OBLIGACIÓN 14.

Ficha Técnica Botánica.

La ficha técnica botánica es un documento estructurado que resume información sobre las características biológicas, ecológicas y morfológicas de una especie vegetal y, para este caso, ha sido incluido también los usos medicinal, ancestral y culinario. La estructura de esta ficha y sus primeros resultados es la siguiente:

Ficha Técnica de planta Medicinal.
1. Cola de caballo.

1. Identificación y taxonomía Básica:

- **Nombres comunes**: cola de caballo
- **Nombre Científico:** *Equisetum bogotense*
- **Familia Botánica:** Equisetaceae

2. Lugar de origen y distribución geográfica:

- Es especie nativa de nuestras regiones, muestra una distribución cosmopolita, en zonas templadas y frías y en sitios con suelos húmedos.

3. Descripción Botánica y Hábitat:

- **Biotipo**: hierbas erectas.
- **Altura promedio:** alcanza hasta los 2 m de altura.
- **Hojas:** N.A. por ser helecho frondas
- **Flores:** N.A. por ser helecho
- **Fruto:** N.A. por ser helecho
- **Textura:** tallos con estrías, redondos y huecos, con nudos, de consistencia áspera, fértiles y estériles.
- **Raíz: rizomas subterráneos** muy profundos, se dice que pueden alcanzar hasta 2 metros de profundidad

- **Hábitat:** Crece de forma silvestre en áreas húmedas, pantanosas, praderas, zonas de pastoreo y cunetas de caminos.

4. Composición química:

hace parte de un género de plantas muy rico en sílice y además contiene selenio, azúcares, ácidos orgánicos como el málico, oxálico y compuestos amargos, una pequeña cantidad de grasa e indicios de algunos alcaloides como la nicotina.

5. Usos medicinales:

- **Propiedades:** hemorragias capilares, disentería y caída del cabello; diurética. Cicatrización de las heridas y llagas, hemorroides, hinchazón de pies y rodillas. Previene la acumulación de grasa en las articulaciones. Contribuye a regular los períodos menstruales y a reactivar la actividad del sistema inmunológico. Los extractos de los tallos han demostrado actividad antitumoral.

- **Parte utilizada:** Se utiliza la parte aérea de la planta.

- **Formas de uso:** para el uso por vía interna se hace el cocimiento de unos 40 a 50 g de la planta por litro de agua, tomando 2 a 3 veces al día. Externamente en compresas, utilizando 100 g de la planta por litro de agua y en baños de asiento para los riñones, dos veces por semana. La planta seca y en polvo, agregada al talco de uso para los pies, en una cuarta o quinta parte del total, para el control de hongos de los pies.

6. Usos ancestrales:

Es de uso común entre campesinos y poblaciones locales en zonas de alta montaña. Se utiliza tradicionalmente para tratar cálculos renales mediante decocciones de la planta entera.

7. Usos culinarios:

No es un ingrediente de la cocina por su textura fibrosa y contenido de sílice

Ficha Técnica de planta Medicinal.
2.- CIDRÓN

1. Identificación y taxonomía Básica:

- **Nombres comunes**: Cidrón, Hierba Luisa.
2. **Nombre Científico:** *Aloysia triphylla* (L.·He·r.) Britton
3. **Familia Botánica:** Verbenaceae
4. **Lugar de origen y distribución geográfica:** Suramérica, en pisos térmicos templados y fríos.

3. Descripción Botánica y Hábitat:

- **Biotipo:** forma arbustiva, muy ramificada.
- **Altura promedio:** crece en promedio 1,50 metros de altura.
- **Hojas:** hojas con nervadura central pronunciada, sencillas, lanceoladas, de posición opuesta, de consistencia ligeramente coriáceas. Sus hojas despiden olores muy agradables.
- **Flores:** en espigas terminales, abundantes, de color blanco.
- **Fruto:** produce frutos pequeños (drupas),
- **Textura:** los tallos más viejos se lignifican y las ramas nuevas son de consistencia suave.
- **Raíz:** es leñosa, fibrosa y desarrolla con el tiempo un sistema radicular fuerte y extenso, característico de un arbusto perenne.
- **Hábitat:** prefiere piso térmico de clima cálido a templado, con exposición a pleno sol. Prefiere suelos sueltos, arenosos, bien drenados y ricos en materia orgánica. Humedad moderada, cabe anotar su sensibilidad a la sequía y al encharcamiento.

4. Composición química:

En la composición química del cidrón se destaca su alto contenido en aceites esenciales, rico en citral (mezcla de neral y geranial) , representando alrededor del 60% del aceite esencial, además se encuentran compuestos como limoneno, espatulenol y biciclogermacreno. Por otra parte, se encuentran en su composición compuestos fenólicos como verbascósido, flavonoides y terpenoides que le otorgan propiedades antioxidantes, digestivas, sedantes y antibacterianas

5. Usos medicinales:

- Propiedades: Sedante, digestivo, antiinflamatorio y antiespasmódico. Reduce la ansiedad y el estrés. Combate el insomnio y alivia las infecciones urinarias. También se utiliza como febrífugo, en fiebres y dolores musculares.

- **Parte utilizada:** Hojas

- **Modo de preparación:** en infusión

6. Usos ancestrales:

Comunidades indígenas y campesinas han utilizado esta planta en la medicina tradicional por su acción sobre el cuerpo y la mente, en la medicina y en las creencias heredadas de sus ancestros. Utilizada principalmente para tratar afecciones digestivas tales como cólicos, gases, indigestiones y como sedante natural para la ansiedad e insomnio.

7. Usos culinarios:

El cidrón en infusiones y bebidas o se puede mezclar con té negro o verde. Combina con lácteos y frutas y leche infusionada. Almibares y mermeladas encuentran un buen aliado en el cidrón. El horneado de pescado o pollo, antes del horneo. Para las pastas o vegetales salteados resulta excelente. Los aceites de oliva o vinagre con ramas y hojas de cidrón producen buenos resultados en culinaria.

Ficha Técnica de Planta Medicinal

3. DIENTE DE LEÓN

1. Identificación y taxonomía Básica:

- **Nombres comunes**: diente de león, amargón.
- **Nombre Científico:** *Taraxacum officinallis,* Weber
- **Familia Botánica:** Asterácea

2. Lugar de origen y distribución geográfica:

- Especie cosmopolita, de origen europeo. Crece espontáneamente en potreros, en medio de los pastos. Sus semillas se diseminan con gran facilidad por acción del viento.

3. Descripción Botánica y Hábitat:

- **Biotipo:** hierba
- **Altura promedio:** 15 a 20 cm., tallos huecos sin hojas
- **Hojas:** dispuestas en roseta basal, lanceoladas o obovadas, profundamente dentadas (de ahí su nombre "diente de león").
- **Flores:** capítulos florales amarillo
- **Fruto:** Aquenio de forma globosa, los numerosos frutos (vilanos) que la conforman son fácilmente dispersadas por el viento.
- **Textura:** suave y sedosa, tallos y hojas liberan látex al romperse.
- **Raíz:** raíz gruesa y larga, profunda en forma de pequeños nabos (napiforme).
- **Hábitat:** Propia de pisos térmicos fríos y templados, crece de manera espontánea en suelos diversos.

4. Composición química:

Su composición química incluye flavonoides, ácidos orgánicos, terpenoides, cumarinas y fitoesteroles; oligoelementos como sodio y potasio. Las cenizas son ricas en potasio.

5. Usos medicinales:

- El diente de león se utiliza para tratar infecciones de la piel, inflamación de mama , linfadenitis , dolor de garganta y abscesos pulmonares , es también antiinflamatorio, antioxidante, antiviral, anticancerígeno, antibacteriano, diurético y estimulantes del sistema inmunitario

- **Parte utilizada:** hojas y raíces

- **Modo de preparación:** decocción de la raíz, en dosis de 15 g por litro de agua. Infusión de hojas y flores, 8 grs. por litro de agua, tomando 2 a 3 durante el día.

6. Usos ancestrales:

Debido a su origen no existe referencia sobre el uso por nuestras comunidades nativas.

7. Usos culinarios:

Es comestible, puede aprovecharse la planta entera. Sus hojas crudas, de sabor amargo pueden reemplazar la rugula en ensaladas, pizzas y pastas. Ensaladas salteadas, o en sopas.

Ficha Técnica de Planta Medicinal

4. GUASCA

1. Identificación y taxonomía Básica:

- **Nombres comunes**: Guasca
- **Nombre Científico:** *Galinsoga parviflora* Cav.
- **Familia Botánica:** Asteraceae

2. Lugar de origen y distribución geográfica:

- Nativa **de** Perú y Colombia, ampliamente distribuida por toda la región andina. Debido a su gran capacidad adaptativa ha logrado extenderse por Europa, Asia y Oceanía.

3. **Descripción Botánica y Hábitat:**

- **Biotipo:** Es una planta de consistencia herbácea. Sus tallos son jugosos y flexibles. El biotipo es del orden arbustivo bajo, erecta **o** decumbente, algo extendido. Se ramifica desde la base o la parte media, construyendo una forma frondosa.
- **Altura promedio:** logra llegar a una altura de 80 centímetros.
- **Hojas:** de posición opuesta**,** una frente a la otra, con forma ovada o lanceolada y márgenes dentados o aserrados**.**
- **Flores:** Se agrupan en pequeñas cabezuelas, hacia el extremo superior del tallo. Tienen un centro amarillo compuesto por flores tubulares, con unos **5** a 8 pétalos blancos (flores liguladas), muy pequeños.
- **Fruto:** Produce pequeños aquenios lineares de color negruzco que cuentan con un vilano, cuya estructura permite adherirse al pelaje de animales o a la ropa para dispersión de la planta.
- **Textura:** Su superficie es suave al tacto y con vellosidades dispersa en las dos caras de la hoja.
- **Raíz:** raíz superficial. Al ser una planta anual de ciclo rápido, no necesita anclarse a gran profundidad, lo que permite arrancarla con mucha facilidad.
- **Hábitat:** Aunque se cultiva, es común verla crecer de forma espontánea cerca de plantíos de papa o maíz en zonas de piso térmico frío.

4. Composición química:

El compuesto principal es el ácido clorogénico**.** Presencia de ácidos gálico, cafeico, vanílico y p-cumárico. Contiene beta-sitosterol y estigmasterol, además de ácidos grasos como el linoleico y oleico. Su aroma se debe a componentes volátiles como el **(**Z)-3-hexen-1-ol**, el** beta-cariofileno y diversos sesquiterpenos.

5. Usos medicinales

- **Propiedades:** externamente, se le atribuyen propiedades antiinflamatorias **y** cicatrizantes**;** Internamente, para dolores estomacales, cólicos y pesadez tras comidas grasosas. Contribuye a "limpiar" el hígado y mejorar la función biliar. La presencia de flavonoides puede producir ajustes en la presión arterial. La presencia de fenoles combate el estrés oxidativo en las células.
- **Parte utilizada:** hojas y tallos tiernos.
- **Modo de preparación:** Infusión, decocciones y cataplasmas.

6. Usos ancestrales:

Las Hojas frescas y tallos tiernos, en casos de uso externo, **se** machacan para hacer cataplasmas para colocar sobre la piel afectada, o se exprimen para obtener el líquido. Para el uso interno, en infusiones o decocciones, se utiliza la planta entera**,** hojas, tallos y flores, excepto la raíz.

7. Usos culinarios:

Aromática de uso tradicional en la cocina andina, ingrediente indispensable del ajiaco santafereño (tradicional en toda la sabana de Bogotá). Su sabor y aroma se encuentra en guisos, carnes blancas y ensaladas.

Ficha Técnica de Planta

5. CHOCHOS

1. Identificación y taxonomía Básica:

- **Nombres comunes**: chocho andino, chocho-tarwi, lupino andino, altramuz.
- **Nombre Científico*:*** *Lupinus mutabilis* Sweet.
- **Familia Botánica:** Fabaceae

2. Lugar de origen y distribución geográfica:

- Nativa de los Andes, distribución cosmopolita en esta región. Perú, Bolivia, Chile, Ecuador, Colombia y argentina.

3. **Descripción Botánica y Hábitat:**

- **Biotipo:** hierba arbustiva, crece hasta 1,50 m. Tallo leñosos, hojas palmeadas, con 7 lóbulos, produce bastante follaje.
- **Altura promedio:** 1,50 m.
- **Hojas:** Palmeadas, con siete lóbulos,
- **Flores:** papilionadas, de color azul, semejando forma de mariposas. Son espigas terminales erectas, como pequeños faroles.
- **Fruto:** Fruto: una vaina, con varias semillas en su interior, negras pequeñas y blancas, medianas y aplanadas. Las semillas mantienen sus propiedades inalterables por varios años.
- **Textura:** posee tallos gruesos, hojas con textura sedosa o pilosa
- **Raíz: es** pivotante y fuerte, puede profundizar hasta 70 cm o más, lo que permite mejorar la estructura del suelo y sus condiciones químicas por la fijación de nitrógeno atmosférico, gracias a la simbiosis con bacterias, y por liberar fósforo inorgánico**.**
- **Hábitat:** prefiere suelos profundos de pisos térmicos fríos en espacios de altura como los Andes en Sudamérica, exposición al sol, bordes de camino y zonas alteradas, en donde se hace presente como especie secundaria.

4. Composición química:

Contiene entre un 30 y 40% de proteínas, fibra dietética 25 a 45%, lípidos 6 a 12% y minerales como potasio, fósforo, magnesio, calcio y hierro. Luteína y esparteína, responsables de ciertos niveles de toxicidad. Conglutina, reguladora de la glucosa.

5. usos medicinales

- **Propiedades**: Sus usos medicinales giran en torno de procesos metabólicos y de la actividad cardiovascular. Regula los niveles de azúcar en la sangre, reduce la absorción de glucosa en el intestino, el colesterol LDL (malo), el riesgo cardiovascular, mejora la respuesta a la insulina, relaja los vasos sanguíneos y reduce también los niveles de ácido úrico, ayudando a controlar la gota. Su uso requiere control médico o de la sabiduría tradicional por la toxicidad de los alcaloides que contiene como lupinina y esparteína, causantes de mareos y vómitos y eventualmente parálisis respiratoria.
- **Parte utilizada:** semillas
- **Modo de preparación:** El sabor amargo de la semilla indica la presencia y toxicidad de alcaloides que pueden hacer riesgoso su consumo. En tal sentido, en nuestras culturas se ha desarrollado un proceso conocido como desamargado, dirigido a eliminar tales alcaloides. Tener la certeza de la desaparición de estos sabores con el proceso permiten el consumo y uso medicinal seguro de las semillas de lupino. Se realiza un proceso tradicional de hidratación y lavado profundo, que incluye: dejar en recipiente con suficiente agua que las cubra totalmente por 24 horas. El agua se torna de amarillo pálido y de sabor amargo. Lavar las semillas y hervirlas en agua nueva, por 1 o 2 horas, hasta tanto se ablanden. No se debe consumir el agua del hervido, esta agua se desecha. Para el paso siguiente, se colocan las semillas cocidas en un recipiente con agua que, igualmente, las debe cubrir por completo, y por dos o tres ocasiones al día se debe cambiar, por un período de 6 a 7 días. La prueba del sabor de una semilla indica que, si se encuentra aún amarga, debe continuarse el lavado por 2 o 3 días más. Al terminar el proceso de desamargado puede conservarse en salmuera (agua con sal) en el refrigerador.

6. Usos ancestrales:

El proceso de desamargado tiene su origen en las comunidades andinas en las que se utilizaban como especial alimento a quienes debían realizar largos desplazamientos, como en el caso de los mensajeros, proporcionándoles gran energía y reducción de su fatiga. Medicinalmente en emplastos contra el reumatismo, la gota y para combatir los parásitos intestinales. El agua del desamargado, no la desechaban, la utilizaban para bañar el ganado y con ello combatir parásitos externos, como los piojos y garrapatas.

7. Usos culinarios:

En Perú, Bolivia y Ecuador se utiliza para ceviches, sustituyendo camarones y pescado por las semillas de Lupinus. En Popayán, se prepara con la semilla un guiso para hacer empanadas de pipián. La harina de Lupino no contiene gluten, lo que la hace ideal para mezclarla con harina de trigo o maíz en un 10 a 15%.

Ficha Técnica de Planta Medicinal

6. LLANTÉN

1. Identificación y taxonomía Básica:

- **Nombres comunes**: Llantén
- **Nombre Científico:** *Plantago major* L.
- **Familia Botánica:** Plantaginácea

2. Lugar de origen y distribución geográfica:

- Es especie Cosmopolita, de origen europeo y/o asiático.

3. **Descripción Botánica y Hábitat:**

- **Biotipo:** herbácea, de tallo sin ramificación, conformando lo que se denomina roseta basal.
- **Altura promedio**: plantita que apenas logra alcanzar los 40 o 50 cm de altura.
- **Hojas**: ligeramente dentadas, crecen alrededor de la base de un tallo grueso, con un verde intenso. Su forma es ancha, ovaladas o elípticas y nervaduras pronunciadas y paralelas.
- **Flores:** Muy pequeñas, en espiga, hermafroditas, verdes, blanquecinas o parduscas, según su estado de madurez, con estambres púrpuras.
- **Fruto:** Una cápsula pequeña, pixidio, de 2 a 5 mm; **pixidio,** es un tipo de fruto seco, una cápsula dehiscente (que se abre). El fruto tiene forma de globo o elipse, que contiene semillas pequeñas, de color pardo oscuro.
- **Textura:** hojas de textura ligeramente carnosa, a veces membranosa y flexible. Haz verde medio, liso (glabro), algo pubescente (con pelitos). Los tallos florales erguidos y ásperos.
- **Raíz:** su rizoma corto, despliega gran número de raicillas amarillas, fibrosas con una raíz principal.
- **Hábitat:** Propia de piso térmico templado y frío, con buen nivel de húmedad. Abundante en potreros, rastrojos y huertos, terraplenes y taludes.

4. Composición química:

Sus componentes principales incluyen mucílagos (6%), glucósidos iridoides (aucubina), flavonoides (apigenina, luteolina), taninos, ácidos fenoles (cafeico), vitaminas A, C y K, y minerales como potasio y zinc.

5. Usos medicinales:

- **Propiedades**: Contiene mucílagos con propiedades emolientes, suaviza la garganta y mucosa respiratoria, actúa también como como laxante suave y regulador del tracto digestivo. Antibacteriano y desinflamatorio. Antioxidante, regenera tejidos, tiene acción astringente y contribuye a la cicatrización. Expectorante en tratamientos para el asma.

  La decocción (o cocimiento) es un método de extracción que implica hervir partes duras de plantas (raíces, cortezas, semillas) en agua durante 10-30 minutos para liberar sus principios activos. A diferencia de la infusión, que se usa para partes blandas y se hace con agua caliente en reposo, la decocción requiere ebullición continua.

- **Parte utilizada:** hojas, raíces y semillas. Las hojas pueden estar frescas o secas, contienen flavonoides y mucilagos; las semillas contienen fibra y mucilago. Las semillas son ricas en compuestos como flavonoides y mucílagos que les confieren propiedades antiinflamatorias.

- **Modos de preparación:** infusiones, decocción o en aplicaciones externas, como cataplasmas y compresas, obtenidas con macerado. La infusión se usa para las partes blandas de la planta como las hojas. Se advierte que cuando se toma agua de llantén y algún producto lácteo se asume el riesgo de la formación de cálculos renales.

6. Usos ancestrales:

Se le ha considerado ancestralmente que es una planta que limpia el cuerpo. Contra llagas, ampollas y quemaduras, de difícil cicatrización y que se requiere desinfectar. Se utiliza también para extraer venenos de picaduras de insectos o afecciones causadas por plantas irritantes. En enjuagues para problemas de las encías. El llantén crece en caminos transitados y duros, lo que la hace un símbolo de la resiliencia.

7. Usos culinarios:

las hojas tiernas del centro son las mejores para comer crudas. se pueden usar en ensaladas y procesar con aceite, ajo y frutos secos a manera de un pesto (salsa italiana cruda), tipo criollo. Las hojas maduras, un poco más duras, se pueden hacer salteadas, en sopas y guisos. Su infusión es de sabor suave, muy agradable frío o caliente.

Ficha Técnica de Planta Medicinal

7. MILENRAMA

1. Identificación y taxonomía Básica:

- **Nombres comunes**: Milenrama
- **Nombre Científico:** *Achillea millefolium L*
- **Familia Botánica:** Asterácea

2. Lugar de origen y distribución geográfica:

- Planta nativa de Europa y Asia, pero que ha logrado naturalizarse en todos los continentes.

3. Descripción Botánica y Hábitat:

- **Biotipo:** tallos erectos, firmes y velludos, perenne. Planta de porte robusto, cespitoso pero erguido.
- **Altura promedio:** pueden alcanzar hasta 1 m de altura
- **Hojas:** Presenta hojas plumosas y divididas, pinnadas y largas
- **Flores:** flores pequeñas organizadas en corimbos planos, comúnmente blancos o rosados
- **Fruto:** Fruto seco, indehiscente (que no se abre), con una sola semilla y con pericarpio no soldado a ella, llamado aquenio, estas estructuras tienen cerca de 2 mm de largo, con forma oblonga o lanceolada, aplanados y de color oscuro.

- **Textura:** textura foliar fina, plumosa y suave
- **Raíz:** es fibrosa, rizomatosa y se extiende horizontalmente, puede profundizar entre los 30-60 cm, en suelos con buen drenaje y secos, resiste a periodos de sequía, de gran capacidad de adaptación.
- **Hábitat:** se encuentra en prados, pastizales, bordes de caminos y zonas montañosas en pisos térmicos fríos y templados, en espacios soleados, suelos secos, arenosos o pobres. Suele crecer como matas densas, tupidas y bajas.

4. Composición química:

Contiene aceite esencial, flavonoides y lactonas sesquiterpénicas. Sus componentes activos incluyen 1,8-cineol, alcanfor, borneol, apigenina, luteolina, ácido salicílico y taninos, que le confieren propiedades antiinflamatorias, antiespasmódicas, cicatrizantes y antioxidantes.

5. usos medicinales:

- **Propiedades**. Regulador de la menstruación, reduce dolores menstruales (emenagoga) y propicia ajustes a problemas leves de sangrados. Ayuda en fiebres y resfriados. Contribuye a la regeneración celular, ayuda a la circulación sanguínea, tiene acción antiinflamatoria y se recurre a ella para el tratamiento de hemorroides, también para combatir fiebres y resfriados
- **Partes utilizadas:** flores, hojas y tallos tiernos.
- **Modos de preparación:** Infusión, se utiliza la cantidad que podría cubrir 1-2 cucharaditas por taza, tomar luego de 10 minutos de reposo, para tratar fiebre, resfriados y problemas digestivos. La tintura se prepara con la planta fresca o seca, se recomienda recurrir a un proceso tecnificado para esta preparación. La dosis puede variar, se recomienda, una vez lograda la preparación, utilizar solo 1 o 2 gotas del preparado por vía oral, para aliviar la tos, el resfriado y la fiebre.

6. Usos ancestrales:

No se le conoce uso particular en nuestras culturas indígenas o campesinas.

7. Usos culinarios:

Infusiones digestivas, sus hojas jóvenes y flores comestibles en ensaladas, sopas, guisos y adobos para carnes. Es importante tener presente que su uso debe ser bastante moderado.

Ficha Técnica de Planta Medicinal

8. ORTIGA

1. Identificación y taxonomía Básica:

- **Nombres comunes**: Ortiga
- **Nombre Científico:** *Urtica urens* L.
- **Familia Botánica:** Urticacea

2. Lugar de origen y distribución geográfica:

- nativa de Eurasia. Cosmopolita.

3. Descripción Botánica y Hábitat:

- **Biotipo:** Hierba, que sobresale de los pastizales, porte erguido y cuenta con un avance colonizador de espacios.
- **Altura promedio:** hierba, de 20 hasta 50 cm de al tura.
- **Hojas:** disposición opuesta y decusada, forma de cruz entre uno y otro nudo, de forma ovalada, con borde aserrado, ápice agudo. Superficies rugosas, cubierta de estructuras urticantes al tacto.
- **Flores:** son pequeñas, verdes amarillosos, con estambres amarillos. Hay ortigas dioicas, monoicas y hermafroditas. Son varias las especies con estas características y pertenecientes el género Urtica. Las flores son axilares, se agrupan en pequeñas inflorescencias que se originan en las axilas de las hojas.

- **Fruto:** El fruto es un pequeño aquenio con semillas diminutas.
- **Textura:** rugosa, áspera y cubierta de pequeñas estructuras con apariencia de pelos huecos, llamados tricomas.
- **Raíz:** es un sistema radicular perenne, fibroso y resistente, caracterizado por desarrollar rizomas rastreros de color blanquecino.
- **Hábitat:** Especie propia de climas fríos y templados, en donde crece como ruderal, muy bien adaptada a nuestro medio, cosmopolita crece en suelos húmedos, ricos en nitrógeno y materia orgánica. Coloniza bordes de caminos, pastizales, taludes, zonas alteradas, tierras agrícolas y escombreras, formando grupos densos.

4. Composición química:

Su rica y compleja composición química contiene flavonoides, clorofila y ácidos orgánicos, nutrientes y compuestos bioactivos, altos niveles de minerales entre los que se cuentan hierro, calcio y silicio, por otra parte se encuentran las vitaminas A, C, K. Sus tricomas contienen histamina, acetilcolina y serotonina, causantes de irritaciones fuertes en la piel.

5. Usos Medicinales

- **Propiedades:** La presencia de minerales, vitaminas y compuestos antiinflamatorios, coadyuvan a aliviar dolores articulares (artritis), mejorar la circulación, combatir la anemia y depurar el organismo. Posee también acción diurética, controla problemas de la próstata y mejoras afecciones cutáneas y capilares, estos temas encuentra un buen aliado en esta planta.

- **Partes utilizadas:** las hojas y la raíz**.**

- **Modo de preparación:** La ortiga se preparara en infusiones (té) o cocinada en sopas de verduras.

6. Usos ancestrales:

Muy a pesar de no ser una planta nativa ella sido valorada por nuestras comunidades nativas gracias a sus propiedades medicinales, nutricionales y protectoras. En su adopción por las comunidades indígenas y campesinas ha

sido utilizada por urticación en inflamaciones, dolores articulares y reumatismo; la urticación se realiza mediante latigazos con la planta fresca o, por otra parte, mediante infusiones, en cuyo caso procede como depurativo, diurético, analgésico y estimulante capilar.

7. Usos culinarios:

En salteados de verduras o en tinturas. Se puede incluir en las ensaladas eliminando su efecto urticante pringándola por unos minutos en agua hirviendo. Sus hojas jóvenes tienen mayor contenido en hierro y vitaminas y una vez tratadas pueden utilizarse en muchas modalidades culinarias.

Ficha Técnica de Planta Medicina

9. QUINUA

1. Identificación y taxonomía Básica:

- **Nombres comunes**: Quinua, chisalla.
- **Nombre Científico:** *Chenopodium quinoa* Willd.
- **Familia Botánica:** Chenopodiacea

2. Lugar de origen y distribución geográfica:

- Planta americana, indígena, originaria de la cordillera de los Andes. Su centro de origen y mayor diversidad genética se encuentran en las orillas del Lago Titicaca (Perú y Bolivia).

3. **Descripción Botánica y Hábitat:**

- **Biotipo:** la quinua, es una planta herbácea anual. Ha desarrollado formas específicas de adaptación al clima para sobrevivir desde el nivel del mar hasta los 4,000 metros de altura. Las formas adquiridas corresponden a

erecta, con tallo central y pocas ramas laterales y, ramificada, con un tallo principal que desarrolla múltiples ramas desde la base del tronco, con follaje denso**.** En medio de esto se reconocen 250 variedades. En general, desarrolla panojas (grupos de espigas) más grandes y diversas, en colores blanco, rojos y negro.

- **Altura promedio:** plantas de buen porte, altas hasta 2,5 m de altura.
- **Hojas:** Son simples, alternas y cambian de forma según la posición que tengan en el tallo. Las inferiores suelen ser romboidales u ovadas, mientras que las superiores son lanceoladas.
- **Flores:** pequeñas (aprox. 3 mm), sésiles y sin pétalos. Son mayormente hermafroditas (con órganos masculinos y femeninos) y de colores variables, La planta tiene flores hermafroditas, en el extremo distal, y flores femeninas en el extremo proximal) en el mismo individuo.
- **Fruto:** es un aquenio, con una **semilla** pequeña y seca de unos 2 mm, considerada como "pseudocereal". no es fruta ni cereal,
- **Textura:** La textura cambia ligeramente de acuerdo al color del grano. Así: la quinua blanca es de textura suave y delicada; la quinua roja, es de tejidos más firmes y mantiene su forma; la quinua negra, es muy consistente.

- **Raíz: raíz pivotante**, raíz principal, que alcanza hasta 1.5 - 1.8 metros de profundidad.
- **Hábitat:** tolera condiciones climáticas extremas gracias a su extraordinaria capacidad de adaptación. su hábitat se extiende desde Colombia hasta el sur de Chile y el norte de Argentina. La profundidad a que alcanza su raíz le confiere gran resistencia a la sequía.

4. Composición química: la quinua es un "superalimento", gracias al equilibrio entre proteínas, grasas saludables y carbohidratos de bajo índice glucémico. Su contenido químico y nutricional incluye: Proteínas (14% - 18%), Carbohidratos (60% - 70%), Grasas (5% - 7%) y Fibra (7% - 10%). Alta concentración de Magnesio**,** Fósforo**,** Potasio**,** Hierro**,** Calcio **y** Zinc. Aporta vitaminas del complejo B y vitamina E (tocoferoles), antioxidante natural. Saponinas: Glucósidos amargos localizados en el pericarpio (capa

externa) con propiedades antifúngicas, pero que deben eliminarse para el consumo. También contiene Flavonoides**.**

5. Usos medicinales

Propiedades: La quinua es una fuente de energía muscular progresiva, posee un índice glutámico bajo lo que la hace recomendable para diabéticos; favorece el rendimiento mental, ayuda al control de los estados de estrés; por carecer de gluten y por su alto valor nutritivo es recomendada para bebes por la facilidad que tiene para que pueda ser digerida, y, por esto mismo, se recomienda en los casos de embarazo. Su consumo está recomendado para suplir alimentos como el trigo, cebada y centeno, en la enfermedad conocida como **celiaquía** o enfermedad celíaca; esta enfermedad afecta la mucosa y vellosidades del intestino por ingestión del gluten presente en dichos cereales. Suprimir el consumo de gluten y reemplazarlo por quinua es la más sana solución.

- **Partes utilizadas:** No sólo las semillas, también es posible consumir las hojas jóvenes en ensaladas o cocidas.
- **Modo de preparación:** el sabor amargo de la saponina se elimina mediante el lavado o escarificado y cocción en agua; así, la quinua se convierte en un producto seguro para su consumo.

6. Usos ancestrales:

Los muiscas, consumían la quinua, Chisoya Mama o "semilla madre", como parte esencial de su alimentación, como medicinal para desinflamar y cicatrizar, y elemento sagrado en ritos funerarios. La cultivaban en terrazas y la consumían principalmente en sopas espesas y bebidas. Se utilizaba para tratar abscesos, luxaciones, hemorragias internas y como desinfectante de vías urinarias. La quinua al igual que otras plantas consideradas sagradas por los muiscas, como cedros y nogales, fue prohibida durante la conquista por considerarlas como parte de rituales paganos.

7. Usos culinarios:

Las semillas de quinua se lavan para quitarles las saponinas y para desamargar, se cocinan en hervido, al vapor o al horno. Estando así puede integrarse a ensaladas,

sopas y guisos. Como harina se puede usar en repostería, También con huevos pericos o revueltos o en forma de tostadas.

Ficha Técnica de Planta Medicinal

10. ACHIOTE

1. Identificación y taxonomía Básica:

- **Nombres comunes**: Achiote, canyl
- **Nombre Científico:** *Bixa orellana* L.
- **Familia Botánica:** Bixaceae

2. Lugar de origen y distribución geográfica:

- América tropical y región amazónica, hasta unos 2.000 m.s.n.m, desde Mexico y Centro América hasta la Amazonia.

3. Descripción Botánica y Hábitat:

- **Biotipo:** arbusto
- **Altura promedio:** arbusto o arbolito perenne de 2 a 4 m**.**
- **Hojas:** Alternas, Cordadas (en forma de corazón)
- **Flores:** Hermafroditas, Rosadas, blancas o ligeramente liliáceas, 5 pétalos, numerosos estambres
- **Fruto:** Cápsula ovoide o globosa, Cubierta de espinas blandas (espinosa)
- **Textura:** suave, las espinas son sueves, no lastiman
- **Raíz:** pivotante y laterales fuertes
- **Hábitat:** ambientes cálidos y de humedad media

4.- Composición química:

Es una planta en la que se combinan pigmentos carotenoides, principalmente bixina (liposoluble), de color rojizo, y norbixina (hidrosoluble), de color amarillo, las semillas son suaves al tacto por estas sustancias que las recubren y le confieren un color rojo anaranjado a su cubierta. Es antioxidantes y contiene tocotrienoles (vitamina E), terpenos, flavonoides, fibra, proteínas, fósforo, hierro y aminoácidos como triptófano y lisina.

5. Usos medicinales:

- **Propiedades:** antiinflamatorios y antimicrobianos. Contribuye a bajar los niveles del colesterol y su crema tiene virtudes cicatrizantes. Ayuda a reducir el colesterol. La salud prostática y urinaria encuentra en el achiote un excelente aliado y también fortalece los huesos. La crema que se obtiene de las semillas actúa como protector de las quemaduras del sol.

- **Parte utilizadas:** Se utilizan especialmente las semillas, obteniendo previamente sus colorantes, en un proceso que resulta en una crema rojiza. Sus hoja, raíces y pulpas también tienen un uso terapéutico en forma de infusión.

- **Formas de uso:** La crema se obtiene calentando agua muy poca hasta el punto de que se resista el introducir las manos en ella y se colocan todas las semillas, se tratan con suavidad dejando que el agua arrastre el colorante y luego se deja evaporar el agua. El residuo de esta evaporación es una crema que suele envolverse en hojas de plátano o bijao. Dicha crema se utiliza como condimento y colorante en la cocina, y medicinalmente como antiinflamatorio, antidiabético y digestivo, también, para proteger la piel de los rayos solares, como repelente contra los insectos y como cicatrizante en quemaduras.

6. Usos ancestrales:

En general las comunidades nativas de tierras bajas, desde 0 hasta unos 2.000 m.s.n.m, lo utilizaban como colorante, maquillaje ritual, especia, medicinal y para usos ceremoniales. Algunas comunidades nativas la consideraron desde antes del descubrimiento de América como una planta sagrada para rituales, protección y pintura corporal. Se considera como símbolo de la sangre y la vida,

protector de la comunidad y elemento mágico para desterrar energías negativas. El colorante en pasta se usa también para protegerse de los rayos solares.

7. Usos culinarios:

Se utiliza para potenciar el sabor de los alimentos marinados. El colorante puede extraerse sofriendo las semillas en aceite o mantequilla para preparar un arroz de mejor sabor, con carnes o marisco y presentación diferente. Utilizando jugo de naranja o limón se pueden dejar que las semillas liberen el colorante para luego marinar las carnes con este jugo. En derivados lácteos, como la mantequilla o los quesos, se puede encontrar una gama de colores que pueden utilizarse a partir de los colorantes del achiote.

Ficha Técnica de planta Medicinal.

11. SALVIA

1. Identificación y taxonomía Básica:

- **Nombres comunes**: Salvia,
- **Nombre Científico**: *Salvia officinalis* L.
- **Familia Botánica**: Lamiaceae

2.- Lugar de origen y distribución geográfica:

Es una planta cosmopolita que se extendió por todo el mundo desde su lugar de origen en Oriente medio y la región mediterránea.

3. Descripción Botánica y Hábitat:

- **Biotipo**: pequeño subarbusto de tallos erectos y pubescentes.
- **Altura promedio**: 30 – 80 cm.
- **Hojas**: pecioladas, oblongas y en forma de óvalos, lamina con nervaduras bien marcadas.

- **Flores**: pequeñas, bilabiadas, agrupadas en espigas, de color azul a blanco, según la variedad, en racimos, con corola de hasta 3 cm, labio superior más o menos recto; el cáliz tiene tonalidades purpureas.
- **Fruto**: seco que contiene cuatro nuececillas. Las semillas son redondeadas, de color entre marrón y negro, de 2.5 mm.
- **Textura**: suave, algo vellosa al tacto, debido al tomento fino recubre la superficie de sus hojas.
- **Raíz:** sistema radicular fibroso y amplio que crece horizontalmente abarcando y profundizando los primeros 50 cm del suelo
- **Hábitat:** en su región de origen, Europa y norte de Africa (mediterranea), crece de manera espontánea en laderas rocosas, soleadas y secas.

4. Composición química:

Aceite esencial (1-3%), se resalta el contenido en monoterpenos, **alcanfor (5-20%) y 1,8-cineol**. Además, contiene ácidos fenólicos, flavonoides (apigenina, luteína) y principios amargos. Esteroides, terpenos, sesquiterpenoides, carbohidratos y ceras.

5. Usos medicinales:

- **Propiedades.** En la medicina tradicional, ha sido utilizada en tratamientos varios como anti convulsionante, indicios de reumatismo, inflamación, mareos e hiperglucemia. Se le considera también como anti-sudorífica, emenagoga, antioxidante, antiespasmódica y astringente. Contra los dolores menstruales, hipotensora, laxante suave y buen bactericida. Contribuye a estabilizar a quienes sufren problemas emocionales. En infusiones para problemas respiratorios y digestivos. También en enjuagues bucales contribuye a sanar heridas de las encías.

- **Parte utilizada:** Para propósitos medicinales se utilizan las hojas, fresca o secas, en ellas se encuentran aceites esenciales, flavonoides y ácidos fenólicos.

- **Formas de uso:** infusiones, tallos para aderezar carnes.

6. Usos ancestrales:

No se registran usos ancestrales diferentes a los que se conocen actualmente pero su tradición se relaciona con usos medicinales y culinarios.

7. Usos culinarios:

Los aceites esenciales, flavonoides y ácidos fenólicos que contiene permiten variados usos en culinaria.

Ficha Técnica de planta Medicinal.
12. VIRA VIRA

1. Identificación y taxonomía Básica:

- **Nombres comunes**: Vira Vira
- **Nombre Científico:** *Achyrocline bogotensis* (Kunth) DC., 1838
- **Familia Botánica:** Asteraceae

2. Lugar de origen y distribución geográfica: Esta planta se encuentra en zonas altas de Suramérica.

3. Descripción Botánica y Hábitat:

- **Biotipo**: hierba
- **Altura promedio**: Alcanza entre 10 y 100 cm de altura
- **Hojas**: hojas alternas y alargadas, de color grisáceo,
- **Flores**: amarillentas o amarillo pálido se agrupan en racimos terminales.
- **Fruto**: es un fruto pequeño y seco que no se abre. Se caracteriza por poseer un vilano blanquecino que le permite ser fácilmente dispersarse por el viento.
- **Textura**: suave, reconocida por su aspecto ceniciento o blanquecino debido a una densa vellosidad lanosa de sus hojas.

- **Raíz**: su sistema radicular es menudo y resistentes, adaptado a suelos secos, rocosos y bien drenados
- **Hábitat:** sitios abiertos en clima frío, se suele encontrar al borde de los caminos, en espacios secos y semihúmedos, pero de suelos con buen drenaje. Se encuentra espontanea en vegetación boscosa y de paramo.

4. Composición química:

5. Usos medicinales:

- **Propiedade**s: en medicina tradicional es bien conocido por sus propiedades antinflamatorias y antialérgicas. Sus hojas y tallos se usan en infusión para tratar problemas en los riñones, comprobada acción en inflamación de la próstata y como calmante. Su aceite esencial presenta flavonoides, de cual se deducen sus propiedades antiinflamatorias, actividad antimicrobiana y reductor de colesterol. Se usa para tratar enfermedades de la piel gracias a sus propiedades antisépticas. La infusión se toma para la tos, asma, bronquitis, resfrío; fiebre.

- **Parte utilizada**: en la medicina tradicional, se utilizan hojas y flores, aunque es preferible recurrir a las **flores**, con estas partes se hace una infusión

- **Formas de uso:** Gotas orales, bajo la lengua, para tratar síntomas de hiperplasia prostática benigna y como antiinflamatorio

6. Usos ancestrales:

Para quemaduras se hace una masa con las semillas y se aplica en la parte del cuerpo afectada. En ritos de limpieza espiritual se seca la planta y se quema, al igual que el incienso, se deja expandir el humillo o se dirige a las personas.

7. Usos culinarios:

Se consume como té.

Ficha Técnica de planta Medicinal.
13. YARUMO

1. Identificación y taxonomía Básica:

- **Nombres comunes**: yarumo, guarumo
- **Nombre Científico**: *Cecropia peltata*; L.
- **Familia Botánica**: Urticaceae, antiguamente Cecropiaceae

2.- Lugar de origen y distribución geográfica:

3. Descripción Botánica y Hábitat:

- **Biotipo**: Árbol de bosque secundario
- Altura promedio: Árbol de 6 a 17 m de altura
- **Hojas:** hojas palmatilobadas, entre 8-10 lóbulos, de superficie ásperas por encima.
- **Flores**: son diminutas, dioicas (árboles machos y hembras separados) y se encuentran en inflorescencias cilíndricas llamadas amentos, tienen la apariencia de largos dedos.
- **Fruto**: son carnosas, alargadas y suaves, similares a dedos largos, de color marrón oscuro o verde amarillento.
- **Textura**: sus grandes hojas son de consistencia rígida, coriáceas y ásperas al tacto en el haz en tanto que en el envés su color es blanco, suave al tacto y cubierto de muchos pelo.
- **Raíz**: raíces superficiales y se dice de periodo de vida corto, pero en casos particulares y con algunos cuidados puede ser algo largo.
- **Hábitat:** Es un árbol de vegetación pionera y crece en los rastrojos, como elemento importante en la cicatrización de espacios afectados por deforestación. Presenta simbiosis con hormigas arborícolas, que se alojan en sus ramas huecas y se alimentan del árbol, al que protegen de otros insectos.

4. Composición química:

En su composición química se destaca la presencia de flavonoides, taninos, esteroides y triterpenos. Se ha logrado demostrar contenidos del éster metílico del ácido linoleico y fracciones butanólicas.

5. Usos medicinales:

- **Propiedades**: a algunos de sus componentes se le atribuyen propiedades ansiolíticas, anticonvulsivantes y sedantes. La savia del tronco tiene acción sobre verrugas. Los flavonoides tienen propiedades antioxidantes y neuro protectoras. También se utilizan para tratar afecciones respiratorias (asma, tos), diabetes e hipertensión.

- **Parte utilizada**: las partes utilizadas con fines medicinales son sus hojas, corteza, raíces y látex.

- **Formas de uso:** Infusión o Té: Se preparan 3 hojas tiernas por litro de agua, hirviéndolas durante 10 minutos para tratamientos de la diabetes, bronquitis, tos, asma, e infecciones renales. Cataplasma se hace para bajar la hinchazón, cicatrizar heridas, úlceras y sarna. Se suele hacer una especie de tabaco con las hojas secas y se fuma, para las afeccione respiratorias, también el látex que exudan se utiliza para tratar las verrugas.

6.- Usos ancestrales:

Yarumo o guarumo, es un árbol sagrado para nuestras comunidades indígenas, se le atribuye un gran poder protector, y se le considera símbolo de la renovación y la fertilidad. Sus usos mágicos incluyen la limpieza energética de espacios, la atracción de abundancia, la protección contra malas energías y se le asocia con la sabiduría y el "renacimiento" colectivo del bosque.

7. Usos culinarios:

tiene pocos o casi inexistentes usos culinarios, sólo el consumo de sus frutos maduros, que son suaves, dulces y jugosos, ideales para comer directamente o en batidos.

Ficha Técnica de planta Medicinal.
14. AJO

1. Identificación y taxonomía Básica:

- **Nombres comunes**: Ajo
- **Nombre Científico**: *Allium sativum* L.
- **Familia Botánica:** Amarilidaceae (Liliaceae ?)

2.- Lugar de origen y distribución geográfica:

Es originario de Asia Central, región en la que ha sido cultivado por más de 7.000 años. Desde ahí su cultivo se extendió por la región mediterránea y China, durante la antigüedad. En estas regiones adquirió importancia culinaria y medicinal y en la actualidad es cultivado en todo el mundo.

3. Descripción Botánica y Hábitat:

- **Biotipo**: hierba, herbácea
- **Altura promedio**: suele alcanzar entre **30 y 60 centímetros de altura, sus flores pueden alcanzar hasta los 80 – 90 cm.**
- **Hojas**: hojas planas, largas y delgadas, lanceoladas y envainadoras, que se entrecruzan formando un pseudotallo.
- **Flores**: Las flores son pequeñas, de color blanco-rosáceo y suelen ser estériles, ocasionalmente se convierten en una especie de bulbillos aéreos
- **Fruto**: Sus frutos, corresponden a bulbos subterráneos que contienen de 6 a 20 dientes o "frutos" envueltos.
- **Textura:** textura **firme y carnosa**, los dientes tienen cubiertas membranosas, finas y secas. Las hojas son de textura suave.

- **Raíz:** Sistema radicular fasciculado, con raíces superficiales que nacen de la base del bulbo. El tallo verdadero es una placa pequeña y endurecida en la base del bulbo, mientras que el escapo floral es un tallo liso y cilíndrico que emerge del centro.
- **Hábitat:** Es una especie adaptada al clima templado que requiere de la presencia de azufre en el suelo para su desarrollo.

4. Composición química:

Es portador de una compleja e interesante composición química, en la que se han identificado compuestos organosulfurados que son los definen su fuerte aroma y sus diversas propiedades medicinales. El agua hace parte del bulbo en un 60 a 70%. La aliína, es un compuesto que al ser machacado o molido el diente se convierte en alicina, ajoenos, disulfuros de dialilo, fructosanos, y minerales como azufre, potasio y fósforo.

5. Usos medicinales:

- **Propiedades**:
  Se reconocen entre las tantas propiedades medicínales de esta planta sus efectos cardiovasculares, antimicrobianas y antioxidantes. La alicina, componente activo destacado de la planta contribuye a reducir la presión arterial, disminuir el colesterol y prevenir trombos. Por otra parte, el ajo fortalece el sistema inmune y se le recomienda para combatir las infecciones respiratorias y bacterianas. Es, además, antioxidante y anticancerígeno.

- **Parte utilizada**: el bulbo subterráneo, comúnmente conocido como "cabeza de ajo" y de él, el llamado diente de ajo.

- **Formas de uso:** el uso más corriente es su estado natural de crudo, machacado, pues activa la alicina. También cocido, en polvo o en aceite de oliva.

6. Usos ancestrales:

Se le considera como un escudo y amuleto mágico protector. Se le atribuyen poderes para ahuyentar malas energías, espíritus malignos, el "mal de ojo" y la envidia. Se usa también en rituales de limpieza espiritual y protección del hogar.

7.- Usos culinarios:

Condimento fundamental en la cocina mundial, consumido crudo, machacado, pulverizado o asado o en aceite de oliva.

Ficha Técnica de planta Medicinal.
15.- ALBAHACA

1. Identificación y taxonomía Básica:

- **Nombres comunes**: Albahaca
- **Nombre Científico:** *Ocimum basilicum* L.
- **Familia Botánica**: Lamiaceae

2.- Lugar de origen y distribución geográfica:

Su centro de origen está en la India, pero se extendió por Asia Central y Africa. Su cultivo ha llegado a establecerse en climas tropicales, subtropicales y templados, en esta forma se encuentra en el Mediterráneo, Egipto, EE. UU. y México, constituyéndose grandes productores de esta planta.

3. Descripción Botánica y Hábitat:

- **Biotipo**: es una hierba anual, aromática y de porte bajo.
- **Altura promedio**: Aunque herbácea, es de porte erguido con alturas de entre 30 y 130 cm,
- **Hojas:** hojas opuestas lanceoladas u ovadas de color verde brillante, pecioladas, dentadas o enteras.
- **Flores:** flores blancas o violáceas dispuestas en espigas
- **Fruto:**
- **Textura:** de textura sedosa y color verde intenso.
- **Raíz:** Sistema radicular pivotante
- **Hábitat:** prefiere suelos bien drenados, temperaturas por encima de los 10 C° , buen desarrollo en puntos soleados y es sensible a heladas.

4.- Composición química:

Es una planta que contiene aceites esenciales, como el linalol, el estragol, eugenol y cineol. Polifenoles y fenoles, como el ácido rosmarínico**,** flavonoides, como la quercetina y ácidos fenólicos. También las vitaminas A, C y K hacen parte de los componentes químicos de esta planta.

5. Usos medicinales:

- **Propiedades:** propiedades antioxidantes, antimicrobianas y guarda un aroma característico. Alivia los dolores menstruales y los dolores estomacales, al igual que los dolores de cabeza en las gestantes. Ayuda al sueño y tranquilidad de los bebes. La albahaca se utiliza también en procura de una buena digestión, es también de uso relajante. Las hojas de la albahaca tienen efectos positivos en las infecciones virales, fúngicas, bacterianas y en los tratamientos de fiebres, tos crónica, asma y diarrea, se muestran efectivas.

- **Parte utilizada**: las hojas frescas o secas, las hojas tiernas, para niños pequeños, y las sumidades floridas (flores), ricas en aceites esenciales.

- **Formas de uso:** En emplasto para aliviar el dolor de cabeza. El agua de su cocción se utiliza para baños en limpieza emocional. Para bebés con

"mal de ojo", se les baña con agua de la cocción y se dejan dormir con ramas tiernas de albahaca. Se toma en infusión.

6. Usos ancestrales:

En partería se utiliza para tratar el mal de ojo en los niños y romper energías negativas.

7. Usos culinarios:

Es una hierba aromática de sabor dulce y algo picante, transciende su uso culinario en ensaladas, salsa para pastas, pizzas, sopas y es esencial ingrediente del pesto italiano.

Ficha Técnica de planta Medicinal.

16. CALENDULA

1. Identificación y taxonomía Básica:

- **Nombres comunes:** Caléndula, botón de oro.
- **Nombre Científico**: *Calendula officinalis* L.
- **Familia Botánica:** Asteraceae

2.- Lugar de origen y distribución geográfica

- Planta nativa de la región mediterránea, Europa y Asia occidental.

3. Descripción Botánica y Hábitat:

- **Biotipo**: Hierba
- **Altura promedio**: El tallo de 20 a 55 cm de altura,
- **Hojas**: Las hojas, son alternas, simples, oblongas-lanceoladas, obovadas, oblongas o espatuladas

- **Flores**: Las flores son liguladas y amarillas o anaranjadas.
- **Fruto:** Los frutos son aquenios secos, ásperos y curvados con proyecciones espinosa
- **Textura:** Las hojas son suaves y pubescentes, de pelos finos, pétalos son algo pegajosos al tacto debido a la resina que contienen.
- **Raíz:** su sistema radicular es fibroso, se extiende alrededor de la planta y puede lograr unos 30 cm de profundidad.
- **Hábitat:** Prefiere pleno sol, suelos bien drenados y climas templados, tolera heladas, sequías y suelos pobre, condiciones que le permiten colonizar diversos espacios.

4. Composición química:

carotenoides (luteína, licopeno) y flavonoides y (isorhamnetina, quercetina) como principios activos principales. Contiene además triterpenos, saponinas, aceite esencial, ácidos fenólicos y polisacáridos,

5. Usos medicinales:

- **Propiedades**: propiedades antiinflamatorias, cicatrizantes y antioxidantes, antisépticas e hidratantes, se utiliza para tratar casos de heridas, quemaduras, eccemas y acné. También en problemas digestivos y en trastornos relacionados con la menstruación. Cicatrizantes y antimicrobiana.

- **Parte utilizada**: Ante todo se utilizan sus flores, tomadas en consideración por sus propiedades medicinales y cosméticas, pueden utilizarse frescas o secas para extraer aceites o preparar infusiones y pomadas. Los pétalos y el cáliz son las partes con más contenido de compuesto activos.

- **Formas de uso**: Baños, emplastos, infusión, vaporizaciones

6. Usos ancestrales:

Se dice que es una planta sagrada, objeto de cierta veneración ancestral por la energía solar y capacidad regeneradora. Se utiliza para protección y prosperidad, abundancia, sueños proféticos y el amor.

7.- Usos culinarios:

Su flor es comestible de uso diverso en culinaria, principalmente por sus pétalos, de sabor suave, entre cítrico y amargo. Estando fresca, puedes ser un ingrediente para ensaladas, sopas y quesos, o seca como sustituto del azafrán o en infusiones, arroces y repostería.

Ficha Técnica de planta Medicinal.
17. HINOJO

1. Identificación y taxonomía Básica:

- **Nombres comunes:** Hinojo,
- **Nombre Científico**: *Foeniculum vulgare* Mill.
- **Familia Botánica**: Apiaceae

2. Lugar de origen y distribución geográfica:

- Tiene su origen en la costa del mar Mediterráneo (Europa Meridional), en donde crece silvestre. Está repartida por todas las zonas de clima templado del mundo.

3. Descripción Botánica y Hábitat:

- **Biotipo**: tiene porte erecto
- **Altura promedio**: puede llegar a medir hasta unos 2 m.

- **Hojas:** color verde intenso, largas y delgadas, acabando en segmentos con forma de aguja.
- **Flores:** inflorescencia amarillas doradas. Tienen simetría pentámera, con pétalos apenas visible, cinco estambres y gineceo bicarpelar con un par de estilos (uno por carpelo) divergentes.
- **Fruto**: El fruto es un esquizocarpo, fruto seco derivado de un ovario compuesto (pluricarpelar) que, al madurar, se divide en segmentos individuales de color pardo oscuro hasta negruzco, de unos 5 mm de largo.
- **Textura**: la textura del bulbo es crujiente, firme y carnosa**.** Sus hojas verdes son plumosas y suaves.
- **Raíz**: raíces largas y delgadas, comestibles.
- **Hábitat:** Su hábitat se encuentra en climas templados, buen sol y suelos drenados, áridos o pedregosos, crece espontáneamente en bordes de caminos, campos abandonados y áreas costeras.

4.- Composición química:

Tiene una amplia gama de principios activos, entre ellos algunos aromáticos como el anetol (hasta 80% en aceite esencial), al lado de fenchona, estragol y limoneno. Aceites esenciales, flavonoides (quercetina), ácidos fenólicos (rosmarínico), fibra, y minerales como calcio, potasio y hierro. Contiene vitamina C y también vitaminas del complejo B.

5.- Usos medicinales:

- **Propiedades**: tratamiento de los ojos en infecciones, inflamación y secreciones oculares. Es también antioxidante. En problemas del sistema digestivo, como mala digestión, dolores de estómago e inapetencia ayuda a mejorar el apetito. Tiene acción expectorante y contribuye a regular problemas nerviosos. También se utiliza para limpieza de las vías urinarias. Se resaltan sus propiedades digestivas, carminativas (elimina gases), antiinflamatorias. Alivia cólicos, hinchazón abdominal y dolores menstruales. También se destaca por sus efectos diuréticos, y su uso tradicional como galactogogo para aumentar la leche materna.

- **Parte utilizada:** semillas (frutos), hojas, bulbos y, aún, tallos y raíces

- **Formas de uso:** Baños, cocimientos, infusiones, gotas, riegos. Para infusiones una a dos cucharaditas de semillas por taza de agua caliente,

6.- Usos ancestrales

Es una planta ancestral valorada desde la antigüedad en Egipto y Grecia debido a sus propiedades medicinales. Ha sido utilizada para alejar malas energías, proteger hogares, colocando ramas en puertas y para rituales de limpieza espiritual. Se le relaciona con la purificación y la fuerza.

7.- Usos culinarios:

el bulbo y hojas se pueden adicionar a la ensalada de manera cruda, también se pueden hacer salteados, asados o en guisos. Se hacen tinturas o las semillas se pueden masticar para mejorar el aliento y ayudar a la digestión. El bulbo crudo es crujiente, similar al apio, pero en cocción se vuelve suave y de sabor dulce ligero.

Ficha Técnica de planta Medicinal.

18. JENJIBRE

1. Identificación y taxonomía Básica:

- **Nombres comunes:** Jengibre
- **Nombre Científico:** *Zingiber officinale,* Roscoe
- **Familia Botánica**: Zingiberácea

2.- Lugar de origen y distribución geográfica:

Su origen se encuentra en el sudeste asiático, su cultivo ya se realizaba hace 3.000 años en regiones de la India y China. Se cultiva en Thailandia y Vietnam. Es una planta tropical.

3. Descripción Botánica y Hábitat:

- **Biotipo:** herbácea, es propagada asexualmente.
- **Altura promedio:** Puede alcanzar hasta 2 metros de altura
- **Hojas:** Ápice agudo, base cuneada, hojas lineares que pueden alcanzar los 20 cm. presenta tallos falsos.
- **Flores:** Se forman en tallos separados de las hojas parecidos a conos de pino, botones florales blancos y rosados. Estas flores son pequeñas, sus pétalos son de colores amarillo pálido y púrpura que emergen de brácteas verde-amarillentas
- **Fruto:** el fruto es una cápsula dehiscente, subglobosa aelipsoide (que se abre al madurar) subglobosa a elipsoide
- **Textura:**
- **Raíz:** rizoma subterráneo horizontal, carnoso y aromático, que funciona como tallo principal, color amarillo pálido por dentro y cubierto por escamas.
- **Hábitat:** cálido, templado frío.

4. Composición química:

Casi que el 80% es agua, contiene compuestos fenólicos y terpenos que le proporcionan ese sabor picante; la zingerona, es un compuesto menos picante, por alteración del gingerol, por efecto de la cocción. Contiene gingeroles, en el jengibre fresco y shogaoles, en jengibre seco. Se sabe también de la presencia de aceites esenciales como el zingibereno.

5. Usos medicinales:

- **Propiedades**
  es una raíz que fortalece el sistema inmunitario. De amplio uso medicinal gracias a sus efectos antiinflamatorios, digestivos y antieméticos. Se usa para controlar mareos, náuseas del embarazo, para atenuar los efectos de la quimioterapia, actúa positivamente sobre la digestión, dolores articulares, resfriados, fiebres, reducir el colesterol y los niveles de azúcar en la sangre.

- **Parte utilizada:**
  La parte que se utiliza es el rizoma. El rizoma es un tallo subterráneo, carnoso, nudoso, jugoso si es tierno o maduro, que se utilizada fresco o procesado.

- **Formas de uso:**
- Este tallo subterráneo, carnoso y nudoso, se emplea fresco o seco, el cual pueden ser procesado para obtener polvo o encurtido, con ellos se pueden utilizar en culinaria o aportar diferentes beneficios en los casos de enfermedades.

6.- Usos ancestrales

El jengibre es una planta milenaria que ha sido de utilizada para el alivio y curación de muchas enfermedades. Su uso se ha extendido a rituales, a la prosperidad, protección, limpieza, hechizos y a la magia, a él se atribuye algo de poder, por considerarse que guarda cierta conexión energética con el sol que le concede poder.

7. Usos culinarios:

Un sabor acentuado acompaña a los rizomas carnosos, que son los más jóvenes. Esto rizomas suelen cortarse en tajaditas, se conservan en vinagre y se sirven para acompañar algunos platos. El picante se concentra en los rizomas más viejos. La cocina china conoce las propiedades, de uno u otro rizoma, y las combina para equilibrar aromas y sabores en algunos platos de sabores fuertes. En términos generales las raíces viejas son secas. La culinaria lo considera un condimento universal para ensaladas, caldos, guisos, pescados, etc. En polvo, fresca o deshidratada.

Ficha Técnica de planta Medicinal.

19.- LIMONARIA

1. Identificación y taxonomía Básica:

- **Nombres comunes:** limonaria, limoncillo, hierba limón, zacate limón
- **Nombre Científico:** *Cymbopogon citratus* . DC. Stapf
- **Familia Botánica**: Poaceae

2. Lugar de origen y distribución geográfica:

Es originarias de zonas tropicales y subtropicales de Asia meridional. Se cultivaba en América del Sur y Central, África y en general en países tropicales.

3. Descripción Botánica y Hábitat:

- **Biotipo:** herbácea perenne
- **Altura promedio:** 1,30 a 1,50 m.
- **Hojas:** tiene hojas largas, lanceoladas, filosas y cortantes cuyo conjunto define un perfil de forma globosa.
- **Flores:** Las flores están agrupadas en espigas formando racimos de unos 30 a 60 cm y se ven dobladas al igual que las hojas.
- **Fruto:** es una pequeña baya carnosa de forma ovoide o elipsoide, de color rojo brillante a naranja.
- **Textura:** textura áspera al tacto y bordes cortantes
- **Raíz:** sistema radicular con rizomas cortos y ramificados que conforma macollas
- **Hábitat:** la limonaria crece de forma óptima en un rango de alturas que va desde los cero metros sobre el nivel del mar, hasta los 1.900.

4.- Composición química:

Entre los compuestos fitoquímicos se distinguen aceites esenciales entre los que se cuentan el citral, con un 65 a 85%, nerol geraniol, citronelal, terpinoleno, acetato de geranilo, mireceno y terpinol metilheptenona. Contiene monoterpenos como limoneno y también flavonoides como luteolina, quercetina y compuestos fenólicos. También se encuentran terpenos de hidrocarburos, alcoholes, cetonas, ésteres y principalmente aldehídos.

5.- Usos medicinales:

Propiedades:

- Posee acciones farmacológicas frente a la presencia de amebas, bacterias y hongos. Es también antidiarreica, antifilárica y antiinflamatoria. Se reconocen sus propiedades antipalúdicas, antimutagénicas, antioxidante, hipoglucemiante y mejora la digestión, reduce la fiebre y contribuye a aliviar el estrés.

- **Parte utilizada:**

  Son principalmente las **hojas** y la **base de los tallos**, independientemente si están frescas o secas. El aceite esencial de limonaria se utiliza como relajante y para generar tranquilidad en casos de problemas emocionales.

- **Formas de uso:**
  Infusiones y tés, por sus propiedades digestivas y calmantes, también se recurre a sus aceites esenciales.

6.- Usos ancestrales:

Su aroma se emplea para limpiar energías negativas, elevar el espíritu, atraer prosperidad y brindar protección en el hogar. Se dice que las buenas energías y la prosperidad, se asocian a la presencia de esta planta en el jardín.

7. Usos culinarios:

El suave sabor cítrico que presenta permite su uso en sopas y curris, también para marinadas de pescados y mariscos. En general, la cocina asiática y latina recurre a esta planta como condimento casi cotidiano.

Ficha Técnica de planta Medicinal.

20.- MANZANILLA

La manzanilla común es una hierba perenne, de tallos densos. Presenta hojas sésiles, alternas, biotripinnatilobuladas, finamente divididas con los folíolos lineares. En posición terminal, en verano presenta una inflorescencia en forma de capítulo paniculado. Las flores radiales son unos 20, con la lígula blanca, mientras que los del disco son numerosos, hermafroditas, con la corola amarilla, las puntas de las anteras ovadas y el extremo del estilo trunco. La cabeza floral no supera 1 cm de diámetro. Los frutos son aquenios cilíndricos, de más o menos 1 mm de diámetro, algo mayores a los radiales. La polinización la realizan los himenópteros, pero la planta es capaz de autopolinizarse.7

1. Identificación y taxonomía Básica:

- **Nombres comunes:** Manzanilla, chamomila, romana.
- **Nombre Científico:** *Chamaemelum nobile* L.
- **Familia Botánica**: Asteraceae

2.- Lugar de origen y distribución geográfica:

- Es originaria de Europa Occidental y el Norte de África, cuenta con cultivos en varios países de Europa, América y Norte de África.

3. Descripción Botánica y Hábitat:

Biotipo: hierba perenne, rastrera que suele dar lugar a la formación de cerradas coberturas verdes.

Altura promedio: alcanza entre 10 y 30 cm de altura.

Hojas: Están divididas y con apariencia plumosas.

Flores: Posee flores solitarias con pétalos blancos y un centro amarillo prominente.

Fruto: Es diminuto, no alcanza a tener un milímetro de longitud (aprox. 1-1.5 mm). Forma cilíndrica u ovoides, su coloración es amarillenta o pardo-verdosa. Una particularidad, sus aquenios carecen de vilano, como ocurre en las otras asteráceas.

Textura: las hojas son pubescentes, su textura plumosa las hace suaves al tacto. Los tallos, son firmes; los pétalos lisos y delgados, en el fruto la textura es seca y dura.

Raíz: raíz principal corta, con numerosas raicillas fibrosas, algo superficial pues escasamente logra los 10 o 15 cm. del substrato.

Hábitat: que se encuentra en campos secos, prefiere suelos arenosos y de ph ácido a neutro, requiere luz plena del sol y tolera algo de sombrío y puede crecer entre los 0 y 1.400 msnm.

4. Composición química:

Los aceites esenciales, presentes en las flores, representan una parte a destacar de su composición química con un porcentaje de presencia que puede alcanzar hasta un 1,5%. También se cuenta con Ésteres del ácido angélico y tiglico, Chamazuleno y Farneseno y α-pineno. Flavonoides, lactonas sesquiterpenicas, cumarinas, ácidos fenólicos, polisacáridos y mucilagos.

5. Usos medicinales:

- **Propiedades**

  Es de utilidad en la Indigestión y en gases, en cólicos y espasmos; Gracias a la presencia del flavonoide apigenina, funciona a modo de sedante suave para el control de la ansiedad, el estrés y el insomnio. Es, además, antinflamatorio y antiséptico, por lo que se puede utilizar en irritaciones de la piel y también como cicatrizante. Actúa como relajante muscular lo cual permite ser recomendado para los dolores del ciclo menstrual.

- **Parte utilizada:**
  Se usan las flores, frescas o **secas**, se recomienda usar las secas puesto que concentran sus principios activos y se pueden guardar por mayores tiempos.

- **Formas de uso:**
  La infusión se prepara con una cucharada de flores secas por taza de agua caliente, sin que alcance a hervir. En tintura, como un extracto alcohólico más o menos concentrado, sólo se toman unas pocas gotas diluidas en agua. También externamente, como compresas o aceite obtenido por maceración o baños. También se recurre al uso para aromoterapia y para aclarar el cabello.

6.- Usos ancestrales:

El sol y el fuego, que se asume que proporcionan luz y energía sana, llevan a considerar esta planta como un elemento de protección, purificación y prosperidad. Se puede sembrar en los antejardines para protección del hogar. También lo utilizan para hechizos y como amuleto.

7. Usos culinarios:

Su aroma dulce y sabor ligeramente amargo, lo hace propicio para los usos culinarios en infusiones, aromatizar licores como el vermut, cocktails y en repostería. Sus flores frescas hacen atractivos los platos y sus ramas jóvenes sazonan y dan vigor a la culinaria.