

EL HUERTO MEDICINAL

TOA
temas de orientación
agropecuaria

AGRICULTURA

- * Manual de fertilizantes
- * Hortalizas y frutales
- * Arroz, suelos y enfermedades
- * Floricultura, Primera parte
- * Floricultura, Primera y segunda parte
- * Cultivo del banano y el plátano
 - * Curso de arroz
 - * El Huerto medicinal
- * Caña de azúcar y panelera
 - * Cultivo de la papa
 - * La achira CEK
- * Cultivo del cacaoero
 - * Cultivo del café
- * Producción de yuca y ñame
 - * Las heladas y su control
 - * Cultivo de maíz y frijol
 - * Palma africana de aceite
- * Cultivo de trigo y la cebada
 - * Plagas del algodón
- * Desarrollo agro industrial de la Costa Atlántica
 - * Refranes del agro
 - * Glosario de ecología
- * Planeamiento y contabilidad en la finca
 - * Nombres científicos y vulgares de las plantas más comunes



temas de orientación
agropecuaria



temas de orientación
agropecuaria

DIRECTOR: RUBEN RUIZ CAMACHO

ESCRIBEN EN ESTE NÚMERO:

OVIDIO RINCON SEPULVEDA, Ing. Agr.
MANUAL PRÁCTICO DE AGRICULTURA
HONORIO VARGAS ECHEVERRIA, Técnico de mercados
REVISTA «EL SURCO»
RUBÉN RUIZ CAMACHO, Director TOA.

REPRESENTANTES:

BOLIVIA	Mario Villaroel;
BRASIL:	Claudio Fornari;
CHILE:	Hernán Valdovinos;
MEXICO:	Enriqueta Villegas;
URUGUAY:	Daniel Mesa Bernal;
PERU:	Miguel Rojas Vivero;
VENEZUELA:	Guillermo Rojas Rico; Jesús Checa España.

EDICION: NUMEROS 113-114 SEXTA EDICIÓN 2005

LICENCIA: Licencia del Ministerio de Gobierno
000764 de 1966

ISBN: 958-96853-1-5

DIRECCION: Redacción y Administración:
Calle 39B No. 21-74 Teléfono: 285 98 09
Apartado Aéreo 13169 Bogotá, Colombia



Opinión del Director

Amable lector:

Las plantas medicinales tienen gran arraigo entre nosotros, por mil razones por todos conocidas. Con ellas se preparan bebidas, esencias, tinturas, infusiones, baños, cataplasmas, etc., destinadas —como es obvio— a producir efectos saludables en las personas. Y a fe que se logran. Cualquier análisis químico indicará la regia composición de sus ingredientes medicinales.

No obstante hay quienes caprichosamente —sin ningún juicio— niegan sus propiedades. Aluden que las gentes hacen uso por pura sugestión. Nosotros, creemos que quien niega la luz del sol, de hecho se declara ciego. Las propiedades de las plantas medicinales son innegables e incontrovertibles, y no es de ahora, sino de mucho tiempo atrás. Se las conoce en Colombia y en la mayor parte del mundo.

Con el transcurrir del tiempo esa necia incredulidad ha sido prácticamente superada. O mejor dicho, se ha logrado el cambio mediante una adecuada y reiterada información al respecto, a través de muchos canales de comunicación oral y escrita.

Hoy en día —por todos es conocido— que muchas plantas medicinales figuran entre las líneas de exportación, tal como ocurre con las hierbas con las cuales se están preparando las ultra conocidas "aguas aromáticas", que no por eso han dejado de producir gratos y saludables efectos entre sus cada día más numerosos usuarios.

Por lo aquí tratado, no hemos resistido la tentación de incluir en esta edición, con el título de GUIA DEL HUERTO MEDICINAL, el texto que fue encomendado a nuestro colaborador y amigo el Ingeniero Agrónomo Ovidio Rincón Sepúlveda, a quien ustedes van a valorar —con toda justicia— como un verdadero experto conocedor de la amplia gama que abarcan dichas plantas.

Desde luego, lo que más nos importa, es que esta GUIA DEL HUERTO MEDICINAL sea de grata acogida y de auténtica utilidad para quienes la lean y la lleven a la práctica.

Atentamente,

RUBEN RUIZ CAMACHO, Director
Temas de Orientación Agropecuaria



Contenido

OPINION DEL DIRECTOR	5
PLANTAS MEDICINALES	11
Ajenjo - Albahaca	15
Anís	16
Apio - Borraja	17
Cidron - Cilantro	18
Eneldo - Hinojo	19
Limoncillo - Limonero	20
Llantén	21
Malva común - Manzanilla de Castilla - Manzanilla Romana	22
Manzanillón - Mejorana	23
Paico - Parietaria	24
Perejil - Poleo - Romero	25
Ruda de Castilla	26
Saúco - Toronjil	27
Yerbabuena	28
Zábila o Aloe	29

OTRAS PLANTAS MEDICINALES	33
Acedera - Ahuyama - Ajo - Altamisa - Arboloco - Berro de fuente ...	35
Cabuya - Cañabrava - Cañaguata - Cargamanta - Coca	36
Colchón de Pobre - Diente de León	37
Espadilla - Guaco - Ipecacuana	38
Lulo de perro - Marihuana	39
Maíz - Mastranto - Mastuerzo - Ortiga blanca - Pringamoza -	
Quina amarilla	40
Romaza - Ruda Gallinaza - Savia	41
Sarpoleta - Sueda - Trébol o Carretón - Verbena - Verdolaga	42
Yarumo - Yerbamora - Yuyo Quemado - Zarparrilla	43

PLANTAS ORNAMENTALES MEDICINALES 45

Achira - Adelfa - Alcaparro	47
Amapola - Azulejo - Barba de Palo	48
Botón de Oro - Caléndula - Capuchina - Caracucho	49
Cineraria - Clavel - Copa de Oro - Corona de Espinas - Culantrillo ...	50
Digital - Eucalipto - Geranio Hiedra	51
Girasol - Granado - Helecho Común - Helecho Macho	52
Higuerillo - Hortensia - Malvarosa - Malvavisco	53
Pensamiento - Rosa - Sauce - Venturosa	54
Violeta - Berenjena	55

APENDICE:

Anis (Pimpinella anisum)	57
El Cultivo de la Ipecacuana en Colombia	59
Zabila, la planta milagrosa	65
Cardamomo, como es y para que sirve	67

EL HUERTO MEDICINAL



temas de orientación
agropecuaria

Las plantas medicinales empiezan a ocupar un lugar importante dentro de las explotaciones hortícolas y caseras, pues en los últimos años se ha incrementado su consumo en el país e iniciado su exportación con destino a la preparación de la tradicional "agua aromática".

Con este objeto las especies más cultivadas son: albahaca, manzanilla, mejorana, toronjil y yerbabuena.

En el cultivo y explotación de plantas medicinales es necesario tener en cuenta varios factores, tales como uso moderado y específico de plaguicidas, especialmente aquellos de efecto residual prolongado.

En el huerto medicinal nunca usar insecticidas clorinados y suspender los tratamientos (aspersiones y espolvoreos), un mes antes de cosechar las hojas. De otra parte, prestar gran



BIBLIOTECA AGRÍCOLA

DE CDM OMBIA

PLANTAS MEDICINALES

atención a las labores de recolección, secado y empaclado de las hojas, ya que la calidad y efecto saludable de estas plantas va a depender del cuidado que se le preste tanto al cultivo como a su procesamiento.

No sobra advertir que debe utilizarse agua de muy buena calidad, ya sea para el riego del cultivo o el lavado de las hojas antes de someterlas al proceso de secamiento. Este deberá efectuarse a la sombra, hasta donde sea posible, ya que los rayos solares destruyen o inhiben ciertos principios activos contenidos en las hojas.

Mantener el cultivo libre de malezas y realizar un control mecánico de insectos, o sea destruir los brotes de plagas localizadas y esporádicos a mano; esto con el fin de reducir la aplicación de plaguicidas al mínimo. Además, aprovechar al máximo el control biológico.

Para obtener una buena cantidad de material aprovechable (hojas), las plantas medicinales deben sembrarse en suelos ricos en materia orgánica o, en caso contrario, aplicar cantidades adecuadas de estiércol bien descompuesto o composte preparado en la finca. Igualmente, disponer de agua para riego en períodos de sequía.

Las plantas medicinales adquieren cada día más importancia entre el pueblo colombiano, especialmente entre los campesinos que han conservado la tradición de su uso y que no alcanzan con sus escasos recursos e ingresos a comprar los medicamentos farmacéuticos, ya que éstos han venido experimentando últimamente grandes incrementos en sus costos; estando sólo al alcance de los amigos de la fortuna y personas adscritas a organismos que prestan el servicio médico.

Las plantas medicinales abarcan una gama muy amplia y, así, encontramos desde hierbas que crecen espontáneamente hasta árboles frutales y forestales de gran porte, lo mismo que muchas plantas ornamentales y cultivadas comercialmente.

Con estas plantas se preparan baños, bebidas, cocimientos, cataplasmas o emplastos, esencias, extractos, infusiones, maceraciones, té, tinturas, tisanas, etc.



EL HUERTO MEDICINAL

Al realizar el análisis químico de las diferentes plantas medicinales, se puede observar que poseen distintos compuestos que tienen un gran efecto sobre los diversos órganos del cuerpo humano; siendo estos mismos principios empleados en la preparación de un buen número de medicamentos.

Cabe advertir que al hacer uso de estas plantas se debe tener mucha precaución, pues algunas poseen principios muy activos que pueden ser contraproducentes cuando se abusa de ellas, causando intoxicaciones y trastornos fisiológicos.

El hombre desde que dejó su vida nómada para estabilizarse en parcelas y dedicarse a la domesticación de animales y al cultivo de plantas, empezó a seleccionar aquellas que respondían al tratamiento de los males que lo aquejaban. Este proceso y tradición se ha venido conservando y enriqueciendo hasta nuestros días, pasando algunas plantas medicinales a ser objeto de cultivo en nuestros jardines y campos; dando origen al aforismo hipocrático: "Que tu alimento sea tu medicina y que tu medicina sea tu alimento".

Por tal motivo, he decidido escribir un poco sobre el cultivo y uso de las principales plantas medicinales usadas en nuestro país, dirigido especialmente a los habitantes del agro colombiano.

En las huertas de las casas en ciudades y pueblos, y los alrededores de las casas campestres, de los diferentes climas y zonas, encontramos cultivadas las siguientes plantas medicinales: ajeno, albahaca, anís, apio, borraja, cidrón, cilantro, eneldo, hinojo, limoncillo, limonero, llantén, malva común, manzanilla común, manzanilla romana, manzanillón, mejorana, paico, parietaria, perejil, poleo, romero, ruda de castilla, sauco, toronjil, yerbabuena y zábila.

AJENJO

Artemisa absinthium L.

Planta herbácea, vivaz, color grisáceo, de la familia compuestas que crece hasta 1.1/2 metros de altura y está dotada de un intenso olor aromático y penetrante con sabor amargo.

Tiene hojas de tres clases: a) radicales, con pecíolo largo y tripartidas, segmentos estrechos, lanceolados y agudos; b) caulinares, partidas o bipartidas y pecíolo cada vez más corto; c) las que se encuentran cerca de las flores que carecen de pecíolo y son lanceoladas. Toda la planta se halla cubierta por un vello blancuzco.

Inflorescencia, en panoja corimboformé, formada por una cabezuela casi esférica y pedunculada, tubulosa, de color amarillo.

El ajenjo se propaga en semillero, trasplantando las plántulas cuando tengan cuatro hojas; obteniéndose el producto de su cosecha al año siguiente. También se puede multiplicar por división de pies y gajos.

Para obtener altos rendimientos se debe sembrar en un terreno fértil, libre de malezas y protegido de los vientos fríos. Las plantas se sembrarán a 50 x 50 cm. en cuadro.

La recolección se realiza cuando las plantas empiezan a florecer, y para ello se cortan las hojas y extremos herbáceos y se dejan al sol durante dos días, luego se llevan a un secadero; terminada la desecación se empaquetan en envases de lata y se guardan. La droga contiene alrededor de 0.5% de aceite volátil color verde oscuro y de sabor amargo.

El ajenjo es utilizado en la manufactura de licores, para darle sabor amargo a la cerveza y condimentar alimentos.

En medicina el ajenjo es considera-

do como uno de los mejores estomacales: elimina los gases, mejora y favorece la acción de los jugos gástricos, despierta el apetito, promueve la digestión y sirve para contrarrestar el mal olor de la boca, cuando proviene del estómago.

También se emplea para combatir las enfermedades de los riñones, vejiga, hígado y contra ciertos males como ictericia o buena moza, palidez del rostro, debilidad general del organismo, expulsar lombrices, como tónico y estimulante.

Esta planta se debe usar con precaución y prudencia, ya que es un medicamento muy enérgico.

Las bebidas se preparan hirviendo 10-15 gramos de hojas de ajenjo en un litro de agua y se toma en ayunas una tacita.

ALBAHACA

Ocimum basilicum L.



Albahaca. *Ocimum basilicum* L.

Planta labiada, anual, de olor penetrante que atrae las abejas y ahuyenta las moscas.

El tallo es ramoso, de 50 cm. de altura; hojas enteras, glabras, aovadas; flores en racimo, blancas o li-

tas, en el extremo de las ramas. Se cultivan tres variedades: la albahaca grande verde, la albahaca grande violeta, que tiene los tallos y hojas de color violeta oscuro y las flores color lila, y la albahaca de hojas de escarola, que tiene las hojas rizadas.

A la albahaca le conviene un suelo fértil, suelto, preparado hasta 40 cm. de profundidad, con buen drenaje.

Se reproduce por semilla en semillero o de asiento. Las semillas, que son pequeñas y oblongas, se obtienen de plantas sanas dejadas sobre el terreno hasta que empiecen a secarse. Entonces se cortan, se dejan secar y se separa la semilla.

Las plántulas se trasplantan en surcos a 40 cm. y dejando una distancia entre matas de 30 cm. Requiere riegos y cultivadas frecuentes.

La recolección de las hojas se hace cuando empieza a florecer la planta; para la obtención de esencia, se cortan las plantas antes de que las flores alcancen su total desarrollo. La infusión de sus hojas y flores alivia el dolor de cabeza, aumenta la secreción de orina, es estimulante, regulariza las menstruaciones en las mujeres, expulsa gusanos intestinales, es muy útil contra las afecciones de los riñones y vejiga.

Además provoca el sudor, disminuye la fiebre, cura los resfríos, es desinfectante, desentumece los tejidos golpeados, es útil para personas nerviosas y estimula el apetito. El zumo fresco de la planta lo emplean contra las inflamaciones del oído.

Se prepara infusión de 75 gramos de hojas en medio litro de agua, se toman cuatro tacitas diarias.

ANIS

Pimpinella anisum L.

Umbelífera anual, herbácea, oriunda del Asia Menor, Egipto y Grecia; tallo erguido, ramoso y suave que crece hasta 30 cm. de altura. Sus hojas son de forma diferente según su situación en el tallo: las inferiores son redondeadas, lobadas y dentadas; las centrales pinnatisectas con lóbulos y lanceoladas; y las superiores trifidas y lineales en forma de pluma. Las flores son pequeñas de color amarillo pálido o blanco en umbelas; frutos ovales que llegan a tener hasta 5 mm. de largo por 3 mm. de ancho, color gris claro y cubiertos de una pelosidad, de sabor dulzaino picante y olor agradable.

El anís se cultiva en suelo fértil, bien preparado, suelto, arcilloso-cálcico, rico en materia orgánica y abrigado, clima cálido pero húmedo.

Se reproduce por siembra de semillas a chorrillo en hileras a 50 cm. de distancia, se cubren éstas ligeramente, germinando un poco más de un mes. Las semillas no deben tener más de dos años de cosechadas. Cuando las plántulas alcanzan una altura de 5-7 cm. se entresacan, dejando una distancia de 25 cm. entre plantas. El terreno se mantendrá libre de malezas y se darán cultivadas suficientes para que la superficie del suelo permanezca suelta. La recolección se efectúa antes de que los frutos maduren por completo y caigan al suelo, lo cual ocurre aproximadamente cuatro meses después de la siembra, el tallo amarillea y los frutos se ponen duros y oscuros.

Las plantas se arrancan, se dejan secar al sol, y a los 4-5 días se puede obtener la semilla. Estas se limpian cuidadosamente y se colocan de nuevo al sol para que se acaben de secar y se envasan. En un clima favorable se pueden obtener de 500-750 Kg/Ha de semilla. Además de la semilla, en el mercado se encuentra el anís pulverizado y el aceite esencial de anís. El anís oficial

no debe contener más de 3% de materia orgánica extraña, ni debe producir más de 1.1/2% de cenizas ácido insolubles. Debe contener no menos de 1.75% del aceite esencial de anís.

El anís se usa con fines medicinales y en la industria de la perfumería, para saborear licores y dulces. La infusión de anís es recomendable en las afecciones gastro-intestinales, disipa los gases del estómago, es buen estomacal, digestivo, estimulante, tónico, corrige la fetidez del aliento, aumenta la secreción de orina, corrige los dolores y vértigos de cabeza, aumenta la leche en las madres que amamantan a su hijos, su acción concentrada en el cerebro facilita los trabajos intelectuales y alegra los espíritus, normaliza los períodos menstruales en las mujeres. Su uso previene la gripa, tos y demás afecciones catarrales.

La infusión se prepara haciendo cocimientos de 5-10 gramos de semillas en un litro de agua, tomar cuatro tacitas al día.

(Véase pag. 57)

APIO

Apium graveolens L.

Hierba umbelífera muy conocida en las huertas; anual; talces fasciculadas; hojas pinadas o bipinadas con folíolos; flores amarillas verdosas, pequeñas, reunidas en umbelas.

El apio necesita para su buen desarrollo un suelo fértil, suelto y adiciones de materia orgánica (estiércol bien descompuesto).

Esta planta se reproduce por semillas, éstas son triangulares y pequeñas, aromáticas como el resto de la planta. Las semillas germinan pocos días después de la siembra,

luego se aclaran las plántulas cuando tienen cuatro hojas dejándolas a 6 cm. Después se efectúa un trasplante en surcos a 35 cm. y 20 cm. entre plantas. Siete meses después de la siembra se hace la recolección.

El apio posee propiedades tónicas, excitantes, rebaja la fiebre, purifica la sangre; contra el reumatismo y gota, antibilioso; cura la inflamación de los riñones, el asma, afonía, ictericia y colitis; neutraliza el exceso de acidez del tubo digestivo.

Sus semillas son, además, de uso carminativo contra las afecciones estomacales por acumulación de gases. La raíz aumenta la secreción de orina. Las hojas se emplean para preparar ensaladas y sopas, dado su buen gusto y riqueza en vitaminas A, B y C.

El cocimiento de una buena cantidad de apio (1-2 libras) machacado más un poco de agua y bebiéndolo poco a poco con el jugo de dos o tres limones, tres veces al día, da muy buenos resultados.

BORRAJA

Borago officinalis L.

Hierba borraginácea oriunda de Europa (región mediterránea), anual, tallo erguido muy ramoso, de 30-60 cm. de altura, cubierto de pelos largos y rígidos. Hojas de 7 cm. de largo por 4 cm. de ancho, alternas, ovaladas, con peciolo largo, erizadas de pelos. Flores azules, a veces blancas o purpúreas, dispuestas en racimo en la parte superior de la planta.

Le convienen los suelos francos, fértiles, bien drenados y a la sombra.

Se reproduce fácilmente por semilla, resistiendo las plántulas el trasplante a 30 cm. en cuadro. La borraja no requiere mucho cuidado ni es necesario volverla a sembrar, pues por sí sola se reproduce casi indefinidamente. También se puede multiplicar por pedazos de la raíz. Mantener el cultivo libre de malezas y regar en época de verano.

Las partes utilizables de la planta son las hojas, flores y tallos jóvenes. La flor debe recogerse cuando está bien desarrollada, pero en estado fresco.

La borraja tiene propiedades sudoríficas, facilita la expectoración, cura resfriados y gripa, es muy útil y eficaz contra el sarampión, escarlatina y viruela, regula las menstruaciones difíciles y dolorosas, es refrescante y calmante, purifica la sangre, es muy efectiva contra las enfermedades de los riñones, vejiga, reumatismo y afecciones del hígado, aumenta la secreción de orina, suaviza las inflamaciones. Del zumo extraído de las plantas jóvenes, que es mucilaginoso, se prepara una bebida refrescante.

La borraja se prepara en infusión en dosis de 50 gramos de hojas en un litro de agua, tomar una taza caliente cada hora. También, 5 gramos de flores en un litro de agua.

CIDRON

Lippia citriodora Kunth

Arbusto perenne de la familia verbenácea, hojas lanceoladas, ásperas, verticiladas, flores en espiga. Su fragancia es muy parecida a la del limón, de ahí su nombre. Se adapta bien a suelos de textura media, fértiles, con buen drenaje. Se multiplica sembrando gajos en unos 10-15 cm. de longitud.



Cidron. *Lippia citriodora* Kunth.

El cidrón en infusión es digestivo, estomacal, estimulante del sistema nervioso, excitante, pectoral, antiasmático y tónico. Agregándole toronjil, se usa contra las enfermedades del corazón, ataques, desmayos y sustos. También se puede preparar colirio con sus hojas. La infusión se prepara con 10 gramos de hojas en un litro de agua, tomar una tacita cuatro veces al día.

CILANTRO O CULANTRO

Coriandrum *sativum* L.

Hierba umbelífera muy conocida en los hogares colombianos, donde acompaña a la cebolla de hoja o junca en la elaboración de sopas, especialmente la "changua". Oriundo de las regiones mediterráneas y

caucásicas.

Planta anual, olor fétido, erguida, esbelta, tallo suave y ramoso de 60 cm. de altura. Hojas aladas, desiguales, con folíolos superiores largos, estrechos y divididos en segmentos lineales, y los inferiores anchos, ovales, lobulados y dentados. Flores blanco rojizas en umbela en la parte superior de la planta. Fruto esférico, amarillo, cuando fresco tiene olor repugnante, pero seco huele bien.

El hecho de que esta planta en exceso sea repugnante, ha servido de base para la creación de un adagio colombiano muy popular que dice: "bueno es culantro, pero no tanto", queriendo manifestar con ello que ciertas acciones, en especial de los niños, cuando se extralimitan son desagradables a las demás personas.

El cilantro requiere suelo suelto, fértil y profundo. Se reproduce por semillas que se riegan en hileras a 4-7 cm. de separación y cuando hayan germinado y puedan trasplantarse, se entresacan y dejan a 25 cm. de distancia entre plantas y 30 cm. entre surcos. Después dar algunas cultivadas para mantener el suelo libre de malezas.

Las plantas se cosechan cuando la mayor parte de frutos estén madurados. Se curan y secan bajo cubierta, entonces se desgranán y limpian los frutos.

Es indispensable que el fruto no contenga más de 5% de materia orgánica extraña y no menos de 0.2% de aceite esencial, al cual se debe su olor y sabor aromático. Tanto los frutos como el aceite se usan para impartirle sabor agradable a las preparaciones farmacéuticas. También se emplea en culinaria como condimento.

El cilantro, en infusión, se utiliza en afecciones gastrointestinales. Los frutos son estimulantes del jugo gástrico, estomacales, expulsan los gases intestinales y aumentan la secreción del sudor. Se usa con-

tra el histerismo y dolor de cabeza, tonifica y le da vigor al organismo. La infusión se prepara hirviendo 20 gramos de frutos por litro de agua, se toman cuatro tazas diarias.

ENELDO

Anethum graveolens L.

Planta umbelífera para la obtención de esencia, de 60 cm. de altura, tallo liso y hojas muy divididas, flores en umbela. Es muy semejante al hinojo, del que difiere por el olor sobre todo.

Se debe cultivar en un terreno fértil, suelto y soleado. Se reproduce por semillas (seguir el mismo procedimiento para el cultivo del anís).

Sus frutos son estimulantes y expulsan los gases intestinales. La infusión es provechosa contra los ataques de hipo y vómito. Esta planta es estimulante, excitante, aumenta la leche de las madres que amamantan a sus bebés, contra cólicos de los riñones y como antiinflamatorio.

Se prepara infusión en dosis de 20 gramos de semillas y hojas por medio litro de agua, se hace hervir por cinco minutos y se toma por tacitas durante el día.

HINOJO

Foeniculum vulgare Gaertn

Planta umbelífera, perenne, olorosa. Hojas cortadas en segmentos filiformes, tallos lisos y fistulosos, llega a crecer hasta 1.5 m. de altura; flores verdosas en umbelas terminales.



Hinojo. *Foeniculum vulgare* Gaertn.

El hinojo requiere suelos sueltos, fértiles, ricos en materia orgánica y un clima caliente.

Se siembra de asiento en surcos a 40 cm. y depositando cuatro semillas cada 30 cm. después se ralean las plántulas, dejando una por hoyo. Hay que regar abundantemente para facilitar la germinación de las semillas y posteriormente si se presenta un período veranoso.

Sus semillas se emplean como condimento y en la elaboración de licores.

Sus frutos son estomacales, combaten los cólicos, evitan y disipan los gases del estómago (flatulencias), estimulan la digestión, alivian la jaqueca, combaten la debilidad y la atonía del estómago, estimulan el apetito, aumentan la secreción de orina, matan y expulsan las lombrices intestinales, aumentan la secreción de la leche en las madres nodrizas, ayudan a normalizar la menstruación. Agregándole miel de abejas cura los resfriados,

la tos, la obstrucción mucosa de los bronquios y que los niños no se orinen por la noche en la cama. Se hace un cocimiento de 20 gramos de semillas por litro de agua o leche. Se toma una copita antes de las comidas.

LIMONCILLO

Cymbopogon citratus (DC) Stapf

Hierba gramínea; hojas ásperas, que llegan a medir hasta un metro de longitud por 2 cm. de ancho. Los tallos con el crecimiento se van desnudando en la parte inferior y los trozos pelados son los que usa el pueblo para curar las caries dentales o para prevenirlas, también para combatir el mal aliento.

El limoncillo es muy común en la zona cafetera, donde se siembra formando barreras vivas en terrenos inclinados con el fin de contrarrestar la erosión. Se propaga por división de plantas y se adapta a una gran variedad de suelos.

El limoncillo es estimulante, expulsa gases y lombrices intestinales, aumenta la eliminación de sudor. Se prepara en infusión a razón de 20 gramos de hojas por litro de agua, se toman varias tacitas al día.

LIMONERO

Citrus limonia

Arbusto de la familia rutácea, de tamaño regular, flores blancas. Sus frutos producen abundante jugo, muy ácido, que encierra valiosas propiedades medicinales.

El limonero es una de las plantas

más comunes en Colombia, ya que se le encuentra cerca a las casas rurales de clima cálido y medio, lo mismo que en los solares o huertas de las casas urbanas.

Las cualidades terapéuticas, higiénicas y alimenticias del limón son:

- El limón es la fruta que contiene más vitaminas, especialmente A, B, C, D, F, G, K y P.
- Es la fruta que tiene un poder antiséptico más fuerte, la más oxidante y la más alcalizante.
- Estimula de un modo especial las funciones del hígado, es diurético y astringente.
- Su zumo sustituye con gran ventaja al vinagre en el aderezamiento de ensaladas.
- Por el ácido cítrico que contiene, es un gran estimulante de las funciones digestivas.
- Es el mejor estimulante de las glándulas endocrinas y exocrinas.
- Es la fruta que mejor cura el reumatismo y demás manifestaciones artríticas.
- Es el mejor y más eficaz remedio contra el escorbuto.
- Es el remedio tónico (relativo a la nutrición de los tejidos) contra las hemorragias intestinales y hemorroides.
- Es el mejor desinfectante de toda clase de úlceras, aplicando el jugo puro en forma de compresas.
- Normaliza las palpitations del corazón.
- En fricciones a la piel cura los escalofríos, permeabiliza la piel, la tonifica y la desintoxica.
- El zumo de limón en agua tibia o fría cura el dolor de cabeza.
- Fluidifica, de un modo especial, las secreciones intestinales.
- Unas gotas de limón instiladas en las fosas nasales, al advertir los primeros síntomas de catarro, detienen el proceso de éste.
- El zumo cítrico, diluido en agua, constituye un buen dentífrico.
- Es excelente para la higiene del cuerpo. Usándolo para las ma-

nos, las deja limpias, desengrasadas y blancas.

- Lavándose la cabeza con zumo de limón diluido en agua, se limpian las secreciones sebáceas del cuero cabelludo y se evita la caída del pelo, el cual queda desengrasado y brillante. Unas gotas de limón constituyen así mismo, un fijapelo superior.
 - Si se mezcla con el vino, ayuda a la digestión, y si aquél tiene olor a moho, lo hace desaparecer.
 - El jugo de limón suministrado por cucharadas soperas, es radical para combatir la tos convulsiva. Debe administrarse momentos antes de que al niño le sobrevengan los accesos de tos.
 - Las semillas trituradas y hervidas en leche constituye un vermífugo bien efectivo.
- La infusión de sus flores u hojas es calmante del sistema nervioso.

LLANTEN

Plantago major L.

Hierba plantaginácea, crece subespontáneamente en climas medio y frío; escapo reducido; hojas en roseta de 6-10 cm. de largo por 8 cm. de ancho, ovoides-oblongas, glabras, peciolo ancho. Inflorescencia en espiga terminal densa, de 10-30 cm. de longitud.

Para alcanzar un buen desarrollo exige suelos sueltos, frescos y fértiles. Se reproduce mediante semillas, en semillero, y luego se trasplantan las plántulas cuando tengan cuatro hojas a 20 cm. entre surcos y 15 cm. entre matas. Mantener el cultivo libre de malezas.

El llantén se usa contra las fiebras del pecho, intestino, riñones y veji-

ga; diarreas de larga duración, limpia el hígado.

Se prepara un té de 60 gramos de hojas en un litro de agua, se toman tres copas al día.

El zumo de llantén bebido purifica la sangre, disuelve mucosidades, cura las úlceras del estómago. Tomar una copa en ayunas.

MALVA COMUN

Malva silvestris L.

Hierba malvácea, común en clima medio y frío. Tallo herbáceo, ramificado y erecto. Hojas redondeadas, flores axilares de color violáceo; el fruto es un poliaquenio. Semillas reniformes, color oscuro. La malva se adapta a diferentes tipos de suelos pero los que más le convienen son los sueltos, fértiles, ricos en materia orgánica y frescos. Se reproduce por semillas en semillero, cuando las plántulas tienen 3-4 hojas se trasplantan al sitio definitivo a 50 x 50 cm. en cuadro. Dar varias cultivadas para mantener el suelo bien mullido y libre de malezas, regar en períodos de sequía. La raíz o ramas en cocimiento, 20-30 gramos por litro de agua, es eficaz contra resfriados, tos, catarro pulmonar, enfermedades inflamatorias agudas, calmante, antidiarreico.

Sus flores suavizan las inflamaciones y magulladuras, son pectorales y aumentan la producción de sudor. Se hace un cocimiento de 5 gramos de flores por medio litro de agua. Se toma una taza cada hora. Como se puede observar, esta planta es muy saludable; de ahí el dicho "más saludable que un agua de malva", cuando una persona saluda a todo el que encuentra en su camino.

MANZANILLA DE CASTILLA O COMUN

Matricaria chamomilla L.

Hierba aromática, de la familia compuestas, flores blancas sencillas y globosas.

Le convienen suelos sueltos, permeables, fértiles y ricos en materia orgánica.

Se reproduce por semillas, las cuales se siembran en semillero y luego se efectúa el trasplante cuando las plantitas hayan alcanzado 5 cm. de altura a 30 cm. entre surcos y 20 cm. entre plantas. Mantener el cultivo libre de malezas y regar cuando sea necesario.

Sus flores son excitantes, estomacales, estimulan el flujo menstrual y expulsan los gases intestinales. Se emplean contra las enfermedades nerviosas, espasmos, histerismo, desarreglos gástricos; son febrífugas y tónicas.

Su cocimiento se hace con 5 gramos de flores en medio litro de agua, tomar varias tacitas al día.

MANZANILLA ROMANA

Anthemis nobilis L.

Plantica de la familia compuestas, flores olorosas, en capítulos o cabezuelas; las liguladas blancas y las tubulosas amarillas. Pequeños frutos amarillos, con tres salientes longitudinales en el lado interno.

Se adapta bien a suelos de textura media, siempre y cuando sean fértiles y permeables; con temperatu-

ras que pueden ir de 15-25° C. Se reproduce mediante semillas en semillero, luego se realiza el trasplante cuando las plantitas hayan emitido la cuarta hoja a 30 cm. entre surcos y 20 cm. entre plantas. Las flores de la manzanilla romana son antiespasmódicas, febrifugas, tónicas, aperitivas; curan el mal gusto de la boca, el estreñimiento, atonía; combaten los gases intestinales, reumatismo, calambres, trastornos digestivos, estado morbosó del hígado, congestiones, dolor de muelas, cólicos flatulentos y pujos de sangre.

Se administra infusión en cantidad de 10-12 gramos de flores por litro de agua.

Las flores sirven para adelgazar, tomando tres cogollos florecidos en agua caliente después de las comidas.

MANZANILLON

Leucanthemum parthenium (L.)

G.G.

Hierba de la familia compuestas de olor penetrante y desagradable, de sabor acre y picante. Hojas profundamente divididas en 4-12 segmentos laterales y uno terminal, todos dentados o a su turno divididos, y reunidos por sus bases los superiores. Flores en capitulo, las periféricas blancas y las centrales amarillas.

Se da bien en suelos sueltos, frescos y fértiles. Se reproduce por semillas, realizando el trasplante cuando las plántulas tengan cuatro hojas a surcos separados 30 cm. y dejando 20 cm. entre plantas.

Mantener el cultivo libre de malezas y regar periódicamente cuando las condiciones climáticas lo exijan.

Esta planta se usa contra la historia

y gusanos intestinales; promueve la secreción de saliva y favorece la digestión, estimula el apetito.

MEJORANA

Origanum mejorana L.

Planta labiada, de la cual se extrae la esencia de su nombre, vivaz, sus hojas se emplean como condimento.

Existen dos variedades: blanca y negra, siendo la primera más común en Colombia. Esta planta alcanza 20 cm. de altura, es poco resistente al frío, presenta aspecto blanquecino. Flores en espiga, labiadas; hojas ovales, obtusas y tomentosas.

Le conviene un suelo suelto y bien abonado. Se multiplica por esquejes y se reproduce por semillas, éstas se obtienen de plantas de dos años dejadas sin cortar en el terreno hasta que se sequen. Las plantas se siembran en surcos a 60 cm. en grupos de a cuatro cada 30 cm. Las labores culturales se reducen a abonar con estiércol bien descompuesto, regar cuando sea necesario y controlar las malezas.

Para la recolección se cortan los tallos a ras del suelo, a ésta siguen otras dos recolecciones, dejando pasar un mes entre cada una. Una vez secas las ramas cortadas se separan las hojas, que se utilizan como condimento. De la planta entera puede obtenerse esencia, que se emplea en perfumería.

La mejorana se recomienda como tónico del aparato digestivo, los nervios y circulación, aumenta la producción de sudor. Es indicada en las digestiones lentas y penosas, catarros del estómago y vías respiratorias, palpitaciones del corazón y asma bronquial.

PAICO

Chenopodium ambrosioides L.

Hierba quenopodiácea oriunda de Centro y Suramérica, crece especialmente en sitios donde se hayan acumulado desperdicios.

Planta anual de tallos angulares, 30-60 cm. de altura, rústica. Hojas alternas, oblongas, pecíolos cortos, de 6 cm. de longitud y puntiagudas en ambos extremos. Las flores son pequeñas, regulares, pentámeras y color verde, agrupadas en racimitos compuestos. Fruto globoso color verdoso o amarillo verdoso, 1.1/2 mm. de diámetro y muy membranoso, olor sui-géneris, del cual se extrae un aceite amarillo de uso medicinal (aceite de quenopodio).

La semilla se siembra en semilleros bien preparados, se da en suelos arcillo-arenosos. Las plantitas se trasplantan cuando tienen 10-12 cm. de altura. Se siembran a 25 cm. entre plantas y en surcos separados 90 cm. El terreno debe mantenerse libre de malezas.

Los frutos se recogen cuando estén maduros, o sea cuando las semillas hayan adquirido un color negro. El aceite volátil se destila de la semilla o de la planta misma en su totalidad. Nunca debe esperarse a que las plantas adquieran un color pardo, pues si se retarda la recolección disminuye la producción. Se puede cortar la planta entera o las ramas, prefiriéndose este último sistema. Después de cortadas, las plantas se colocan en hileras y se dejan curar por tres días antes de destilarlas. Cuando el paico se cultiva para obtener el aceite, la planta se debe cortar cuando las cimas están aún verdes, y se somete a la destilación por vapor de agua. El mayor porcentaje de aceite se obtiene cuando la planta está en el período de polini-

zación.

El aceite de quenopodio es de color amarillo pálido, de olor peculiar y de un sabor acre muy punzante. La droga cruda contiene alrededor de 2.1/2 de este aceite.

Tanto los frutos como el aceite se usan como antihelmínticos para destruir los parásitos intestinales, pero se prefiere el aceite a la droga cruda. La acción medicinal se debe a la presencia de **ascaridol** en el aceite.

La infusión de paico se emplea en el adormecimiento de los tejidos, calambres, es excitante, aumenta la secreción de orina; contra las enfermedades del estómago, indigestiones y ahitera, acumulación de gases, histeria, cólicos, catarros del estómago, disenteria; aumenta la producción de sudor.

La infusión se prepara a la dosis de 5 gramos de hojas y frutos en un vaso de agua.

PARIETARIA

Parietaria officinalis L.

Planta urticácea, espontánea en suelos de clima frío, tallos redondos, rojizos y quebradizos. Las hojas son verde oscuro, ovaladas, puntiagudas, ásperas y ricas en nitrato de potasio. Flores muy pequeñas y sin pétalos.

Se multiplica por gajos y reproduce por semillas, en suelos sueltos, fértiles y frescos. Esta planta es amante de los sitios húmedos. La parietaria se usa para aumentar la secreción de orina y contra afecciones de la vejiga; el agua destilada de parietaria embellece y esclarea el cutis. Se emplea la infusión en fiebres inflamatorias, cálculos de la vesícula y renales, retención de orina, hidropesía, artritis aguda.

Se prepara en forma de té, en dosis de 15-20 gramos por litro de agua. Tomar 3-5 tacitas al día. No se debe abusar de esta planta ya que, a la larga, acorta la vista, según creencia popular.

PEREJIL

Petroselinum sativum Hofman

Hierba umbelífera semejante al apio, bienal, crece hasta 80 cm. de altura en el segundo año, terminando el tallo en una umbela de florecitas blanquecinas. Hojas bajas pecioladas, aladas y compuestas de folíolos ovales estrechos y dentados; las hojas superiores en el tallo son enteras.

Se reproduce por semilla en suelo profundo y suelto, sembradas a 20 x 20 cm. en cuadro. La recolección se inicia tres meses después de la siembra. Las labores culturales se reducen a regar y mantener el suelo libre de malezas.

El cocimiento de sus raíces estimula el apetito, aumenta la eliminación de sudor; es estimulante, algo excitante; contra ictericia, infartos del hígado, hidropesía, afecciones de las vías urinarias, riñones y retención de orina. Se cocinan raíces en dosis de 30 gramos por litro de agua.

Sus hojas son utilizadas para condimentar sopas, siendo ricas en vitaminas A, B, C y G4.

Las semillas verdes u hojas machacadas poseen propiedades tónicas, febrífugas, estomacales, excitantes, antinerviosas y antineurálgicas; expulsan gases y lombrices intestinales. El perejil da tono a las glándulas suprarrenales, vigorizándolas, evita cólicos menstruales y los cura.

Se hace un cocimiento de 10-20 gra-

mos de hojas y semillas en un litro de agua, se toman tres tazas diarias.

POLEO

Satureia brownei (Sw) Brig.

Hierbita labiada indígena, de hojas y flores pequeñas, muy frecuentes en los prados, donde forma un tapiz verde claro de olor agradable. Prefiere suelos sueltos, frescos y ricos en materia orgánica. Se multiplica por división de plantas, las cuales se siembran a 10 x 10 cm. en cuadro. Mantener el suelo libre de malezas, hasta que el cultivo lo haya tapizado y ejerza un control natural de malas hierbas.

Su infusión expulsa los gases intestinales y evita que los niños se orinen, por la noche, en la cama. Se prepara con 10 gramos de hojas en un cuarto de litro de agua para administrar en el día.

También se emplean sus hojas como condimento, especialmente en la preparación de la típica "morcilla, rellena o tubería negra".

ROMERO

Rosmarinus *officinalis* L.

Arbusto perenne muy ramificado, oriundo del Sur de Europa. Crece 1-2 m. de alto cuando se cultiva adecuadamente. Muchas de sus hojas son enteras, estrechas y con el margen enrollado hacia atrás, muy ricas en glándulas. La parte superior de la hoja es color verde oscuro lustroso, mientras que el envés es



Romero, *Rosmarinus officinalis* L.

gris suave. Las hojas poseen un olor aromático punzante, canforáceo y amargo. Contiene alrededor de 1% de aceite volátil.

Flores pequeñas azul claro, forman racimos axilares. El cáliz tiene forma aovada campanulada; tiene dos labios, el posterior de ellos cóncavo. El tubo de la corola es convexo, o sea, que los estambres sobresalen del mismo. Es planta de todos los climas.

El romero puede reproducirse por semillas, y multiplicarse por esquejes de raíz y tallo. Crece con éxito a la sombra, en terreno suelto y con buen drenaje, su desarrollo es menor en suelos calcáreos, pero la planta es más fragante. Este arbusto se plantará a 1 x 1 m. en cuadro, manteniendo el suelo libre de malezas.

Las hojas se usan en la manufactura de agua de colonia y otros perfumes, especialmente en lociones para el cabello.

Los sahumeros de romero purifican el aire de las habitaciones ahu-

yentando toda clase de bichos portagérmenes.

La infusión de romero es estomacal, estimula el apetito, excita la circulación de la sangre, purifica la sangre; expulsa los gusanos intestinales; contra hidropesía, vértigo, reumatismo, mal de corazón, digestión difícil, afecciones nerviosas e histéricas, fiebres continuas, asma, catarro crónico, parálisis.

La infusión se prepara con 10 gramos de hojas o cogollos en medio litro de agua. Se calienta hasta la ebullición y se toman de 4-5 tazas repartidas convenientemente durante el día.

Los cogollos en infusión a razón de 20 gramos por litro de agua, y endulzados con miel de abeja, bebido por tazas, aumenta el apetito, es estimulante, purifica la sangre, tonifica el estómago y vías digestivas, fortifica el sistema nervioso y corazón, disipa los gases intestinales y cura la fetidez del aliento; contra hipocondría, dolores de cabeza, vértigos, apoplejía, parálisis, catarro crónico, asma, flujos blancos, enfermedades del hígado y riñones, ictericia, reumatismo, hidropesía y fiebres en general.

RUDA DE CASTILLA

Ruta graveolens L.

Planta rutácea, originaria de Italia. Hojas glandulares y olorosas, recompuestas, color verde grisáceo. Flores amarillentas, con 4 ó 5 pétalos.

Le convienen suelos sueltos, profundos y fértiles. Se multiplica mediante esquejes de 15 cm. de longitud. Mantener el terreno libre de malezas.

Las hojas de la ruda contienen principios medicinales de aplicación



Ruda de castilla. *Ruta graveolens* L.

frecuente en las afecciones del estómago. Es además planta que aumenta la producción de sudor, estimula el flujo menstrual, es excitante de las funciones digestivas; combate la crisis de histeria y digestión difícil. Es también abortivo peligroso.

La ruda se recomienda igualmente contra enfermedades del útero como metrorragias o hemorragias uterinas, cuando los niños se orinan en la cama durante la noche, enfermedades nerviosas, vértigos, dolores de cabeza, debilidad general de los ojos, congestión estomacal, dificultad de respirar, palpitaciones cardíacas, tuberculosis, hidropesía, reumatismo, gota, jaqueca, calambres, vermífugo.

Los cogollos se toman en infusión en dosis de 3 gramos por litro de agua, se beben cuatro tacitas diarias.

La ruda es venenosa tomándola en buena cantidad, ocasiona fiebre, irritaciones, inflamación e hincha-

zón de la lengua, sequedad de la garganta, vómitos, cólicos, depresión y lentitud del pulso, enfriamiento de la piel, movimientos convulsivos, contracción de la pupila, aturdimiento, alucinaciones, somnolencia y aún la muerte.

SAUCO

Sambucus *nigra* L.

El saúco es un arbusto de la familia caprifoliácea, común en nuestros huertos, estípulas pilosas, flores blancas en inflorescencia 5-partidas, generalmente.

Se adapta a todos los climas y a una gran variedad de suelos. Se multiplica por medio de esquejes de 15-20 cm. de longitud.

La infusión caliente de sus flores aumenta la producción de orina y sudor, se usa para curar resfriados, catarros y constipados, en dosis de 20 gramos de flores por litro de agua.

También sirve contra la diarrea y reumatismo, purifica la sangre; combate la erisipela, gota, insomnio, dolor de cabeza, epilepsia y gripa.

TORONJIL

Melissa *officinalis* L.

Planta herbácea, familia labiada, oriunda del Sur de Europa. Tallo tetraédrico y lampiño muy ramificado, de 30-60 cm. de altura; hojas ovales dentadas, lustrosas, opues-

tas, de 5-7 cm. de largo. Flores labiadas axilares formando pequeñas cimas, color blanco o crema, protegidas de brácteas. Las semillas son muy pequeñas.

Requiere suelo suelto, fresco, sombreado, rico en materia orgánica.

Se multiplica por división de pies y se reproduce por semillas en semillero, trasplantando al campo a 50 x 50 cm. de cuadro cuando las plántulas alcancen 10-12 cm. de altura. El cultivo debe ser esmerado, para mantener el terreno alrededor de las plantas lo suficientemente suelto y libre de malezas.

Cuando las plantas empiecen a florecer, se cortan si la hierba ha de usarse para destilar. Para preparar la droga cruda, sólo se recogen las hojas y cogollos, desechando las porciones del tallo. Las hojas y cogollos deben secarse a la sombra en un lugar oscuro con el fin de que retengan su color verde.

Se producen alrededor de 2.200 Kg/Ha de hierba seca; pero si solamente se recogen las hojas y cogollos, la producción será menor. La recolección se efectúa tres veces al año.

Las hojas de toronjil contienen un aceite esencial, amarillo, al que le debe su olor y sabor agradable utilizado en licorería y perfumería. El componente más importante es el **cítral**.

El toronjil en infusión es estimulante de todo el organismo, especialmente del sistema nervioso, cerebro, circulación, aparato digestivo.

Combate la hipocondría, desfallecimientos, síncope, vértigos, histeria, calambres, palpitaciones y dolores de cabeza.

Se prepara en dosis de 10 gramos de planta desmenuzada en medio litro de agua, tomar una tacita cada dos horas y cuatro si las afecciones son casi crónicas.

YERBABUENA O MENTA

*Mentha officinalis L.,
M. Piperita L.*

Existen varias especies de yerbabuena o hierbabuena originarias de las regiones mediterráneas. Es hierba vivaz, familia labiada; tallo erguido de unos 60 cm. de altura y frondoso. Sus hojas pueden ser o no pecioladas dependiendo de la especie, limbo de 3-7 cm. oval lanceolado, irregularmente aserrado, con dientes agudos, sobre todo hacia la punta acuminada y con un nervio central grueso. La superficie de la hoja es generalmente lampiña, algo vellosa en el envés; posee un olor y sabor pronunciados debido a la esencia que contiene, constituida principalmente por **mentol** y **mentona**.

Sus flores son de 3-7 cm. de largo, en espiga, de color violeta. Su fruto contiene cuatro semillas pequeñas. Existe la creencia campesina de que las matas de yerbabuena sólo florecen dos veces al año, el Jueves y Viernes Santo a las doce de la noche, pero tan pronto aparecen son rapadas por el diablo y, la persona que logre cogerla antes podrá guardarla como una reliquia de mucho valor contra los males y calamidades que se ciernen sobre el hogar. Este hecho se explica porque la yerbabuena requiere unas condiciones climáticas muy especiales para florecer.

Se cultivan varias especies de yerbabuena: común, blanca, romana, morisca o sándalo de jardín; pero las dos primeras son las más cultivadas en Colombia.

Esta planta crece en terrenos frescos y fértiles. Se multiplica por división de pies, los cuales se siembran en eras a una distancia de 20 x



Yorbabuena.
Mentha officinalis L.

20 cm. en cuadro y a una profundidad de 7 cm. Esto facilita su cultivo, pues la plantación debe desyerbarse cuidadosamente para evitar la contaminación del aceite.

Las hojas se cortan y recogen cuando la planta ha alcanzado un buen desarrollo, se secan cuidadosamente a la sombra, luego se destilan con vapor de agua para obtener su aceite esencial.

Las hojas se usan para dar sabor a los refrescos y como condimento, especialmente de la morcilla. Las hojas para ser usadas en medicina no deben contener más del 2% de tallos de más de 3 mm. de diámetro u otra materia orgánica extraña.

El contenido más importante de la planta es su aceite volátil que contiene un 70% de mentol libre y más de 20% de mentol combinado con resinas y ácido acético. Gran cantidad del aceite se utiliza para la obtención de mentol, tanto por la cristalización del mentol a una tempe-

ratura muy baja, como por destilación fraccionada.

Tanto la hoja de menta como su aceite esencial se usan para disipar los gases intestinales, es estimulante y contrairritante, agente de sabor agradable y estomacal. Es útil en los catarros de las mucosas, facilita la expectoración, fortifica el estómago, tonifica el organismo, calma los nervios y palpitaciones del corazón, alivia los vómitos y náuseas, ayuda a la menstruación, mata y expulsa las lombrices intestinales. Sirve contra el insomnio tomado antes de acostarse.

La infusión se prepara con 20 gramos de cogollos u hojas por litro de agua, tomadas como té o agua abundantemente.

El aceite de menta se usa considerablemente en confitería, especialmente en la confección de chicles y mentas, en la licorería y perfumería. Su esencia es muy utilizada en farmacia para aromatizar los preparados de las fórmulas terapéuticas.

ZABILA O ALOE

Aloe spp

Planta liliácea, oriunda de regiones tropicales y subtropicales, especialmente suroeste de Europa, norte de Africa y Madagascar. La zábila es muy sensible al frío, tiene un sistema radical extenso en forma de racimo. La parte externa está compuesta por el tronco, una roseta de hojas gruesas y un racimo de flores.

El tallo alcanza 30 cm. de altura y un diámetro de 4-5 cm. Las hojas son largas y relativamente estrechas, carnosas y con un margen espinoso; tiene 5 cm. de espesor, 10 cm. de ancho en la base y 30-50 cm. de largo cuando han terminado de

BIBLIOTECA AGROPECUARIA
DE COLOMBIA



Zábila. *Aloe* sp.

crecer; son de color verde pálido, que a veces cambia a rojizo, también son algo estriadas y exhalan un olor sui-generis. En el parénquima de las hojas se forma un jugo viscoso y espeso de sabor amargo, denominado **alcibar**.

Las flores que crecen en la parte superior de la planta son tubulares y dispuestas en espiga, y de un color rojo brillante o amarillo según la especie. La fruta consiste de una cápsula membranosa.

Esta planta se cultiva en regiones

tropicales. Cuando la tierra es fértil o bien abonada, se produce por espacio de 10-12 años.

Las hojas de zábila tienen gran valor medicinal. Se cortan cuando la planta tiene un año. La droga obtenida consiste del jugo extraído de las hojas conocido con el nombre de alcibar. La hoja se corta, se coloca hacia abajo por la parte cortada y se deja que el líquido fluya reuniéndose en una vasija. Luego se calienta el jugo en vasijas de cobre hasta evaporar parte de su contenido. Entonces se envasa y deja enfriar hasta que se endurezca. La droga pulverizada se presenta en el mercado.

La zábila común produce no menos del 50% de materia extraída soluble en agua y no debe contener más de 12% de humedad.

Las especies cultivadas con este fin son: *Aloe africana* Miller, *A. ferox* Miller, *A. perryi* Baker, *A. spicata* L., *A. vera* L. y *A. vulgaris* Bauch. El aloe o zábila se usa como purgante, actuando principalmente sobre el intestino grueso. También se usa para corregir y estimular el flujo menstrual, matar y expulsar gusanos intestinales, en caso de afecciones hepáticas por acumulación de bilis, como pectoral en caso de bronquitis crónica o pulmonía; excelente remedio para resfriados, gripa, neumonía, catarro, tos, asma. Para estos males se usa el **crystal de zábila**. Este se obtiene machacando las hojas despojadas de la corteza, se hace una pasta y se lava con agua fresca varias veces dejándola por algunos minutos en el agua, la que se cambia hasta que la pulpa pierda por completo su sabor amargo. Una vez se ha llegado a este estado se exprime la pasta por una tela, esa pulpa, es lo que se llama **crystal de zábila**.

Existe la creencia popular de que al colgar una mata de zábila detrás de la puerta, atrae la clientela a los negocios (tiendas, famas o carnicerías, graneros, etc.) y la buena suer-

te a los hogares; siempre y cuando la planta permanezca lozana, pues, en caso contrario la mala suerte caerá sobre dichos hogares o negocios. Esta creencia se explica, en parte, porque las plantas están formadas por hojas carnosas, ricas en sustancias de reserva, de las cuales puede vivir la planta durante un período de tiempo más o menos largo; pero tarde o temprano se agotarán y la planta morirá, es decir, la suerte de sus favorecidos se pudrirá irremediablemente?

(Véase pag. 65)

LITERATURA CONSULTADA

Para escribir los artículos sobre plantas medicinales me basé en algunas expe-

riencias personales como campesino, sostuve charlas con labriegos de la "vieja guardia" y consulté las siguientes obras:

- 1- Arias Alzate, Eugenio. 1967. *Plantas medicinales*. 6o. edición. Ed. Be-dout, Medellín. 303 p.
- 2- Núñez Meléndez, Estebán. 1945. *Plantas medicinales de posible cultivo en Puerto Rico*. Boletín No. 67. Universidad de Puerto Rico, Estación Experimental Agrícola Río Piedras, Puerto Rico. 47 p.
- 3- Pérez Arbeláez, Enrique. 1958. *Plantas útiles de Colombia*. 3o. redacción. Ed. Sucesores de Ryvadeneira, Madrid. 588 p.



**OTRAS
PLANTAS
MEDICINALES**

La naturaleza nos ofrece una gran diversidad de plantas: terrestres, acuáticas y aéreas. Algunas nos proporcionan productos empleados en la alimentación, confección de vestidos, construcción de viviendas; materias primas para la industria; ornato y recreación; principios medicinales y bienestar en general.

La vida en el planeta tierra es posible a ellas, ya que son los únicos organismos vivientes capaces de sintetizar alimento a partir del agua presente en el suelo con sales en disolución, el aire y la luz solar. Además, en el proceso de fotosíntesis consumen grandes cantidades de anhídrido carbónico y expelen oxígeno, purificando y enriqueciendo el aire que respiramos, es decir, las plantas son el pulmón de la tierra. Si éstas llegaran a sucumbir, desaparecería todo vestigio de vida sobre la superficie terráquea.

A continuación describiré algunas plantas y sus cualidades, desde el punto de vista medicinal, que crecen en el país, ya sea espontáneamente o cultivadas por el hombre.

ACEDERA

Oxalis corniculata L.

Planta pequeña, de la familia oxalidácea, presenta hojas trifoliadas que contienen **ácido oxálico**, usada en infusiones para purificar la sangre.

Esta plantita crece en casi todos los jardines y alrededor de las casas, en los tiestos donde se cultivan plantas ornamentales y dentro de los cultivos. Al masticar sus hojas, se percibe un delicioso sabor ácido.

AHUYAMA

Cucurbita máxima Duch.

Planta rastrera, familia cucurbitácea; hojas acorazonadas, con cinco lóbulos profundos, denticulados. Frutos muy grandes empleados en la alimentación humana y de animales, especialmente cerdos; contiene la vitamina A.

Las semillas del fruto sazonado son antihelmínticas, es decir, matan y expulsan los gusanos del tubo intestinal.

AJO

Allium sativum L.

Hierba liliácea, muy cultivada en el país, se usa como condimento y además es medicinal.

Los dientes de ajo aumentan la secreción de orina y eliminan el ácido

úrico del organismo, matan y eliminan los gusanos del tracto digestivo.

ALTAMISA

Ambrosia *artemisiifolia* L.

Planta silvestre, familia compuestas, muy común en tierra templada. Hojas bastante incididas, de olor repugnante.

El zumo de sus hojas es útil contra las fiebres palúdicas, también es antihelmíntico.

ARBOLOCO

Polymnia *pyramidalis* Tr.

Arbol de climas fríos y templados, familia compuestas. Tallos cilíndricos, huecos, con pelos glandulares. Hojas opuestas, largamente pecioladas, acuminadas, ásperas en la haz. Sus flores son capítulos, dispuestos en corimbos terminales. Las bebidas de esta planta estimulan el flujo menstrual en las mujeres.

BERRO DE FUENTE

Nasturtium officinale (L) R. Britton

Planta crucífera, común en las orillas de los arroyos, se utiliza para

preparar ensaladas; las hojas y tallos contienen cantidades considerables de yodo y vitaminas A, B1, C y G4.

Es muy empleado en las afecciones del hígado y contra el escorbuto. Además, aumenta la secreción de orina.

CABUYA

Furcraea *cabuya* Trel.

Esta planta de la familia agavácea, presenta hojas gruesas, duras, terminadas en una espina aguda. Al florecer emite un escapo floral llamado bohordo o maguey en el cual van las flores amarillas.

El zumo de las hojas es eficaz contra la hidrofobia, según creencia de los campesinos. También es utilizado para curar el piojo en las bestias.

CARGAMANTA

Phytolacca *icosandra* L.

Hierba glabra, de olor poco agradable, familia fitolácea, de climas frío y templado. El tallo crece hasta un metro de altura, es ramificado, estriado, verde o morado-rojizo, como las hojas, las cuales son alternas. Inflorescencias en racimos; los frutos con bayas globosas deprimidas, muy apreciados por las palomas corraleras, torcazas y otros pájaros.

Las hojas son empleadas en forma de emplasto o cataplasma para desvanecer las hinchazones; las raíces, hojas y frutos son purgantes energicos.

CAÑABRAVA

Arundo *donax* L.

Caña muy común en las orillas de los ríos y quebradas en clima cálido, familia gramíneas. Con sus tallos se hacen canastos, tabiques, cercas, construcciones y artesanías.

Los rizomas son diuréticos, es decir, aumentan la secreción de orina favoreciendo la eliminación de ácido úrico.

CAÑAGUATE

Costus *spicatus* (Jacq) Sw.

Hierba lampiña, familia zingiberácea; flores en espigas cilíndricas, de 4 cm. de ancho. Su hábitat preferido es cerca a las corrientes de agua, en lugares frescos y semi-sombreados. En algunas regiones la denominan cañagria.

El zumo que se obtiene de sus tallos es refrescante y empleado para combatir las fiebres gástricas.

COCA

Erythroxylon *coca* Lam.

Arbusto de la familia eritroxilácea. De sus hojas se extrae la cocaína. Las hojas permiten soportar al que las mastica, la abstinencia y fatiga por mucho tiempo. Masticadas moderadamente conducen a la enaje-

nación mental.

El cocimiento de sus hojas es empleado contra la tos.

COLCHON DE POBRE

Lycopodium clavatum L.

Planta licopodiácea, muy común en los taludes y barrancas de clima frío y medio, tapizando el suelo completamente.

En algunas regiones es utilizado, como material de relleno, para empacar frutas y artículos delicados. Además, en la confección de los pesebres navideños.

Esta hierba es utilizada para aumentar la secreción de orina, distender los tejidos, excitar la circulación, combatir los calambres y picaduras de animales ponzoñosos que tratan de paralizar a las personas.

DIENTE DE LEON

Taraxacum officinale Weber

Plantica compuesta, muy común en prados y caminos de clima frío. Hojas compuestas en la base de la planta formando un rosetón, profundamente divididas en lóbulos agudos. Flor amarilla, sostenida por un largo pedúnculo hueco; las semillas tienen vilanos blancos, que las llevan por el aire cuando viente, a grandes distancias.

El sabor de sus hojas y raíces es amargo, lo cual le ha valido el nombre de amargón con que también se le conoce.

Esta planta es diurética, es decir,



Diente de León.

Taraxacum officinale Weber.

aumenta la secreción de orina; laxante, favorece la digestión y estimula el apetito, purifica la sangre, activa la secreción de la bilis; es tónica y sudorífica.

También es indicada contra el artrismo, exceso de ácido úrico; enfermedades de los riñones, hígado y vías de la bilis; putrefacciones intestinales y estreñimiento, obesi-

dad, gota, reumatismo, arterioesclerosis y almorranas. El zumo es empleado contra las enfermedades de los ojos. Su principio activo es la **taraxinina**.

Se usa en cocimiento en dosis de 10 gramos de hojas desmenuzadas en medio litro de agua, se hierve durante veinte minutos y se toman tres tacitas al día antes de cada comida. También se puede consumir en ensaladas de hojas o en forma de jugo de plantas frescas.

ESPADILLA

Sisyrinchium bogotense HBK



Espadilla.

Sisyrinchium bogotense HBK

Hierba iridácea, crece espontáneamente en barrancos y taludes de clima medio y frío, sus flores son pequeñas. Las hojas se disponen formando un solo plano.

La espadilla se emplea para purificar la sangre; contra la neumonía, gripa y digestión difícil.

La infusión se prepara con 20 gramos de hojas en medio litro de agua, tomar tres veces al día.

GUACO

Mikania guaco
(Mutis) H. et B.

Planta voluble, familia compuestas, que asciende hasta la copa de los árboles, presenta numerosas ramas, opuestas y leñosas. Hojas membranosas, 15-30 cm. de largo, opuestas, ovales, aterciopeladas en el envés con una pelusilla violeta. Inflorescencia en corimbos axilares, blancas, olorosas. Los frutos son aquenios lineares, coronados de un penacho rubio. Es planta de climas cálidos.

El zumo de sus hojas mata y expulsa los gusanos intestinales, purifica la sangre, neutraliza el veneno de las serpientes, hace disminuir la fiebre, combate el reumatismo y normaliza los períodos menstruales en las mujeres.

La infusión se prepara con hojas frescas, en dosis de 10 gramos de éstas por medio litro de agua.

IPECACUANA

Cephaelis acuminata,
C. ipecacuanha
(Brot.) A. Rich.

Planta de climas cálidos y húmedos, familia rubiácea, oriunda de América.

Tallos cortos, nudosos, delgados y torcidos; hojas elípticas o aovadas, glabras; inflorescencias terminales blancas, pequeñas, en ramillete; frutos en bayas, pequeños y de color rojizo.

Las raíces son gruesas, nudosas, superficie grisácea o carmelita y hasta rojiza, olor a moho, sabor amargo. Estas crecen torcidas, ramificándose con el tiempo, llegando a formar hasta doce rizomas. Su longitud alcanza 30 cm. a los dos y medio años de edad, con un grosor de 8 mm.; se reduce al deshidratarla al sol sin perder sus características físicas.

El desarrollo completo de la raíz se logra a los trece años de crecimiento, periodo en el cual se profundizan 30 cm. El mayor contenido de alcaloides se tiene a los dos años.

Una planta de tres años, produce varios rizomas, los cuales pesan entre 30-40 gramos; así, 30 plantas bien cultivadas originan un kilogramo de raíz seca.

La ipecacuana requiere suelos aluviales, ricos en materia orgánica; un pH de 6.5-7.5 favorece el desarrollo de los rizomas.

En Colombia se encuentra en las selvas de la Costa Pacífica, Cata-tumbo, Medio Magdalena y Urabá. De su raíz se extraen dos alcaloides: **cafelina** y **emetina**. La acción vomitiva se debe a la cafelina y la emetina es el antídoto de la disentería amibiana. Es droga usada también como expectorante, tónica, purgante y sudorífica.

El mayor contenido de alcaloides está en la parte carnosa de la raíz, cerca de la corteza, en una proporción que varía del 2-4%; según la edad, madurez y variedad de la planta.

(Véase pag. 59)

LULO DE PERRO

Solanum globiferum Dun.

Planta solanácea, vellosa, tallo con espinas muy fuertes, común en los potreros de clima cálido. Hojas con 5-9 lóbulos, sinuosos, enteros, completamente lanosos; pecíolo y nervios en el envés con vello morado cuando aún están tiernos. Flores blancas o violáceas, cáliz campanulado, corola peluda por el envés. Los frutos son bayas globosas, pubescentes cuando están verdes, amarillos o anaranjados cuando maduran.

Las hojas del lulo de perro tienen propiedades astringentes y los frutos son ricos en vitamina C.

MARIHUANA

Cannabis sativa L.

Hierba de la familia morácea, cuyas hojas poseen ciertos alcaloides con propiedades alucinógenas.

Las hojas encierran principios que combaten la gota, epilepsia e histeria.

Ultimamente se ha comprobado que haciendo una maceración de sus hojas en alcohol, da muy buenos resultados contra la "siete luchas o carranchil" y reumatismo; haciendo fricciones de la parte afectada antes de acostarse.

Cabe advertir que esta planta siempre debe usarse externamente, ya que causa intoxicaciones al ingerirla.

MAIZ

Zea mays L.

Planta gramínea, base de la alimentación del pueblo colombiano, que presenta además propiedades medicinales.

La inflorescencia femenina, que son los pelos o cabellera que sobresale a la mazorca, sirve para aumentar la secreción de orina y combatir la inflamación de los riñones.

MASTRANTO

Salvia palaefolia HBK

Plantica herbácea, labiada, frecuente en prados, sembrados y orillas de caminos. Hojas aromáticas y rugosas, flores azules.

La infusión de sus hojas se emplea como tónico estomacal y regulador del sistema nervioso.

MASTUERZO

Lepidium bipinnatifidum Desv.

Maleza de climas fríos y templados, familia crucífera, hojas finamente recortadas.

Sus raíces son antiescorbúticas y aumentan la secreción de orina, purifican la sangre.

Se prepara un cocimiento de 15 gramos de raíces en un cuarto de litro de agua, tomar cuatro tazas al día.

ORTIGA BLANCA

Urtica urens L.

Planta urticácea, espontánea en gran variedad de climas, tiene abundantes pelos urticantes.

Se usa para atenuar las afecciones renales, en pulmonías agudas, en casos de reumatismo, para estancar la sangre. Las semillas pulverizadas sirven para preparar un jarabe expectorante.

PRINGAMOZA

Urera baccifera (L) Gaud.

Hierba urticácea, hojas ásperas con pelos espinosos, flores dioicas. Al hacer contacto con la piel causa escosor e irritaciones de la misma.

La infusión de sus hojas se usa para atacar la erisipela.

QUINA AMARILLA

Cinchona pubescens Wahl.

Arbol pequeño, familia rubiácea, crece en regiones a alturas entre 1.600-2.300 metros sobre el nivel del mar en la cordillera de los Andes. Ramas pubescentes, estípulas grandes; hojas pecioladas, grandes, delicadamente pubescentes en el envés. Flores en panículas terminales, rosadas o rojizas, corola blanquecina por dentro, con nume-



Quina. *Cinchona* sp.

rosos cilios en los bordes. El fruto es una cápsula lanceolada, lampiña, estriada.

De su corteza se extrae la **quinina**, sustancia muy valiosa para la cura de enfermedades febriles, principalmente el paludismo.

ROMAZA

Rumex crispus L.

Maleza muy común en los potreros y cultivos de clima frío, familia poligonácea, llamada igualmente rubarbo y lengua de vaca.

Sus raíces son empleadas contra fiebres palúdicas y enfermedades del hígado; es cicatrizante, refrigerante, aumenta la secreción de orina, suaviza las inflamaciones; es refrescante, astringente, laxante, tónico y purificador de la sangre.

También se usa para combatir la ictericia o buena moza, atonía de las vías digestivas y fiebres intermitentes.

El cocimiento se prepara con 10 gramos de raíces en medio litro de agua, se administra por tacitas durante el día.

RUDA GALLINAZA

Tagetes apetala Posada, T. *zipaquirensis* HBK

Planta de la familia compuestas, común en los arados y huertas, olor fuerte y repugnante. Hojas pequeñas, flores amarillas en capítulos largamente pedunculados.

Esta hierba mata y expulsa los gusanos intestinales.

SALVIA

Sphacele *salviaefolia* Benth.

Planta labiada, vivaz, de 1-1.5 m. de altura, tallo muy ramificado, oriunda de la región mediterránea. Presenta numerosas ramas muy aromáticas, hojas verdes blanquecinas, ovales, gruesas, aserradas, rugosas, algo pilosas, dotadas de un olor fuerte y penetrante y un sabor amargo. Espigas saliendo del medio del tallo o hacia las puntas, fuertemente lanudas, de un blanco sucio. Fruto compuesto de dos aquenios reniformes aplastados, bermejós, glabros y lisos.

Las hojas y flores de esta planta son digestivas, tonifican y disipan los gases del estómago, purifican

la sangre; son estimulantes del organismo y astringentes.

Aumenta el apetito, da calor al estómago, activa la circulación de la sangre, robustece la memoria; combate catarrros y diarreas, digestiones difíciles, vómitos, trastornos digestivos, almorranas, congestión cerebral, sudores nocturnos, reumatismo, gota, afecciones de los riñones e hígado, dolor de cabeza, insomnio, nerviosidad, dolor de estómago, urticaria y prurito o rascazones.

Se prepara té en dosis de tres hojas por taza de agua o 10-15 gramos por litro de agua, tomar esta bebida varias veces al día.

SARPOLETA

Polygala micrantha L.

Hierba de climas frío y templado, familia poligalácea, común en barrancos y taludes, se reconoce por el olor mentolado de sus raíces.

La raíz combate la fiebre, y es la base del "Cholagogue Indio", recetado contra el paludismo.

SUELDA

Tradescantia multiflora Swz.

Maleza común en los potreros de clima medio, familia commelinácea; presenta flores pequeñas blancas con estambres barbados; hojas verdes y pubescentes.

Empleada para curar quebraduras o hernias, en forma de cataplasma o emplastos con las hojas machacadas.

TREBOL O CARRETON

Trifolium pratense L., *T. repens* L.

Hierba fabácea, tallos rastreros con raíces adventicias; hojas trifoliadas, folíolos más o menos ovales que se pliegan durante la noche dando la sensación de que la planta duerme; flores púrpuras o blancas según la especie. Esta planta es muy común en los potreros y prados de clima frío, donde es cultivada como forrajera.

Sus flores se emplean en las afecciones cardíacas, son expectorantes.

VERBENA

Verbena hispida R. et P., *V. littoralis* HBK

Hierba muy común en climas frío, medio y cálido; familia verbenácea. La infusión de sus hojas combate la fiebre, son desinflamantes y cicatrizantes; quitan el dolor de cabeza. También curan la sarna.

Se preparan decocciones o infusiones a razón de 10-20 gramos de hojas en un cuarto de litro de agua.

VERDOLAGA

Portulaca oleracea L.

Planta herbácea, familia portulacácea, rastrera y silvestre, crece espontáneamente como maleza en los cultivos, huertas y jardines de clima cálido y medio.

Mide 20-30 cm. de altura, tallo grueso y jugoso, redondeado y muy quebradizo. Hojas gruesas, obovales, blanquecinas en el envés, alternas, enteras, carnosas, muy jugosas y quebradizas. Flores pequeñas, sésiles en la axila de las hojas, color amarillo.

Las hojas de la verdolaga aumentan la secreción de orina, son laxantes, narcóticas, refrescantes; combate enfermedades de los riñones e hígado y elimina los cálculos de la vejiga.

Se come en ensalada o en cocimiento a razón de 30 gramos de hojas, flores y tallos por litro de agua.

YARUMO

Cecropia peltata L.

Arbol dioico de clima cálido, familia moráce, adquiere considerable altura, sus hojas son palmipartidas, blanco tomentosas.

De sus cogollos frescos se prepara una tintura que se aplica con notable éxito en casos de asma, bronquitis, tos crónica y otras afecciones respiratorias. El cocimiento de sus hojas es pectoral.

YERBAMORA

Solanum nigrum L.

Hierba solanácea, común de climas medio y frío, tallo ramoso de 50-150 cm. de altura. Las hojas son pecioladas, ásperas y dentadas, color verde oscuro, pubescentes en el envés. Flores pequeñas, blancas con amarillo al centro y parecen estrellitas. Los frutos con bayas negras, gruesas y redondas.

El principio activo de la yerbamora

es la **solanina**. La infusión de ramas y hojas aumenta el sudor, estimula el organismo; atenúa los efectos de la neurastenia, neurosis y gripa; posee propiedades antiinflamatorias y calmantes.

Los frutos son narcóticos por lo que se recomienda no usarlos en exceso. Para la sinusitis se toman 10 gramos de frutos, alcohol puro 30 centímetros cúbicos, se deja en maceración y se hacen solvitorios, es decir, absorber el líquido por la nariz lentamente y expulsarlo nuevamente, tratando de no ingerirlo.

YUYO QUEMADO

Spilanthes americana (Mutis) Hieron

Hierba rastrera de climas cálido y medio, llamada también guaca y chisacá, familia compuestas; tallo rastrero; hojas aovadas, acuminadas, angostas en la base, dentadas. Peciolos y aquenios ciliados. Flores amarillas, pequeñas, en pedúnculos terminales discoides, de sabor acre y picante.

La flor posee propiedades odontológicas y antiescorbúticas. Al masticar las flores anestesian la lengua y calman el dolor de muelas y dientes.

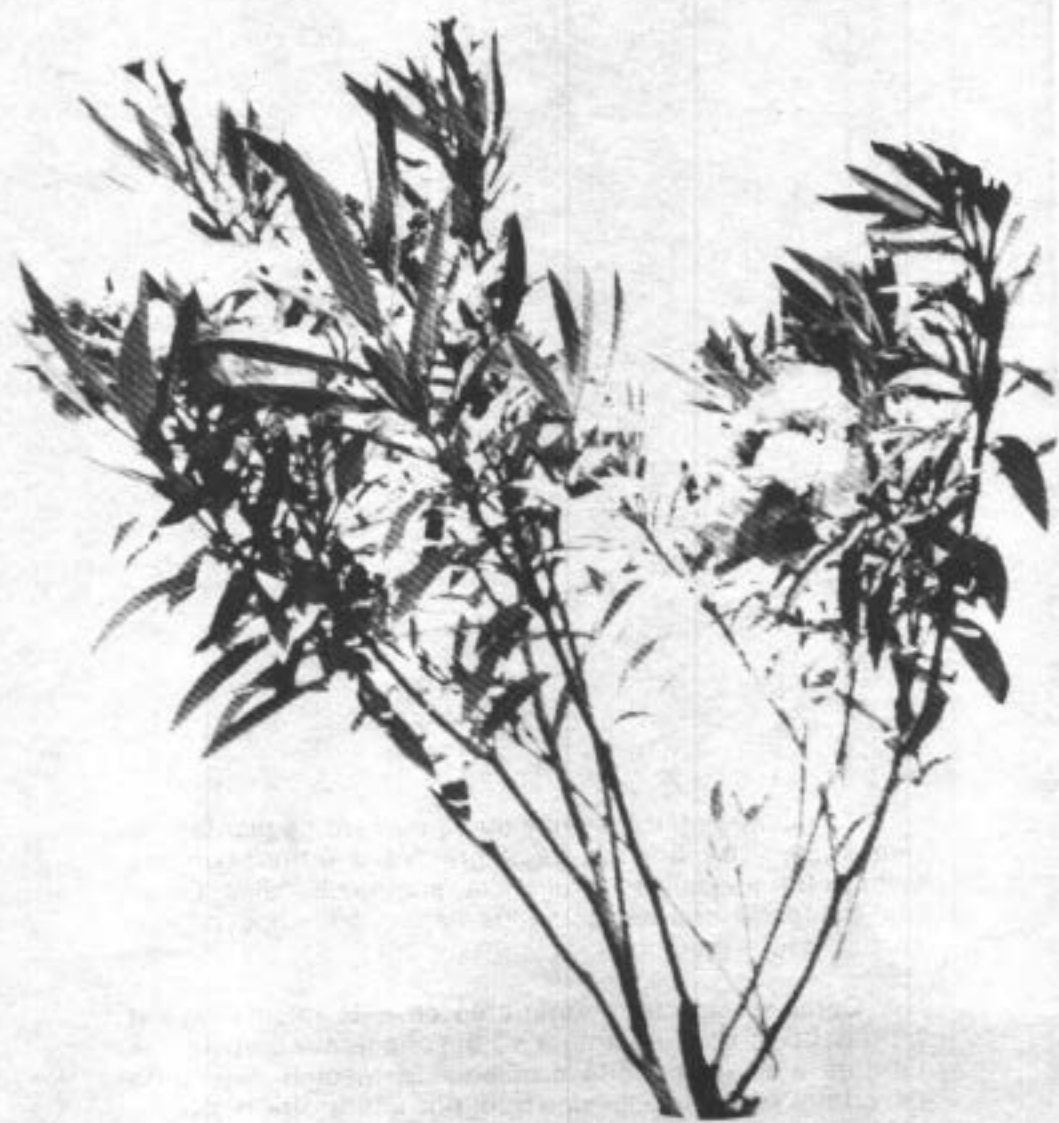
ZARZAPARRILLA

Smilax *officinalis* HBK

Planta liliácea, arbustiva, de tallo endeble. Crece espontáneamente en terrenos de clima medio.

Se usa para curar el reumatismo y la gota y purificar la sangre.

BIBLIOTECA AGROPECUARIA
DE COL. CAMEA



**PLANTAS
ORNAMENTALES
MEDICINALES**

En nuestros jardines hay un sinnúmero de plantas ornamentales que, además de alegrar los espíritus con sus vivos colores y delicada fragancia, son medicinales. O sea que haciendo una selección de éstas, podemos organizar un jardín medicinal.

Como en artículos anteriores de esta misma revista he tratado lo concerniente a su descripción y cultivo, me limitaré a enumerar sus propiedades medicinales. Sólo describiré aquellas especies que, por una u otra razón, se mencionan por primera vez.

Las plantas ornamentales usadas para preparar bebidas medicinales, más comunes en nuestro medio, son: achira, adelfa, alcaparro, amapola, azulejo, barba de palo, botón de oro, caléndula, capuchina, caracucho, cineraria, clavel, copa de oro, corona de espinas, culantrillo, digital, eucalipto, geranio hiedra, girasol, granado, helecho común, helecho macho, higuierillo, hortensia, malvarrosa, malvavisco, pensamiento, rosa, sauce, venturosa y violeta.



Achira. *Canna* sp.

ACHIRA

Canna edulis

Llamada también achira de huerta, chisgua y sagú, de la familia cannácea. Tiene rizomas ricos en fécula, de la cual se elaboran los bizcochos de achira o calentanos tan comunes en el departamento del Huila.

El cocimiento de su raíz aumenta la secreción de orina, eliminando con ella el ácido úrico del organismo.

ALCAPARRO

Cassia tomentosa

Arbusto de climas fríos, 4 a 6 metros de altura, familia cesalpínacea. Hojas e inflorescencias pubescentes, flores amarillas en numerosos racimos axilares. El fruto es una vaina aplanada, tomentosa. Se adapta a gran diversidad de suelos y se multiplica mediante esquejes de 15 a 20 cm. de longitud o por semillas.

El cocimiento de sus hojas y frutos es usado para combatir el tifo y la disentería.

ADELFA

Nerium oleander

Hermoso arbusto de la familia apocinácea, llamado también habano, azucena de La Habana y laurel rosa. Es usado contra la asistolia, o sea cuando hay insuficiencia cardíaca para realizar una sístole completa. Debe usarse con mucho cuidado, pues esta planta en exceso es venenosa.



Adelfa *Nerium Oleander* L.

AMAPOLA

Papaver rhoeas

Hierba papaverácea, común en clima frío, cuyos pétalos y cápsulas son medicinales. Estos son empleados en infusión para el catarro pulmonar, fiebre, tos ferina o coqueluche, resfriados, enfermedades del pecho y pulmón; además calma los nervios, produce sueño, aumenta la cantidad de sudor y es pectoral. El zumo de esta planta destruye las verrugas.

La infusión se hace de tres gramos de flores secas o siete gramos de flores frescas en un litro de agua. Se cuele y se toma una taza bien caliente cada media hora.



Amapola. *Papaver Rhoeas* L.



Azulejo. *Centaurea cyanus* L.

AZULEJO

Centaurea cyanus

Llamada también cielito y ambarina, familia compuestas. Esta planta aumenta la secreción de orina y combate la fiebre.

BARBA DE PALO

Tillandsia usneoides

También se le conoce con los nombres de chivo, barba de viejo y melena; familia bromeliácea.

Plantica espontánea en los bosques de clima cálido, sus ramificaciones presentan el aspecto de grandes melenas grises que descuelgan de los árboles. Ha sido aclimatada a los jardines ofreciendo un aspecto

deslumbrante, como puede observarse en el parque de "El Gallineral" en San Gil (Santander).

Esta planta encierra una resina denominada **cumarina**, por lo cual se utiliza contra el reumatismo y las hernias.

BOTON DE ORO

Helichrysum stoechas

Se le llama igualmente inmortal y siempreviva, familia compuestas. Hierba de 50 cm. de altura, hojas angostas, verde grisácea en la haz y blanco algodonosas en el envés, bordes arrollados. Flores amarillas en cabezuelas más o menos globosas; brácteas del involucre amarillas.

Sus flores son empleadas como vermífugo. También aumentan la cantidad de orina.

CALENDULA

Calendula officinalis

Hierba de la familia compuestas, común en climas fríos, oriunda de la región del Mediterráneo y del sur de Europa.

Planta anual, tallo angular, crece hasta 40 a 60 cm. hojas espatuladas, sésiles, con márgenes aserrados. Flores en capítulos, amarillas o anaranjadas, 5 cm. de diámetro. Las flores se recolectan y secan, no debiendo contener más de 2% de materia orgánica extraña y no deben producir más de 2% de cenizas ácido insolubles.

Contiene un aceite volátil, un principio amargo, una resina y un principio gomoso sin sabor, denominada

do **calendulina**.

La **caléndula** es considerada como cicatrizante de las heridas, amargo aromático y pectoral. Limpia la sangre de impurezas, aumenta la eliminación de sudor y el apetito, es desinflamante de los golpes o "torteros"; se recomienda para desarreglos del estómago y aliviar los dolores producidos por el cáncer o úlceras. Se hace una infusión de una a dos hojas para una taza de agua. Las hojas frescas y machacadas, en forma de pasta, se aplican en pequeños emplastos o cataplasmas a los callos y verrugas. Calman el dolor y después de varias aplicaciones los eliminan.

Los flores se usan para preparar un té pectoral y tomar en decocciones para limpiar la sangre de impurezas. El zumo de la **caléndula** sirve para estancar la sangre de las heridas.

CAPUCHINA

Tropaeolum majus

Planta herbácea, rastrera o trepadora, familia **tropaeolácea**. Sus hojas se preparan en infusión para purificar la sangre y combatir el escorbuto.

CARACUCHO

Impatiens noli-tangere

Hierba común en clima medio, familia **balsaminácea**. La variedad usada como medicinal es la de flores blancas.

La infusión de sus flores aumenta la secreción de orina, calma las dolencias del hígado y riñones.



Caraccho. *Impatiens noii-tangere* L.

CINERARIA

Senecio cineraria

Hierba ornamental, familia compuestas. Tallos semileñosos, ramificados, 60 cm. de altura. Hojas ovaladas y pubescentes. Flores pequeñas, de gran diversidad de colores, en capitulos.

Se reproduce por semillas y mediante brotes que aparecen al pie de las plantas una vez pasada la floración.

El zumo de sus hojas se utiliza para contrarrestar la inflamación de los ojos.

CLAVEL

Dianthus caryophyllus

Planta muy común en nuestros jardines, familia cariofilácea. Sirve contra la angina de pecho, ayuda a la digestión, fortifica el corazón y el sistema nervioso.

La infusión se prepara en dosis de 20 gramos de hojas por litro de agua, se toma una taza en ayunas durante un tiempo.

COPA DE ORO

Allamanda cathartica

Planta apocinácea, común de climas cálido y medio, que secreta látex cuando se hiere uno de sus órganos.

Se emplea como un purgante energético. Es necesario tener mucho cuidado en su uso, ya que en exceso es venenosa.

CORONA DE ESPINAS

Euphorbia splendens

Planta euforbiácea, de la cual se utiliza el látex o leche que segrega para estancar la sangre de las heridas.

CULANTRILLO

Adiantum spp

Helecho muy decorativo, llamado también cabellera de Venus o cilantrillo. Se usa para aumentar el apetito, incrementar la secreción de orina; es expectorante y estimula

el flujo menstrual en las mujeres. Tiene como principio activo una sustancia amarga y tanino. Se prepara en infusión en dosis de 10 gramos por litro de agua.

DIGITAL

Digitalis purpurea

Hierba escrofulariácea, subespon-tánea en los climas fríos. Hojas ovaladas, alargadas, aserradas, pilosas en la haz y blanquecinas en el envés. La planta termina en un hermoso racimo de flores púrpuras o blancas, manchadas, en forma de dedal, por lo cual también se le denomina dedalera.

Las hojas son ricas en **digitalina**, alcaloide empleado para corregir las palpitations del corazón; fro-tadas entre los dedos, despiden un olor nauseabundo.

La infusión de sus hojas es usada en las enfermedades del aparato respiratorio, disminuye el número de pulsaciones del corazón, baja la temperatura y obra contra la fiebre, aumenta la secreción de orina. No lo deben tomar los arterioesclero-sos, ni quien padezca degeneración grasienta del corazón, ni bajo la acción de astringentes.

La infusión se prepara con hojas frescas o desecadas, en dosis de tres a cinco gramos por litro de agua, tomar varias tazas al día.

EUCALIPTO

Eucaliptus globulus

Arbol gigantesco, familia mirtá-ceas, oriundo de Tasmania y del este de Australia, cultivado en las avenidas como ornamental.

El tallo alcanza más de 60 metros

de altura, corteza gris cenizo. Las hojas son opuestas en las ramas jóvenes y alternas en las adultas, el peciolo es curvo, así como también el limbo, teniendo la hoja forma lanceolada, mide 8 a 30 cm. de largo y 2 a 7 cm. de ancho, ambas caras poseen un color gris verdoso y un olor y sabor aromáticos, amargo y refrescante. Las flores son blancas y el fruto una cápsula truncada leñosa.

El eucalipto se reproduce fácilmente por semilla. Crece rápidamente, adquiriendo pronto una altura considerable. Las hojas se obtienen de la parte más desarrollada del árbol. Se secan cuidadosamente a la sombra y luego se empaacan. El olor agradable, muy aromático de las hojas se debe al aceite esencial que contiene y alcanza cerca del 6%; éste se obtiene destilando las hojas frescas al vapor de agua. A las hojas de eucalipto, así como al aceite, se les atribuyen propiedades expectorantes. Sirve para combatir la fiebre y hacer sahumeros para desinfectar los dormitorios.

GERANIO HIEDRA

Pelargonium peltatum



Geranio Hiedra. *Pelargonium peltatum*

BIBLIOTECA AGROPECUARIA
DE LA OMA

Planta de la familia geraniácea, cultivada en jardines de clima medio y frío.

Se usa para estancar la sangre de las heridas, contra la inflamación de los riñones y secreción de sangre procedente de las vías respiratorias; es astringente.

Se usa en cocimientos de 50 gramos de hojas en medio litro de agua, o un gramo de flores en cocimiento o infusión. Se toman tres tazas diarias.

GIRASOL

Helianthus annuus

Planta de la familia compuestas que presenta grandes cabezuelas amarillas.

El consumo de sus granos tostados, al estilo del mani, son calmantes y refrescantes; sirven contra las enfermedades del pecho y dolores de cabeza; fortifican el organismo; curan el raquitismo y las encías sangrantes, suavizan la piel.

El baño con el cocimiento de sus hojas en agua, sirve contra el reumatismo.

GRANADO

Punica granatum

Arbusto oriundo del Asia Occidental, familia punicácea, que crece hasta 6 m. de altura.

El fruto contiene muchas semillas rodeadas de un arilo comestible. La corteza del tronco y raíz posee un olor suave; su sabor es astringente, amargo y provoca náuseas.

El granado se cultiva con éxito en terrenos sueltos, fértiles, bien drenados y que puedan regarse. No re-

quiere cuidados especiales. Se reproduce por semillas y multiplica por medio de brotes que salen de las raíces, acodo, estaca e injerto. Debe podársele frecuentemente para obtener una planta bien formada. La corteza del tronco y la raíz contiene varios alcaloides (**peletierina, isopeletierina, metilpeletierina, pseudopeletierina, isometilpeletierina**). Además contiene una cantidad considerable de ácido galotánico y de manito.

La corteza del granado se emplea como tenífuga, astringente y tónica. Las semillas son refrescantes, disipan las fiebres, alivian los cólicos leves, son oxidantes de primer orden, se usan contra la angina y males de la garganta. Contienen vitamina C.

Las flores no del todo desarrolladas son tónicas y astringentes, sirven contra la diarrea, gonorrea y flujo blanco en las mujeres. Una cucharada de la cáscara del fruto desmenuzada y hervida durante cinco minutos en un cuarto de litro de agua y tomada cada dos horas se recomienda contra la diarrea. Se toma una cucharada cada vez.

HELECHO COMUN

Polypodium vulgare

Su rizoma tiene propiedades laxantes, aumenta el apetito, se emplea contra el reumatismo.

Se hace un cocimiento de 10 gramos de rizomas (raíces) machacadas en medio litro de agua. Se toma una taza por la mañana en ayunas.

HELECHO MACHO

Dryopteris paleacea

Helecho arborescente de la familia polipodiácea, común cerca a las quebradas y arroyos de clima frío. Tallo rastrero y radicante; cubierto de pelos ocreos, lo mismo que el raquis. Frondes erguidas hasta de un metro de largo, lanceoladas y divididas en muchos folíolos aserrados en los bordes. Soros piriformes sobre los nervios secundarios. Las raíces son ricas en **filicina**, muy usada como purgante para hacer arrojar la solitaria y lombrices intestinales.

HIGUERILLO

Ricinus communis

Arbusto euforbiáceo, hojas profundamente divididas, largamente pecioladas; flores en racimos terminales; frutos con espinas suaves; semillas con ácido margárico. El aceite de higuierilla, ricino o palmacristi se usa para curar los orzuelos cuando están empezando a salir; es laxante y repelente contra los mosquitos (los trabajadores del campo, especialmente de la zona cafetera, se untan aceite de ricino en la cara y brazos para defenderse de las picaduras de los mosquitos).

HORTENSIA

Hydrangea opuloides

Planta saxifragácea. Sus hojas se aplican para quitar los dolores de cabeza, colocándolas sobre la frente con un pañuelo amarrado a la cabeza. Las flores de hortensia en cantidad de 50 gramos se dejan macerar en

un cuarto de litro de agua durante una noche para usarla a la mañana siguiente contra la inflamación de los ojos.

MALVARROSA

Althaea rosea

Hierba malvácea, llamada también malva real y malvaloca. El tallo alcanza de 2 a 3 m. de altura; hojas grandes, pedunculadas y vellosas. Flores grandes y axilares, de variados colores.

El cocimiento de la raíz descortezada en dosis de 10 gramos por litro de agua, se usa como pectoral y calmante, contra las enfermedades del pecho, las irritaciones bronquiales y pulmonares, los catarros y la tos rebelde. Además, ablanda los tumores o abscesos y es útil contra las afecciones de la garganta.

MALVAVISCO

Althaea officinalis

Hierba malvácea, hasta de dos metros de altura, hojas lobuladas y pubescentes. Flores grandes, color blanco y rosado.

Las hojas y flores en cocimiento, a razón de 10 gramos por litro de agua, son pectorales y calmantes; se bebe contra los resfriados, catarros, bronquitis; facilita la expectoración y ablanda los lugares hinchados del organismo.

Las raíces, en igual dosis, son sudoríficas y muy útiles contra los constipados, tos, afecciones de la garganta, angina, inflamación dolorosa del estómago, catarros vesicales y uretrales.

PENSAMIENTO

Viola tricolor



Pensamiento. *Viola tricolor* L.

Hierba violácea, común en los jardines de climas medio y frío. Se usa contra las afecciones de la vejiga, retención de orina, enfermedades de la piel; es atemperante, tónico, excitante, purifica la sangre y aumenta la cantidad de sudor. Se toma a la dosis de 5 gramos de hojas desmenuzadas en medio litro de agua. Se calienta hasta la ebullición, se toman tres tacitas diarias.

ROSA

Rosa alba, R. incarnata

Los pétalos de la rosa son medicinales, especialmente de aquellas variedades que producen flores blancas y rojas. Su infusión es astringente, tónica y reconstituyente. Especialmente de pétalos de rosa roja por su contenido en **coercitina**. Además en catarras, supuraciones mucosas, he-



Flor de Rosa. Rosa

morragias pasivas, inflamación de los ojos, diarrea y flujo blanco en las mujeres.

La infusión se prepara con 10 gramos de pétalos por litro de agua. Se calienta hasta la ebullición y se toman cuatro tacitas por día.

SAUCE

Salix falcata

Arbusto de la familia salicácea, común en climas fríos formando avenidas; hojas falciformes y lampiñas; ovario glabro.

La decocción de flores y hojas ha sido empleada contra las fiebres intermitentes debidas al paludismo.

VENTUROSOSA

Lantana camara

Planta verbenácea, denominada también curaverrugas, huesito, lantana, sanguinaria y zorrillo; crece subespontáneamente en tierras de clima medio.

Presenta tallo anguloso con peque-

ñas espinas verdes; hojas pecioladas, erizadas en ambas caras, dentadas, muy nervadas, oblongas y acuminadas, olor penetrante. Flores en corimbos glabros, apretados; amarillo anaranjadas inicialmente, luego se tornan rojas. También hay otra especie de flores y frutos rosados (*L. canescens*).

La decocción de sus hojas favorece la digestión y aumenta el apetito, regulariza el flujo menstrual en las mujeres, aumenta la secreción de sudor y combate el reumatismo.

VIOLETA

Viola odorata



Violeta. *Viola odorata* L.

Planta acaule, familia violácea; hojas largamente pecioladas, se tornan alrededor de la cepa a manera de una roseta, son cordiformes y de limbo festoneado; florecitas moradas y perfumadas, por lo cual se les utiliza en la elaboración de perfumes.

Las flores se usan contra la bronquitis, inflamaciones internas, afecciones de la garganta, gota, tos

ferina o coqueluche, tuberculosis e insomnio; suaviza las inflamaciones, atenúa los calambres y picaduras de animales ponzoñosos, favorece la secreción de sudor. La infusión se prepara con 5 gramos de flores en medio litro de agua. Se calienta hasta la ebullición, se toma una tacita cada cuarto de hora.

Un té de violeta a razón de 4 gramos de hojas secas en dos tazas de agua cura el histerismo, tristeza, hipcondría, pesadillas, vahidos, dolores ováricos, irritabilidad y miedo. No se debe abusar de esta planta porque es algo venenosa y puede ocasionar náuseas y vómitos.

BERENJENA

Solanum melongena L.

Planta hortícola de la familia solanácea, originaria de la India, cuyos frutos se venden en los principales mercados del país.

El fruto maduro contiene las vitaminas A, B, C y G. Igualmente proteínas, carbohidratos, grasa, hierro y calcio.

Las bayas o frutos verdes pueden llegar a ofrecer peligro de intoxicación por su contenido en solanina. Se parte el fruto en trozos pequeños y se cocinan en buena cantidad de agua hasta que éstos estén blandos, luego se cuele y se guarda el agua para tomar varias veces al día. Esta infusión o cocimiento se recomienda especialmente para bajar y normalizar la tensión arterial. Además en las enfermedades de los riñones, contra el insomnio y la embriaguez.

ANIS (Pimpinella anisum)

SU IMPORTANCIA

Se utiliza en fabricación de aguardiente, extracción de anatól, en medicina y en la fabricación de pan, confites, etc.

VARIEDADES

Nos se han podido determinar las variedades existentes que se cultivan, por falta de estudios comparativos. Se puede señalar la existencia de dos variedades: una del Perú, de grano grueso y color blanquecino a la que los agricultores denominan anís español, y otra, conocida desde hace mucho tiempo, de color parduzco y grano pequeño. En cuanto al aroma y rendimiento, es superior la primera.

CLIMAS Y SUELOS

Los mejores rendimientos se obtienen en zonas de temperaturas comprendidas entre 1° y 20°C; las lluvias tienen que estar bien distribuidas y ser más abundantes durante la germinación y amacollamiento. Requiere tiempo seco desde la floración hasta la cosecha de mohos.

Se adapta bien a suelos francos y franco arcillosos con buen contenido de materia orgánica y calcio.

PREPARACIÓN DEL SUELO

El suelo debe dejarse mullido por tratarse de una semilla muy pequeña y

delicada de manera que la labor de arado y el cruce deben ir acompañados de varias rastreadas. La profundidad del barbecho debe ser entre 25 y 30 centímetros para que las plantas logren enraizar perfectamente.

SEMILLA

La semilla debe seleccionarse asegurándose de que esté de que esté completamente libre de impurezas. Se deben emplear granos de la cosecha anterior y que estén libres.

EPOCA DE SIEMBRA

En todas las regiones aniseras, hace una sola siembra comprendida entre los meses de marzo y abril (época de lluvias).

SIEMBRA

La mayoría de los agricultores hacen la siembra al voleo, utilizando de 20 a 25 kilogramos de semilla por hectárea, pero este sistema dificulta las labores de cultivo, ya que las plantas queden sometidas al pisoteo de los obreros. Se tapa con rastras livianas.

El mejor sistema es sembrar en líneas, bien sea mateado o a chorro seguido. Para el trazo de líneas se utiliza un surcador de mano o bien un cordel el cual se extiende de un extremo al otro del terreno y luego marca las hileras con una estaca; en

esta forma, los surcos quedan en línea recta. La distancia entre ellos es de 50 centímetros. Se colocan por mata una 10 semillas y se tapa ligeramente con tierra.

CULTIVOS

Si es siembra a chorro seguido, la labor de desyerbe se efectúa a mano en el tiempo indicado anteriormente. En las semillas en hileras y mateada, la labor se hace con azadones pequeños y retirando con la mano las malezas que crecen junto a las matas.

Aproximadamente 15 días después, se hace un segundo desyerbe apocando ligeramente las matitas.

ABONAMIENTO Y ENCALADURA

Por ser un cultivo que requiere terrenos ligeramente alcalinos, o sea un pH de 7.1 a 7.6 es necesario aplicar cal a los terrenos que tengan reacción ácida.

Los abonos químicos que mejor resultado han dado son los de alto porcentaje en fósforo. Se debe aplicar antes de la siembra, en cantidades de 250 a 300 kilogramos por hectárea.

RECOLECCION

Cuando se caen las hojas, los tallos se ponen amarillentos. Es el momento de la recolección .

Por ningún motivo se debe dejar secar la mata en el sitio, ya que los granos se ennegrecen y caen con facilidad. La recolección se hace arrancando la mata de raíz y formando haces, los cuales se llevan al sitio destinado para la trilla. Se colocan sobre una lona y se secan al sol; luego se golpean con un mazo para desgranar la semilla. Después se limpia, valiéndose del aire o con máquinas ventiladoras especiales.

ROTACIÓN

Por ser el anís una planta agotadora del suelo, es necesario practicar la rotación de cultivos.

PLAGAS

El anís, cuando tiene poco de brotado, es seriamente atacado por los grillos, que cortan los tallos a ras del suelo. Su control se hace a base de sebos envenenados e insecticidas.

Al iniciarse la floración, aparecen los pulgones, que en poco tiempo acaban con la plantación si no se tiene cuidado en su control. Se combate fácilmente con aspersiones de insecticidas a base de sulfato de nicotina.

EL CULTIVO DE LA IPECACUANA EN COLOMBIA

POR HONORIO VARGAS ECHEVERRÍA, TÉCNICO DE MERCADERO

DESCRIPCIÓN

La ipecacuana. (Cephaelis ipecacuana - Cephaelis Acuminata) es una planta herbácea que se encuentra en los bosques húmedos tropicales de América.

Clasificación Botánica: Cephaelis ipecacuana, familia de las rubiáceas.

Características de la planta: La ipecacuana es de tallos cortos, nudosos, delgados y torcidos; hojas elípticas lisas; flores blancas, pequeñas en ramillete; frutos en baya, pequeño y de color rojizo.

Raíces: Gruesas, anilladas, superficie de color grisáceo a carmelito y hasta rojizo, de olor a moho, sabor amargo fuerte. Las raíces de ipeca crecen torcidas, ramificándose con el tiempo, llegando hasta doce o más fracciones o rizomas. La longitud alcanza hasta 30 centímetros, juzgándosele un promedio de 20 centímetros para plantas de 2 y medio años. El grosor promedia ocho milímetros lo cual reduce considerablemente cuando se le deshidrata al sol, sin perder las principales características físicas. La parte inferior de la raíz es carnosa y finalmente fibrosa de color blanco, con una vena gruesa en el centro, siendo esta flexible y dura. El desarrollo completo de la raíz se logra, desde los 36 meses de crecimiento, período dentro del cual se profundizan hasta 30 centímetros.

Una planta de tres años, como queda dicho, produce una raíz de ocho, fracciones o rizomas las cuales, secas y según las exigencias de la ex-

portación, pesan entre 30 y 40 gramos (1,1/4 onzas); así pues, 30 plantas bien cultivadas, originan un kilo de raíz seca pudiendo llegar a un precio de 20 dólares o más.

IMPORTANCIA COMERCIAL

La ipecacuana es un elemento de exportación de mucha demanda, especialmente los de áreas industrializadas; de estos, se destacan en orden de importancia, Inglaterra, los Estados Unidos de América y el Canadá.

De su raíz se extraen dos valiosos alcaloides: La emetina y la cafelina. La acción emética se debe a la cafelina, y la emética actúa directamente en el tratamiento de la desinteria ambiana. Es una droga usada también como expectorante, diaforético, purgativo y tónico.

El mayor contenido de alcaloides se localiza en la parte carnosa de la raíz, cerca de la corteza en una proporción que varía según la edad, madurez y variedad de la planta, entre un 2 y 4%. En los tres países importadores nombrados, se industrializa esta rubiácea elaborando la también nombrada emetina hidrocloreto, la cual tiene una cotización de 52 y 54 dólares la onza, es decir que el kilogramo vale algo más de 800 dólares. La industrialización de la ipecacuana pues, debe ser la meta en los programas de cultivo y fomento.

Mercado: como se ha dicho lo constituyen (las raíces secas o materias

primas). Los EE.UU., Inglaterra y el Canadá, siendo su mercado potencial de 5 millones de dólares. El principal exportador es el Brasil (ver tablas más adelante).

En cuanto a Colombia, hasta hace una década, Inglaterra le compraba unos 200 mil dólares anualmente. Debido a una progresivamente deforestación en las zonas "Raicilleras" o productoras de esta valiosísima rubiácea, en el país decrece en sus reservas y por consecuencia en sus exportaciones, de manera tan alarmante que podemos hablar de la casi pronta desaparición de la ipecacuana como elemento de exportación: Veamos como han disminuido:

Años	Dólares
1958	426.300
1959	377.700
1960	309.100
1961	166.200
1962	234.100
1963	-
1964	120.000
1965	65.800
1966	61.800
1967	17.000
1968	?

Estimativo de los países productores en su orden:

País	Libras
Brasil	13.834
Panamá	4.568
Costa Rica	3.600
Nicaragua	3.250
Bolivia	2.765
Colombia	2.734

(Datos de la AID)

Nota: Todos los países productores denotan deterioro en sus exportaciones.

EL CULTIVO

Los primeros ensayos del cultivo se realizaron en Malaya Zehiland e India, con plantas llevadas del Brasil y propagadas en el Botanical Garden de Kew en Londres, hace cien años. Tales experimentos no fueron del todo exitosos.

La explotación comercial de la ipecacuana en la India no dio el resultado esperado, la planta no se aclimató en gran porcentaje y solo logró subsistir como veremos más adelante. Le fue adverso en el medio a esta planta, que tiene entre sus características, ser de desarrollo lento.

Años después, en 1919 y 1933, se establecieron nuevos ensayos en Bengala, (Governmen Cinchona Plantation); en Birmania (Cinchona States Merguy) Malaya, (Central Sperimental Station), Salanger y Serdang, así como en China y Tanganica. Tales costosos cultivos experimentales en el orden de 200 mil plantas, se efectuaron bajo sombras naturales, aprovechando las plantaciones de caucho, lo cual parece haber constituido uno de los decisivos errores; tales ensayos, fuera de la América Original, también recibieron nuevos métodos de sombras artificiales, para lo cual se emplearon hojas de palmera. En esas circunstancias mejoradas, la India, posteriormente produjo 2000 libras de raíz seca-año, a pesar de que sus necesidades son en el orden de 172 mil libras.

De todos estos ensayos surgió una fuente de experiencias científicas o información referente al cultivo. Se estableció que la planta es altamente sensitiva altamente sensitiva a la luz y a la sombra: a la humedad am-

biente, exigiendo temperaturas de 24 a 30 grados centígrados.

Como conclusión se determinó : La ipecacuana puede prosperar solamente bajo condiciones idénticas a la de su lugar nativo o "Hábitat", existente en las regiones de bosques húmedos tropicales.

Suelos: Se recomienda aluviales ricos, con buen contenido en materia orgánica, cal y magnesio, lo cual favorece el desarrollo de los rizomas.

RECOMENDACIONES PARA SU CULTIVO EN COLOMBIA

Será preciso establecer el cultivo en aquellas áreas donde la planta ya se manifestó y donde aún hay huellas o poca densidad por hectárea. Tales regiones bien se pueden identificar casi a todo lo largo de nuestras costas del pacífico, Zona de Urabá, algunos sectores de medio Magdalena y con posibilidades de la zona de Catatumbo.

Existiendo algo cercano al medio millón de plantas o elementos de propagación seleccionadas por regiones y aprobadas por los principales importadores, según análisis, urge concentrar tales elementos en viveros cultivos para :

1. Evitar la pérdida de los mismos, en manos de colonos espontáneos, que ni siquiera la colectan y si la que man cuando realizan "rosas" para cultivos de yuca, plátano, etc.

2. Estableciendo 2, 3 o 5 viveros - cultivos, en diferentes regiones húmedas tropicales, no solo se chequean tales regiones, sino que se retiene como grandes depósitos - bases de

donde "echar mano" cuando se desee iniciar prácticas de fomento de cultivos.

3. El establecimiento de los viveros - cultivos, serán el inicio, para los estudiosos, de estas riquísimas rubiáceas.

4. Ampliando el punto anterior, se tendría que estimar que con los viveros así establecidos se daría comienzo a la producción y a un sinnúmero de experimentos capaces de adaptar tal cultivo de la manera más conveniente según la técnica establecida.

Antes de planificar un cultivo, es imprescindible realizar un reconocimiento minucioso del área, valorando antes que todo, la existencia anterior de la rubiácea en la zona.

El haber subestimado lo inmediatamente anterior, debido a asuntos de organización, especialmente, parece haber sido una de las causas que determinaron un bajo rendimiento. Ratifico lo dicho, no sólo por la cantidad de fuentes de información consultadas, sino por haberlo podido experimentar en nuestras selvas colombianas a través de seis años de trabajo. Y en tales áreas, que en otra época fueron productoras, también se tendría que valorar los aspectos que le sean más convenientes al cultivo ; entre varios, puedo resaltar los suelos, los techos, la sociología vegetal, la altura, la humedad así como otros aspectos que inciden en el éxito futuro, como lo constituyen la tranquilidad de la región, la no cercanía a rutas muy transitadas, organización de la entidad que garantice su cuidado, etc, etc.

La naturaleza - parece ser una apariencia -, presenta de manera diver-

sa o voluntariosa, las manifestaciones o concentraciones de la ipeca-cuana sobre el lecho del bosque : En grupos, núcleos, manchas o "pueblitos", como le suelen llamar los nativos, su densidad por metros cuadrados no se presenta homogénea. Es posible que podamos atribuir esto, a que anteriormente tales plantas hubiesen sido colectadas (esto nos lo informa el análisis de la raíz), o bien. Puede responder a todos y cada uno de los factores de los que depende el techado natural, por consecuencia su intensidad de luz o continuidad de sombra ; ya, por variación en el tipo de suelo, por la exposición a pequeños "bombardeos" por parte de los frutos, ramas, etc., elementos provenientes del techo. Sabido es, que las matas más vigorosas, debilitan a sus inmediatas vecinas. Por lo general se forman manifestaciones o concentraciones de 100, 200, 300, 500 plantas por Hectárea. En ocasiones, y esto no es raro, pues se han apreciado "pueblitos" con densidades hasta de 300 matas por metro cuadrado, sin perjuicio de calidad y peso.

En un sinnúmero de experimentos, en varios lugares, regiones y ocasiones, se sembraron en los espacios entre "pueblito" y "pueblito", variedades iguales y distintas de la ipeca-cuana y al no satisfacer su crecimiento, suministro una gran fuente de diferentes observaciones y conclusiones.

EL CULTIVO DE UN VIVERO

Como ya se dijo, una vez escogida la región, se establece un vivero - cultivo, el cual se convierte en fuente de información lugar de concentración y producción.

Para ello se recomienda escoger un terreno de 2 hectáreas y en una de ellas se inicia un vivero - cultivo de techo y piso naturales, para lo que, es preciso hacer 50 eras (si el bosque lo permite en esa extensión) de un metro de anchura por 100 metros de longitud, separadas por calles con anchuras iguales y en ésta construir canales de desviación de aguas, sise necesita, de contención, o sitios para depósitos de hojarasca, etc. Los trabajos citados son necesarios e importantes para esta clase de cultivo.

Algunas veces, a pesar de haber sido escogido, el techo del bosque necesita de ciertas correcciones en cuanto a la cantidad de luz o sombra que sea preciso suministrar al cultivo.

Antecede al momento de siembra, una socola baja del bosque, la hechura de las eras, calles y canales de desagüe. Posteriormente será preciso cercar con alambre de púa galvanizado en seis hilos.

La segunda hectárea se podría utilizar para plantar un determinado número de elementos con pisos artificiales, esto es en cajones altos, lo cual no parece variar costos, y si reduce gastos de mantenimiento, facilita el control fitosanitario, "deshojeo" o la práctica de quitar las hojas caídas de los techos. Este sistema parece ser más recomendado, continuando el techo natural, sitios, regiones y otros. Conviendría dejar en la primera hectárea un 50% para el sistema de cajones. Así, supongo, que las corrientes de agua que tanto molestan al piso del cultivo no serían problema en este caso.

La densidad por metro cuadrado en el suelo es de 100 plantas. La densidad en metros cuadrados en cajones es de 200 plantas.

Para el aprovisionamiento del vivero es más recomendable el cajón, ya que el precio de la unidad de elemento de propagación, para este sistema, baja en un 20%.

Los elementos de propagación realmente son mucho más caros que el precio de propagación, y no se pueden exportar por ser pocos para la actividad exportadora.

Por último debo insistir en que si el mercado de exportación es tan llamativo "por ser el vegetal más valioso del mundo", tal cosa no debe ser la meta del país; lo importante es saber que la industrialización de la ipecacuana conduce a la producción del alcaloide llamado Emetina Hidrocloride, el cual vale entre 52 y 54 dólares la onza.

ZAVILA, La Planta Milagrosa

Quien quiera que vea a un agricultor regando largas hileras de cactus seguramente pensará que el calor excesivo le lesionó el cerebro...sin embargo, cuando sepa que las hojas de cactus producen más de US\$7.700.00 por ha., entenderá la razón por la cual varias docenas de agricultores del Valle inferior del Río Bravo en Texas cultivan la exótica planta llama závila.

Valor oculto - La zona más valiosa de la hoja, la cual es de una longitud promedio de medio metro y con peso de 1.4 kg. Córtese una hoja gruesa del modo que lo haría con un pescado, y se obtendrá un "filete" resbaladizo de un material casi transparente que contiene longitudinalmente unas cuantas fibras de color amarillo.

Según se cree, Cleopatra usó partes de esta planta como secreto de su belleza, mezclándolas con el agua del baño. Sea esto cierto o no, la závila se incluye entre las plantas que más se usan actualmente para producir cosméticos. Además, esa historia Egipcia nos da una idea de lo antiquísimo que el uso de esta planta.

Se sabe que la závila tiene notables propiedades cicatrizantes y para aliviar el dolor en quemaduras, heridas, erupciones cutáneas y úlceras estomacales. En México, en las regiones de clima tropical se acostumbra tener a mono unas cuantas plantas de závila como adorno en el jardín, con la finalidad de utilizar sus hojas en caso de emergencia. Cuando se corta parte de una de esas hojas, e

inclusive del tallo, la planta cicatriza inmediatamente su propia lesión.

Aumenta la demanda - Aunque algunos testimonios del poder curativo de la závila suenan casi tan inverosímiles como la lectura de la sección de algunos diarios titulada "Aunque usted no lo crea", la mayoría de los productores de závila están satisfechos de vender cada vez mayores cantidades de plantas vivas, hojas y productos elaborados.

Uno de los mayores productores de závila del mundo es la señora Lee Ewald, de Hilltop Gardens, Rt. 1, Lyford Texas. La Sra. Ewald tiene más de 50 ha. De ese cultivo y despacha aproximadamente 150 Ton. anuales de hojas, a un precio de 3 a 4 US el kg. La mayor parte de esa producción se destina a industrias elaboradas de Florida, en donde las heladas recurrentes han limitado la producción de la cosecha. La señora Ewald también maneja en la misma finca una fabrica en la que produce un suplemento dietético líquido y también un renglón complemento de cremas, lociones y de champú, con la etiqueta de Phyllisam Lee.

A base de mano de obra - "No se trata de una cosecha especialmente productiva dice la señora Ewald. En su manejo se invierte mucha mano de obra, pero no se necesita venderla enseguida. Sencillamente las plantas pueden dejarse en el campo, si es que no ocurre una helada. Aún tengo en mi poder algunas de las primeras plantas de závila con las que comencé este cultivo hace 20 años.

TOMADO DE «EL SURCO»

El tiempo seco no mata la planta. Con la sequía se vuelve de color pardo, pero recobra su aspecto vigoroso y su color verde a las primeras lluvias. Como el maguey, la závila tiene pocos estomas o poros. Los cuales se cierran durante el día y se abren durante la noche. El señor H. L. Mangum, quien maneja los viveros Mangun de závila, de una extensión de dos hectáreas en Texas, vende a los turistas una cantidad considerable de plantas con raíz a precios que oscilan de US3 a US7 según el tamaño de la planta. El señor Mangun asegura que esas plantas que vende sobrevivirán en buenas condiciones por periodos que comprenden varios meses.

El secreto para plantar la závila estriba en enterrarla sólo hasta la base de las hojas inferiores. También es conveniente proporcionarle un drenaje adecuado, evitando que el agua permanezca en la corona o al rededor de las raíces. Más tarde (sin que se pueda acelerar el proceso) en el centro retojará un trío de hojas. Cuando la planta se desenvuelve bien produce unos 20 chupones al año, estos chupones se pueden transplantar. Las hojas se cosechan a los dos o tres años de edad, cuando pierden sus manchas blanca. Una planta de gran tamaño puede producir un rendimiento de 20 hojas al mismo tiempo, pero en una maceta en el hogar la závila normalmente madura sólo tres hojas al año.

La mayoría de los cosechadores de závila no usan fertilizantes pero algunos irrigan para aumentar los rendimientos.

"Cierta año aplique algo de fertilizante, - indica la señora Ewald - Las hojas crecieron más altas que mi cintura y tenían tubitos en la parte de el medio".

La señora Ewald inició sus actividades de elaboración hace aproximadamente ocho años, cuando adquirió un millón de botellas de cristal pardo a precio muy bajo, de una empresa productora de jugo de fruta que había cesado en el negocio. Actualmente compra botellas por carros de ferrocarril. La señora Ewald está considerada como una autoridad respecto a la závila. "La fibra - nos dice - no debe ingerirse, por porque la capa amarillenta que tiene debajo del pellejo contiene un laxante muy fuerte que puede causar problemas. Esa es la razón por la que no hago pasar las hojas por los rodillos.

Todavía las pelamos a mano, igual a como lo hacíamos cuando comenzamos el negocio. La závila es algo maravilloso, un milagro vegetal, y no deseo que alguien se perjudique por causa de ella".

La señora Ewald también aconseja cautela con el uso de la pulpa de závila en lecciones profundas. (La cicatrización rápida puede dejar encerrada la infección en la herida".

"La závila no es un cactus - aclara la señora Ewald. - A pesar de que tiene espinas blandas en los bordes maduras. En realidad es una planta hermana de la cebolla, espárrago, lirio de Pascua, etc. lo mismo que uno no se come 20 cebollas en una comida, esa misma moderación es la clave para ser feliz con la závila".

CARDAMOMO, Cómo es y para que sirve

Por RUBÉN RUIZ GAMACHO DIRECTOR DE TOA

El cardamomo es un fruto de plantas de la familia de las zingiberáceas, del género *Amomum* proveniente de la India.

Las semillas del cardamomo eran muy apreciadas en la antigüedad y se usaban como perfume o como condimento. En la medicina se utilizaban con antiasmático, digestivo (excelente en la expulsión de gases), diurético y en otras ocasiones como revulsivo en forma externa.

En la India aun se emplea el cardamomo después de las co-

midas como aromático para facilitar la digestión.

Las semillas del cardamomo se pueden consumir, extrayéndolas de su cápsula, y luego chupándolas hasta agotar el mucilago que es ricamente palatable y perfumado.

Mucha gente, en situaciones apremiantes, le han reconocido atributos o propiedades como tranquilizante.

Otros sostienen, sin ningún asidero que el cardamomo es benevolente para estimular el sexo en cualquier edad.

IMPRESO POR TOA