



PLANTAS MEDICINALES • Pasado Y Presente ~ HELENA BOTERO RESTREPO



Escobedia grandiflora, Azafrán de raíz

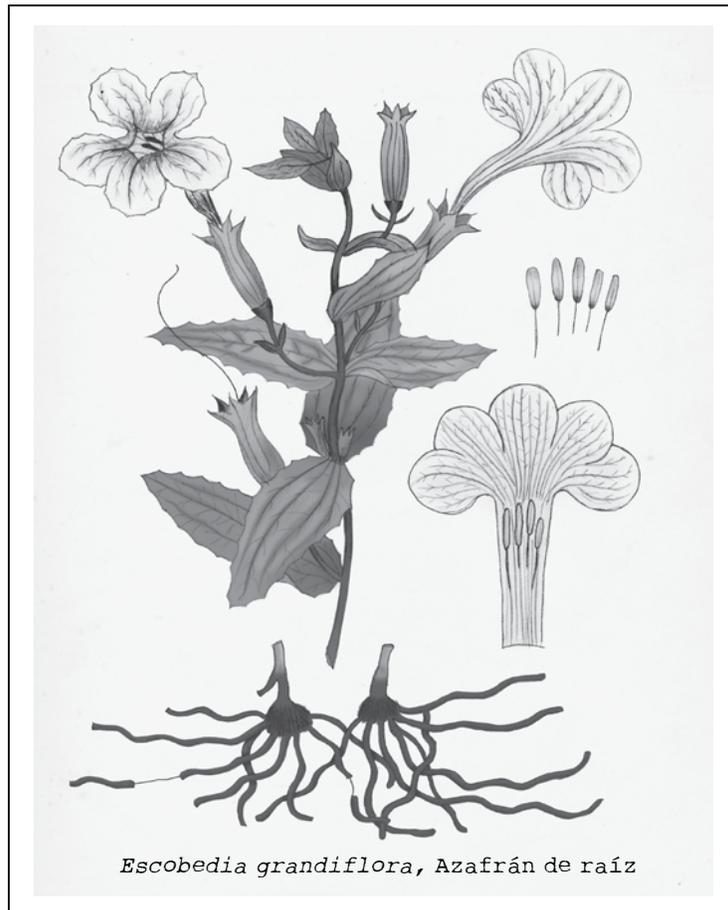
PLANTAS MEDICINALES

• Pasado Y Presente •

HELENA BOTERO RESTREPO



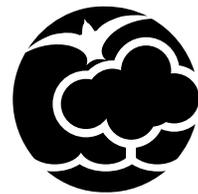
CORANTIOQUIA



PLANTAS MEDICINALES

• Pasado Y Presente •

HELENA BOTERO RESTREPO



CORANTIOQUIA

Plantas medicinales; pasado y presente / Helena Botero Restrepo, Corporación Autónoma Regional del Centro de Antioquia, CORANTIOQUIA. Medellín: CORANTIOQUIA, 2011. 199 p. il. a color + anexos.

ISBN: 978-958-99363-8-2

Palabras claves: 1. Plantas Medicinales. 2. Botánica Médica. 3. Botánica Económica. 4. Plantas Mágico Religiosas. 5. Conocimiento tradicional 6. Corantioquia. 7. Memoria Institucional.

Director
Luis Alfonso Escobar Trujillo

Subdirectora Cultura Ambiental
Luz Ángela Peña Marín

Textos, investigación e ilustraciones
Elena Botero Restrepo

Edición
Marta Salazar Jaramillo

Fotografías
Helena Botero, Ramiro Fonnegra, Mauricio Gallego, Lina María Gallego, Catalina Ochoa y Wider Buitrago.

Diseño
Lina María Pérez Giraldo
Punto Tres
Ilustración de portada
Laura Restrepo Álvarez

Impresión
Punto Tres

500 ejemplares

Medellín, 2011

Corantioquia
Cra 65 No 44ª 32
Teléfono: 4938888
Medellín Colombia
www.corantioquia.gov.co

Permitida la reproducción parcial y total con fines pedagógicos citando las respectivas fuentes. Material producido con productos amigables con el ambiente.

Contenido

Agradecimientos.....	5
Prólogo.....	7
Introducción.....	9
Producción y cosecha de plantas medicinales.....	13
Deshidratación o secado de plantas medicinales...	19
Descripción y uso de plantas medicinales.....	23
Formas de beneficio de las plantas medicinales...	177
Bibliografía.....	181
Glosario.....	187
Índice de Plantas.....	196

Agradecimientos

A todas aquellas personas que permitieron acercarme a sus vidas, en demanda de los saberes guardados con esmero de generación en generación y que hicieron posible la recopilación de un gran conocimiento alrededor de las plantas, para poner al servicio de quien reconoce en las mismas una esperanza de alivio y de vida.

Un reconocimiento especial a los profesores: Luz Marina Montoya, por su disposición siempre a colaborar en la revisión y corrección del texto; a Ramiro Fonnegra como Botánico en la revisión especialmente en lo concerniente a la taxonomía, a Norberto López como compañero de trabajo y apoyo en la taxonomía. A Liliam Gómez, quien solicitó ser autora del prólogo y de hecho lo hizo, excediéndose en manifestaciones de reconocimiento y aprecio.

Al Jardín Botánico Joaquín Antonio Uribe de Medellín, por el uso del Huerto Medicinal para reproducción y conservación de plantas medicinales, llegadas de diferentes regiones día a día incrementando la diversidad, haciendo posible encontrar este rincón, que poco a poco ha venido convirtiéndose en un pequeño banco de germoplasma ex situ, para disfrute de la comunidad.

A Kalin (Carlos Jiménez Saldarriaga q.e.p.d.), quien me dio la oportunidad de penetrar a este mundo de las plantas medicinales, en un tiempo de mi vida en que no tenía claridad del futuro, abriendo un mundo de magia y ensueño que se ha prolongado hasta ahora y quizás hasta siempre.

A Corantioquia por la edición del libro en especial a Angela Peña (Subdirección de cultura) por su empeño en la publicación del texto. A Marta Salazar y Lina Perez quienes lograron plasmar en el diseño el sentido del título y el contenido del texto.

A mi familia, que soportó esta locura, entusiasmo, dedicación y hobby, por tantos años. Y finalmente a ese Ser Divino, que supo iluminar mi vida, en el momento preciso de tomar una determinación.

Prólogo

La autora de este delicioso texto es la ingeniera agrónoma y antropóloga Helena Botero Restrepo y quién más que ella podría ocuparse de hablar con lujo de detalles de un tema tan especial que la modernidad ha dejado un poco de lado.

Helena nos regala generosamente con su libro “Plantas Medicinales: Pasado y Presente”, un gran legado, pues es la recopilación de un saber ancestral, el cual ella a través de su estudio e investigación entrega hoy a las generaciones actuales y futuras. Además de ser una dedicada investigadora y conocedora del tema, para ella las plantas medicinales han sido parte de su modo de vida, de sus diarios quehaceres y convicciones.

Su amplio bagaje intelectual y profesional (Ingeniera agrónoma, fotointerprete y antropóloga), así como su trabajo directo durante más de cinco años con las comunidades indígenas del Cauca en el sur de Colombia la cualifican para acometer esta tarea: investigar y recoger el saber ancestral, someterlo a experimentación. Así a través de muchos años del ejercicio profesional, la autora ha ido recopilando y organizando el conocimiento indígena y popular sobre las plantas medicinales, conocimiento que es el fruto de una larga experiencia vital y coevolutiva de los pueblos.

La vida es la resultante de un largo proceso evolutivo de creciente complejidad e interacciones. Así por ejemplo, el vuelo de un pájaro colibrí permite que él transporte en su pico el polen para fecundar otra flor lejana y poder así que la flor fecunda nos regale un fruto y ese fruto una semilla. Eventualmente, el hombre primitivo comprendió que su existencia estaba ligada a esas plantas, que ellas eran fuentes de vida, sostenedoras de esa vida y sanadoras de la misma.

Es esta sabiduría milenaria la que hoy Helena pone a nuestro alcance al presentarnos las plantas que nos han curado, pues ellas, fueron las predecesoras de la farmacia moderna, de la síntesis química o xenobiótica, a través de la cual las plantas medicinales dieron origen a los medicamentos sintéticos. Pero hoy, más que nunca, debemos conocer y tener al alcance de la mano el saber ancestral de la farmacopea de las plantas medicinales, legado que es parte de la biodiversidad y de la propiedad co-

lectiva para beneficio de las generaciones futuras. Conocer tales plantas nos permitirá defenderlas de la apropiación abusiva y biopiratería que se esconden detrás de una globalización de la economía.

El libro nos presenta cada planta con sus nombres común y científico, su origen, su ecología, así también como su etología a través de sus componentes, su uso y dosificación. De esta manera recorreremos desde el achiote planta nativa de nuestros habitantes amerindios, el ajeno, el ajo bogotano hasta otras plantas mas ciudadanas del universo tales como el diente de león, la violeta, el azahar de la india y la verbena; recupera el saber de plantas indígenas de valor alimenticio de la quinua y de sanación de espíritu como el pronto alivio y el cidrón.

Me siento muy orgullosa de escribir estas notas para el prólogo de la obra de mi colega, amiga y quien fuera mi compañera de trabajo, pues sé de sus grandes valores y conocimientos, que hoy en su madurez profesional, ella una estudiosa e investigadora de la vida y sus saberes nos aporta con su pasado y presente de las plantas medicinales.

Lilliam Eugenia Gómez Álvarez
Ingeniera Agrónoma, Ph.D. eco-etología
Profesional especializada CORANTIOQUIA.

Introducción

El misterio y la magia de la naturaleza, se revela desde el momento en que el hombre aprende a utilizar las plantas. Este momento está situado en los albores de la vida humana. Lo que hoy se nos regala, es el resultado de cientos de años de conocimientos aprendidos, acumulados, enriquecidos y transmitidos de generación en generación. Entender el valor que presenta una especie vegetal, es entender la vida misma en todo su esplendor y magnificencia y las limitaciones que tiene el hombre.

En el campo de las plantas medicinales, la ciencia investiga todo aquello que ya ha experimentado el hombre. Por esto nada de lo que se dice en este libro es nuevo, solo algunos aspectos han sido confirmados mediante la investigación. Este texto se constituye en una guía de ayuda, aprendizaje y reconocimiento a las antiguas sabidurías. En él podemos apreciar la riqueza en plantas que acompaña nuestro territorio, constituyendo este escrito solo una pequeña muestra.

Si bien, es cierto que las plantas benefician al hombre de múltiples formas, es también cierto que el abuso de ellas causa y ha causado serios problemas no solo en el campo fisiológico, sino económico trascendiendo las fronteras políticas. Incursionar en el campo de la Medicina Herbaria ó Fitoterapia, implica sumergirse en el pasado, lleno de tradiciones, mitos, leyendas. Las plantas nos trasladan fácilmente al campo de la magia, del poder sobrenatural, de los dioses. ¡Cuántas plantas interesantes, incrementan su valor por estar asociadas a personajes o acontecimiento divinos! El valor de una especie esta incrementado por la carga de conocimientos asociados a ella, es la referencia al pasado la que confirma su utilidad, es una impronta que contribuye a dar identidad a una comunidad.

Recoger información sobre los usos de las plantas, remite a formas de vida, de economías, de aspectos religiosos, de conocimiento y manejo del entorno, de prácticas sociales diferentes. Con ello quiero significar que el contenido de esta obra, es el producto de miles de hombres que fueron haciendo historia y legando a futuras generaciones el producto de su observación, experimentación y herencia. Sumergirse en el campo de las plantas medicinales, implica apertura hacia el conocimiento, voluntad y constancia. Su trabajo en últimas, se transforma en una forma de vida, lo que se aprende se debe practicar.

El tratado hace énfasis en especies americanas, como medio de acercarnos un poco más hacia la riqueza de nuestro continente. Especies que a pesar de ser de uso tradicional, la investigación fitoquímica y farmacológica aún no es profunda y para algunas especies desconocida. Sin embargo son plantas con

grandes perspectivas en el campo medicinal y económico. El texto es una forma más de señalar su importancia y despertar interés hacia su conocimiento más profundo. Además es la manera de mantener vigente su uso y con ello garantizar su conservación, ya que es más factible que aquello que se usa se conserve.

Esta flora tan especial no solo sirve debido a sus componentes químicos de incalculable valor, sino también por aspectos tan sutiles como las energías que de ellas emanan ya decía Bach igual que Paracelso y Goethe que el verdadero saber no se adquiría con el entendimiento sino observando y captando las verdades naturales y simples de la vida. Ellos sabían que todo lo que vive emite radiaciones y que los remedios vegetales tenían el poder para elevar nuestras vibraciones.

Penetrar en este campo, brinda una posibilidad, abrirse a la información que a diario nos da la naturaleza como un libro abierto, mostrándonos señales nacidas de las diferentes relaciones que se dan entre los distintos organismos y entre las diferentes plantas que se interrelacionan en un proceso cíclico perfecto, basta abrir los ojos y leer, ¡Cuánto se puede aprender, qué lecciones podemos integrar en nuestra vida diaria y cuantas plantas podemos incluir para manejar nuestros cultivos y nuestra salud!

Al recorrer el mundo de las plantas, también se recorren regiones en el espacio y en el tiempo, es como hacer un recorrido a través de la historia e incursionar en lugares apartados y a veces un poco inhóspitos, donde tiene lugar la cuna de las especies. Climas cálidos, templados, fríos. Sitios húmedos, secos, frescos, áridos. Variedad de zonas, variedad de plantas, de aromas, de principios medicinales. Plantas nuestras, del trópico; plantas foráneas, introducidas, regalos venidos de otras latitudes que a veces nos florecen y a veces no; que han incrementado nuestra flora, adaptándose a las condiciones del trópico, quizás plantas más conocidas que nuestra vegetación local, que reconocemos más que la propia y que a veces tenemos más introyectada en nuestra vida.

Aprender de sus múltiples usos abre fronteras nuevas y sutiles; adentrarse en el campo de las plantas medicinales, implica disposición hacia algunos cambios en la forma de vida, ya que al trabajar con la salud física necesariamente se tocan los campos mental y espiritual, es decir para obtener la salud física el espíritu y la mente deben estar limpios. Esta máxima también es para el “conciente” manipulador de las plantas sea productor o distribuidor, pues él es el medio a través del cual el paciente tiene acceso a los materiales vegetales y su calidad curativa va a depender en buena medida de las personas que tienen el contacto con las plantas. El libro también muestra en forma sucinta, otros usos de las plantas diferentes al de la salud humana, plantas que actualmente se utilizan o pueden utilizarse en el manejo agroecológico de los diferentes cultivos y de las especies animales; además algunas plantas se destacan como alternativa para la generación de proyectos productivos no tradicionales.



Producción y cosecha de plantas medicinales

La producción de las plantas medicinales es un factor muy importante en el campo de la fitoterapia. Antiguamente las plantas eran cosechadas directamente de los campos, de los bosques y de las escasas plantas que las familias, en especial las mujeres, cultivaban al lado de sus viviendas. Actualmente la lejanía de los bosques, la pérdida de especies, el desplazamiento del campesino de sus tierras ha llevado a la reflexión sobre la conservación de la flora medicinal y su apropiado beneficio.

La experiencia adquirida en este campo, señala como uno de los medios más apropiados para su conservación y uso, es el establecimiento de huertos medicinales, manejados en forma comunitaria o familiar. El huerto implica el uso de diversidad de plantas, que hace posible el desarrollo de las especies sin graves problemas de plagas o enfermedades, aprovechando sus principios alelopáticos. Estos huertos incluyen especies alimenticias como hortalizas, gramíneas y frutales, con predominio de las plantas medicinales, enriqueciendo no solo el medio, sino la producción y el beneficio. Se pueden establecer hermosos jardines aprovechando la diversidad en plantas medicinales con sus heterogéneas formas, colores, hábitos y flores y disfrutar de paseos donde se recree no solo la vista sino el olfato. Sin embargo cuando no se dispone de espacios amplios, existe la opción de rodearse de algunas plantas, manejadas en pequeñas jardinerías o en macetas, teniendo cuidado de que estén ubicadas en lugares donde les de la luz y haya buena circulación de aire.

La ventaja de los huertos y jardines medicinales, radica en que se pueden establecer diferentes grupos de plantas para la salud, distribuyéndolos en forma armónica en el espacio, teniendo en cuenta su porte o hábito de crecimiento, su colorido, su floración y duración del período vegetativo. Por ejemplo: plantas con período vegetativo corto -3, 6 meses- como las llamadas plantas aromáticas (caléndula, manzanilla, etc.); plantas de porte mediano como el cidrón, saúco, granado, etc., y, de período vegetativo largo, árboles como el gualanday, yarumo, arbustos como el azahar de la India, etc. Esta diversidad en ciclos vegetativos y hábitos de crecimiento se constituye en otra ventaja de los huertos.



La asociación de las diferentes plantas redundará en el beneficio que se prodigan mutuamente, un buen observador de campo encuentra cuáles son las mejores asociaciones para sus plantas.

Los huertos deben estar alejados de lugares donde se manejen animales como galpones, porquerizas, establos, para evitar contaminación por insectos, además deben estar encerrados para asegurar, que no se introduzcan animales que causen contaminación o daños.



El manejo de estos huertos debe ser exclusivamente agroecológico, es decir no se debe permitir el uso de síntesis química en productos de síntesis química, debido a que se corre el riesgo de contaminación de materiales vegetales con productos tóxicos, que pueden causar severos daños. Se debe cultivar, tratando de imitar a la naturaleza, utilizando la asociación de plantas, la rotación de los cultivos, los abonos orgánicos verdes y orgánicos obtenidos mediante procesamiento -a partir de los microorganismos-, de los residuos biodegradables, con controles biológicos para la protección vegetal. Tratar de observar las fases de la luna, para las diferentes labores del cultivo como siembras, deshierbas, abonamiento, cosecha, definiendo muy bien lo que se quiere cosechar de la planta: raíz, hoja, flor, fruto, corteza, látex.

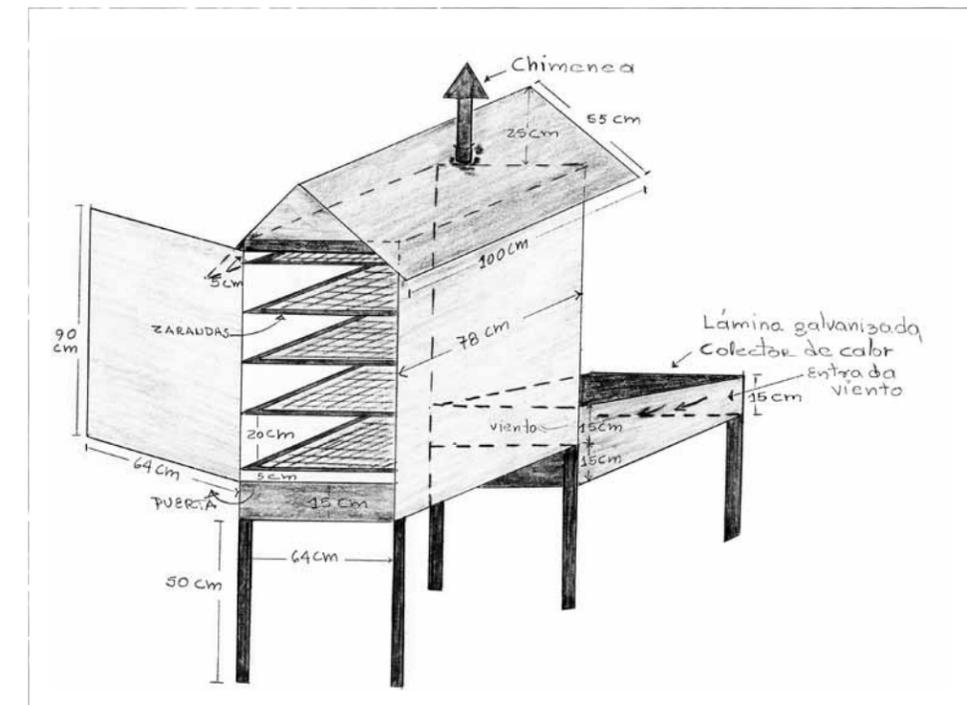
Un aspecto muy importante en el momento de planear el diseño del huerto es asegurarse de la disponibilidad de agua para riego, ya que las plantas medicinales son muy exigentes en este recurso, en especial en las épocas de sequía, pues se deshidratan fácilmente. Observando todos estos aspectos es posible la obtención de materiales vegetales, limpios, sanos y con buen contenido y buena calidad de los principios medicinales.

La cosecha de los materiales vegetales, debe hacerse con sumo cuidado y en las épocas apropiadas, en la mayoría de los casos cuando la planta haya alcanzado su estado de madurez, es decir que haya florecido. Cosechar en horas tempranas de la mañana o en horas tardías al declinar la tarde. Las plantas aromáticas generalmente entre los 3 y 4 meses, pueden dar su primera cosecha y permitirán cortes cada 3 o 4 meses, abonando luego de cada corte. La cosecha debe hacerse con el equipo y herramientas adecuadas. Los canastos o bandejas con orificios para respiración se constituyen en equipos adecuados para depositar los materiales colectados. No se deben juntar materiales de diferentes plantas, ni diferentes partes de una misma planta por ejemplo hojas con flores, no presionar los materiales ya que se pueden generar alzas en la temperatura y con ello generación de humedad y consecuentemente desarrollo de microorganismos que pueden causar daño a los materiales. Cosechar solo las partes sanas de la planta, desechar material dañado o con manchas.

Si usted no las cultiva, asegúrese de la procedencia de la planta, trate de comprarla cuando aun está fresca y es fácilmente reconocible, o acuda a lugares de confianza que le ofrecen con plena seguridad la planta que usted está necesitando.

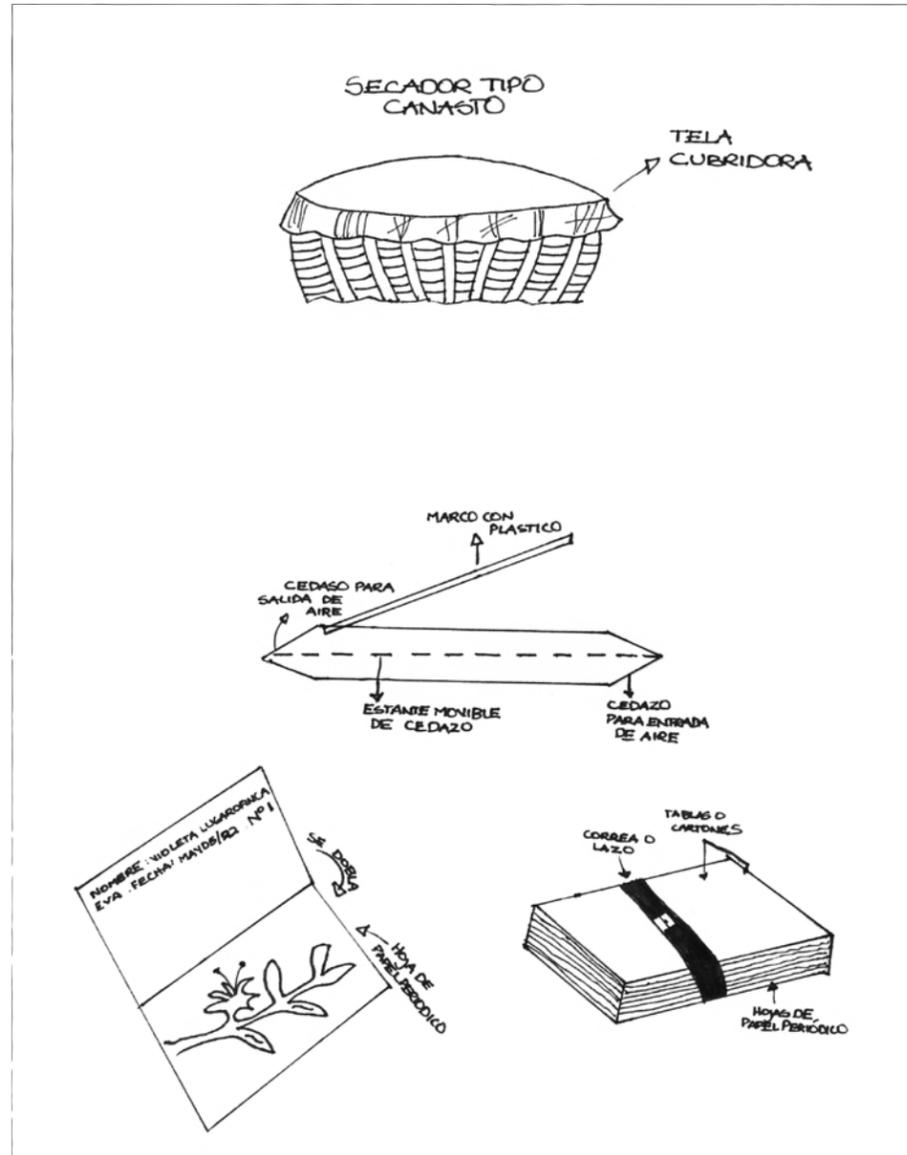


Deshidratación o secado de plantas medicinales



Secador solar

Luego de la cosecha, se procede al secado o deshidratación del material, para su conservación, asegurándose que el material este limpio y libre de materias extrañas. Raíces y cortezas, deben lavarse antes en agua corriente y con cepillo, de tal forma que se garanticen materiales limpios. Se corta en láminas delgadas la raíz y se colocan a secar las primeras horas al sol. Las flores, hojas, tallos y frutos no se deben secar al sol, ya que pierden calidad sus principios activos. Las flores se cosecharán teniendo cuidado de que estén limpias, ya que se trata de un material que si se lava se deteriora rápidamente.



Secador canasta

El secado es el proceso mediante el cual, se le extrae el agua a la planta. Existen diferentes formas para lograrlo: una forma casera muy sencilla consiste en atarlos en ramitos y colgarlos en un lugar fresco, sombreado y donde haya circulación de aire; otra forma poco compleja es la utilización de canastos, en cuyo asiento se coloca papel absorbente y encima de el las planta, cuidando de que solo se tienda una capa, la parte superior se tapa con una tela tupida para evitar la entrada de insectos, este se cuelga en un lugar igualmente sombreado, fresco y con corriente de aire.



Secador solar

Otro sistema un poco más complicado es la casita secador, donde se utiliza el calor indirecto del sol para llevarlo a las plantas, obsérvese el dibujo, los materiales se ubican en las zarandas y el calor recogido en el colector de energía las atraviesa arrastrando la humedad de las plantas. Otra forma es el secador tipo túnel, que se construye con plástico negro con una entrada y salida para que circule el aire y arrastre la humedad, dentro se construyen dos camas-zaranda levantadas del suelo a lado y lado del túnel, donde se ubica el material vegetal.

Por último existen deshidratadores eléctricos, que funcionan por medio de la circulación del aire caliente, son más rápidos en el proceso de secado, se deben trabajar a temperatura promedio de 37°C y más elevada hasta 45° para materiales como raíces y cortezas.



Secador eléctrico

El material debidamente deshidratado se guarda en frascos oscuros herméticos o en bolsas de papel, en lugar fresco y sombreado, para que se de una buena conservación, así es posible conservar hasta por 1 año materiales como hojas y flores, y hasta 3 y 4 años materiales mas duros como raíces y cortezas.

Se presentan a continuación una serie de plantas, que por sus características han desempeñado un papel importante en la vida del hombre, como coadyuvantes en el logro de la salud y cuyo uso se conserva por los beneficios que de ellas se han derivado a través del tiempo, siendo la tradición el mecanismo que ha hecho posible que estos saberes se conserven en el tiempo y en el espacio.

Descripción y uso de plantas medicinales



ACHIOTE
Bixa orellana L.
Familia: Bixaceae

Origen: América Tropical, desde la orilla del mar hasta 1800 m. Temperatura 24-35°C. Se propaga por semilla y esqueje. Sembrar a una distancia de 3-4 x 3-4 m, con buen abono orgánico. Produce desde los 2 años. Podar cada 2 años.

Especie aprobada por la CRPFA¹ de Colombia.

Descripción de la planta: arbusto leñoso, crece hasta 4 m de altura, tallo bien ramificado. Hojas pecioladas, cordiformes, alternas, enteras, con ápice agudo. Flores medianas de color rosado ó blanco de agradable olor, reunidas en panículas terminales. Su fruto es una cápsula globosa amarilla o naranja dehiscente, cubierto por espinas, con numerosas semillas al interior, recubiertas de un arilo granate. Se reconocen tres tipos de achiote: de flor rosada y cápsula morada, de flor blanca y cápsula verde y de cápsula sin espinas.

❖ **Componentes:** la materia que rodea la semilla se conoce como bixina, además contiene apigenina, luteína, betacaroteno y triterpenos (tocotrienol). Tiene 12% de proteínas, pentosanas, pectonas, taninos y otros (Bernal Et Al T I, 1989).

❖ **Usos:** medicinal, condimento, tintura, ornamental, agroecología. Se utilizan principalmente las semillas, como digestivas y en enfermedades del hígado. El cocimiento de las semillas en gárgaras se usa contra la inflamación de las amígdalas, contra la diarrea; es diurética, actúa como

¹ Comisión Revisora de Productos Farmacéuticos y Afines, asesora del Ministerio de Salud, de la república de Colombia.

tónico para la caída del cabello, además para la bronquitis. Ayuda en tratamiento de quemaduras. Es utilizado para el dolor de cabeza y como regularizador de la menstruación. Los extractos etanólicos han demostrado actividad antibacterial contra *Staphylococcus aureus*, *Escherichia coli* y *Salmonera Typha*, causantes de muchas infecciones del cuerpo. Raíz hipoglicemiante y la hoja antigonorreica. Utilizado para infecciones micóticas. Antioxidante debido al alto contenido de carotenos.

Uso aprobado por la CRPFA
Antinflamatorio, para uso externo.

☛ **Formas de uso:** para uso interno hojas y semillas en decocción 2 a 3 veces al día, en igual forma para gargarismos. Las semillas maceradas en vinagre para la menstruación. El colorante diluido en aceite de olivas sirve en unturas para las quemaduras. La bixina se obtiene por disolución de las semillas en el agua, se deja decantar y si se quiere se procede al secado para obtener el principio seco o pan. El principio protector se extrae a través del manejo de la semilla en grasas, ceras ó resinas. 30 g de semillas en 100 g de aceite de olivas al baño de María, se aplica frío en las quemaduras. Las hojas en cataplasma para la cabeza; el cocimiento para la caída del cabello. Hojas machacadas colocadas sobre la cara contra “paños” (infecciones) y alergias.

☛ **Otros usos:** debido a la característica como especie repelente de insectos se puede utilizar en agroecología para el control de plagas. Como planta de huerto sirve para propiciar sombrío. Utilizada para la restauración de suelos degradados, como barrera rompevientos y contra incendios. Algunos agricultores alimentan gallinas con sus semillas, con el objetivo de dar color a los huevos. Su estructura y colorido la hace apta como especie ornamental. El achiote es utilizado para teñir telas, y también en la industria cosmética y alimenticia. Del achiote se elabora droga veterinaria y farmacéutica. Del arilo de la semilla se prepara una solución, para calmar las “bubas” de las aves de corral, mediante aplicación local (Caballero, 1995). Algunas comunidades indígenas utilizan la tintura para pintarse el cuerpo en épocas de fiestas y en determinados rituales. De las ramas se obtiene una goma similar a la goma arábiga.



AJENJO

Ambrosia artemisiifolia L.
Ambrosia cumanensis Kunth.

Familia: Asteraceae

Origen: Europa, Asia y África. Se propaga por semilla y división de la planta. Sembrar a una distancia de 40 x 50 cm, sola, no admite compañía; aplicar abono orgánico.

Especie aprobada por el CRPFA de Colombia.

Descripción de la planta: hierba erecta de 50 a 80 cm de altura. Tallos y hojas grisáceos, debido al vello blanco que los cubre. Raíz dura y fibrosa. Hojas alternas, lacinadas las inferiores y bipinadas las superiores, fuertemente aromáticas. Flores agrupadas en cabezuelas pequeñas, de color amarillo-verdosas.

☛ **Componentes:** tiene un aceite esencial, compuesto en un 35% de tuyona, además azuleno; un principio activo amargo la absintina de color parduzco-amarillento que diluye fácilmente en alcohol. Artemetina, sesquiterpenos como lactonas. Flavonoides, ácidos orgánicos, taninos, inulina y otros (Bernal et al, T: V, 1990).

☛ **Usos:** medicinal, en agroecología y en la industria.

Se utilizan las hojas y sumidades en plena floración. Es estimulante del aparato digestivo, utilizada para las molestias hepáticas. Contra fiebres intermitentes, contra dolores de estómago, estimulante uterino, provoca la menstruación. Contra la melancolía. Antigotosa, vermífuga. Elimina el mal olor de la boca derivado de problemas digestivos. En la alimentación

acompaña bien las carnes, grasas, guisos. Con la absintina se preparan bebidas comerciales como el vermouth.

⚡ **Precaución:** no se debe abusar de ella debido a sus propiedades tóxicas y alucinógenas. No deben consumirla mujeres embarazadas. Su abuso puede afectar la visión. Contraindicada para epilépticos.

Uso medicinal aprobado por la CRPFA,
estimulante del apetito.

⚡ **Formas de uso:** infusión de las hojas, en dosis de 8 g de ajenjo por litro de agua, tres vasos al día. En vino blanco, 25 g de la planta en maceración durante 4 días, filtrado, tomando una copita antes o después de las comidas. En jarabe, 200 g en un litro de agua en infusión, reposar por 6 horas, luego cocinar hasta reducirlo a 1/3 y añadir 200 g de miel, tomar una cucharadita. En cataplasmas sobre el ombligo actúa como vermífugo.

⚡ **Otros usos:** en agroecología esta planta no debe faltar, por sus propiedades para el control de plagas, bien sea sembrada alrededor del huerto o cultivos, en infusión para fumigar ó como caldo de riego; especial para control de áfidos en frutales y como repelente de insectos entre ellos los ácaros, además aleja las chizas o mojojy sembrada en el contorno de los cultivos. Ayuda al control de las babosas, en forma de riego. El gas que expele su raíz no permite plantas vecinas. El polvo de ajenjo, se utiliza en almacenamiento de granos, para evitar ataque de gorgojos y otras plagas.



AJÍ PAJARITO

Capsicum annuum L. var.
Frutescens. Sin. *C. frutescens* L.

Familia: Solanaceae

Origen: América tropical y subtropical. Propia de climas cálidos. Se propaga por semillas. Sembrar a una distancia de 1x1 m, con abono orgánico.

Especie aprobada por el CRPFA de Colombia.

Descripción de la planta: hierba leñosa, que crece hasta 1 m de altura. De hojas opuestas, oblongas, acuminadas, pedunculadas. Inflorescencia axilar, cáliz verdoso y pétalos blancos. Frutos pequeños ovoides, que nacen verdes y luego se vuelven negros.

⚡ **Componentes:** los frutos contienen capsaisina, analgésico potente, que les da el sabor picante, además contiene citrato y fosfato de potasa.

⚡ **Usos:** medicinal, agroecología, ornamental, alimenticio.

Excitante digestivo y antihemorroidal, desinfectante, rubefaciente, antiséptico, antibacterial, analgésico, tónico, para artritis, para afecciones hepáticas, migraña, antioxidante. Muy utilizado como condimento en las comidas. Estimula la energía yang², actúa como termorregulador de la temperatura del cuerpo. La comida adobada con ají estimula el metabolismo y ayuda a quemar calorías. Sirve para el dolor de muelas y el dolor causado por la culebrilla.

² Principio activo y dinámico. Base de la medicina y las ciencias orientales.

⚡ **Precaución:** no deben usarla personas que tengan hemorroides.

Uso medicinal aprobado por la CRPFA:
Rubefaciente de uso externo.

⚡ **Formas de uso:** como fruto fresco ó el polvo del fruto seco. En tintura que se prepara con los frutos del ají, en vinagre o en aguardiente; tomando 5 gotas de tintura para problemas digestivos, encima de las comidas. También se usa la infusión de los frutos, 5 g por litro de agua, dos a tres tomas al día. Como emplasto en forma externa es resolutivo. En cremas ó aceites sirve para masajear partes adoloridas y partes del cuerpo afectados por culebrilla. En inhalaciones para el dolor de cabeza. En tintura 2 gotas para el dolor de muelas. Calentada una hoja con miel de abeja y colocada sobre un nacido, lo revienta. La capsacina está siendo utilizada en problemas de cáncer de próstata con resultados positivos.

⚡ **Otros usos:** en agroecología es una planta de gran apoyo para el agricultor. Sirve en fumigaciones, para el control de plagas y enfermedades, en forma de infusión, maceración ó licuada, sola ó combinada con ajo ó cebolla, es especial para control de áfidos en frutales y como repelente de insectos entre ellos los ácaros; se debe tener precaución en las dosis para no causar quemazón en las plantas. Es muy utilizada como ornamental en los jardines por su forma y colorido. Con el ají se fabrica la páprika picante, rica en "aspirina natural". Las aves de corral sueltas consumen las hojas y los frutos.



**AJO
BOGOTANO**
Allium tuberosum.
Familia: Liliaceae

Origen: Eurasia.
Especie de clima templado, de suelos sueltos ricos en materia orgánica. Se propaga por división de plantas y por semilla. Se recomienda sembrar la planta a una distancia de 20 x 20 cm en tierra bien abonada.

Descripción de la planta: hierba que alcanza una altura entre 20 y 30 cm, de bulbo delgado. Desarrolla hojas aplanadas desde la base del suelo, envoltentes del tallo, lanceoladas, largas, carnosas de 0.5 cm de ancho y hasta 25 cm de largas. Tallo erguido rematado por una inflorescencia en umbela simple con flores pequeñas blancas, la inflorescencia está protegida por una espata escamosa. Semilla en tres cápsulas pegadas a modo de triángulo, cada una de ellas con varias semillas aristadas, negras y duras.

⚡ **Composición química:** el género Allium presenta compuestos azufrados, que son liberados al dañarse o destruirse sus células.

⚡ **Usos:** medicinal, condimento, agroecología.

Como medicinal se usa contra la arteriosclerosis, asma, bronquitis, actúa como antiséptico, intestinal, contra la inapetencia, hipotensor, depurativo de la sangre. Contra catarro pulmonar, parásitos intestinales, reumatismo.

☛ **Formas de uso:** principalmente como condimento, para ello se utilizan las hojas que se cortan en la base de la planta. En casos de infección de garganta se pueden hacer gárgaras con la infusión de las hojas adicionándole el jugo de un limón. Como infusión se toma 3 a 4 pocillos por día o se reemplaza comiendo las hojas en las comidas. Para el catarro pulmonar se elabora un unguento, machacando las hojas y agregando aceite vegetal hasta formar una especie de pasta con la cual se fricciona el pecho. Para eliminar los parásitos se prepara infusión en leche, 10 a 15 hojas por litro de agua. Son recomendados los emplastos con hojas para aplacar los dolores reumáticos.

Otros usos reportados por la tradición oral dicen de su poder como desinfectante, tónico y para aliviar la diabetes, además de su acción benéfica en caso de diarrea nerviosa, meteorismo y distensión. En forma de tintura activa el funcionamiento del hígado, cura las hemorroides, várices, las infecciones gastrointestinales, disenterías agudas y crónicas y colitis infecciosas o no infecciosas.

☛ **Otras formas de uso:** en agroecología se usan los biopreparados a base de ajo bogotano para ayudar al control de hongos y bacterias en las plantas, para hacerlos se puede utilizar la planta entera. Con 75 g de ajo en un litro de agua, aplicado cada tres días a las plantas y al suelo controla los ácaros. Por su efecto alelopático se siembra en asocio con el tomate al cual protege del marchitamiento bacteriano causado por *P. solanacearum*, sembrando el ajo con antelación.



AMARANTO BLEDO-KIWICHA

Amaranthus spp.

Familia: Amaranthaceae

Origen: América, Guatemala, México, Perú y Ecuador. Planta indígena. Especie de alto valor nutritivo, base de la alimentación de muchos pueblos indígenas. Alimento del futuro, suministrado a los astronautas de la NASA. Especie propia de climas fríos. Se desarrolla desde los 1800 hasta los 3500 m. Se propaga por semillas a una distancia de 75 x 75 cm.

EL TRIGO DE LOS INCAS

Descripción de la planta: hierba erecta, monoica de hasta 2 m de altura. Tallos glabros o densamente pubescentes en la parte superior, verde ó rojiza. Hojas aovadas, alternas, largamente pecioladas, verdes ó rojizas. Inflorescencia terminal en panículas apretadas, de hasta 1 m de largas, de colores amarillo, rozado, granate y verde de hermosas formas. Gran producción de semillas por panoja. Semillas pequeñas, esféricas aplanadas de color blanco o negro, brillantes.

☛ **Componentes:** las hojas y semillas contienen taninos y saponinas; además linfoaglutina, amarantina, iso-amarantina, carotenos, ácidos grasos como palmítico, esteárico, oleico, linoleico y otras sustancias. Contiene además carbohidratos 62%, proteínas 16%, grasa 7.5%, minerales 3% con prevalencia de fósforo, potasio, calcio y hierro, en orden descendente. Vitaminas: 1.5 Vit. C, niacina, Vit. B1 y B2. Agua 10%. Aminoácidos esenciales: lisina, metionina y cisteína. Contiene el doble de proteínas que el maíz y el arroz y de 60 a 80% más que el trigo.

☛ **Usos:** alimenticia, medicinal, ornamental, en agroecología. Considerado uno de los 36 cultivos más prometedores del mundo.

Granos y hojas, principalmente en la alimentación, por su alto valor nutritivo. Especial para pacientes geriátricos, desnutridos y con cáncer, en dietas hiperenergéticas e hiperproteicas. Antidiarreico y astringente en casos de amibiasis, antieménago, contra el cansancio. Antiinflamatorio de encías y garganta. Diurético y para bronquitis. Fortificante de músculos y huesos, beneficia hígado y riñones, cicatrizante, contra hemorragias del intestino, para inflamaciones del nervio ciático y articulaciones. Tiene actividad antimicótica en las partes aéreas. Por la riqueza en minerales, se la usa contra la osteoporosis.

☛ **Formas de uso:** consumo de granos, germinados o harinas en las comidas, bajo diferentes preparaciones y consumo de hojas crudas en ensaladas. Decocción de las hojas y las inflorescencias, un puñado por vaso, dos veces al día. El cocimiento también se emplea para lavados como febrífugo y en cataplasmas sobre llagas inflamadas y sobre los tobillos hinchados. La decocción de 30 g de hojas por litro de vino tinto y 2 cucharadas de miel, para problemas bronquiales, tomando una copita en la mañana y otra en la noche. La decocción de 50 g de sumidades floridas en 100 g de vino blanco, dejado en maceración durante ½ hora, sirve en compresas para inflamación producida por mordedura de serpiente.

☛ **Otros usos:** como especie ornamental sembrada o para arreglos florales por sus hermosos penachos de diferentes colores. Como suplemento alimenticio para el ganado y especies menores. En agroecología excelente como abono verde; preparado en decocción para control de plagas y enfermedades. Apto para utilizarlo en siembras asociadas y en la rotación de cultivos. Como cultivo promisorio y alternativo a los cultivos tradicionales, presenta excelentes perspectivas, con fines alelopáticos, como maleza trampa en cultivos de soya; excelente extractora de nutrientes debido a la profundidad de su raíz, característica que además la hace apropiada para la conservación de suelos. Se usa como indicador bacteriano sembrado con las demás plantas; si sus hojas tienen pequitas amarillas tiene ataque bacteriano, si se tornan rojizas es ataque de hongos.



ÁMBAR ALMIZCLILLO

Hibiscus abelmoschus L.

Familia: Malvaceae

Origen: Egipto, India y costa de Malabar. Propia de clima cálido. Se propaga por semilla, que germina entre 10 y 12 días. Sembrar a 45 x 30 cm, con buen abono orgánico. Florece entre 3 y 5 meses de sembrada.

Descripción de la planta: planta herbácea anual, de 0.5 a 2.5 m de altura, con raíz pivotante larga y delgada. Hojas alternas y aserradas, palmadas y subdigitadas, de 15 a 16 cm de largo por 11 cm de ancho. Flores solitarias, grandes de unos 6 cm de diámetro con un color amarillo azufre y escarlata oscuro por la base o rosado-amarillento. Fruto cápsula pentagonal, estrecha y cilíndrica de 7 cm de largo por 3.5 cm de ancho, cubierta de pelillos urticantes, en cuyo interior se encuentran muchas semillas reniformes negras, del tamaño de una lenteja las cuales desprenden un intenso aroma a almizcle.

☛ **Componentes:** aceite estable, aceite esencial, resinas. En la capa que envuelve la semilla se encuentran lípidos, almidón, proteína, resina y aceite volátil. El aceite es rico en ácido linolénico, tiene una cetona y una sustancia ambrettelide que da el olor característico a la semilla.

☛ **Usos:** medicinal, ornamental, cosmético e industrial.

Se utilizan principalmente las semillas y las flores. Como estomacal ayuda al sistema digestivo y al mal aliento. Como afrodisíaca actúa en la inapetencia sexual, demulcente o emoliente (vía externa). Actúa contra el picor intenso en la piel; contra la hidrofobia y mordedura de serpientes, antihistérico y antiespasmódico (García B. H., TII, 1975). Alivia la sed y ayuda a descargar la orina. El aceite esencial actúa como antiespasmódico.

☛ **Formas de uso:** se utiliza el polvo de semillas en cantidad de 2 a 3 g por pocillo de agua. La infusión de las flores en cantidad de una cucharadita por taza de agua. Vía externa en forma de cataplasmas, utilizando las semillas hervidas en leche. Algunos pueblos árabes mezclan sus semillas con el café y otras bebidas con el fin de aromatizarlas.

☛ **Otras formas de uso:** como insecticida natural actúa contra mosquitos, combinado con albahaca, romero y clavo. Entre los egipcios, el fruto inmaduro se utilizaba para mezclar con la carne siendo un producto muy utilizado por sus propiedades emolientes. Por su porte y bellas flores es utilizado como planta ornamental. Las semillas son utilizadas en la industria de la perfumería, se exporta de la India a Europa, Japón y Singapur. La semilla es producto de comercio.



Achiote



Ajeno



Ají Pajarito



Ajo Bogotano



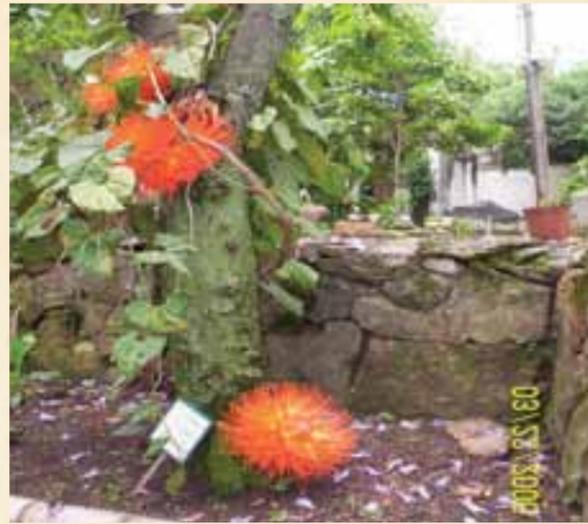
Amaranto



Ámbar



Anamú



Arizá



Azafrán



Azahar de la India



Balsamina



Batata



ANAMÚ RAÍZ DE PIPI MAPURITO

Petiveria alliacea L.

Familia: Phytolaccaceae

Origen: Centro y Sur América. Especie mágico-religiosa, sus hojas se utilizan en algunas ceremonias rituales. Es planta propia de climas cálidos, donde se produce en forma espontánea. Se propaga por división de la planta. Se la puede sembrar a una distancia de 50 x 50 cm con buen abono orgánico.

Descripción de la planta: hierba de largo período vegetativo, de consistencia dura, crece hasta 1 m de altura. Hojas alternas medianas, de forma oblonga alargada, color verde brillante con pecíolo corto, borde liso. Flores pequeñas en espigas tenues, alargadas, de color blanco, el fruto es una baya con diminutas cerdas en la punta.

◀ **Componentes:** esteroides, terpenoides, saponinas y polifenoles. Se han identificado 19 cumarinas, benzilhidroxietil trisulfuro, tritiolaniacina, 3,5-difenil-1,2,4 tritiolan, isocarborinol. Las raíces contienen sulfuro. Trans-stilbene, benzaldehído y ácido benzoico.

◀ **Usos:** medicinal y en agroecología.

Usado contra la osteoartritis. Sudorífico, analgésico, antiséptico, cicatrizante, desinflamante, diurético, emenagogo, hepatoprotector, inmunostimulante, vermícida. Para llagas y maltrato de la boca, para evitar la caries dental, cura la piorrea. Para facilitar el parto y calmar los dolores. Para afecciones respiratorias y dolor de cabeza. Ha sido utilizada en tratamientos de cáncer y leucemia, con resultados positivos, tratamientos

prolongados han mostrado incidencia sobre crecimiento de tumores. Limpia el organismo y externamente es utilizada para afecciones reumáticas, contra calambres. Utilizado contra la cistitis y como anticoagulante. Con limón contra mordedura de serpiente.

☛ **Precaución:** especie tóxica para el ganado. Tiene propiedades abortivas.

☛ **Formas de uso:** se usan las hojas y la raíz. Cocimiento de las hojas, 30 g por litro de agua. Cocimiento de la raíz 5 g por medio litro de agua, hervir por 4 minutos, tomar en ayunas y al acostarse. Se puede utilizar también la tintura, 20 a 30 gotas por vaso de agua tres veces al día. Para afecciones de la piel, como vena varice, el baño con el cocimiento de las hojas o con la maceración en alcohol. La inhalación de los vapores es buena para la sinusitis, dolor de cabeza y catarros bronquiales. La decocción de la parte aérea de la planta se toma antes del parto. Los buches de la decocción para problemas de la boca, la raíz machacada para el dolor de muelas. Recomiendan beber el zumo de 25 hojas licuadas en 1 L de agua, 3 veces al día. La raíz machacada sirve para repeler insectos y piojos de los niños y animales domésticos.

☛ **Otros usos:** debido a sus propiedades insecticidas y vermícidas, puede usarse como biocida vegetal, para combatir algunas plagas de los cultivos, contra mosca doméstica, mosquitos y actividad repelente contra la polilla de la ropa. El extracto alcohólico tiene efecto nematicida. Sembrado el anamú alrededor de las viviendas, ahuyenta los murciélagos. Algunos dicen que la hoja fresca se usa para mejorar la habilidad de los perros para seguir una pista. El aceite esencial es repelente contra la polilla.



ARIZÁ PALO DE CRUZ

Brownea ariza Benth.

Familia: Caesal piniaceae

Origen: Americano, descubierto en Cartagena en el sitio llamado Arizá. Propio de climas cálidos y templados. Se propaga por semillas. Sembrar a distancia de 6 x 6 m.

Descripción de la planta: árbol de 15 a 20 m de altura, copa redondeada y ramas tiernas cubiertas de tricomas ferruginosos. Hojas alternas paripinadas 6-12 pares, folíolos opuestos. Las hojas tiernas cuelgan desmadejadas. Inflorescencia en racimos semiesféricos grandes, de 10 a 20 cm de diámetro, flores hermosas de color escarlata, que nacen directamente en el tronco. Fruto una legumbre de 15 a 18 cm. Se distingue por que al hacer un corte transversal en el leño aparece una cruz.

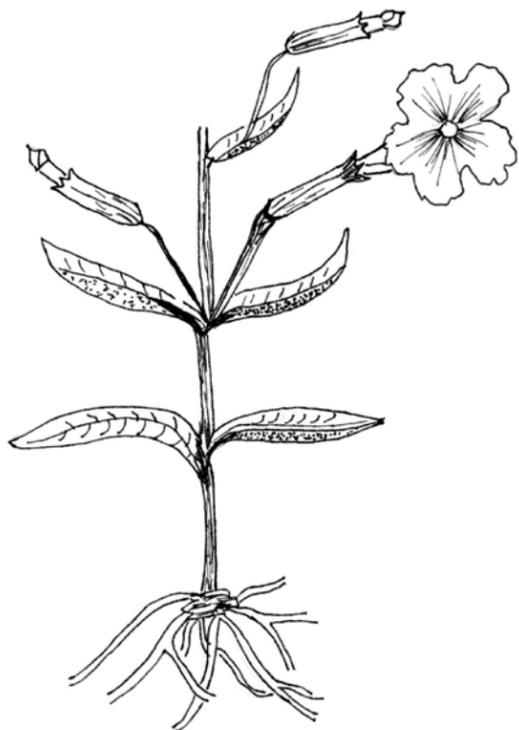
☛ **Componentes:** las hojas de la especie *B. grandiceps* contienen antocianinas, cianidina 3 monoglucósido. De la especie arizá no se conocen estudios fitoquímicos en Colombia.

☛ **Usos:** medicinal, ornamental, maderable.

Se usa la corteza, las flores y las hojas. Hemostático principalmente en hemorragias uterinas, excelente para detener hemorragias después de los partos, buena para heridas sangrantes. Las flores son un poco laxantes. Las semillas son afrodisíacas, utilizadas en casos de impotencia.

◀ **Forma de uso:** las flores, la corteza o el aserrín en decocción, curan disenterías, toda clase de hemorragias y diarreas. La decocción de las flores para las hemorragias internas, haciendo dos tomas. En lavatorios o compresas para uso externo. Se suele utilizar la tintura para los mismos fines; esta se prepara con 30 g de polvo de corteza en 100 g de alcohol potable, tomando 20 gotas tres veces al día; para uso externo una cucharadita en un vaso de agua empapando con ellas las compresas.

◀ **Otros usos:** como especie ornamental por su forma y sus hermosas y vistosas flores. Como especie melífera atrae abejas y colibríes. Como maderable en construcción.



**AZAFRÁN
DE RAÍZ**
Escobedia grandiflora
(L.F.) Kuntz
Familia: Scrophulariaceae

Origen: Especie Americana
Planta propia de climas templados, se observa en los taludes de las carreteras y algunas veces asociada a cultivos de caña. Se propaga por raíz. Sembrar a 40 x 40 cm, en suelos bien abonados.

Descripción de la planta: hierba erecta, de consistencia áspera. Hojas opuestas, sentadas, lanceoladas con ápice agudo. Flores axilares, largamente pediceladas, grandes blancas. Sus raíces nacen de la base del tallo, son cilíndricas, de color naranja, que recubren una fibra blanca.

◀ **Componentes:** la raíz contiene un principio activo la azafrina, carotenoide de gran poder vitamínico (Vit. A), que produce el color naranja. Además posee taninos. Desafortunadamente esta especie aún no ha sido bien estudiada en su composición química. Especie en serio proceso de extinción.

◀ **Usos:** condimento, medicinal, cultivo alternativo.

La raíz es el órgano de la planta que se utiliza, principalmente como colorante y condimento doméstico, para diversos alimentos. En la industria es utilizada para dar color a los quesos, margarinas y mantequillas. En medicina se usa contra la ictericia, hepatitis y enfermedades del hígado.

• **Forma de uso:** se maceran durante dos días 2 onzas de raíces en media botella de agua hervida, se filtra y añaden 2 copas de aguardiente y una onza de jugo de limón, se toma tres copitas al día. También sirve para los mismos fines la tintura de azafrán, que se fabrica dejando macerar en aguardiente durante dos días una onza de raíces machacadas, filtrado que se toma por cucharadas, antes de cada comida.

• **Otros usos:** como cultivo alternativo, se presenta como una especie promisoría. Se la ha encontrado en buen asocio con la caña panelera. Para extraer el condimento, se muele la raíz una vez extraída una fibra blanca que va por dentro, se deja en agua para que decante la harina (color naranja), se vota el agua y se pone a secar.

Espece Medicinal y de condimento promisoria.



AZAHAR DE LA INDIA JAZMÍN DE LA INDIA

Murraya paniculata

(L) Jacq.

Familia: Rutaceae

Origen: India y Ceilán.
Especie propia de climas cálidos. Muy utilizada como arbusto ornamental. En floración exhala un agradable aroma. Se propaga por semillas.

Descripción de la planta: arbusto, de hasta 4 m de altura. Tronco erecto, blanquecino al igual que sus ramas. Arbusto muy ramificado, de madera dura, que forma una copa muy tupida redondeada. Hojas imparipinnadas, de folíolos ovobales, lustrosas, verde oscuras cuando adultas. Flores pequeñas, blancas, en corimbos terminales, cálices reducidos y pecíolos cortos, de agradable olor. Fruto, bayas de color rojo, redondas pequeñas.

• **Componentes:** contiene alcaloides en tallos y hojas, el fruto tiene olor a trementina. Planta tintórea por la corteza, tronco y raíces. (Fernández et al, 1995)

• **Usos:** medicinal, ornamental, en arreglos florales.

Se utilizan principalmente las hojas, como odontálgicas, para calmar el dolor de muelas cariadas. También se utilizan contra las fiebres palúdicas.

• Formas de uso: se machaca una hoja y envuelta en un algodón se coloca en la muela afectada. Para uso interno, se usan las hojas de azahar en infusión, en dosis de 10 g en 300 g de agua, haciendo seis tomas al día.

• Otras formas de uso: como especie ornamental, plantada. Las ramas tienen gran demanda como material verde, en floristerías. Se dice que su madera es de buena calidad, utilizándola para hacer incrustaciones. En Cuba lo utilizan como patrón en cítricos para formar setos. Especie utilizada en las técnicas del bonsai. Las ramas actúan como repelente de gusanos.



BALSAMINA SIBICOGEN

Mamordica charantia L.

Familia: Cucurbitaceae

Origen: Nativa del S.O de Asia, pero muy distribuida en regiones cálidas y en bajas altitudes. Se le reporta como arvense en potreros, bordes de caminos y carreteras. Se enreda fácilmente en los alambrados. Se propaga por semillas, sembrar a 40 x 40 cm, con tutor o espaldera y buen abono orgánico.

Descripción de la planta: planta herbácea trepadora, anual de 2 a 3 m de larga. Raíz pivotante. Tallo pentagonal, pubescente. Hojas alternas, de bella forma lobulada (5-7), ovalado-oblongas, pecioladas, pubescentes especialmente por el envés. Flores axilares pecioladas de color amarillo-naranja. Fruto una baya rugosa de ápice agudo y color amarillo-verdoso y anaranjado de 5 a 7 cm de largo, aovada, pulpa roja. La semilla es aplanada blanca, recubiertas por un arilo rojo.

• Componentes: contiene alcaloides, además un principio activo el polipéptido P ó V - Insulina, aislado de frutos, semillas y cultivo de tejidos, responsable de la actividad hipoglicemiante.

• Usos: medicinal, ornamental, en agroecología.

Antiviral, hipoglicemiante, baja el azúcar de la sangre, su uso debe hacerse previa consulta con el médico. Actividad antitumoral en sarcoma 180, efecto antimitótico, antiespermatogénico, inhibe la síntesis de pro-

teína; antiviral contra virus de estomatitis vesicular, antihelmíntica, anti-tumoral leucemia L-1210, antimutagénica. Para menstruaciones difíciles. Laxante y antirreumática.

❖ **Precaución:** el zumo del fruto es citotóxico. Deben abstenerse de su uso mujeres en embarazo. Su uso continuo afecta el nervio óptico.

❖ **Formas de uso:** extracto acuoso 15 ml por día para pacientes con leucemia linfática. Infusión de las hojas 30 g por litro de agua, dos tazas al día. Se recomienda hacer chequeos médicos periódicos en pacientes con diabetes. Topicamente se emplea en compresas, emplastos y lavados para aftas, torceduras, afecciones de la piel, cáncer, tumores y úlceras.

❖ **Otros usos:** es una especie melífera y ornamental debido a sus flores y frutos de vistosos color. El extracto acuoso puede ser utilizado en cultivos como insecticida.



BATATA
BONIATO
CAMOTE-APICHU
Ipomoea batatas (L.) Lam.
Familia: Convolvulaceae

Origen: América Tropical de clima cálido y frío. Se produce silvestre, cerca de los bosques. Requiere suelo arenoso con abono y cierta humedad. Se dejan brotar los tubérculos en un recipiente con un poco de agua, los brotes se parten y se siembran a 2 m de distancia. Donde enraízan los tallos producen tubérculo.

Descripción de la planta: hierba rastrera, de largos tallos, color violeta. Hojas acorazonadas, con nervaduras sobresalientes, color violeta. Se distinguen las variedades por el color de la flor, blanca ó violácea. Raíces fusiformes grandes, que se constituyen en los tubérculos comestibles. Presenta un ciclo vegetativo de 4 a 7 meses.

❖ **Componentes:** rica en antioxidantes. Contiene vitaminas E y C, betacaroteno (precursor de la vitamina A), hierro, potasio, calcio, fósforo. Además antocianinas, tiamina, riboflavina, niacina, ácido ascórbico, taninos. Contiene 50% más calorías que la papa. Las hojas contienen minerales y vitaminas en cantidades significativas.

❖ **Usos:** alimenticia, medicinal, industrial.

Se utilizan los tubérculos como alimento. Por sus propiedades vitamínicas reduce el riesgo de padecer cardiopatías, apoplejías y problemas visuales. Mejora la salud de la piel y del sistema reproductor. Por su riqueza en potasio sirve para la dieta de las personas hipertensas. Para la anemia, las bajas energías y aumentar resistencia a las infecciones. El

alto porcentaje en bases alcalinas, lo convierte en alimento básico regenerador, muy digestivo. La hoja y la raíz se usan para controlar bacterias grampositivas y gramnegativas, microbacterias y hongos. Es diurético, sirve para la gota, problemas renales y como purgante.

❖ **Precaución:** para evitar fermentaciones intestinales del almidón, se debe cocinar, masticar y ensalivar muy bien. Se debe restringir su consumo a personas que padecen dispepsia. Por su contenido en azúcares simples, no es recomendable para obesos ó diabéticos.

❖ **Formas de uso:** se consumen los tubérculos asados o cocinados, bajo diferentes preparaciones. Los tubérculos en infusión, dos a tres tazas al día como diurético. La raíz en decocción se utiliza como purgante. Las yemas de los tallos se comen en ensalada. La infusión de la planta completa baja la fiebre. Los tubérculos cocidos y machacados, sirven en emplasto para inflamaciones y gota.

❖ **Otras formas de uso:** la batata se presenta como un cultivo promisorio, alternativo, con muy buenas perspectivas. El tubérculo en harina, mejora la calidad del pan, e incrementa el peso en pollos. Por su calidad en hojas y tubérculos sirve como alimento para animales. Se utiliza en la industria de dulces, además para la fabricación de alcohol y almidón debido a su azúcar cristalizable.



BREVO HIGUERA

Ficus carica L.

Familia: Urticaceae

Origen: Mediterráneo y Asia Menor. Especie propia de climas fríos y templados. Se cultiva generalmente con otras plantas. Se propaga por esqueje. Sembrados a una distancia de 2 x 3 m, con abono orgánico y polvo de roca.

Descripción de la planta: arbusto frutal de hasta tres metros de altura. Tronco tortuoso, dividido en ramas flexibles, corteza de color gris. Las hojas son grandes palmeadas, ásperas, de color verde oscuro por el haz y más claras por el envés. El fruto, de forma aperada y esponjosa, guarda en su interior las flores, que son pequeñas, las masculinas en la parte apical y las femeninas en la base. Toda la planta presenta un látex blanco.

❖ **Componentes:** en el fruto se encuentran azúcares como glucosa, fructuosa, sacarosa. Ácidos orgánicos como: cítrico, málico y acético. Materias gomosas y mucílago; vitaminas A y B y algunas enzimas. El fruto maduro contiene hierro, calcio y vitaminas. El látex contiene enzimas proteolíticas y ficina.

❖ **Usos:** alimenticia, medicinal y como ornamental.

Con el higo se fabrica pan. El látex sirve para tumbar verrugas ó callosidades y para aclarar las pecas; es analgésico por lo cual se utiliza contra

picaduras de abejas. La corteza es hemostática, especial para hemorragias nasales. Contra enfermedades de la boca, fluxiones de las encías, inflamaciones de garganta y dolor de muelas. Los frutos en decocción facilitan el parto (tomados unos días antes del alumbramiento) y sirven contra la tos además en casos de estreñimiento. Utilizado en amigdalitis y afecciones bronquiales. Calma los nervios. Recomendado en trastornos urinarios. Especie fitoestrogénica útil en los problemas de la menopausia, consumiendo el fruto maduro. Las hojas tienen actividad hipoglucemiante (bajan la glucosa en la sangre).

☛ **Forma de uso:** aplicar el látex o las hojas pasadas por agua caliente sobre la piel afectada, varias veces al día. La corteza introduciendo la pulpa para hemorragias nasales. Los higos 3 a 4 cocinados en leche, tomados en la noche para el estreñimiento o maduros partidos preparados en leche con un puñado de pasas. Las hojas en infusión, con miel de abejas, para la tos 2 a 3 tomas al día. En gárgaras, el cocimiento durante 10 minutos de un manojo de hojas por litro de agua, adicionando media taza de sal y unas gotas de yodo, se puede envasar. Consumo del jugo del fruto o el fruto preferiblemente maduro como fitoestrogénico, 2 o 3 frutos al día.

☛ **Otros usos:** el látex se usa para ablandar carnes y para cuajar la leche. Además el fruto es de interés en la industria de confitería y repostería. Con la decocción de las hojas, 6 a 8 por litro de agua, 2 cervezas y un poco de azúcar se elabora un agradable cóctel. De las hojas se puede obtener un tinte para el cabello. Asocia muy bien en huertos medicinales, sembrado con la capuchina produce frutos permanentemente.



Brevo



Calaguala



Caléndula grande



Caléndula



Cañagria



Capuchina



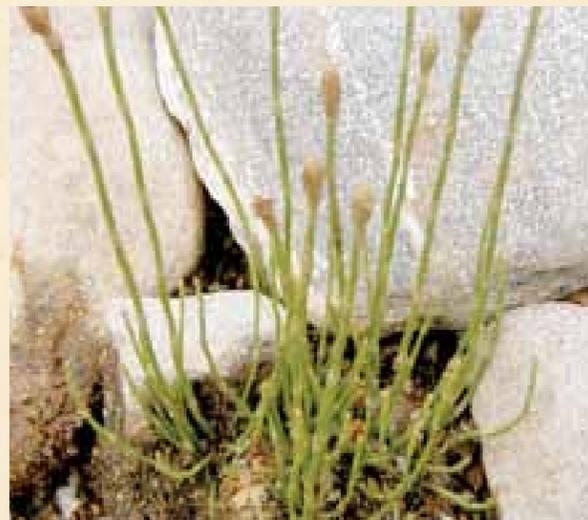
Cardo Santo



Cidrón



Cilantro de sabana



Cola de Caballo



Cuadrada



Cúrcuma



CALAGUALA CARAGUALA WITTIA

Disocactus amazonicus
(K. Schum.) D.R. Hunt

Familia: Cactaceae

Origen: América. Costa Rica, Panamá, Venezuela, Colombia, Ecuador, Perú.

Especie propia de clima cálido. Se propaga por hoja. Se puede sembrar en canasto o adherida a un árbol. Bajo sombra. No soporta temperatura menor de 18°C.

Descripción de la planta: planta epífita, de tallos aplanados decumbentes, hojas que salen las primeras a ras del suelo, gruesas, largas, pendientes de hasta de 50 cm de largo y 6 cm de ancho, bordes sinuosos redondeados y nervio central protuberante de donde nacen las hojas. Las flores nacen en el borde de las hojas, en cada sinuosidad, generando un bonito espectáculo, pequeñas tubulares a ampliadas de unos 3 a 4 cm de largas de color rojo fucsia y azul en los extremos. Especie propia del sotobosque.

◀ Composición química: la planta contiene esteroides como sitosterol de 66 a 87%, estigmasterol en proporción de 2 a 8% del total de los esteroides (Correa J., et al. T III 1990).

◀ Usos: medicinal y ornamental. Se usa la hoja y la raíz. Para la gripa, la tos, fiebre y asma.

◀ Forma de uso: cocinada la planta con agua de panela hasta reducirla a 1/3. Se suele tomar añadiendo hoja de totumo cimarrón (*Crescentia cujete*), culantro (*Eryngium foetidum*) y orozú (*Lippia dulcis*), haciendo 3 o 4 tomas al día.

◀ Otras formas de uso: como planta ornamental es sembrada en macetas o canastas a la sombra, por esta razón es producto de comercio.



CALENDULA GRANDE GALLARDIA

Gallardia aristata

Familia: Asteraceae

Origen: Norteamérica

Se propaga por semillas, división de la planta o por esqueje herbáceo.

Es propia de climas fríos, aunque da en clima templado. Se produce bien en suelos sueltos con buen drenaje y a plena exposición.

Hacer semillero y trasplantar a 25 x 25 cm aplicando abono orgánico. Florece entre los 40 y 50 días.

Descripción de la planta: hierba perenne de 40 cm de altura, con hojas lanceoladas y oblongas, con bordes que varían entre enteros y sinuado pinados. Flores reunidas en cabezuelas bastante grandes, con disco de color púrpura y lígulas amarillas, comúnmente manchadas de color púrpura en la base.

↔ **Composición química:** no se conoce

↔ **Usos:** medicinal, ornamental y en agroecología.

Se utiliza como cicatrizante a nivel interno y externo y para combatir el acné. También en caso de colón irritable.

↔ **Formas de uso:** como medicinal se utilizan principalmente las flores, donde es más alto el contenido de principios medicinales. La flor se usa en infusión tomando 2 o 3 pocillos al día en caso de gastritis, preferible en ayunas y antes de acostarse. Como cicatrizante externo se usa la decocción en paños o mediante la pomada de caléndula que se aplica directamente en la parte afectada, en esta misma forma se utiliza para aliviar labios agrietados y resecos. Ayuda a combatir el acné aplicando la pomada directamente en la piel. La infusión en gárgaras desinflama la garganta. En baños vaginales, si ha habido desgarramiento en el parto o en caso de flujos vaginales.

↔ **Otras formas de uso:** es una planta muy utilizada como ornamental en los jardines, debido a la calidad de su flor, su colorido y la floración permanente, por tal motivo, sus semillas son producto de comercio. También se utiliza como flor cortada. Las abejas gustan del néctar de sus flores.

En agroecología se reporta como planta benéfica para el control de nemátodos, bien sea sembrada entre las diferentes especies o mediante la utilización de biopreparados.





CALENDULA

Calendula officinalis L.

Familia: Asteraceae

Origen: Sur de Europa Meridional y Oriente. Especie propia de climas fríos y templados.

Se reproduce por semillas, se siembra a una distancia de 30 x 30 cm en tierra bien abonada. Produce hasta los 6 meses.

Especie aprobada por el CRPFA de Colombia

Descripción de la planta: planta herbácea. Crece hasta 50 cm. Hojas alternas, lanceoladas, de ápice agudo. Flores en capítulos terminales o axilares, de color amarillo ó anaranjado dependiendo de la variedad. Fruto aquenio seco. La planta exhala un fuerte olor.

• **Componentes:** contiene aceite esencial, resinoso de sabor amargo. Ácidos láurico, mirístico, palmítico, esteárico, salicílico. Calendulina, carotina y otras sustancias. Los tallos y hojas contienen calendeno y saponinas.

• **Usos:** alimenticia, medicinal, ornamental y en agroecología. Antinflamatoria, normalizante de la menstruación, activa las contracciones menstruales, tiene además efectos estrogénicos lo cual la hace apta para molestias de la menopausia, antiséptico uterino; el aceite se utiliza como fungicida en infecciones vaginales. Antiespasmódica, diurética

Y sudorífica. Hemostática. Sirve para gastritis y como cicatrizante de la úlcera gástrica; a nivel externo, ocupa lugar de honor como remedio de primeros auxilios para cortes y quemaduras; cicatrizante y desinfectante de afecciones cutáneas, para seborrea y el acné. El extracto orgánico de flores de caléndula sirve contra el sida, presenta acción contra algunos virus.

• **Precaución:** no debe usarse por vía interna durante el embarazo y lactancia.

Usos aprobados por la CRPFA:
antinflamatorio y cicatrizante.

• **Formas de uso:** se utiliza la flor y la hoja. Para uso externo decocción de hojas y flores 80 g por litro de agua. Para uso interno la infusión de flores en dosis de una cucharada de flores por vaso de agua, para problemas digestivos tomar antes de las comidas; para regular la menstruación tomarla desde unos días antes. El zumo de la planta actúa como hemostático. En pomadas es muy efectivo como cicatrizante ó en problemas de acné. Se puede utilizar en tintura, ungüento y otras preparaciones. Los pétalos se consumen en ensaladas.

• **Otros usos:** sus pétalos sirven como reemplazo del azafrán, para dar color a los alimentos, también como complemento de ensaladas; además se puede dar como alimento a gallinas ponedoras. En agroecología por sus propiedades es utilizada para el control de plagas, sembrada ó en preparados, es especial para control de nemátodos. Asocia con la mayoría de las plantas. Especie ornamental para sembrar en jardines, melífera.





CAÑAGRIA

Costus guanaiensis var.
macrostrobilus (K.Sch.) Mass

Familia: Costaceae

Origen: Especies propias de África y América
De clima cálido y suelos húmedos. Se propaga por rizomas, en lugares sombreados. Sembrar a una distancia de 80 x 80 cm, con abono orgánico.

Descripción de la planta: hierba erecta, de hasta 2 m de altura. Tallo grueso succulento, pubescente. Hojas envolventes del tallo, oval-lanceoladas, grandes, pubescentes, de bordes enteros. Inflorescencia apical, flores amarillas ó naranjadas.

• **Componentes:** la especie *C. cylindricus* contiene ácidos orgánicos, triterpenos, fenoles, mucilagos y proteínas. La especie *C. spicatus* en el rizoma presenta diosgenina sustancia precursora de hormonas esferoidales, en las hojas diglicósidos fglavónicos, quercetina y otros flavonoides que tienen actividad antiinflamatoria.

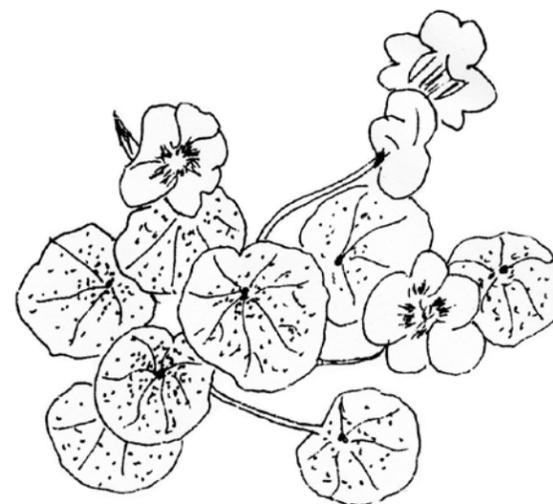
• **Usos:** medicinal, ornamental.

Se utiliza la raíz y el zumo de la planta. Contra las fiebres gástricas, en casos de diabetes. Emenagoga y diurética. Contra la disentería. Antiinflamatoria de órganos urinarios y vejiga (cistitis). En forma externa se utiliza para la extracción de cuerpos extraños y contra los callos.

• **Formas de uso:** la decocción ó zumo de las partes aéreas. Para el zumo se trituran y exprimen las hojas y tallos de la planta y se toma una cucharada de zumo cada dos horas, se puede endulzar con miel de abejas ó azúcar. En decocción 10 a 15 g de la planta, por medio litro de agua, previamente se puede machacar el material vegetal, tomar 2 a 3 veces al día. Se usa en lavados intestinales para la fiebre tifoidea, preparando la decocción de 20 g por medio litro de agua, fría y filtrada, se aplica en lavativa, al calor del cuerpo. Externamente se utiliza la raíz en cataplasma.

• **Otras formas de uso:** es una planta que por su porte y apariencia, puede utilizarse como especie ornamental y para conservación de lugares húmedos. El zumo de la planta es utilizado como lubricante para afilar herramientas (Caballero, R. 1995).





CAPUCHINA

Tropaeolum majus L.

Familia: Tropaeolaceae

Origen: Americana, Perú.
Existen cerca de 39 especies del género. Planta anual, propia de clima medio y frío. Se propaga por semillas. Sembrar a una distancia de 30 x 30 m o en canastas. Prefiere terrenos húmedos.

Descripción de la planta: planta rastrera ó enredadera. Tallos redondos, carnosos, color verde claros. Hojas redondas, pelteadas, alternas y pecioladas. Flores vistosas, espolonadas, de pétalos ungulados, barbados, de diferentes colores, rojos, amarillos naranja. Frutos tricarpelados. Planta de sabor picante.

☛ **Componentes:** especie rica en glucotropeolina, glucósido de acción antibiótica; vitamina C, esencia de mostaza bencílica, aceite graso, sorbusina, derivados sulfurados y otras sustancias. Tiene propiedades balsámicas.

☛ **Usos:** medicinal, ornamental, alimenticia, en agroecología.
Se utilizan las flores, hojas y frutos, como alimento. Algunos recomiendan cosechar la planta antes de que florezca. Recomendada para ancianos y convalecientes por su carácter revitalizador. Combate el escorbuto. Las semillas son ligeramente laxantes. Usada en las bronquitis agudas, debido a su esencia sulfurosa, igualmente la recomiendan para afecciones de la piel. Útil en infecciones urinarias, congestión e inflamación de

riñones y vejiga, extendiéndose su acción hasta los pulmones combatiendo la infección de las vías respiratorias. Actúa contra el colesterol elevado. Depurativa de la sangre. Combate y cura granos y eczemas. Se utiliza como tónica para el cabello y contra la caspa; para depresiones nerviosas y fatiga. Contra dolores de cabeza. Estimula la formación de glóbulos en el hígado y favorece la circulación linfática. Se recomienda para personas propensas a ataques epilépticos.

☛ **Precaución:** no se debe usar en enfermedades renales, úlcera gastroduodenal, ni en niños. Por vía interna y a grandes dosis puede irritar el estómago debido a su contenido en tiocinato de bencilo.

☛ **Formas de uso:** para el cabello se usa en loción ó en masajes utilizando el zumo de la planta; también en dosis de dos a tres puñados de la planta macerando el material, solo, con ortiga o macerado en alcohol de 90 grados durante dos semanas. Como aperitivo se toman los capullos en infusión, un pocillo antes de las comidas, también la infusión ó cocimiento de los cogollos, botones, flores y frutos al 10% para tomar por pocillos al día. Las semillas se preparan como encurtido, dándoles un ligero hervor y agregándoles vinagre. Las flores y las hojas se comen en ensalada. Para lavados de la piel el cocimiento de ramas y hojas o en cataplasma previamente machacada la planta. Su efecto se manifiesta 2 o 3 horas después de ingerir la bebida.

☛ **Otras formas de uso:** en agroecología, sembrada alrededor de los frutales mejora su sabor, actúa contra los pulgones de los cítricos y ayuda a repeler roedores. Actúa también contra moscos y pulgas, por eso se recomienda sembrarla alrededor de las perrerías, también para combatir las garrapatas y otros parásitos en los animales. Alrededor de los huertos ayuda al control de plagas, principalmente pulgones y mariposa blanca, sembrada asociada con repollo ayuda al control de la mariposa blanca, asocia bien con el brevo. Sirve para la diarrea de los animales, sin destruir la flora intestinal. Especie ornamental, sembrada directamente en el suelo formando bancales, o en canastas.





CARDO SANTO

Argemone mexicana L.

Familia: Papaveraceae

Origen: sur de Estados Unidos, México, Centroamérica, Colombia, Venezuela, Ecuador, Perú, Uruguay y Argentina. Se propaga fácilmente por semilla, sembrada en semillero o directamente en el suelo, en suelos fértiles, no requiere cuidados especiales.

Descripción de la planta: planta herbácea de 0,40 a 1,00 m de altura, de color verdoso, con nervios blanquecinos. Tallos más o menos aculeados, látex amarillo. Hojas caulinares sésiles, oblongas u obovadas, con bordes irregularmente dentados espinescentes y con 3-6 pares de lóbulos. Flores terminales, por lo general con corola de color amarillo. Fruto oblongo-elíptico ovoideo, fusiforme o aculeado. Semillas globosas negras de aproximadamente 2 mm de diámetro, con alto porcentaje de germinación.

☛ **Componentes químicos:** contiene un jugo lechoso, amarillo, narcótico, que se ha usado como purgante en la hidropesía; un aceite grasoso (26%) de color aguado cristalino (según Th. Charbonnier, en "Recherches pour servir à l'histoire botanique, chimique et "Ella physiologique de l'Argemone du Mexique", Paris, 1868)³. Tanto en la raíz como en sus órganos aéreos, la Argemone mexicana contiene saponinas, berberina y protropina. En las semillas se encuentra hasta 25% de aceite fijo esencial que se ha usado como purgante y emético. Contiene principios tóxicos como: Berberina, sanguinarina, coptisina, chelitrina, dihidrosanguinarina, dihidrochelitrina, norsanguinarina C19H11NO4, criptopina, cheilantifolina

3 <http://www.cookaround.com/>

C10H19NO4, escoulerina C19H21NO4, a y b hidroximetilestilopina (Haisova y Salvik citados por Soraru Bandoni, 1978)⁴. "El análisis químico de las hojas, de las cápsulas no maduras ha demostrado que contienen morfina y otras sustancias más de la clase de los alcaloides (véase Charbonnier)."

☛ **Usos:** medicinal, ornamental y tóxica

Se usan las flores, las semillas, las hojas y la raíz. En Java y en la América del Norte, le usan contra las enfermedades cutáneas, verrugas y úlceras sifilíticas. Es empleada en la India occidental como diaforético, se aprovecha su infusión teiforme para las indigestiones; exteriormente se administra en cataplasmas como también el jugo lechoso, para los bubones, úlceras sifilíticas, etc. La semilla madura, tostada, molida y puesta en infusión con hojas de lechuga, tomada en ayunas, es un vomitivo; y la semilla sin tostar, y tomada en infusión, es un purgante drástico." Con el agua de la raíz hervida se administran enemas a los enfermos de pleuresia.

Transcribimos aquí algunos renglones de la obra "Ensayo de Botánica Médica Argentina" del Sr. Dr. D. Parodi: "También se emplea el cocimiento de las hojas con manzanilla para combatir el escalofrío; suministrándose caliente en el período del frío, no tarda en producirse un sudor copioso; se desvanece el frío y también la calentura". Se usa también el aceite contra los cólicos y se dice que alivia y desvanece el dolor al poco rato de haberse tomado produciendo un efecto hipnótico notable. Las flores se emplean mezcladas con otras especies pectorales. Se dicen provechosas en las enfermedades nerviosas de los niños, la tos convulsa, los dolores sifilíticos nocturnos. Sus virtudes calmantes la colocan entre el opio y el lactucario. Se emplea la decocción de las hojas contra la conjuntivitis y las oftalmias en general⁵.

☛ **Precaución:** debido a las sustancias tóxicas que contiene debe utilizarse con mucho cuidado.

☛ **Otros usos:** el aceite graso puede emplearse para la fabricación de jabón y principalmente para la pintura del lienzo encerado y preparación de charol y betún, además sirve para barnizar maderas. Las tortas hechas con los residuos contienen 5 a 8% de ázoe y pueden servir, como las tortas de linaza, para alimentar animales domésticos. Este ázoe es un medicamento seguro contra el cólico y es además purgante (15 a 30 gotas).

4 Idem

5 www.herbotecnia.com



CIDRÓN HIERBA LUISA

Aloysia triphylla
(L. He. r.) Britton

Familia: Verbenaceae

Origen: América Latina, Perú y Chile. Planta espontánea extendida por todo el continente americano. Especie propia de climas templados y fríos. No falta alrededor de las casitas campesinas. Se propaga por esqueje semileñoso con 3 a 4 nudos o acodos de ramas terminales. Se puede sembrar a una distancia de 1 x 1 m, en suelo fresco, suelto, con buen abono orgánico, se le deben hacer podas de mantenimiento.

Descripción de la especie: pequeño arbusto de hasta 2 m de altura. Muy ramificado, con hojas sencillas lanceoladas, de ápice agudo, opuestas, de consistencia coriácea, con la nervadura central pronunciada. Tallos de las ramas delgados; flores en espigas terminales, abundantes y de color blanco. Las hojas tienen un olor bastante agradable.

• **Componentes:** en las hojas y flores se encuentra una esencia, el lipial (sustancia canforácea, ácido tánico), aceites esenciales, verbenol, aceite de verbenico y sesquiterpenos. Otros compuestos identificados: l-limoneno, metilheptenona, l-carvona, linalol, geraniol y otros alcoholes más. Aceite esencial en porcentajes de 0,195 en hojas; 0,132 en ramas floríferas, 0,014 en raíces y 0,007 en tallos (Domínguez, J.A. (1928).

• **Usos:** medicinal y ornamental.

Planta muy utilizada en tisanas como estomacal, para digestiones difíciles, pectoral y como calmante ayuda a los melancólicos. Antiespasmódica, ayuda en los casos de digestiones difíciles, cólicos ó dolores de origen gastroduodenal. Calma las palpitaciones de origen nervioso o digestivo. Sudorífico suave y refrescante de los ojos.

Usos aprobados por la CRFA:

sedante, carminativo.

• **Formas de uso:** hojas en infusión, 10 g por litro de agua, tomado sobre las comidas, bebida que fácilmente reemplaza el té o el café. En compresas frías sobre los ojos, los refresca y limpia de legañas.

• **Otras formas de uso:** Especie melífera.





COLA DE CABALLO

Equisetum bogotense.

Familia: Equisetaceae

Origen: Género de especies muy antiguo. Se produce principalmente en zonas templadas y frías. En zonas húmedas, a orilla de las corrientes de agua. Se reproduce por división de la planta ó por raíces, Sembrar en zona húmeda a distancia de 60 x 60 cm.

Descripción de la planta: hierbas erectas, de hasta 2 m de altura, tallos huecos, redondos estriados, con nudos de trecho en trecho, de consistencia áspera; con tallos fértiles y estériles. Los fértiles forman una espiga con varios esporangios donde se encuentran las esporas, que saldrán más tarde para su reproducción.

❖ **Composición:** la planta pertenece a un género de plantas muy rico en sílice - mineral imprescindible en la formación de huesos, cartílagos, uñas y cabello- y potasio, además selenio; contiene azúcares, ácidos orgánicos como el málico, oxálico y equisético; principios amargos, una pequeña cantidad de grasa e indicios de algunos alcaloides como la nicotina.

❖ **Usos:** medicinal, protector de fuentes de agua y en agroecología. Se utiliza la parte aérea para hemorragias capilares, disentería y caída del cabello. Diurética, activa la función renal. Ayuda a la cicatrización de heridas, llagas y golpes sangrantes, desinflamación de tumores y hemorroides, en casos de edemas e hinchazón de pies y rodillas. Ayuda a preve-

nir la acumulación de grasa en las articulaciones. Contra uñeros, orzuelos y pólipos nasales. Actúa en menstruaciones excesivas; además cuando huesos y articulaciones se encuentran debilitados ó en procesos degenerativos. Estimula la actividad del sistema inmunológico. Los extractos de los tallos han demostrado actividad antitumoral en la leucemia. Usado para la caída del cabello.

❖ **Precaución:** se debe tener precaución en su uso dada la presencia de sustancias como el selenio y la equisetina, que pueden causar serios problemas fisiológicos. En altas concentraciones puede causar hipertensión (Fonnegra, Plantas Tóxicas. 2003). Mujeres embarazadas deben abstenerse de su consumo. No se deben tomarlo personas con problemas renales.

❖ **Formas de uso:** vía interna mediante el cocimiento de 30 a 50 g de la planta por litro de agua, tomando 2 a 3 veces al día. Inhalando el líquido por la nariz 2 a 3 veces, restablece la circulación de la sangre. Para problemas externos en compresas, con el doble de la cantidad de la planta -100 g- empapando con ello los paños. En tintura usar ½ ó 1 cucharadita hasta dos veces al día. En baños de asiento para los riñones inflamados 2 a 3 veces por semana. El polvo de la planta al 20% añadido al talco para control de hongos de los pies.

❖ **Otros usos:** por su consistencia áspera ha sido utilizada en el pulimento de metales y maderas, una vez la planta está seca. En agroecología se la utiliza para el control de enfermedades en las plantas, principalmente las causadas por hongos, con excelentes resultados, especialmente en cultivos de fríjol y papa, utilizando la decocción sola ó combinada con ortiga. Aplicando su cocimiento al suelo lo vitaliza, fortaleciendo con ello las plantas, mejor si se le adiciona tomillo y manzanilla. Aplicando cola de caballo al compost lo mejora.

❖ **Fórmula:** cocinar 150 g secos, durante 20 minutos, dejar en maceración durante dos días, diluir en 10 veces su volumen en agua, asperjar las plantas.





**CUADRADITA
CAÑAGRIA
CHULCO-TUMACO**

Arthrostepma volubilis
(Bonpl) Tr.

Familia: Melastomataceae

Origen: Colombia y Brasil, son países muy ricos en esta familia de plantas, caracterizadas por sus hermosas y coloridas flores. Este género de plantas es propio de los climas templados y fríos. Se propaga fácilmente por esquejes y semillas. Se siembra a una distancia de 80 x 100 cm, aplicando abono orgánico.

Descripción de la planta: planta herbácea que puede alcanzar hasta 2 m de altura. Tallos angulosos, suculentos con pequeños pelos rojizos, de sabor agridulce. Hojas opuestas, lanceoladas, ligeramente aserradas y pelosas en los bordes y en el haz. Inflorescencia terminal en racimos, de pocas flores rosadas. Flores de 4 pétalos y 8 estambres. Fruto una cápsula globosa, con muchas semillas aplanadas.

☛ **Componentes:** la planta contiene ácido oxálico, benzaldehído y otros compuestos. Requiere mayor investigación.

☛ **Usos:** medicinal, ornamental, melífera.

Se usa como febrífugo, especialmente contra el paludismo, la fiebre tifoidea y el tifo. En las afecciones bronquiales, se toma como bebida refrescante, calma la sed. También se utiliza para hacer lavados de la piel. Alivia la inflamación de las encías. Se toma para expulsar parásitos.

☛ **Formas de uso:** de la planta se usan principalmente tallos y hojas. Se toma en decocción un puñado de la planta por litro de agua, 4 veces al día ó el zumo extraído y tomado a cucharadas. Para los lavados, se usa la decocción filtrada.

☛ **Otros usos:** planta melífera, sembrada en los huertos mejora la polinización.



**CULANTRO
CILANTRO DE
SABANA**

Eryngium foetidum L.

Familia: Acanthaceae

Origen: : América, islas del Caribe. Arvense común en potreros. Propia de climas templado y frío, de fuerte aroma. Se propaga por división de plantas o semilla, pero estas son atacadas por insectos de ahí su baja viabilidad. Sembrar a 25 x 25 c, con abono orgánico, en suelos frescos.

Descripción de la planta: hierba pequeña, cuyas hojas nacen desde la base de la planta en forma de rosetón, fuertemente dentadas, coriáceas, las del tallo con tres lóbulos. Inflorescencia en capítulos, flores pequeñas de color amarillo. Raíz pivotante. Tallos y hojas con olor aromático agradable.

☛ **Componentes:** se sabe que es rica en vitaminas y calorías. El aceite esencial de las hojas de cilantro es rico en aldehídos alifáticos. El compuesto de impacto es E-2-dodecenal (60%), además 2,3,6-trimetilbenzaldeído (10%), dodecanal (7%) y E-2-tridecenal (5%). La raíz también contiene un aceite esencial, rico en aldehídos aromáticos (2,3,6-trimetilbenzaldeído 40%, 2-formil-1,1,5-trimetil cyclohexa-2,5-dien-4-ol 10%, 2-formil-1,1,5-trimetil cyclohexa-2,4-dien-6-ol 20%, 2,3,4-trimetilbenzaldeído). En el aceite esencial de las semillas, se encuentran sesquiterpenoides (carotol 20%, β-farnesene 10%), fenilpropanoides (anethole) y monoterpenos (un-pineno), ningún aldehído.

↳ **Usos:** alimenticia, medicinal y en agroecología.

Se la ha usado principalmente como condimento para sopas. Es una especie digestiva, carminativa. Utilizada en curas de la hepatitis e ictericia. Para gastritis y anemia. Externamente la recomiendan en baños para la viruela y la gonorrea. Contra dolor de oídos, artritis, debilidad y alta presión. Baja el nivel de colesterol. Utilizada para el asma; baja la fiebre. Propicia la menstruación.

↳ **Precaución:** no deben tomarla mujeres embarazadas.

↳ **Formas de uso:** comida cruda en las ensaladas ó adicionada a las sopas. En infusión 30 g por litro de agua 3 a 4 tomas al día. La decocción de las hojas para baños ó compresas, 60 g por litro de agua, filtrada en paños. Las hojas estrujadas y colocadas en el oído, cambiándolas cada 2 horas. La infusión de la raíz como estimulante. La decocción de toda la planta con sal, contra la hepatitis.

↳ **Otras formas de uso:** repostería. En agroecología, sembrada asociada ayuda a repeler insectos.

Espece Medicinal promisoría.



**CURIBANO
TILO
TE CRIOLLO (Cuba)**
Justicia Pectoralis Jacq.
Familia: Acanthaceae

Origen: trópicos de América. Planta propia de climas templados y cálidos. De suelos mullidos y sueltos. Se propagan fácilmente por esquejes. Sembrar a una distancia de 30 x 30 cm con abono orgánico.

Descripción de la planta: hierba con tallos decumbentes, con pelos cortos en dos líneas principalmente los superiores, ligeramente engrosados en los nudos, redondos de entrenudos cortos, que enraízan fácilmente; hojas lanceoladas, opuestas enteras con ápice agudo. Con pequeñas espigas axilares, flores color blanco-lila. La planta tiene olor fuerte característico.

↳ **Componentes:** cumarina con actividad antiinflamatoria y cicatrizante, flavonoides, betaína, beta-sitosterol, ácido palmítico y esteárico. La cumarina, la umbeliferona y la swertisina que contiene, tienen actividad sedante y relajante del músculo liso. Contiene además en 100 g de las hojas 663 mg de calcio, 35 mg de fósforo, 7.4 microgramos de hierro, 0.04 mg de tiamina, 0.2 mg de riboflavina, 2.5 mg de niacina y 28 mg de ácido ascórbico, entre otros (Acosta, L. Et Al. 2000.)

☛ **Usos:** medicinal, ornamental.

La parte aérea de la planta es utilizada como sedante nervioso y relajante del músculo liso. Para cicatrizar heridas, como hemostática; además para problemas bronquiales. Utilizada tradicionalmente para afecciones del hígado. Antihemorrágico para las vías urinarias y la matriz.

☛ **Formas de uso:** se utiliza la decocción por tres minutos de toda la planta, en dosis de 50 gr por litro de agua, tomando 3 a 4 veces al día. Externamente la decocción en baños ó cataplasmas.

☛ **Otras formas de uso:** como ornamental, ya que se presta para formar bancales.



CÚRCUMA

Curcuma domestica

Valeton

Familia: Zingiberaceae

Origen: la Antigua India, Isla de Java. Especie de honor en la medicina Ayurvédica de la India. Símbolo de prosperidad.

Desde milenios, muy utilizada en todo el continente asiático como especia, es uno de los componentes del Curry. Especie propia de climas cálidos y húmedos, del sotobosque, Se propaga por rizoma. Sembrar a 50 x 50 cm. con buen abono orgánico.

Ciclo vegetativo 7-10 meses.

Descripción de la planta: hierba erecta, perenne, de hasta 1.5 m de altura. Tallo grueso; hojas de pecíolo envolvente, opuestas, grandes, aovadas, de ápice agudo. Espiga floral o flor que sale de la base de la planta, erecta, como roseta de hojas de color lila o amarillo. Raíces gruesas, semicilíndricas, que al partir, exudan una sustancia amarilla.

☛ **Componentes:** curcumin, P-tolilmetil-Carbinol, aceite esencial, principios amargos, curcumina (colorante amarillo) (Sreejavan and Rao, citado por A. Loaiza Et Al, 2001) además posee otras sustancias.

☛ **Usos:** medicinal, ornamental, condimento y en agroecología.

Son utilizadas, básicamente las raíces. Usada como condimento para dar color y sabor a los alimentos. Es digestiva estimula la secreción de jugos gástricos, sirve contra gastritis crónicas; hierba hepatoprotectora, previene las úlceras, antioxidante, antiinflamatoria tanto a nivel interno como externo, por tanto se puede usar para la artritis en especial la reu-

matoidea; ayuda a reducir el colesterol, azúcar, triglicéridos. Promueve la formación de tejido sanguíneo. Para tratamiento de llagas incurables de las piernas. Tiene acción bactericida, elimina parásitos intestinales y previene contra las infecciones, tanto internas como externas. Cicatrizante, para el acné, granos, eczemas, picadura de insectos, pañalitis, herpes, sarampión, varicela. Contra cálculos de la vesícula biliar. Previene desórdenes cardiovasculares. Parece que actúa contra cáncer linfático (Fernández, J., 1995), especialmente cuando se usa en las etapas iniciales de la enfermedad. Actúa en problemas de la piel como soriasis o eczema.

☛ **Formas de uso:** en uso externo, para llagas ó heridas, espolvorear polvo (raíz seca y molida) o aplicar unguento del rizoma en la herida y cubrir con gasa si la herida está abierta. El polvo se usa tópicamente para tratamiento de cáncer, verrugas y tumores. Para uso interno, la infusión, en dosis de una cucharadita por vaso de agua ó leche, tomando tres veces al día. Aplicado el polvo en mascarillas al cutis, lo limpia y embellece.

☛ **Precaución:** no debe administrarse a niños menores de 2 años. Abstenerse las mujeres embarazadas. Personas con problemas de coagulación, deben consultar antes su uso al médico.

☛ **Otros usos:** en agroecología, se recomienda, impregnar con el polvo de cúrcuma húmedo, un cordón y extenderlo a lo largo de las eras de cultivo, ayuda al control de plagas y enfermedades; en granos almacenados ayuda al control del gorgojo. Rayada y mezclada con orina de vaca en proporción 1:2 a 1:6 sirve contra insectos y orugas. Reduce inflamaciones en los animales. Usada por sus hermosas flores como especie ornamental. Ha sido utilizada para teñir lana, seda, algodón, papel, madera y en la elaboración de oleorecinas.





DIENTELEÓN AMARGÓN

Taraxacum officinale
Weber.

Familia: Asteraceae

Origen: Europa Mediterránea. Especie cosmopolita. Se observa principalmente en los potreros y suelos fértiles. Se disemina fácilmente, debido a la sutileza de sus semillas. Propia de climas fríos y templados. Sembrar a 30 x 30 cm, en tierra mullida, no húmeda; o en semillero a 5cm, trasplantar cuando tenga 4 hojas.

Especie aprobada por el CRPFA de Colombia

Descripción de la planta: hierba perenne, de raíz gruesa y profunda en forma de nabo. Las hojas son numerosas y nacen a ras del suelo en forma de rosetón. Las flores amarillas, largamente pedunculadas, sobresalen por encima de las hojas, en capítulos solitarios. Tanto las hojas como el tallo, presentan látex blanco. La florescencia está constituida por numerosos frutos, alargados en forma de aquenio, con una especie de pelusa sedosa en el extremo, que se desprenden y vuelan fácilmente con el viento.

☛ **Componentes:** las hojas contienen flavonoides, vitaminas A, C y D. Las raíces tienen inulina, resina, triterpenos pentacíclicos, ácidos fenólicos, sesquiterpen lactona, un alcaloide taraxina. Además hierro orgánico y potasio. Las cenizas son ricas en potasio. El látex, es de sabor amargo, con contenido de caucho, lactucero, inosita y azúcar reducido.

☛ **Usos:** medicinal, alimenticia y en agroecología. Desintoxicante. Depurativo de la sangre; laxante suave, tónico. Reduce la glucosa de la sangre. Útil en enfermedades de hígado y riñón. Fortifica

la bilis y descongestiona el hígado. El jugo de la planta sirve contra enfermedades de los ojos. Son recomendados los lavados con las flores para limpiar la piel de manchas y pecas. Antioxidante, debido a los contenidos vitamínicos. Actúa contra el síndrome premenstrual y para presión alta. Estimula la producción de metabolitos en general. Ayuda a disolver los cálculos de la vesícula. Neutraliza la acidez estomacal. Planta que estimula significativamente la producción de orina.

⚠ **Precaución:** abstenerse mujeres embarazadas y en lactancia.

Uso aprobado por la CRPFA:

Diurético.

⚡ **Formas de uso:** decocción de la raíz, en dosis de 15 g por litro de agua. Infusión de hojas y flores, 8 g por litro de agua, tomando 2 a 3 veces durante el día. Baños de la piel a mañana y tarde con la decocción de las flores, por taza de flores un litro de agua. También se comen las hojas tiernas en ensaladas, ó los botones florales preparados en encurtido. Con la raíz seca y molida se pueden hacer decocciones, que se toman sobre las comidas. También se come la raíz blanda cocinada con limón. La raíz presenta mayor calidad a los dos años.

⚡ **Otros usos:** en agroecología, se lo utiliza en la fabricación del compost, ya que acelera el proceso de transformación de los materiales orgánicos. Su contenido de potasio, lo hace una especie a considerar en los abonamientos. En forma de purín ó en decocción, aplicado al suelo, estimula el crecimiento y mejora la calidad de las plantas, especial en riegos después de fuertes lluvias, pues ayuda a la recuperación de las plantas. Actúa contra los nemátodos. Incrementa el aroma de las hierbas, sembrándolo asociado con especies aromáticas. Algunos afirman que su consumo por el ganado de leche incrementa la producción. Sirve para engorde de cerdos por la riqueza de sus raíces en almidones e inulina.



Curibano



Dienteleón



Escobadura



Espinaca de Ceilán



Figue



Fresa



Girasol



Granado



Gualanday



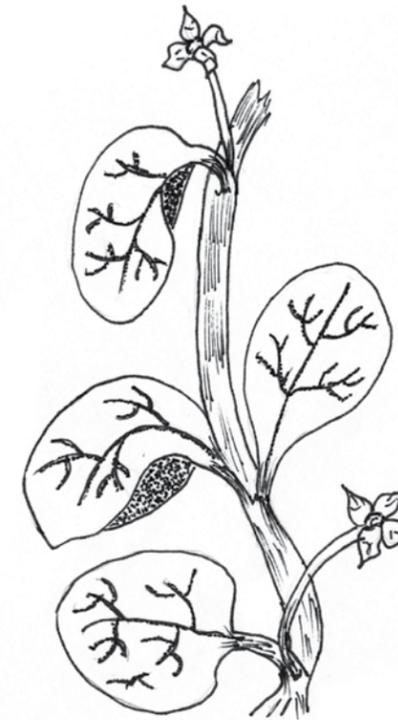
Guasca



Hoja Santa



Jengibre



ESPINACA DE CEILÁN

Basella rubra L.

Origen: India e Indonesia. Especie de zona tropical, propia de clima cálido y frío. Enredadera que se propaga por semilla, hoja y esqueje. Se puede sembrar a una distancia de 70 x 70 cm, con tutor ó con espaldera. Requiere aplicación de materia orgánica. Produce a los 30 días, a los 3 meses se puede podar a 15 cm del suelo.

Descripción de la planta: enredadera herbácea, de tallos succulentos, redondos, medianamente gruesos, de color verde claro, también la hay de color morado. Hojas medianas aovado-elípticas, crasas, con el ápice redondeado y la base ancha, cortamente pecioladas, con la nervadura central pronunciada, verde o morada. Flores axilares, pedunculadas, pequeñas de color blanco, que genera 4 semillas redondas que al madurar se oscurecen con una tonalidad negra, semillas muy fértiles.

☛ **Componentes:** fuente de vitamina A, B, C y D, calcio y hierro. Su contenido proteínico es bajo.

☛ **Usos:** alimenticia, medicinal y ornamental.

Las hojas y los tallos jóvenes son comestibles. Se utiliza como mordiente, para afecciones bronquiales, contra el paludismo, como reconstituyente y para la anemia. Es utilizada para dar sabor a las sopas.

☛ **Formas de uso:** comida cruda en ensalada ó en preparaciones culinarias. El zumo de las hojas como mordiente y para los problemas bronquiales.

☛ **Otros usos:** como especie ornamental. En agroecología asocia con la mayoría de las especies de los huertos.



ESCOBADURA ESCOBABABOSA

Sida acuta Burm.

Familia: Malvaceae

Origen: regiones tropicales y subtropicales de ambos hemisferios. Especie cosmopolita, de suelos secos, espontánea en potreros y rastrojos. Se propaga por semillas, con abono orgánico, sembrando a una distancia de 40 x 50 cm.

Descripción de la planta: hierba de tallos erectos, crece hasta 1 m de altura. Tallos ramificados cubiertos de pelos. Hojas de pecíolo corto, pubescentes con estipulas; limbos romboides aovados, ápice agudo, bordes aserrados, con nervaduras prominentes. Flores solitarias axilares o en corimbos, cáliz campanulado, pétalos amarillos. Semillas negruzcas.

• **Componentes:** las semillas contienen efedrina, que produce relajamiento de los músculos bronquiales; ácidos grasos, celulosa, lignina, ácido estercúlico y málvico. La raíz contiene aceites esenciales, efedrina y esteroides. Las hojas ácido aspártico, esteárico, glutámico, linoleico, mirístico, oleico y palmítico; además alanina, arginina, aspargina, fenilalanina, histidina, lisina, tirosina y otras sustancias (Bernal Et Al T X, 1994).

• **Usos:** medicinal, artesanal.

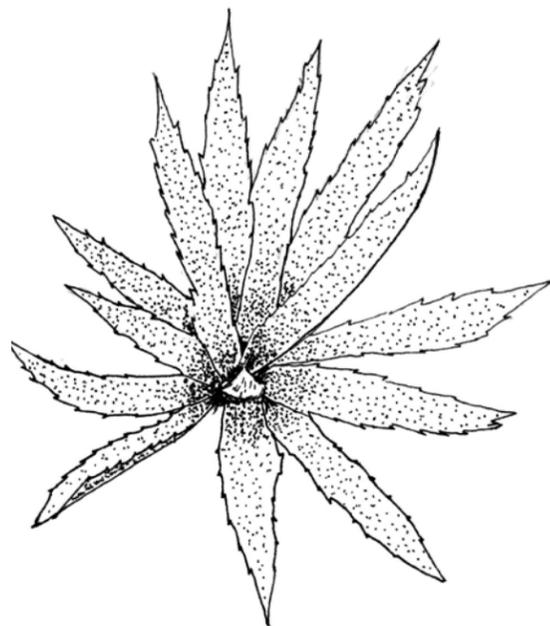
Tónica, febrífuga y emoliente; contra el asma debido al contenido de emetina. Utilizada en menstruaciones dolorosas. La raíz es diurética. La corteza interna sirve para los ojos y problemas del estómago. El mucílago es suavizante de la piel y sirve para picadura de avispa. Actúa como estimulante al fumarla y para estancamiento de la leche en cataplasmas. Suaviza y evita la caída del cabello.

• **Precaución:** las hojas tiernas pueden ser tóxicas.

• **Formas de uso:** como madurativo, se usan las hojas molidas, adicionadas de jabón negro y gotas de limón, colocadas en parches sobre los forúnculos. Internamente tomando la infusión de las hojas, 40 g por litro de agua 3 a 4 tomas al día. Externamente en cataplasmas las hojas y ramas machacadas en aplicación tópica. En decocción y baños para lavar heridas. El mucílago se extrae machacando las hojas y macerándolas en poca agua. El mucílago diluido en agua actúa como fijador del cabello, también se puede utilizar para la fabricación de champú casero.

• **Otros usos:** el mucílago se utiliza como clarificante en el proceso de elaboración de la panela. Sus ramas duras se utilizan para la fabricación de escobas. La planta es indicativa de suelos ácidos y de baja fertilidad.





FIQUE Ó CABUYA

Furcraea sp.

Familia: Agavaceae.

Esta familia tiene dos géneros parecidos el *Furcraea* y el *Agave* con más de 300 especies, de ellas muchas ornamentales.

Origen: *Furcraea* colombiana. Propia de climas medios y fríos, utilizada como cerca. Se propaga por hijuelos.

Descripción de la planta: planta de ciclo vegetativo largo. Hojas en rosetón que nacen desde la base, aguijoneada o no sobre las márgenes, algunos biotipos tienen espina terminal, forma lanceolada. Flores blancas, en escapos florales largos, con tres pétalos y tres sépalos, con seis estambres, anteras con dos tecas. Fruto capsular con endospermo carnoso. Se diferencia del *Agave* porque los estambres de esta son más largos que el perigonio (estructura que rodea los estambres).

❖ **Componentes:** tanto el género *furcraea* como *agave* son ricos en sapogeninas, son fuente de esteroides, ricos en levaduras y vitaminas. El zumo es rico en mucílagos, sapogeninas, azúcares, materias resinosas y potasa.

❖ **Usos:** medicinal, artesanal, industria y en agroecología. Los bulbillos y las flores actúan como depurativos de la sangre. Las hojas sirven para problemas del hígado y riñones inflamados. Contra do-

lencias del estómago e intestinos, especialmente en indigestiones. Para el reumatismo; tos y tosferina. En conjuntivitis crónicas.

❖ **Precaución:** el jugo al contacto con la piel presenta efectos tóxicos fuertemente cáusticos, en contacto con los ojos ocasiona conjuntivitis y fotofobia, ingerido irrita las mucosas digestivas (Fonnegra, R. 2003).

❖ **Formas de uso:** las raíces jóvenes machacadas sirven como jabón ó champú. La savia o aguamiel recogida de la concavidad labrada del tronco de una planta madura, se usa como postre ó fermentada como chicha. Para afecciones renales tomar como te el aguamiel con agua. La chicha que se hace con el aguamiel sirve para afecciones hepáticas, como diurética y purificadora de riñones. Las flores en jarabe sirven para los bronquios y como antituberculosa. Las hojas partidas y soasadas se colocan en cataplasmas en caso de reumatismo, si se manifiesta en horas siguientes reacción cutánea en el área tratada, es señal de que el ácido úrico y otros cristales comienzan a salir. Se puede mezclar en igual cantidad aceite de oliva y planta para masajear.

❖ **Otros usos:** en agroecología se la utiliza para control de erosión y como recuperador de suelos, además como insecticida utilizando las hojas molidas y maceradas durante 48 horas. Antiparasitaria para cerdos mezclando un poco de hoja machacada con el alimento. Los residuos de cosecha se usan como abono orgánico al igual que los caldos provenientes de la fermentación de la fibra. Sirve como cerca viva. Ornamental. La fibra se utiliza para cordelería, empaques y artículos artesanales. Presenta perspectivas en la industria farmacéutica y hacia la obtención de alcoholes.





FRESA

Fragaria vesca L.

Familia: Rosaceae

Origen: América del Norte y del Sur, Chile.

Especie propia de climas templados. Se propaga fácilmente por estolones, ramas que en contacto con el suelo emiten raíces. Se puede sembrar a una distancia de 25 x 25 cm, en terrenos franco-arenosos con buen contenido de abono orgánico.

Descripción de la planta: planta herbácea, pequeña, de raíces pardas. Hojas que nacen desde la base o cepa de la planta, largamente pecioladas, trifoliadas, con bordes dentados, forma redonda-alargada, de color verde oscuro por el haz y gris por el envés. Flores con largos pecíolos, de tamaño medio, con 5 sépalos y 5 pétalos blancos. Fruto carnoso, redondo acorazonado, de color rojo muy succulento, de sabor bastante agradable.

❖ **Componentes:** la cepa y las raíces tienen materias tánicas hasta el 10% de su peso y glucósido fragarianina, en menor proporción en las hojas. El fruto contiene 3 y 15% de azúcar invertido, diferentes ácidos orgánicos, vitamina C, fósforo, soda en abundancia, hierro y otras sales minerales.

❖ **Usos:** alimenticia y medicinal.

Se utiliza toda la planta. Se consume la fruta fresca, en jugo, postres o helados. Por su contenido de fósforo, tonifica el cerebro y el sistema

nervioso. El zumo de las frutas suaviza la piel y quita las manchas. El fruto tiene propiedades antigotosas, son además un poco laxantes. Las hojas y raíces, son astringentes y diuréticas. Sirve para enfermedades de los riñones y vejiga, para cálculos urinarios. Se utiliza para inflamación de la garganta y de las encías. Tiene actividad antiviral y anticancerígena.

❖ **Precaución:** se debe tener precaución en su uso, ya que es un cultivo al cual le aplican muchos agrotóxicos, con la desventaja de que el fruto no tiene ninguna protección, por tanto se recomienda conocer el origen de su procedencia.

❖ **Formas de uso:** se consume como fruta fresca. El cocimiento de las hojas y raíces, 30 g por litro de agua, durante 5 minutos, aromatizado con alguna otra hierba ó con azahar; se toman 2 ó 3 pocillos por día. También tisanas de raíces, en dosis de 20 g por litro de agua, como astringente para hemorragias intestinales. Se prepara una bebida muy especial con 300 g de hojas verdes y 1 litro de aguardiente, hirviendo hasta reducirlo a ½ litro, filtrado se toma una cucharada cada 2 horas, contra diarrea crónica.

❖ **Otros usos:** sus frutos son muy utilizados en repostería, helados y confitería.





GIRASOL

Helianthus annuus L

Familia: Asteraceae

Origen: América, Andes peruanos y México.

Especie propia de climas cálidos y fríos. Existen más de 50 especies. Se reproduce por semillas, en terrenos soleados, con buen contenido de humus y con cierta humedad, se siembra a una distancia de 1 x 1 metro.

Descripción de la planta: hierba erecta, de hasta 2 m de altura. El tallo alcanza a tener 3 cm de diámetro, es áspero, fibroso y pubescente; ramificado en la parte alta. Las hojas opuestas, grandes, acorazonadas, ásperas, enteras y pecioladas. Flor solitaria, de tamaño hasta 30 cm de diámetro, amarilla en forma de sol, que gira maravillosamente siguiendo la marcha del sol. Fruto con muchas semillas, que tiene de 1 a 3 cm de largo.

☛ **Componentes:** contiene álcali en el tallo. Las semillas son muy ricas en aceite, entre 26 y 30%; además contiene 0.44% de lecitina y 14.2% de materias albuminoideas. Tiene proporciones excelentes de vitamina D (factor antirraquítico); fósforo 35%, calcio 7% y pequeña cantidad de fluor. Los tallos y hojas contienen potasa.

☛ **Usos:** alimenticia, medicinal, artesanal, ornamental, industrial y en agroecología.

Se utilizan las hojas y tallos tiernos, pero principalmente las semillas. Como alimento por su alto poder nutritivo. Previene la arteriosclerosis; sirve contra fiebres palúdicas, es sudorífico, calmante, refrescante; contra la jaqueca y dolores nerviosos de la cabeza. Diurético, pectoral, emenagogo, contra el dolor de estómago y pleuresía. Contra dolores de los huesos. En tintura se utiliza para afecciones del bazo.

☛ **Formas de uso:** la infusión de flores y hojas, a razón de 30 g por litro de agua. Tintura 10 gotas por pocillo de agua caliente cada 4 o 5 horas. El consumo diario de un puñado de semillas tostadas, fortalece el organismo y cura las encías sangrantes. A modo de café, tostadas y molidas las semillas, para las jaquecas. Como aceite, es usado por su bajo contenido de colesterol. El cocimiento de las semillas en baños para el reumatismo. Su cocimiento y compresas para llagas y úlceras. En forma de vino medicinal, que se hace a partir de la tintura, 200 g en 1 lt de buen vino blanco, tomando copitas en ayunas y entre las comidas. La tintura se hace con 1 taza de pétalos en ½ litro de vodka, dejado en maceración al sol, durante 20 días. Los capullos sin abrir se pueden consumir cocidos como las alcachofas. Con las hojas secas se preparan cigarrillos. El aceite se puede utilizar en la elaboración de ungüentos para afecciones reumáticas.

☛ **Otros usos:** las semillas y las hojas, son excelentes para cría de gallinas y ganado y como alimento de cabras y conejos. Sembradas en los cultivos, purifican el aire y preservan de epidemias, fiebres y pestes neutralizando malos olores de los pantanos, desecando los suelos y disminuyendo la humedad del aire; funciona como protector en torno a las habitaciones ahuyentando mosquitos y zancudos. Alrededor de los cultivos, concentra la energía solar. Asocia bien con cultivo de lechuga y con el maíz, mantiene a los roedores alejados del grano. El extracto sirve para control de insectos. Excelente como abono verde, los capítulos florales desgranados dan por descomposición un abono muy rico, además incorpora potasio al suelo. Especie melífera. En la industria para producción de aceite comestible y para alumbrado; para fabricación de jabón. Las semillas secas y en harina, sirven para la panificación. Con la médula de los tallos se fabrican artesanías.





GRANADO

Punica granatum L.

Familia: Punicaceae

Origen: Oriente, Persia. Para los griegos fruta de la Fecundidad y el Amor. Especie propia de climas cálidos. Existen algunas variedades ornamentales poco comunes. Se propaga por semillas. Sembrar a una distancia de 3 x 3 m, con buen abono orgánico.

Descripción de la planta: arbusto bien ramificado, crece hasta 2 m de altura. Se caracteriza por sus hojas pequeñas onduladas, brillantes que cuando jóvenes presentan tonalidades rojizas. Las flores son de tamaño medio, color rojo, con estambres numerosos. El fruto es abayado, de corteza dura, rojo ó amarillo, con una pequeña coronita; encierra numerosos granitos colorados muy jugosos y dulces, constituyéndose en la parte comestible del fruto.

• **Componentes:** la corteza de las ramas y de la raíz tiene alcaloides como: pelietierina, pseudopelletierina, isopelletierina y metilisopelletierina; además compuestos como ácido tánico, resina, fécula, polifenoles y minerales. El fruto es muy rico en ácido cítrico, vitamina C, potasio, y otros compuestos.

• **Usos:** alimenticia, ornamental y medicinal. El jugo concentra la mayor cantidad de estas sustancias. Se utiliza la corteza, la raíz, la flor y los frutos. Antioxidante y antiinflamatoria. Ha sido

conocida principalmente por su propiedad para expulsar la tenia ó lombriz solitaria y otras menores, a partir de la corteza de la raíz. La corteza del fruto y las flores son astringentes por tanto sirven para diarreas y disentería. El jugo de las semillas, se tiene como un buen colirio. La corteza o cáscara del fruto contra flujos blancos vaginales. El consumo de zumo de granada podría incrementar el periodo de estabilidad del cáncer de próstata (Maite Zudaire, 2009).

• **Formas de uso:** la corteza como astringente, se debe usar en estado fresco, seca pierde propiedades, en dosis de 30 g por medio litro de agua, hervida durante 10 minutos, se toma varios pocillos durante el día; también para lavados vaginales. Como tenífugo, se dejan en maceración 50 g de corteza de raíz seca en trozos pequeños durante la noche, unas 12 horas, enseguida se pone a hervir por media hora en 300 g de agua, que se reducen a la mitad; el líquido filtrado y frío, se toma en ayunas, repartido en tres tomas, cada media hora, después de la última aconsejan tomar un purgante, preferible sulfato de magnesia. Los granos se consumen servidos sobre hojas de lechuga. Se toma el jugo de las semillas.

La raíz debe cosecharse cuando el arbusto haya florecido, etapa en la cual se considera que hay mayor cantidad de principios activos.

• **Otros usos:** debido a que se trata de un arbusto de porte mediano, se considera útil en los huertos, dado que proporciona sombrío tenue, a aquellas especies que así lo requieren. De la corteza, los orientales extraen un pigmento amarillo para teñir tapetes y de los frutos un tinte amarillo para tejidos. Es muy utilizada como especie ornamental.





GUALANDAY JACARANDA

Jacaranda mimosifolia D.
Don.

Familia: Bignoniaceae

Origen: América Tropical.
Son muchas las especies útiles de este género.

Especie propia de climas cálido y templado. Muy utilizada en las ciudades como árbol ornamental, por el porte y colorido de sus flores. Se propaga por semilla y esqueje.

Especie aprobada por el CRPFA de Colombia

Descripción de la planta: árbol frondoso que alcanza unos 20 m de altura, cuyo tronco puede alcanzar un diámetro de 50 cm, de color gris-amarillento-blanquecino, de porte erecto y copa alargada. Las hojas son opuestas y pinadas con numerosos folíolos, 7:20 pares imparipinadas, subopuestas o alternas, de color verde claro, casi traslúcido y con cierta vellosidad en el envés. Las flores se presentan en corimbos, con corola campanulada, de color azul o violeta, caducas. El fruto es una cápsula, plano-leñosa.

❖ **Componentes:** ácido jacarándico, jacarona agente antitumoral, ácido jacaúmarico, ácido ursólico, una resina balsámica lacorobona, un alcaloide cristalizado la corobina. Se ha encontrado un principio el lapachol (naftaquinona) sustancia que presenta propiedades anticancerígenas, en proceso de investigación.

❖ **Usos:** artesanal, medicinal, ornamental y en agroecología.
Se utilizan las hojas, raíz y flores, pero es en la corteza es donde se da mayor concentración de principios medicinales. Poderoso depurativo

de la sangre; antibacteriano, cura enfermedades sifilíticas y la furunculosis. Alivia úlceras y erupciones de origen sifilítico y muchas enfermedades como artritis, varices, varicela, heridas y escrófulas, actúa como el yodo. Especial contra el acné. La raíz es diaforética, produce sudoración. La corteza es catártica, provoca evacuación. Gran eliminador de ácido úrico. Pectoral. Inhibe la leucemia linfocítica P 388 en dosis de 2 m por K de peso, pero no presenta actividad contra el sistema L 1210 (Bernal Et Al, T III, 1990).

Uso aprobado por la CRPFA:
antiséptico de uso externo.

❖ **Formas de uso:** infusión de flores como pectoral, un puñado por litro de agua, 3 a 4 tomas al día. Decocción de corteza y hojas 30 a 50 g por litro de agua, para problemas infecciosos, internos y externos; la decocción de la raíz como diaforético. El polvo de la corteza, obtenido con mucha higiene, aplicado sobre las llagas es excelente. El jarabe preparado con 100 g de cortezas, hojas ó raíces en 100 g de agua, reducidos por medio del calor sin ebullición a la mitad y adicionando 500 g de azúcar, sirve tomado a cucharadas, 4 al día, para curar los forúnculos y las enfermedades venéreas, hemorroides y várices. En loción se utiliza para úlceras e infecciones.

❖ **Otros usos:** por su carácter antiséptico, puede utilizarse en agroecología, el polvo ó la decocción de las diversas partes de la especie para el control de enfermedades en los cultivos ó en desinfección de semilleros y suelos.

Las flores secas quemadas en sahumero, elevan las energías de los espacios. Su madera es propia para la fabricación de telares. Como especie ornamental por su porte y bellas flores y como cerco vivo.





GUASCA

Galinsoga parviflora Cav.

Familia: Asteraceae

Origen: América.

Se presume su uso antiguo, como alimento por indígenas. Gua es prefijo quechua que significa atadura. Hierba de climas frío y templado, se propaga por semilla, sembrar 20 x 20 cm.

Descripción de la planta: hierba pequeña erecta, de tallos redondos pubescentes. Hojas opuestas pecioladas, pubescentes, aovadas de bordes sinuosos y ápice agudo. Flores en capítulos terminales axilares, pequeñas, de brácteas blancas.

☛ **Componentes:** a pesar del uso en la gastronomía, no se conoce su composición fitoquímica, amerita investigación.

☛ **Usos:** alimenticia, medicinal, melífera.

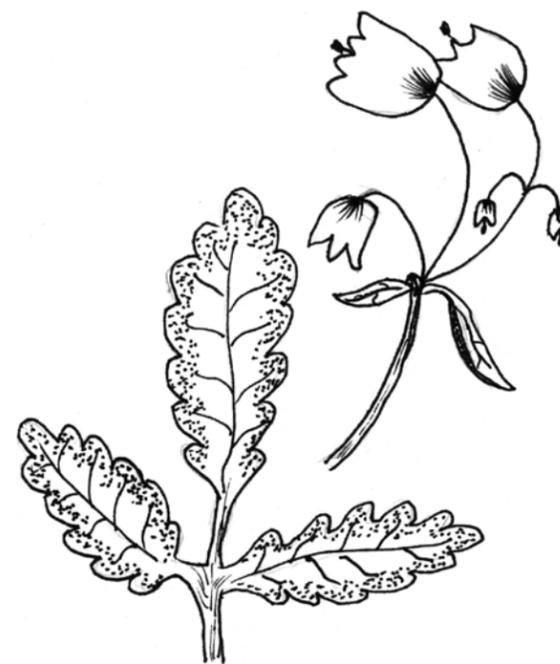
Se ha utilizado la parte aérea de la planta, desde tiempos remotos para dar sabor a las sopas y en especial al ajiaco.⁶ Planta digestiva, sirve además para tratar heridas y como antiescorbútica.

☛ **Formas de uso:** se adiciona al final de la cocción de los alimentos. En infusión de las hojas, 60 g por litro de agua, tomando sobre las comidas. Con la infusión se bañan las heridas.

☛ **Otros usos:** es una especie melífera, especial para abejas Angelitas. Se deben manejar algunos pequeños espacios con esta hierba, si se dispone de este tipo de abejas; asocia con la mayoría de los cultivos de los huertos. Hierba hospedera de nemátodos del género *Meloidogyne* y de la especie *Heterodera schachtii*.

6

Plato típico bogotano, a base de pollo y diferentes tipos de papas



HOJA SANTA COLOMBIANA

Bryophyllum pinnatum (Lam.) Oken.

Familia: Crassulaceae

Planta mágica

Origen: África Tropical, Madagascar.

Especie propia de climas templados y cálidos. Se propaga por esquejes y por hojas.

Sembrar a 40 x 40 cm en suelos frescos y abonados.

Descripción de la planta: hierba erecta de hasta 1 m de altura, ramificada, de tallos redondos carnosos. Hojas opuestas, carnosas, simples a veces 3-5 pinadas, de folíolos oblongos, base y ápice redondeados, bordes sinuosos. Inflorescencia terminal en panícula 3 veces compuesta. Flores conspicuas, cáliz tubular, verduzco con tintes rojizos, corola rojiza. Posee una característica especial, las hojas en la mañana saben ácidas, a mediodía no tienen sabor y en la noche son amargas, probablemente este efecto se deba a la desoxigenación.

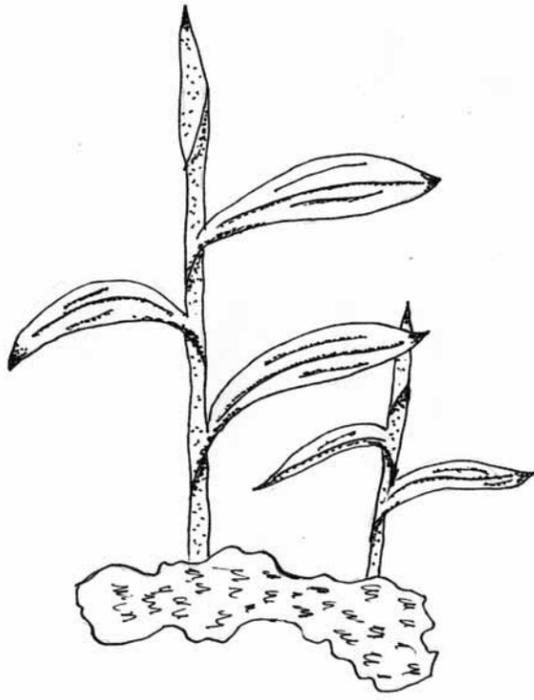
☛ **Componentes:** contiene en las hojas auxina, citrato, isocitrato, succinato, sucrosa y otras sustancias. Las flores son ricas en néctar.

☛ **Usos:** medicinal, ritual, ornamental.

Para problemas bronquiales y sarampión. Para la erisipela e inflamaciones de la piel. Sudorífica y para el dolor de cabeza ó jaqueca.

❖ **Formas de uso:** internamente se usan las hojas en té, un manojo picado en un litro de agua, se toman con azúcar o miel. Externamente, se usan las hojas cocidas en poca agua para emplastos y las hojas frescas sobre la cabeza para cefaleas. Las flores 1 o 2 manojos en un litro de agua para bronquios, tomando a libre disposición. También sirve el jarabe elaborado con las hojas.

❖ **Otros usos:** especie ornamental, mágico-religiosa y melífera. Sus flores cortadas como ornamentales en floreros, duran más de 15 días. Como mágica es utilizada para el amor guardando una hoja y tomada cuando se van a emprender nuevas acciones.



JENGIBRE
Zingiber officinale
Roscoe.

Familia: Zingiberaceae

Origen: Asia Tropical
Purificador Físico y Espiritual.
Propia de climas cálidos y húmedos. Se propaga por rizomas, manifiesta su madurez, cuando la parte aérea se seca, entre 6 a 7 meses. Se debe sembrar en terreno algo sombreado o en el sotobosque, con buen abono orgánico a una profundidad de 7 cm y a 30 cm entre plantas.

HIERBA DE LOS DIOSSES

Especie aprobada por el CRPFA de Colombia

Descripción de la planta: planta herbácea, erecta, perenne, puede crecer hasta 1 m. Tallo simple, con hojas envolventes del tallo, largas, lanceoladas, opuestas, de ápice agudo. Flores sésiles amarillas y labios purpúreos. Raíz tuberosa, en forma a veces de mano, de fuerte olor aromático, sabor acre y picante, de color cenizo por fuera y blanco-amarillento por dentro.

❖ **Componentes:** el rizoma contiene un aceite esencial de 0.5 a 3% que contiene derivados terpénicos; resina 5 a 8%, principios amargos cetónicos y fenólicos como zingerona, gingerol, shogaol, un 5% de materias minerales y otras sustancias. El sabor picante se debe al gingerol, constituido por fenoles homólogos.

❖ **Usos:** alimenticia, ornamental, medicinal y en agroecología.

Estimulante de la circulación, carminativo, contra mareos y vértigos provocados por viajes, auxiliar digestivo; en resfriados, como broncodilatador; antiinflamatorio por tanto sirve para artritis; reduce el colesterol, estimula el sistema inmunológico, antiespasmódico, baja la presión alta,

de ahí que sirva para los dolores de cabeza; mitiga los dolores y promueve la menstruación. Investigaciones dadas a conocer en la Asociación de Cáncer de Estados Unidos señalan que el jengibre elimina las células cancerígenas en los ovarios a través de la apoptosis o muerte celular programada. Es vigorizante del sistema reproductor. Antiséptico, aperitivo, tónico, relajante de los vasos sanguíneos periféricos, estimula la sudoración. Presenta actividad anticancerígena. Estimula la circulación y ayuda a regular los desequilibrios térmicos. Muy usado como condimento. Utilizado contra la gastritis.

⚡ **Precaución:** no deben usarlo mujeres en estado avanzado de embarazo ó personas con úlceras pépticas.

Usos aprobados por la CRPFA:
expectorante, carminativo y antiemético.

⚡ **Formas de uso:** en cápsulas hechas con el polvo de la raíz para mareos, en casos de viajes tomarla media hora antes. El aceite en fricciones para dolores reumáticos ú óseos. En forma de té, 2 cucharaditas del polvo, por litro de agua hirviendo o 5 g de trozos de raíces por litro de agua, se puede en este caso hacer el cocimiento por 3 minutos.

⚡ **Otros usos:** por sus propiedades antisépticas y su sabor picante ayudan al control de plagas y enfermedades en los cultivos. Tiene efectos antiulcerativos en los animales. En la industria de los alimentos, se usa como condimento, para elaboración de bebidas refrescantes y en confitería. Sus flores cortadas se utilizan como ornamentales.



LINO LINAZA

Linum usitatissimum L.

Familia: Linaceae

Origen: posiblemente del Mediterráneo o Asia Occidental. Planta productora de la fibra más antigua de tejidos, con ella se hacían telas en las que envolvían las momias egipcias. Especie propia de climas fríos y templados. Se propaga por semillas, sembrar a 20 x 20 cm, con buen abono orgánico.

SÍMBOLO DE LA VIDA

Especie aprobada por el CRPFA de Colombia

Descripción de la planta: hierba erecta, anual. Crece hasta 1 m de altura. De hojas pequeñas, lanceoladas, sésiles, alternas, de consistencia delicada. Flores medianas, azules, de 5 pétalos y 5 sépalos, 10 estambres y un pistilo, reunidas en corimbo terminal. Fruto, pequeña cápsula redonda, que da albergue a las semillas, de color café, ovaladas, planas y brillantes.

⚡ **Componentes:** mucílago, glucósidos cianogénicos, principio graso. Las semillas contienen ácidos cis-linoleico y alfa-linoleico; vitaminas A, B, D y E, minerales y aminoácidos; calcio, potasio, fosfato de calcio, hierro y aluminio. La semilla posee 35-44% de aceite y 20% de proteína. Los ácidos grasos contenidos en el aceite son: esteárico y palmítico 6-16%, oleico 13-36%, linolenico 30-60%, linoleico 30-60%. Ácidos grasos esenciales Omega 3 y lignanos, estos fuente rica en elementos anticancerígenos, contiene fitoestrógenos 800 veces más que las verduras.

⚡ **Usos:** medicinal, en agroecología e industria y como alimento para pájaros.

La semilla es utilizada como bactericida de uso externo, diurética, anti-diarreica, antitusiva, antiinflamatoria bucal y de hemorroides, desinflamante de vías urinarias, contra gastritis; digestiva, intestinal y para afecciones respiratorias. En caso de divertículos (no comer las semillas, sólo el agua con el mucílago), recupera flora intestinal. Contra el estreñimiento. El mucílago de sus semillas ha sido utilizado como gel para peinar el cabello. Actúa como fitoestrogénica en molestias de la menopausia, contra cáncer de senos, previene el cáncer de colon. Consumida regularmente suaviza la piel y los problemas de soriasis y eczemas mejoran substancialmente. Regula la presión arterial, previene riesgos de problemas cardiacos. Sirve como colirio en inflamaciones de los ojos; la linaza y el aceite de linaza bajan los niveles de colesterol en la sangre.

⚡ **Precaución:** para la gastritis, 3 tomas diarias, pero se debe suspender a los 15 días porque puede disminuir la flora intestinal. No se debe usar durante el embarazo y la lactancia.

Usos aprobados por la CRPFA:
antidiarreico y antiespasmódico.

⚡ **Formas de uso:** para uso interno como desinflamante el cocimiento de 30 g de semilla por 5 minutos, en un litro de agua; tomando 4 vasos por día. Si hay espasmos y dolores se dejan las semillas en maceración, en agua fría durante toda la noche, tomando al día siguiente el líquido viscoso que se forma. Como laxante se deja una cucharada de semillas en remojo por 10 minutos, en un vaso de agua fría y se toma sin mascarlas. Para uso externo: las cataplasmas hechas con la harina, se aplican en las partes afectadas como forúnculos, abscesos, quemaduras y dolores de la pleura. La infusión de las semillas en gargarismos. El aceite de linaza se usa para la tos, alteraciones menstruales, eczema y como laxante. Una cucharada en agua macerada durante 8 horas, se toma para problemas de la menopausia.

⚡ **Otras formas de uso:** en agroecología, el mucílago puede utilizarse como adherente adicionándolo a los preparados para fumigar las plantas. Además su característica antiséptica podría ser investigada para el control de enfermedades en los cultivos. Es utilizada la semilla como alimento para pájaros. Produce una fibra textil muy fina. Las semillas después de la extracción del aceite, sirven para alimento del ganado, para fabricar papel o cartón; de 10 k de semilla se pueden obtener hasta 2 k de aceite.



Lino



Llantén



Lupinus



Manito de Dios



Manzanillón



Marrubio



Masequia



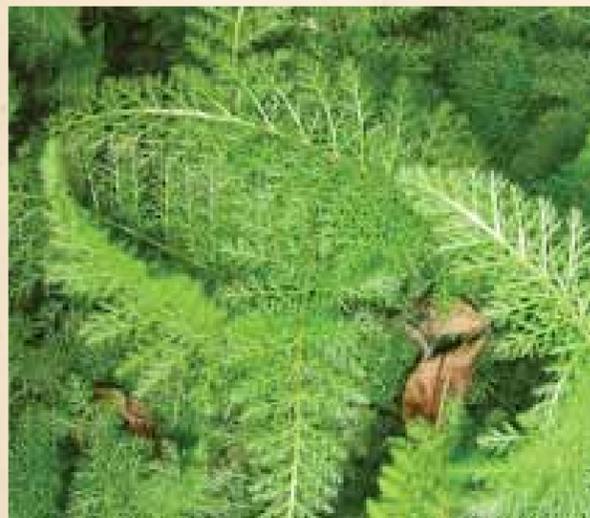
Matandrea



Matarratón



Micay



Milenrama



Ñame Aéreo



LUPINUS ALTRAMUZ CHOCHO-TARWI

Lupinus sp.

Familia: Fabaceae

Origen: Mediterráneo y continente americano. Antiguo alimento indígena. Especie propia de climas fríos. Se propaga por semillas. Sembrar a 1.20 x 1.20 m.

Descripción de la planta: hierba arbustiva, crece hasta 2 m. Tallo leñoso; hojas palmeadas, con 7 lóbulos, produce bastante follaje. Flores papilionadas de color azul o rosado, en espigas terminales erectas, como pequeños faroles de variados colores. Fruto: una vaina, con varias semillas adentro, negras pequeñas y blancas medianas y aplanadas. Existen especies ornamentales y comestibles. Las semillas conservan sus propiedades inalterables por más de 50 años.

☛ **Componentes:** las semillas de *L. mutabilis* contienen más de 40% de proteína y 20% de aceites. La proteína es rica en lisina (aminoácido esencial). Las semillas son de sabor amargo, debido a que están recubiertas por alcaloides solubles en agua, sin embargo esta ha sido una de las razones de su olvido. En Australia ya se producen variedades sin alcaloides. Tiene un principio activo: la lupanina.

☛ **Usos:** alimenticio, medicinal y en agroecología.

Fuente de alimento de alto valor nutritivo. Precipita el ácido úrico de la sangre, por tanto sirve contra reumatismo, gota y artritis. A nivel ex-

terno sirva para inflamaciones y abscesos. Incrementa en 3 ó 4 veces el valor biológico de la proteína por la complementación de aminoácidos esenciales.

☛ **Forma de uso:** para eliminar el ácido úrico, se consumen 3 ó 4 granos cada mañana, masticándolos bien antes de tragarlos. Se dejan los granos en remojo la noche anterior, se toma el agua y se comen los granos quitándoles la cáscara reblandecida, esto debe ir acompañado de una dieta limpia, sin carnes, sin azúcar, té ni café. Si a los 15 días han desaparecido los dolores, continuar con un solo grano por día. Se puede preparar en pomadas y emplastos para uso externo. Para que la semilla pierda su sabor amargo, se los deja en maceración con agua y sal, por lo cual es aconsejable antes de ingerirlos tenerlos en remojo por varias horas cambiándoles varias veces el agua. La semilla tostada y molida sirve para preparar una bebida, similar al café, buena para las personas diabéticas. La harina con agua se utiliza como cataplasma caliente, sobre los abscesos.

☛ **Otros usos:** es una especie fijadora de nitrógeno, puede fijar hasta 400 k de nitrógeno/ha/año. La harina y las hojas son fuente de alimento para animales. Planta especial para recuperar terrenos degradados ó compactos, debido a su profunda raíz pivotante; clave en la rotación de cultivos y excelente como abono verde. Recicla fósforo, calcio y otros nutrientes. Parece que el alcaloide que contiene, sirve para el control de nematodos. Resiste sequías y heladas. Fuente potencial de aceite para cocinar y margarinas.



LLANTÉN

Plantago major L.

Familia: : Plantaginaceae

Origen: Cosmopolita.
Propia de clima templado y frío, abundante en potreros, rastrojos y huertos.
Se propaga por semillas.
Sembrar a una distancia de 20 x 20 cm, en lugar un poco húmedo y abonado.

Especie aprobada por el CRPFA de Colombia

Descripción de la planta: planta herbácea, cuyas hojas nacen, en forma de roseta en la base. Puede alcanzar hasta 50 cm de altura. Hojas largas, ovaladas de color verde claro, hojas lustrosas y algo succulentas, con nervaduras paralelas muy visibles, con bordes lisos ó ligeramente sinuosos. Flores pequeñas en espiga en el extremo del tallo, Fruto en capsulitas que contienen numerosas semillas, pequeñas, redondas, de color café oscuro.

☛ **Componentes:** en las hojas, raíces y espiga se encuentra el glucósido aucubina, con invertina y emulsina. Las semillas contienen 9.8% de grasa, aucubina, colina, pectina, taninos, mucílago, ácidos orgánicos y almidón. Reduciendo a ceniza 100 g de hojas frescas, resulta 0.46 g de potasio. De la planta madura se han aislado 18 flavonoides y polifenoles.

☛ **Usos:** medicinal y en agroecología.

Se utiliza toda la planta. Las semillas son ligeramente laxantes. Según Fernández (1995), estudios recientes muestran su capacidad para redu-

cir el colesterol. Es astringente, efectiva contra diarreas e inflamaciones del intestino; sirve para las hemorroides. Expectorante y desinflamante; cicatrizante para uso externo en llagas y ulceraciones varicosas. Diurético; para la conjuntivitis y dolores de oído.

⚡ **Precaución:** cuando se ingiere el llantén y se consumen bebidas lácteas ricas en calcio, puede ser causa de formación de cálculos (Fonnegra, R. 2003).

Uso aprobado por la CRPFA

Cicatrizante solamente de uso externo.

⚡ **Formas de uso:** para cataratas de ojos se usa el líquido emanado de sus hojas, suspendidas dentro de un frasco, expuesto todo el día al sol. El zumo de las hojas para dolor de oído 1 a 2 gotas al día. El cocimiento de la planta 4 cucharadas de la hoja por litro de agua, filtrado, para uso externo y gargarismos para desinflamar amígdalas. La infusión para uso interno, 4 cucharadas de hoja, por litro de agua, tomando 3 veces al día. La infusión en compresas, para descansar los ojos. La decocción de la raíz para las fiebres, vejiga y riñón. Las semillas se preparan en decocción. En jarabe para la tos. También se usa en unguento y tintura.

⚡ **Otros usos:** las hojas tiernas se pueden consumir en ensaladas. Las cenizas de las hojas se pueden utilizar como fertilizante.



MANITO DE DIOS TRES DEDOS COLA DE PALOMA

Xhiphidium caeruleum Aublet

Familia: Hamaedoraceae

Origen: México, Centro América

Planta mágica.

Propia de clima cálido, abundante dentro de los bosques húmedos tropicales. Se propaga fácilmente por estolones, que se extienden por debajo de la tierra. Responde bien en suelos frescos ricos en materia orgánica. Sembrar a una distancia de 35 cm, preferible con sombrío.

Descripción de la planta: planta terrestre. Hierba hasta de 1 m de altura, con rizomas horizontales rastreros de color rojizo, estolones hasta de 50 cm, filiformes. Hojas lineales equidistantes, márgenes enteras, hasta de 50 cm de largo por 3 cm de ancho, todas salen desde la base envolviendo el tallo. Inflorescencia una a varias por axila. Flores blancas, con 6 pétalos, fruto baya redonda, cuando madura de color rojo.

⚡ **Componentes:** no se conocen.

⚡ **Partes utilizadas:** toda la planta.

⚡ **Usos:** medicinal, antiofídica, ornamental.

Se utiliza toda la planta y el extracto mucilaginoso, para evitar la caída del cabello, también es utilizada contra inflamaciones. Según Duke (Otero J., et al. 2000) se utiliza contra las dismenorrea y según Napralert, citado por los mismos como analgésico, antiemético y para curar trastornos de la piel. La parte baja de la planta se utiliza contra el paludismo.

• **Formas de uso:** las plantas que hayan alcanzado su desarrollo o estado de madurez, se cosechan y lavan, luego se machacan y posteriormente se exprimen bien para extraerles el zumo, que es utilizado para bañar el cabello. El cogollo de la hoja se machaca y se pone encima de las partes inflamadas; sirve también en inflamaciones bucales y cuando hay herpes moliendo la hoja y aplicándola en la zona afectada. Para el dolor de oído, se pasa la hoja por la candela o el calor, se exprime y el agua que sale se hecha en gotitas al oído. Es utilizada como loción antimicótica.

Resultados experimentales in vitro (Otero R., et al. 2000), señalan que neutraliza parcialmente (50%) el efecto edematizante del veneno introducido por mordedura de serpiente, la neutralización del efecto hemorrágico es insignificante y no neutraliza el efecto letal del veneno de B. a. asper.

• **Otros usos:** los frutos son apetecidos por los pájaros. Como planta ornamental, se puede utilizar en jardines, no sólo por el follaje sino por las bellas flores blancas en espiga y sus frutos rojos. Como mágica se puede conservar en maceta para evitar las malas energías.

Como especie del bosque y debido al uso dado por las comunidades, se perfila como planta promisoría dentro del campo de los cosméticos, especial para la preparación de champú para el cabello y pomadas para inflamaciones de la piel.



MANZANILLÓN
Anthemis nobilis L.
Familia: Asteraceae

Origen: nativa del Asia Oriental. Especie propia de climas templados y fríos. Se le puede confundir con la *Matricaria chamomilla*, fácilmente diferenciable por las hojas y el centro de las flores aplanado, además por su sabor amargo. Se propaga por semillas, sembrar a 25 x 25 cm, con abono orgánico a plena exposición.

Descripción de la planta: hierba perenne, puede alcanzar hasta 50 cm de altura, de tallos acanalados ramificados, hojas pinatipartidas. Inflorescencias terminales, flores blancas, con numerosos pétalos y de centro amarillo plano. Con fuerte aroma.

• **Componentes:** el principio activo es un aceite esencial, que contiene entre otras sustancias: apigenina, colina, inositol, fitosterolina. Las flores contienen 0.4 - 0.9 de aceite esencial, 8 - 10% de agua y 6 - 7% de elementos minerales

• **Usos:** medicinal, en agroecología, y ornamental.
Contra las fiebres, antiespasmódicas, para inflamaciones e irritación de los ojos, para cólicos estomacales, antiparasitario intestinal; auxiliar digestivo, limpia el hígado; contra la migraña. Para molestias menstruales. Útil para los calores en la menopausia. Alivia náuseas y vómitos.

• **Precaución:** mujeres embarazadas deben usarla con gran cuidado.

• **Formas de uso:** infusión de las flores, 12 g por litro de agua. También se utiliza la tintura en dosis de 10 a 20 gotas por vaso de agua. Al exterior el aceite en fricción alivia dolores reumáticos, gota y cólicos. Las flores desecadas, en polvo, 10 g por día, repartidos en cuatro tomas, se utilizan para fiebres intermitentes. Mascar hojitas o tomar la infusión, ayuda a los dolores de cabeza y migrañas, también sirven los baños de la cabeza con la decocción. La infusión en compresas sirve para los ojos; para baños el cocimiento de 30 g de flores en ½ litro de agua. Para las diferentes molestias aconsejan tomar 1 pocillo en ayunas todos los días durante 3 semanas.

• **Otros usos:** es una planta que en agroecología se puede utilizar para el control de plagas y enfermedades, bien como purín ó en infusión de hojas y flores. También resulta útil sembrada en varias partes del huerto, ya que ayuda a repeler insectos, asocia muy bien con la granadilla. Como ornamental, sus flores alegran los jardines y cortadas constituyen ramilletes vistosos y durables en floreros.



MARRUBIO

Marrubium vulgare L.

Familia: Lamiaceae

Origen: Europa y Asia
Especie propia de clima frío. Arvense común, aparece en pequeños grupos, en rastros, junto a escombros, edificaciones, bordes de caminos. Se reproduce por semillas o división de la planta en terrenos arenosos. Sembrar a 30 x 30 cm.

Especie aprobada por el CRFA de Colombia

Descripción de la planta: hierba vivaz, rústica, de 30 a 80 cm de altura. Tallo erecto y ramificado, cuadrangular pubescente. Hojas opuestas, aovadas, de pecíolo corto, limbo dentado con pelos blancos, nervadura en forma de redcilla. Inflorescencias axilares, multiflora, con corola de color blanco. La planta despide olor aromático.

• **Componentes:** toda la planta contiene un principio amargo la marrubina, la cual es lactona diterpénica, en cantidad de 0.020 por 100; además pequeñas cantidades de esencia 0.05 por 100, materias grasas, cierta cantidad de un glucósido y de una saponina ácida.

• **Usos:** medicinal, melífera.

Se utilizan las hojas y las flores, en afecciones respiratorias, en casos de tos rebelde, asma, rinitis alérgica y en tuberculosis. Ha sido considerada como febrífuga, acorta la duración de la fiebre tifoidea, expectorante y

fluidificante de las mucosas; tónica y emenagoga, útil en menstruaciones dolorosas. Actúa contra desarreglos digestivos. Posee propiedades estimulantes y reconstituyentes. Sirve para la caída del cabello. Especial para los trastornos de la menopausia. Para enfermedades de la piel, heridas y llagas, excelente para toda enfermedad del hígado y vesícula biliar, quema grasas, para hígado graso.

⚠ **Precaución:** deben abstenerse de su uso personas con problemas cardíacos o renales.

Usos aprobados por el CRFA:
expectorante

⚡ **Formas de uso:** en tintura, preparada en buen vino blanco, con 30 g de flores y hojas, dejándola en maceración durante nueve días, filtrada tomando una cucharadita antes de cada comida. En infusión dejándola en reposo durante diez minutos, 30 g por litro de agua, dos a tres tomas al día. Con las hojas se puede fabricar también un jarabe, para la tos. Al exterior, en baños, decocción de 60 a 80 g de la planta. En cataplasmas de hojas secas para ulceraciones de la piel de lenta cicatrización. Baños de asiento para desinflamar hemorroides.

⚡ **Otras formas de uso:** planta melífera, plantar cerca de colmenas de abejas.



MASEQUÍA CADILLO

Bidens pilosa L.

Familia: Asteraceae.
Con más de 60 especies.

Origen: América. Región del Caribe. Propia de zonas tropicales y subtropicales. Especie espontánea de climas templados y fríos, entre 1000 y 2300 msnm. Arvense muy común en potreros, rastrojos y huertos. Se propaga por semillas.

Descripción de la planta: hierba erecta, poco ramificada, de hasta 80 cm de altura. Tallos estriados; hojas opuestas pecioladas, trespinnadas, con folíolos ovales, con bordes aserrados y ápice agudo. Flores en cabezuelas solitarias, sobre pedúnculos largos, de pétalos blancos y centro amarillo. Las semillas parecen pequeños bastoncitos negros, con dos pequeñas cerdas cortas, que se adhieren fácilmente a la ropa.

⚡ **Componentes:** tiene esteroides y triterpenos en hojas y ramas. En las hojas se encuentra un depósito de sílica. Contiene poliacetilenos fitotóxicos para las células de bacterias, hongos y fibroblastos humanos en presencia de la luz. El principal compuesto fotoactivo de la hoja es fenilheptatrina.

⚡ **Usos:** medicinal, alimentación y en agroecología.

Se utiliza la parte aérea de la planta, en casos de gastritis, para afecciones del hígado, rebotes biliosos, indigestiones y diarreas. Para dolores dentales. Se ha comprobado su beneficio como hipoglicemiante, bajan-

do el azúcar en 8 días. Calma el dolor de cabeza. Actúa contra hongos, bacterias y levaduras. Presenta actividad hipotensiva (baja la presión). Combate la cistitis ó mal de orina. Baja el colesterol; sirve para dolores oseoarticulares. Útil en enfermedades de ojos y oídos. Presenta actividad contra las úlceras.

☛ **Formas de uso:** para la diabetes la decocción 50 g por litro de agua, tomando dos veces al día, una de ellas en ayunas; haciendo análisis de control de azúcar cada 8 días, ya que puede bajar demasiado el azúcar. Para el hígado la decocción de la planta sola ó acompañada de otras plantas como ruibarbo, boldo etc. El zumo de las hojas para ojos y oídos. Toda la planta contra envenenamientos. Las flores cocidas en azúcar para refresco, las hojas cocinadas con sal como alimento. Los brotes y retoños como alimento. En enjuagues contra la amigdalitis. En baños para irritaciones de la piel.

☛ **Otras formas de uso:** en agroecología los purines ó decocciones de la hierba, con bastantes flores, son excelentes para el control de hongos y bacterias, es especial para cultivos como papa y fríjol. Es planta hospedera del hongo causante de la fumagina del café. Es utilizada para desasolear las bestias y como forraje. Es una especie melífera. Suministrada a las aves previene el new castle y otras enfermedades.

Espece Medicinal Promisoria.



MATANDREA CONGA HELIOTROPO

Hedychium coronarium
Boeing var. *Maximum*

Familia: Zingiberaceae

Origen: especie muy expandida en el planeta. De este género existen más de 137 especies. Propia de climas cálidos y fríos. Se reproduce fácilmente por rizomas, en lugares sombreados y con cierta humedad. Sembrar a una distancia de 60 x 60 cm y hacer entresacas, de lo contrario la planta se vuelve invasora.

Descripción de la planta: hierba erecta, crece hasta 1 m de altura. Tallo recto, con hojas grandes envolventes del tallo, largas lanceoladas, de ápice redondeado, opuestas. Flor grande, blanca.

☛ **Componentes:** parece que tiene un principio activo, similar al del jengibre, de sabor picante y olor intenso. Amerita mayor investigación.

☛ **Usos:** medicinal, ornamental, para protección de fuentes de agua. Se utilizan las hojas y la raíz. Sirve para problemas de la piel como gota y erupciones, alivia el dolor causado por las almorranas. Utilizada para la caída del cabello. Para el reumatismo, dolores neurálgicos y mordedura de serpiente.

☛ **Precaución:** abstenerse de su uso mujeres en embarazo.

☛ **Formas de uso:** uso externo, la decocción de la parte aérea, en baños y compresas. Uso interno decocción de 40 g por 1 litro de agua, 2 tomas al día. Para el cabello la decocción de la raíz utilizada en fricciones. Igualmente la decocción de la raíz para mordedura de serpiente.

☛ **Otros usos:** como especie ornamental, debido principalmente al follaje, abundante y a su flor. Utilizada para protección de microcuencas o fuentes de agua.



MATARRATÓN

Gliricidia sepium (Jacq.)
Kunth ex Walp.

Familia: Fabaceae

Origen: Centroamérica, Mexico hasta norte de Suramérica.
Especie propia de clima cálido. Zonas secas y subhúmedas. Se da entre los 0 y 1500 msnm. Se propaga por semillas y por esquejes cortados en meneguante. Ha sido cultivada principalmente como poste o cerca viva y para sombrear caminos y plantaciones. Utilizada por los antiguos para dar sombra al cacao. Se siembra a una distancia de 2 x 2 m, menor si es para cerca.

Descripción de la planta: árbol de 10 a 15 m de altura, ramificado. Hojas alternas imparipinnadas, folíolos opuestos, aovado-elípticas, verde claras. Ápice acuminado, base redonda. Flores en racimos cortos, que salen de la mitad de la rama, cáliz verde, corola morada. Semillas comprimidas 8 en cada fruto.

• **Componentes:** contiene cumarina (por lo cual reemplaza la "serrapia" para aromatizar el tabaco), ácidos ortocumárico y metilónico. En las hojas y flores tiene flavonoides. Presenta elevado valor proteínico en las hojas 26% y alcaloides 0.63%. En las hojas tiene en %: 3.84 de humedad, cenizas 8.82, fibra cruda 13.93, proteína 26%, grasa bruta 8.61, carbohidratos 38.67, Calcio 2.3, magnesio 0.6, hierro 0.03, potasio 2.16, fósforo 0.3, sodio 1.74, resultados expresados en materia seca (Romero Et Al, citado por Bernal Et Al TVIII, 1992). Aminoácidos más abundantes treonina, leucina, valina, histidina y lisina. Contenido de vitamina A 1600 UI.

• **Usos:** medicinal y en agroecología.

Al exterior para erisipela y granos. Para evitar la insolación, colocando una rama dentro del sombrero. Para estimular el crecimiento del cabello. Expectorante, antihistamínico, antipirético y para trabajos de parto. Cura tifo exantemático, combate la fiebre de bebés y adultos colocando ramas debajo del colchón. La raíz produce una sustancia venenosa que se utiliza como raticida.

• **Precaución:** las hojas son tóxicas para los caballos. La corteza, las semillas y la raíz son tóxicas para los ratones. Las hojas abortivas para vacunos. Las propiedades tóxicas son controvertidas.

• **Formas de uso:** externamente las hojas se usan en emplasto. El zumo de las hojas en fricciones para el cabello. Para uso interno se toman las hojas en infusión, 30 g por litro de agua y en decocción para el tifo. Las flores se comen fritas.

• **Otros usos:** como cerco vivo, ornamental. Para control de ratones utilizando la corteza, las hojas y la raíz combinada con queso. El zumo de las hojas para combatir la neumatosis conocida como torzón de las caballerías. En agroecología las hojas se pueden utilizar como insecticidas contra áfidos coccidios, nematodo, algunos hongos y como fertilizantes. Las hojas como forraje para el ganado; presenta gran aptitud para la recuperación de suelos. Especie melífera.





MICAY

Axonopus micay
(Fluegge) Hitch.

Familia: Poaceae

Origen: Colombia

Especie propia de clima cálido y frío, entre 400 y 2200 msnm. Resistente a la sequía. Ha sido utilizado principalmente como alimento para el ganado. Se siembra a una distancia de 50 x 100 cm.

Descripción de la planta: hierba perenne de porte bajo. Las plantas aisladas son de tallos postrados, con estolones cortos de color morado; generalmente los nudos de los tallos no producen raíces. Hojas color verde amarillento, lanceoladas, largas. Inflorescencia terminal erecta, con tallo floral que alcanza hasta 1 m de altura, con 4 a 5 racimos ascendentes.

- ☛ **Componentes:** los órganos de reserva son ricos en sales y glucósidos.
- ☛ **Usos:** medicinal, en agroecología y como alimento para el ganado. Principalmente se lo ha utilizado como pasto ó forraje para el ganado. Como medicina, para problemas renales, diurético. En casos que se presente albuminaria la corrige y se usa como preventivo de la misma en mujeres embarazadas.
- ☛ **Formas de uso:** se utiliza toda la planta en cocimiento, 60 a 80 g por litro de agua, tomando 2 a 3 vasos de la decocción por día.
- ☛ **Otras formas de uso:** alimento para el ganado y especies menores, como pasto de corte ó para pastoreo. Como abono verde, asociado a leguminosas, para recuperación de suelos.



MILENRAMA

Achillea millefolium L.

Familia: Asteraceae

Origen: Eurasia

Usada por Aquiles en la Guerra de Troya como hemostática. Con ella se tiraba antiguamente el I Ching, oráculo. Se fuma y aspira ceremonialmente. Especie de clima frío y medio. Se propaga por semillas, división de planta o por estolones. Sembrar a 20 x 30 cm, con abono orgánico. Sembrada al sol florece. Permite 2 cortes al año.

Especie aprobada por la CRPFA de Colombia

Descripción de la planta: hierba de tallo erguido y simple, de 40 a 50 cm. Hojas opuestas, dos veces divididas, muy estrechas y algo vellosas. Flores en corimbos apretados, blancas y a veces rojizas. Frutos secos, con una semilla suelta.

- ☛ **Componentes:** contiene un aceite esencial llamado millefoli, de olor penetrante, presente principalmente en hojas y flores, compuesto principalmente por cínelo, ácido acético, aceite azul camazuleno, 20% de alcohol, ésteres, sesquiterpenos y flavonoides. Contiene ácido salicílico, taninos y cumarinas. La esencia de la raíz es amarga. Es una planta heliófila (que gusta del sol). Según Fernández (1995), contiene un principio narcótico semejante al de la marihuana.
- ☛ **Usos:** medicinal, ornamental y en agroecología. Se usan las flores, tallos y hojas. Hemostática de uso interno y externo. Auxiliar digestivo, antiespasmódica, debido al camazuleno. Para cólicos

menstruales, regulariza el ciclo menstrual. Tranquilizante y sedante, gracias a una sustancia hipnogénica que tiene. Calma el dolor de muela; es astringente; sirve contra la fiebre, para quemaduras y problemas de la piel. Actúa como el yodo donde no lo hay, por su poder antibiótico. Ayuda a reducir la hipertensión. Tiene la capacidad de precipitar tóxicos químicos y sales metálicas contaminantes del aire, agua y alimentos (Fernández, 1995)

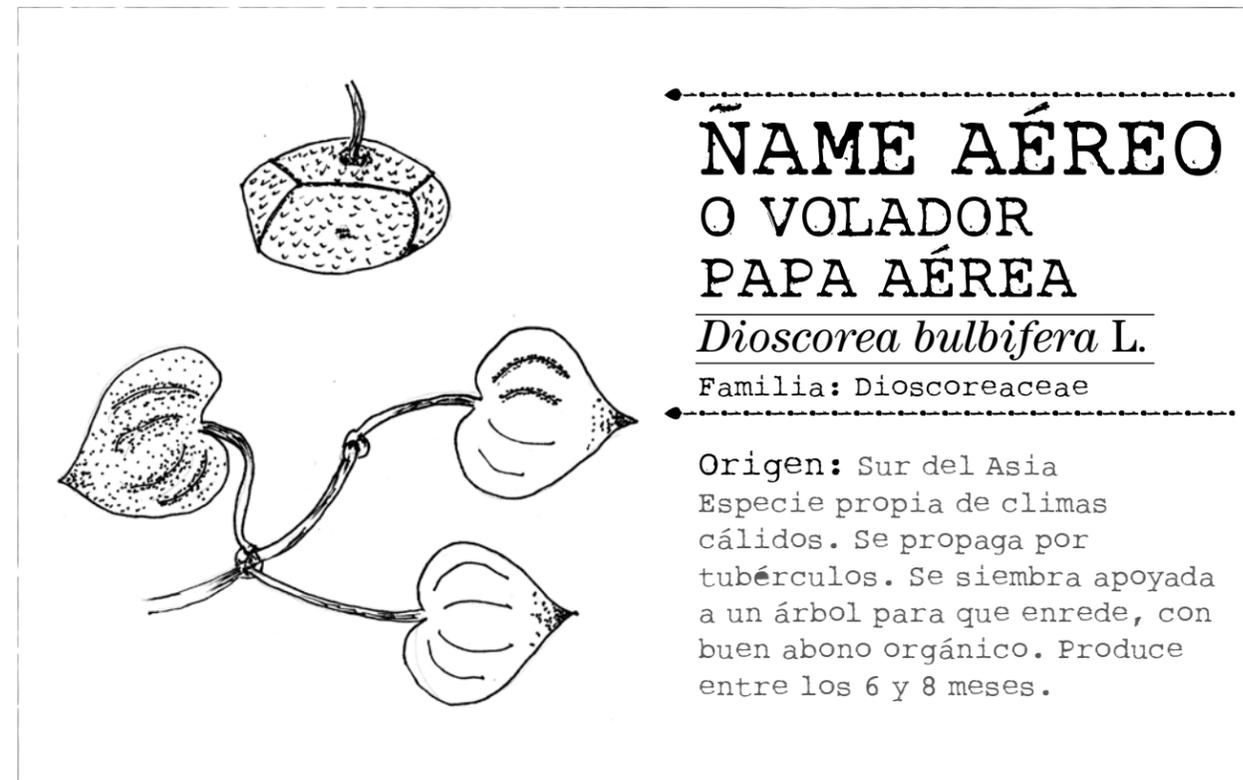
⚡ **Precaución:** mujeres en embarazo deben abstenerse de su uso.

Usos aprobados por la CRPFA:
antiinflamatorio y antiespasmódico.

⚡ **Formas de uso:** en infusión para uso interno, en dosis de 30 g por litro de agua, tomar tres veces al día. Hierba seca 1 cucharadita por vaso de agua. En tintura media cucharadita por vaso de agua tres tomas al día. Para uso externo 50 g por litro de agua en infusión; hojas secas (muy limpias) pulverizadas sobre las heridas. Macerada en vino, tomar una copita sobre las comidas. El zumo fresco se puede aplicar sobre las heridas. En pomada como hemostático y antiséptico. En enjuague sirve para fortalecer y estimular el cuero cabelludo, especial para cabello rubio.

⚡ **Precaución:** utilizar dosis moderadas, ya que puede causar alergias, cefaleas y vértigo.

⚡ **Otras formas de uso:** en agroecología, acelera el proceso de transformación del compost, utilizando capas de milenrama en la elaboración de la pila, o en forma de líquido proveniente de la maceración de la hierba durante tres días, regando con el preparado la pila. Asociada con plantas aromáticas mejora la calidad de los aceites. Como planta ornamental se siembra en jardines o en macetas. De las flores se obtiene un colorante amarillo para teñir algodón, también sirven para hacer arreglos florales. Reemplaza el lúpulo de la cerveza.



Descripción de la planta: hierba trepadora de tallos redondos, fuertes. Hojas grandes, bonitas y acorazonadas de color verde claro, hojas pedunculadas. Tubérculos aéreos, grandes de color café, a veces arriñonados de corteza dura, que salen de las axilas de las hojas.

⚡ **Componentes:** este género de plantas contiene en sus tubérculos sapogeninas esteroidales; de donde extrae la industria farmacéutica, hormonas esteroidales y sus derivados hormonas sexuales, cortisona y píldoras anticonceptivas. Tubérculo bajo en grasas, posee cantidades significativas de hierro, fósforo y calcio.

⚡ **Usos:** alimenticia, medicinal y en la industria farmacéutica. Principalmente se han utilizado en la dieta alimenticia. Incrementa los mecanismos del sistema inmune. Como medicinal se usan las hojas, actúan como buen diurético y excelente resolvente de furúnculos y tumores;

alivia las irritaciones de la piel; curan las picaduras de los ciempiés. La harina cura las hemorroides. Se le reconocen propiedades como equilibrador hormonal. Apto para personas con alta presión arterial o que padecen otras afecciones cardiovasculares. Las sapogeninas esteroidales tienen efecto antiinflamatorio, por lo tanto sirve para la artritis reumatoidea e inflamación intestinal. La especie *D. villosa* evita el riesgo de aborto espontáneo (Keville; 1997).

☛ **Formas de uso:** a nivel externo, se utiliza en cataplasmas hechas con las hojas. El cocimiento para baños de la piel, en cantidad de 80 g por litro de agua. Los tubérculos se comen cocinados.

☛ **Otros usos:** especie promisoría como cultivo alternativo, de excelentes posibilidades como alimento. Requiere poco terreno debido a su carácter trepador, no agobia la planta soporte y es de corto período vegetativo.



OROZÚ

Lippia dulcis Trev.

Familia: Verbenaceae

Origen: americana. Los Aztecas lo conocieron como edulcorante. Especie propia de clima templado y frío, hasta los 1800 msnm. Se propaga por semilla y división de plantas, ó por medio de estolones que enraízan fácilmente. Se puede sembrar a una distancia de 25 x 25 cm con buena cantidad de abono orgánico, en lugar un poco sombreado. Cosecha a los 3 meses.

Descripción de la planta: hierba, de hasta 50 cm de altura. Tallos con aristas de consistencia leñosa. Hojas opuestas, ásperas pubescentes, ovales-agudas y bordes aserrados. Flores blancas muy pequeñas, agrupadas formando espiguitas. Fruto es una pequeña cápsula, que contiene varias semillas en su interior. Tiene un fuerte olor aromático y agradable sabor dulce.

☛ **Componentes:** contiene alcaloides, ácidos orgánicos, hidrocarburos alifáticos, azúcares, ésteres y aceite esencial. En las hojas tiene un aceite neutro dulce, compuesto por alcanfor, canfeno, lippiol, mirceno, limoneno, linalool, borneol y sesquiterpenos. Contiene 16.6% de ácido ascórbico. El compuesto dulce es un sesquiterpeno: la hermandulina que representa solo el 0.00 4% de la hierba seca. De esta planta se ha aislado y sintetizado una sustancia 1.000 veces más dulce que la sucrosa.

☛ **Usos:** medicinal.

De la planta se utilizan las hojas y las sumidades floridas. Debido al sabor dulce de sus hojas a falta de azúcar, sirve para endulzar tisanas,

saborizante de medicamentos. Es una bebida refrescante, diurética y expectorante. Sirve para la tos, catarros rebeldes y la bronquitis crónica, especialmente cuando se produce tos seca y no se puede expectorar. Ayuda a regular la menstruación y calma los cólicos menstruales. Contra las fiebres; ayuda a madurar enfermedades como el sarampión y la escarlatina. Sirve como aperitivo. Sedante.

◀ **Formas de uso:** infusión de las hojas, 2 cucharadas de las hojas por vaso de agua, tomando 3 a 4 veces durante el día. Como sudorífica se recomienda la infusión bien caliente, una toma antes de acostarse. Endulzada con miel de abejas y caliente, en la noche, para problemas bronquiales o preparada en jarabe.

◀ **Otras formas de uso:** es una planta que se puede sembrar asociada, con otras especies del huerto, por su aroma repele algunos insectos nocivos.



ORTIGA

Urtica urens L.

Familia: Urticaceae

Origen: nativa de Eurasia.

Cosmopolita

Especie propia de climas fríos y templados. De suelos un poco húmedos. Se potencia su poder en clima frío. Se propaga por semillas o división de plantas y por raíces. Sembrar a 30 x 30 cm, en terrenos bien abonados y frescos.

Especie aprobada por el CRPFA de Colombia.

Descripción de la planta: hierba, de 20 a 30 cm de altura. Hojas aserradas, elíptico-ovales, opuestas, pubescentes, al igual que los tallos. Inflorescencia en panículas axilares, con pequeñas flores de pétalos blancos. Toda la planta está cubierta de tricomas urticantes.

◀ **Componentes:** los pelos contienen histamina y acetilcolina. Tiene un alto contenido de sales minerales, hierro, sílice, potasio, ácidos orgánicos, provitamina A, mucílago, glucoquinonas, ácido fórmico y otras sustancias.

◀ **Usos:** medicinal y en agroecología.

Para erupciones y problemas de la piel. Contra las inflamaciones, artritis, reumatismo; para neuralgias; alivia las hemorroides. Para detener la caída del cabello, intensificar su crecimiento y contra la caspa. A pesar de que ha sido preconizada para uso interno debido a sus componentes químicos, como diurética, purificadora de la sangre, para convalecientes,

no se recomienda su uso en forma continua, pues parece que algunas sustancias microscópicas pueden causar, a largo plazo daños fisiológicos debido a que no son eliminadas por el organismo.

Usos aprobados por la CRPFA:
rubefaciente.

☛ **Formas de uso:** para uso externo el cocimiento de 100 g por litro de agua, durante 3 minutos, en compresas. Como pomada para las hemorroides, granos, erupciones y otros problemas de la piel. Decocción de la raíz en baños para el cabello y cuero cabelludo. Fricciones ó urticaciones de las articulaciones afectadas por dolores reumáticos, con la parte aérea de la planta o en baños para combatir el reumatismo crónico.

☛ **Otras formas de uso:** en agroecología, mejora las plantas sembradas a su alrededor, da especial sabor a los frutales. En forma de purín ó caldos actúa sobre la formación de las hojas, potencia el crecimiento y activa la vida presente en el suelo. Fumigando controla ácaros, mosca blanca y pulgones. Es planta indicadora de nitrógeno. Adicionada al compost, mejora su calidad.



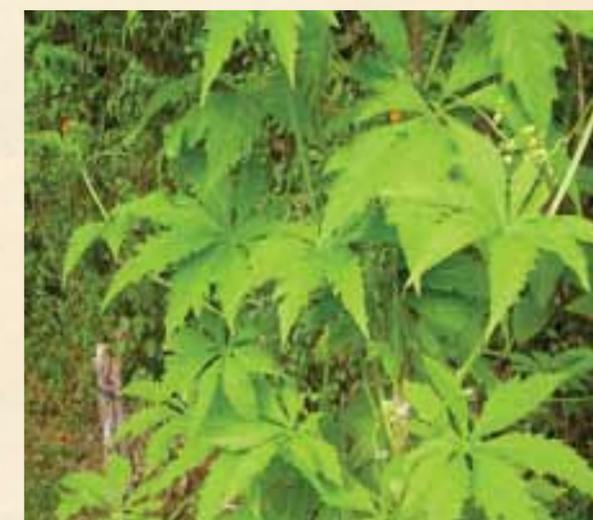
Orozú



Ortiga



Penca Sábila



Pepino de Rellenar



Poleo



Prontoalivio



Quinoa



Rosa Amarilla



Salvia Amarga



Sanguinaria



Sauco



Singamochila



PENCA SÁBILA

Aloe vera (L) Burman F.

Familia: Liliaceae

Origen: África Tropical, Madagascar y Arabia. Planta Mágico-Religiosa
Especie propia de climas cálidos y fríos, planta de interior. Se propaga por hijuelos, que produce la planta madre. Sembrar a una distancia de 1 x 1 m. En terrenos porosos. Cosecha entre 18 y 24 meses, cuando la planta haya florecido.

Especie aprobada por la CRPFA de Colombia

Descripción de la planta: planta de período vegetativo largo, con hojas que nacen en rosetón desde la base de la planta. Hojas gruesas, largas, muy grandes, lanceoladas, suculentas, de olor característico. Presentan una espina en el extremo de la hoja y algunas especies del género espinas laterales. La inflorescencia es una espiga floral densa, de longitud doble. Las flores son tubulosas, de color rojizo, amarillento o anaranjado, con seis estambres.

◀ **Componentes:** contiene aloína, un aceite volátil amarillo, materia resinosa, ceniza y gomorresinas; además algunos glucósidos como socolaína, barbaloína, copolaína y antraquinonas libres. Se encuentra también aleomicina, aminoácidos; minerales como yodo, cobre, hierro, zinc, fósforo, sodio, potasio, magnesio, azúfre y mucho calcio. Tiene cromo indispensable para la eficiencia de la insulina. Se ha encontrado germanio, filtro depurador del organismo como reestructurador de la médula ósea, reactiva el sistema inmunológico. Vitaminas B12, B1, B2, B6 y C.

◀ **Usos:** se utilizan tanto las hojas como las raíces. Se ha encontrado en el Aloe más de 300 usos. Purgante, cicatrizante, contra quemaduras, para enfermedades bronquiales; tónica, vermífugo, para problemas de la piel, sedante, hemostática. Contra cólicos y estomáquica. Contra infeccio-

nes, picadura de insectos, náuseas, insuficiencia arterial, manchas de la piel, caída del cabello; jaquecas, infección de vejiga y riñones.

⚡ **Precaución:** contraindicada para mujeres en embarazo, en personas con problemas renales y con inflamaciones del tracto digestivo.

Uso medicinal aprobado por la CRPF:
digestivo

⚡ **Formas de uso:** la hoja abierta se usa colocada sobre las heridas, quemaduras o inflamaciones; en cataplasmas sobre el pecho. El cristal de la penca sobre la piel sirve para manchas o en fricción sobre el cuero cabelludo, para la caída del cabello. Como laxante, el jugo amarillo que sale de la hoja cuando se corta, se recoge y seca tomando en la noche 0.1 g por día, como purgante 0.2 a 0.5 g por día, tomado en la noche, sin sobrepasar la dosis. Para utilizar los cristales se corta la hoja, se cuelga y se deja que salga el líquido amarillo. Con los cristales se puede hacer jarabe para los bronquios, también sirve para personas con tumores; en pomadas para uso externo. Igualmente se toma preparado el cristal en vino. Como bactericida se usa el gel, aplicado sobre las partes afectadas. El jugo amarillo, sobre la piel, la mejora.

Una fórmula reportada contra el cáncer y el sida por Navarro, J (2000), recomienda trocear dos hojas de sábila de plantas adultas (4 o 5 años) después de quitarles las espinas, licuarlas con un vaso de miel y 2 cucharadas de whisky, ginebra o vodka, guardar el preparado en nevera y tomar 2 cucharadas diarias, hasta sentir mejoría.

⚡ **Precaución:** no se debe usar por largos períodos.

Usos aprobados por la CRPFA:
por vía oral, el jugo como laxante drástico; el mucílago (cristales) como expectorante. Externamente como cicatrizante.

⚡ **Otras formas de uso:** en agroecología, partidas las hojas en trozos y regados sobre el suelo, actúa contra las babosas. Los cristales de sus hojas se utilizan como enraizadores, aplicados en igual forma que los productos comerciales. Los productos de las hojas actúan como fungicidas e insecticidas, además debido a la consistencia de gel, resulta con propiedades adherentes. El aceite que se extrae de la planta, es utilizado para preservar la madera. En veterinaria, cortada la hoja y puesta en el agua de bebida, cura el moquillo de las aves, coccidiosis en conejos y aves ayuda a sanar las heridas de los animales y sirve como purgante (2 a 5 decigramos). En solución acuosa aplicada en la piel de los animales domésticos, los protege de parásitos cutáneos. El purín de aloe en el agua de beber, sirve contra las garrapatas. En la industria la usan para preparar barnices.



Descripción de la planta: hierba trepadora anual, cuyo tallo puede alcanzar hasta 5 metros, con hojas digitadas con 5-6 folíolos elípticos de bordes dentados. Sus flores son estaminadas en grupos de 10-20, de color verde y de forma aguda. El fruto es una baya que mide de 10-20 cm de largo su superficie es irregular y presenta espinas suaves. Su color varía del verde oscuro al blanco. Las semillas son cuadradas y negras rugosas, salen en dos filas de la placenta. El interior está vacío.

⚡ **Componentes:** pectina, materia albuminoide, carbohidratos, sustancias lipídicas, proteínas, vitamina C. Sales y minerales como calcio, hierro, fósforo, selenio, magnesio y zinc. Por su contenido de selenio es un antioxidante que retarda el envejecimiento celular. Lo más importante es un compuesto esférico, constituido por una mezcla de sitosterol 3 beta-D glicósido, a la que se le atribuye sus efectos en el tratamiento contra el colesterol malo LDL y triglicéridos, además ayuda a incrementar el HDL o colesterol bueno. El fruto inmaduro contiene luteolina, diosgenina (base

de la producción de hormonas sexuales, antiinflamatorios, anabolizantes), estigmasterol (subproducto en la extracción de la vitamina E) estigmadicín (otro subproducto).

◆ **Usos :** medicinal y alimenticia.

Se utiliza toda la planta, frutos, brotes tiernos y semillas. Es reconocida por su acción hipotensora. Estudios clínicos realizados en la Universidad Cayetano Heredia de Lima, Perú en mujeres post-menopáusicas determinó que el tratamiento con CAIGUA logró reducir la prevalencia de la hipercolesterolemia (colesterol alto) de 75% a 12.5% (ccbol.tripod.com/algas.html). Otro estudio en humanos demostró que un tratamiento con este pepino logró normalizar el nivel de colesterol en el 82% de los hipercolesterolémicos. Adicionalmente se le atribuyen efectos anti-inflamatorios, analgésicos y vermífugos. Adecuado en tratamiento para adelgazar. Antidiabético y diurético. Apropiado para mujeres en etapa de menopausia con problemas cardíacos.

◆ **Forma de uso :** por tradición el pepino se ha utilizado como alimento, mediante la preparación de los conocidos “pepinos rellenos”; se puede comer también crudo en ensalada, o hervir dos pepinos sin semillas en un litro de agua y tomar en cuatro vasos repartidos en un día. Las semillas molidas en la cantidad de 1 g tomadas en ayunas, actúan como vermífugo. En cocimiento con aceite de oliva se aplica al cuello en caso de amigdalitis o anginas. El jugo del pepino para aplicación ótica, dos o tres gotitas a mañana y tarde. El emplasto de las hojas se utiliza como antiinflamatorio en aplicación local en la parte afectada. Las ramas de la caigua son de gran utilidad para combatir la caries y blanquear los dientes.



POLEO
Satureia brownie
(SW) Brig.
Familia: : Lamiaceae

Origen: trópicos y subtrópicos de America, parte fría del Nuevo Reino de Granada.
Planta indígena de lugares sombreados y húmedos. Se produce entre los 1400 y 2600 msnm.
Se propaga por semillas y división de las plantas o por esquejes. Sembrar a una distancia de 20 x 15 cm.

Descripción de la planta: hierba pequeña, delgada, decumbente, hasta 10 cm de altura. Hojas suborbiculares o anchamente aovadas pequeñas, delgadas, de margen ondulado, obtusas en el ápice, base subacorazonada; corola morada con manchas blancas. Fuerte olor aromático.

◆ **Composición:** contiene carvacrol, pineno y cimeno. Además Vitamina C en cantidad abundante.

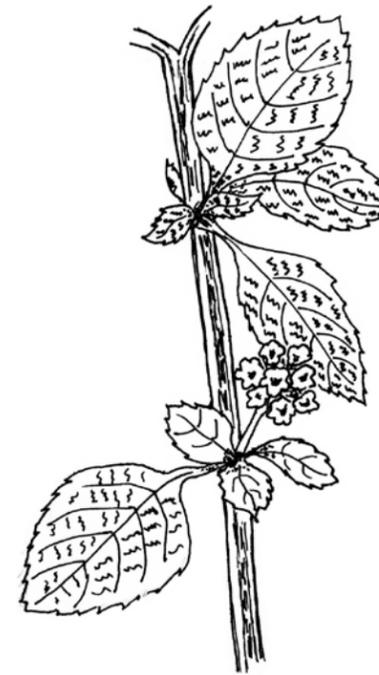
◆ **Usos :** alimenticia, medicinal y en agroecología.

Se usa toda la planta. Como pectoral y emenagoga, para dolores del hígado, para malestares digestivos y gastrointestinales, carminativo. Para cura de niños que sufren incontinencia urinaria durante el sueño. Para el dolor de muela y ulceraciones en la boca en emplasto. Para sinusitis, en vómitos nerviosos, palpitaciones y temblores. Contra la ronquera. Para la gastritis sustituyendo el café por infusión poleo-menta. Para cólicos menstruales. Antibacteriana.

◆ **Precaución:** no deben usarla mujeres embarazadas ni personas con úlcera gastrointestinal.

◆ **Formas de uso:** como condimento machacado. Internamente en infusión, 50 g por litro de agua, sobre las comidas para el estómago o en ayunas y antes de acostarse endulzada con miel de abejas para problemas bronquiales, para niños un pocillo después de la comida. También en jarabe, tomando 2 a 3 cucharadas al día. En decocciones para hacer inhalaciones. Para repeler mosquitos y malas vibraciones, se utiliza como collar alrededor del cuello. Para cólicos acompañada de altamisa en cataplasma, colocadas las plantas calientes sobre el vientre. El aceite esencial es insecticida se aplica sobre la piel para evitar picaduras.

◆ **Otros usos:** especial condimento para carnes. Especie melífera. En agroecología sembrada en asocio con la mayoría de las plantas, como cultivo de cobertura y repelente de insectos. Para el control de plagas y enfermedades en cultivos preparando caldos o infusiones. En confitería para saborizar los dulces.



PRONTOALIVIO CURALOTODO

Lippia alba (Mill.) N.E. Brown
ex Britton. & Wilson

Familia: : Verbenaceae

Origen: América del Sur, Brasil. Muy difundida en Colombia.

Especie propia de climas cálidos y fríos, se adapta fácilmente. Existen además de esta, una variedad con sabor a cidrón y otra con sabor a orégano. Se propagan fácilmente por esqueje. Se pueden sembrar a una distancia de 80 x 80 c a plena exposición solar. Cosecha a los 75 días.

Descripción de la planta: planta leñosa, alcanza hasta 1 m de altura. Tallos redondos, largos; hojas opuestas, ovoides, un poco ásperas, dentadas, largamente pecioladas. Flores en cabezuelas axilares solitarias, de cáliz pequeño y pétalos color lila. Florece durante todo el año. Presenta fuerte olor aromático.

◆ **Componentes:** aceite volátil compuesto de alcanfor, metil heptenona, citronelol, borneol, beta-cariofileno, alloaromadendreno, cis-alfa-bisaboleno, gama-cadineno, alfa-copaeno, 1,8-cineol, beta-cubebeno, beta- y gama-elemento, geraniol, nerol, germacreno, citronelal, limoneno, cubenol, trans-beta-ocimeno, buritato de geranilo y eugenol.

◆ **Usos:** medicinal y en agroecología.

Estomacal, cuando la digestión es lenta y antiespasmódica. Sedante. Para problemas bronquiales, baja la fiebre y favorece la evolución de las

enfermedades eruptivas como sarampión y escarlatina. Para baños como relajante muscular. Tiene actividad antibacterial y antifúngica, contra estafilococos y disentería amibiana.

☛ **Formas de uso:** en infusión, en dosis de una cucharada de hojas por vaso de agua, tomar encima de las comidas. Endulzar con miel de abejas y tomar caliente antes de acostarse, para problemas bronquiales. En baños la infusión, 60 g por litro de agua, dejar que el agua penetre por los poros.

☛ **Otros usos:** como planta ornamental en jardines. Repelente de insectos, sembrada o en infusión o purin para control de plagas y enfermedades.



QUINUA CHISALLA MAMA

Chenopodium quinoa
Willd.

Familia: Chenopodiaceae

Origen: Americana, andina, indígena. Excelente alimento. Especie propia de clima frío, hasta los 4.000 msnm. Se propaga por semillas, resistente a las sequías una vez establecida, sembrar a 80 x 80 cm, previo abonamiento orgánico. Cosecha a los 6 meses.

LA REINA DE LOS GRANOS - ARROCILLO INCA

Descripción de la planta: hierba, de hasta 1.5 m de altura. Tallo estriado y pintado. Hojas opuestas, lanceoladas, con dos pequeñas crestas en la parte más amplia de la hoja, ápice agudo, pecioladas. Flores en pedúnculos apretados terminales, hermafroditas. Cáliz gamosépalo, cinco lobados, corola blanquecina. Semilla pequeña, redonda, de colores blanco, rojo y negro. Las hojas en la medida de su crecimiento presentan hermosas tonalidades rojizas, al igual que la panoja.

☛ **Componentes:** contenido en 100 g de quinua: proteína 16% (la hace casi tan completa como la leche materna), grasa 2 mg digerible, carbohidratos 59.6 mg, fibra 6 mg, fósforo 354 mg, hierro 8.4 mg, tiamina 0.65 mg, riboflavina 0.3 mg, niacina 1.7 mg, ácido ascórbico 7.0 mg, calcio 55 mg. Contiene además vitamina C. La cantidad en aminoácidos esenciales es de 37%. Las semillas tienen en la cobertura saponinas que son hidrosolubles. Las hojas son muy ricas en hierro.

☛ **Usos :** alimenticia, medicinal, ornamental y en agroecología.

Como alimento tanto el grano como las hojas. En medicina: incrementa la secreción de leche materna. Calmante en abscesos del hígado; anti-séptica, en afecciones catarrales y de las vías urinarias. Por su contenido en sustancias alcalinas, se utiliza en torceduras, luxaciones y fracturas. Diurético, preservativo de cólicos; antiblenorrágico y para tuberculosis. Hojas ligeramente laxantes. Evita la caries dental. Para limpieza de la piel, manchas y grasas. Para lavado del cabello.

☛ **Formas de uso :** como alimento en diferentes preparaciones, fortifica el organismo. Para uso externo, se utilizan las semillas en polvo para hacer pasta en mezcla con alcohol y aguardiente y colocar en zonas afectadas. Las hojas se pueden comer como verduras en las ensaladas. Para uso interno, infusión de las hojas. Decocción de las hojas en vinagre, para la piel y picadura de insectos. Las semillas molidas ó el agua en que ha estado la semilla durante 2 días sirven para la piel ó como febrífuga. El grano cocido y congelado, conserva sus propiedades; la harina se utiliza en panificación.

☛ **Otras formas de uso :** esta planta sembrada con el maíz, ayuda a controlar el gusano cogollero del maíz. Se puede sembrar asociada con otras plantas para beneficio mutuo. Las saponinas resultantes del lavado de las semillas, se pueden utilizar para riego de los cultivos, en control de plagas y enfermedades ó para lavado de ropa. Las saponinas también son materia prima para la fabricación de crema dental, jabón y champú. Para alimento de ganado y especies menores, se utiliza tanto el grano como el follaje, incrementando sus rendimientos. Las gallinas la comen sin lavar y sin cocer; para pollitos y pavos se debe dar la semilla lavada.



ROSA AMARILLA FLOR DE MUERTO

Tagetes patula L.

Familia: Asteraceae

Origen: México, existen más de 20 especies muchas americanas. Especie propia de climas templados y fríos. Se propaga por semillas. Sembrar con buen abono orgánico a una distancia de 25 x 25 cm. Comienza a florecer a los 2 meses.

Descripción de la planta : hierba anual, erecta, puede crecer hasta 60 cm, bien ramificada. Hojas pinadas, linear-lanceoladas. Flores axilares, solitarias, pedunculadas, de color amarillo quemado y amarillo claro. De fuerte olor, poco agradable.

☛ **Componentes :** contiene un aceite esencial en sus glándulas, muy abundante especialmente en sus hojas.

☛ **Usos :** medicinal, ornamental y en agroecología.

Emenagogo y antihelmíntico. En las conjuntivitis crónicas y en lavados para los dolores reumáticos. En baños contra el dolor de cabeza.

☛ **Precaución :** es abortiva, razón por la cual deben abstenerse de su uso las mujeres embarazadas.

❖ **Formas de uso:** flores y hojas en infusión, en dosis de 5 g por medio litro de agua, tomado a tacitas durante el día. La infusión de las flores, serenada, se aplica en paños sobre los ojos. En baños se utiliza la infusión de flores y hojas en dosis de 60 g por litro de agua. Usada con yerbamora (*Solanum americanum*) sirve para las neuralgias.

❖ **Otras formas de uso:** en agroecología se recomienda sembrarla alrededor de los cultivos, como planta trampa ya que atrae moscas que causan daños severos. En fumigaciones, la infusión de la planta, sirve contra hongos, insectos y gusanos. Aplicada al suelo o sembrada ayuda al control de nemátodos. Por sus hermosas y coloridas flores es muy utilizada como planta de jardín.



SALVIA AMARGA

Austroeupatorium inulaefolium (Kunth) K. & R.

Familia: Asteraceae

Planta mágico-religiosa

Origen: El género cuenta con más de 600 especies, se encuentra muy distribuido, desde clima templado a frío. Hierba propia de rastrojos, potreros, bordes de caminos. Se propaga por semillas o por división de la planta. Sembrar a 80 x 80 cm.

Descripción de la planta: arbusto de 1 a 2 m de altura. Ramas largas, muy ramificadas; tallo redondo duro, con tricomas blancos glandulosos. Hojas opuestas pecioladas, ovoido-elípticas, con el ápice agudo, bordes dentados agudos, de color verde oscuro por el haz y claro por el envés. Inflorescencia terminal y axilar, con abundantes capítulos cónicos, alargados.

❖ **Componentes:** la especie *A. angustifolium*, señala García B. (1975) que contiene: ácido salicílico, inulina y euparina (eupaparina). En algunas especies se han aislado sesquiterpenlactonas y ácidos diterpénicos, confirmando actividad antineoplástica (que controla o mata células cancerígenas).

❖ **Usos:** medicinal, mágico-religiosa.

Se utilizan principalmente las hojas. La mayoría de estas especies se preconizan como sudoríficas, para bajar la fiebre, para calmar el hígado, contra los nervios y mal del corazón. Las raíces se utilizan como antisifilíticas. Los extractos tienen poder antitumoral. Inhibe el crecimiento de *Staphylococcus aureus*.

❖ **Formas de uso:** se utiliza la decocción de la parte aérea de la planta, en dosis de 50 g por litro de agua, tomando dos a tres al día. Valencia M., dice que también se pueden utilizar picadas junto con hojas de toronjil, puestas a secar a la sombra rociadas de melado oscuro y tomada la infusión en dosis de una cucharadita por pocillo de agua tres veces al día.

❖ **Otros usos:** planta utilizada por los indígenas paeces para limpiar el aura. Las hojas controlan la sarna y las pulgas en los animales. En el zumo de la planta se remoja durante dos días la semilla de maíz (antes de sembrarla), para evitar el ataque de plagas y de tórtolas.



SANGUINARIA ESCANSEA GUARDA-PARQUE

Alternanthera bettzkiana
(Regel) Vess.

Familia: Amaranthaceae

Origen: Sur América.

Planta muy conocida como especie ornamental. Especie propia de clima frío y medio. Se propaga fácilmente por estolones. Sembrar a distancia de 20 x 20 cm, en terrenos bien abonados. Realizar deshierbes y podas periódicamente debido a que se extiende rápidamente.

Descripción de la planta: hierba que crece hasta 30 cm de altura. De tallos delgados, con entrenudos muy cercanos, de color rojo, un poco succulentos. Hojas rojas, lanceoladas, opuestas, largas de bordes enteros, que salen de cada nudo. Flores pequeñas, de color blanco-azulado.

❖ **Componentes:** no se conocen datos sobre su composición fitoquímica, especie que amerita investigación.

❖ **Usos:** medicinal, ornamental.

Se utiliza toda la parte aérea de la planta. Es bebida fresca, útil para las fiebres y como depurativa de la sangre, se reconoce como especie cordial (para el corazón). Para desarreglos menstruales y para la anemia. Tiene sabor fresco parecido a la infusión de pétalos de rosas.

❖ **Formas de uso:** en infusión 50 g de la planta por litro de agua, tomando 3 a 4 vasos por día.

❖ **Otros usos:** por su porte y color, es una especie apreciada para dar algunas formas y coloridos en los jardines. Ideal para formar bancales o bordes de jardines.



SAUCO

Sambucus mexicana Presl.
Ex A. DC.

Familia: Caprifoliaceae

Origen: Europa, África del Norte y Asia.

Planta Mágico-Religiosa
Arbusto ornamental.

Especie propia de climas templados y fríos.

Se propaga fácilmente por esquejes ó por partes de la raíz. Sembrar a una distancia de 2.5 x 2.5 m, aplicando buen abono orgánico.

Especie aprobada por la CRPFA de Colombia

Descripción de la planta: arbusto de 2 a 4 m de altura, muy ramificado. De hojas opuestas, compuestas de 5 a 7 folíolos, ovales-agudas, con bordes aserrados. Inflorescencias en corimbos, con numerosas flores blancas y aromáticas, que se forman en el extremo de las ramas. Fruto pequeño, amarillento ó negruzco.

◆ **Componentes:** las flores contienen esencia, colina, materias tánicas y resinosas, azúcar, mucílago, flavonoides y sales potásicas. Las hojas contienen glucósido, aldehído bencilo, y cierta cantidad de cianhídrico y alcaloide. La corteza el mismo alcaloide y fotosterina. Los frutos contienen, azúcares reductores, pectinas, ácidos orgánicos, antocianinas, vitamina C y otras sustancias (Bernal Et Al T. IV, 1990).

◆ **Usos:** medicinal, ornamental, alimenticia y melífera.

Se utilizan las flores, la corteza, las hojas, los frutos y las raíces. Es febrífugo, sudorífico, calmante de la tos. Diurético, estimulante hepático, un poco laxante, estimulante de la circulación, calma la bilis. En uso externo se usa contra dolencias reumáticas y gota, también contra erupciones de

la piel causada por otras enfermedades; se utiliza para quemaduras. Las flores como agua tónica son útiles para la piel y manchas de la cara, para lavar ojos irritados y cansados. Para aliviar las hemorroides, usada en hemorragias nasales.

Uso aprobados por la CRPFA:
expectorante

◆ **Formas de uso:** infusión de las flores 20 g por litro de agua, tomar un pocillo caliente cada hora, para la tos, para otras molestias tres vasos al día. El fruto en dulce limpia la sangre y los riñones. Las flores en vinagre, colocadas sobre la frente se utilizan para el dolor de cabeza y para favorecer el sueño y maceradas en aceite de oliva por dos semanas para las hemorroides. La infusión de las flores 40 g por litro de agua, se usa para lavados de la piel y en paños para los ojos. El zumo de las flores para la erisipela. Algunos usan las hojas refregadas en el cuerpo como repelente de insectos.

◆ **Precaución:** se debe tener cuidado en su uso, las dosis altas pueden generar problemas como diarreas, dolores de cabeza, alteración de la respiración. Mujeres embarazadas deben abstenerse de su uso. Las hojas poseen glicósidos cianogénicos que pueden causar problemas en el tracto gastrointestinal (Fonnegra, Plantas tóxicas, 2003).

Uso medicinal aprobado por la CRPFA:
expectorante

◆ **Otras formas de uso:** con los frutos se preparan dulces, con las flores se prepara sirope y un refresco para las épocas de verano. Es una especie melífera, importante para tener en los huertos, además proporciona sombrío tenue a los cultivos. Las flores en unguento sirven como droga en la medicina veterinaria. Arbusto ornamental. Como planta mágica las flores simbolizan el amor.





SINGAMOCHILA
PITIPITICORRE (Emberá)
CASCAJERA (Cuna)

Justicia secunda Vahl

Familia: Acanthaceae

Origen: Chocó-Colombia
Especie propia de climas húmedos, templados, cálidos. Se propaga rápidamente por esquejes, ramifica bastante. Sembrar en suelo abonado con abono orgánico a una distancia de 1 x 1 m.

Descripción de la planta: hierba de hasta 2 m de altura, bastante ramificada desde la base. Hojas ovaladas elípticas, pecioladas, de ápice agudo, de 5 a 7 cm de largo y 3 a 4 cm de ancho. Inflorescencias axilares terminales, tipo espiga, flores tubulares de 2 a 3 cm, de color verde brillante.

◆ **Composición química:** contiene esteroides, mucílagos y un aceite esencial; Gupta (1995) señala presencia de cumarinas, flavonoides, alcaloides; según House (1995) contiene botaina, cumarina, swertisina, flaconas, lignanos, saponinas. Algunas especies de justicia contienen alcaloide y son ricas en potasio (García H. T III 1975).

◆ **Usos:** medicinal, antiofídica, artesanal.
De la planta se utilizan el tallo, el concentrado del extracto y las hojas.

◆ **Forma de uso:** la planta se debe cosechar después de que haya florecido o haya alcanzado su estado adulto. Se prepara en infusión, 1 L de agua hirviendo se vierte sobre una ramita que tenga 8 a 12 hojas, se toma durante tres a cuatro días, en dosis de un litro por día, en esta forma sirve para deshacer los cálculos renales. También se utiliza para el azúcar en la sangre, baja el colesterol, además para problemas de la próstata. Tomada por más tiempo rebaja la "temperatura" (la energía sexual). Es utilizada contra el mal de orina o cistitis.

Ensayos realizados por un grupo de estudiosos de la Universidad de Antioquia (Medellín) señalan efectos positivos en la destrucción de los cálculos renales y en la reducción de miomas del útero.

Ensayos experimentales (Otero R., et al 2000) reportan, in vitro, neutralización parcial (63%) del efecto edematizante del veneno de serpiente mapaná, equis (*B. a. asper*); no posee acción antiletal ni antihemorrágica.

◆ **Otras formas de uso:** la decocción de la planta concentra un extracto de color rojo púrpura, útil como tintura, para dar color a diferentes fibras en trabajos artesanales.





STEVIA ESTEVI

Stevia rebaudiana
(Bertoni) Bertoni

Familia: Asteraceae

Origen: Americana, frontera Brasil, Paraguay.
Especie propia de climas cálidos, entre los 400 y 1200 msnm y 26° C. Se propaga por esquejes. Sembrar a una distancia de 35 x 35 cm, en terrenos bien abonados. Cosechada secar al sol para incrementar el contenido de azúcar.

Descripción de la planta: hierba erecta, con varios tallos por cepa, que puede alcanzar una altura de 90 cm, con entrenudos largos. Raíz pivotante y fibrosa. Hojas simples, opuestas juveniles y alternas las adultas. Flores en capítulos, con corola tubular blanca y/o roja. Fruto un aquenio delgado, plumoso.

• **Componentes:** en las hojas contiene glucósidos y diterpénicos, steviósidos (el steviol presenta una ligera actividad antihormonal) y rebaudiósido, compuestos que dan el sabor dulce pero no suministran calorías. Contiene además proteína, calcio, fósforo, esteroides, triterpenos, flavonoides, taninos, ácidos volátiles. También giberelina A-20, fitohormonio, rutina (fortalecedor de vasos capilares) y otras sustancias.

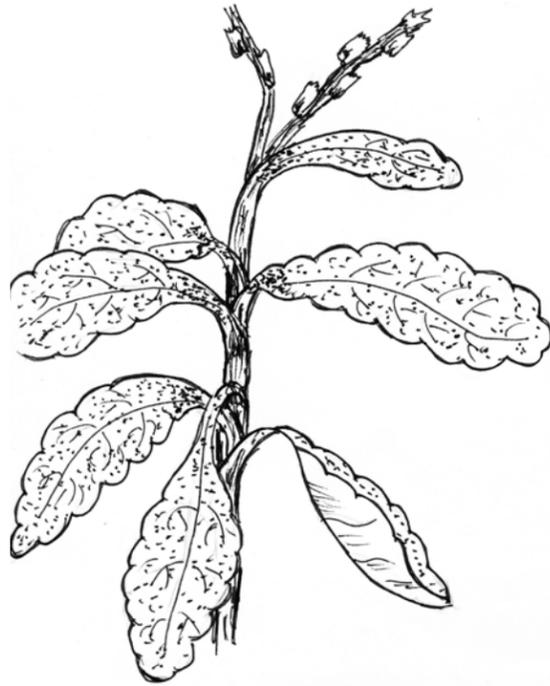
• **Usos:** medicinal, edulcorante.
Como edulcorante natural, es 300 a 400 veces más dulce que el azúcar de caña, antidiabético, regula el azúcar en la sangre; hipotensiva, re-

gula la presión sanguínea; evita la caries dental. Inhibe el crecimiento de bacterias; disminuye sensación de hambre, mejora la digestión y función gastrointestinal. Ayuda al tratamiento de la seborrea, dermatitis, eczema y acné. Reduce el deseo por cigarrillos y bebidas embriagantes, suaviza la irritación estomacal. Utilizada por las mujeres indígenas, en el Uruguay como anticonceptiva.

• **Formas de uso:** como edulcorante para refrescos y bebidas. Para uso interno la infusión de las hojas en dosis de 40 g por litro de agua, después de las comidas. En infusión para baños de la piel.

• **Otros usos:** en agroecología, se utiliza la planta en caldos ó infusiones, para el control de enfermedades. Especie melífera.





SUELDA SUELDA CONSUELDA

*Pseudoelephantopus
spicatus* (Aubl.) Baker

Familia: Asteraceae

Origen: Especie ampliamente distribuida desde México hasta Chile. Propia de climas templados, abundante en rastrojos, antejardines, huertos y potreros. Se propaga por semillas. Se puede sembrar a una distancia de 20 x 20 cm.

Descripción de la planta: hierba erecta, de hasta 60 cm de altura. Raíz pivotante. Tallo cilíndrico no ramificado o poco ramificado, esparcidamente pubescente o glabro con el tiempo. Hojas alternas, pecioladas, ovaladas, con bordes sinuosos, semiabrazadoras del tallo. Inflorescencia terminal, poco densa, que forma espigas largas. La cabeza floral es pequeña, compuesta por 4 flores pequeñas tubulares, purpúreas. Fruto una nuececilla con forma de trompo angosto, café, con una semilla que tiene 10 costillas pelosas.

◆ **Componentes químicos:** contiene saponinas y glucósidos cianogénicos.

◆ **Usos:** medicinal, conservación de suelos.

Se utiliza toda la planta. En casos de luxaciones, esguinces y torceduras, para golpes e inflamaciones. Es utilizada en disenterías y para diarreas, es digestiva. Sirve para la tos rebelde; como hemostático interno. En la diabetes, baja el azúcar de la sangre, baja la fiebre. Emoliente, disuelve tumores. Depurativa; usada para la ictericia.

◆ **Formas de uso:** se utiliza la decocción de toda la planta, tomando 3 veces al día. Para uso externo baños de la decocción o en forma de cataplasmas. En jarabe para la tos. El cocimiento de la raíz contra las fiebres.

◆ **Otras formas de uso:** por su fuerte consistencia ha sido utilizada para fabricar escobas y cepillos. Por sus robustas y profundas raíces es una especie resistente a las quemaduras.





TE BOGOTANO

Corchorus sp.

Familia: Tiliaceae

Lugar de origen: No se conoce. Especie propia de clima cálido. Se propaga por semillas. Se recomienda hacer semillero y trasplantar a 30 x 30 cm con aplicación de abono orgánico.

Descripción de la planta: planta pequeña de tallo leñoso, bien ramificado, hojas verde oscuro pequeñas brillantes de 1 por 0.5 cm de bordes aserrados ovaladas, frutos pequeñas vainas negras redondas de 4 a 5 cm de largas y 0.2 cm de anchas con abundantes semillas redondas pequeñas casi negras. Flores pequeñas blancas.

- ◆ **Composición química:** no se conoce.
- ◆ **Usos:** medicinal y ornamental. Especie febrífuga.
- ◆ **Formas de uso:** como medicinal se utiliza una pequeña rama en cocimiento por pocillo de agua, se toma para eliminar la fiebre.
- ◆ **Otras formas de uso:** como ornamental, la suelen sembrar en macetas amplias, donde se desarrolla muy bien.



UCHUVA OCHUVA

Physalis peruviana L.

Familia: Solanaceae

Origen: América
Especie propia de climas fríos, se propaga por semillas. Sembrar a una distancia de 80 x 80 cm, con buen abono orgánico.

Descripción de la planta: hierba de hasta 1 m de altura. Muy ramificada, de tallo estriado, hojas pecioladas, algo acorazonadas, con bordes sinuosos, pubescentes por ambas caras. Flores pedunculadas, solitarias, cáliz verde, pétalos amarillos. Fruto bayas de color amarillo muy jugoso, de sabor muy agradable, con bastantes semillas, pequeñas, blancas.

- ◆ **Componentes:** los frutos contienen aceite, ácido cítrico y otras sustancias.
- ◆ **Usos:** alimenticia, medicinal y en repostería.
Los frutos son comestibles, como fruta fresca. Se utiliza como depurativo, laxante, vermífugo, diurético, sirve para la tosferina. Además se utiliza como colirio para irritaciones de los ojos y para la catarata. Sirve para el hígado, intestinos y vejiga.

◀ **Formas de uso:** se utiliza como laxante consumiendo 15 frutos en ayunas durante 8 días tomando enseguida un purgante. El zumo de la fruta, aplicando una gota en el ojo, para las cataratas. En jarabe para afecciones bronquiales. La decocción de 15 frutos en ½ lt de agua azucarada ó no, tomando en ayunas 1 vaso todos los días, es buen depurativo. Tomar la infusión de un brotecito tierno de la planta antes de las comidas, para hígado, intestinos y vejiga. Las hojas calientes se usan como antiinflamatorio.

◀ **Otras formas de uso:** las perspectivas en el campo de la repostería son excelentes.



Stevia



Suelda



Te Bogotano



Uchuva



Último Rial



Vainilla



Verbena



Vetiver



Violeta



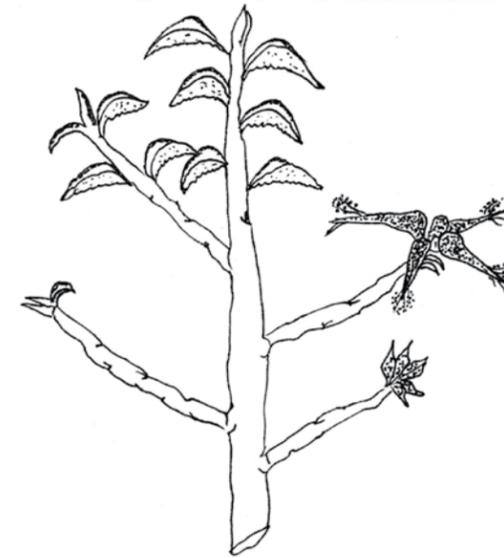
Vira Vira



Yarumo



Yuyo Quemao



ÚLTIMO RIAL PITAMO REAL CLAVO DE HUERTO

Pedianthus tithymaloides
(L.) Poit.

Familia: Liliaceae

Origen: América.

Especie propia de clima cálido. Se propaga por división de la planta y por estaca. De color variegado al sol y verde a la sombra. Se debe sembrar en tierra abonada a una distancia de 40 x 50 cm.

Descripción de la planta: hierba erecta, que puede alcanzar hasta 2 m de altura; el tallo y las hojas son suculentos, de color verde o variegado, con abundante látex blanco principalmente en las hojas. Las hojas casi sin pecíolo, van adheridas al tallo y son carnosas, de forma oblonga con ápice agudo, borde ligeramente festoneado, de 4 a 7.5 cm, de largas cimas terminales densas. Pedicelos cortos, brácteas que envuelven a la flor amarillo-verdoso o anaranjado de 11 a 13 mm de largo, estambres pedicelados, pistilo pubescente; cápsula de 1.5 a 9 mm de largo; semillas mas o menos de 5 mm de largo.

◆ **Usos:** medicinal, ornamental.

Las raíces tienen propiedades revulsivas, vomitivas y expectorantes. Sirve para rebajar el hígado inflamado y bajar el colesterol; depurativo y contra infecciones externas e internas como la sífilis. En los Llanos Orientales es utilizada como la Ipecacuana. En Bolívar usan las hojas en decocción contra la infertilidad en la mujer (García H. T II 1975).

◆ **Formas de uso:** tallos y hojas en decocción, en dosis de 3 hojas por pocillo de agua. El cocimiento de la planta se utiliza en baños para sanar heridas o también la hoja en emplasto para una curación rápida.

◆ **Otras formas de uso:** por su forma y color es una planta utilizada como ornamental en jardines o sembrada en maceta.



VAINILLA

Vanilla planifolia André

Familia: Orchidaceae

Origen: Centro América y México. Usada por los Aztecas. Enredadera propia de las regiones tropicales, bosque húmedo tropical. En serio proceso de extinción. Se siembra recostada a un árbol, con un poco de sombra. Propaga por esqueje.

Descripción de la planta: hierba trepadora, de tallo leñoso cilíndrico, de color verde y hojas alternas, suculentas. Tallos con raíces adventicias que le permite aferrarse a los árboles. Hojas oval-oblongas de tamaño mediano, distantes, pecioladas, un poco gruesas. Inflorescencia axilar racimosa, con flores grandes de color amarillo verdoso, y olorosas. Fruto una cápsula larga con una sola celdilla, con numerosos granos redondos, negros y lisos, rodeados de un jugo espeso, rojizo y aromático.

↳ **Componentes:** tiene un principio activo, la vainilla, en proporción de 2.75%, que cristaliza en forma de agujas blancas, soluble en agua, alcohol, éter y cloroformo, responsable del sabor y olor típicos. Además ácido benzoico, un aceite esencial y otras sustancias.

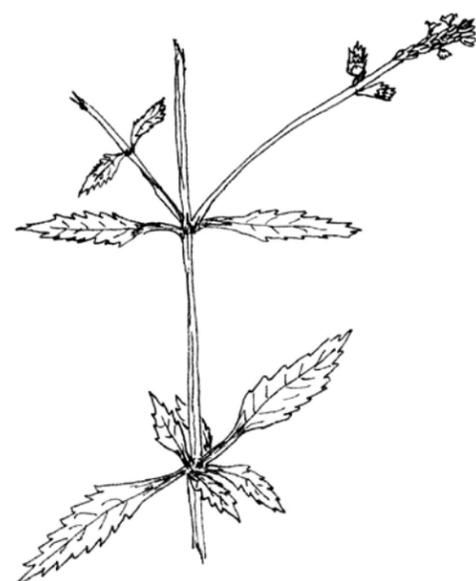
↳ **Usos:** medicinal, industria alimenticia y cosmética, ornamental.

Se utiliza principalmente la semilla. Antiespasmódica, estimulante, afrodisíaca; sirve contra el histerismo y la anemia. Conforta y fortalece el corazón y a personas convalecientes; sirve contra la hipocondría, actúa como emenagoga. Es además aromatizante de comidas y bebidas. Se la utiliza también en perfumería.

↳ **Formas de uso:** en tintura y extracto, como sustancia para aromatizar comestibles. Las cápsulas no maduras se recogen en el momento preciso y se someten al proceso de "endulzamiento", exponiéndolas al sol de la mañana, cubriéndolas en la tarde con mantas y en la noche guardándolas en cajas bien cerradas, dándose el proceso de transformación del glucósido mediante acción enzimática, en una sustancia cristalina, la vanilia, responsable del gusto y olor típicos. Deshidratada se utiliza en comidas, en infusiones ó formando parte de licores ó en polvo sobre tortas. La dosis en polvo es de 2 g por toma. En tintura se usa como aromatizante de bebidas, unas cuantas gotas por toma. En decocción 10 g de material desmenuzado en 500 cc de agua, tomando tres vasos al día. El azúcar vainillado preparado al 1 por 10 se administra en dosis de 2 a 8 g para adultos. A personas convalecientes se les administra adicionándolo al chocolate, en el momento de prepararlo.

↳ **Nota:** la especie requiere de la ayuda de abejas ó pájaros colibrí para su floración. Desde el año 2005 existe un proceso de recuperación de su cultivo en el departamento del Chocó. En Antioquia se vienen estableciendo cultivos en el municipio de Santa Fe de Antioquia y en la zona de Urabá.





VERBENA

Verbena litoralis Kunth.

Familia: Verbenaceae

Origen: Europa y Asia. Expandida por todo el planeta.

Planta Mágico-Religiosa.

Especie propia de climas fríos y templados. Se la observa a bordes de carreteras y caminos, en potreros y rastrojos. Se propaga por semillas, raíces ó esquejes. Sembrar a una distancia de 35 x 35 cm, con buena materia orgánica.

Especie aprobada por el CRPFA de Colombia.

Descripción de la planta: hierba erecta, de hasta 80 cm de altura. Tallos delgados, cuadrangulares, erectos y decumbentes. Hojas opuestas, de pecíolos cortos o sésiles, ovaladas de bordes sinuosos, ápice redondeado. Inflorescencia en espigas terminales filiformes, con pequeñas flores lobuladas de color violeta ó lila. Fruto una cápsula valvosa.

☛ **Componentes:** la planta contiene azúcares, aceite esencial, taninos, mucílagos, alcaloides, esteroides, terpenoides, quinonas, flavonoides, compuestos fenólicos y saponósidos.

☛ **Usos:** medicinal, ritual.

La planta tiene una acción semejante a una aspirina ligera, que ayuda a aliviar dolencias menores e inflamaciones, como dolor de cabeza, de muelas y heridas. Laxante suave. Actúa contra molestias hepáticas, esti-

mulante biliar, para calmar cólicos. Excelente como sedante y calmante, antidepresivo, tónico del sistema nervioso, elimina la tensión; sirve para tratar la hidropesía. Estimula las contracciones durante el parto. Actúa contra la fiebre. Elimina ácido úrico y láctico. Se utiliza en el tratamiento de encías sangrantes, ya que actúa como astringente debido a los taninos que contiene. Con la ruda regulariza el período menstrual.

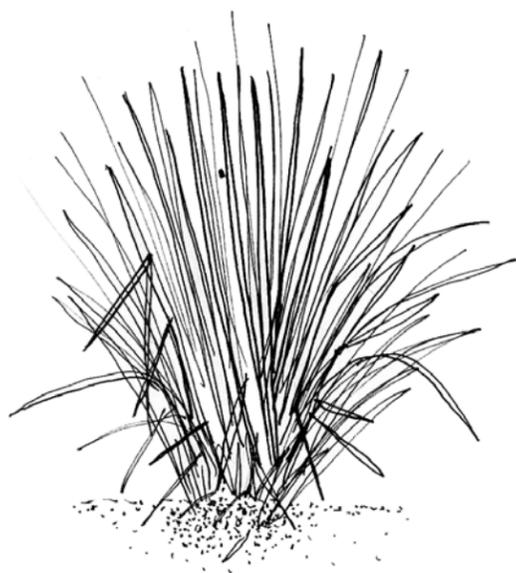
Uso aprobado por la CRPFA:
sedante.

☛ **Formas de uso:** en infusión 2 cucharaditas de hierba seca por vaso de agua, especial para dolores de cabeza y molestias menores, haciendo dos a tres tomas al día. También se usa la decocción de la parte aérea de la planta 20 g por litro de agua, en las mismas dosis. Externamente en emplasto ó baños. La tintura, en cantidad de 10 a 15 gotas tres veces al día. Preferiblemente usar las hojas frescas, ya que en el secado se pierde parte de los principios activos. El jugo de verbena en vinagre, limpia la piel y cura la caspa. En enjuagues sirve para la boca. Los tallos floridos en cocimiento estimulan el crecimiento del cabello.

☛ **Precaución:** no deben usarlo quienes hayan tenido problemas cardíacos y mujeres en embarazo. Tener precaución con el uso simultáneo con alcohol y otros depresores del sistema nervioso central.

☛ **Otras formas de uso:** es una planta de importancia apícola; hospedera de la palomilla del cafeto.





VETÍVER

Anatherum zizanioides
Hitche & Chase. (Sinónimo: *Vetiveria zizanioides*)

Familia: Poaceae

Origen: Asia

Especie propia de clima cálido. Se reproduce por división de la planta, se parece algo al limoncillo, pero sus hojas son más delgadas. Sembrar a 50 cm y hacer deshijes como forma de mantenimiento. Crece bien en terreno húmedo y arcilloso.

Descripción de la planta: hierba alta, crece hasta una altura de 1.5 m, de hojas largas angulosas. Raíz fibrosa y abundante, que se adhiere fuertemente al suelo. Las raíces tienen aroma agradable.

• **Componentes:** tiene un principio amargo y una esencia perfumada, además de otras sustancias.

• **Usos:** medicinal, industria cosmética, artesanal y en agroecología. Se utiliza principalmente su raíz. Buen remedio para los cólicos uterinos y dolores de estómago. Es buena para el reumatismo. Para el acné, la artritis, enfermedades musculares y agotamiento, contra heridas. Las raíces se utilizan para aromatizar la ropa y preservarla de la polilla.

• **Formas de uso:** se usa el cocimiento de las raíces en dosis de 15 g por litro de agua como vía interna. Para el reumatismo, se utiliza en baños, la decocción de 30 g durante 5 minutos, se debe machacar antes de hervirla. El perfume se obtiene por destilación de las raíces.

• **Otras formas de uso:** en agroecología, se la utiliza en terrenos pendientes, en franjas para amarre y conservación del suelo. Sus hojas sirven para cubrir techos, con las raíces se pueden fabricar canastos. En la industria de licores, del vetiver extraen una sustancia, base para la preparación del añejol, sustancia utilizada para añejar vinos. De la raíz se extrae un perfume muy agradable llamado falso pachulí.





VIOLETA

Viola odorata L.

Familia: Violaceae

Origen: África y Europa
Especie propia de climas fríos y templados. Planta de jardín. Se propaga por división de la planta o por rizomas. Sembrar a 20 x 20 cm, con buen abono orgánico. Hacer deshijes para mantenimiento.

Especie aprobada por el CRPFA de Colombia

Descripción de la planta: hierba de porte pequeño, alcanza hasta 15 cm de altura. Las hojas salen de la base de la planta, con largos pecíolos, de forma acorazonada, color verde oscuro, suavemente dentadas. Las flores son pequeñas, de grandes pecíolos, generalmente se encuentran por debajo de las hojas, son de color blanco violeta. El fruto es una cápsula redondeada que contiene varias semillas negras. La raíz es corta, gruesa y fibrosa.

◆ **Componentes:** la planta entera contiene saponinas, aceite esencial, una sal orgánica llamada silicato de metilo, antocianinas y otras sustancias mucilaginosas. Las semillas contienen saponinas.

◆ **Usos:** medicinal, ornamental.

En afecciones respiratorias, descongestiona bronquios, antitusiva, baja la fiebre. Activa expulsión de toxinas por medio del sudor. Contra inflamaciones. Alivia el estreñimiento y ayuda a conciliar el sueño. Se usa además contra dolores de cabeza y aplicada externamente en zonas adoloridas.

◆ **Precaución:** se recomienda no proporcionar a niños menores de dos años.

Usos aprobados por la CRPF:
antitusiva

◆ **Formas de uso:** se utiliza toda la planta. Las flores en infusión, una cucharada de flores por vaso de agua o de leche, o en forma de jarabe para los bronquios y para el insomnio. Para uso externo el cocimiento de 4 cucharadas de toda la planta, en 1 taza de agua, se deja hervir hasta que se reduzca a la mitad, aplicando en baños o en compresas.

◆ **Otras formas de uso:** las características morfológicas de la planta, la hacen apropiada para el diseño de jardines en especial para la formación de bancales. Sembrada en taludes ayuda a controlar la erosión.





VIRA VIRA

Achyrocline satureioides
(Lam.) DC.)

Familia: Asteraceae

Origen: Regiones tropicales de América del Sur. Especie propia de climas fríos, se observa en bordes de carreteras y caminos.

Florece en los tres primeros meses del año. Se propaga por semillas o por esquejes apicales de plantas madre en floración. Sembrar a 30 x 50 cm con abono orgánico. Cosecha al año.

Descripción de la planta: planta herbácea, de cuya raíz salen varios tallos erectos, con vello blanquecino, de hasta 50 cm de altura. Las hojas son alternas, lanceoladas delgadas de ápice agudo, sésiles que salen del tallo, de color blanquecino, pubescentes. Las flores son capítulos, reunidos en pequeños grupos en la extremidad de cada tallo, son pequeñas y amarillas. Presenta un suave y agradable olor aromático.

◆ **Componentes:** en el pedúnculo se encuentra un flavonoide la isognaphalina. Las partes aéreas contienen: galangina, galangina-3-metileter, quercetina, quercetina-3-metileter, ácido caféico, ácido protocatíquico, dos ésteres de coleryanina, aceites esenciales, polifenoles y un derivado de kawapirona. En la raíz compuestos acetilénicos. (Bernal Et Al T. V, 1990). Recientes estudios descubrieron el ácido 1-MO-3.5-dicafeiolquínico de actividad antiviral, promisorio para el tratamiento del sida, pero no debe ser utilizada indiscriminadamente (Acosta, L. Y Otros, 2000).

◆ **Usos:** medicinal, artesanal, ornamental.

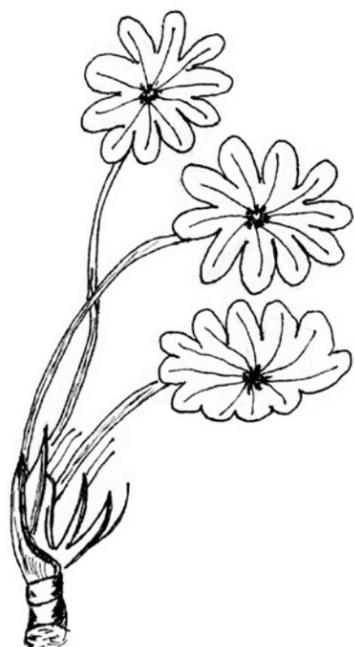
Se utilizan principalmente las flores y las hojas, para el asma, bronquios y afecciones pulmonares. En diabéticos regulariza la fabricación y combustión del azúcar en el organismo. Para enfermedades del estómago, presenta actividad contra las salmonelas. Regulador de la menstruación y cura de flujos blancos. Para enfermedades epidérmicas, acné y espinillas. Antiinflamatoria, antiespasmódica, colagoga, disminuye el colesterol. Antioxidante fuerte frente a los incrementos del flujo de bilis, de ahí su protección al hígado. Contra cáncer del hígado, ensayos in vitro han encontrado actividad antitumoral. Presenta efectos hipoglicémicos; la gente con hypoglycemia y/o diabetes debe utilizar solamente esta planta bajo el cuidado y dirección de un médico cualificado que pueda supervisar niveles de la glucosa de la sangre. Actividad inmunoestimulante (incrementa fagocitosis y la actividad inmune de las células) (Leslie Taylor 2005).

◆ **Precaución:** abstenerse de su uso mujeres embarazadas y en lactancia.

◆ **Formas de Uso:** para bronquios el cocimiento de 30 g por litro de agua, con miel de abeja. Para el estómago la infusión de 30 g por litro de agua tomada encima de las comidas. Para la menstruación tomar a diario una taza de la infusión. Para uso externo, baños con la decocción de la planta.

◆ **Otros Usos:** a principio de año es cosechada, principalmente por su flor que es utilizada seca, en la confección de las silletas expuestas en el desfile de silleteros (Medellín, mes de agosto), con su color natural o teñida con diferentes colores. Razón que ha llevado a que su población se este reduciendo drásticamente.





YARUMO GUARUMO

Cecropia peltata L.

Familia: Cecropiaceae

Origen: Sur América tropical.
Especie propia de climas templados y fríos, de grande y bonito porte. Viven en simbiosis con hormigas, localizadas dentro del tronco y ramas (especie mirmecófila). Se propaga por semillas. Especie pionera.

Descripción de la planta: árbol, de hasta 20 m de altura. De tallo erecto redondo, poco ramificado. Hojas numerosas, grandes, ásperas, verdes por el haz y grises por el envés, palmeadas, entre 10 y 15 lóbulos, pecíolo largo, densamente lanuginoso. Plantas dioicas, pequeñas, apretadas, dispuestas en grandes receptáculos, carnosos digitados.

❖ **Componentes:** las hojas y cortezas contienen alcaloides, glucósidos, flavonoides, taninos, triterpenos y glicósidos saponicos. En la especie *C. glazioui* S. (Acosta y Otros, 2000) se encuentra el principio isovitexina en hojas y estípulas responsable de acción hipotensora. La ceniza es rica en calcio.

❖ **Usos:** medicinal, artesanal y en agroecología.

Se utilizan principalmente las hojas, las estípulas y la corteza. Expectorante, antiespasmódica, antiasmática, diurética, cardiotónica, contra la neumonía, hipotensora.

❖ **Formas de uso:** la decocción de las hojas, estípulas y flores, poniendo a hervir 50 gramos en 1 litro de agua durante 5 minutos, tomando dos a tres veces al día.

❖ **Otras formas de uso:** las cenizas de yarumo son ricas en calcio, de ahí que resulta una opción como auxiliar en la fertilización de los cultivos. Por la característica áspera de las hojas, estas son utilizadas para lavar los utensilios de cocina. Especie pionera para la formación de bosques. Utilizada para la fabricación de artesanías, flotadores, palos de fósforo y pólvora. Los troncos huecos se usan para conducir el agua. Las hojas con sal son comidas por el ganado y usadas como envoltura.





YUYO QUEMAO

Acmella repens (Walter)
Rich. Sinónimo *Spilanthes
americana*

Origen: Especie nativa de América tropical. Muy difundida, de clima frío y templado. Se propaga por esquejes ó por semillas. Se siembra a una distancia de 20 x 20 cm, aplicando abono orgánico.

Descripción de las plantas: hierba erecta, perenne de hasta 80 cm de altura. Raíz pivotante con gran número de raíces adventicias. Tallo pubescente. Hojas opuestas, de pecíolos cortos, aovadas de ápice agudo, dentadas y pubescentes. Inflorescencia solitaria, en cabezas terminales, cabeza floral cónica, compuesta por numerosas flores de color amarillo.

◆ **Componentes:** rica en resinas. En la especie *S. oleracea* se reconoce una materia picante, aceite, spilanthina, spilanthol, fitosterina y colina. La *S. americana* tiene N-isobutildeca-5-ino-8-enotrans-amida y taraxasterol. Las flores son picantes debido a que contienen spilantol.

◆ **Usos:** medicinal, melifera, industria.

Se utiliza la parte aérea de la planta, en especial las flores. Especie odontálgica, fortalece la dentadura y analgésica calma los dolores de muela y otras afecciones de la boca, estimula el sistema nervioso central. Alivia los malestares del hígado, hipertrofia y estados biliares; se utiliza para desmanchar la piel. Antiviral, especialmente las aftas pequeñas úlceras blancas de la membrana mucosa.

◆ **Forma de uso:** se utiliza la decocción de la planta. El zumo como licor odontálgico y a modo de ensalada o cocidas las hojas. Se toma la decocción en dosis de 50 g por litro de agua, tomando un pocillo todas las mañanas en ayunas. Frotando las cabezuelas contra la dentadura ó masticando la flor y colocandola en la muela, calma el dolor. Para la piel en ungüento sola ó mezclada con otras hierbas. La decocción de la planta coadyuva a la eliminación de las manchas oscuras de la piel.

◆ **Otras formas de uso:** es de importancia apícola. En la industria por el contenido de spilantol, se la utiliza para la fabricación de dentífricos ó desinfectantes bucales.





ZARZAPARRILLA

Smilax sp.

Familia: Smilacaceae

Origen: Existen especies americanas. Plantas propias de bosques de clima cálido, del sotobosque.

Se propaga por estacas, semillas, rizomas ó división de la planta. Debe sembrarse cerca de un árbol por su carácter trepador, con buen abono.

Descripción de la planta: hierba trepadora, de tallos sarmentosos, fuertes, con o sin espinas. Hojas alternas, pecioladas, de forma cordiforme u ovalada, con ápice agudo. Plantas dioicas, dispuestas en umbelas, pendulares, axilares, con tres pétalos. Fruto baya pequeña con una a seis semillas. Raíz tuberosa ó fibrosa, larga de color blanquecino. No tiene aroma pero su sabor es dulce y acre.

❖ **Componentes:** la raíz contiene tres saponinas: zarzaponina, pe-rillina y smilasaponina, para fabricación de anticonceptivos. Además contiene fécula y una esencia. El principio activo se conoce como esmilaciona ó zarzaparrillina. Según Fernández (1995), la zarzaparrilla es una de las mejores fuentes de testosterona.

❖ **Usos:** medicinal e industrial.

Se utiliza la raíz o rizomas. Depurativa de la sangre, diurética; ayuda a eliminar ácido láctico, úrico, colesterol y grasa, por medio del sudor, heces y orina además alivia la retención de líquido premenstrual. Actúa como desinfectante tanto para infecciones internas como externas. Mejora la función hepática y renal. Sirve contra el sarpullido, dolores reumáticos y debilidad. Planta fitoestrógena alivia las molestias de la menopausia. Ayuda a la expulsión de cálculos renales. Contra afecciones de la piel como soriasis, eczema y acné juvenil

❖ **Precaución:** no se debe dar a menores de 2 años. Su exceso produce irritación estomacal e intestinal. Abstenerse de su uso interno las mujeres embarazadas.

❖ **Formas de uso:** para uso externo el cocimiento, durante 10 minutos, de 5 cucharadas de raíz machacada por litro de agua, aplicándolo en paños ó baños. Para uso interno, una cucharadita de raíces por vaso de agua, en decocción, por 10 minutos, tomando tres veces al día. Tomas que deben hacerse lejos o antes de las comidas. En tintura o pomada para la piel.

Como especie diurética, baja el potasio del organismo por tanto comer dieta rica en potasio.

❖ **Otras formas de uso:** como especie de bosque, resulta una alternativa de producción, enmarcada dentro del desarrollo sostenible y como forma de explotación y conservación de los bosques. En combinación con otras hierbas se utiliza para la fabricación de bebidas espumantes.





Formas de beneficio de las plantas medicinales

Después de este recorrido por gama tan variada de plantas, es conveniente tener en cuenta algunos factores que no sobra recordar: las plantas medicinales son una ayuda a la salud, pero debe tenerse precaución en su uso, haciendo caso de sus dosis y frecuencia y en algunos casos utilizarlas bajo la supervisión del médico. Recordar que generalmente funcionan como coadyuvantes en tratamientos médicos.

Las plantas actúan en forma más lenta que la droga alópata, porque debido a su forma de consumo se ingieren cantidades mínimas de los principios medicinales en cada bebida, razón también a tener en cuenta para no consumir una planta por más de dos meses consecutivos, como mecanismo de prevención ante la acumulación de alguna otra sustancia presente en la planta que se está utilizando, pudiendo retomarla después de un tiempo de descanso que puede ser entre 2 o 3 meses. No incrementar las dosis, ni variar el proceso de preparación, con el fin de obtener resultados en más corto tiempo, se puede correr el riesgo de generar algún problema al organismo. La hierba medicinal bien manejada y con toda la higiene del caso, puede ser realmente un gran apoyo en la prevención de enfermedades y en la conservación y restablecimiento de la salud.

Las hierbas medicinales para su consumo pueden manejarse bajo una gama muy amplia de procedimientos. Las formas elegidas van a depender de la disponibilidad de insumos y del tiempo que se disponga para ello. Hay que empezar por definir que es un preparado:

PREPARADO: es el producto que resulta de la extracción de los principios activos o medicinales a las plantas a través de diferentes medios y procesos; técnicas que permiten concentrar los compuestos medicinales, haciendo posible su conservación en el tiempo. Estos productos posibilitan mantener provisión de remedios o ayudas caseras a la salud, a lo largo de todo el año, mediante un manejo y cuidado permanente de los materiales.

Si usted cultiva las plantas puede aprovisionarse de ellas en las cosechas, para procesarlas y abastecerse en tiempo de escasez.

Algunas formas de procesamiento:

No utilizar implementos de aluminio o cobre en la elaboración de los preparados. El vidrio, el acero inoxidable, la cerámica, los recipientes esmaltados o de porcelana y de plástico (que no sea rojo, ni amarillo) y los utensilios de madera, resultan buenas alternativas para el manejo de las plantas.

- **Infusión:** preparado que se hace vertiendo agua hirviendo sobre la hierba, tapando y dejando reposar por 10 minutos.
- **Decocción:** preparado obtenido por cocimiento de la hierba en el agua durante algunos minutos. Utilizado principalmente cuando se trata de tejido duro (cortezas, raíces, etc.).
- **Jugo:** cuando se exprime la planta para obtener el zumo.
- **Tinturas:** extractos alcohólicos de plantas frescas o secas, con un grado de alcohol (potable) entre 40 y 70, o utilizando bebidas alcohólicas como whisky, vodka, o ron. Se dosifican mediante cuentagotas debido a que son muy concentrados.
- **Aceites:** concentración de los principios activos de las plantas a través de su maceración o cocción a fuego bajo y baño María, utilizando como vehículo el aceite.
- **Jarabes:** soluciones concentradas de azúcar para administrar sustancias medicamentosas.
- **Pomadas:** preparado medicamentoso destinado a uso externo. Se utiliza como vehículo para la extracción del principio activo, grasa vegetal o animal.
- **Vinos:** forma medicamentosa proveniente de la maceración de la hierba durante algunos días en vino.
- **Cápsulas:** hierba deshidratada reducida a partículas más o menos finas y encapsuladas.
- **Vinagre:** medicamento para uso interno y externo (baños), obtenido mediante la maceración de la hierba en vinagre.



BIBLIOGRAFIA

Acosta, L Et Al. 2000. Fundamentos de Agrotecnología de Cultivo de Plantas Medicinales Iberoamericanas. Santafé de Bogotá: CAB, CYTED.

Arias A., E. 1962. Plantas Medicinales. Medellín.

Asproal. 2001. Plantas Medicinales y conocimiento tradicional de las mujeres Zenú. Resguardo Zenú, Córdoba.

Beltrán, S. Boniato. 1998. Tesoro subterráneo. Revista Cuerpomente. Noviembre.

Bernal, H. Y Correa, J. 1998. Especies Vegetales Promisorias. Bogotá: Convenio Andrés Bello. Tomo I al Tomo XII.

Blasco, M. 1997. Energía de la Raíz. Tubérculos. Revista Integral No. 10.

Botero R., Helena. 2005. Etnobotánica de la Cuenca Alta del río Sinú. Córdoba: Editorial Lealón. Fundación Biozoo.

Caballero, Rodrigo. 1995. La Etnobotánica en las comunidades negras e indígenas del delta del río Patía. Ediciones Abya-Yala. Medellín: Proyecto Biopacífico. Universidad Nacional.

Cárdenas, M. 1969. Manual de Plantas Económicas de Bolivia. Cochabamba.

Carper, J. 1995. Los Alimentos: Medicina Milagrosa. Colombia: Editorial Norma.

CATIE. 1998. Plantas Medicinales del género Smilax en Centroamérica. Serie Técnica, reuniones técnicas No. 2. Turrialba, Costa Rica.

CATIE. 1997. Productos no Maderables del bosque en Baja Talamanca, Costa Rica. Turrialba, Costa Rica.

CEMAT. 1996. Fichas Populares sobre Plantas Medicinales. Tomos I y II. Guatemala.

Cecchini, Tina. 1992. Enciclopedia de las Hierbas Medicinales. Barcelona: Ed. De Vecchi, S.A.

CORNARE. 2001. Usos Alternativos de Especies Forestales en el Corregimiento del Prodigio – San Luis. Vol. I Medicinales. San Luis –Antioquia.

DUKE, J. El Lino. 2005. Revista Estampas enero 9. Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.

Fernández, et al. 1995. Tamizaje de alcaloides y saponinas en plantas que crecen en Cuba. Revista cubana de enfermería. Septiembre-diciembre.

Fonegra, R. y Jiménez, S. L. 1999. Plantas Medicinales Aprobadas en Colombia. Medellín: Editorial U de A.

Fonnegra, R. Plantas Tóxicas en General. 2003. Simposio sobre Plantas Medicinales y Aromáticas, pg. 325. Medellín: Editorial Producciones Colombianas.

Font Quer, Pío. 1979. Plantas Medicinales. El Dioscórides Renovado. Barcelona: Editorial Labor.

Fundación Hogares Juveniles Campesinos. 1995. El Milagro de las Plantas. Taller San Pablo. Bogotá.

García B., H. 1975. Flora Medicinal de Colombia. Tomos I, II, III. Instituto de Ciencias Naturales. Bogotá.

Gómez A., A y Rivera P., H. 1987. Descripción de Malezas en Plantaciones de Café. CENICAFÉ. Chinchiná.

González, D. 1984. Utilización Terapéutica de Nuestras Plantas Medicinales. Universidad La Salle. Bogotá.

González, D. 1988. Plantas Medicinales. Un Resumen de Farmacognosia. Bogotá.

Hill, A. 1965. Botánica Económica. Barcelona.

ICA. Gramíneas y Leguminosas Forrajeras en Colombia. Manual No. 10. Bogotá.

INIREB Informa. 1977. El Achiote. Comunicado No. 11. México.

Keville, K. 1997. Hiervas para la salud. Barcelona: Ed. Oniro.

Loaiza, A., et al. 2001 Cúrcuma Longa Aspectos Generales. Medellín.

Martín de la Guardia, Ana et al. 2003. Obtención de un extracto plaguicida de *Gliricidia sepium* (Jaq.) Steud bajo la irradiación con microondas. Centro de Química farmacéutica. Rev. Cubana Plant Med.

Mejía, Jaime. 1995. Manual de Alelopatía Básica y Productos Botánicos. Sistemas Integrados de Producción Agropecuaria. Bogotá.

Navarro R., J. 2000. Sábila ó Aloe vera Manual Práctico. Medellín.

Ocampo S., R. A. 1999. Extractivismo y Domesticación de Plantas Medicinales Nativas. Primer Seminario Internacional, tercero Nacional de Plantas Medicinales y Aromáticas. Memorias. Medellín.

Ody, Penélope. 1993. The Complete Medicinal Herbal. Dorling Kindersley Book. London.

Otero, Fonnegra, Jiménez. 2000. Plantas utilizadas contra mordedura de serpientes en Antioquia y Choco. Medellín: Editorial Universidad de Antioquia, diciembre.

Oudhia, P. Muskdana o Ambrette (*Moschatus de Abelmoschus*) Aromático y Medicinal. Sociedad para la gerencia de *Parthemium* (SOPAM) 28-A. La India.

Pérez A., E. 1978. Plantas útiles de Colombia. Bogotá: Litografía Arco.

Piñeres, J. et al. 1992. Plantas Medicinales. Compendio de Farmacología Vegetal.. FEDICOR. Escuela de Medicina Juan N. Corpas. Bogotá.

Posso, P. S. 1999 Usos Medicinales, Alimenticios y Alelopáticos de algunas Especies consideradas Malezas. Primer Seminario Internacional, tercero Nacional de Plantas Medicinales y Aromáticas. Memorias. Medellín.

Programa Iberoamericano de Ciencia y Tecnología para el Desarrollo. 1995. 270 Plantas Medicinales Iberoamericanas. Bogotá: Ed. Nahabir P. Gupta.

Ruberte, Ruth y Martín, F. 1975. Hojas Comestibles del Trópico. Puerto Rico.

Sisa, Joan. CD ROM Fitoterapia y Natura. ecoaldea.com

Taylor, Leslie. 2005. The Healing Power of Rainforest Herbs. Tropical Plant Data Base. Macela . www.rain-tree.com

Tompkins, P. et al. 1975. La Vida Secreta de las Plantas. México: Editorial Diana.

Valencia, M. Plantas Medicinales. Colombia.

Vásquez, L. 1982. Plantas y Frutas Medicinales de Colombia y América. Calí: Editorial Climent.

Zudaire, Maite. 2009. Zumo de granada, ¿un nuevo alimento funcional?. Consumer Eroski 17 de noviembre.





GLOSARIO

Abono verde: material vegetal que se cosecha y entierra inmediatamente para abono de cultivos.

Ácaro: araña pequeña que causa daños en las plantas.

Ácido úrico: sustancia que se acumula en el organismo por exceso de albúminas y produce enfermedades como arteriosclerosis.

Acné: erupción de la piel que forma barros, granos y espinillas.

Acuminada: que termina en punta.

Adventicia: que se desarrolla a partir de un órgano principal, Ej. Raíz

Áfidos: insectos chupadores que se localizan en hojas y partes tiernas de las plantas.

Afrodisíaca: que excita el deseo sexual.

Agroecología: cultivo de la tierra en forma natural, sin químicos. Integrando los procesos productivos con el entorno y los ciclos ecológicos de la región.

Agrotóxico: productos químicos aplicados a los cultivos para control de plagas, enfermedades y hierbas.

Albuminaria: presencia de albúmina en la orina.

Alelopatía: liberación al entorno, por parte de una planta, de un compuesto químico que ocasiona un efecto sobre otra planta.

Alucinógeno: sustancia que actúa sobre el sistema nervioso central.

Amigdalitis: inflamación de las glándulas de la garganta.

Analgésico: que combate los dolores.

Anemia: pérdida de glóbulos rojos en la sangre.

Antiblenorrágico: que actúa contra la inflamación de la mucosa de los órganos genitales.

Antiemetico: que actúa contra la menstruación.

Antiespermatogénico: que impide la formación de espermatozoides

Antihelmítica: que actúa contra lombrices y parásitos intestinales.

A

Antimicótico: contra los hongos

Antimutagénica: que actúa contra la división celular

Antiespasmódica: que actúa contra la contracción brusca e involuntaria de un grupo muscular.

Antihistamínico: antialérgico y antigripal.

Antioxidante: que retardan el deterioro de las células, por acumulación de radicales libres de oxígeno que producen sustancias tóxicas que dañan sus membranas.

Antipirético: Que provoca el descenso de la temperatura en los estados febriles.

Antiséptico: sustancia que actúa contra las infecciones.

Antitusiva: que ayuda a calmar la tos.

Antiviral: que actúa contra los virus.

Aovado: en forma de huevo.

Ápice: punto culminante de un órgano, o parte terminal de un órgano de la planta.

Apícola: relativo a las abejas.

Apoplejía: ataque cerebral

Apoptosis: muerte celular inducida por la propia célula y controlada genéticamente, como protección al organismo.

Aquenio: fruto seco que no se abre, que tiene una sola semilla.

Arilo: sustancia que envuelve la semilla.

Arteriosclerosis: enfermedad de las arterias.

Artritis: inflamación de una o varias articulaciones.

Arvense: maleza.

Asepsia: higiene, limpieza.

Asma: afección de los órganos respiratorios.

Astringente: sustancia que evita la inflamación y facilita la cicatrización de las heridas.

Axila: ángulo que forma el tallo con la hoja, bráctea etc.

B

Baño de María: forma de preparación de medicamentos, donde se utiliza un recipiente pequeño con el preparado, que va sobre otro mas grande que contiene agua calentada a fuego moderado.

Baño de asiento: inmersión de las caderas en agua, por 1 a 5 minutos.

Brácteas: órgano foliáceo situado cerca de la flor o a la hoja.

Biotipo: grupo de individuos con características morfológicas, fisiológicas y psíquicas genéticamente homogéneas

Bipinada: dos veces compuesto por foliolos el raquis.

Caduco: que pierde las hojas.

Cálculos: formación de piedrecillas en riñones, vesícula, hígado.

Cáliz: capullo o botón flora.

Capítulo: inflorescencia de flores sésiles sobre un eje muy corto.

Cardiopatía: enfermedad del corazón.

Carminativa: que ayuda a la expulsión de gases intestinales.

Cataplasma: medicamento externo, caliente que se aplica sobre cualquier parte del cuerpo, actúa como calmante y emoliente.

Catártico: purgante fuerte de acción rápida.

Cefalea: dolor de cabeza.

Cistitis: irritación de la vejiga producida por sustancias extrañas en la orina.

Citotóxico: que causa daños al tejido.

Coagular: acción para detención de hemorragias.

Colagoga: que estimula y activa la producción de bilis.

Colesterol: presencia de colesterolina en la sangre.

Compost: abono proveniente del proceso de transformación por microorganismo de sustancias orgánicas.

Conjuntivitis: inflamación de la membrana interior del párpado y la parte anterior del ojo.

Conspicuo: visible, sobresaliente

Cordiforme: de figura de corazón.

Coriácea: de consistencia recia.

Corimbo: inflorescencia, con las flores a la misma altura.

C

D

Corteza: parte externa de la raíz, tallo y ramas de un árbol.

Cosmopolita: que se presenta en todas partes.

Cutáneo: relativo a la piel.

Chiza: mojojoí.

Decantar: limpiar de impurezas por precipitación de sólidos.

Decocción: cocinar.

Decumbente: tallos que se inclinan al suelo.

Dehisente: fruto que se abre y vota las semillas.

Depurativo: que ayuda a eliminar sustancias dañinas al organismo

Dermatitis: inflamación de la piel, producida por sustancias irritantes.

Desoxigenación: liberación de oxígeno

Diabetes: dificultad para asimilar y aprovechar el azúcar de los alimentos

Diaforética: sustancia que aumenta la transpiración o sudor.

Dioica: plantas cuyos órganos sexuales, masculino y femenino se encuentran en diferentes flores y diferentes individuos.

Disentería: evacuaciones frecuentes, poco abundantes, sanguinolentas.

Dispepsia: dificultad en la digestión por trastornos en las secreciones digestivas.

Diurético: que aumenta la secreción y excreción de la orina.

Drástico: eficiente, rápido

Eczema: herida o vesícula, rodeada de aureola inflamatoria roja.

Edulcorante: que sirve para endulzar.

Emplasto: preparado medicamentoso que se hace triturando la planta y extendiéndola sobre un lienzo para colocarla sobre la parte afectada.

Enraizador: que provoca y acelera la formación de raíces.

Epidermis: membrana que recubre la piel.

Erisipela: infección causada por estreptococos, produce fiebre y brotes rojos de la piel.

E

Escapo: tallo aéreo que proviene del rizoma o bulbo, desprovisto de hojas y que lleva flores en el ápice.

Escarlatina: enfermedad eruptiva, causada por un estreptococo.

Escorbuto: enfermedad producida por carencia de vitamina C, manifiesta en hemorragias, diarreas y ulceraciones de las encías, con caída de dientes y daño en las articulaciones.

Espolonada: en forma de espolón.

Espora: órgano reproductor de plantas criptógamas, como helechos, musgos, algas.

Esqueje: pedazo de un tallo que se introduce en la tierra y emite raíces.

Estambre: órgano de la flor donde se encuentran los sacos polínicos (polen).

Estimulante: que activa el organismo.

Estipula: hojillas que se forman a lado y lado de la base de la hoja.

Estolón: brote que nace de la base de los tallos y puede estar por encima o por debajo del suelo, del cual nacen nuevas plantas.

Estreñimiento: dificultad para la evacuación de los intestinos.

Estriado: que tiene estrías.

Expectorante: que produce tos y expulsión de flema.

Extracto: principio medicinal extraído por diferentes medios a una planta.

Fatiga: cansancio.

Febrífugo: que baja la temperatura o fiebre.

Ferruginoso: que tiene características del hierro.

Filiforme: de forma de hebra de hilo.

Fitoestrogénica: que ayuda en las molestias de la menopausia.

Folíolo: lámina de la hoja unida al ráquis.

Furúnculo: inflamación del folículo piloso y glándulas sebáceas, acompañada de pus.

Funguicida: producto que actúa contra los hongos.

Fusiforme: en forma de huso.

F

G

Gastritis: inflamación o ulcera de las paredes del estómago.

Glabro: desprovisto de pelo o vello.

H

Heces: materias fecales.

Hemoglutinina: célula epitelial

Hemorroides: tumores varicosos producidos por dilatación de las venas del recto.

Hemostático: que ayuda a detener las hemorragias.

Hepático: que ayuda a las funciones del hígado.

Hepatoprotector: que protege el hígado.

Hidropesía: acumulación anómala de líquidos serosos en el cuerpo.

Hidrosoluble: que se disuelve en agua.

Histeria: enfermedad psíquica y nerviosa.

Hipertensa: presión arterial alta.

Hipertrofia: aumento anormal del volumen de un órgano.

Hipocondría: estado de ansiedad debido a la preocupación excesiva, angustiada e infundada, por la propia salud.

Hipoglicemiante: que baja el azúcar de la sangre.

Hospedera: que alberga insectos o animales.

Ictericia: enfermedad producida por la mala eliminación de la bilis, que produce coloración amarilla de la piel.

Imparipinadas: hoja pinada, cuyo raquis remata en un folíolo.

Inflorescencia: sistema ramificado, formado por muchas flores.

Infusión: bebida que se prepara vaciando agua recién hervida sobre la planta.

I

Inhalación: aspiración de vapor.

Inmunoestimulante: que estimula la producción de defensas del organismo.

Insecticida: que actúa contra los insectos.

Insolación: enfermedad causada por exposición al sol.

L

Lacinada: lamina profunda, angosta y de ápice agudo, de hoja, flor, etc.

Lanceolada: alargada en forma de lanza

Látex: jugo lechoso que fluye de algunas plantas.

Laxante: que provoca la evacuación del intestino.

Limbo: lámina de la hoja.

Lóbulo: cada una de las dos mitades de la hoja, a lado y lado del nervio medio.

Luxación: dislocación de un hueso.

Maceración: colocar una planta medicinal en agua durante varias horas.

Melífera: que produce néctar para las abejas.

Meliponas: abejas mieleras que no tienen aguijón

Miasma: pestes, plagas.

Monoica: que tienen los órganos sexuales en la misma planta pero en distinta flor.

Mordiente: que penetra.

Mucílago: solución gelatinosa, semejantes a la goma, que se encuentra en algunos vegetales.

Nasal: relativo a la nariz.

Nemátodos: insectos microscópicos, que penetran la raíz formando nudos, impidiendo una correcta absorción de nutrientes.

Neumonía: inflamación de los pulmones causada generalmente por infección bacteriana

Neuralgia: dolor localizado en el trayecto de un nervio.

Oblonga: de forma más larga que ancha, alargada.

Oruga: gusano.

Óseo: relativo a los huesos.

Ovoide: de figura de huevo.

M**N****O**

P

Palmeada: en forma de palma de la mano.

Panícula: inflorescencia compuesta, donde los ramitos van descendiendo de la base al ápice.

Papilionada: semejante a una mariposa.

Paripinada: hoja pinada par, cuyo raquis carece de folíolo terminal.

Pecíolo: rabillo que une la base de la hoja al tallo o rama.

Pectoral: relativo a los bronquios.

Pedicelada: flor que tiene rabillo, en las inflorescencias compuestas.

Pedúnculo: rabillo de una flor en la inflorescencia simple o de una inflorescencia.

Pelteada: lamina de la hoja redonda y con el pecíolo inserto en el centro.

Pinatripartita: hoja pinada partida hasta más allá de la mitad.

Pivotante: raíz principal con pocas ramificaciones.

Pleuresía: inflamación de la membrana que cubre el tórax y envuelve los pulmones.

Psoriasis: enfermedad de la piel y cuero cabelludo, manifiesta por escamas blanquecinas, secas, placas rojas y descamaciones.

Pubescente: órgano cubierto de vello suave y fino.

Purín: abono líquido de hierbas.

Renal: relativo al riñón.

Resolutivo: que hace desaparecer poco a poco los tumores, atenúa las inflamaciones y las hace desaparecer por supuración.

Reumatismo: depósito de ácido úrico en la sangre y tejidos, que produce dolor y rigidez del sistema musculoesquelético.

Rizoma: tallo subterráneo.

Rodenticida: que actúa contra los roedores.

Rubefaciente: sustancia medicamentosa irritante, que origina color rojizo en la piel.

R

Sarampión: erupción de la piel, acompañada de fiebre, molesta a la luz, tos y conjuntivitis.

Sarmentoso: planta con ramas leñosas, delgadas, flexibles y nudosas.

Sedante: que facilita el sueño y serena los nervios.

Seborrea: acumulación de grasa en el cuero cabelludo.

Sentada: hoja que no tiene pecíolo y sale directamente del tallo.

Sífilis: enfermedad de los órganos sexuales provocada por bacterias.

Síndrome: cuadro clínico, tratamiento.

Sinusitis: inflamación de la mucosa de los senos frontal, esfenoidal o maxilar.

Suculento: órganos de la planta carnosos, gruesos y jugosos.

Sudorífica: que provoca y activa la secreción del sudor.

Sumidad florida: rama con flores o botones florales.

Tenífugo: que actúa contra la expulsión o eliminación de la tenia.

Tricoma: resalto de células en la epidermis de algunas plantas.

Tónica: que fortalece y estimula las fuerzas vitales, reconstituyente.

Tuberculosis: infección del pulmón.

Tuberosa: raíz que tiene tubérculos como la papa.

Termorregulador: que regula la temperatura.

Tintura: extracto medicinal por medio de alcohol.

Tisana: infusión de planta aromática.

Tos ferina: enfermedad infecciosa que ataca principalmente a los niños.

Tópica: medicamento de uso externo y local.

Tóxico: sustancia que ocasiona graves trastornos o la muerte.

Umbela: inflorescencia en que los pedúnculos salen todos del mismo plano y se elevan hasta el mismo nivel.

Urticante: que causa picadura y erupción de la piel.

Vermífuga: vermícida que ayuda a la expulsión de parásitos y lombrices intestinales.

Vértigo: desvanecimiento, mareo.

S

T

U

V

Índice de plantas

ACHIOTE (<i>Bixa orellana</i> L.)	25	CURIBANO-TILO-TE CRIOLLO (Cuba) (<i>Justicia pectoralis</i> Jacq.)	73
AJENJO (<i>Ambrosia artemisiifolia</i> L.), (<i>Ambrosia cumanensis</i> Kunth.)	27	CÚRCUMA (<i>Curcuma domestica</i> Valetón)	75
AJÍ PAJARITO (<i>Capsicum annuum</i> L. var. <i>Frutescens</i> . Sin. <i>C. frutescens</i> L.)	29	DIENTELEÓN-AMARGÓN (<i>Taraxacum officinallis</i> Weber.)	77
AJO BOGOTANO (<i>Allium tuberosum</i> .)	31	ESPINACA DE CEILÁN (<i>Basella rubra</i> L.)	81
AMARANTO-BLEDO-KIWICHA (<i>Amaranthus</i> spp.)	33	ESCOBADURA-ESCOBABABOSA (<i>Sida acuta</i> Burm.)	82
ÁMBAR-ALMIZCLILLO (<i>Hibiscus abelmoschus</i> L.)	35	FIQUE Ó CABUYA (<i>Furcraea</i> sp.)	84
ANAMÚ- RAÍZ DE PIPI-MAPURITO (<i>Petiveria alliacea</i> L.)	39	FRESA (<i>Fragaria vesca</i> L.)	86
ARIZÁ-PALO DE CRUZ (<i>Brownea ariza</i> Benth.)	41	GIRASOL (<i>Helianthus annuus</i> L.)	88
AZAFRÁN DE RAÍZ (<i>Escobedia grandiflora</i> (L.F.) Kuntze)	43	GRANADO (<i>Punica granatum</i> L.)	90
AZAHAR DE LA INDIA-JAZMÍN DE LA INDIA (<i>Murraya paniculata</i> (L.) Jacq.)	45	GUALANDAY- JACARANDA (<i>Jacaranda mimosifolia</i> D. Don.)	92
BALSAMINA-SIBICOGEN (<i>Mamordica charantia</i> L.)	47	GUASCA (<i>Galinsoga parviflora</i> Cav.)	94
BATATA-BONIATO-CAMOTE-APICHU (<i>Ipomoea batatas</i> (L.) Lam.)	49	HOJA SANTA COLOMBIANA (<i>Bryophyllum pinnatum</i> (Lam.) Oken.)	95
BREVO-HIGUERA (<i>Ficus carica</i> L.)	51	JENGIBRE (<i>Zingiber officinale</i> Roscoe.)	97
CALAGUALA-CARAGUALA-WITTIA (<i>Disocactus amazonicus</i> (K. Schum.) D.R. Hunt)	55	LINO-LINAZA (<i>Linum usitatissimum</i> L.)	99
CALÉNDULA GRANDE-GALLARDIA (<i>Gallardia aristata</i>)	56	LUPINUS-ALTRAMUZ (<i>Lupinus</i> sp.)	103
CALÉNDULA (<i>Calendula officinalis</i> L.)	58	LLANTÉN (<i>Plantago major</i> L.)	105
CAÑAGRIA (<i>Costus guanaiensis</i> var. <i>macrostrobilus</i> (K.Sch.) Mass)	60	MANITO-DE DIOS-TRES DEDOS-COLA DE PALOMA (<i>Xhiphidium caeruleum</i> Aublet)	107
CAPUCHINA (<i>Tropaeolum majus</i> L.)	63	MANZANILLÓN (<i>Anthemis nobilis</i> L.)	109
CARDO SANTO (<i>Argemone mexicana</i> L.)	63	MARRUBIO (<i>Marrubium vulgare</i> L.)	111
CIDRÓN-HIERBA LUISA (<i>Aloysia triphylla</i>)	66	MASEQUÍA-CADILLO (<i>Bidens pilosa</i> L.)	113
COLA DE CABALLO (<i>Equisetum bogotense</i> .)	68	MATANDREA-CONGA-HELIOTROPO (<i>Hedychium coronarium</i> Boeing var. <i>Maximum</i>)	115
CUADRADITA-CAÑAGRIA-CHULCO (<i>TUMACO</i> (<i>Arthrostemum volubilis</i> (Bonpl) Tr.)	70	MATARRATÓN (<i>Gliricidia sepium</i> (Jacq.) Kunth ex Walp.)	116
CULANTRO-CILANTRO DE SABANA (<i>Eryngium foetidum</i> L.)	71	MICAY (<i>Axonopus micay</i> (Fluegge) Hitch.)	118
		MILENRAMA (<i>Achillea millefolium</i> L.)	119
		ÑAME AÉREO O VOLADOR-PAPA AÉREA (<i>Dioscorea bulbifera</i> L.)	121
		OROZÚ (<i>Lippia dulcis</i> Trev.)	123
		ORTIGA (<i>Urtica urens</i> L.)	125

PENCA SÁBILA (<i>Aloe vera</i> (L) Burman F.)	129
PEPINO DE RELLENAR-ZOQUETE-ARCHUCHA (<i>Cyclanthera pedata</i> (L). Schard.)	131
POLEO (<i>Satureia brownie</i> (SW) Brig.)	133
PRONTOALIVIO-CURALOTODO (<i>Lippia alba</i> (Mill.) N.E. Brown ex Briton. & Wilson)	135
QUINUA-CHISALLA MAMA (<i>Chenopodium quinoa</i> Willd.)	137
ROSA AMARILLA-FLOR DE MUERTO (<i>Tagetes patula</i> L.)	139
SALVIA AMARGA (<i>Austroeuatorium inulaefolium</i> (Kunth) K. & R.)	141
SANGUINARIA-ESCANSE-GUARDAPARQUE (<i>Alternanthera bettzkiana</i> (Regel) Vess.)	143
SAUCO (<i>Sambucus mexicana</i> Presl. Ex A. DC.)	144
SINGAMOCHILA-PITIPITICORRE (Embera)-CASCAJERA (Cuna) (<i>Justicia secunda</i> Vahl)	146
STEVIA-ESTEVIYA (<i>Stevia rebaudiana</i> (Bertoni) Bertoni)	148
SUELDA-SUELDACONSUELDA (<i>Pseudoelephantopus spicatus</i> (Aubl.) Baker)	150
TE BOGOTANO (<i>Corchorus sp.</i>)	152
UCHUVA-OCHUVA (<i>Physalis peruviana</i> L.)	153
ÚLTIMO RIAL-PITAMO REAL-CLAVO DE HUERTO (<i>Pedianthus tithymaloides</i> (L.) Poit.)	157
VAINILLA (<i>Vanilla planifolia</i> André)	158
VERBENA (<i>Verbena litoralis</i> Kunth.)	160
VETÍVER (<i>Anatherum zizanioides</i> Hitchc & Chase.) (Sinonimo: <i>Vetiveria zizanioides</i>)	162
VIOLETA (<i>Viola odorata</i> L.)	164
VIRA VIRA (<i>Achyrocline saturoioides</i> (Lam.) DC.)	166
YARUMO-GUARUMO (<i>Cecropia peltata</i> L.)	168
YUYO QUEMAO (<i>Acmella repens</i> (Walter) Rich. Sinonimo <i>Spilanthes americana</i>)	170
ZARZAPARRILLA (<i>Smilax sp.</i>)	172

Este libro editado por
CORANTIOQUIA se terminó de
imprimir en el mes de noviembre de
2011, en Medellín, Colombia