento de determinadas enfermedades, sobre todo de las poblaciones que no tienen acceso a la medicina convencional. En esa línea, los datos históricos y los estudios etnobotánicos nos revelan la relevancia de «las plantas en la medicina peruana antigua. [Por ejemplo,] la “uña de gato”, *Uncaria tomentosa*, reconocida mundialmente por sus bondades medicinales» (Saavedra, 1995, p. 46).

Dada su importancia terapéutica, la tisana ha merecido debida atención por parte de los investigadores en materia de la medicina, entre ellos, el reconocido cirujano español Jorge Pamplona. El galeno ha realizado una profunda y meticulosa investigación sobre las propiedades curativas de la tisana. Recomienda dos formas de empleo de acuerdo con los principios activos para cada uno de los síndromes menores: a) uso interno, mediante la infusión, de ser necesario, endulzada con miel de abeja, azúcar morena o melaza, y b) uso externo, aplicándola sobre la piel o las cavidades del organismo (boca, oído, vagina, etc.); también mediante baños (por sus efectos antirreumáticos, relajantes y sedantes), como cataplasmas (por su acción cicatrizante, resolutive, analgésica, pectoral, antiinflamatoria y revulsiva), a manera de compresas (por su acción cicatrizante, antiséptica, analgésica, calmante y para la belleza de la piel), en forma de fomentos (para afecciones respiratorias, cólicos renales, hepáticos o intestinales, y dolores ciáticos), lociones y fricciones (contra afecciones de la piel, pruritos, eliminación de celulitis y reumatismo), vahos (para

afecciones respiratorias y otitis), gargarismos (contra faringitis, gingivitis y parodontosis), colirios (para tratar afecciones de los ojos o los párpados), enjuagues (en caso de estomatitis, gingivitis, piorrea y otras afecciones bucodentales), lavados oculares y enemas (en caso estreñimiento, inflamación del recto, eliminar parásitos intestinales) (Pamplona, 2006, pp. 39-45).

De otro lado, María Pelegrina y Jovina Rosales (2021), tesisistas de la Facultad de Ciencias y Tecnología de Alimentos de la Universidad Nacional del Comahue de Argentina, realizaron estudios sobre los compuestos bioactivos y el poder antirradical en tisanas, y arribaron a la siguiente conclusión: «Las tisanas mantienen las propiedades de las materias primas, proveen antioxidantes, minerales y vitaminas, aportados por sus componentes; los componentes en general del producto final [las] clasifican como un alimento funcional que puede ser consumido por un amplio grupo de personas» (pp. iii-iv). Basándose en ello y sus aportes nutricionales, recomiendan su uso masivo porque son muy beneficiosas para la salud.

Por su parte, el licenciado Pablo Mezzatesta de la Facultad de Ciencias de la Nutrición de la Universidad Juan Agustín Maza investigó la permanencia de los agentes activos de las plantas medicinales consumidas en forma de tisanas, «como coadyuvante[s] en el tratamiento de patologías digestivas, [mediante las debidas] dosificaciones para evitar posibles peligros de intoxicación, como así también evitar interacciones con medicamentos y posibles riesgos en embarazo, lactancia y niñez» (Mezzatesta, 2014, p. 167).

Últimamente, la demanda de tratamientos médicos alternativos o tradicionales, durante la etapa de atención primaria de la salud de las poblaciones con menor acceso a la medicina convencional, ha concitado gran interés en el círculo de los científicos de la OMS, de modo que «se han incrementado los estudios y ensayos clínicos para

la evaluación de los efectos terapéuticos y tóxicos de la actividad de medicamentos [elaborados con] plantas» (García-García et al., 2008, citados en Pelegrina & Rosales, 2021, p. 7) y administrados mediante tisanas; no obstante, «su uso tradicional [...] no constituye una prueba válida de su eficacia terapéutica[,] sino un punto de partida para el desarrollo potencial de medicamentos» (Cañigual, 2001, citado en Pelegrina & Rosales, 2021, p. 9).

Sin embargo, la OMS ha advertido el crecimiento de la medicina complementaria, alternativa o tradicional, gracias a las investigaciones biomédicas, en las cuales las tisanas ocupan un lugar privilegiado.

En el caso peruano, un estudio ejecutado en un hospital de Lima de cuarto nivel encontró que cerca del 70 % de pacientes utilizó alguna medicina tradicional. Una investigación realizada en los años 1980, en barrios marginales de Lima, encontró que 57 % de los encuestados manifestaba una disposición favorable hacia la medicina tradicional (Peña & Paco, 2007, p. 89).

Por ello, la OMS ha visto con beneplácito el uso de la medicina alternativa por la mayoría de la población de los países llamados en vías de desarrollo para «satisfacer sus necesidades sanitarias primarias» (Peña & Paco, 2007, p. 89). Tal es así que «desde 1976 [...] ha promovido la utilización de formas apropiadas de los sistemas tradicionales de medicina como parte de los programas de Atención Primaria» (Molina & Pérez, 2016, párr. 1).

En tal sentido, la OMS apoya la medicina herbaria al considerarla una práctica de la medicina tradicional. Sin embargo, su uso requiere una correcta identificación y clasificación botánica para evitar inducir a error a los usuarios debido al principio activo que varía de planta a planta, dependiendo de la biodiversidad, código genético, condiciones climáticas, cambios estacionales, índice de

lluvia, luminosidad, nivel freático, condiciones del suelo, entre otros factores (França et al., 2008, p. 204).

CONCLUSIÓN

El presente artículo es el fruto de la imperiosa necesidad de conocer las propiedades terapéuticas de la medicina alternativa, tradicional o complementaria, específicamente de las tisanas, cuyo uso es cada vez más creciente en las poblaciones marginales y urbanas de escasos recursos económicos, como en el caso de los países en vías de desarrollo.

Durante la investigación documentaria se ha identificado que los tratamientos terapéuticos con plantas medicinales es tan antiguo como la humanidad; la tisana es un buen ejemplo de ello, pues su origen se remonta a la antigua Grecia; en el Perú, surgió en la época preinca y evolucionó en el imperio Tahuantinsuyo, el virreinato y el periodo republicano; así, hoy las tisanas se conocen también como infusiones y emolientes.

En el Perú, los curanderos andinos y selváticos, quienes son los depositarios del rico bagaje ancestral de las propiedades curativas de las plantas, conocen sus principios activos, los cuales han sido aprovechados a lo largo de nuestra historia, por lo que hoy forman parte de la medicina tradicional.

En síntesis, las tisanas se basan en los principios activos de las plantas con efectos curativos para diversas enfermedades como males respiratorios, dolores de cabeza, estados de depresión, afecciones articulares, problemas renales, etc. Tales conocimientos de los efectos terapéuticos de las plantas, transmitidos en forma oral desde la antigüedad hasta nuestros días, garantizan la efectividad curativa de las tisanas.

Por ello, la OMS califica a la medicina tradicional como medicina alternativa y componente de la medicina primaria, por su accesibilidad para las poblaciones de escasos recursos económicos. Sin embargo, recomienda su correcta identificación y clasificación botánica, para que los usuarios no cometan errores o confundan los principios activos de las plantas.

RECOMENDACIONES

A partir del estudio expuesto, se exponen las siguientes recomendaciones:

1. Realizar el inventario clasificado de las propiedades curativas de las plantas de nuestra rica flora peruana, de acuerdo con sus principios activos.
2. Elaborar un inventario de los conocimientos ancestrales sobre las propiedades terapéuticas de las plantas y patentarlos para preservarlos como parte de nuestro patrimonio cultural y natural peruano.
3. Brindar capacitaciones a los vendedores de tisanas y emolientes en el uso correcto de las plantas medicinales para elevar la calidad medicinal de dichas bebidas; estas capacitaciones deben estar a cargo de expertos e investigadores en medicina tradicional, así como especialistas en farmacopea vegetal, fitoterapia, biólogos, bioquímicos, entre otros.
4. Incorporar en los planes curriculares de las Facultades de Medicina Humana las materias sobre Medicina Alternativa o Tradicional, la Farmacopea Vegetal y la Fitoterapia, con la finalidad de brindar al futuro galeno los conocimientos integrales sobre la medicina humana; esto es, no privilegiar a los medicamentos de origen industrial, cuyo acceso resulta muy oneroso para las poblaciones en situaciones de pobreza y pobreza extrema.

REFERENCIAS

- Calvo, J. (dir.). (2016). *DiPerú. Diccionario de peruanismos*. Academia Peruana de la Lengua; Minera Buenaventura.
- Coloma, C. (2005). La historia de la hierba. *Voces. Revista Cultural de Lima*, (22), 76-77. <https://sites.google.com/site/elperuysuhistoria/la-hierba-mate-en-el-peru-virreinal>
- França, I. S. X., Alves de Souza, J., Santos, B. R., & De Souza, B. V. R. (2008). Medicina popular: beneficios e malefícios das plantas medicinais. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 61(2), 201-208. <https://doi.org/10.1590/S0034-71672008000200009>
- Gálvez, I., Lobos, J., & Peralta, J. (2014). *Plantas medicinales. Principios básicos de Fitoterapia*. <https://www.minsal.cl/sites/default/files/files/MANUAL%20PLANTAS%20MEDICINALES%20%20Comision.docx>
- García, S. A., & Guzmán, R. (2016). Conocimiento tradicional asociado al uso de plantas medicinales en migrantes mazahuas de una comunidad indígena de San José del Rincón, Estado de México. *Huellas de la Migración*, 1(1), 195-220. <https://huellasdela migracion.uaemex.mx/article/view/4438>
- Instituto Nacional de Salud. (2016, 18 de febrero). El Instituto Nacional de Salud recomienda el consumo del emoliente por sus propiedades medicinales. *INS*. <https://web.ins.gob.pe/es/prensa/noticia/el-instituto-nacional-de-salud-recomienda-el-consumo-del-emoliente-por-sus>
- Madaleno, I. M., (2007). Etno-farmacología en Iberoamérica, una alternativa a la globalización de las prácticas de cura. *Cuadernos Geográficos*, 41(2), 61-95. <https://revistaseug.ugr.es/index.php/cuadgeo/article/view/1147>

- Mezzatesta, P. (2014). *Tisanas digestivas: análisis de la permanencia de agentes activos, acción terapéutica y posibles riesgos* [resumen de comunicación oral]. XIV Jornadas de Investigación, Universidad Juan Agustín Maza. Mendoza, República Argentina. *Revista Jornadas de Investigación*, (6), 166-167. <http://repositorio.umaza.edu.ar/handle/00261/2292>
- Molina, J., & Pérez, M. (2016). Utilización de la medicina natural y tradicional, un reto en atención primaria de salud. *Revista Cubana de Medicina Natural y Tradicional*, 1(1). <https://revmnt.sld.cu/index.php/rmnt/article/view/20/40>
- Onofre, L. (2013). Medicina tradicional aimara-Perú. *Comuni@cción. Revista de Investigación en Comunicación y Desarrollo*, 4(1), 46-56. <https://comunicacionunap.com/index.php/rev/article/view/40>
- Palma, R. (1964). Con días y ollas venceremos. En *Tradiciones peruanas completas* (pp. 958-962). Aguilar.
- Pamplona, J. (2006). *Salud por las plantas medicinales*. Safeliz.
- Pelegrina, C., & Rosales, J. (2021). Evaluación de los compuestos bioactivos y el poder antirradical en tisanas elaboradas con materias primas patagónicas [Tesis de grado, Universidad Nacional del Comahue]. *Repositorio Digital Institucional de la Universidad Nacional del Comahue*. <http://rdi.uncoma.edu.ar/handle/uncomaid/16901>
- Peña, A., & Paco, O. (2007). Medicina alternativa: intento de análisis. *Anales de la Facultad de Medicina*, 68(1), 87-96. <https://doi.org/10.15381/anales.v68i1.1244>
- Prince, C. (ed.). (1890). *Lima antigua. Serie 1. Tipos de antaño con numerosas viñetas*. Imprenta del Universo. <https://web.seducoahuila.gob.mx/biblioweb/upload/Lima%20Antigua.pdf>

Real Academia Española. (2022a). Emoliente. *Diccionario de la lengua española*. <https://dle.rae.es/emoliente>

Real Academia Española. (2022b). Tisana. *Diccionario de la lengua española*. <https://dle.rae.es/tisana>

Saavedra, J. (1995). Las plantas medicinales de la sierra central de Piura: Chalaco, Pacaypampa y Santo Domingo. *Espacio y Desarrollo*, (7), 43-92. <https://revistas.pucp.edu.pe/index.php/espacioydesarrollo/article/view/7923>

Torres, L. (2017). *Conocemos nuestro entorno a través de la etnobotánica: «Las plantas y nuestras tradiciones»* [Trabajo de grado, Universidad de Valladolid]. *UVa doc*. <https://uvadoc.uva.es/handle/10324/26329>