



# **CATÁLOGO DE PLANTAS MEDICINALES DEL JARDÍN BOTÁNICO DE LOS PADRES Y HERMANOS MARYKNOLL**

Carlos Prado

Cochabamba, Bolivia , Junio 2023

COORDINADOR GENERAL



P. ALEJANDRO MARINA MM  
Director Centro Maryknoll  
FOTOGRAFOS



LEONARD KABAKA  
Kenya  
Seminarista de Maryknoll



ALI GANJKARIMI  
Iraní  
Voluntario

AUTOR



MT. CARLOS PRADO  
Presidente de Kuska

## **Agradecimientos**

Al Hermano Alejandro Marina Director del Centro Misionero Maryknoll por su decisivo y significativo apoyo en dar mayor impulso y continuidad al convenio interinstitucional con nuestra organización Kuska en la ciudad de Cochabamba iniciado hace más o menos 30 años atrás.

Al Hermano Lorenzo Kenning MM con quien en múltiples actividades y labores conjuntas llevamos a cabo la implementación de plantas y especies amenazadas dentro de un objetivo principal cual es la conservación y protección del medio ambiente. Uno de estos espacios fue el jardín del Centro, como también el Jardín Botánico Dr. Martin Cárdenas de la Muyurina de esta ciudad.

A nuestros cooperantes voluntarios que nos han dado su tiempo su trabajo y su ayuda desinteresada pero todos direccionados en la búsqueda del Buen vivir (no antropocéntrica) en términos más bien del BIENESTAR GENERAL del planeta y la Encíclica Laudato Si, que es lo que más nos preocupa en esta coyuntura actual post pandémica.

A nuestro colaborador de contraparte técnica en el censo botánico de las especies del Centro, hermano Leonard Kabaka, de Kenia, con casi la totalidad de las fotografías que presentamos en el presente Catalogo.

Igualmente a nuestro hermano espiritual Ali Ganjkarimi, de Iran, que nos brindó todo su apoyo desinteresado en todas nuestras actividades de salud intercultural y nos facilitó hermosas fotografías.

A todos ellos dedico este pequeño trabajo en calidad de reciprocidad el cual sea publicado y reenviado a quienes correspondan.

Gracias a todos, nuevamente.

El Autor.

## **El presente trabajo en Homenaje y Reconocimiento al Hermano Lorenzo Kenning MM**



**Nos ha dejado muchas enseñanzas en el cuidado de la Naturaleza y del medio ambiente mucho antes de Laudato Si, sin embargo, las actividades conjuntas que hemos realizado no han caído en saco roto, hasta ahora están vivas y de buena salud muchos árboles sembrados en el camino de la vida y de la estadía de nuestro querido y estimado Hermano aquí en Cochabamba.**

**Lo recordamos con mucho cariño.**

**¡ Buena salud para ti querido hermano Lorenzo !**

## Presentación

Las especies de plantas con que cuenta el jardín de los Padres Maryknoll ubicado en Cala Cala de esta ciudad, tienen un alto valor cualitativo más que cuantitativo. En este pequeño espacio se puede encontrar especies introducidas y nativas de gran importancia en la medicina herbolaria contemporánea.

Contar con un espacio grande o pequeño con especies vegetales cuyo objetivo inicial esté centrado en la ornamentación, puede también cumplir otros objetivos importantes como es el de:

**Conservación:** Con plantas locales o exóticas, y muchas veces con especies en riesgo de extinción o amenazadas.

**Investigación:** Que incluyen la Taxonomía, (el estudio de la botánica), así como la adaptación de las especies exóticas fuera de su hábitat de origen. Frecuentemente son base de los herbarios.

Los datos obtenidos y los estudios llevados a cabo acerca de las nuevas especies, permiten que éstos sean utilizados por la agricultura, la industria, o la investigación medicinal.

Actualmente algunos jardines botánicos dedican sus investigaciones a la ecología y al estudio de la relación existente entre las plantas y los seres humanos.

**Enseñanza:** Todo jardín botánico tiene, también, una función educativa. **Se enseñan a partir de las especies vivas ya etiquetadas que ayudan al estudio de la sistematización** (ciencia que tiene por objeto renombrar y clasificar las plantas en un determinado orden). Los proyectos educativos abarcan desde presentaciones de plantas que prosperan en diferentes entornos hasta consejos prácticos para todas las personas en particular.

**Educación:** La protección de la biodiversidad y la transmisión del patrimonio natural pasan, obligatoriamente, por la educación y la sensibilización acerca de este tema.

El presente trabajo, no es fruto de la casualidad, mucho menos de la improvisación mediática, es en primer lugar al esfuerzo personal del Padre Alejandro Marina y el apoyo del hermano Leonard Kabaka que nos ha permitido terminar un trabajo inconcluso como es la identificación y publicación de un Manual sobre las propiedades Medicinales de las plantas sembradas en este jardín que en parte fueron el resultado de un trabajo permanente y de largo aliento iniciado hace más o menos 30 años con el esfuerzo directo y personal del hermano Lorenzo Kenning de Minnesota de los Estados Unidos, a quien en Homenaje a su incansable labor ecologista dedicamos el presente Manual de Plantas Medicinales como paradigma para la presente y futuras generaciones. Nosotros como

Centro Cultural Kuska solo hemos apoyado a esas iniciativas que hoy por hoy cobran mayor interés e importancia por los problemas de salud global que aquejan a la humanidad, en estos tiempos de pandemia.

Por otro lado, debido a los constantes deterioros del medio ambiente producidos principalmente por la acción del hombre con las consecuencias catastróficas que conocemos (Cambio Climático), todos los centros educativos de todo nivel deberían de contar con pequeños o grandes espacios para la enseñanza de la Educación Ambiental. Serían inútiles todas las investigaciones y los estudios realizados hasta el día de hoy si no se llevara a cabo una educación que condujera a la toma de conciencia de la importancia de su preservación y conservación por parte de la población.

Es esencial que los jardines botánicos se conviertan en el motor de la difusión y el conocimiento de las plantas, el medio en el que viven y que comparten con los seres humanos (Laudato Sí)\*



## Descripción Técnica Botánica y Usos de las Plantas Medicinales



### **1.-PALMERA CANARIANA (Phoenix canariensis)**

**Familia: ARECACEAE**

La **palmera canaria** o **palma canaria**, es una especie de palmera endémica de las Islas Canarias. Debido a su belleza, facilidad de adaptación y resistencia al frío es una de las palmeras que más se usa en jardinería. Es una especie protegida en las islas de origen. La palmera canaria se considera, según una ley del Gobierno de Canarias, el símbolo natural del Archipiélago Canario, conjuntamente con el canario.

#### **Descripción**

---

Palmera de gran tamaño (10-30 metros de altura), con tronco (estípite) grueso y muy coriáceo, sus hojas (palmas) en densos penachos palmeados, pueden medir entre 2 y 3 metros de largo. Las flores se disponen en densos racimos anaranjados. Frutos más pequeños que los dátiles.



### **Ecología**

Habita las zonas bajas de las Islas Canarias, típicamente entre 10 y 500 metros sobre el nivel del mar, siendo parte de la vegetación llamada Bosque Termófilo. Con las raíces aprovecha bolsas de agua subterráneas, sobrevive a cortos periodos de encharcamiento, fija tenazmente el sustrato y puede anclarse en los más inestables fondos de barranco.

Es una especie muy longeva, tanto que los ejemplares más altos llegan a superar los dos y quizás tres siglos de edad.

---

En Chile, Argentina, Bolivia y Perú se utiliza como árbol ornamental principalmente en plazas y parques; y se planta en ciudades de clima mediterráneo, e incluso en ciudades de clima templado del sur de este país, como por ejemplo la ciudad de Valdivia, Chile

### **Usos**

---

En Canarias existe una multitud de aprovechamientos de las distintas partes de la palmera, hoy parcialmente en desuso. En la Isla de La Gomera, se extrae la savia llamada guarapo para producir la Miel de Palma. Produce frutos comestibles parecidos a los dátiles de *Phoenix dactylifera*, pero de menor tamaño y menor calidad para el paladar. Las hojas se utilizan como escobas, es común ver a los barrenderos de las islas utilizarlas como herramienta de trabajo.

### **El árbol de mil usos**

A la vez que se exterminaban palmeras y palmerales, los descendientes de los europeos fueron comprendiendo el valor de la especie. Aprendieron a aprovechar todas y cada una



de sus partes siguiendo, probablemente, técnicas ya conocidas por los aborígenes. La palmera se convirtió en un complemento excelente en las economías de subsistencia, y llegó a nacer una industria rural ligada a sus variados productos. En las islas más áridas y en las costas más secas desprovistas de árboles, las palmas, junto con las cañas suplieron la escasez de madera. Desde la cestería tradicional hasta el uso forrajero, los mil aprovechamientos de las palmeras permitieron que muchas de ellas ya no solo se respetaran, sino que fueran ayudadas en su establecimiento y mantenimiento.

La industria del guarapo cobró importancia en la isla de La Gomera y perduró hasta hoy. La miel de palma es el elemento irrenunciable de la repostería tradicional de La Gomera, y hoy de todas las Islas. Para más orgullo, es el único alimento de nuestras mesas procedente de un endemismo canario. La explotación bien llevada es un exquisito ejemplo de sostenibilidad. La utilidad de *Phoenix canariensis* en el mundo rural de La Gomera, tan fragmentado y tan abierto a una gran diversidad de cultivos, hizo que esta Isla llegara al tercer milenio siendo la Isla de las palmeras.

### **Propiedades Medicinales**

Es un producto que posee además efectos refrescantes y se suele utilizar como reconstituyente y limpieza del organismo. Posee buenas cualidades para los **malestares intestinales**.

Son conocidas sus propiedades **como regulador de la orina** y como medio de evitar su infección.

También tiene otros usos como su aplicación en las **erupciones e infecciones bucales**.

Está especialmente indicado en **fatigas musculares, las oligurias, las obesidades por retención de agua, el reumatismo crónico, la poliartritis crónica evolutiva, la artrosis consecutiva**.

Es recomendable también en el caso de **afecciones pulmonares**.

Curiosamente, muchas de estas características coinciden con los usos medicinales tradicionales del guarapo en La Gomera. Se emplea en las **enfermedades de garganta y catarros**, haciendo gárgaras o tomándola directamente.

En el cuadro adjunto podemos apreciar el resultado del análisis realizado por Alberto Castilla y Pedro Abreu. Como vemos, la savia de palma posee un contenido superior en **cobre, hierro, fósforo, magnesia, potasio, sodio y zinc**.

## Gastronomía

La savia de palma se utiliza especialmente en repostería y satisface al paladar más caprichoso. Se emplea con los postres gomeros: leche asada, tortas de cuajada, plátanos con guarapo, etc.

Igualmente forma una combinación ideal con el queso fresco, la leche cuajada, los bollos, las natillas blancas, el yogur y el frangollo.

Utilizando la savia como elemento básico se confeccionan los alféreces (típico turrón gomero) y el flan de miel.

Es también muy común su utilización como acompañamiento en los desayunos y meriendas junto con una tostada de buen pan y mantequilla.

En los últimos años con la introducción de las nuevas líneas de cocina de fusión y creativas se introduce como ingrediente de alta calidad.

## 2.-FRESNO (*Fraxinus americana*)

Familia: OLEACEAE

*Fraxinus americana*, el Fresno blanco americano, fresno americano o fresno blanco, es una de las más conocidas especies del Género *Fraxinus*, de hasta 35 m de altura. Es nativo del este de Norteamérica, encontrado en forestas mesófitas desde Quebec a norte de Florida.



**Frutos, semillas**



**Detalle de las hojas**

## Descripción

---

La madera es clara, fuerte, granosa. El nombre inglés de *Ceniza Blanca* aparentemente deriva del envés glauco de las hojas. Las hojas tienen de 2 a 3 cm de largo, compuestas pinnadas con 7 (ocasionalmente 5 ó 9) folíolos, de 6 a 13 cm de largo. Tornan amarillentas, rojas o púrpuras en el otoño. Los cultivares que tienen muy marcado el color otoñal son 'Autumn Applause' y 'Autumn Purple'.

Este árbol, es deciduo, con fustes separados hembra y macho. La floración ocurre en primavera después de 30 a 55 días grado de crecimiento. El fruto es una sámara de 3 a 5 cm de largo, la semilla de 1,5 a 2 cm con un ala pardo pálido de 1,5 a 3 cm de long., y puede ser arrastrado por el viento a buena distancia.

La vida de estos árboles es de alrededor de 100 años.

Es buena madera para bates de beisbol, para herramientas de mano, etc.

El fresno es muy similar en apariencia al *Fraxinus pennsylvanica*, con identificación difícil. El envés de las hojas del fresno americano es más iluminado que el haz. El *Fraxinus pennsylvanica* tiene las hojas exactamente iguales arriba y abajo. También, cada especie ocupa distintos nichos ecológicos: el fresno americano de zonas altas húmedas; el *Fraxinus pennsylvanica* en forestas húmedas e inundables, aunque suelen solapearse en la distribución.

## Variedades

---

- *Fraxinus americana* var. *biltmoreana* (Beadle) J.Wright ex Fern.
- *Fraxinus americana* var. *crassifolia* Sarg.
- *Fraxinus americana* var. *curtissii* (Vasey) Small
- *Fraxinus americana* var. *juglandifolia* (Lam.) Rehder
- *Fraxinus americana* var. *microcarpa* Gray

## Uso medicinal

Se usan cortezas, hojas, frutos y raíces.

a. La corteza se usa en pequeñas dosis como *febrífuga*, en infusión; sirve también contra el *reumatismo* y es, además, *astringente*.

Se puede secar y, reducida a polvo, se toma una dosis de 8 a 24 gramos, repitiendo la toma 3 ó 4 veces al día.

b. Las hojas son purgantes.

Receta:

A medio litro de agua en ebullición; agregar 10 gr. de hojas, sacar del fuego y colar.

Se toma dos tazas con intervalo de media hora.

Como laxante, se emplea la misma fórmula, pero substituyendo las hojas por la corteza. Dosis: una taza pequeña al acostarse y otra al levantarse; se suprime a medida que se note el efecto.

e. Para usar el fresno como ***febrífugo o para hemorragias pasivas, diarreas, escrófulas y escorbuto***, se usan las fórmulas anteriores, pero usando partes iguales de hojas y corteza.

Dosis: 3 tazas al día, repartidas convenientemente.

d. El doctor Beauvillard aconsejaba a los *reumáticos* y *gotosos* que bebieran, después de las comidas, una taza de 30 gramos de hojas de fresno y 3 ó 4 hojas de *hierbabuena* para 1 litro de agua en infusión.

e. Es un remedio popular para las heridas. Pero es mejor recurrir a remedios más enérgicos.

## 3.-GUAYABA (Psidium guajaba)

Familia: MYRTACEAE

El **guayabo, guayaba manzana**, es una especie de pequeño árbol perteneciente a la familia de las mirtáceas.





**FRUTO**



**FLOR**

### **Descripción**

---

Es un pequeño árbol perenne que alcanza los 2-7 metros de altura con tronco erecto y ramificado de madera dura. La corteza, de color gris, se descama con frecuencia y presenta manchas. Las hojas son opuestas, sencillas, oblongas o elípticas de color verde claro. Las flores son blancas, grandes, de 2,5 cm de diámetro, axilares y olorosas, se encuentran solitarias o en pequeños racimos. El fruto es una baya de hasta 15 cm de diámetro con pulpa rosada y numerosas semillas.

### **Distribución y hábitat**

---

Es un arbusto o árbol pequeño natural de América tropical que se ha asilvestrado en otras zonas tropicales del planeta.

## Propiedades Medicinales

---

La fruta es comercializada industrialmente por sus **cualidades nutritivas**.

La pulpa es usada para **tratar parásitos intestinales como *Giardia lamblia* y lombrices**.

La raíz se utiliza contra la **diarrea**.

El uso de la raíz de guayaba para suprimir la libido entre los monjes budistas del sur de China y en el Japón, hace suponer que esta planta ha de contener en su raíz (pero no en sus frutos) alguna substancia que tiene efectos endocrinos tal como lo han señalado los farmacólogos de la Universidad de Taiwán, indicando una inhibición de las hormonas masculinas o del balance endocrino del ciclo menstrual

## Sinonimia

---

- *Myrtus guajava* (L.) Kunze 1898
- *Psidium cujavus* L. 1754
- *Psidium pomiferum* L. 1762
- *Psidium pyriferum* L. 1762
- *Psidium cujavillus* Burm.f. 1768
- *Psidium angustifolium* Lam. 1789
- *Psidium pumilum* Vahl
- *Psidium vulgare* Rich.
- *Psidium sapidissimum* Jacq.
- *Psidium pumilum* var. *guadalupense*
- *Psidium aromaticum* Blanco
- *Psidium pyriferum* var. *glabrum* Benth. 1
- *Psidium fragrans* Macfad.
- *Psidium intermedium* Zipp. ex Blume
- *Psidium prostratum* O.Berg
- *Guajava pumila* (Vahl) Kuntze
- *Guajava pyrifera* (L.) Kuntze
- *Syzygium ellipticum* K.Schum. & Lauterb.
- *Psidium igatemyense* Barb.Rodr.

#### 4.-JACARANDA (*Jacaranda mimosifolia*)

Familia: BIGNONIACEAE

*Jacaranda mimosifolia*, comúnmente llamado **jacarandá**, **jacaranda** o **tarco**, es un árbol subtropical oriundo de Sudamérica (Argentina, Bolivia, Brasil ,Paraguay) y ampliamente extendido a causa de sus bellas y duraderas flores azules. El término *jacarandá* proviene de su nombre nativo guaraní y significa 'fragante'; y el término *mimosifolia*, proviene del latín, y significa de hojas parecidas a las de una mimosa. También se lo conoce con el nombre **palisandro**, que hace referencia al palisandro africano (*Dalbergia cearensis*).

La Unión Internacional para la Conservación de la Naturaleza evalúa al jacarandá como vulnerable.

#### Descripción



**Racimo floral**



**Fruto inmaduros**

La copa del jacarandá no tiene una forma uniforme, algunas veces en forma de una sombrilla, algunas veces de forma piramidal, pero nunca densa. En general, forma una copa ovoidal e irregular. La estructura es de ramificación principal extendida. La copa alcanza un diámetro de 4 a 6 m, proyectando una sombra de mediana intensidad.

El **tallo** principal tiene una forma algo torcida. El tronco tiene una altura de 6 a 9 m y un diámetro de 40 a 70 cm. El ritidoma es de color pardo grisáceo y de textura lisa en la juventud, y áspera, fisurada y oscura con la edad, forma escamas rectangulares que se pueden desprender. El jacarandá alcanza 8 a 12 m de altura. Es un árbol semidecíduo de crecimiento medio y una longevidad de más de 100 años.

**Hojas** grandes de 30 a 50 cm de longitud; hojas compuestas, opuestas, bipinnadas, con hojuelas de 25 a 30 pares de folíolos pequeños de forma oval-oblonga, apiculados; de color verde claro, textura de su superficie lisa pubescente. La cara superior de la hoja es de color verde oscuro, la cara inferior pálida. Estas hojas bipinnadas recuerdan la fineza y gracilidad de las hojas de los helechos. La época de foliación ocurre a principios de verano. El follaje de jacarandá es útil para atrapar la contaminación del aire; las hojas se ponen de un color opaco y se caen en marzo para luego florecer; después de la floración saldrán hojas nuevas.

**Flores** grandes de 4 a 5 cm; en panículas terminales de 20 a 30 cm, racimos erectos de flores muy vistosas. Son de forma tubular, acampanada y con lóbulos desiguales; color azul violeta. El borde de cada flor está formado por cinco lóbulos desiguales. Es típico de las bignoniáceas que el más largo de los cinco filamentos estaminales sea estéril y que dos de los fértiles sean más largos que los dos restantes. El pistilo es largo y pubescente, se encuentra en la flor acampanada y tiene una garganta de color blanquecino. La floración se produce de noviembre a diciembre, antes que la foliación, y a veces tiene una segunda floración, más escasa, hacia febrero. El olor suave de las flores no solamente es percibido por el ser humano, sino que también atrae a numerosos insectos.



**Frutos maduros aún sin abrir**



**Fruto maduro abierto con semillas.**

**Fruto** leñoso, dehiscente, plano, en forma de castañuela, con gran cantidad de semillas pequeñas; cápsula loculicida de 6 cm; oblonga y orbicular pardo oscuro. Los frutos aparecen a finales de otoño y permanecen todo el año.

En invierno el jacarandá pierde todas sus hojas. Entonces se reconoce por sus frutos, cápsulas redondeadas, algo más largas que anchas y aplanadas que recuerdan a bolas navideñas restantes en el árbol deshojado. Las cápsulas maduras son leñosas y se abren en



dos partes. Por su parecido con las castañuelas, les viene el nombre en guaraní (*ka-í jepopeté*) que significa algo así como 'aplauzo de mono'. Así se liberan las semillas, que están rodeadas por un ala membranácea transparente.

**Raíces** de desarrollo oblicuo, iguales y fasciculadas; no son invasoras, por lo que cuando se presenta un periodo de escasez de agua el árbol se ve muy afectado.

La **madera** es excelente para trabajos de carpintería en interiores. De color claro, vetas cortas y bien marcadas, dibujo parecido al fresno europeo, es liviana (aprox. 450 kg/m<sup>3</sup>) y muy trabajable.

- Entorno natural: bosques caducifolios tropicales; especie de América del Sur con amplia área de dispersión.
- Clima: muy sensible a temperaturas inferiores a -1 °C consistentemente (más de 4 h). Los ejemplares jóvenes mueren si la temperatura es inferior a 0 °C. Resiste una sequedad débil. Prefiere pleno sol pero se adapta a semisombra. Se desrama con vientos y tormentas de mediana intensidad.

Suelo: húmedo, la sequía limita su crecimiento. El pH óptimo es el neutro (de 6,0 a 7,5) tolerando cierta alcalinidad de 8,5. No tolera la salinidad en el suelo. Crece bien en suelos de textura areno-arcillo-humíferos; pero, en general, se adapta a cualquier condición de suelo.

Resistencia ambiental: resiste bien la contaminación urbana, pero no la industrial. En lugares muy contaminados el follaje se desgreña, pasando a un proceso de decrepitud.

Por su aspecto los jacarandás son interesantes en jardinería, para decorar, por la belleza de sus flores, en parques y jardines urbanos donde la contaminación es menor. Puede ser utilizado en calles y avenidas de bajo tránsito vehicular, pero en estas condiciones su tamaño se ve limitado. Especie utilizada como árbol de alineación, de forma aislada o formando grupos. Su madera aromática es apreciada en ebanistería y en carpintería para realizar laminados.

Enfermedades y plagas: en ocasiones es atacado por hongos como *Capnodium citri*(fumagina) y *Xanthomonas glandis*; también por pulgones. Aunque es bastante resistente a enfermedades de hongos e insectos.

Tolera el desrame y tiene un buen comportamiento ante la poda. Requiere podas de limpieza y ortopédicas. Es un árbol no demasiado exigente y de crecimiento relativamente rápido. Las heladas lo perjudican, sobre todo a los ejemplares jóvenes, que llegan a morir. Florece abundantemente en exposición soleada.

La reproducción es por semillas a fines de invierno o principios de primavera. Admite con dificultad el trasplante en primavera u otoño.

## Distribución

---

El jacarandá está distribuido en Brasil, Bolivia, Paraguay y también en el Noroeste argentino. Habita pocas regiones limítrofes del Chaco Boreal, tales como los cañones de Cerro León y bajadas cerca de Filadelfia.

En Paraguay: básicamente en todo el país, encontrándose en toda la zona oriental, mientras que, en la zona occidental o Chaco, va decreciendo su aparición según se hace más seca o árida la zona.

Se ha introducido en áreas ajenas a su hábitat natural donde crece muy bien: en la provincia de Buenos Aires (en Argentina), Nueva Zelanda, Florida, California, el sur de Texas, en Lafayette, sur de Luisiana, en el altiplano de México, la costa mediterránea de España y en Canarias, el sur de Portugal (notoriamente en Lisboa), sur de Italia, Hawái, sureste y suroeste de Australia, Sudáfrica.

## Propiedades Medicinales

---

La infusión y tintura de flores, hojas y corteza se usa por vía oral para el tratamiento **dedisentería amebiana** y otras afecciones gastrointestinales agudas.

Se le atribuye propiedad antiséptica, **antiamebiana, antitumoral y espasmolítica**.

## Taxonomía

---

*Jacaranda mimosifolia* fue descrita por David Don y publicado en *Botanical Register*; consisting of coloured .

## Sinonimia

- *Sanetro*, en referencia al biólogo del siglo XVII Juan de Sanêt.
- *Jacaranda heteróptila* Bureau & K.Schum. in Mart.
- *Jacaranda ovalifolia* R.Br.
- *Jacaranda acuatifolia* Humb. & Bonpl.
- *Jacaranda chelonia* Griseb.
- *Jacaranda filicifolia* D. Don ex Seem.

## Nombre común

---

Español: jacarandá, tarco, palisandro (aunque no debe confundirse con el palisandro africano).

## 5.-PARAISO (*Melia azadirach*)

Familia: MELIACEAE

### Botánica

Paraíso es un arbusto o árbol pequeño, generalmente no más de 3 a 4 metros de altura. Las hojas son bipinnadas, de vez en cuando tripinnate, de 20 a 40 centímetros de largo. Los folletos son numerosas, oblongo-ovadas, dentadas, y de 4 a 7 centímetros. Las flores son fragantes, 5-entreabiertos, llevado en panículas 10 a 20 centímetros de largo. Los pétalos son de aproximadamente 1 centímetro de largo, oblongo-espátuladas, y lila pálido, mientras que el tubo estaminal-es por lo general de color púrpura oscuro y una longitud de 7 milímetros. El fruto es ovoide o subglobosos, aproximadamente 1 centímetro de largo.



FRUTOS

### **Distribución**

- Ornamental cultivada en Manila y en las ciudades más grandes por sus flores fragantes.
- Nowhere naturalizado.
- Introducido en los primeros tiempos de la China.

### **Constituyentes**

- corteza produce una sustancia amarga, llamada *margosin* por Cornish, y *azadarin* por Piddington.
- Estudio aislado un alcaloide de la corteza de la raíz - *paraisine* - soluble en éter de petróleo, benceno y cloroformo.
- Estudio aislado un aceite de los granos, que consiste en ácidos butírico y valérico 2,31%, ácido esteárico 21,38%, 12,62% de ácido palmítico, ácido oleico 52,08%, 2,12% de ácido linoleico. araquídico y liquoceric 0,74%

### **Propiedades**

- Raíz es muy amargo y nauseabundo.
- Deja considerado antihelmíntico, diurético antilithic, resolutivo.
- Raíz considera resolutivo, vermífugo
- La corteza se considera un tónico amargo, astringente, antiperiódicas.
- Frutas considerado emoliente y purgante.
- Las semillas son emético, purgante y antihelmíntico.
- aceite exprimido es de sabor amargo y color amarillo pálido, con un olor similar al ajo.
- El aceite se considera la parte más activa medicinal de la planta.
- Aceite estimulante considerado, antiséptico, alterativo.

### **Partes utilizadas**

- Frutas, hojas, corteza de las raíces y la corteza del tronco.
- Recoger los frutos de noviembre a abril, deja de mayo a octubre, las raíces y la corteza durante todo el año.
- Quitar la corteza más externa, enjuague, y el sol seco. Cortar en trozos.
  - Decocción de la raíz o el extracto fluido utilizado como antihelmíntico. Corteza de la raíz utilizada como vermífugo, también se utiliza para las fiebres intermitentes y disentería. Corteza de la raíz utilizada en Estados Unidos como un purgante y emético. En la India, antes de la quinina, la corteza de la raíz utilizado para malaria. Infusión de corteza se usa como febrífugo especialmente para fiebres periódicas; También, para la sed y las náuseas
  - Cataplasma de corteza usado en lepra y úlceras escrofulosas Hojas usadas en una variedad de formas - cataplasma, lavado, pomada o linimento - como aplicaciones externas a las úlceras y enfermedades de la piel Hojas machacadas se utilizan como cataplasma para los forúnculos y llagas. A nivel interno, las infusiones de las hojas frescas se utilizan como un tónico amargo vegetal y alterativo. (Los taburetes cuenta para convertirse en un



amarillo brillante después de su uso.) Infusión también se utiliza para las fiebres palúdicas crónicas; Y como alterativa de gran alcance para las infecciones crónicas sifilíticas

- Decocción de las hojas utilizadas para, también, para la histeria. El jugo de las hojas se utiliza internamente como antihelmíntico, antilithic, diurético, emenagogo.
- Decocción de las hojas se utilizan como astringente, antihelmíntico y estomacal.
- En cataplasma de hojas utilizadas para los esguinces.
- Pegar las flores utilizadas para **destruir piojos** y las erupciones asociadas cuero cabelludo. También se utiliza para el calor espinoso. Cataplasma de hojas y flores aplicadas para dolores de cabeza nerviosos. - Frutas utilizado como **purgante y emoliente**, útil para los gusanos intestinales, afecciones urinarias y pilotes. - La fruta es considerada tanto tónica y venenoso, y se utiliza para la lepra y escrófula, la pulpa de fruta utilizado como antihelmíntico. (La pulpa de la fruta, mezclada con grasa, se informa a matar a los perros.) - Las semillas son emético, purgante y vermífugo, en Indo-China , que se utiliza para la fiebre tifoidea y la retención urinaria. - El petróleo utilizado para las llagas y úlceras sifilíticas indolentes; también, por la lepra, supurando glándulas escrofulosos y el reumatismo. - El petróleo utilizado como aplicación para la erisipela, escrófula, y varias enfermedades de piel, también, como parasitocida en varios cutánea afecta como la tiña y la sarna. - A nivel interno, el aceite utilizado para las fiebres palúdicas crónicas, . sífilis y la lepra - En Mauricio , la corteza de la raíz se utiliza como antihelmíntico, en Argelia , como tónico y antipirético; otra parte, el duramen se usa para aliviar el asma, como emético o como emenagogo.

## Otros Estudios

- **insecticida**: el extracto de la hoja tiene propiedades insecticidas; repele los insectos en la ropa de polvo en polvo de frutas, extracto crudo de madera y corteza son también insecticida.
- **Antibacterial** : (1) El estudio mostró que las hojas de M. azedarach son eficaces contra ambas cepas gram positivas y gram de bacterias. (2) El extracto de metanol de flores MA mostraron actividad antibacteriana potente en conejos con infección por S aureus piel. (3) Una crema formulada contener Melia azaderach flores mostraron un fuerte potencial para curar infecciones bacterianas en niños pequeños, comparables a la pomada de neomicina piel.
- **Anticonceptivos**: extracto etanólico de raíces MA prevenir el embarazo en un 60-75% de las ratas hembra con disminución de la tasa de implantación.

- **Antioxidante:** (1) El estudio mostró que las hojas de MA de poseer un protector de eritrocitos actividad contra las drogas inducida por estrés oxidativo. (2) Estudio mostró el extracto de Melia azedarach, que contiene la mayor cantidad de compuestos fenólicos, exhibieron la mayor actividad antioxidante en comparación con A. indica.
- **Anti-fúngicos:** extractos de diferentes partes de MA exhibieron actividad fungistática contra *A. flavus*, *Phaseolium D*, *F. oxysporum*, *F. solani*, entre otros. El extracto etanólico de semilla mostró ser el más activo.
- **Antihelmíntico:** extractos drupa de MA en Argentina mostraron una mejor actividad contra la tenia que el fosfato de piperazina estándar que se utiliza para las infecciones Cestodal.
- **Antiviral:** Extracto de hojas de MA aislado un limonoide que mostró actividad antiviral contra estomatitis vesicular y virus herpes simples.
- **Lucha contra la litiasis:** Estudio del extracto acuoso de MA se mostró eficaz contra el etileno glicol inducida por litiasis renal en ratas albinas.
- **Lucha contra el Folliculogenesis:** Estudio concluye las fracciones polares y no polares de A indica y M semilla azedarach extrae significativo reducido el número de folículos en ratas, con una reducción máxima que ocurre con el extracto de Azadirachta.
- **inmunomoduladora:** extracto de hoja de M azedarach L. inhibe la fagocitosis de eritrocitos de oveja opsonizados y el estallido respiratorio provocado por estímulos post-receptor en humanos monocitos.
- **Antioxidante / hepatoprotector :** Estudio de la actividad antioxidante y antihepatotóxica de los extractos etanólicos de biherbal M azedarach y Piper longum mostró actividad antihepatotóxica potente contra el tetracloruro de carbono inducida por la toxicidad aguda en el hígado de rata. El efecto era probablemente relacionado con su actividad antioxidante marcada.
- **Larvicida:** El extracto etanólico de Melia azedarach mostraron actividad larvicida eficaz contra *Anopheles stephensi*, *Culex quinquefasciatus* y *Aedes aegypti*. Los resultados sugieren un uso potencial como agente larvicida para el control de las poblaciones de mosquitos.
- **Hepatoprotector:** Estudio de un extracto metanólico de hojas de Melia azedarach contra el daño inducido por paracetamol hepático en ratas mostraron actividad hepatoprotectora importante

- **Antiulcerosos:** Estudio del extracto acuoso de hojas de *Melia azedarach* sobre la actividad anti-úlcerica en la tasa inducida por aspirina y el píloro ligado-mostraron efectos antiulcerosos comparables a la Omeprazol medicamento estándar.

- **Anti-fertilidad:** Estudio de extracto de *Melia azedarach* semilla en adultos cíclicos ratas Wistar mostraron una reducción del índice de fertilidad y promedio número de embriones de ratas se aparearon con sus correspondientes cambios histológicos. Los resultados sugieren el extracto de la planta tiene un uso potencial en un programa de control de roedores.

### **Toxicidad**

- **Informe sobre intoxicación en seres humanos :** Examen de los informes en la literatura médica china que humano *M. azedarach* envenenamiento ocurren cuando 6 a 9 frutas, semillas de 30 a 40, o 400 g de corteza se consumen. Los síntomas ocurren dentro de 4-6 horas, o tan corto como 1/2 hora, que consisten en debilidad, mialgia, entumecimiento y ptosis. *M. azedarach* envenenamiento puede causar efectos gastrointestinales, cardiovasculares, respiratorios o neurológicos y la muerte en casos severos.

- **Reporte de un caso en un Fatality :** Ha sido esparcidos informes de víctimas humanas y efectos tóxicos no mortales: (1) Una mujer que murió después una decocción de la corteza de *M. azedarach* tomado para la dismenorrea. (2) Una fatalidad de un enema decocción de la corteza. (3) Enfermedades de decocciones e infusiones causando hematemesis, estomatitis, oliguria.

- **Animales:** Pasta de semillas es fatal para los perros.

## **6.-DURAZNO (*Prunus pérsica*)**

### **Familia: ROSACEAE**

*Prunus persica*, originalmente *Amygdalus persica* L., el **melocotonero** (del Latín *malus cotonus*, «manzana algodónosa» - en alusión a la piel del fruto)<sup>1</sup> así llamado en España peninsular y las Islas Baleares. En las Islas Canarias y en parte de Hispanoamérica (Bolivia, Chile, Ecuador y Honduras<sup>2</sup>) se le suele denominar **duraznero** (del Latín *durus acinus*, «que tiene la piel dura» - referido a la piel del fruto). Es un árbol frutal caducifolio originario de China. Fue traído a occidente por los romanos que lo tomaron como originario de Persia y así lo denominaron. Esta denominación, «persica» - usada en sus antiguas denominaciones genérica o específica (*Prunus persica*, *Amygdalus persicus*, *Persica vulgaris*, ...) - persiste en numerosos nombres populares ibéricos como, por ejemplo, alberchigo (el pérsico) o bresquilla/fresquilla (por metátesis de «persquilla»).



**Duraznero con frutos**

### **Fruto**

---

Su fruto es llamado **melocotón** (en casi toda España) excepto en Canarias donde se le llama **durazno** al igual que en parte de Hispanoamérica. También conocido como **piesco**, contiene una única y gran semilla encerrada en una cáscara dura. Esta fruta, normalmente de piel aterciopelada, posee una carne amarilla o blanquecina de sabor dulce y aroma delicado. A la variedad que no tiene la piel aterciopelada se le llama **nectarina** o **pelón**.

Los melocotones, junto con las cerezas, ciruelas y albaricoques son frutas de hueso llamadas drupas. Se dividen en variedades cuya carne se separa fácilmente del hueso (prescos/piescos) y en otras que se adhieren firmemente a él, como la variedad llamada pavía. Las variedades de carne blanca son típicamente muy dulces, con escaso gusto ácido y las más populares de países como China, Japón y sus vecinos asiáticos, mientras que las de carne amarilla predilectas de los países europeos y norteamericanos, poseen un fondo ácido, que se paladea junto al dulzor. La piel de ambas variedades tiene tonos rojizos.

Las variedades cuyos frutos tienen forma achatada se suelen denominar en España **paraguayos**, **paraguayas** o **chatos** (son vellosas; recientemente han entrado en el mercado variedades sin pelo denominadas **platerinas**). Son una variedad de melocotonero de nombre científico *Prunus persica* var. *platycarpa*, considerada hoy día como un mero sinónimo del taxón específico.

El mejoramiento genético de las especies del género *Prunus* incluye el logro de un fruto de alta calidad con una larga vida de almacenamiento.

### Fases del crecimiento del fruto



---

### Etnomedicina y antropología.

El fruto es utilizado con frecuencia como antiparasitario contra las lombrices intestinales. Con este propósito se toma su jugo en ayunas durante 5 días (Michoacán) o la infusión de las ramas (Puebla y Chiapas); también aconsejan el cocimiento hecho con epazote (*Chenopodium foetidum*), hierbabuena (*Mentha spicata*) y durazno, bebido o aplicado como lavativa (Guanajuato). Con el mismo fin es usado en Sonora.

El durazno se recomienda para aliviar la disentería. Los mixes, tonacos y zapotecos la conocen también con los nombres de pujo o diarrea con moco. Por la apariencia de las heces la clasifican en **disentería blanca**, **disentería negra** o **disentería roja**; esta última cuando hay presencia de sangre. Las causas que la propician son de diversa índole: por frío o calor; consumir alimentos descompuestos o sucios; comer frutas verdes, ácidas o agrias; tomar agua cruda; enfriamiento del cuerpo o puede producirse por corajes, sustos, malpasadas, etc. Se presenta principalmente en niños entre 5 y 14 años. Los síntomas son: palidez, desgano, tristeza, decaimiento, mareos, fiebre, dolor e inflamación del estómago, cólicos, sed y resequedad de la piel, pujo y escalofríos. Para curarla, sugieren tomar el té preparado con la planta.

Asimismo, para aliviar la tos se prescribe beber el cocimiento de las hojas junto con las de manzana, teiocote y capulín (spp. n/r), un jarro o vaso a cualquier hora del día, de preferencia por la noche y bien caliente. La infusión de las hojas, flor y fruto o cogollos, también se toma caliente por la noche, para curar la bronquitis, la tos o para el dolor de estómago.

En problemas dermatológicos, se ocupan los cogollos de la planta, hervidos y puestos bien calientes en la parte afectada por el chincualo, llamado tzinocuilo en náhuatl, una irritación que sale a los recién nacidos en el ano (lo tienen rojo y escoriado). La afección se debe al consumo abundante de picante por la madre, durante el embarazo o “cuando el papá es

muy borracho”, o puede originarse por no bañar diariamente al niño. Si no se cura a tiempo, cuando el niño está recién nacido, entonces le saldrá salpullido hasta en la cara y en el ombligo. Además del tratamiento anterior, se pueden usar las hojas crudas enrolladas con jabón de perla, aplicadas como supositorio, o bien, dar baños de asiento tres o cuatro veces al día, cada tercer día. El cocimiento de hojas y corteza, en baños calientes se sugiere contra el tullimiento. Bebido como agua de uso sirve para evitar la debilidad que da después de una calentura o enfermedad fuerte.

Para tratar la tiña se aconseja untar el jugo del durazno o poner un emplasto preparado con el polvo de sus hojas, mezclado con algún tipo de grasa. Los cogollos molidos con sebo de res y aplicado por dos días, sirve para quitar los nacidos.

Otros padecimientos en los que se usa son: bilis, empacho de los niños (V. enlechado), enfermedades del estómago, estreñimiento, mal de boca; en asma, bronconeumonía, dolor de pecho y flemas; también para la debilidad y en recaída de señoras; en alferecía, piel amoratada y rozaduras; para aplicar lavados intestinales; contra las hemorroides y en algunas enfermedades culturales. Además se le utiliza como purgante.

En Cuernavaca, Morelos, para la protección de "el mal" se utilizan manojos hechos con ajos, aguacate, jarilla, cogollos de durazno y capulín; se ponen en el lugar donde se guarda el dinero: la cartera, monedero o un cajón.

También se usa en manojos para limpias, mezclado con chupamirto morado, rojo y azul. Cuando se trata de un caso leve, el manajo de plantas se pasa por todo el cuerpo del enfermo sin quitarse la ropa; pero cuando éste se encuentra grave, se desmenuzan y refriegan los componentes del manajo de tal modo que el jugo de la planta quede **impregnado en la piel**.

Posee tres vitaminas antioxidantes: A, C y E, que ayudan a evitar el envejecimiento precoz y la degeneración de los tejidos, a reforzar las defensas orgánicas del sistema inmunológico.

- Ayuda en la limpieza de los riñones y la vesícula biliar.
- Es depurativo de la sangre e indicado en la debilidad pulmonar.
- Estimula el estómago y las vías digestivas, obrando como laxante suave e inofensivo.
- Alivia a los enfermos de la piel.
- Poseen un efecto laxante y diurético sobre el cuerpo.



## **Química.**

En la planta completa se han detectado los flavonoides epigalato de catequín, los diglucósidos de camferol y quercetín, y el esteroide beta-sitosterol. En la hoja se han identificado los flavonoides quercetín y rutín, el triterpenoide ácido ursólico y el daucosterol además de la beta-sitosterol. En las flores se han identificado los flavonoides afzelín, multiflorín A y B, multinósido A, quercetín y prunín, además el ácido clorogénico. En el fruto también se han detectado flavonoides, principalmente derivados glicosilados del camferol y el quercetín, carotenoides y dos sesquiterpenes. La cáscara del fruto contiene los carotenoides cryptoxantín, iso-cuteín y zaxantín. En la semilla se han detectado tres giberelinas y un aceite fijo en el cual se han identificado fitosteroles, los derivados 5-dehidro y delta-5 avenasterol, el estigmasterol y beta-sitosterol.

## **Farmacología.**

La parte más estudiada de esta planta es la semilla. La actividad antihepatotóxica de un extracto metanólico de ella ha sido demostrada en rata, a la que se indujo hepatotoxicidad con cloroformo. Este efecto fue demostrado también en ratones.

Los extractos metanólico, acetónico y clorofórmico de la semilla, administrados mediante intubación gástrica, así como el extracto acuoso (por vía intravenosa), ejercieron una actividad analgésica en ratones a los que se indujeron retortijones con fenilquinona. También se ha comprobado la actividad antiinflamatoria en rata, con el extracto metanólico de la semilla aplicado mediante intubación gástrica a una dosis de 80mg/kg, en un ensayo en el que se indujo edema de pie con carragenina. Este efecto fue ejercido por una fracción proteica por vía intravenosa en el mismo animal.

Diversos extractos de la semilla inhibieron la agregación de plaquetas de rata en varios ensayos en que se indujo la agregación de plaquetas por colágeno, ácido araquidónico y ADP. Asimismo, el extracto etanólico indujo la elevación de los niveles de prostaglandina sérica en rata al ser administrado por intubación gástrica. De igual forma, un extracto acuoso produjo una actividad inhibitoria de la liberación de histamina en rata y una actividad citotóxica en células de carcinoma mamario microalveolar de rata. Este último efecto ha sido confirmado in vivo en el ratón con sarcoma 180 y en el puerco también con sarcoma 180. En relación con esta actividad, un extracto metanólico del fruto fresco inhibe la promoción de tumores al ser probado en un cultivo de células expuesto al virus Epstein-Barr al acetato de 12-O-hexadecanoilforbol. En otro ensayo, un extracto liofilizado de la semilla disminuyó la permeabilidad capilar de la rata, cuando se indujo permeabilidad vascular con ácido acético y por último también se describe la actividad anticoagulante de algunos extractos de la semilla.

El extracto acuoso de las flores ejerce un efecto laxante en el ratón (al ser administrado por vía oral) y el extracto acuoso de la fruta presenta una actividad antiviral contra los virus Herpes simplex, de la Influenza, Polivirus Polivirus I, Coxackie B5 y el tipo Rino I. Un

extracto obtenido del tallo presentó una ligera actividad antibiótica contra *Mycobacterium tuberculosis* y un extracto etanólico-acuoso obtenido de las partes aéreas de la planta ejerció una actividad diurética en ratas.

En el hombre se reporta que la fruta ejerció una actividad antitiroidal en un individuo adulto por vía oral a una dosis de 810g/persona, determinándose al medir la captación de yodo por la tiroides.

### **Toxicidad.**

Se ha demostrado que los extractos acuoso y metanólico de la semilla no ejercieron una actividad mutagénica sobre *Bacillus subtilis* H-17 (REC+), *Salmonella typhimurium* TA100 y *S. typhimurium* TA98. En estudios de toxicidad aguda en ratones y conejos, el polvo de semilla desengrasada administrado por vía intragástrica, durante siete días en dosis diarias de 125mg/kg no provocó ningún efecto tóxico en relación al comportamiento u observaciones microscópicas e histológicas. Aumentando la dosis a 250mg/kg de semillas desengrasadas, administrada como una suspensión acuosa a ratones, aparecieron síntomas tóxicos después de 10 minutos, los que incluían taquicardia, movimientos no controlados de las extremidades y una respiración difícil. A las 24 horas, cuatro de cinco ratones tratados murieron.

Por último, la aplicación del aceite obtenido de la semilla, en la piel y ojo del conejo, no produjo efectos tóxicos. Con la aplicación de una o dos gotas de aceite en el ojo, se observó una conjuntivitis transitoria.

### **Comentarios.**

*Prunus persica* es de uso muy antiguo en México. Experimentalmente se ha logrado demostrar las **acciones diurética, analgésica y antiinflamatoria, antihepatotóxica, anticoagulante, antiviral y antitiroidal** de la planta, algunas de las cuales se relacionan con los usos tradicionales.

## **7.-PINO (*Pinus radiata*)**

**Familia: PINACEAE**

El **pino insigne, pino de Monterrey o pino de California (*Pinus radiata*)** es una especie arbórea perteneciente a la familia de las pináceas, género *Pinus*, originaria del suroeste de los Estados Unidos, principalmente California. Es un árbol de talla media a elevada, de aproximadamente 30 metros de altura. La ventaja es que es una especie de crecimiento rápido ya que alcanza un diámetro de tronco de más de 50 centímetros en 25 o 35 años.



## Características

---

Posee una copa aplanada o abovedada en su madurez, con ramas inferiores extendidas. Tiene el tronco recto con ritidoma grueso de color pardo-rojizo. Las hojas de agujas de unos 15 cm de longitud agrupadas en tres. Estróbilos ovoides de 7-14 cm de longitud agrupados en parejas o verticilos de 3-5 con las escamas externa muy prominentes.

Se ha introducido en Europa, Nueva Zelanda, sudoeste de Australia, Chile, Brasil y Sudáfrica. Las mayores plantaciones están en Chile y Nueva Zelanda, donde estas exceden el 80 % de la superficie total de plantación.

Con frecuencia se utiliza como cortavientos.

## Distribución y hábitat

---

*Pinus radiata* es una especie original de California. Se desarrolla mejor en suelos silíceos y muy profundos. Prefiere climas templados o cálidos, puesto que no soporta las temperaturas muy bajas ni las heladas, y necesita bastante humedad, aunque tolera algo de sequía estival.

## Usos

---

Es una especie de gran interés para la industria por la calidad de su madera y su rápido crecimiento, que hace que su cultivo comience a dar beneficios en pocos años.

Su madera se aprovecha para diferentes fines, entre las que destacan la pasta de papel y la fabricación de tableros de partículas. Se cultiva en muchos países para hacer repoblaciones, principalmente por la rapidez de su crecimiento.

En la Península Ibérica se ha introducido sobre todo en la zona norte con el fin de aprovechar su madera para la fabricación de pasta de papel y para labores de entibamiento en minas de carbón. Se encuentra en zonas de baja altitud de las Comunidades Autónomas de Asturias, Cantabria, Castilla y León y País Vasco; y excepcionalmente en algunas regiones de Andalucía como Málaga, Cádiz y Sierra Morena.

En Chile fue introducido el año 1888 por don Arturo Junge Sahr en la ciudad de Concepción, a partir de semillas encargadas al vivero alemán G. PORZEL en Erfurt. Al encontrar un rápido crecimiento, se fue popularizando y hoy es uno de los árboles con mayores superficies plantadas en el país, dando origen a una industria de papel y madera de miles de millones de dólares anuales.

### **Efectos sobre el medio ambiente en Chile y controversia**

---

Es importante destacar que en Chile se destruyeron importantes superficies de bosque nativo (y su fauna) por la habilitación para agricultura y por el monocultivo de pino insigne. Por las características de su copa y follaje esta especie intercepta una importante cantidad de la precipitación la cual parte de ella se pierde por evaporación e absorción por las hojas, así también contribuye a disminuir la erosión por el impacto de las gotas de agua (Donoso C, 1981). Por lo anterior en lugares con precipitaciones poco frecuentes disminuye el nivel freático. Las acículas del pino insigne pueden disminuir el pH del suelo según el clima y el suelo donde es plantado.

**Todo esto genera un daño casi irreparable que hace casi imposible y muy complicada la plantación y reforestación de especies nativas.**

### **Usos Medicinales**

1. Uso Interno: afecciones respiratorias (**catarros, sinusitis, tos y bronquitis**); **infecciones de las vías urinarias.**

La infusión se prepara con una cucharada del vegetal para un litro de agua recién hervida: beber una taza 3 veces al día.

2. Uso Externo: **dolores neurálgicos y reumáticos.**

Aplicar la misma infusión en compresas locales.

Para vahos (inhalaciones, en caso de obstrucción nasal) preparar una decocción (cocimiento) con una cucharada vegetal (a los brotes se puede agregar algunas hojas) para 1 litro de agua: calentar hasta la ebullición y luego inhalar varias veces mientras el vapor se desprende.

Efecto: **antiséptico, expectorante.**

**Precauciones: estos productos tienen el carácter de auxiliares sintomáticos y no reemplazan lo indicado por el médico en el tratamiento de una enfermedad. Al consultar al médico, infórmele que está usando esta hierba medicinal. Evite su preparación en utensilios de aluminio.**

Su uso no sólo está avalado sólo por la tradición popular, sino por numerosas investigaciones científicas, especialmente en Bioquímica.

1 Destruye gérmenes de la piel o mucosas.

2 Favorece la expulsión de secreciones bronquiales patológicas.

## 8.-MAGNOLIA (*Magnolia grandiflora*)

Familia: MAGNOLIACEAE

***Magnolia grandiflora*** , comúnmente conocida como la **magnolia meridional** o **bahía toro** , es un árbol de la familia Magnoliaceae nativas del sudeste de Estados Unidos , desde Virginia hacia el sur hasta el centro de Florida , y al oeste hasta el este de Texas y Oklahoma. Algunos árboles se han visto tan al oeste como Nuevo México y California. Llegar a 27,5 m (90 pies) de altura, es un árbol de hoja perenne llamativa con grandes hojas de color verde oscuro y grandes flores blancas fragantes. Ampliamente cultivada en todo el mundo, más de un centenar de variedades han sido criados y comercializados con fines comerciales. La madera es dura y pesada, y se ha utilizado comercialmente para la fabricación de muebles

### Descripción

---

*Magnolia grandiflora* es un medio a grande de hoja perenne árbol que puede crecer 27,5 m (90 pies) de alto. Por lo general tiene un solo tallo (o tronco) y piramidal forma. Las hojas son simples y ampliamente ovadas, 12 -20 cm (5.8 pulgadas) de largo y 6-12 cm (2-5 pulgadas) ancho, , con márgenes lisos. Son de color verde oscuro, duro y correoso, y con frecuencia casposa debajo de amarillo-marrón pubescencia . Los grandes, vistosas, limón citronela con aroma a flores son de color blanco, de hasta 30 cm (12 pulgadas) de ancho y fragantes, con pétalos de 6-12 con una textura cerosa, que salen de las puntas de las ramas de los árboles maduros en primavera. La floración es seguida por la fruta de color rosa, ovoide y 7.5-10 cm (3-4 pulgadas) de largo y 3-5 cm (1.5-2 pulgadas) de ancho.

Excepcionalmente grandes árboles registrados incluyen una de 35 m (114 pies) muestra alta del Distrito Chickasawhay, De Soto National Forest en Mississippi , que mide 17 pies y 8 pulgadas de circunferencia a la altura del pecho, de 1961, y una de 30 m (99 pies) de altura del árbol desde Baton Rouge en Louisiana , que alcanzó 18 pies de circunferencia a la altura del pecho.

## Taxonomía

---

*Magnolia grandiflora* fue una de las muchas especies descritas por primera vez por Linneo en su *Systema Naturae* en 1759, basando su descripción en las notas anteriores de Miller. Él no eligió un espécimen. Su epíteto específico se deriva del latín palabras *grandis*"grandes", y *flor*- "flor".

*Magnolia grandiflora* es más comúnmente conocida como magnolia meridional, un nombre derivado de su área de distribución en el sur de Estados Unidos. Muchos árboles de hoja perenne de hoja ancha que se conoce como bahías para su parecido con las hojas de la bahía rojo (*Persea borbonia*), con esta especie conocida como la bahía toro por su enorme tamaño o alternativamente porque el ganado se ha informado de comer sus hojas. Laurel magnolia, magnolia de hoja perenne, a gran flor de magnolia o laurel grande son nombres alternativos. La madera es conocida simplemente como la magnolia.



**Magnolia grandiflora fruto**

## Distribución y hábitat

---

*Magnolia grandiflora* es originaria del sudeste de Estados Unidos, desde Virginia hacia el sur hasta el centro de Florida, y luego hacia el oeste hasta el este de Texas y Oklahoma. Se encuentra en las orillas de cuerpos de agua y pantanos, en asociación con liquidambar (*Liquidambar styraciflua*), agua de roble (*Quercus nigra*) y negro Tupelo (*Nyssa sylvatica*). En los ambientes más protegidos, crece como un árbol grande, pero puede ser un arbusto bajo cuando se encuentra en las dunas costeras. Se mató por los incendios del verano, y no se encuentra en hábitats que se someten a la quema regular. En Florida se encuentra en una serie de diferentes zonas ecológicas que son típicamente sombra y tienen bien drenando los suelos, también se encuentra en montículos, a lo largo de barrancos, laderas y llanuras aluviales, bosques. A pesar de preferir lugares con mayor humedad, no tolera inundación. que crece en las colinas de arena en los bosques marítimos, en donde se encuentra cada vez con robles y palma enana americana. En el este de Estados Unidos se ha convertido en una vía de escape, y se ha naturalizado en el área de marea de Virginia y localmente en otras zonas fuera de su área de distribución histórica natural.





### Las semillas individuales

*Magnolia grandiflora* puede producir semilla a los 10 años de edad, aunque el pico de producción de semillas se realiza más cerca de los 25 años de edad. Alrededor del 50% de la semilla puede germinar, y se propaga por las aves y los mamíferos. <sup>[3]</sup> Las ardillas, zarigüeyas, codornices y pavos se sabe que comen las semillas.

### Cultivo y usos

---

La planta de coleccionista Mark Catesby, el primero en América del Norte, trajo *Magnolia grandiflora* a Gran Bretaña en 1726, donde entró en el cultivo y eclipsado *M. virginiana* que se habían recogido unos años antes. Había llegado también a Francia, los franceses haberlo recogido en las proximidades del río Mississippi en Louisiana. Se describió elogiosamente por Philip Miller en su obra 1731 *Diccionario de los jardineros*. Una de las primeras personas que cultivarla en Europa fue Sir John Colliton de Exeter en Devon, andamios y tinas rodeado su árbol, donde los jardineros propagan sus ramas por capas, las plantas hijas inicialmente venden por cinco guineas cada uno (pero después de caer a media guinea).

### Detalles de la planta



### Corteza en el tronco



**Follaje y flor de la magnolia meridional**



**Un grupo de hojas**



**Dentro de la flor**



**Semilla grupo de *Magnolia grandiflora***

## **Química**

---

*M. grandiflora* contiene constituyentes fenólicos demostrado que poseen actividad antimicrobiana significativa. Magnolol , honokiol y 3,5'-dialil-2'-hidroxi-4-metoxibifenil mostraron actividad significativa contra las bacterias Gram-positivas y ácido rápido y hongos. Las hojas contienen cumarinas y lactonas de sesquiterpeno.<sup>[24]</sup> Los sesquiterpenos son conocidos por ser costunolide , partenolida , diepóxido costunolide , santamarine y reynosin .

## **Usos Medicinales en la Tradición popular**

Las flores en infusión para el stress y el insomnio. 1 pétalo por taza de agua hervida. Tomar 3 tazas por día.

La corteza en cocimiento es astringente y se usa en diarreas, como cicatrizante de heridas.

Se considera como planta antibacteriana sobre todo tomando las hojas en cocimiento e infusión, para los casos de resfríos y tos.

Se emplea principalmente para tratar padecimientos del corazón. El tratamiento recomendado es hervir la corteza con las flores e ingerir el cocimiento resultante como té, tres veces al día. En cambio, en otras regiones la utilizan como un eficaz diurético, para ello hierven la corteza con las flores para que la infusión sea tomada como agua de uso. Es de empleo muy antiguo; en el siglo XVI era usada para fortalecer el corazón y aliviar malestares estomacales.

Más tarde las hojas se utilizaban como astringente y en cocimiento para curar la gota. Desde el presente siglo, la infusión de las flores se usa como antiespasmódico.

### ***Receta***

**Magnolia para padecimientos del corazón, problemas de ataques y nervios**

#### ***Ingredientes:***

- Flores de magnolia.
- Agua.

#### ***Cómo preparar:***

- Ponga a hervir el agua y agregue las flores.
- Deje hervir por 5 minutos.
- Cuele.

#### ***Cómo aplicar:***

- Tome la infusión por las noches.

Magnolia para digestiones difíciles, fiebre, como estimulante y tónica, laxante y sudorífica

#### ***Ingredientes:***

- 5 a 10 gramos de corteza.
- 1 taza de agua.

#### ***Cómo preparar:***

- Ponga a hervir el agua y agregue la corteza.
- Deje hervir por 10 minutos.
- Cuele.

#### ***Cómo aplicar:***

- Tomar a sorbos.

## 9. DAMASCO (*Prunus armeniaca*)

Familia: ROSACEAE

**Prunus armeniaca**, el albaricoquero<sup>1</sup> (en España y Venezuela), damasco (en el Cono Sur, Cuba, Canarias y Andalucía), pavía (en Galicia) o chabacano (en gran parte de México), es un árbol frutal originario de Armenia, China (donde fue hallada la variedad originaria salvaje), y Siria.



**FRUTO**



**Albaricoquero en flor.**

### Descripción

---

Su fruto es el albaricoque (damasco, chabacano, albérchigo, abercoque, albarillo o alberge), una drupa casi redonda y con un surco, por lo común amarillenta a naranja aunque a veces con tiras rojas en parte encarnada, aterciopelada, de sabor agradable y con hueso liso de almendra generalmente amarga. Es un fruto parecido al melocotón o durazno.

## Historia

El albaricoquero es originario de Asia central, en la zona comprendida entre el Mar Negro y el noroeste de China. Armenia tiene una gran tradición de su cultivo desde tiempos remotos y es la tierra que da nombre a su nombre científico. En los países cercanos a Armenia se le suele llamar "la manzana armenia".

Se cree que los griegos lo introdujeron en Europa aproximadamente el año 400 (A.C.). Los romanos posteriormente lo extendieron aún más hacia el año 70 a. C. llamándole *praecox* pues florecía temprano en la primavera. Actualmente Turquía produce el 85 por ciento de los albaricoques (damascos) secos.

---

## Nombres comunes

Abercoque, abercoquero, abricoquero, abridor, albarcoque, albaricoque, albaricoquero, albarillo, alberchigal, alberchiguero, albercho, albercoqué, albercoquero, alberge, albergero, albericoquero, alberillo, albérchigo, alvarillos, chabacano, coque, damasco, damasquillo, domasquino, matachicos, pavía, paviar, pavío/a, piescal, piesco/a, piescu, prisco.

## Composición Química y Usos Medicinales

En el atractivo mundo de las frutas hay especies de todas formas, colores y sabores: el damasco o albaricoque es una de las más dulces y carnosas que hay, es parecido al durazno o melocotón, aunque un tanto más pequeño y blando, y es ideal para refrescarse y comer sano entre horas.

El damasco es rico en **vitamina C**, betacaroteno, hierro, potasio y magnesio. De aquí que se lo considere óptimo para casos de **anemia** y una alternativa válida **para reforzar el sistema inmune**, además, puede considerarse una **fruta diurética**.

Otras propiedades destacadas de esta fruta es que es buena **antioxidante** y es fuente saludable y nutritiva de energía.

Asimismo, contiene fibra y taninos, por lo que es aconsejable para problemas digestivos. Para casos de **estreñimiento** o cuando no se es regular con los intestinos, se recomienda el consumo de orejones de damascos.

Lo cierto es que es ésta una fruta muy sabrosa, jugosa e ideal para incorporar nutrientes a nuestra dieta. Se puede consumir fresca y madura, o como orejones (damascos secos), así también puede encontrarse en forma de jaleas, mermeladas y jugos.

## Otras Propiedades

---

El aceite de albaricoque se utiliza al igual que el aceite de almendras dulces como demulcente de la piel.

En Indochina se usa como antiséptico en enfermedades respiratorias.

Las semillas se usan para tratar la tos y el estreñimiento en medicina china. Tiene vitamina A, potente antioxidante, mejora también las enfermedades de los ojos.

El amaretto es un licor bastante popular en Italia que emplea las almendras de albaricoque en su confección y de ahí su nombre ya que son de sabor amargo (amaro en italiano)

### **Cura del cáncer con Semillas de damasco (albaricoque)**

En la época hacia los fines de la década de los años 60 y los comienzos de los 70 hubo gran agitación política-legal, primordialmente en el estado de California (EE.UU.) a causa de la prescripción médica de la vitamina B-17, también conocida como **Laetril**, para el tratamiento del cáncer. Proveniente de la pepita del carozo del damasco (chabacano, albaricoque), esta vitamina cura, decidida y definitivamente, el cáncer.

Sin embargo, en los EE.UU. las autoridades han prohibido todo tratamiento de cáncer que no fuere uno de los tratamientos tradicionales, aprobados por el sistema regente. Muchos médicos, enfermero(a)s, y un sinnúmero de otros practicantes de las artes curativas han sido encarcelados, inculpados de curar a pacientes de cáncer mediante tratamientos que no estaban en la lista oficial. Como resultado de estas litigaciones muchos de estos profesionales se han trasladado a otros países.

Se ha descubierto recientemente que las propiedades curativas de la vitamina B-17, específicas en contra del cáncer, se deben a que en presencia de agua y de la enzima beta-glucosamidasa, la molécula de B-17 genera cianuro y benzaldehído. Estos compuestos son, individualmente sumamente tóxicos, pero funcionando en simbiosis se multiplican sus efectos por un factor que se calcula los hace cerca de 100 veces más potentes. Esta enzima, la beta-glucosamidasa, se encuentra en cantidades significativas en las células cancerosas, y muy poco en el resto del cuerpo, por lo general hasta 100 veces más. Por consiguiente, estas sustancias tóxicas destruyen únicamente a las células cancerosas. Una verdadera quimioterapia, específica, localizada y muy eficaz.

Y, ¿cómo es que, con el tiempo, no se envenena el resto del cuerpo sano? Resulta que hay otra enzima, la rodanasa, que identificaremos como una “protectora” del organismo (desde 1965 se conoce a la rodanasa como tiosulfato de transulfurasa). La rodanasa neutraliza al cianuro y lo transforma en subproductos que no solamente no son tóxicos, sino que



resultan en nutrientes benéficos para el organismo. Esta enzima abunda en todo el cuerpo, pero no la hay en las células cancerosas que, por lo tanto, no tienen protección ni defensa.

La semilla del damasco (albaricoque) destruye a las células cancerosas. Las preguntas y respuestas a continuación provienen del libro "World Without Cancer" (Un Mundo Libre del Cáncer) por G. Edward Griffin; y no constituyen forma alguna de diagnóstico, ni de recomendación o sugerencia de tratamiento alguno.

## **10 COCARDA** (*Hibiscus rosa sinensis*)

**Familia:** MALVACEAE

**Hábitat** Procede de las regiones cálidas de Asia, se puede encontrar cultivado en climas cálidos de numerosas regiones del mundo como planta de terraza o de jardín. Posee hojas largas, ovaladas, dentadas de color verde intenso. Los pétalos son grandes, pero destacan aún más sus estambres sobresalientes y largos.

### **Propiedades Medicinales**

A las hojas se le atribuyen propiedades estimulantes de la eliminación de la placenta después del nacimiento; también tendrían propiedades emolientes, laxantes y analgésicas. En algunas latitudes se utiliza una decocción de hojas aplicada en forma de loción para el tratamiento de la fiebre. Curiosamente, las hojas tiernas se utilizan en algunos lugares como sustitutos de las espinacas. La raíz es también comestible, pero excesivamente fibrosa. Esta parte de la planta se ha considerado tradicionalmente útil para el tratamiento de afecciones del cabello.

### **Fitoquímica y Farmacología**

La planta contiene ciclopropanoides, betasitosterol, malvalato y derivados metil e hidroximetilesterculaticos. Los brotes producen un mucílago compuesto principalmente de polisacáridos ácidos parcialmente acetilados. De las hojas se ha aislado un mucílago, el llamado mucílago RL, compuesto principalmente de L-ramnosa, D-galactosa, ácido D-galacturónico y ácido D-glucurónico en la relación molar 5:8:3:2. La antocianina principal de las flores es un derivado cianidinsoforósido. El néctar es rico en aminoácidos. En la corteza se ha aislado una fracción lipídica compuesta de ácidos laúrico, mirístico y palmítico.

### **Forma de Empleo**

- Aplicaciones terapéuticas: Masticar sus semillas es bueno contra el mal aliento. Por vía externa, aplicada mediante cataplasmas hechas con las semillas hervidas en leche, sirve para aplicar los picores intensos de la piel.

- Aplicaciones culinarias: Con las flores se prepara una infusión de fuerte y rico sabor que se dice "induce al deseo" (por esa misma razón, en algunos países árabes, las mujeres tienen prohibido beberla).

- Aplicaciones mágicas: Sobre todo las plantas que dan flores rojas, se asocian con el deseo sexual y el amor pasional. Con los pétalos se preparan inciensos y saquitos de amor. En algunas regiones del pacífico, sus pétalos, echados en cuencos se utilizan para leer el futuro.

### **Otros Usos**

- Cuidado de la piel: El hibisco común, al igual que el resto de plantas de la familia de las malváceas, es muy rico en mucilagos, unos componentes azucarados que les confiere propiedades emolientes, es decir hidratan y protegen la piel. Por este motivo puede utilizarse para aliviar muchas afecciones de este órgano: heridas, grietas, úlceras, granos, cortes, quemaduras (quemaduras solares), etc. La forma más habitual es realizar una infusión con una cucharada de hojas y flores secas por vaso de agua. Con el agua de esta infusión se moja una compresa que se aplica encima de la zona afectada.

Aparato digestivo: Las infusiones de estas plantas pueden utilizarse para el tratamiento de los problemas digestivos que hacen referencia a irritaciones o inflamaciones de las mucosas, como la gastritis, las malas digestiones o la acidez estomacal. (Infusión de una cucharadita de la planta seca. Toma un par de tazas al día).

- Fiebre: Su contenido en ácidos cítricos le proporciona propiedades antifebrífugas para rebajar la fiebre se puede realizar una infusión con una cucharadita de pétalos seco por vaso de agua. Tomar un par de tazas al día.

- Caída del cabello: Esta misma infusión resulta adecuada para fortalecer las raíces del cabello evitando la alopecia o calvicie. También se puede utilizar el extracto fluido que se puede encontrar en farmacias o herbolarios. (Utilizar de acuerdo al prospecto).

- Cáncer: se está investigando la posibilidad de que los hibiscos inhiban el crecimiento de las células cancerosas.

- Afrodisíaco: Las flores de esta planta poseen propiedades afrodisíacas y se utilizan para incrementar el deseo. (Infusión de una cucharadita de flores frescas media hora antes del acto sexual). [3]

- En la India, lugar donde se encuentra la planta abundantemente, el Hibiscus rosa-sinensis se utiliza para el control temporal o permanente de la natalidad. Una encuesta llevada a cabo en Trinidad y Tobago indica que esta planta se utiliza para distintas afecciones inespecíficas de la mujer, incluyendo dismenorrea. [5]

## **Posología y Recetas**

Dentro de los documentos que revise no especificaban alguna receta para su uso medicinal del Tulipán, así que le realice una entrevista a la curandera Magnolia Moreno que reside y práctica la herbolaria desde hace 10 años en Jiutepec Morelos México.

Yo no uso este tipo de planta para curar a mis pacientes, pero sí sé que se usa en tinturas, infusiones y microdosis. La microdosis se prepara con una base formada por algún porcentaje de agua (bidestilada) y alcohol, el porcentaje de estos dos será dependiendo del tipo de planta que se quiera ocupar, y la planta tiene que ser fresca. Después de mezclar estos ingredientes, se pasan ciertas gotas de este compuesto a otro frasco con más alcohol y agua, la dilución del compuesto se hará dependiendo a la toxicidad de la planta y para lo que se quiera usar. Después de las diluciones se tiene que cubrir para que no le dé el sol. Normalmente cuando yo hago las microdosis uso frascos color ámbar. Y se guarda por 28 a 30 días. Normalmente las microdosis se le da al paciente de forma sublingual.

## **Contraindicaciones**

Se reporta que un extracto etanol-acuoso de las partes aéreas ejerce una actividad antiespasmódica en íleon de cuyo, una acción depresora del sistema nervioso central, y una acción antipirética en ratón, en ambos casos, por vía intraperitoneal.

El extracto etanol-acuoso obtenido de las partes aéreas de la planta, administrado por vía intraperitoneal en ratón, presentó una dosis letal media de 1 mg/kg. Se reporta en la literatura que extractos obtenidos de las partes aéreas y las flores, administrados por vía oral, inhiben la implantación del óvulo fecundado en rata.

También se describen los efectos abortivos y embriotóxicos, en ratón, de extractos polares y no polares de las flores administrados por vía oral.

La Curandera Magnolia también menciona algo con respecto a los cuidados y a las contraindicaciones.

A pesar que esta planta se considerada toxica, con las microdosis no hay mucho riesgo porque es diluido el compuesto. Cuando les doy microdosis de cualquier planta a mis pacientes, les digo que no tienen que tomar agua después en un espacio de 30 minutos.

## **Otros Autores recomiendan**

Cuidado de la piel: El hibisco común, al igual que el resto de plantas de la familia de las malváceas, es muy rico en mucílagos, unos componentes azucarados que les confieren propiedades emolientes, es decir hidratan y protegen la piel. Por este motivo puede utilizarse para aliviar muchas afecciones de este órgano: heridas, grietas, úlceras, granos, cortes, quemaduras, quemaduras solares, etc. La forma más habitual es realizar una

infusión con una cucharada de hojas y flores secas por vaso de agua. Con el agua de esta infusión se moja una compresa que se aplica encima de la zona afectada.

**Hipertensión:** El hibisco constituye un antihipertensivo eficaz. Dada su capacidad para eliminar líquidos corporales resulta beneficioso en el tratamiento de la hipertensión. (Utilizar tintura de hibisco que puede encontrarse en farmacias o herbolarios de acuerdo a las condiciones del prospecto)

**Afrodisíaco:** Las flores de esta planta poseen propiedades afrodisíacas y se utilizan para incrementar el deseo. (Infusión de una cucharadita de flores frescas media hora antes del acto sexual)

**Hojas y flores comestibles:** Las hojas tiernas de la rosa de la China son comestibles. Igualmente, las flores secas o frescas pueden comerse. En algunos países asiáticos son servidas encurtidas para aromatizar las ensaladas.

## **11 PACAE (*Inga Offinis*)**

**Familia: FABACEAE- MIMOSOIDEAE**



**Sinónimo: (*Inga feuillei*)**

### **Descripción**

Aparentemente el pacaes es originario de los Andes y al igual que otros cultivos de esta área fue introducido a las costas de Perú

Fue representado en la cerámica precolombina y sus vainas y semillas han sido encontradas en

tumbas que datan de 1.000 aC

Los árboles de *Inga* son usualmente de tamaño mediano de hasta 15 m de altura, aunque especies de tierras bajas pueden alcanzar 40 m. Las hojas son compuestas, paripinnadas con folíolos ovales de color verde oscuro. Muchas especies presentan el raquis alado y una glándula nectarífera entre cada par de folíolos. Las inflorescencias son muy

fraganciosas y están dispuestas en cabezuelas, espigas o panículas en el ápice de las ramas. Los frutos son vainas de hasta 2 m de largo, cilíndricas (*Inga edulis*), cuadrangulares (*Inga feuillei*), rectas o torcidas en espiral, contienen semillas envueltas por una pulpa blanca y dulce de apariencia algodonosa.

Los frutos se encuentran comúnmente en los mercados locales y son muy apreciados por los niños.

Son consumidos mayormente frescos, son fáciles de abrir y la pulpa dulce se consume directamente.

Además, el uso de varias especies de *Inga*, como árboles de sombra en plantaciones de café y cacao, se ha extendido por todos los países intertropicales de América. Al igual que muchas leguminosas, fijan el nitrógeno ayudando a conservar y mejorar la fertilidad del suelo.



## **Etimología**

---

"Inga" se originó el término tupí *-ga en* . Según algunos, "inga" significa "mojado, mojado, empapado", tal vez debido a la consistencia de la pasta acuosa que rodea a las semillas.

## **Usos Medicinales**

---

Entre los usos de este árbol están el consumo de sus frutos, tiene propiedades medicinales: calma males estomacales, cicatrizante, etc.

En la tradición popular, se toma las semillas molidas para evitar la adicción del alcoholismo. Aunque el exceso puede provocar diarreas y algunas veces vómitos y dolor de cabeza.

La infusión de sus flores es usada para calmar la ansiedad y la depresión-

La cáscara de los frutos maduros, retostados y en cocimiento se toma en casos de diarrea, es mejor agregar algunos pedazos de canela.

## 12 CIPRES (*Cupressus sempervirens*)

Familia: CUPRESACEAE

*Cupressus sempervirens*, el **Ciprés del Mediterráneo** (también conocido como Pine italiano, toscano, ciprés o Cementerio, o lápiz) es una especie de ciprés nativo al este de la región mediterránea, en el noreste de Libia, al sureste Grecia (Creta, Rodas), el sur de Turquía, Chipre, el norte de Egipto, en el oeste de Siria, Líbano, Israel, Malta, Italia, Jordania occidental, y también una población aislada en Irán. Se trata de un tamaño medio de coníferas de hoja perenne árbol de hasta 35 m (115 pies) de altura, con una corona cónica con ramas de nivel variable y colgando libremente ramillas. <sup>[1]</sup> Es de muy larga duración, con algunos árboles informado de que más de 1.000 años edad.

El follaje crece en los aerosoles densos, de color verde oscuro en color. Las hojas son de escala-como, 2-5 mm de largo, y producido en los brotes redondeadas (no plana). Las semillas de los conos son ovoides u oblongas, 25-40 mm de largo, con 10-14 escamas, verde al principio, madurando marrón alrededor de los 20-24 meses después de la polinización. Los conos masculinos son 3-5 mm de largo, y el polen de liberación a finales del invierno. Es moderadamente susceptible a ciprés cancro, causada por el hongo *Seiridium cardinale*, y pueden sufrir extensa muerte regresiva donde la enfermedad es común. El nombre de la especie *sempervirens* proviene del latín 'Evergreen'.





## Usos

---

Cypress Mediterráneo ha sido ampliamente cultivado como árbol ornamental durante miles de años lejos de su área de distribución, principalmente en la región del Mediterráneo central y occidental, y en otras zonas con similares veranos calurosos y secos e inviernos suaves y lluviosos, incluyendo California, suroeste de Sudáfrica y el sur de Australia. También se puede cultivar con éxito en zonas con frío, veranos más húmedos, como las Islas Británicas, Nueva Zelanda y el Pacífico Noroeste (costa de Oregon, Washington y Columbia Británica). También se plantaron en el sur de la Florida como un árbol ornamental. En algunas áreas, especialmente Estados Unidos, es conocido erróneamente como "italiano" o "Cypress Toscana", aunque la especie es muy comúnmente cultivada en Italia, no es nativo de allí. El grupo 'Stricta' de esta planta se ha ganado la Royal Horticultural Society 's Premio al Mérito Garden .

La gran mayoría de los árboles en cultivo se seleccionan cultivares con un fastigiada corona, con ramas erectas que forman una estrecha corona muy estrecha a menudo menos de un décimo tan ancho como el árbol es alto. La forma de la verde oscura "signo de exclamación" de estos árboles es una firma muy característica de la ciudad mediterránea y los paisajes rurales. Anteriormente, la especie se separó en dos ocasiones variedades, el salvaje *C. sempervirens* var. *sempervirens* (sin.var. *horizontalis*), y la fastigiada *C. s.* var. *pyramidalis* (sin. var. *fastigiata*, var. *stricta*), pero este último es ahora sólo distinguió como un grupo de Cultivares, sin interés botánico.

También es conocido por su muy durable, con aroma de madera, que se utiliza más famoso por las puertas de San Basílica de Pedro en la Ciudad del Vaticano, Roma. Cypress solía ser utilizado en las destilerías como varas para sujetar puré fermenta para producir alcohol antes de la invención del acero inoxidable. Comúnmente visto en Nuevo México, el Ciprés mediterráneo también es conocido como el "árbol de drama", debido a su tendencia a doblar con incluso la más ligera de las brisas.

## Cipreses antiguos de Irán

---

Cypress, *Cupressus sempervirens* era la primera opción para los jardines iraníes. En todos los famosos Jardines Persas, como Fin Garden, Mahaan, Dowlat Abad, y otros, este árbol tiene un papel central en su diseño. El más antiguo salón Cypress es el Sarv-e-Abarkooh en Irán Yazd Provincia. Su edad se estima en unos 4.000 años.

## Simbolismo

---

En la antigüedad clásica, el ciprés es un símbolo de luto y en la era moderna sigue siendo el principal cementerio de árboles, tanto en el mundo musulmán y Europa. En la tradición clásica, el ciprés se asoció con la muerte y el inframundo porque no pudo regenerarse cuando se corta de nuevo con demasiada severidad. atenienses hogares de luto fueron

adornados con guirnaldas de ramas de ciprés. Cypress se utilizó para fumigar el aire durante las cremaciones . Fue una de las plantas que eran adecuados para hacer guirnaldas para adornar las estatuas de Plutón , el clásico gobernante del inframundo.

El poeta Ovidio , que escribió durante el reinado de Augusto , registra el mito más conocido que explica la asociación del ciprés de dolor. El chico guapo **Cipariso** , un favorito de Apolo , mató accidentalmente a un ciervo domesticado amado. Su dolor y el remordimiento era tan inconsolable que le pidió a llorar para siempre. Él se transformó en *Cupressus sempervirens*, con la savia de los árboles como sus lágrimas. En otra versión de la historia, era el dios del bosque Silvanus que era el compañero divino de Cipariso y que accidentalmente mató al ciervo. Cuando el niño era consumido por el dolor, Silvanus lo convirtió en un árbol, y luego llevado a una rama de ciprés como símbolo de luto.

En la mitología griega, el ciprés se asocia tanto con Artemis y Cipariso , un niño amado por Apolo . Antiguos ritos funerarios romanos utilizan ampliamente. *Cupressus sempervirens* es el árbol de cementerio principal tanto en el mundo occidental y el musulmán. Cipreses se utilizan ampliamente el Shahnameh , el gran iraní poema épico por Ferdowsi .

### Usos Medicinales

El ciprés es un árbol que ha sido apreciado y utilizado desde la antigüedad. Los romanos ya utilizaron su aceite y resina para fabricar perfumes y esencias aromáticas, aprovechamiento que aún sigue en uso. En la antigua China se consideraba que sus semillas ayudaban a alcanzar la longevidad, al ser muy ricas en el **principio yang** (principio positivo). En textos sirios de hace 35 siglos, también se han encontrado referencias al ciprés para fines curativos. Médicos como Hipócrates, recomendaban su uso **como astringente y antihemorrágico**

Messegué lo empleaba en **dolencias de matriz y recto (hemorroides)**.

Los análisis químicos más modernos han puesto de manifiesto que sus piñas poseen gran cantidad de **taninos**, por lo que es razonable su empleo en la medicina popular como **vasoconstrictor, principalmente para combatir las varices**, como se ha podido constatar que las piñas verdes cocidas producen sustancias que se pueden usar en forma de gárgaras, **para evitar que las encías sangren; este mismo brebaje se ha utilizado para combatir la piorrea y fijar los dientes.**

La madera del ciprés, que es muy dura y despidе un olor agradable, ha sido también muy apreciada. Debido a estas cualidades naturales, a su incorruptibilidad y resistencia, desde antiguo ha sido utilizada su madera para la construcción de cajas, cofres y joyeros en los que guardar joyas, ropas apreciadas y documentos valiosos, a los que le impregnaba un olor agradable.

La nobleza del ciprés Mediterráneo viene de la mano de su simbolismo, donde su figura esbelta, que aparece acaricia las nubes, se ha considerado como la escalera o vía de comunicación de las almas de los difuntos con el Cielo, de aquí su habitual presencia en cementerios y lugares sagrados, donde en el plano simbólico más popular se le asocia con el dolor y el duelo, recordando su resina incorruptible y su follaje persistente y siempre verde, inmortalidad y resurrección, por lo que ya en la época de los griegos apareció consagrado a Plutón, Dios de los Muertos. La mitología egipcia también ha tenido presente al ciprés, en el que se representaba a la Diosa Nut salpicando las almas de los difuntos con el licor de la inmortalidad bajo un ciprés. Pero no solo posee este árbol una potente energía espiritual, sino que se ha considerado (Albert Fargas. “La *Energía de los Árboles*”) que trasciende el plano físico, favoreciendo la irrigación de fluidos corporales, así como que activa los circuitos mentales internos y alimenta la zona ocular de la mente. “*Su aura -dice este autor- es de un delicado y suave color violeta y en general está muy bien definida*”.

Se trata, por tanto, de un árbol, que bien como adorno, o para recibir influjos espirituales, no debe de faltar en ningún jardín, casa de campo o huerto.

El ciprés del Mediterráneo está muy bien representado en la Sierra de Baza, donde se encuentra perfectamente naturalizado en lugares como el centro de Visitantes de Narváez o las inmediaciones de algunas casas forestales, donde fue plantado a mediados del pasado siglo.

### **13 ROBLE** (*Quercus robur*)

El **roble árbol sagrado en la mitología celta**, era venerado como señor del bosque y símbolo de poder. *Quercus* procede del celta *quer cuez*: «árbol elegante». **Griegos y romanos** lo veneraron y consagraron a Zeus y Júpiter.

Tal es su **vinculación con la fuerza**, que cuando decimos de alguien que parece un roble aludimos a su formidable salud.

Es un árbol de porte imponente, copa ancha, corteza grisácea, hojas ovaladas y, **florecido**, produce racimos péndulos. **Los frutos, las bellotas**, crecen en grupos de hasta cinco.

De los **cinco centenares de tipos de roble** que se conocen en el mundo, diez están presentes en España, con sus correspondientes hibridaciones. Todas ellas, incluidas **encinas, quejigos y coscojas**, comparten **usos terapéuticos**.

La preferida por los herbolarios es el **roble común** (*Quercus robur*, o **carballo** en gallego), que crece en bosques húmedos del norte de la Península Ibérica.

## PROPIEDADES MEDICINALES

Del roble común las herboristerías emplean las agallas, la corteza de ramas jóvenes y, **en menor medida, las bellotas**. Es muy rico en taninos, y contiene flavonoides, pectina y ácido gálico.

Se presenta en forma de **planta seca para infusión** (agallas y hojas) y decocción (agallas y raíz), la **corteza en polvo o seca** para decocción y macerado, en **extracto líquido**, y las agallas **en polvo para aplicar sobre heridas o úlceras**.

En cualquiera de estas formas, el roble destaca como **astringente**, antihemorrágico y **antidiarreico**, y se indica en **hemorragias externas e internas** –digestivas–, hemorragia nasal, metrorragia, menstruación abundante, **dismenorrea** y **hemorroides sangrantes**.

También es un buen remedio natural **para favorecer la eliminación de impurezas de la piel como forúnculos, granos y eccemas**, así como **para calmar escaldaduras y quemaduras leves** del día a día.

El roble se considera asimismo **ligeramente febrífugo y antiséptico**.

## USOS MEDICINALES DEL ROBLE

- **Para diarreas** por gastroenterocolitis, intoxicaciones alimentarias y cambios de agua: decocción de roble, junto **con salicaria y agrimonia**.
- **Para la incontinencia urinaria**: con plantas relajantes como **el hipérico y la pasiflora**.
- **Para inflamaciones urinarias y prevenir piedras en el riñón**: con plantas diuréticas como **el maíz y la gayuba**.
- **Para lavar y cicatrizar heridas**: se puede aplicar sobre heridas sangrantes, y restaura el tejido dañado. Se prepara una decocción de roble, **combinado con tomillo (desinfectante) y milenrama** y se aplica regando la zona unas tres veces al día.
- **Para aliviar las hemorroides**: La corteza de roble combinada con otras plantas astringentes mejora las hemorroides sangrantes. Esta decocción se aplica localmente empapando unas compresas o bien en forma de **baño de asiento**.  
**Cómo prepararla**: Se mezclan a partes iguales **corteza de roble, milenrama, gálbulos de enebro y castaño de Indias**. Se añaden dos cucharadas soperas de la mezcla a dos litros de agua, se hierve durante 2 minutos, se deja que repose y se aplica cuando el agua esté más o menos a temperatura ambiente.

## 14 CEDRO (*Cedrela odorata*)

- Llamado comúnmente **cedro americano**, es un árbol de la familia de las Meliáceas de la zona intertropical americana. Su madera tiene un gran valor

comercial que por su calidad se utiliza en ebanistería y carpintería, también se usa como árbol ornamental en avenidas, parques, plazas.



**Frutos de la planta**



**Detalle de la planta**



**Hojas De la planta**

## Química

La madera de *Cedrela odorata* contiene un aceite esencial en el que se han identificado los sesquiterpenos calamaneno, alfa-copaeno, alfa-cubeno, beta-elemeno, guaiazuleno, dihidro-guaiazuleno, alfa-muroloeno, gamma-muroloeno, nerólido y terreyol. Otros componentes de la madera son los triterpenos gedunín 23-24-25-trihidroxi-treo-tirucal-7-en-3-ona y odoratona; el esteroide glucosil-24-metilen-colesterol y el flavonoide adoratol. En la corteza del tallo se ha detectado el triterpeno, ácido oleanólico, en la hoja, cedrela tetranor-triperpeno I y en la semilla, andirobín, mexicanolido, 6-alfa-hidroxi-mexicanólido y 6-deoxi-switenólido. En hojas y corteza se ha detectado el beta-sitosterol.

## Usos Medicinales

---

Es plantado con fines ornamentales en parques y jardines. Su madera de color claro es muy apreciada por su calidad; se usa para fabricar muebles ya que no es vulnerable a las termitas. La madera se utiliza para la fabricación del mástil de guitarras flamencas y clásicas.<sup>11</sup> Dada su floración es atractiva para usar como especie melífera.

Esta planta es de uso ritual en las limpias, tanto en la Huasteca potosina como en la veracruzana. Además, se le atribuyen supuestas propiedades medicinales en problemas respiratorios como bronquitis y asma, para lo cual se bebe un cocimiento de la corteza. Para calmar el dolor de las heridas se aprovechan las ramas. Como abortivo y para el dolor de estómago, se prepara un té con el tallo de esta planta y la corteza de macuilil. Como relajante muscular, antihemorrágico vaginal se administra la infusión de la madera, por vía oral y en baños. El cocimiento de la corteza se usa en baños para bajar la calentura y contra el "susto". También se refiere útil en casos de diarrea, bilis, reumatismo, dolor de muelas y hemorragia nasal. Sin embargo no existe evidencia ni ensayos clínicos que respalden estos usos.

### **15 ÁLAMO** (*Populus nigra*)

Las hojas son anchas en la base y tienen yemas en sus axilas.

Las flores del álamo son dioicas, es decir, que posee flores masculinas y femeninas, encontrándose ambas agrupadas en amentos que se abren pronto en primavera, antes de que salgan las hojas de las ramas. Los frutos son cápsulas vellosas.

Se cría en las riberas del Pirineo y en todo el norte del país. Requiere zonas húmedas para su desarrollo.



### Propiedades medicinales

En las yemas foliares de este árbol encontramos varias materias resinosas y una esencia amarillenta, de olor parecido al que desprende la manzanilla. Además, también es rico en taninos, ácido málico, gálico y salicina.

Por las sustancias presentes en este árbol, encontramos propiedades altamente desinfectantes y diuréticas. Su eficacia contra los catarros de las vías respiratorias superiores está ampliamente demostrada. Asimismo, es balsámico, expectorante y sudorífico.

Desde tiempos remotos las sustancias resinosas y la esencia que embadurnan las yemas -añadidas sobre manteca de cerdo y otras sustancias- se emplean para calmar los dolores de las hemorroides. Dioscórides reflejó en sus escritos las admirables cualidades de esta planta para calmar el dolor: para ello se usaba el conocido «ungüento populeo» que se preparaba a partir de yemas de álamo negro, junto con manteca de cerdo; una vez macerada esta mezcla, se añadían hojas frescas de beleño, amapola, siempreviva, mandrágora, lechuga y violeta, todas ellas machacadas previamente. Este ungüento, que requería de una paciente elaboración, servía para templar o calmar el dolor, sobre todo de las hemorroides.



### Administración:

. -**Infusión**. 4 cucharadas soperas en un litro de agua. Una vez templado, se puede tomar a lo largo del día en pequeñas tazas.

. -**Extracto fluido**. En farmacia se puede encontrar el extracto de esta planta. La dosis aproximada es de 30 a 40 gotas, 4 veces al día.

Asimismo, podemos encontrar jarabes, tinturas, pomadas de uso externo, etc. Y a partir de la corteza se puede preparar carbón vegetal, muy utilizado como adsorbente en diarreas.

Además, el álamo negro forma parte de algunas presentaciones compuestas de venta en farmacias.

#### **Floración y recolección:**

Este hermoso árbol florece al finalizar el invierno, casi rozando con la primavera. La medicina popular utiliza las yemas, que se recolectan en primavera cuando todavía se hallan cerradas y rodeadas de escamas viscosas.

Se recomienda hacer la recolección en árboles ya caídos o abatidos, de manera que no se altere el ecosistema y los árboles jóvenes puedan llegar a madurar por completo. Las yemas, una vez recogidas, se deben secar rápidamente y preferentemente en secadero; una vez finalizado el proceso de secado, se conservan en recipientes cerrados.

#### **16 VINCAPERVINCA ( *Vinca major* )**

##### **Nombre común**

Hierba doncella, dominicana, dominica, guajaca, vincapervinca, violeta de asno, caraqueña, también llamadas "chinas" en Costa Rica.

Vinca (del latín vincire "sujetar, trabar") es un género de cinco especies de la familia de las Apocynaceae, nativa de Europa, noroeste de África, sudoeste de Asia.

#### **Propiedades de la Planta Medicinal**



La vincapervinca (*Vinca minor*) es una planta herbácea, perenne, perteneciente a la familia de las apocináceas, que comprende más de mil plantas herbáceas, arbustivas o arbóreas, que se distribuyen principalmente por países cálidos. Es una hierba con tallos rastreros de los que nacen brotes ascendentes. Las hojas son opuestas, entre aovadas y elípticas y un poco duras. Las flores nacen en solitario en las axilas de las hojas; suelen tener color azul, aunque se han encontrado algunas blancas.



Se cría en los valles del Pirineo, en la Cordillera Cantábrica y en el norte de Portugal.

### **Aplicación**

En la vincapervinca se han encontrado alcaloides indólicos, como la vincamina y la vincina. También se encuentran determinados ácidos orgánicos, como el ácido ursólico, el cafeico y el hidroxibenzoico. En realidad, no existen muchos estudios serios de esta planta. Se le atribuyen muchas virtudes, pero ninguna de ellas parece haber sido comprobada científicamente. Parece ser que los alcaloides que posee tienen cierta acción sobre el sistema nervioso simpático, anulándolo, con lo que rebajan la tensión y aumentan la vasodilatación cerebral y coronaria; también tiene efecto analgésico. Entre los usos populares que se atribuyeron a esta hierba cabe destacar su empleo en diarreas, esputos sanguinolentos y menstruaciones abundantes. Además, tiene una virtud que se refiere a la secreción láctea de las mujeres que crían, quienes, tomando esta hierba, pueden hacer desaparecer esta secreción casi por completo. Externamente también se ha empleado contra las inflamaciones de garganta, para lavados vaginales y en forma de cataplasmas para combatir el infarto de miocardio. Pero todos estos usos están aún en entredicho. En la actualidad, a esta planta no se le reconoce ninguna virtud real ya que necesita todavía de un minucioso estudio.

### **Administración.**

.- Infusión. Para cortar las hemorragias. Se prepara a partir de una cucharadita de hojas y flores que se añaden a una taza de agua hirviendo; se deja reposar tres minutos y se toman 2 tazas al día.



.- Decocción. Utilizada popularmente para retirar la leche a las madres lactantes. Se hierven 16 g de flores y hojas en 1 litro de agua; se toman 2 tazas diarias.

.- Tisana. Usada con el mismo fin que la decocción. Se prepara con 25 g de hojas de vincapervinca, 5 g de fresno y torongil, 10 g de bardana, 3 g de malva y 2 g de menta; todo ello se tritura en mortero hasta que la mezcla esté homogénea y se hierve en 300 g de agua. Se pueden tomar hasta 2 tazas de este preparado. En el mercado farmacéutico se puede encontrar el extracto de la hierba (fluido y seco) así como la tintura. También existe alguna presentación compuesta.

### **Floración**

Florece en primavera, a partir del mes de marzo. De la recolección interesan principalmente las hojas, aunque hay quien asegura que las flores también poseen principios activos interesantes. En cualquier caso, la recogida debe hacerse a mano, cuidando de no dañar la planta más de lo necesario, y posteriormente el secado debe hacerse a la sombra o en secadero.

## 16 FRESNO (*Fraxinus excelsior*)

*Sinonimo: Fraxinus americanus*

Los fresnos son **árboles esbeltos y majestuosos, emparentados con el olivo**, y forman parte de los bosques de ribera –en el caso del **fresno de hoja pequeña** (*Fraxinus angustifolia*)–, o bien **aparecen en prados de montaña** y márgenes de bosques caducifolios –en el caso del **fresno de Vizcaya** (*Fraxinus excelsior*).

El primero es común en toda la **cuenca mediterránea** y el segundo se encuentra **desde las montañas del Cantábrico** y los Pirineos hasta el sur de Escandinavia.

Son árboles caducifolios, de **corteza grisácea, hojas compuestas de varios foliolos lanceolados**, puntiagudos, con los márgenes dentados, **flores en panícula** y **frutos alados**.

Las excelencias de las **hojas de fresno como remedio curativo** ya eran bien conocidas en la antigüedad y el propio Dioscórides menciona el uso que se hacía de ellas, en emplasto, **incluso para combatir la mordedura de víbora**.

### PROPIEDADES MEDICINALES DEL FRESNO

- El fresno contiene flavonoides (rutina, quercitina), polifenoles, manitol, ácido málico, abundantes taninos y heterósidos cumarínicos **en la corteza**. Se le atribuyen **virtudes diuréticas, antiinflamatorias, analgésicas, antirreumáticas, antipiréticas, astringentes, venotónicas y cicatrizantes**.
- **Para rebajar la inflamación** de las articulaciones y como remedio analgésico, en **artritis reumatoides y procesos artrósicos**, las **hojas de fresno** se han revelado como un apoyo de primer orden, aplicadas **por vía tópica** en compresas o bien en cremas y pomadas.
- El fresno se indica, asimismo, por su notable acción diurética y depurativa, cuando se requiere aumentar el flujo de orina, **para facilitar la eliminación de los excesos de urea y las arenillas en el riñón**.

El fresno se encuentra en **planta seca para infusión**, la **corteza troceada para decocción**, en **tintura** alcohólica, **extracto líquido**, **jarabe**, en **polvos**, **cápsulas** y como ingrediente en **pomadas** y **cremas**.

### ¿CÓMO TOMAR EL FRESNO EN INFUSIÓN?

#### PARA LA RETENCIÓN DE LÍQUIDOS

Con **finés diuréticos** y para favorecer la reducción de los **edemas**, se asocia **fresno** con otras tres plantas depurativas: el **diente de león**, las **hojas de abedul** y la **cola de caballo**.

**Cómo prepararla:** Se emplean tres cucharadas soperas de la mezcla por litro de agua. Se hierve un minuto, se deja reposar otros 8 y se va bebiendo durante el día.

### **INFUSIÓN PARA BAJAR LA GOTA**

Los expertos proponen una excelente fórmula desinflamatoria para **aliviar el dolor en las crisis**. Esta infusión combina hojas de fresno con **lespedeza y hojas de coronilla de fraile**, además de **anís estrellado** para disimular el **sabor intensamente amargo del fresno**.

**Cómo prepararla:** Se precisan dos cucharadas soperas rasas de la mezcla por medio litro de agua. Se hierve uno o dos minutos y se deja que repose otros diez. En las crisis se bebe a lo largo del día, y fuera de ellas, un vaso diario, semana sí, semana no.

### **17 SABILA (*Aloe arborescens*)**

*Aloe arborescens* (*Aloe arborescens* Mill., 1768) es una planta suculenta de la familia Aloaceae, se utiliza como planta ornamental en jardines, tanto como planta medicinal con fuertes poderes de rejuvenecimiento y desintoxicación.

#### **Etimología**

El término proviene del latín *Aloe Aloe* (Plinio), tal vez por ἄλς griego, ἄλός CLAM-halos mar o, más probablemente, del árabe aluat lo amargo, por su jugo amargo. La palabra *arborescens*: (*Artemisia*, *Colutea*, *Crassula*, *Viola*, *Heliotropium*, *heteromorpha*, *aloe*, etc.) entra en lugar del árbol *Arbor*: que se convierte en un árbol, arbusto.

#### **Distribución geográfica y hábitat**

*Aloe arborescens* es una especie presente y en el cinturón tropical de Eurasia, África y América. La encontramos en el sur de África y Madagascar. Crece en las áreas pre-desierto y el desierto, árido, pero crece bien en el clima termo-mediterráneo templado y cálido. En estos días la planta hoy sigue estando muy extendida en casi todo el mundo, sobre todo cerca del mar, y muy cultivada por sus propiedades cosméticas y medicinales. En el territorio italiano la planta está muy presente en la costa mediterránea, Adriático y Tirreno, y siempre en zonas donde la temperatura no desciende por debajo de cero.

#### **Descripción**

*Aloe arborescens* es una planta herbácea perenne suculenta, que puede crecer hasta 4 metros, muy ramificados; en formaciones naturales que se expande en grandes arbustos muy ramificados con grandes inflorescencias.

Las hojas son largas hasta 50 cm con indentaciones espinoso que sobresale aproximadamente 5 milímetros. Las flores se disponen en racimos de color rojo / naranja. Es una planta auto-estéril: por lo tanto, reproduce sólo con la polinización cruzada, como las flores masculinas y femeninas en la misma planta no se cruzan entre sí.

## Costumbres y tradiciones

*Aloe arborescens* es una planta conocida desde la antigüedad, citado por Christopher Columbus a su regreso de sus viajes, lo describieron como una planta por las grandes potencias curativas. Es conocida por sus muchas propiedades medicinales.

Las evidencias del uso de Aloe desde la antigüedad vienen de antiguo Egipto y Mesopotamia, donde se llamó la «planta de la inmortalidad», de hecho, también se utiliza en las mezclas utilizadas para la momificación (probablemente debido a su efecto antioxidante natural).

A continuación, vamos a Hipócrates (460-337 aC), el padre de la medicina moderna. En sus numerosos libros de medicina, elogia su acción antiinflamatoria, antiséptica y regeneradora.

Habla Dioscoride (A.D. 20-70) en «De Materia Medica», con las propiedades del Aloe como una curación, anti-inflamatorio y útil en infecciones de la piel. Plinio el Viejo, en su tratado «Naturalis Historia», describe las propiedades terapéuticas del aloe.

Incluso en diferentes partes de la Biblia se cita: el Libro de los Números, en el Cantar de los Cantares y en el Evangelio de San Juan (19,3) como un componente de la mezcla utilizada para ungir el cuerpo de Jesús después de que el descenso de la cruz. La medicina tibetana y la ayurvédica lo utilizan hoy en día para su preparación. Los templarios, que se utilizan aloe como ingrediente de una bebida especial que llamaron «Elixir de Jerusalén».

En la Edad Media y el Renacimiento aloe uso medicinal se extendió a las regiones del norte de Europa.

Admirador de la excelencia de esta planta fue Mahatma Gandhi. Estas son sus palabras en una entrevista: «¿Me pregunto lo que las fuerzas secretas que me apoyarían durante mis largos ayunos Bueno, ellos eran mi inquebrantable fe en Dios, mi estilo de vida simple y frugal y yo descubrimos los beneficios del aloe? a finales del siglo XIX, en mi llegada a Sudáfrica «.

Esta planta tiene principalmente efectos laxantes (especialmente debido al contenido de antraquinonas) y la curación (con el uso tópico). Los nativos (como México o Brasil) se utilizan principalmente para protegerse de los poderes del sol, por su beneficiosa, hidratante y protectora, además de tener un efecto antiinflamatorio suave. Una precaución de uso debe ser recomendado para aquellos que sufren de problemas intestinales (a la acción irritante que las sustancias contenidas en la planta pueden causar en las paredes intestinales) y para los diabéticos que usan insulina, porque el aloe reduce el índice glucémico y esto se debe calcular en el uso de la insulina. Se ha sugerido su uso como adyuvante de la quimioterapia en el tratamiento del cáncer. La investigación sobre estos temas es todavía en los comienzos y sus cualidades en el futuro será cada vez más evidente.

Las numerosas propiedades del *Aloe arborescens* son, de hecho, ahora está estudiando, pero la investigación reciente llevado a cabo en esta planta, han arrojado luz sobre muchos de los beneficios del uso y consumo de sus hojas, en particular para el contenido de aloína. La aloína, además de efectos laxantes conocidos para el que se utiliza ampliamente para

fines farmacéuticos, ejerce una acción antitumoral y citoprotector. Después de los años 40, a raíz de los resultados positivos cada vez más frecuentes obtenidos del uso de esta planta, se inició una intensa investigación que ha permitido a la ciencia para determinar con precisión las características químicas y físicas de Aloe arborescens. Esta investigación ha sido gradualmente cada vez mayor, con el objetivo de revelar cualquier secreto sobre la composición de complejo de moléculas orgánicas y las sustancias activas individuales de esta planta.

Actualmente se sabe que las sustancias activas contenidas en las hojas de Aloe arborescens son más de un centenar.

Además de agua, que representa el 96% del contenido, los principales constituyentes químicos son: hidratos de carbono: glucosa, manosa, acemannan, pectinas, lignina, etc., antraquinonas y fenólicas sustancias, sales minerales; vitaminas; aminoácidos; ácidos orgánicos; lípidos y enzimas en concentraciones particularmente relevantes.

De estos ingredientes activos son particularmente importantes:

El acemannan, que está equipado con actividad bactericida, germicida, antifúngico y también es capaz de formar una capa protectora de la mucosa gástrica e intestinal contra diversos agentes, tales como ácido clorhídrico de zumos gástricos.

La aloína, el aloe-emodina, el ácido aloético, antranolo, el **ácido crisofánico**, ácido salicílico y el resistanolo. Todos ellos están marcados con actividad laxante antraquinona, cuya ingesta puede poner en marcha, las personas sensibles, a los episodios de diarrea. Tuattavia, después de unos días antes de que el consumo de Aloe, este fenómeno se está debilitando, y, finalmente, desaparecer por completo.

Además de las propiedades laxantes de estos compuestos tienen otras propiedades muy importantes: antimicrobiano, antibacteriano, antiviral, contra el cáncer, anti-inflamatorio, antiséptico, citotissca, purificación, diurético, eupéptico y vigorizante.

Entre las moléculas fenólicas son derivados del ácido cinámico, tocoferoles, flavonoides y otros ácidos orgánicos polifuncionales con fuertes propiedades antioxidantes. Estos compuestos juegan un papel importante para contrarrestar los efectos de los radicales libres y por lo tanto el envejecimiento celular.

Aloe arborescens también contiene ácido acetilsalicílico, sustancia conocida por sus múltiples actividades, que van desde la acción de la acción protectora del músculo anti-inflamatoria y cardíaca del sistema vascular.

También están contenidos en las enzimas Aloe arborescens, a saber, las moléculas de naturaleza proteica, con propiedades importantes fitoterapiche. Entre ellos son de mayor importancia bradichinasi, una enzima que tiene la propiedad de estimular el sistema inmunológico, la mejora de sus funciones y con analgésicos, anti-inflamatorios y propiedades curativas. El catolasi, otra enzima que juega acción detergente hacia quemaduras y ulceraciones y promueve la curación mediante la inducción de la producción de fibroblastos.

Aloe arborescens es especialmente rica en nutrientes, como las vitaminas y minerales que hacen que esta planta puede comparar con un suplemento nutricional real. En sus hojas somos: calcio, magnesio, zinc, hierro, potasio, sodio, manganeso, cobre, cobalto, cromo, y un mineral muy raro y orgánica buscado por sus propiedades antioxidantes y anticancerígenas, germanio. El germanio orgánico es crucial para mejorar el oxígeno a nivel

celular. Por esta razón se considera un poderoso antioxidante. Germanio también favorece la eliminación de metales tóxicos en el cuerpo, tales como plomo, cadmio y mercurio, y contrarresta los efectos de la radiación ionizante. En aloe arborescens están en vitaminas finales B (B1, B2, B3 y B6), vitamina C, colina, ácido fólico, bicarotene, y vitamina E.

Estos y muchos otros compuestos contenidos en aloe arborescens, la lista de lo que requeriría un capítulo aparte, explicar por qué esta planta es tan eficaz en la lucha contra el cáncer.

Aloe arborescens tiene un contenido de gel de menos de Aloe Vera, pero esto no va a afectar negativamente a las propiedades de la planta, como algunos podrían pensar. Peso por peso Aloe arborescens contiene tres veces los ingredientes activos en Aloe Vera. La razón se explica fácilmente: la mayoría de los ingredientes activos de plantas están contenidas en la cutícula exterior y no en el gel, que está en lugar constituida por 99% en agua corriente.

La razón por la Aloe Vera es el más ampliamente utilizado con fines puramente comerciales es por su alto contenido de gel de sus grandes hojas y por la facilidad de tratamiento para la transformación de la pulpa, para ser consumido como una bebida, o para uso tópico en los productos cosméticos y productos farmacéuticos.

La principal actividad de esta planta es que antitumoral que se produce en tres fases:

1) A través de la estimulación de las defensas inmunitarias del organismo (acción inmunoestimulante).

2) A través de la apoptosis de inducción (es decir, el suicidio) de las células neoplásicas.

3) Finalmente, el Aloe arborescens tiene una acción anti-proliferativa, es decir, bloques de cáncer avanzado y metástasis. Los compuestos químicos que participan en esta triple acción son diferentes. Los más importantes son, sin duda, los polisacáridos y antrichinoni. Ya sea para uso interno y para el uso de Aloe arborescens externos juega un efecto analgésico fuerte, lo que reduce la inflamación y la alteración de la sensibilidad al dolor. Por esta razón, puede ser útil en caso de heridas, quemaduras, picaduras de insectos, sino también para soportar mejor los efectos secundarios de la radioterapia y la quimioterapia. Aloe arborescens por su alto contenido de minerales y vitaminas, tiene excelentes propiedades antioxidantes. En particular, la vitamina C, E, B2, B6, germanio orgánico y amino ácidos no esenciales, cisteína, son antioxidantes potentes capaces de combatir el daño celular causado por los radicales libres.

El acemannan, un azúcar polimérico presente en la hoja de gel y aloe, tiene una actividad antiviral significativa contra varios virus. En particular contra el virus VIH-1, Herpes Simplex y Paramyxovirus (virus del sarampión).

Los ingredientes activos contenidos en Aloe arborescens, además de la acción inmunoestimulante antes mencionado, ofronto un cuerpo ayuda directa contra un número de bacterias y hongos patógenos, entre los que también los albicans Escherichia coli y Candida temidos.

Los polisacáridos y hormonas vegetales contenidos en el aloe son capaces de acelerar la reparación de tejidos dañados y la nueva formación de tejido epitelial.

Los ingredientes activos en Aloe arborescens pueden resolver los trastornos gastrointestinales más comunes, tales como calambres abdominales, ardor de estómago, dolor e hinchazón. Aloe normaliza las secreciones intestinales, mejora la flora bacteriana intestinal, estabiliza el nivel de pH del estómago y los intestinos, mejora la funcionalidad del páncreas y de colon limita la proliferación de patógenos reducir los fenómenos de putrefacción.

Aloe también puede ayudar en algunas formas de gastritis (úlceras pépticas) y la enfermedad inflamatoria del intestino (IBS); su eficacia está relacionada con sus propiedades curativas, anti-inflamatorio, analgésico y capacidad para cubrir y proteger el revestimiento del estómago.

Las hojas de Aloe arborescens juegan acción purificadora en el tracto gastrointestinal que es particularmente adecuada a la acumulación de distrito toxinas.

La actividad de purificación está ligado principalmente a polisacáridos, que gracias a su particular composición y consistencia viscosa, son capaces de unirse y eliminar las sustancias tóxicas producidas en el curso de los procesos metabólicos, reduciendo así el tiempo de contacto de la escoria con las membranas mucosas. La acción laxante se llevó a cabo en lugar dall'aloína.

### **Modo de preparación**

Aloe arborescens se encuentra ahora en cualquier centro de jardinería o vivero. Incluso los supermercados venden plantas de Aloe, pero tener mucho cuidado con la calidad del producto, especialmente si la intención es utilizar la planta para la preparación de extractos preparados en casa.

En tal caso, será fundamental ponderar bien la compra. La planta debe tener por lo menos 4-5 años de edad, por lo que el contenido de ingredientes activos es el nivel más alto. Por otra parte, ya que es un suplemento dietético, la planta será 100% orgánico y crecido a pleno sol, ya que es principalmente gracias al sol que desarrolla sus propiedades anti-cáncer.

Entre las preparaciones conocidas recordar la receta de Padre Romano Zago que es muy sencillo de preparar. No es más que un batido simple comprende tres ingredientes: Aloe arborescens, miel y aguardiente.

Los ingredientes necesarios para preparar la mezcla, de acuerdo con la receta original de Padre Romano Zago, estas son tres:

350 g de hojas de Aloe arborescens: la planta debe tener al menos 4 años de edad;  
500 g (libra) de miel orgánica;

40-50 ml (aproximadamente un café Grappa) taza (bien incluso el whisky, el tequila y Cognac).

Es vital que es exacta con la cantidad, unos gramos más o menos no hace una diferencia. Si lo prefiere, puede poner la misma cantidad de aloe y miel.

Si lo prefiere, puede optar por disminuir la cantidad de los tres ingredientes, con la ventaja añadida de conseguir cada vez que una preparación más fresco y más eficiente. No hay necesidad de hacer es reducir proporcionalmente todos los ingredientes.

Lo más fácil es reducir a la mitad la cantidad de todos los ingredientes, así:  
175 g de hojas de Aloe arborescens;  
250 g de miel orgánica;  
20-25 ml de brandy.

### **18 ACHUMA, SAN PEDRO (*Echinopsis pachanoi*)**

Es un cactus nativo de América del Sur con una tradición de más de 3.000 años de uso religioso y medicinal. De entre los distintos alcaloides que contiene, la mescalina (el mismo alcaloide que contiene el peyote) es el responsable de los efectos psicoactivos.

El San Pedro es un cactus columnar utilizado tradicionalmente con finalidades médicas y religiosas en algunas zonas de América del Sur. Con este nombre se conocen distintas especies de cactus pertenecientes al género botánico *Echinopsis* (antes llamado *Trichocereus*), principalmente el *Echinopsis pachanoi* y el *Echinopsis peruviana*, aunque existen otras variedades como el *E. puquiensis*, *E. santaensis*, y *E. schoenii*.

El San Pedro contiene distintos alcaloides, entre ellos la mescalina, una sustancia de efectos psicoactivos.

En las culturas tradicionales se le conoce con distintos nombres, como *huachuma*, *achuma*, *wachuma* o *aguacolla*.



**PLANTA ENTERA**



## Origen/Historia

Las evidencias más tempranas del uso de San Pedro se encuentran en Perú, en la cueva de Guitarrero, en el valle del Callejón de Huaylas. En estos enclaves se encontraron restos fósiles del cactus que datan de entre los años 6800-6200 antes de nuestra era, y se encuentra presencia de muestras pertenecientes a distintas épocas. Por ello, el uso de *E. pachanoi* es de los más antiguos de entre las distintas plantas psicoactivas ancestrales.

En el complejo de Chavín de Huantar se han encontrado también representaciones del cactus de San Pedro grabado en piedra, textiles y cerámicas, cosa que hace pensar en que su uso ya se conocía y practicaba en aquel entonces. Estos objetos datan del año 1300 antes de nuestra era. También se han encontrado cerámicas con representaciones del cactus y evidencias arqueológicas del uso de San Pedro en las culturas Nazca, Cupisnique (1500 a.C) Chimú, Lambayeque (750-1350 d.C) y Moche (100-750 d.C), además de la Chavín. Se ha sugerido que entre los años 200 a.C y 600 d.C el *E. pachanoi* ya estaba domesticado y se cultivaba en las costas de Perú.

La continuidad del uso del San Pedro hasta la época colonial española puede deducirse a partir de los escritos de los colonizadores en los que describen los efectos que el San Pedro tenía al ser ingerido por los nativos, y de las evidencias arqueológicas encontradas. Los colonizadores y la iglesia católica lucharon contra el uso religioso del *E. pachanoi* de la misma forma que contra el uso de los hongos o del peyote.

Posteriormente, el cristianismo influyó en las prácticas rituales indígenas y el *E. pachanoi* empezó a denominarse San Pedro, y a ser utilizado de una forma sincrética, en la que se mezclan elementos tradicionales con aspectos cristianos.

Por tanto, encontramos que el culto del San Pedro ha existido durante más de 3000 años, y quizás hasta unos 8000.

## Uso tradicional en la actualidad

En la medicina andina, el San Pedro sigue siendo utilizado por parte de distintos grupos étnicos en Perú y Ecuador, como por ejemplo los Saraguro, un grupo perteneciente a los Kichwa en Ecuador. Los miembros de la comunidad que saben utilizar las plantas medicinales y alucinógenas son conocidos como Yachakkuna, y el sistema médico de estas comunidades es una mezcla entre el conocimiento indígena ancestral y los métodos médicos modernos. El San Pedro forma parte de las herramientas terapéuticas disponibles, aunque se utilizan muchas otras plantas y técnicas. El San Pedro se entiende como un protector de la familia, el matrimonio y la convivencia pacífica entre familiares, y por ello suele cultivarse cerca de las casas.

El uso principal del San Pedro se hace por motivos diagnósticos; el curandero ingiere el San Pedro para poder ver la naturaleza de la enfermedad del paciente. Otros usos incluyen la

limpieza del organismo mediante la purga, ya que la ingesta de la cocción de San Pedro puede producir vómitos y diarrea, y también como antiinflamatorio en forma de cataplasma.

El ritual del San Pedro se conoce como «mesa», y se hace con el propósito de curar a alguien enfermo para quien el tratamiento habitual no ha funcionado, también para obtener dinero, recuperar el amor de alguien o para encontrar objetos o animales extraviados. Una «mesa» consiste en un conjunto de objetos que el curandero ha recogido a lo largo del tiempo y que pueden incluir espadas o machetes, bastones, piedras, conchas, la preparación de San Pedro, azúcar, tabaco, aguardiente, velas y otros elementos. Estos objetos confieren poder al curandero.

### **Composición química y dosificación**

El cactus de San Pedro contiene como principal alcaloide la mescalina, y se han detectado otros como la hordenina, lophophina, DMPEA (3,4-dimetoxifenetilamina) y lobivina.

La mescalina se concentra principalmente en la piel verde de la parte externa del cactus (llamada clorénquima), y la concentración de este alcaloide puede variar mucho dependiendo de la especie y el ejemplar. Algunos análisis han encontrado concentraciones que van desde el 0,053% hasta el 4,7% del peso total del cactus. Por ello la cantidad necesaria de San Pedro para inducir efectos psicoactivos puede variar mucho.

En el pasado se creía que el *E. peruvianus* era mucho más potente que el *E. pachanoi*. Sin embargo, teniendo en cuenta análisis más recientes y una revisión amplia de los distintos estudios, no se encuentra esta diferencia, y parece que la concentración de mescalina en ambas especies es muy similar.

### **Dosis de mescalina:**

La dosis activa de hidrocloreuro de mescalina por vía oral se encuentra entre los 150 y los 700 miligramos. Las dosis habituales de mescalina se han calculado sobre los 3,75 mg/kg de peso.

- Dosis umbral: 100 mg
- Dosis baja: 100 – 200 mg
- Dosis media: 200 – 300 mg
- Dosis alta: 300 – 500 mg

Algunos análisis de preparaciones tradicionales han encontrado dosis que van desde los 34 mg a los 159 mg de alcaloides totales, es decir, una cantidad relativamente baja y apenas psicoactiva. Parece que los pacientes que reciben tratamientos tradicionales con el San Pedro, ingieren dosis sub-psicoactivas y no experimentan efectos psicodélicos.

## Efectos

Los efectos del *E. pachanoi* se deben principalmente a los alcaloides que contiene, en particular la mescalina. El contenido en alcaloides es similar al del peyote, y por tanto los efectos subjetivos son similares también.

Las preparaciones de San Pedro suelen tener un gusto amargo y desagradable, así que no es raro que se produzcan náuseas y vómitos después de su ingesta, aunque la mescalina por sí misma puede provocar ya algunos de estos efectos.

Los efectos psicológicos del San Pedro habitualmente se describen como similares a los del peyote y la mescalina, aunque las dosis utilizadas tradicionalmente no parecen ser lo suficientemente altas como para producir una experiencia completa. Sin embargo, los grupos neo-chamánicos utilizan dosis de San Pedro mayores, por lo que los efectos que se producen son similares a los que producen los «psicodélicos clásicos» como la LSD y la psilocibina. Estos incluyen:

- Visiones con los ojos abiertos y cerrados.
- Cambio profundo en la cognición, la percepción y la consciencia.
- Experiencias psicológicas de *insight*.
- Experiencias espirituales.
- Cambios en la percepción del tiempo y el espacio.

Pueden darse experiencias difíciles, con ansiedad y angustia en ocasiones, aunque parecen ser menos frecuentes que con otras plantas y sustancias.

La mescalina tiene un ligero efecto estimulante, aunque algunos reportes tradicionales hablan de un estado inicial de letargia tras la ingestión del San Pedro.

## Estatus legal

El alcaloide psicoactivo del San Pedro, la mescalina, es una sustancia controlada por el Convenio de 1971 de Viena y se encuentra incluida en la Lista I. Por tanto se considera una sustancia cuyo uso, venta y fabricación están prohibidos. Sin embargo, el cactus de San Pedro no está incluido en las listas de los convenios, y su regulación depende de la legislación de cada país.

Así, en Canadá la mescalina está en la Lista III, y el peyote (otro cactus que contiene mescalina) está explícitamente exento de regulación si no está preparado para su ingestión, mientras que en Suiza el San Pedro se considera ilegal. Otros países, como España, no hacen mención al peyote en las listas de plantas controladas, aunque eso no implica que la venta de peyote no pueda ser considerada un acto ilícito.

En la mayoría de los países no se persigue el cultivo de cactus de San Pedro, aunque las preparaciones, cocciones o extracciones destinadas al consumo humano pueden serlo.

Por ejemplo, en España, al contener el San Pedro mescalina, existe una gran confusión sobre su estatus legal. En sentido estricto, y como ya hemos visto en otros casos judiciales, la mescalina vegetal no es una sustancia controlada a nivel nacional ni internacional. Sin embargo, esto no significa que esté exenta de ser incautada y analizada por las autoridades aduaneras o aeroportuarias y que puedan iniciar una investigación por su uso o importación como ya hemos visto en España. Aunque no hay seguridad jurídica sobre su legalidad, hemos visto en sentencias anteriores a jueces que consideran que no es una sustancia ilegal.

### **Prevalencia de uso**

La mescalina es un alcaloide relativamente conocido desde la década de los años 50 del siglo pasado. Aun así, el consumo de mescalina ha sido siempre minoritario, y los cactus que la contienen son plantas de uso muy minoritario con relación a otras plantas psicoactivas de uso tradicional. La síntesis de mescalina, o su extracción, es más cara y complicada, y menos eficiente en términos económicos que la de otras sustancias, así que en el mercado negro no ha habido habitualmente oferta de mescalina, aunque algunas sustancias como la LSD hayan sido vendidas como tal.

A diferencia del peyote, el crecimiento del San Pedro es rápido, por lo que no es una especie en peligro y el autocultivo resulta mucho más fácil. Aun así, el uso de San Pedro es muy bajo en comparación a otras plantas.

En la encuesta *Global Drug Survey* de 2017 la mescalina no aparece entre las sustancias publicadas en el informe. En la encuesta realizada para el proyecto *Psycheplants* 2018, de un total de 593 personas usuarias de plantas psicoactivas, 148 contestaron haber utilizado el San Pedro, es decir alrededor de un 25%. Este porcentaje es superior a plantas menos habituales como el khat, el kratom, la *Argireya nervosa*, las daturas y el *Bufo alvarius*, la iboga y el peyote, e inferior a la ayahuasca, los hongos psilocibes y la *Salvia divinorum*.

### **Salud y reducción de riesgos**

Los aspectos de salud y reducción de riesgos que hay que tener en cuenta a la hora de utilizar el San Pedro son equivalentes a los que hay que tener en cuenta al utilizar el peyote y, en cierta medida, cualquier otro psicodélico clásico, como la LSD y los hongos psilocibes.

### **Salud física**

Debido a la posibilidad de que se produzcan experiencias intensas que generen ansiedad, las personas con historial de enfermedades cardiovasculares, en particular aquellas que están tomando medicación para controlar estas patologías y que tienen la actividad física reducida por indicación médica, deberían abstenerse de utilizar el San Pedro.

El San Pedro tiene efectos ligeramente estimulantes, por lo que no debería ser combinado con otras sustancias estimulantes.

## **Salud psicológica**

Como con cualquier sustancia psicodélica, resulta extremadamente importante tener en cuenta tres factores a la hora de reducir los riesgos asociados a su uso: la dosis, el *set* (estado mental previo) y el *setting* (el contexto en el que se utiliza).

En cuanto a la dosis, es importante saber que los efectos de la mescalina y el San Pedro pueden tardar hasta dos horas en aparecer, por lo que se podría caer en el error de creer que la dosis era insuficiente, redosificarse y tomar una dosis demasiado alta. Es importante calcular la dosis de antemano y esperar un tiempo prudencial suficiente antes de decidir aumentar la dosis.

Como con cualquier psicodélico clásico, los efectos de la mescalina y el San Pedro dependen en gran medida del estado mental de la persona que lo toma. Algunos investigadores han llamado a los psicodélicos «amplificadores inespecíficos de la consciencia», por lo que sus efectos pueden ser muy variables de persona a persona, como en distintas ocasiones. Por ello hay que ser prudente a la hora de usar el San Pedro en situaciones de estrés, depresión, preocupaciones o dificultades vitales. Además, los efectos dependen también del contexto en el que estas sustancias se utilizan, así como de la compañía y el entorno físico. Por ello, resulta importante planificar adecuadamente la forma en la que se va a utilizar el San Pedro.

Personas con antecedentes de condiciones psiquiátricas como trastornos psicóticos, trastorno bipolar, ideas de suicidio y otros deberían abstenerse de utilizar la mescalina si no es en un contexto clínico, pues existe el riesgo de un aumento de los síntomas y de una descompensación.

Como con cualquier sustancia psicodélica, durante la experiencia con San Pedro pueden emerger contenidos inconscientes. Estas experiencias pueden resultar emocionalmente intensas y en ocasiones implicar sensaciones de miedo, angustia y dificultad, de la misma forma que pueden provocar experiencias de gozo y éxtasis. Por ello, suele recomendarse tener una actitud abierta y de aceptación hacia el contenido de la experiencia.

## **Formas de uso**

El San Pedro se usa en distintos contextos actualmente. Desde los contextos más tradicionales, en las *mesas* de San Pedro en Perú y Ecuador, hasta los contextos neochamánicos occidentales.

Existen distintas formas de preparación del San Pedro en función de los usos que se le van a dar y de la tradición que lo utilice. En las culturas tradicionales se han utilizados distintas formas de administración, desde cocciones que son ingeridas y que generalmente

contienen dosis bajas de mescalina, cataplasmas para tratar afecciones dermatológicas, inflamación y dolores, y hasta polvo de San Pedro mezclado con otras plantas como el tabaco, para su uso intranasal.

Las cocciones suelen utilizar o bien todo el cactus troceado, o bien partes de él. También puede ingerirse el polvo de la piel verde externa del cactus, que es donde se concentra la mayoría de la mescalina.

En contextos psiconáuticos se han utilizado extracciones de la corteza pulverizada para reducir la cantidad de material vegetal que tiene que consumirse.

## **19 SALVIA** (*Salvia officinalis*)

La **salvia** es una **planta silvestre de origen mediterráneo** que aparte de sus hermosas flores de color violeta y un olor muy característico posee propiedades curativas, de hecho, se trata de una de las **soluciones naturales más utilizadas para el bienestar general**.

Algunos de los usos de la salvia son para calmar la tos, limpiar la piel y el cabello y ayudar con problemas digestivos.

### **Beneficios medicinales de la salvia**

#### **Facilita la digestión**

Gracias a sus **propiedades antiespasmódicas**, la **salvia ayuda** a aliviar los calambres estomacales y reduce los gases intestinales. Prepara un **té de salvia** y consúmelo después de cada comida o cuando sientas dolores estomacales y estos desaparecerán en cuestión de minutos.

#### **Regula el sistema hormonal**

Además de aliviar problemas gastrointestinales, la **salvia** también es utilizada como **remedio para regular el ciclo menstrual**. Igualmente, esta planta también es muy adecuada para minimizar los trastornos de la menopausia, como los sofocos y la sudoración y ayuda al cuerpo a adaptarse a los cambios hormonales durante estos periodos.

#### **Ayuda el dolor de garganta y tos**

La **salvia** cuenta con **propiedades astringentes, antisépticas y antiinflamatorias** por lo cual es muy eficaz para aliviar las molestias de garganta y calmar la tos, al tiempo que **ayuda a fortalecer el sistema inmune ya que es rica en vitaminas A y C**.

Otra propiedad de esta planta es que **es buena para combatir virus y bacterias gracias a sus propiedades antibióticas**, puedes hacer gárgaras con una **infusión de salvia** y sal, esto te ayudará a calmar estos síntomas.

### **Regenera la piel**

Esta **planta medicinal** también **es reconocida en el mundo de los cosméticos**, estando presente en muchas cremas antienvjecimiento. Cuenta con **virtudes que ayudan a disminuir la formación de arrugas y le ayudará a tu rostro a verse más relajado**. Es común encontrar la **salvia** dentro de los ingredientes de **mascarillas para pieles grasas** y aquellas que combaten el acné.

Puedes preparar una infusión de salvia por la noche y utilizarla para limpiar tu cara, simplemente añade unas gotas sobre un algodón y aplícalo sobre tu piel.

### **Atenúa el dolor muscular**

La **salvia** es conocida por ser un **gran remedio para reducir el dolor muscular y el reumatismo**, un baño de salvia puede ayudar con estos dolores y es una gran manera de aliviar el estrés y mejorar la circulación sanguínea.

Para llevarlo a cabo, debes agregar hojas de salvia en agua hirviendo y dejarlas reposar, luego retirarlas y agregar la solución al agua de tu baño.

### **Ayuda a la cicatrización**

Utilizando un **aceite esencial de salvia** puedes tratar **todo tipo de cortes o lesiones en la piel**, ayudando a acelerar la cicatrización y manteniéndola libre de cualquier infección.

### **Cuidados que debes tener con la salvia**

El **mejor lugar para plantar salvia** es a pleno sol, además de que debe colocarse en un suelo bien drenado o maceta con orificios de drenaje, ya que a esta planta no le gusta que sus raíces permanezcan húmedas. La maceta en la que decidas **cultivar tu salvia** tiene que tener entre 25 o 30 cm de ancho mínimo **para permitir que las raíces se desarrollen y crezcan sin ningún problema**.

El **riego de esta planta debe de ser moderado**, dejando que la parte superior del suelo se seque entre riegos y asegurándose que no haya encharcamientos. Tiene que estar en un

lugar con sol directo, estas plantas necesitan de 12 a 14 horas de sol por lo que este es un factor importante y un consejo es incluir otras hierbas en contenedores cercanos, esto la ayudará a crecer.

## 20 LAVANDA (*Lavanda officinalis*)

La **lavanda** es una joya de la naturaleza con un aroma inconfundible que destaca por su propiedades cicatrizantes, calmantes y sedantes.

Te contamos cuáles son los **beneficios saludables de la lavanda**, una planta medicinal a la que se le pueden dar diferentes usos. ¿Quieres saber de cuáles estamos hablando? ¡Sigue leyendo!

La lavanda toma su nombre del latín lavare (lavar), y se ha utilizado durante siglos para aromatizar aceite de baño y jabones. Es originaria del Mediterráneo y sigue estrechamente relacionada con la industria del perfume del sur de Francia. Sus **flores** son apreciadas por sus **virtudes calmantes y sedantes**, y el aceite esencial se utiliza para los dolores musculares y los problemas respiratorios.

### Indicaciones técnicas

---

- **Nombre común:** Lavanda
- **Nombre científico:** *Lavandula officinalis*, *Lavandula vera*, *Lavandula agustifolia*
- **Familia:** Labiada
- **Parte útil:** Flores y aceite esencial.
- **Propiedades:** Regenera células, antiinflamatoria, cicatrizante, sedante.
- **Acciones:** Relajante, antiespasmódica, tónica del sistema nervioso, estimulante circulatoria, antibacteriana, analgésica, carminativa, calagoga y antidepresiva.
- **Principales componentes:** Aceite volátil (sobre todo, linalil acetato y cineol), taninos, cumarinos, flavonoides y triterpenoides.
- **Usos:** Quemaduras, heridas, alergias, cuidado de todo tipo de pieles.
- **Contraindicaciones:** No tiene.

### Descripción de la planta

---

La **lavanda** es una planta de la familia de las lamiáceas, contiene una treintena de especies conocidas. El nombre científico de la lavanda, *lavandulae*, proviene del verbo latino *lavare*, porque esta flor ayuda a lavar las heridas tanto físicas como emocionales.

Su aroma inconfundible ha convertido a esta planta en la joya por excelencia de la aromaterapia. En Francia es muy utilizada para elaborar perfumes y aguas de colonia. También se utiliza para perfumar y ahuyentar los insectos de armarios y cajones, en los que



se coloca un saquito con flores de lavanda. Sus tupidas espigas de flores se destilan al vapor para producir el **aceite esencial utilizado para dolores musculares y jaquecas**.



#### PLANTA CON FLORES

##### Tintura de lavanda

Se tomar hasta 5 ml (1 cucharadita) al día de tintura de lavanda para las jaquecas, la **depresión** o la tensión nerviosa. También calma el asma, especialmente en ataques desencadenados por a la tensión nerviosa o el estrés

Infusión de lavanda:

Toma 1 taza de infusión de las flores 3 veces al día para las jaquecas producto del agotamiento nervioso. Una taza antes de acostarse puede **aliviar el insomnio**, y resulta apropiada como digestivo tras la comida.

Aceite esencial de lavanda:

Sin embargo, la aplicación más extendida de la lavanda es como **aceite esencial**, al que hay que sacarle partido de tres formas diferentes:

- Aplica **aceite puro** sobre picaduras o mordeduras de insecto, o añade 10 gotas a 50 ml de agua y utilízalo como loción para quemaduras solares. Para ayudar a **conciliar el sueño**
- , coloca un paño con 3-4 gotas de aceite bajo la almohada.
- **Aceite de masaje**. Diluye 2 ml (20 gotas) de aceite esencial en 10 ml de aceite base para aliviar dolores musculares. Frota las sienes y la nuca en caso de jaquecas tensionales o al percibir el menor signo de **migraña**

- **Enjuague capilar.** Diluye 20 gotas de aceite esencial en una jarra de agua para obtener un buen enjuague capilar para los piojos. Aplica unas gotas de aceite puro en el peine con el que se eliminan las larvas y las liendres.
- La lavanda, como planta medicinal, tiene infinidad de usos: analgésico, regenerador celular, sedante, ayuda a atenuar los síntomas de las gripes y resfriados... siempre empleando el **aceite esencial** que se extrae de la planta. Pero sobre todo tiene gran poder antiséptico.
- En una quemadura reciente ayuda a prevenir la aparición de ampollas, así como a regenerar los tejidos. En el caso de las heridas, desinfecta al instante evitando consecuencias posteriores.
- También es muy utilizado como antiinflamatorio, sobre todo en procesos de reuma o artritis, ya que **la lavanda ayuda a relajarse y calmar el dolor**.
- Es importante para nuestra salud que el aceite esencial que usemos sea de alta calidad, sino las medidas que se dan en las indicaciones de los remedios pueden no ser las mismas y no actuar de la misma manera ante las dolencias.
- La flor de lavanda, fuertemente aromática, se utiliza, además de como ambientador natural, como repelente de las polillas. También se elabora un tónico de lavanda con aloe vera que tiene propiedades refrescantes, limpiadores y tonificantes o un exfoliante natural para suavizar la piel del cuerpo.

## ¿CÓMO CULTIVAR LA LAVANDA?

---

### Cultivo

La **lavanda** prefiere suelos bien drenados y moderadamente fértiles a pleno sol. La germinación a partir de las semillas puede resultar errática, por lo que también se puede cultivar a partir de esquejes de tallo semiherbáceo en verano.

### Localización

- Nativa de las zonas secas y rocosas del Mediterráneo y el sureste asiático, la lavanda puede crecer por germinación espontánea en otras partes.
- Recolección
- Las **flores de la lavanda** se recolectan las flores por la mañana en los días soleados en verano.

## 21 FLORIPONDIO (*Brugmansia arborea*)

1.- Las hojas se soasan ligeramente, estrujándose después entre las palmas de las manos. Este preparado servirá para aplicarlo en forma de cataplasma a los tumores, forúnculos, arrancándose luego con un lienzo.

Tiene la propiedad de disolver estos males cuando no están en estado de supuración. Pero cuando ya están supurando los hacen reventar y fluir el pus. Aplicando estas hojas en las noches, mitiga los dolores de las articulaciones, gotas; no se deberá dejar de poner estas cataplasmas hasta obtener la curación total.

2.- Las semillas de todo un fruto se martajarán y se las macerará en un litro de alcohol de 40 grados durante 4 días, si es posible al sol o en lugar caliente. Este preparado sirve para hacer masajes a los reumáticos en los días de sol sin viento; si fuera día sin sol y frío, las aplicaciones se harán en cama, abrigando al paciente con manta negra calentada con plancha. Estos masajes se deberán repetir cada 24 horas, durante 10 días.

Luego se descansa 5 días y se repite la misma operación otros 10 días, hasta que el enfermo sienta mejoría. Este tratamiento se lo puede aplicar a personas con ciática, tullidos y hasta paralíticos. Se tienen testimonios de curaciones de varias personas con estos males, que tuvieron constancia y que no utilizaron ni mezclaron su tratamiento con otras medicinas.

3.- Quienes sufren por tener mente atrofiada, cuerpos entumecidos, podrán tener en actividad sus nervios y músculos respectivos con un preparado que se elabora de la siguiente manera: Se machucan las hojas de esta planta hasta convertirlas en polvo y se lo toma en infusión con la proporción de 2 gramos por taza, una por la mañana y otra por la noche.

#### **ADVERTENCIAS:**

La experiencia ha demostrado que no se debe abusar de esta planta tomando mayores cantidades, pues puede provocar aquello que se quiere curar, o sea, hipernerviosismo, convulsiones excesivas y hasta la locura.

Es una planta que debe utilizar con mucho cuidado, en mujeres embarazadas provoca aborto.

El floripondio es **pariente del jitomate, los chiles y la papa**. Su nombre científico es la ***Brugmansia arborea*** entra en el **catálogo popular de plantas medicinales** que poco a poco han entrado en desuso, en este caso, quizá para mejor, porque es **potencialmente venenosa**.

**El Floripondio también es un alucinógeno utilizado desde tiempos ancestrales**, ya que contiene alcaloides tropánicos como la **escopolamina**, que se usa para hacer **medicamentos para enfermedades como el Parkinson**.

En su uso popular, esta planta **se utiliza para propiciar el sueño o calmar los nervios**, ya sea como té o colocando la flor fresca debajo de la almohada; se dice, que **resulta muy efectiva para inducir el sueño**. El peligro radica en la sobredosis, pues esta puede **causar desde parálisis, alucinaciones, coma y hasta la muerte**.

**Encontrar la dosis correcta para su uso únicamente medicinal es muy difícil**; con facilidad se encuentran noticias sobre personas hospitalizadas por la sobredosis de esta infusión. Siendo una planta cuyo consumo es peligroso, **podría resultar extraño encontrarla en las calles**; sin embargo, es posible encontrarla fuera de las casas por razones ornamentales y **las grandes flores que da este arbusto con tendencia a árbol**, además de aromatizar, adornan la acera casi todo el año.



**ARBOL DE FLORIPONDIO EN FLOR**

A lo cual habría que sumar que **no requiere mucho cuidado**, no es conocida por levantar las banquetas y atrae gran cantidad de polinizadores, sobre todo **mariposas y colibríes**, pues su flor al tener forma de **trompeta**, es de fácil acceso al pico y a la probóscide de estos animales. No obstante, la **IUCN (Unión Internacional para la Conservación de la Naturaleza)**, ha declarado que la *Brugmansia* es una especie extinta. Muy a pesar de que el floripondo se ha extendido por toda la parte de América Latina y Europa.



#### **FINAL DE FLORACION**

Se conocen 7 especies de *Brugmansia*: **arborea, aurea, insignis, sanguinea, suaveolens, versicolor, y vulcanicola**. Una de las maneras de diferenciar cada tipo, es por el color de sus flores que puede ir desde el blanco hasta el rojo o el amarillo. La escopolamina es un alcaloide que contiene esta flor, y **también se puede encontrar en otras plantas como la belladona, la datura, y la mandrágora**.

Existen tribus indígenas que la consumen de manera diferente; y en lugar de hacer infusión con sus hojas o sus flores, **raspan la corteza del tallo para obtener una especie de zumo de color verde que luego consumen**.

Los chamanes lo han utilizado para entrar en contacto con otros mundos. En este aspecto, la planta se ha considerado más **como de magia negra o del lado oscuro debido a su gran toxicidad**; mientras que el peyote, los hongos o la ayahuasca son consideradas como plantas de sanación.

A pesar de ellos, en la **medicinal occidental se ha llegado a fabricar medicamentos basados en la escopolamina y la hiosciamina** para prevenir las náuseas y como antiespasmódico. Y en varias partes del mundo se ha utilizado principalmente por sus efectos **antiespasmódicos, anestésicos (para cirugías menores) y antiinflamatorios**.

Uno de sus usos populares, dice que la planta sirve para la **manipulación de las personas**. Tras consumirla, la persona se vuelve **dócil y fácil de manipular**. Incluso se menciona su uso para **recudir a las personas y cometer delitos**. Pero bueno, esto nunca se sabe con certeza.

## **22 MATICO** (*Piper angustifolia*)

Tiene propiedades antimicrobianas podría ser útil para el tratamiento preventivo de Covid-19. El aceite esencial, al igual que los extractos de las hojas y la corteza, son muy valiosos como agente curativo, antibacteriano y antifúngico. De esta forma, los componentes flavonoides presentes en el aceite esencial de *Piper aduncum* L. (matico) fortalecen la conectividad de los tejidos al inhibir algunas de las enzimas que pueden hidrolizar el proteoglicano y la malla proteica, lo que podría incrementar el efecto antibacteriano al obstaculizar la propagación de la infección al tejido, su actividad antibacteriana contra *Staphylococcus aureus* y *Echerichia coli*; Como resultado, los metabolitos secundarios como flavonoides, compuestos fenólicos, esteroides y alcaloides tienen acción antibacteriana.

La planta *Piper aduncum* L. (matico) es un buen agente curativo y antifúngico. Se comercializa como un producto farmacéutico en gel. La conclusión de que el aceite esencial de *Piper aduncum* L. (matico) no ayuda a prevenir, mucho menos eliminar el nuevo coronavirus y su composición química del matico solo ayuda a prevenir algunos de los síntomas de Covid 19.



**ARBOL JOVEN**



### 23 ACHOJCHA (*Cyclanthera pedata*)

Esta es una planta monoica, por lo que las misma planta puede producir flores tanto femeninas como masculinas. Estas flores tienen un proceso de maduración diferentes para que **no se produzca la autofecundación**.



#### PLANTA EN FLORACION

Las flores tienen un color amarillo bastante delicado con un olor embriagador que dejará a más de uno con un buen recuerdo. Su fruto es conocido por ser parecido al **chile verde** o al pimiento de freír. Dispone de numerosas funciones medicinales y otros usos por los que merece la pena su cultivo.

La planta tiene un color verde claro y sus venas son más oscuras, aunque también verdes. **La carne es blanca y tierna y cada fruto consta de 12 semillas**. Para el consumo del fruto hay que quitar las semillas, al igual que se hace con las del pimiento. Cuando el fruto está madurando se abre para ir soltando las semillas que tiene a larga distancia para su mejor esparcimiento.

Beneficios y propiedades medicinales



Como hemos mencionado antes, esta planta tiene numerosas propiedades por las que merece la pena cultivarla. **Es muy buena para combatir el exceso del colesterol.** Es rico en sitosterol-3-beta-D-glicósido. Este compuesto químico es muy parecido al colesterol, por lo que el intestino lo reconoce como tal y lo absorbe en vez de al colesterol. De esta forma conseguimos reducir los niveles de colesterol en sangre.

El tratamiento con Caigua se realiza con una duración de tres meses para que las reducciones de los niveles de colesterol sean progresivas. Se han notado mejorías en muchos pacientes que demuestran la calidad de su uso.

También es muy bueno para **reequilibrar el nivel de los triglicéridos y lípidos en general.** Esta acción tiene un lugar importante en aquellas mujeres que sufren de un desequilibrio a causa del cambio fisiológico que experimenta el cuerpo cuando ocurre la menopausia.

### **Origen y usos**

Originariamente esta planta **es nativa de la Cordillera Andina, entre Perú y Bolivia.** El clima de estas zonas suele ser más frío y con gran altitud, por lo que esta planta está acostumbrada a sobrevivir en condiciones más extremas. Gracias a esta capacidad de adaptación resulta muy fácil plantarla en nuestros jardines y huertos.

Las zonas donde más se cultiva la caigua es en América Central y del Sur. En Europa sólo se ven aquellas plantaciones que llevan a cabo los entusiastas de la jardinería y los apasionados por el cultivo. **Tiene una gran resistencia ante los parásitos y enfermedades,** aunque tengan una gran longevidad.

Para cultivar a la caigua tan sólo hemos de fijarnos en cómo se planta un pepino. Una de las formas de cultivarla es utilizar pérgolas o trípodes simples y bajos para poder invadir todo el espacio posible y aprovechar el terreno. La polinización de esta planta se hace a través de insectos que van polinizando las flores femeninas a través del néctar de las masculinas. A mayor número de insectos polinizadores mayor es la probabilidad de que aumente la fertilización de cada una de las flores maduras en ese momento.

Hay dos opciones a la hora de recoger el cultivo. **La primera es elegir escoger los frutos en el momento en el que están verdes para venderlos y poder consumirlos.** Si hacemos esto, haremos que la planta siga generando frutos hasta que venga un tiempo de más frío con una bajada de temperaturas. La otra opción es dejar que los frutos alcancen la madurez y se abran para esparcir sus semillas relativamente lejos. Esto hará aumentar la población de caigua en la zona de cultivo.

Partes que se emplean de la caigua o acchojcha

Las partes que más se utilizan de la caigua son los frutos

## **24 WALUSA** (*Colocasia esculenta*)

**El taro es un tubérculo que es producido por la planta de nombre científico Colocasia Esculenta de la familia Araceae.** Este alimento subterráneo es un cultivo que ha estado en la tierra desde hace mucho tiempo y es muy popular en Asia, así como en Oceanía y África, pero que ya se ha extendido por todo el mundo.

Este tubérculo recibe diversos nombres —dependiendo del país donde se encuentre—, entre ellos taro, malanga, macal, papa china, otoe, kalo o pituca, entre otros. Esto depende mucho de la variedad que sea predominante en la zona. **Pero en México se denomina malanga o taro.**

**Existen diferentes variedades de Colocasia Esculenta, pero básicamente se pueden clasificar en 2 grupos, blanca o amarilla,** siendo la segunda la que se conoce como taro. En ambos casos poseen una apariencia y sabor muy similar, y son utilizadas prácticamente de la misma forma.

**Su apariencia interna puede ser de color blanco, rosa o morado, dependiendo de la variedad.** Normalmente se suele encontrar la presentación blanca o la que tiene las ligeras motas moradas, que es la más famosa por aportar ese color lila o morado en las recetas donde se incluye.

**Su capa exterior casi siempre es café y con una ligera capa de finas raíces que asemeja cabellos.** Al prepararlo se debe retirar la corteza sin falta, pues es muy dura y hace más sencillo el proceso de cocción.



**RAIZ**



**En consistencia es muy similar a la papa, yuca o camote, pero a diferencia de estas tiene un sabor más dulce**, más cercano al camote, pero con toques ligeramente parecidos a una mezcla entre la nuez, la vainilla y la avellana por lo cual se acopla tanto en recetas saladas o dulces.

La Walusa se siembra en tierras ricas en nutrientes y comúnmente con abundancia de agua, y se pueden empezar a cosechar después de 7 meses.

Una precaución importante que debe tenerse en cuenta antes comer taro es el cuidado y limpieza que debe dársele, pues **tanto el tubérculo como sus hojas resultan tóxicos si se comen crudos, esto por su contenido de oxalato de calcio.**

El problema con el oxalato de calcio —que está presente en varias plantas de la familia Araceae— es que se forma en cristales similares a agujas y ocasiona irritación e hinchazón de la boca y garganta.

**Para evitar que esto suceda lo único que se debe hacer es procurar que el taro esté limpio y cocido antes de comerse.** Este tubérculo nunca debe ingerirse crudo.

### Mejores propiedades

Puede que el color violeta que aporta sea uno de los atractivos que hacen que las personas se interesen por este vegetal, pero **la razón por la cual muchos especialistas de la salud lo consideran una gran inclusión a la dieta diaria es su composición nutrimental** que incluye vitaminas y minerales.

### Entre los nutrientes que aporta destacan:

- Alto contenido de fibra dietética
- Bajo en sodio
- Ácido fólico
- Vitamina A
- Vitamina C
- Vitamina B6
- Vitamina E
- Potasio
- Hierro
- Cobre
- Manganeseo
- Fósforo
- Calcio

- Zinc
- Magnesio
- Betacaroteno
- Antioxidante criptoxantina, un pigmento antioxidante

Por su alto contenido en nutrientes es que **aporta importantes beneficios a la salud** como:

- **Asistir al sistema inmunitario:** Gracias a su contenido de vitaminas, como la vitamina C refuerza las defensas del cuerpo y por consiguiente ayuda al sistema inmunológico a realizar sus funciones.
- **Mejorar la digestión:** Su alto aporte de fibra, más del doble del que aportan las patatas, es la razón por la cual asiste al sistema digestivo y ayuda a dar solución a padecimientos como el estreñimiento o el reflujo. Es recomendable su consumo si se padece problemas de gastritis.
- **Reducir el estrés:** Se cree que el consumo de este alimento es benéfico para el cuerpo en general de manera que minimiza el estrés corporal.
- **Promover la regulación de los niveles de azúcar y mejorar la circulación de la sangre:** Dado su contenido de potasio y fibra, entre otros nutrientes.
- **Favorecer el buen funcionamiento del metabolismo:** Por su contenido en minerales, así como fibra, ayuda al funcionamiento del organismo.
- **Ayudar a la liberación de insulina en el cuerpo**
- **Mejorar la apariencia de la piel:** Como resultado de su contenido de vitamina A y E.

Es por estos beneficios que se recomienda su consumo para **prevenir la anemia, mejorar la salud visual, minimizar el riesgo de padecer diabetes y reducir la alta presión arterial.**

La Walusa en la alimentación

**Las malangas pueden consumirse en infinidad de maneras: fritas, horneadas, asadas o al vapor,** ya sea como parte del plato principal o acompañante de carne u otros elementos.

Aunque este tubérculo es parte de platillos salados también es ampliamente usado en recetas dulces y es especialmente popular su uso en helados, licuados, bebidas, té

**Este tubérculo es un cultivo muy común en las islas del pacífico y en gran parte de la polinesia francesa,** especialmente por su aporte de almidón y beneficios a la salud, así como las recetas que se han desarrollado con este ingrediente como base.

Un claro ejemplo es el **poi, platillo básico y popular en la gastronomía polinesia, originario de Hawai**. Consiste en una especie de pudín o pasta que se elabora con la raíz de la colocasia esculenta.

La raíz se cocina en un recipiente cerrado para que no se reseque, como un estofado, el tiempo varía pues es hasta que se ha suavizado. **Luego se hace puré con ayuda de un poco de agua hasta conseguir la consistencia final, que es viscosa, mientras que su color es ligeramente lila.**

El poi se puede disfrutar solo pero también como complemento de otros elementos, como cereal o frutas deshidratadas. Este alimento elaborado con taro —que **en Hawai se denomina kalo**— es muy importante para los hawaianos dado que está asociado a sus ancestros y dioses, así como su papel en ceremonias.

Pero el tubérculo no es lo único comestible, pues **tanto las raíces como las hojas pueden comerse**, ya sea en guisos, sopas y estofados.

**Una manera sencilla de preparar la malanga y aprovechar sus beneficios es en papas de estilo fritura para botanear como una opción más saludable.** Lo único que necesitas para esta receta es lavar la malanga perfectamente, pelarla y cortar en rodajas delgadas o igualmente puedes optar por cortarlo en varas, como si se tratara de papas fritas.

**Las rodajas se ponen a reposar en un recipiente con agua, para eliminar el excedente de almidón que contienen** y después se transfiere a un papel absorbente. Finalmente se pueden freír en aceite vegetal o llevarlas al horno en una bandeja, colocando un poco de aceite de oliva para evitar que se peguen a la superficie.

Para darle un sabor delicioso solo necesitas espolvorear un poco de sal de mar sobre las papas y estarán listas para disfrutar. Si prefieres un sabor más elaborado puedes combinar la sal marina con otras especias o condimentos de tu preferencia, como paprika o chile seco.

**En las cocinas del sur del Sur de Asia el taro recibe un tratamiento similar a la papa o la mandioca, de manera que se puede sustituir en las recetas que típicamente se preparan con estos ingredientes.** Por ejemplo, puedes probar a prepararlas como si fueran tortitas de papa, como parte de un guiso de curry, dentro de una sopa de verduras o para elaborar buñuelos.

**Otra forma de aprovechar los beneficios del taro es conseguir la presentación de esta raíz en polvo o jarabe.** Con esto podrás preparar bebidas deliciosas en combinación con infusiones de té, fruta fresca, yogurt, leche o hasta café.

En Taiwán —y ahora también en el resto del mundo— se han popularizado los tés de burbujas (bubble tea) que contienen perlas de tapioca e infusiones de té. Entre estas

variedades se puede encontrar la versión que contiene taro en polvo con leche, para darle ese ligero toque similar a la avellana y un llamativo color morado.

Igualmente, en tiendas más especializadas, se comercializa la harina de taro; una opción libre de gluten que es perfecta para preparar panqueques o pasteles de color lila, sin la necesidad de utilizar colorantes vegetales.

Las hojas se destinan a la preparación de estofados para los cuales se hierven con el resto de ingredientes, dándoles un tratamiento similar al que podría dársele a las espinacas. **Algo que destaca en su consumo es que estas poseen más proteínas que los bulbos.**

## **25 GRANADA (*Punica granatum*)**

Originaria de la región iraní hasta el Himalaya. Se distribuyó por la India central y meridional en el siglo i d. C., y se ha cultivado extensamente por el Asia suroriental, Malasia, Indias occidentales y África tropical. Se encuentra naturalizada por toda la cuenca mediterránea e introducido en Suramérica, México, y Australia; donde se cultiva en áreas templadas y subtropicales.<sup>2</sup>

Se encuentra dispersa, principalmente por el este y el sur de la península ibérica e Islas Baleares. También en las Islas Canarias, donde crece de forma subespontánea en ribazos, cunetas y formando setos desde el nivel del mar hasta los 1100 m s. n. m..<sup>4</sup>

Se adapta a todo tipo de sustratos; es bastante tolerante a la sequía y a las bajas temperaturas, siempre que estas no desciendan regularmente de 0 °C; y pueden tolerar heladas moderadas, de hasta aproximadamente -12 °C.<sup>2</sup> Beneficios de la granada

### **Etimología**

El nombre genérico, Punica, proviene del latín pūnicum y alude a los fenicios, activos impulsores de su cultivo, mientras que granatum, el epíteto específico, deriva del adjetivo latino grānātus, que significa 'con abundantes granos'. En la Antigua Roma se denominaba al granado como punicum arbor (árbol púnico) y al fruto como malum granatum (manzana granada) o punicum malum (manzana púnica). Plinio el Viejo, a mediados del siglo i d. C., menciona en su Naturalis historia: «En África, en los alrededores de Cartago, existe la manzana púnica que algunos llaman granatum».

Está muy publicitada en tiempos recientes y es una de las llamadas «superfrutas» por los compuestos químicos de acción positiva que posee: es rica en antioxidantes y potasio, calcio, magnesio y vitamina C.

## PROPIEDADES MEDICINALES

Algunos trabajos de investigación recientes sugieren que el consumo de granadas podría tener efectos beneficiosos para la salud cardiovascular y la prevención de ciertos tipos de cáncer, además de contener el precursor de la urolitina A, una sustancia anti envejecimiento que podría aumentar la resistencia muscular en humanos.

En gargarismos, alivia la tos persistente, y es eficaz en caso de fiebre, de diarreas, de cólico y puede servir también de vermífugo. Tiene ligeras propiedades diuréticas y antihipertensivas, Investigaciones recientes demuestran que los extractos de granada inhiben el desarrollo de células cancerosas en cultivos "in vitro".

Las fibras de la granada, mayoritariamente insolubles, son irritantes y están contraindicadas en las personas que padecen de divertículos o de irritación cólica, aunque son muy beneficiosas para quienes son propensos a los estreñimientos o diarreas y al tránsito intestinal lento.

De los granos rosas de la granada se extrae una bebida, el «sambu», utilizada en las curas de regeneración y de limpieza interna que, según sus preparadores, permite además ayudar a perder sobrepeso

### 1. Antioxidantes



Las semillas de granada obtienen su brillante color rojo de los polifenoles. Estos químicos son poderosos antioxidantes.

El jugo de granada contiene niveles más altos de antioxidantes que la mayoría de los otros jugos de frutas. También tiene tres veces más antioxidantes que el vino tinto y el té verde. Los antioxidantes en el jugo de granada pueden ayudar a eliminar los radicales libres, proteger a las células de daños y reducir la inflamación.

## **2. Vitamina C**

El jugo de una sola granada tiene más del 40% de tu requerimiento diario de vitamina C. La vitamina C puede descomponerse cuando está pasteurizada, así que elige el jugo de granada hecho en casa o fresco para obtener la mayoría de los nutrientes.

## **3. Prevención del cáncer**

El jugo de granada causó sensación cuando los investigadores encontraron que podía ayudar a detener el crecimiento de las células de cáncer de próstata. A pesar de los múltiples estudios sobre los efectos del jugo en el cáncer de próstata, los resultados todavía son preliminares.

Aunque no ha habido estudios a largo plazo con humanos que comprueben que el jugo de granada previene el cáncer o reduce el riesgo, agregarlo a tu dieta realmente no hace daño. Ha habido resultados estimulantes en los estudios hasta ahora, y en la actualidad se están realizando estudios más importantes.

## **4. Protección contra la enfermedad de Alzheimer**

Se considera que los antioxidantes en el jugo y su alta concentración detienen el progreso de la enfermedad del Alzheimer y protegen la memoria.

## **5. Digestión**

El jugo de granada puede reducir la inflamación en los intestinos y mejorar la digestión. Puede ser de beneficio para las personas con enfermedad de Crohn, colitis ulcerativa y otras enfermedades intestinales inflamatorias.

Aunque existan creencias e investigaciones contradictorias sobre si el jugo de granada ayuda o empeora la diarrea, la mayoría de los médicos recomiendan evitarlo hasta que te sientas mejor y tus síntomas hayan desaparecido.

## **6. Antiinflamatorio**

El jugo de granada es un antiinflamatorio poderoso debido a su alta concentración de antioxidantes. Puede ayudar a reducir la inflamación en todo el cuerpo y prevenir el daño y el estrés oxidativo.

## **7. Artritis**

Los flavonoles en el jugo de granada pueden ayudar a bloquear la inflamación que contribuye a la osteoartritis y al daño de los cartílagos. Actualmente, se estudian los posibles efectos en la osteoporosis, artritis reumatoide y otros tipos de artritis e inflamación de las articulaciones.

## **8. Enfermedad cardíaca**

El jugo de granada podría ser el jugo más saludable para el corazón. Al parecer, protege el corazón y las arterias.

Pequeños estudios han demostrado que el jugo mejora el flujo sanguíneo y evita que las arterias se pongan rígidas y delgadas. También puede reducir el crecimiento de la placa y acumular el colesterol en las arterias. Sin embargo, la granada puede reaccionar

negativamente con los medicamentos para la presión arterial y el colesterol como las estatinas.

Asegúrate de hablar con tu médico antes de complacerte con el jugo o tomar un suplemento de extracto de granada.

### **9. Presión arterial**

Tomar jugo de granada diariamente también puede ayudar a reducir la presión arterial sistólica. Una revisión integral de pruebas controladas aleatorias indicó que sería de beneficio para la salud cardíaca incluir jugo de granada todos los días.

### **10. Antiviral**

Entre la vitamina C y otros nutrientes que estimulan tu sistema inmunitario como la vitamina E, el jugo de granada puede evitar enfermedades y contrarrestar las infecciones. Las granadas también han demostrado ser antibacterianas y antivirales en pruebas de laboratorio. Se está estudiando sus efectos en las infecciones y virus comunes.

### **11. Rico en vitaminas**

Además de la vitamina C y la vitamina E, el jugo de granada es una buena fuente de folato, potasio y vitamina K.

Ya sea que decidas agregar la granada a tu dieta diaria o solo tomarla eventualmente, verifica la etiqueta para asegurarte de que sea 100% jugo de granada pura, sin azúcar agregada. O bien, prepáralo fresco.

### **12. Memoria**

Según un estudio reciente, tomar 8 onzas de jugo de granada al día puede mejorar el aprendizaje y la memoria.

### **13. Desempeño sexual y fertilidad**

La concentración de antioxidantes y la capacidad de afectar el estrés oxidativo, convierten el jugo de granada en potencial ayuda para la fertilidad. Se ha demostrado que el estrés oxidativo causa disfunción de espermias y disminuye la fertilidad en las mujeres.

También se ha demostrado que el jugo también ayuda a reducir el estrés oxidativo en la placenta. Sin embargo, los investigadores todavía no conocen los beneficios exactos que puede provocar. Tomar jugo de granada también puede incrementar los niveles de testosterona en hombres y mujeres, una de las hormonas principales detrás del impulso sexual.

### **14. Rendimiento de resistencia y deportivo**

Deja a un lado el pastel de cereza y el jugo de remolacha. El jugo de granada puede ser el nuevo estimulante del desempeño deportivo. El jugo puede ayudar a reducir el dolor y mejorar la recuperación de la resistencia. También disminuye el daño de oxidación causado por el ejercicio.

## 15. Diabetes

La granada se usó tradicionalmente como un remedio para la diabetes en el Medio Oriente e India. Aunque todavía hay mucho por conocer sobre los efectos de la granada en la diabetes, puede ayudar a disminuir la resistencia de la insulina y reducir el azúcar en sangre.

### Conclusión

El jugo verde no es la única opción saludable que existe. Agregar jugo de granada a tu dieta puede reducir tu riesgo de enfermedad crónica e inflamación. También es una maravillosa manera de obtener los nutrientes de la fruta e impulsar los antioxidantes. Existen varias marcas de jugo de granada para compra en línea. Es buena idea comparar los diferentes productos para elegir el de mayor beneficio.

Es mejor verificar con tu médico antes de tomar jugo de granada todos los días para asegurarte de que no interferirá con ninguno de tus medicamentos. Además, los diabéticos deberían de verificar el azúcar en sangre diariamente si eligen el jugo de granada en lugar de la granada entera para asegurarse de que el azúcar en sangre permanece en su óptimo nivel.

## 26 JADE (*Crassula ovata*)

Jade es una planta suculenta que se ha utilizado con fines ornamentales y medicinales durante siglos. Aunque no hay una gran cantidad de investigación científica sobre los beneficios específicos de la planta de jade, hay algunos beneficios que han sido probados científicamente:

1. **Mejora de la calidad del aire:** La planta de jade se ha demostrado que ayuda a purificar el aire al eliminar ciertas sustancias químicas, como el formaldehído, el benceno y el tricloroetileno, del aire en interiores.
2. **Reducción del estrés:** Estudios han demostrado que la presencia de plantas en el entorno puede ayudar a reducir los niveles de estrés y ansiedad, lo que puede tener beneficios para la salud mental y física.
3. **Mejora de la calidad del sueño:** Las plantas pueden ayudar a mejorar la calidad del sueño al aumentar los niveles de oxígeno y reducir los niveles de dióxido de carbono en el aire.
4. **Propiedades antimicrobianas:** Algunos estudios han demostrado que los extractos de la planta de jade pueden tener propiedades antimicrobianas, lo que significa que pueden ayudar a prevenir el crecimiento de bacterias y hongos.

### Mejora la calidad del aire interior

Los científicos descubrieron en una investigación reciente que el aire interior puede ser tan contaminado y mortal como el aire exterior. Incluso puede provocar el "síndrome del edificio enfermo", alergias, mareos, dolor de cabeza, náuseas y falta de concentración son algunos de los síntomas. Si bien una ventilación adecuada es la mejor manera de prevenir



esto, la introducción de **plantas de interior purificadoras de aire** como la planta serpiente , potos dorados , planta araña , dracaena , aloe vera y la planta de jade también funcionan.

- Cosas como pinturas para paredes, pulimentos, pegamentos y retardantes de fuego emiten compuestos orgánicos volátiles como formaldehído, acetona, benceno y tolueno dentro de una casa que pueden ser muy dañinos.
- Según una investigación de la Universidad del Estado de Nueva York , una planta de jade puede eliminar estos COV .
- Es mejor para eliminar el *tolueno* y la *acetona*.
- La exposición al tolueno puede causar debilidad, agotamiento, confusión, insomnio y problemas graves como daño hepático y renal, según el Departamento de Trabajo de los Estados Unidos .

#### Aumenta la humedad

La baja humedad relativa en el aire interior puede afectar su salud y belleza. Piel seca, labios escamosos, picazón en la garganta, electricidad estática, resfriado y gripe, alergias son algunos de los síntomas. Además, las bacterias y los virus infecciosos pueden sobrevivir durante mucho tiempo en el aire seco. Los humidificadores son el mejor producto para aumentar la humedad interior, pero las plantas de interior tienen su parte: los potos, el lirio de la paz, la planta araña, la planta de jade y el filodendro son los mejores para este propósito.

- Los problemas de baja humedad surgen en invierno, debido al aire frío, su calentador también reduce la humedad. En veranos, especialmente en climas cálidos, los acondicionadores de aire contribuyen a reducir la humedad relativa del aire, razón por la cual algunas personas tienen dolor de cabeza con el aire acondicionado.
- La humedad relativa del 30 al 60 por ciento es ideal para hogares y oficinas, y una planta de jade puede contribuir a esto.
- Según este estudio de la Universidad Estatal de Kansas , la planta de jade y la planta de araña pueden aumentar la humedad relativa. Dado que la planta de jade sigue el metabolismo del ácido crasuláceo , también puede exhibir evapotranspiración en la oscuridad.

#### . Propiedades medicinales

La planta de jade no es solo una planta de interior ornamental que te trae suerte financiera. Se utiliza como planta medicinal en la cultura china y la comunidad indígena KhoiKhoi y otras tribus africanas. El extracto de sus hojas se usa para tratar heridas, malestar estomacal, verrugas y diabetes.

- Para las verrugas cutáneas, el jugo de la planta de jade se aplica durante la noche durante tres días.
- La medicina tradicional china menciona la planta de jade como remedio para la diabetes.
- Beber té hecho con hojas de jade ayuda a suavizar los síntomas de la diabetes. Lea la versión detallada [aquí](#) .
- Según el Feng Shui, la planta de Jade ayuda a abrir el flujo de energía en el cuerpo. Acelera y activa 'Chi', vibraciones positivas y edificantes.

### **Absorbe CO2 por la noche**

La planta de jade y algunas otras especies de plantas de clima árido como la lengua de la suegra siguen un raro metabolismo del ácido crasuláceo. Les proporciona la capacidad de absorber CO2 por la noche. Es una de las pocas plantas CAM que se pueden cultivar en interiores para mejorar la calidad del aire en las horas de oscuridad.

- La planta de jade puede reducir el dióxido de carbono durante la noche, pero realiza la fotosíntesis durante el día a través del ciclo de Calvin .
- Si no cree en Vaastu y Feng shui, en realidad es bueno mantener la planta de jade en su dormitorio porque es una planta CAM y también aumenta la humedad.

### **27 MULUNGO (*Erythrina speciosa*)**

Es un árbol que brinda grandes beneficios y posee propiedades curativas.

El mulungo tiene un tamaño medio y está bien ramificado. Produce flores naranja-rojizas por medio de la polinización hecha por coliflor. A veces se le llama “flor de coral”, ya que sus flores se asemejan al formato de un coral naranja. La planta produce vainas que contienen semillas grandes, rojas y negras, que a veces se utilizan por los pueblos indígenas para hacer collares y joyas.

El género *Erythrina* comprende más de 100 especies de árboles y arbustos (en su mayoría todos fuertemente armados con espinas) en las regiones subtropicales y tropicales y posee dos nombres botánicos: *E. mulungu* y *E. verna*. Otra especie estrechamente relacionada, *Erythrina cresta-galli*, se encuentra más al sur del continente sudamericano, siendo la flor nacional de Argentina.



**FLORES DE MULUNGO**

### **Propiedades curativas**

Dado que se cree que la hierba posee propiedades sedantes, mulungu se usa a menudo como tratamiento para la ansiedad

En medicina alternativa, se dice que mulungu ayuda con las siguientes afecciones:

Se pretende que Mulungu alivie el dolor y soporte la pérdida de peso. También se cree que actúa como un anticonvulsivo y, a su vez, protege contra las convulsiones epilépticas.

Por ejemplo, un estudio publicado en el Journal of Pharmacy & Pharmacology encontró que los extractos de corteza de mulungu ayudaron a reducir la ansiedad en ratones al deprimir el sistema nervioso central.

Además, un estudio de 2003 de Biological & Pharmaceutical Bulletin encontró que las ratas tratadas con extracto de mulungu experimentaron una disminución en la ansiedad. Dado este hallazgo, los autores del estudio sugieren que mulungu puede ayudar a manejar condiciones tales como el trastorno de ansiedad generalizada y el trastorno de pánico. Sin embargo, se necesita más investigación antes de que Mulungu pueda recomendarse para el tratamiento de afecciones relacionadas con la ansiedad.

Dolor Mulungu puede ayudar a disminuir el dolor, según un estudio de 2003 del Boletín Biológico y Farmacéutico. En pruebas en ratones, los autores del estudio determinaron que el extracto de mulungu puede actuar como un antinociceptivo, una sustancia que reduce la sensibilidad del cuerpo a los estímulos dolorosos.

Epilepsia Mulungu puede tener efectos anticonvulsivantes, según un estudio de base animal publicado en *Epilepsy & Behavior* en 2012. En el estudio, los investigadores descubrieron que la erisotrina, un compuesto extraído de las flores de la planta de mulungu, ayudaba a inhibir las convulsiones y también producía un efecto antihipertensivo leve. efectos de ansiedad.

### **Contraindicaciones y efectos secundarios**

Debido a la falta de investigación, se sabe poco sobre la seguridad del uso a largo plazo o regular de mulungu. Sin embargo, existe cierta preocupación de que mulungu pueda causar somnolencia. Además, mulungu puede ser perjudicial para las personas con presión arterial baja.

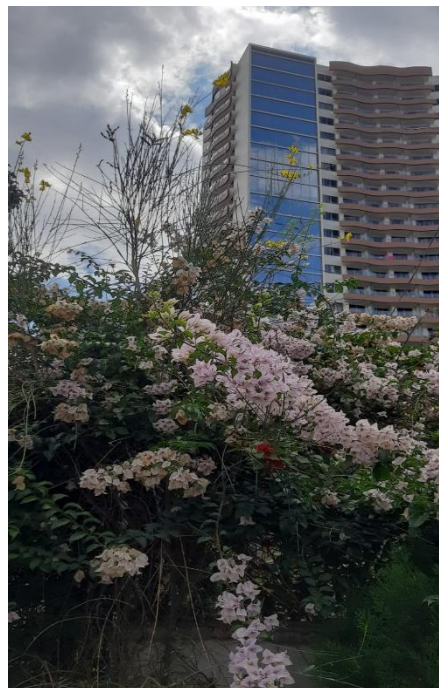
Es importante tener en cuenta que los suplementos no han sido probados para la seguridad y los suplementos dietéticos son en gran parte no regulados. En algunos casos, el producto puede administrar dosis que difieren de la cantidad especificada para cada hierba.

En otros casos, el producto puede estar contaminado con otras sustancias como metales. Además, no se ha establecido la seguridad de los suplementos en mujeres embarazadas, madres lactantes, niños y personas con problemas médicos o que estén tomando medicamentos.

### **28 SANTA RITA (*Buganvillea spectabilis*)**

Tiene propiedades antibióticas naturales por lo que puede usar para tratar enfermedades respiratorias.

- Disminuye la tos seca y ayuda a eliminar las flemas.
- Reduce la fiebre, gracias a que es antipirética.
- Mejora el funcionamiento de los pulmones ya que aumenta su capacidad de oxigenación.
- Combate el estreñimiento.
- Cuanta con propiedades antisépticas por lo que si se aplica sobre la piel ayuda a combatir el acné, infecciones y descamación.
- Acelera la cicatrización de las heridas.
- Los beneficios del a Bugambilia son muchos y variados. La mayoría de las propiedades medicinales de la Bugambilia están en sus flores, no obstante, raíces y hojas también contienen beneficios que son altamente



aprovechables. Entre sus propiedades más conocidas se encuentran las siguientes:

- *Antitusígena*: Es perfecta para cuando nos estamos recuperando de un resfriado y nos queda una tos molesta y persistente.
- *Expectorante*: ayuda a que las mucosidades de los pulmones no se adhieran, ayudándonos a expulsarlas para que podemos respirar y tener una recuperación más calmada.
- *Febrífuga*: Se trata de un antipirético por lo que ayuda a combatir la fiebre. Para las personas que quieren bajar la fiebre de manera natural o simplemente como ayuda extra, la bugambilia es la opción ideal.

Gracias a su composición, esta planta medicinal tiene muchos beneficios medicinales. y por ello se ha convertido en una de las flores más demandadas actualmente. Como hemos detallado anteriormente la bugambilia puede combatir la tos, la fiebre o mucosidades. A continuación, te mostramos otros de sus beneficios medicinales:

- Alivia la tos: la buganvilla es perfecta para aliviar la tos. Las flores y las brácteas se dejan reposar en agua hirviendo durante varios minutos y luego se consumen para estimular la respiración y acabar con la tos molesta.
- Contra la indigestión: cuando nos encontramos hinchados o con acidez tomar té de buganvilla ayuda a acabar con la incomodidad estomacal.
- Excelente contra úlceras: sus propiedades antiinflamatorias ayudan a calmar las ulceraciones, aliviando el dolor que producen.
- Adiós a la diarrea: otro de los muchos beneficios de la buganvilla.
- Para diabéticos: otro uso medicinal tradicional de la buganvilla es para controlar la diabetes. Se dice que los extractos de hojas de buganvilla ayudan a evitar que los niveles de azúcar en la sangre aumenten, lo que es altamente beneficioso para las personas con diabetes.
- Cura heridas: mucha gente utiliza el agua de bugambilia para desinfectar las heridas, gracias a sus efectos purgantes y limpiadores.
- Dolor articular: cuando tengamos dolor articular se puede colocar una cataplasma de las diferentes partes de la buganvilla en las articulaciones dolorosas e inflamadas. Gracias a sus propiedades antiinflamatorias ayudarán a aliviar el dolor.



**DETALLE**

## **29 HIGO (*Ficus carica*)**

### **Propiedades nutricionales del higo**

Los higos son ricos en azúcares naturales, minerales, fibra soluble, potasio, calcio, magnesio, hierro y cobre y son una fuente de vitaminas antioxidantes A y K que contribuyen a generar importantes beneficios para la salud y el bienestar, así como ayudar al deportista a la recuperación a través de la nutrición. Según nos explica Nuria "el valor nutricional de 100 gr de higos frescos tienen 65 kcal de los cuales: 1,2gr son proteínas, 16g. son hidratos de carbono, 2,5g fibra y 23 mg potasio".

"El consumo de higos en deportistas es muy recordable puesto que tienen un elevado contenido en potasio, que contribuye a la recuperación muscular, así como a fortalecer los huesos", afirma la experta en nutrición. Por lo que puede ayudarte tanto a reducir calambres musculares, ya que la falta de este mineral puede contribuir a ello a otros problemas de salud relacionados con las fracturas óseas o por estrés.

A pesar de su alto contenido en azúcar, tiene un efecto saciante en aquellos momentos en los que los niveles de glucosa están al máximo. Además, es una fruta perfecta, igual que el plátano, para añadir a la dieta cuando tu objetivo es bajar de peso gracias a sus pocas calorías. "Ayudan a controlar el peso puesto que tienen un efecto saciante con pocas calorías y no contiene un aporte excesivo de azúcar, el cual es además beneficioso para la salud y buen sustituto de otros dulces"

Es uno de los mejores alimentos laxantes para combatir el estreñimiento. Por lo que es una fruta perfecta para aquellos deportistas que sufren de estreñimiento y una forma fácil de ir al baño antes de una carrera.

Gracias a la vitamina A, Omega 3 y 6, el higo se convierte en una fruta que ayuda a mantener fuerte el motor de nuestro cuerpo: el corazón. Esta fruta es capaz de reducir el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares (como es el caso de la hipertensión arterial, riesgo de ataque cardíaco o problemas coronario...), así como también la presión arterial y a controlar los niveles de colesterol por su alto contenido en potasio.

La mejor forma de comer higos es, sin duda, del gusto de cada persona, aunque es más recomendado consumirlos más como fruto seco que de forma fresca. Esto es debido a que cuando pasa por el proceso de deshidratación, sus propios azúcares hacen que se conserve mucho mejor y que la pérdida de nutrientes sea imperceptible

## **30 TOBOROCHI (*Ceiba speciosa*)**

*Ceiba speciosa*, popularmente llamada palo borracho o árbol del puente, es una especie del género *Ceiba* nativa de las selvas tropical y subtropical de Sudamérica. Tiene varios nombres comunes locales: palo borracho, árbol botella, toborochi, árbol de la lana, palo rosado, samohú (del guaraní "samu'ũ"), lupuna hembra en Perú.<sup>1</sup> Pertenece a la misma familia del baobab y del kapok. Otra especie del género *Ceiba*, *Ceiba chodatii*, también recibe el mismo nombre común.

Árbol de hoja caduca, de 10 a 20 m de altura, aunque no es excepcional que alcance más de 25 m. El tronco, ensanchado en su tercio inferior, le sirve para almacenar agua para tiempos de sequía. Está protegido por gruesos agujones cónicos. En árboles jóvenes, el tronco es verde debido a su alto contenido en clorofila, capaz de realizar la fotosíntesis cuando faltan las hojas; con el tiempo, se forman vetas rugosas y agrietadas de color castaño grisáceo.

Las ramas tienden a ser horizontales y también están cubiertas de agujones. Hojas compuestas con cinco a siete folíolos normalmente cerrados. Flores de cinco pétalos con el centro blanco cremoso y rosa en la zona distal, miden 10-15 cm de diámetro y su forma recuerda al hibisco. Su néctar es muy atractivo para los colibríes, así como para las mariposas monarca que la polinizan.

Florece de enero a mayo en el hemisferio sur.

El fruto es una vaina ovoide de textura leñosa de 20 cm de largo, con semillas parecidas a garbanzos negros, rodeados de una masa de fibra algodonosa, floja, parecida al algodón o la seda

Su hábitat original es el este de Bolivia, el noreste de Argentina, norte de Paraguay y sur de Brasil. Es resistente a sequía y al frío moderado. Crece rápido cuando no le falta agua.

### **Sinonimia**

*Bombax aculeatum* Vell.

*Ceiba rosea* (Seem.) K.Schum.

*Chorisia rosea* Seem.

*Chorisia speciosa* A.St.-Hil. basónimo

*Chorisia speciosa* var. *minor* Chodat

*Chorisia speciosa* var. *paraguariensis* Hassl.

*Spirotheca allenii* (Woodson) Cuatrec.





FLORES



FRUTO



TRONCO



FRUTO MADURO ABIERTO





### DETALLE DEL TRONCO

#### **31 NISPERO DE JAPON (*Eriobotrya japonica*).**

Los beneficios nutricionales son altos, pues contiene una gran cantidad de vitamina C, B y A que ayudan a fortalecer el sistema inmunológico. Además de que aporta nutrientes esenciales como el potasio, el magnesio y el calcio, indispensables para mantener el organismo en buen estado y funcionando de manera correcta. Por lo que al mismo tiempo que contribuye a las defensas del cuerpo, ayuda al sistema óseo al fortalecerlo y contrarrestar los efectos de la descalcificación.

Asimismo, **las hojas del níspero son utilizadas para hacer infusiones que ayudan a regular los niveles de glucosa en la sangre**, por lo que son empleadas por las personas que sufren de diabetes.

Tiene acción astringente, diurética, antiinflamatoria, saciante, digestiva y antioxidante, entre otras por cada 100 gramos nos aportan 50 calorías. De cada 100 gramos de nísperos, 85 gramos son agua, 12 son hidratos de carbono, 1,7 fibra, 0,4 son de proteína vegetal y 0,2 grasas. Nos aportan vitaminas C, E, B1, B6, B2, B9 y carotenos. También cuentan en su composición con minerales como el potasio, fósforo, calcio, magnesio, sodio, hierro, zinc, yodo y selenio.



### FRUTOS

Son la fruta ideal, según apunta esta entidad, porque tienen acción astringente, diurética, antiinflamatoria, saciante, antidiarréica, hepatoprotectora, antiácida, digestiva, antioxidante, y son aptos para las personas diabéticas.

**Diuréticos:** estimulan la función de los riñones y nos ayudan a prevenir o mejorar la retención de líquidos eliminando el líquido extra que almacenamos en nuestro organismo. Como los nísperos favorecen la formación y eliminación de la orina, pueden ser de gran ayuda para prevenir o mejorar la formación de arenillas en los riñones y de infecciones que afectan al aparato urinario, vamos que son buenos para nuestros riñones.

**Saciantes:** debido a su contenido en fibra soluble, la cual proporciona sensación de saciedad al hincharse y nos ayuda a sentirnos llenos durante más tiempo. Para las personas con sobrepeso que quieran perder quilos y hagan dieta para adelgazar, los nísperos son un buen aliado.

**Cuidan del hígado:** son una fruta especialmente beneficiosa para cuidar de nuestro hígado y favorecer su correcto funcionamiento. Incluso se recomiendan en casos de patologías de este órgano como por ejemplo el hígado graso.

**Cuidan del sistema digestivo:** tienen un efecto protector sobre el tracto gastrointestinal, resultando especialmente beneficiosos para personas con gastritis, ardor de estómago, acidez, digestiones pesadas... Para todos los que tienen el estómago delicado, los nísperos son muy recomendables. Además, la acción astringente que ejercen los taninos de los nísperos contribuye a detener la diarrea y al mismo tiempo a cuidar la mucosa del sistema digestivo.

**Cuidan la piel y el cabello desde dentro:** por su aporte en vitaminas C y carotenos los nísperos contribuyen a mejorar el aspecto de nuestra piel y cabello a través de su incorporación a través de la dieta.

**Cuidan de la vista:** los carotenos que nos aporta esta fruta de primavera son importantes para contribuir a mantener nuestra vista y retrasar o prevenir enfermedades oculares degenerativas.

**Ayudan a retrasar el envejecimiento:** el níspero es una fruta con acción antioxidante, eso significa que mantienen en forma nuestras células y tejidos, y combaten el envejecimiento y el daño que ocasionan los radicales libres (no en vano los antioxidantes son unos compuestos clave para la prevención de enfermedades cardiovasculares y degenerativas).

### **32 LANTANA** (*Lantana cámara*)

**Descripción:** Arbusto perennifolio, generalmente espinoso. Hojas opuestas, ovadas u ovado-lanceoladas, crenado-dentadas. Inflorescencia corimbosa, axilar, bracteada. Flores hermafroditas, actinomorfas, tetrámeras, hipóginas. Cáliz de 4 sépalos soldados. Corola de 5 pétalos soldados. Androceo con 4 estambres didínamos. Fruto drupa, negruzco, brillante.

**Distribución:** originario de América central y del sur, naturalizados en algunas zonas torpicales actuando como invasora en Sudáfrica y Australia.

#### **Usos y Propiedades Medicinales**

**Alimentario:** cultivado por sus frutos comestibles sólo cuando están completamente maduros, las hojas tienen propiedades medicinales, aunque son muy tóxicas para el ganado.

**Ornamental:** utilizada como ornamental por el colorido de sus flores, con una gran diversidad de variedades. También se planta en ocasiones para fijación de terrenos.

**Medicinal:** se ha observado efectos antibacterianos del aceite esencial de la planta. El extracto de las flores tiene actividad como repelente antimosquitos.

**Toxicidad:** Planta muy tóxica para el ganado por la presencia de triterpenos como el lantadeno.



**DETALLE DE LA FLOR**



**PLANTA ENTERA**

### **PROPIEDADES MEDICINALES**

El secreto de la lantana está ubicado en sus ramas con flores, ya que en la corteza de la misma existe una alta concentración de taninos, y en las flores encontramos sacarosa, ácido valeriánico y glucósidos. Sus frutos también se utilizan, y los tres elementos permiten curar los siguientes inconvenientes.

La lantana se usa, como destacábamos, con varios fines. Uno de ellos es el potencial astringente de sus frutos, los cuales se aplican en calidad de antidiarreicos, antiinflamatorios y cicatrizantes. Los taninos son los encargados de ello, y su aplicación permite aplicarse en diarreas e inflamaciones, pero también en casos de heridas y úlceras bucales o en la piel. La blefaritis, conjuntivitis, faringitis, eritemas, dermatitis, prurito y vulvovaginitis son todos problemas que pueden solucionarse con la aplicación de la planta.

Además, vale destacar el potencial para disminuir la presión sanguínea. Al ser la hipertensión un problema tan grave, la aplicación de esta planta en infusión es una buena solución, y desde la medicina popular se ha aplicado con éxito para ello desde antaño.

La lantana está contraindicada en casos de embarazo, lactancia y niños, y se consume en calidad de infusión con una cucharada por taza. Una taza al día basta para aprovechar sus beneficios.

### **33 FAROL CHINO (*Asclepias phisocarpa*)**

#### **Descripción**

Es un subarbusto o una hierba perenne, que puede crecer hasta más de 180 cm de altura. La planta florece en los meses cálidos. Las flores son pequeñas, con capuchas blancas y alrededor de 1 cm de diámetro. La cápsula es de color verde pálido, y en forma una esfera inflada. Está cubierta con pelos ásperos. alcanzando los 7 cm de diámetro. Las hojas son de color verde claro, lineales a lanceoladas y de 7 a 10 cm de largo, 1,2 cm de ancho. Las semillas tienen mechones sedosos.<sup>12</sup>

#### **Ecología**

La planta es una fuente de alimento para las orugas de las mariposas del género *Danaus* (mariposa monarca). La larva se alimenta de esta planta. La abandona al convertirse en mariposa adulta. Si se tiene esta planta al aire libre puede atraer mariposas monarcas y estas dejan sus huevos si no hay algún otro insecto.

#### **Propiedades**

También es popular en la medicina tradicional para curar diversas enfermedades.<sup>3</sup>

#### **Hábitat**

Es nativa del sureste de África, pero se ha naturalizado ampliamente. A menudo se usa como planta ornamental. Crece en los bancales en carretera, a 800 a 1500 m s. n. m.. La planta prefiere la humedad moderada, así como suelos de arena y bien drenados con pleno sol.



**SEMILLAS**

## PROPIEDADES MEDICINALES Y CONTRAINDICACIONES

El género *Asclepias* se extiende a lo largo del continente americano y aunque algunas especies tienen una distribución limitada, todas comparten características en común y usos similares. Los resultados de este trabajo hacen notar la importancia del género *Asclepias* en México desde el punto de vista de la medicina tradicional o herbolaria. Dada la información etnobotánica, fitoquímica y farmacológica podemos pensar que el uso de estas especies está fundamentado. Es importante señalar que los compuestos que contienen las *Asclepias* también pueden resultar tóxicos y afectar seriamente la salud, por lo que es necesario tener cuidado en las recomendaciones y dosis sugeridas derivadas del conocimiento indígena.

Este género es de especial interés por su versatilidad ya que se puede decir que ha sido utilizado en la medicina tradicional desde épocas prehispánicas, principalmente el látex (Hernández, 1959). Los demás usos medicinales son muy variados y van desde tratamientos para las enfermedades del corazón hasta la contracepción (Morse, 1985), incluyendo enfermedades culturales como son el "mal de amor" y los "nacidos".

El uso medicinal de las diferentes especies del género *Asclepias* se debe probablemente a los metabolitos secundarios que producen. Los taninos son quizá los que les confieren las propiedades dermatológicas para los cuidados de la piel, así como para las infecciones cutáneas. Posiblemente son los taninos los responsables de las propiedades antiviperinas de *A. curassavica* ya que precipitan proteínas a partir de sus soluciones y se pueden combinar con ellas, confiriendo resistencia a enzimas proteolíticas. Cuando esto se aplica al tejido vivo se conoce como acción astringente, la base de la aplicación terapéutica de los taninos.

Puede ser la acción astringente de los taninos la que permite a *A. glausescens* y *A. hypoleuca* contrarrestar las enfermedades estomacales y a *A. tuberosa* eliminar las infecciones respiratorias.

Los alcaloides fenantroindolizidínicos son comunes en estas plantas. Se ha encontrado que algunos son citotóxicos y probablemente ello explique su uso en el tratamiento del cáncer, por lo tanto, es de suponer que también sean responsables de las propiedades analgésicas ya que muchos alcaloides afectan el sistema nervioso central. Estos alcaloides podrían estar contenidos en especies como *A. albicans*, *A. curassavica*, *A. oenotheroides* y *A. subulata* ayudando a eliminar el dolor de cabeza o el dolor producido por las muelas o dientes cariados. Y por último, los glicósidos cardiacos permiten a *A. woodsoniana* remediar la insuficiencia cardiaca.

Como recurso natural las especies de este género son de gran valor ya que pueden ser utilizadas en fitoterapia. Se recomienda seguir el estudio de estas especies medicinales ya



que cubren un rango elevado de padecimientos en cuanto a la salud se refiere. Sin embargo, hacen falta recursos y estudios para probar su eficacia en la medicina alternativa.



### **34 ALAMO (*Populus alba*)**

#### **PROPIEDADES MEDICINALES**

Posee también muchas propiedades curativas, sirve para tratar diversos problemas digestivos, afecciones urinarias, fiebres y problemas que se crean en la circulación. No causa ningún tipo de efecto secundario ni tóxico al ser ingerido y muchas personas suelen utilizar el tronco para realizar diferentes infusiones medicinales.

Posee también muchas propiedades curativas, sirve para tratar diversos problemas digestivos, afecciones urinarias, fiebres y problemas que se crean en la circulación. No causa ningún tipo de efecto secundario ni tóxico al ser ingerido y muchas personas suelen utilizar el tronco para realizar diferentes infusiones medicinales.

Los humanos durante mucho tiempo han utilizado las propiedades medicinales del Populus, emplean todos sus hojas, yernas y cortezas para poder conseguir estos atributos curativos y regenerativos. La corteza del Álamo se puede emplear para la realización de diferentes preparaciones que puedan ayudar a tratar muchos trastornos, sin la necesidad de emplear diferentes productos químicos que sean de origen industrial.

El Populus resulta ser muy beneficioso para tratar diferentes padecimientos de salud, que puede presentar el ser humano. El Álamo o Populus puede ayudar a tratar las gargantas que se encuentren inflamadas, todo esto es gracias a las propiedades antiinflamatorias y expectorantes que posee, las cuales se pueden extraer de sus brotes o yemas.

Para poder así tratar la inflamación en la garganta, la tos seca, esta medicina natural también es capaz de ayudar a las personas que presentan cuadros asmáticos y bronquitis. El Populus se ha manifestado como un potente sanador de los dolores de cabeza, esto se debe a que en las yemas de este árbol se puede encontrar una sustancia llamada Salicílica, la cual se encarga de transformar el ácido Salicílico cuando llega al hígado.

Este ácido ayuda como una aspirina de origen natural, muchas son las infusiones que se realizan con el Populus para tratar los dolores de cabeza que no posean ninguna contraindicación. Además, ayuda con la reparación de heridas superficiales en la piel, ante los pequeños cortes que pueda sufrir una persona, la infusión de Populus actúa como un acelerador del proceso de cicatrización.

Para lograr esto se usa la yema del árbol con agua. Este preparado también sirve para desinfectar la herida y disminuir el picor y ardor. Uno de los problemas más resaltantes que se presentan en el cuerpo humano son las piedras o cálculos en el riñón. Siendo uno de los signos más evidentes de este padecimiento el dolor que causa. (ver artículo: bonsái de azalea)

El Álamo actúa como una solución efectiva contra esto, ya que es capaz de disolver las piedras como también puede ser capaz de aliviar los malestares y el dolor. Otras de las propiedades medicinales que posee es su acción Diurética, la cual sirve para combatir la enfermedad conocida como cistitis, que si no es tratada a tiempo resulta ser crónica.

El potencial de esta planta recae en su poder antiinflamatorio, esto es debido a la cantidad de Salicilatos que se pueden encontrar en su corteza, lo cual ayuda mucho a aliviar las inflamaciones causadas por el reumatismo, la gota, la artritis, la ciática y el lumbago, esta también ayuda para aliviar los dolores que se presentan en las afecciones del tracto urinario o en todo el sistema digestivo.

La resina que se obtiene de la maceración de las hojas del Álamo ayuda a aliviar los dolores ocasionados por contusiones o golpes. La resina también se puede obtener de las flores del Álamo, de las cuales se busca usar el olor mediante la inhalación de esta, para poder tratar casos como congestión nasal, también actúa como expectorante y ayuda en los casos de sinusitis y resfriados.



## Esencia floral

Son conocidos por ser un preparado concentrado de una planta determinada, en el caso del *Populus*, sus esencias se obtienen directamente de sus flores, estas son sumergidas en agua y se exponen al sol en un periodo de ebullición, este proceso se acaba cuando el agua se evapora toma las propiedades que poseen las flores y su fuerte olor.

Las esencias florales tienen muchos fines diferentes entre los más conocidos están los que poseen propiedades terapéuticas, esto se aplica solo cuando se tienen diferentes desequilibrios en el ánimo los cuales dan origen a padecimientos mentales y físicos. Esto fue descubierto gracias a los estudios realizados por Edward Bach, el cual era conocido por ser un cirujano, patólogo y homeópata inglés. Fue en el año 1928 y 1936, cuando este médico empezó a desarrollar una virtud opuesta a la que el normalmente se encontraba, tuvo una disminución en la intensidad y frecuencia de sus emociones y desarrolló sentimientos fuertes como el odio, el miedo, la inseguridad, la tristeza, el exceso de apego, diferentes sentimientos de culpa y desequilibrios del ánimo.



*Populus alba*

## 35 ARAUCARIA (*Araucaria heterophilla*)

También llamado “Pino piñonero”. Su nombre científico es *Araucaria araucana*, pertenece a la familia de las Pináceas. Comúnmente llamado Piñonero, Pehuén, Piñon, Pino de Neuquén y Pewen (denominación mapuche). Estos árboles ya existían en la era Mesozoica (200 millones de años). Esta especie milenaria ha convivido con los dinosaurios de la

Patagonia. La Araucaria es un árbol típico chileno que también lo podemos encontrar en Argentina. Su altura se aproxima a los 70 metros y es tan longevo que puede llegar a vivir hasta 2.000 años.

La araucaria es uno de los árboles sagrados para la cultura mapuche y es llamada en su lengua “Pewen” y su fruto, el piñón, le dicen “nguilliu”

Antiguamente en la cultura romana también se conocían las propiedades nutricionales de estos frutos. Hace miles de años los aborígenes de EE.UU. y norte de México, utilizaban los piñones como alimento básico y como moneda para conseguir otras legumbres. En Siberia las tribus extraían y elaboraban aceite de los piñones siberianos. En Italia se llaman “Pignoli”.



### **ARBOL DE PEHUEN**

En el lenguaje culinario los piñones son frutos, sin embargo, en sentido botánico son semillas.

Su sabor es agradable, contiene agua, albúminas, lípidos, proteínas e hidratos de carbono.

Alto contenido de nutrientes: Los piñoneros son ricos en proteínas, carbohidratos complejos, fibra y grasas saludables, lo que los convierte en un alimento nutritivo y energizante.

Propiedades antioxidantes: Son una rica fuente de antioxidantes naturales, como la vitamina E y los carotenoides, que ayudan a proteger las células del cuerpo de los daños causados por los radicales libres.

Beneficios cardiovasculares: Cuentan con grasas insaturadas, como el ácido oleico y el linoleico, que ayudan a reducir los niveles de colesterol malo en la sangre y a mejorar la salud cardiovascular.

Propiedades antiinflamatorias: Contienen ácido abiético, un compuesto con propiedades antiinflamatorias que puede ayudar a aliviar el dolor y la inflamación en el cuerpo.

Beneficios para la digestión: Los piñones de araucaria contienen fibra, que ayuda a regular el tránsito intestinal y a mejorar la digestión en general.

Es una buena fuente de minerales como: Calcio, magnesio, hierro, potasio, fósforo y ácido fólico. Ideal en la alimentación de niños y jóvenes, estudiantes, deportistas, es un buen alimento para los que viven en zonas muy frías y para personas que realizan diariamente trabajos pesados; pero no excederse en la cantidad para evitar sobrepeso.

Los piñones poseen 3 tipos de ácidos grasos, dependiendo de qué variedad de pinos provenga: monoinsaturados 19%, saturados 17% y poliinsaturados 21% (omega 6 y omega 3). Los aceites esenciales de los piñones ayudan a bajar los triglicéridos, el colesterol y fluidifican la sangre evitando problemas circulatorios. En la medicina popular se utiliza como balsámico para aliviar la tos y afecciones del pecho, para estos casos se recomienda tomar en forma de horchata, es de gran ayuda en caso de bronquitis.

Los piñones, el fruto de la araucaria posee gran valor alimenticio, gracias a su alto contenido de carbono, rico en valor energético.

La resina que destila del tronco funciona muy bien como diurético, cura las úlceras venéreas y de la piel. Es también un buen cicatrizante, baja la fiebre, quita los escalofríos, lumbagos, jaquecas, migrañas y cefaleas.

Se les recomienda a los adultos mayores, ya que sus semillas poseen poderes afrodisíacos que al ser consumidas compensan el desgaste sexual, ya que excitan el sistema nervioso.

Debido a la gran longevidad de la araucaria es que se le atribuyen propiedades para defender su salud, curar heridas y prolongar su vida, ya que el piñón resiste durante años el ataque de bacterias, virus, etc. Sus defensas son realmente efectivas.

Farmacia Chilena Makelawen, en su cadena de productos de la Terapia Floral, utiliza las propiedades de la araucaria para tratar trastornos renales cálculos o infecciones recurrentes. A nivel síquico trabaja los miedos y a través de la responsabilidad, la compasión y la Intuición trabaja el desarrollo de la voluntad.



*Araucaria heterophylla*



**SEMILLAS DE LOS PIÑONES**

### **LAS SEMILLAS COMO ALIMENTO**

Para su mejor asimilación se aconseja masticar muy bien; los piñones pueden consumirse asados o hervidos; combinan bien con cereales y complementan el poder calórico de las ensaladas o sopa de vegetales. Se puede preparar paté vegetal, se puede moler (queda una

especie de harina) y se utiliza en la elaboración de tartas, galletitas. Sin embargo, vamos a explicarte las formas más comunes para comer los piñones de araucaria:

**Recolecta los piñones:** Los piñones maduros suelen caer al suelo, por lo que puedes recolectarlos de allí, recuerda lavarlos y desinfectarlos para posteriormente retirar su cáscara.

**Retira la cáscara:** Su fruto tiene una cáscara dura que debe retirarse antes de su consumo. Puedes hacerlo con golpes ligeros con un martillo y luego retirando la cáscara para que sea más sencillo consumirlos.

**Cuece los piñones:** Siempre, deben cocerse antes de su consumo. Para hacerlo, ponlos en una olla con agua y sal y llévalos a ebullición. Cocina durante unos 30 minutos o hasta que estén tiernos.

**Sirve los piñones:** Una vez que los piñones estén cocidos, puedes servirlos como acompañamiento o incorporarlos en diferentes platos, como ensaladas, guisos o platillos dulces.

### **36 ESPADA DE SAN JORGE (*Sansevieria trifasciata*)**

conocida como Lengua de Suegra, Lengua de Vaca o por su nombre científico, Sansevieria, es una planta muy popular de forma ornamental, pero también en el mundo de la herbolaria.

Gracias a sus propiedades, esta planta se asocia a los padecimientos renales, de forma tonificante y depurativa, y es especializada para el tratamiento de enfermedades como insuficiencia renal o infecciones en las vías urinarias.

Como curiosidad, la NASA (Administración Nacional de Aeronáutica y el Espacio) recomendó esta planta, entre otras más, para purificar el medio ambiente, según artículo de la BBC

Ayuda a tratar las hinchazones del hígado, el bazo y los riñones.

También ayuda a prevenir el cáncer y tratar heridas de difícil cicatrización.

Es utilizada para tratamientos de esquizofrenia, crisis de pánico y miedos. Es un excelente aliado contra la diabetes pues se encarga de reducir los niveles de azúcar en nuestra sangre.

**Precauciones:** En caso de insuficiencia renal o cardiaca, los diuréticos solo deben emplearse bajo control médico. No es recomendable durante el embarazo ni lactancia.

## TINTURAS MADRE

Las tinturas madre son extractos herbolarios que nos ayudan a simplificar el consumo de plantas medicinales. El producto se consume a través de algunas gotas en agua, facilitando su uso y pudiendo obtener una dosificación exacta de la planta medicinal.

Cómo tomarla: 20 gotas en medio vaso de agua al día.

Para la gran mayoría de los padecimientos, recomendamos que la toma sea por la mañana, salvo aquellas plantas medicinales que se tomen con propósitos sedantes o de relajación, como para combatir el insomnio. De esta forma se toman un par de horas antes de dormir.



LENGUA DE SUEGRA

### 37 TRONADORA (*Tecoma stans*)

Aunque se usa en toda Sudamérica, la tronadora es una planta silvestre originaria de México. Nace en climas cálidos y principalmente secos o muy secos y crece alrededor de la orilla de algunos caminos que encontrarás en bosques tropicales, espinosos, mesófilos de montaña o en la selva tropical caducifolia, subcaducifolia y perennifolia.

La tronadora es una planta que cuenta con 56 componentes químicos distintos, tanto en las hojas como en las flores, por lo que cuenta con **más de 54 usos medicinales diferentes**. Pero si por algo destaca la *tecoma stans* es por su **gran acción antidiabética**, su gran uso medicinal.

Por otro lado, la tronadora es una **planta diurética**, perfecta para ayudar en la retención de líquidos; vermífuga, es decir, que ayuda a expulsar las lombrices intestinales y, por ende, es perfecta para tratar dolencias digestivas; y por último, tiene propiedades analgésicas, por lo que actúa de calmante y sedante intenso.



### **FLORES DE TRONADORA**

Si por algo destaca la tronadora es por su uso y enfoque concreto contra la diabetes, una de las enfermedades más frecuentes y graves que afectan a múltiples personas. Actúa como la glibenclamida, un medicamento alópata muy similar, pero en el caso de la tecomastans sin efectos secundarios. Este hecho se ha demostrado científicamente ya que se probó que, gracias a las hojas de la tronadora, la glicemia disminuye, lo cual la hace un buen método para combatir la diabetes.

La tronadora cuenta con otras muchas aplicaciones como los problemas digestivos que pasan desde dolores de estómago, gastritis, empachos o malas digestiones hasta trastornos como la anorexia - gracias a que aumenta el apetito - o enfermedades como la pirosis o la antonía intestinal. Por otro lado, también es útil para tratar problemas de hígado o dolores de muela.

Después de sus grandes aplicaciones estomacales, no podemos obviar el uso de la tronadora sobre la piel, por ejemplo, para curar enfermedades cutáneas como la viruela, para las llagas o para aminorar los síntomas de urticaria.

Otra aplicación medicinal de la tronadora se encuentra en el sistema nervioso. Su efecto calmante sirve para relajar las alteraciones nerviosas, así como ataques de ansiedad. Además, su poder anelgésico ayuda a desinflamar golpes, así como a purificar la sangre. La tronadora también contribuye a bajar la fiebre o los síntomas de calentura.

Cabe nombrar que, entre sus aplicaciones, el consumo de tronadora te ayudara a disminuir el asma y la tos y, en caso de padecer anemia, su poder diurético te ayudará a eliminar el exceso de ácido úrico.

Por último, pero no menos importante, la tronadora te ayudará a combatir problemas ginecológicos como la regulación de las reglas. Es utilizada también para combatir la sífilis e incluso como auxiliar durante un parto, gracias a su poder sedante y calmante.



### **38 MOLLE (*Schinus molle*)**

#### **Propiedades del molle:**

Los antiguos peruanos hacían una bebida alcohólica llamada chicha de Molle a partir de la fermentación de los frutos de esta planta. La preparación la hacían restregando los frutos maduros, suavemente, entre las manos en agua caliente, hasta que el agua tuviera sabor dulce, procurando no disolver el amargo de estos; este líquido era filtrado en un lienzo, y dejado fermentar durante 3-4 días.

En el caso del Molle en Chile, con el líquido resultante de restregar los frutos entre las manos, en agua caliente, hasta que ésta tuviera sabor dulce, y después de bien filtrado en un lienzo, preparaban por simple evaporación hasta que el residuo tuviera la consistencia de jarabe espeso, una miel de la que gustaron mucho; de manera similar a la preparación de la chicha del Molle, llevando más lejos la fermentación, preparaban un vinagre.



**ARBOL DE MOLLE**



**FRUTO**

Una descripción algo distinta es aportada en Perú y se dice que con la cubierta dulce de las semillas se prepara chicha y la leche del Molle, que es una chicha no fermentada que adelgaza sin debilitar.

La miel de molle se elabora hirviendo el líquido de los frutos maduros hasta que toma consistencia de jarabe. La cubierta separada (arilo) de sus frutos, disuelta en agua, se prepara una bebida refrescante y diurética (upi) que si se deja fermentar se convierte en la “chicha de molle”. Al hervir los frutos secos se obtiene miel, la cual al fermentarse produce vinagre.



Sus grandes propiedades, tintóreas, medicinales, ornamentales y plaguicidas, fueron muy apreciadas por los antiguos peruanos que lo denominaron “árbol virtuoso”.

Los químicos prehispánicos obtuvieron del molle un tinte color amarillo, usado en el teñido de textiles que se aprecian en la Cultura Wari. También lograron, hacer con los frutos del molle una chicha fermentada muy consumida y apreciada en esas épocas, que se convirtió en un bien a ser trocado por pescado, ocas, papas deshidratadas y otros bienes.

### **Uso medicinal del molle:**

Afección bronquial, enfermedades urinarias, artritis, ayuda a tratar cólicos estomacales, es antirreumático, ideal para combatir el mal aliento, fortalece los dientes y trata la gingivitis.

En caso de hepatitis, es purgante, cicatrizante, antiespasmódico, hemostático, vermífugo, trata malestares de vejiga, alivia dolores de muela, trata la leucorrea e hidropesía, alivia dolores musculares, se puede utilizar como enjuague bucal, depura la sangre.

Es utilizado como antirreumático, purgante, cefalálgico, cicatrizante, vermífugo, depurativo de la sangre, hemostático y antiespasmódico. Es bueno contra los malestares del hígado, riñones y vejiga, contra el dolor de garganta, muelas y piernas, así como contra la hidropesía, la leucorrea y algunas afecciones respiratorias.

Antirreumático: Frotación con tintura de los frutos o brotes tiernos soasados: tomar la infusión de las hojas.

- Purgante: La resina y la infusión de los frutos maduros.
- Cefalálgico: Parches de resina en las sienas.
- Malestares del hígado, riñones y vejiga: La chicha.
- Dolor de Garganta: Gárgaras con el cocimiento de las hojas.
- Cicatrizante: La resina.
- Dolor de Muelas: Resina en la caries mata el nervio.
- Vermífugo: Infusión de las hojas o la resina disuelta.
- Gases: Infusión de las hojas.
- Bajar la Presión: Hojas, flores y frutos en infusión.
- Sangrado de Encías: Masticar las hojas.
- Dolor de Piernas: Baños con la resina disuelta en agua.
- Depurativo de la Sangre: Beber la infusión de los frutos maduros o de las hojas.
- Leucorrea: Infusión de los frutos maduros.
- Hidropesía: Disolver la resina en vino, añadir azúcar y beber (vino de molle).
- Afecciones Respiratorias: Hacer gárgaras con la infusión de las hojas y brotes terminales.
- Hepatitis: Tomar la infusión de las hojas.
- Cicatrizante: Aplicar la resina a las heridas.
- Hemostático: Lavados con el cocimiento de los frutos.

- Antiespasmódico: Tomar la infusión de las hojas.

Es utilizado como antirreumático, purgante, cefalálgico, cicatrizante, vermífugo, depurativo de la sangre, hemostático y antiespasmódico.

Es bueno contra los malestares del hígado, riñones y vejiga, contra el dolor de garganta, muelas y piernas, así como contra la hidropesía, la leucorrea y algunas afecciones respiratorias.

En medicina naturista las hojas y flores se utilizan como cataplasmas calientes contra el reumatismo y otros dolores musculares.

Las hojas en infusión junto con las de eucalipto, y en inhalaciones, son usadas para el alivio de afecciones bronquiales.

De las hojas se obtiene un aromatizante que se usa por ejemplo en enjuagues bucales. En algunos lugares el cocimiento de las hojas, ramas, corteza y raíz se emplea para el teñido (amarillo pálido) de tejidos de lana y algodón; además como dentífrico.

La semilla contiene aceites de los cuales se obtiene un fijador de perfumes que se emplea en la elaboración de lociones, talcos y desodorantes.

En algunos lugares se le llegó a utilizar como sustituto de la pimienta por su aroma y sabor picante, pero, afortunadamente, su uso es cada vez menor, ya que afecta la salud.

La tintura de los frutos, en frotación, se aplica contra el reumatismo. La capacidad curativa del molle de muchas dolencias le mereció el nombre de “sanalotodo”.

Las hojas frescas para preparar la tisana para dolores renales, hepato biliar pancreático, retención de la orina y de la vejiga, casos de próstata, estomacales, reumáticos gotosos, heridas rebeldes, dolores musculares y nerviosos.

De uso interno y externo en los baños combinados con y sal para edemas o hinchazones de los pies, brazos, y contra hidropesía como contra el resfriamiento del cuerpo humano.

Para lociones se friccionan los frutos machacados en alcohol de 40º y se macerar 24 y a 48 horas, recomendable para dolores reumáticos y edemas o hinchazones agudas como crónicas.

Del tronco se obtiene un líquido blanco lechoso, del que se prepara una pomada para cicatrizar las heridas o llagas rebeldes, también sirve como purgante contra los gusanos o parásitos intestinales, contra dolores del hígado y pancreatitis, como contra la malaria.

Se ha usado con mucho éxito a favor de los enfermos durante 45 años, contra asmáticos, bronquiales alveolares, ronquera, reumáticos gotosos, cálculos renales como biliares, falta de apetito, debilidad en general, dolores menstruales, piorrea de las encías flojas, purga las flemas pulmonares y estomacales, etc.

Uso interno: bronquitis; malestares hepáticos; dolores estomacales, gases; dolores reumáticos; menstruación irregular. La infusión se prepara con 1 cucharada de hojas para 1 litro de agua recién hervida: beber 1 taza 3 veces en el día.

**Uso externo: reumatismo, ciática; aseo de heridas.**

Se utiliza en decocción o cocimiento de la corteza, hirviendo 1 cucharada del vegetal en 1 litro de agua durante 10 minutos. Usar en forma de compresas o baños (reumatismo) y lavados en las heridas.

**Efectos:** anti-inflamatorio, cicatrizante, emenagogo, antiespasmódico, antibacteriano y antifúngico.

**Precauciones:** no administrar durante el embarazo; el consumo de los frutos del molle puede provocar reacciones tóxicas sobre todo en niños. Puede potenciar el efecto de medicamentos usados para bajar la presión arterial. Estos productos tienen el carácter de auxiliares sintomáticos y no reemplazan lo indicado por el médico en el tratamiento de una enfermedad.

**Otros usos del molle:**

Tinte: De la cocción de la corteza y hojas se obtiene un líquido amarillo, al cual se le añade alumbre y se remojan los tejidos que obtendrán una coloración amarilla permanente.

Plaguicida: Las ramitas del molle se entierran en los surcos para repeler plagas. Las hojas se ponen entre la ropa para eliminar polillas.

Madera: Dura y resistente, que se usa en ebanistería y como horcones. Agroforestería: Sombra, cortinas rompe vientos.

Abono: Las hojas secas, especialmente para los campos de maíz; remojar las semillas de maíz en agua que contiene ramas y frutos del molle, proceso mediante el cual se adhiere abono catalítico (en quechua rokeska) Se utiliza en la preparación doméstica de compost o abono orgánico.

El cocimiento de hojas, ramas, corteza y raíz se emplea para el teñido amarillo pálido de tejidos de lana (Morales 2009). En el mismo sentido, dice que al cocer las hojas y la corteza de este árbol se obtiene un líquido de color amarillo intenso, que es utilizado

como insumo para teñir diversos tejidos. Por su parte, informa que las hojas se utilizan para el teñido de las lanas, proporcionando un tinte amarillo.

**Refrescos y chicha:**

Hirviendo las semillas se hace fermentar en recipiente de vasija bien cerrado para lograr la chicha sagrada de los incas usado solo en ceremonias principales del calendario agrícola. En algunos lugares también la utilizan para elaborar dulce de mazamorra. Al hervir los frutos secos se obtiene miel, la cual al fermentarse produce vinagre.

**Plaguicida:**

Al frotar con hojas de molle partes del cuerpo expuestas a las molestias de insectos, sirven como repelente; también cumple igual función el humo de las mismas.

**39 PLATANO (*Musa paradisiaca*)**

**Componentes nutricionales**

**Potasio**

Este mineral es indispensable para la transmisión y generación del impulso nervioso, contracción muscular y equilibrio hídrico. Una de las consecuencias de la pérdida de electrolitos debido a la deshidratación puede ser sufrir calambres, por lo que una dieta rica en potasio, ayudará a prevenir dichos calambres

Su alto contenido en potasio y bajo en sodio hace que el plátano sea beneficioso para las personas que sufren hipertensión arterial.

**Magnesio**

El magnesio se encarga de mantener correctamente el funcionamiento de los intestinos, músculos y nervios. También participa en la regulación de la contracción cardíaca, mejora el sistema inmunitario y forma parte de huesos y dientes.

**Ácido fólico**

El ácido fólico o vitamina B9 interviene en la producción de los glóbulos rojos, el desarrollo del sistema nervioso, participa en la síntesis de material genético y en la formación de anticuerpos. Además, es importantísimo a la hora de prevenir anemias y la espina bífida en el embarazo.

**Fibra y sustancias astringentes**

El plátano contiene mucha fibra fruto-oligosacáridos (FOS), es decir, fibra soluble que estimula el crecimiento de bacterias beneficiosas para el colon. Este tipo de fibra es fermentada por la propia flora intestinal, dando lugar a ciertas sustancias como el ácido butírico y el propiónico.

Estos ácidos son buenos, por ejemplo, para la regulación del tránsito intestinal, prevención del cáncer de colon por inhibición del crecimiento de células tumorales, estimulación del sistema inmunológico, etc.

Por otro lado, la fibra y la riqueza de los taninos con acción astringente convierten al plátano en un alimento adecuado para personas con diarrea o estreñimiento.

### **CONTRAINDICACION**

Su alto contenido en potasio hace que no sea recomendable para personas que padecen insuficiencia renal



**PLANTA ANTES DE LA FLORACION**

### **Diferencia entre plátano Verde y maduro**

Cuando el plátano está verde el hidrato de carbono se presenta en forma de almidón. A medida que madura, este almidón se va convirtiendo en azúcares simples como sacarosa, glucosa y fructosa. Por ello, cuando el plátano se consume maduro es una fruta suave y bastante digerible, por el contrario, cuando esta verde es difícil de digerir, puede resultar indigesto y puede originar flatulencias y dispepsias.

### **40 ROMERO (*Rosmarinus officinalis*)**

El romero (*Rosmarinus officinalis* L.) es una planta aromática conocida y utilizada desde antiguo como condimento y con fines medicinales. Se asegura que los faraones egipcios

hacían poner sobre su tumba un ramillete de romero para perfumar su viaje al país de los muertos. Griegos y romanos lo consideraban símbolo de la regeneración. Los árabes lo suponían capaz de repeler las plagas y formaba parte de sus jardines. En el Renacimiento se utilizaba para elaborar la famosa agua de la reina de Hungría y también se quemaba en los hospitales franceses para combatir las epidemias.

Hoy se emplea como planta digestiva y, por vía externa, como rubefaciente. Sin embargo, hay estudios que demuestran otras propiedades terapéuticas que pueden resultar interesantes.

### **Composición química**

Las hojas de romero contienen un 1,0-2,5% de aceite esencial que está constituido por monoterpenos como 1,8-cineol, alfa-pineno, alcanfor, alfa-terpineol, canfeno, borneol, acetato de bornilo, limoneno, linalol, mirceno, verbenona. También contiene sesquiterpenos como beta cariofileno. Sin embargo, la composición del aceite esencial de romero puede variar significativa-mente, en función de distintos factores como la parte de la planta recolectada, el grado de desarrollo de la planta en el momento de la recolección o la procedencia geográfica, entre otros.

Las hojas de romero también contienen principios amargos, constituidos por diterpenos (picrosalvina, carnosol, isorosmanol, rosmadial, rosmaridifenol, rosmariquinona) y triterpenos (ácidos oleanólico y ursólico, y sus 3-acetil-ésteres). Asimismo, en su composición se encuentran flavonoides (cirsimarina, diosmina, hesperidina, homoplantiginina, fegopolina, nepetina y nepitrina) y polifenoles (ácido rosmarínico, ácido clorogénico, ácido cafeico y ácidos fenólicos derivados del ácido cinámico).

Planta aromática con efectos antioxidantes

El romero es una especie vegetal común en la península Ibérica y, en general, en toda la cuenca mediterránea. Se utiliza desde la Antigüedad en la medicina tradicional, gracias a las múltiples propiedades que se le han atribuido históricamente. De todas, son sus aplicaciones externas las más populares. Sin embargo, el interés que despierta esta planta aromática en la actualidad radica en el potente efecto antioxidante de algunos de sus componentes.

El romero (*Rosmarinus officinalis* L.) es una planta aromática conocida y utilizada desde antiguo como condimento y con fines medicinales. Se asegura que los faraones egipcios hacían poner sobre su tumba un ramillete de romero para perfumar su viaje al país de los muertos. Griegos y romanos lo consideraban símbolo de la regeneración. Los árabes lo suponían capaz de repeler las plagas y formaba parte de sus jardines. En el Renacimiento

se utilizaba para elaborar la famosa agua de la reina de Hungría y también se quemaba en los hospitales franceses para combatir las epidemias.

Hoy se emplea como planta digestiva y, por vía externa, como rubefaciente. Sin embargo, hay estudios que demuestran otras propiedades terapéuticas que pueden resultar interesantes.

### **Descripción y hábitat**

Este subarbusto perfumado pertenece a la familia de las labiadas (Labiatae). Puede medir de 50 a 150 cm de altura y es perenne, frondoso y muy ramificado.

Los principios activos se concentran en las hojas y, a veces, en la sumidad florida. Las primeras son opuestas, coriáceas y estrechamente lineares. Pueden llegar a medir hasta 3 cm de largo y 4 mm de ancho, y sus márgenes enteros enrollados hacia abajo hacen que parezcan casi cilíndricas. La cara superior de las hojas jóvenes es pelosa y de color verde intenso —las hojas adultas son glabras—. Esta cara es rugosa y está surcada por el nervio medio, que está hendido. Este mismo nervio sobresale claramente en el envés, que está cubierto por un denso tomento blanco.

La floración dura casi todo el año y produce flores labiadas que se agrupan en inflorescencias densas, que se encuentran en las axilas de las hojas. La corola es azulada, rosa o blanca, con manchas violáceas en el interior y tienen dos estambres encorvados que están soldados a la corola y tienen un pequeño diente. Estas flores presentan dos labios bien marcados, el superior con dos lóbulos y el inferior con tres, de los cuales el intermedio es cóncavo y alargado. El fruto es una tetraqueno de color pardo.

Toda la planta desprende un fuerte y aromático olor, algo alcanforado. Su sabor característico también es aromático, pero áspero y algo picante.

Este arbusto, propio de zonas secas y áridas, es originario de la zona mediterránea, donde también se cultiva. De hecho, sus principales países productores son España, Marruecos y Túnez. La recolección se realiza entre los meses de abril a julio, y se conserva en cajas de cartón o bolsas de papel.

### **Composición química**

Las hojas de romero contienen un 1,0-2,5% de aceite esencial que está constituido por monoterpenos como 1,8-cineol, alfa-pineno, alcanfor, alfa-terpineol, canfeno, borneol, acetato de bornilo, limoneno, linalol, mirceno, verbenona. También contiene sesquiterpenos como beta cariofileno. Sin embargo, la composición del aceite esencial de romero puede variar significativa-mente, en función de distintos factores como la parte de

la planta recolectada, el grado de desarrollo de la planta en el momento de la recolección o la procedencia geográfica, entre otros. En el área mediterránea se distinguen principalmente dos tipos de esencias de romero: los tipos Marruecos y Túnez, que tienen un elevado contenido de 1,8-cineol, y el tipo español, con menor contenido en 1,8-cineol.

Las hojas de romero también contienen principios amargos, constituidos por diterpenos (picosalvina, carnosol, isorosmanol, rosmadial, rosmaridifenol, rosmariquinona) y triterpenos (ácidos oleanólico y ursólico, y sus 3-acetil-ésteres). Asimismo, en su composición se encuentran flavonoides (cirsimarina, diosmina, hesperidina, homoplantiginina, fegopolina, nepetina y nepitrina) y polifenoles (ácido rosmarínico, ácido clorogénico, ácido cafeico y ácidos fenólicos derivados del ácido cinámico).

### **Actividad farmacológica**

El romero es carminativo, digestivo y antiespasmódico, y tiene propiedades coleréticas, colagogas y hepatoprotectoras. El efecto favorable que ejerce en la digestión se produce al actuar sobre varios niveles. En primer lugar, estimula la producción de los jugos gastrointestinales. Además, relaja el músculo liso gastrointestinal, elimina posibles espasmos y favorece las secreciones. Al relajar las cardias, tiene un efecto carminativo y colagogo, gracias a la relajación del esfínter de Oddi.

La planta ejerce también un efecto diurético, antiinflamatorio, antiulcerogénico y antioxidante. Aunque en la literatura científica no se han descrito ensayos clínicos sobre estas propiedades farmacológicas, sí que se han demostrado mediante ensayos in vivo e in vitro. Su actividad colagoga, colerética y protectora hepática, así como su efecto diurético se ha observado en ratas y cobayas. Algunos ensayos farmacológicos han permitido asimismo demostrar que el aceite esencial, algunos extractos y varios de sus componentes aislados, relajan las musculaturas lisas traqueales, intestinales y vasculares de distintos animales de experimentación. Y aunque el mecanismo de acción no está del todo aclarado, algunos autores consideran que se debe a una acción antagonista del calcio, sobre todo en el caso de los efectos relajantes del aceite esencial sobre la musculatura lisa traqueal.

En cuanto a la actividad antiinflamatoria de los principios activos del romero, se ha comprobado en animales de experimentación que el ácido rosmarínico incrementa la producción de prostaglandina E2 y reduce la producción de leucotrieno B4 en leucocitos polimorfonucleares humanos. Asimismo se ha observado que este ácido fenólico inhibe el sistema del complemento. Por esta razón su uso podría ser útil en el tratamiento o la prevención de diversas afecciones inflamatorias. También se ha demostrado en ratas que el extracto hidroalcohólico de la planta tiene una actividad antiulcerosa, efecto que algunos investigadores atribuyen a los componentes antioxidantes que contiene.



Los estudios sobre la actividad farmacológica de los componentes del romero que se están llevando a cabo en la actualidad se dirigen mayoritariamente hacia los diterpenos (especialmente el rosmanol), por el gran interés que suscitan sus propiedades antioxidantes.

De hecho, si se tiene en cuenta que los diterpenos que contiene el romero se biosintetizan en las plantas, como respuesta al estrés oxidativo, para ejercer un efecto protector de las membranas celulares de los vegetales, no es de extrañar que ejerzan un potente efecto antioxidante y captador de radicales libres. De todos modos, se ha comprobado que tanto estos componentes aislados como los extractos de la droga poseen esta actividad. Además, se ha observado que inhiben la oxidación de las lipoproteínas de baja densidad (LDL) y el envejecimiento de la piel causado por fenómenos de oxidación.

Algunos trabajos recientes indican que el carnosol promueve la síntesis de un factor de crecimiento neuronal, imprescindible para el crecimiento y mantenimiento del tejido nervioso.

Finalmente, la esencia de la planta tiene propiedades antibacterianas, antisépticas, fungicidas y balsámicas. Es por este efecto balsámico por lo que se suele emplear para combatir afecciones respiratorias. A su vez, tiene un efecto rubefaciente y cicatrizante.

### **Indicaciones**

reumáticas y problemas circulatorios. En nuestro país se suele aplicar por vía tópica la esencia de romero en forma de aceites dérmicos, pomadas o simplemente alcohol de romero, para realizar fricciones de efecto analgésico y aliviar reumatismos musculares y articulares. Se utiliza asimismo en infusión o decocción para preparar baños de acción hiperemizante y estimulante.

El romero se ha considerado tradicionalmente como un tónico general que favorece la circulación sanguínea, por lo que se emplea en casos de disminución de la irrigación periférica e hipotensión. Suele utilizarse también en casos de estrés, e incluso de depresión leve, gracias al efecto tonificante del sistema nervioso que se le atribuye. Gracias a sus propiedades emenagogas, se utiliza en casos de amenorrea, oligomenorrea y dismenorrea.

Para uso externo, la medicina popular aplica la decocción de la planta en compresas para la cicatrización de heridas y para tratar los eccemas. Esta misma decocción se utiliza como antiparasitario. A la esencia de romero se le atribuyen propiedades estimulantes del crecimiento del cabello, por lo que interviene en la formulación de tónicos capilares.

Por otro lado, el romero se utiliza como conservante y antioxidante natural en la industria de la alimentación. Esta acción, particularmente potente, se atribuye a la presencia de rosmanol, carnosol y otros diterpenos, con demostradas propiedades antioxidantes, si bien el ácido rosmarínico puede contribuir a tal acción. La planta se utiliza igualmente como condimento de alimentos y como ingrediente en la fabricación de licores, así como en la fabricación de jabones, desodorantes, cosméticos, perfumes, etc.

### **Efectos secundarios y contraindicaciones**

Se considera que el principio activo del romero carece de toxicidad; sin embargo, las personas especialmente sensibles pueden experimentar reacciones alérgicas, especialmente dermatitis por contacto. Asimismo, no es recomendable que las personas con cálculos biliares recurran a esta droga sin consultar previamente con un médico. Esto es debido a que cuando existe litiasis biliar, un aumento del drenaje de la vesícula biliar puede ir acompañado de una obstrucción de los conductos biliares.

Finalmente, aunque la probabilidad de presentar una intoxicación por el consumo de infusiones de romero es muy baja, una sobredosis podría derivar en un cuadro caracterizado por espasmo abdominal, vómitos, gastroenteritis, hemorragia uterina e irritación renal.



En cuanto al uso del aceite esencial, en concentraciones elevadas puede ser tóxico para el sistema nervioso central y provocar convulsiones. Por este motivo, no se recomienda su uso durante períodos de tiempo prolongados o a dosis mayores a las recomendadas y se debe tener especial cuidado cuando se usa en niños. Por vía tópica, la esencia de romero puede causar dermatitis y eritema en personas hipersensibles.

El romero no debe usarse en el transcurso del embarazo, ya que existe la posibilidad de que induzca un aborto espontáneo por su posible efecto estrogénico.

Tampoco debe emplearse durante la lactancia.

**PLANTA SIN FLORES**

#### **41 ANDRES WAYLLA** (*Cestrum parqui*)

Las hojas tiernas molidas de Andrés Waylla y aplicadas como pomada, se usa para curar las almorranas, llagas, heridas infectadas, carachas, rasca rasca, los fuegos en la boca, etc. Las hojas como parche curan las heridas infectadas, las picaduras de insectos y los abscesos.

La infusión de un cogollo tierno en un jarro de agua hirviendo, es un eficaz remedio contra la disentería y las infecciones intestinales (salmonella). Se toma tres veces al día durante una semana.

La anterior infusión más una ramita chica de Manzanilla, es lo mejor para las inflamaciones estomacales y las inflamaciones del hígado.

La infusión de tres hojas de Andrés Waylla y una hoja de Llantén en un jarro de agua hirviendo, se toma para el cáncer de mama una vez al día por siete días, se descansa tres y se vuelve a comenzar por varios meses.

La infusión de una hoja de Andrés Waylla con el cocimiento de un pedazo de la raíz de Qentu (del tamaño del dedo chico, para un jarro de agua), se toma dos veces al día como remedio para los forúnculos.

Para curar la resaca después de una fiesta, lo mejor es tomar un jarro con la infusión de tres hojas de Andrés Waylla.

La diarrea de los niños/as se cura con la infusión de una hoja de Andrés Waylla en medio jarro de agua hirviendo. Esta misma infusión se usa para calmar el dolor de estómago de las personas mayores.

Un remedio infalible para curar la sinusitis es el de sorber por la nariz durante 15 noches seguidas (antes de acostarse) la infusión tibia de tres hojas de Andrés Waylla, media cucharilla de Orégano, dos hojas de Llantén y un poco de sal. Estas cantidades son para un jarro de agua hirviendo. (No salir después de curarse al aire frío).

El baño con el cocimiento de las hojas da buen resultado en el tratamiento de todo tipo de erupciones de la piel, vale decir: herpes, alergias, carbúnculo, etc.

Un remedio efectivo contra las almorranas son los baños de asiento o los fomentos con el cocimiento de 5 hojas de Andrés Waylla por botella de agua. El Andrés Waylla no debe hervir más de medio minuto.

El cocimiento de tres hojas de Andrés Waylla en un jarro de agua, como bebida, se usa para curar la pulmonía. Los lavajes con este mismo cocimiento son de gran ayuda para la curación de la sífilis o wanthi.

Contra la supuración de oídos se recomienda los lavados con el cocimiento de 4 hojas de Andrés Waylla por botella de agua.

El cocimiento de cuatro hojas de Andrés Waylla y dos hojas de Orko Itapallu (*Cajophora horrida*) en una botella de agua, se usa en baños para curar la gonorrea; también se lo usa en lavados para combatir la varicela.

#### **42 ROBLE** (*Quercus robur*)

No solo la corteza y madera de roble posee estas propiedades medicinales, también las agallas y hojas. El fruto es la bellota; contiene un 50% de fécula, y azúcares, grasa y taninos.

Los taninos y flavonoides tienen propiedades astringentes, antisépticas, antiinflamatorias y hemostáticas. Por ello es conocido su uso para tratar la faringitis, estomatitis, amigdalitis y vaginitis. Por sus propiedades hemostáticas se ha utilizado para tratar distintos tipos de hemorragias (nasales, gástricas, pulmones... ) y dolores menstruales. A diferencia de otras plantas, los taninos presentes en el roble son más potentes y se encuentran en mayor grado de concentración.

Por este alto contenido en ácido tánico que tiene el roble también se emplea como antidiarreico. Es recomendable su administración por vía oral después de las comidas. Pero cuidado; tomado en exceso puede provocar gastritis y vómitos.

La recolección de la corteza se hace en primavera y en troncos de árboles jóvenes, de no más de 20 años.

En este enlace aparecen distintos remedios populares a partir de corteza de roble y otras plantas.

#### **Componentes medicinales del roble**

Taninos (Corteza 20%, hojas 10%): Ácido gálico, catecol, pirogalol. La máxima concentración en taninos se presenta en ejemplares de más de 10 años. Las agallas de los robles también tienen tanino (ácido tánico y galotánico, 20%) y se pueden utilizar en fitoterapia.

Flavonoides: quercetina, catequinas, galocatequinas, leucocianidina, leucodelphinidina (corteza)

Fibra soluble: Pectina (corteza)

## **Propiedades medicinales**

**HEMOSTATICA, ASTRINGENTE, ANTIDIARREICA, INCONTINENCIA,**

**ANTIBACTERIANA URINARIA, GASTRITIS, FARINGITIS, LLAGAS EN LA BOCA, GINGIVITIS, HEMORROIDES, VULVITIS, GRIETAS EN LA PIEL**

Las bellotas para bajar el Colesterol.



**ARBOL DE ROBLE**



**BELLOTAS DE ROBLE**

## **CONTRAINDICACIONES**

En casos gastrointestinales crónicos

Embarazo y lactancia

Ulceras intestinales

Anemia ferropénica, los taninos impiden absorción del Hierro

Estreñimiento y casos de Asma bronquial, por ser una planta alergénica.

Hemorragia nasal, polvo de la corteza en aplicación tópica.

#### **42 ESPINO BLANCO (*Pyracantha coccinea*)**

Esta planta concentra una cantidad importante de antioxidantes que se asocian a una mejor calidad de la dieta y a una reducción del riesgo cardiovascular.

Contiene propiedades antiespasmódicas y calmantes que contribuyen a luchar contra el insomnio, la ansiedad, los nervios y el estrés.

Actúa como astringente gracias al almidón que contiene, por lo que se puede utilizar para combatir problemas digestivos, como dolores estomacales, vómitos o diarreas. Aquí puedes ver más sobre las Plantas medicinales para el dolor de estómago.

Contiene flavonoides que mejoran la circulación sanguínea y ayudan a frenar algunos síntomas relacionados con la menopausia.

También es un buen antiinflamatorio y antibacteriano.



#### **Contraindicaciones del espino blanco**

Pese a las múltiples propiedades y beneficios que aporta al organismo, el espino blanco tiene una serie de contraindicaciones. Una de las más importantes se relaciona con el corazón, ya que si se toma en conjunto con otros medicamentos para enfermedades cardiovasculares podría ocasionar efectos contraproducentes e incluso agravar la dolencia.

Su consumo tampoco es recomendable en periodos de lactancia o durante el embarazo. De igual forma, si vas a someterte a una operación, no debes tomarlo al menos en las dos semanas previas porque puede dificultar la coagulación de la sangre, suponiendo un riesgo en el momento de la intervención quirúrgica porque incrementa las probabilidades de sufrir sangrados.





### **CARLOS PRADO**

Es practicante de la medicina tradicional quechua andina (**Jampiri**) como fitoterapeuta y ritualista.

Presidente del Centro Cultural Kuska, con sede en Cochabamba.

Profesor autodidacta de la Escuela Museo de Medicina Andina-Amazónica “INKARI”,

Miembro de la Sociedad Boliviana de Historia Natural,

Miembro de la Fundación Martín Cárdenas de Cochabamba-Bolivia.

Autor de: **“50 Plantas Medicinales de Uso Tradicional en Bolivia”2001.**

**“Plantas Tintóreas y Medicinales de Bolivia: Desde un enfoque Ecologista y Cultural”, Bolivia, 2005.**

**“Pachamama y Medio Ambiente”, Bolivia, 2009**

Realiza cursos y seminarios tanto a nivel local como a nivel internacional en países como: Chile, Perú, Brasil, Ecuador, México, Suecia, Dinamarca, Alemania, Italia.

Los temas que aborda son: **Etnomedicina andina, Etnobotánica de Plantas Medicinales Andina-Amazónicas, Salud e Interculturalidad, Chamanismo y Ritualismo, Fitoterapia, Salud y Ecología.**

Desde hace más de 15 años es responsable voluntario del área de plantas medicinales en el Jardín Botánico Martín Cárdenas de Cochabamba y está implementando nuevas especies de plantas endémicas y en peligro de extinción.

Docente en el **II Postgrado en Salud Intercultural** organizado por el Ministerio de Salud y Deportes, Cooperación Italiana-Programa de apoyo al desarrollo del sistema socio sanitario de Potosí-PROHISABA. Potosí, 2005.

Consultor para la RM-SAFCl, Ministerio de Salud y Deportes, Cochabamba, 2012.