

HIERBAS DE AYSÉN



Proyecto investigación y difusión de
hierbas medicinales y aromáticas en
la Región de Aysén

Fondo de Innovación Agraria & Comité
pro Defensa de la Flora y Fauna - Filial
Coyhaique
XI Región de Aysén

Octubre de 2000

CATASTRO DE HIERBAS DE AISÉN

INTRODUCCION

A partir del año 1998, un grupo de amigos y conocidos relacionadas al ámbito rural, nos planteamos la necesidad de presentar una propuesta que posibilitara el estudio e investigación de la flora aromática y medicinal de una parte de la Región de Aysén, cuyos resultados pudieran ser transferibles a los pequeños sistemas productivos, favoreciendo la calidad y el nivel de vida de las familias rurales de la región.

Quisimos afrontar un reto y aprovechar una oportunidad. El desafío era, por un lado, rescatar a través de los conocimientos ancestrales en relación al uso y cultivo de plantas medicinales y aromáticas silvestres y naturalizadas. La oportunidad, por otra parte, es la de dar a conocer tales conocimientos a las comunidades locales, complementándolos con técnicas de cultivo orgánico y domesticación de las especies encuestadas.

El aislamiento geográfico y las especiales condiciones agroclimáticas que caracterizan a la región, han posibilitado el desarrollo de una flora variada y con un alto grado de endemismo. A pesar de ello, el desconocimiento de sus propiedades terapéuticas, alimenticias, ornamentales y gastronómicas por parte de investigadores, habitantes urbanos y pobladores rurales jóvenes; han derivado que tan extenso y variado recurso natural esté siendo subvalorado, mal utilizado o, en muchos casos destruido.

En base al catastro realizado, se comenzó la elaboración de un manual, el que, junto con contener averiguación proveniente de revisión de literatura, incluye la información obtenida a través de las encuestas y entrevistas realizadas a pobladores de las Comunas Coyhaique y Río Ibáñez, los que han acumulado una vasta experiencia en el cultivo, recolección y usos de las plantas.

Simultáneamente a la aplicación de encuestas, se recolectaron las diferentes plantas a fin de proceder a su herborización y propagación. La modalidad seguida ha permitido clasificar las plantas de acuerdo a las diferentes propiedades que los principios activos de las mismas determinan: analgésica (calmante de los dolores), diurética (aumenta la eliminación urinaria), y otras.

Esperamos, muy sinceramente, que la información que aquí presentamos, sirva para que el pequeño campesino regional pueda reflexionar en torno a los beneficios productivos y comerciales, que un sistema de cultivo agroecológico puede brindarle.

En el mismo sentido, el Estado y los particulares en conjunto deben promover y facilitar la capacitación en aspectos de producción, comercialización y certificación de productos sanos, los que están siendo demandados en forma creciente por los consumidores; conformando así, un panorama auspicioso para la producción y comercialización de las plantas aromáticas.

El objetivo último que ha dado sentido a la preparación, organización y realización de las actividades encaminadas a elaborar este instrumento, ha sido la difusión e integración de otras personas a fin de generar discusión, iniciativas, nuevas ideas y recursos que permitan profundizar y extender este campo de estudio, especialmente, el de las plantas nativas de la región.

Finalmente, quisiéramos invitarlos a reflexionar en torno a esta alternativa, a tomar conciencia de su importancia como recurso y, con ello, a actuar a favor de la conservación y protección de su medio natural; que no es otro, que nuestro propio medio; la Región de Aysén.

PROPIEDADES MEDICINALES DE LAS PLANTAS

Los principios o sustancias activas que poseen los vegetales en alguna parte de su anatomía (flores, hojas, raíces, semillas) determinan su efecto terapéutico sobre el organismo humano. El espectro de acción de cada planta es amplio, lo que permite a una planta cumplir con varias funciones. Muchas veces también se usan en mezclas para reforzar la acción.

Los denominados principios activos son los que le dan valor medicinal a las plantas y pueden ser:

- a) **Alcaloides:** compuestos orgánicos nitrogenados y actúan sobre el sistema nervioso y muscular. presentes en natre, ñanco, maqui, llantén, ají, tomate
- b) **Heterósidos:** compuestos de digoxina: salina: sauce: antraquinonas: huella. boldo: saponinas sustancias depurativas, limpiadoras
- c) **Aceites esenciales:** propiedades sedantes, desinfectantes, acción tónica y limpiadora: menta, romero, salvia, ciprés, caléndula, manzanilla, cedrón, sauco
- d) **Taninos:** capacidad astringente: palo santo, tronco de nalca, sauce, llantén, zarzaparrilla
- e) **Mucilagós:** compuestos de azúcares complejos, producen efectos antiinflamatorios de los tejidos y emoliente: malva, linaza, maqui
- f) **Resinas:** propiedades sedantes contienen látex: diente de león
- g) **Colorantes,** dan color a las plantas: **Clorofila** tiene efectos antiinflamatorios, cicatrizantes, antisépticos: **carotenoides** eliminan toxinas, aumentan la resistencia a las enfermedades: **Flavonoides** tienen principios limpiadores: ruda, sauco: **Flavonas** produce efectos calmantes y digestivos: manzanilla
- h) **Ácidos orgánicos:** depurativo y calmante: valeriana: **Ácido salicílico:** sauce, caléndula, borraja, manzanilla, paico
- i) **Principios azufrados:** función limpiadora, antiséptica, antibiótica natural: cebolla, ajo, berros, repollo, llantén
- j) **Enzimas:** sustancias con actividad digestiva, **Amilasa** : cebada

Las plantas con actúan a través de tres principios:

- 1. **Calman:** alivian los síntomas más comunes como dolor, inflamación
- 2. **Limpian:** ayudan a eliminar toxinas, descongestionan el organismo de la acumulación de toxinas
- 3. **Activan:** estimulan, tonifican y activan ciertas funciones del organismo

II. DEFINICIONES DE LAS PRINCIPALES PROPIEDADES TERAPÉUTICAS ATRIBUIDAS A LAS PLANTAS MEDICINALES:

| PROPIEDAD | DEFINICION |
|---|--|
| ADELGAZANTE | Favorece la pérdida de peso, por acción diurética o disminución del apetito |
| AFRODISIACA | Estimula el deseo sexual |
| AMARGA | Estimula el apetito, activa las funciones gástricas |
| ANALGESICA | Calma o disminuye la sensación de dolor |
| ANESTESICA | Provoca insensibilidad local o general |
| ANTIASMÁTICA | Calma los ataques de asma |
| ANTIESPASMODICA | Relaja los músculos de las contracciones, calambres o convulsiones involuntarias |
| ANTIFLOGÍSTICA | Desinflamatorio |
| ANTHELMINTICOA (Vermífugo, Vermicida, Antiparasitario) | Provoca la expulsión de lombrices en el intestino |
| ANTIPIRETIKA (Febrífugo) | Combate la fiebre |
| ANTISEPTICA (Desinfectante) | Destruye los gérmenes e impide su desarrollo |
| APERITIVA | Prepara las operaciones digestivas provocando apetito |
| AROMÁTICA | Contiene aceites esenciales olorosos |
| ASTRINGENTE | Aprieta y contrae los tejidos, disminuye las secreciones de las mucosas, desinflama |
| BALSAMICA | Posee bálsamos que suavizan las mucosas respiratorias |
| CARMINATIVA (Antiflatulento) | Provoca la expulsión de gases intestinales |
| COLAGOGA | Facilita la evacuación de bilis de las vías biliares y de la vesícula |
| CORDIAL (Cardiotónica) | Alivia males del corazón, activa la circulación de la sangre |
| DEPURATIVA | Purifica el organismo por eliminación de toxinas o venenos |
| DETERSIVA | Limpia las heridas, llagas o úlceras, favoreciendo la cicatrización |
| DIGESTIVA | Facilita la digestión, estimulante de las secreciones digestivas |
| DIURETICA | Aumenta la eliminación urinaria |
| EMETICA | Provoca vómitos |
| EMAGOGA | Regula el flujo menstrual, calma dolores menstruales |
| EMOLIENTE | Calma la inflamación de la piel y de las mucosas |
| ESPASMOLITICA | Que calma las contracciones de los intestinos |
| ESTIMULANTE | Tónico, restaurativo, que sube el ánimo y fuerzas |
| EXPECTORANTE | Favorece la expulsión de secreciones o productos presentes en las vías respiratorias |
| FEBRIFUGO | Que baja la fiebre, generalmente haciendo transpirar |
| GALACTOGENA | Activa la secreción de leche |
| HEMOSTÁTICA | Detiene la hemorragia |
| HEPÁTICA | Que ayuda en los males del hígado |
| HIPERTENSOR | Hace subir la presión |
| HIPNOTICA | Induce al sueño |
| NARCOTICA | Produce un adormecimiento acompañado de relajamiento muscular |
| OCITOCICA | Estimula las contracciones del útero |
| OFTÁLMICA | Se utiliza para afecciones de los ojos y párpados |
| PECTORAL | Tiene acción benéfica sobre las vías respiratorias |
| REMNERALIZANTE | Favorece la retención de algunas sales minerales y aporta otras |
| RESOLUTIVA | Hace volver los tejidos a su estado normal suprimiendo obstrucciones e inflamaciones |
| SEDANTE (Tranquilizante) | Calma la actividad nerviosa |
| SUDORIFICA | Estimula la transpiración |
| VULNERARIA | Facilita la cicatrización de las heridas |

III.- RECOLECCION , PREPARACION, SECADO Y CONSERVACION DE LAS PLANTAS MEDICINALES Y AROMATICAS.

3. 1. Recolección.

La recolección de plantas medicinales, requiere principalmente de un buen conocimiento de las especies vegetales, el sector y el terreno donde crecen , su biología, su localización y condiciones ecológicas; elementos que determinarán la época más favorable para la recogida.

En función de la parte de la planta que se desea recolectar, se recomienda lo siguiente de acuerdo a épocas de recolección:

- Corteza, todo el año;
- Raíces, en el momento de plena vegetación;
- Hojas, un poco antes o al comienzo de la floración;
- Flores, un poco antes que se complete su abertura;
- Frutos, al madurar o un poco antes;
- Brotes, en primavera;
- Granos, cuando están secos

Se deben recolectar plantas sanas, bien desarrolladas y seleccionadas en tiempo seco. La recolección debe hacerse especie por especie, colocando las plantas por separado en envases apropiados, para asegurar un buen tratamiento posterior de secado y conservación.

3. 2. Secado.

Las plantas deberán ponerse a secar lo antes posible luego de su recolección. Como factores de intervención en el secado están la temperatura y la duración. Un secado rápido a una temperatura entre 40 y 50°, durante 2 o 3 días, conservará la planta con sus cualidades intrínsecas.

Se puede recurrir al secado natural o al artificial.

Secado Natural: funciona según las condiciones atmosféricas del ambiente: sol y humedad.

- a) Al sol es preferible para secado de algunas raíces
- b) En sitio cubierto: es un secado a la sombra, cubierto y en locales aireados. Las plantas colocadas en rejillas por capas, se deben mover de tiempo en tiempo para homogenizar el estado de la materia vegetal. .
- c) Las colocadas en ramilletes, se colocan boca abajo para que las esencias volátiles se vayan a las hojas.

Secado Artificial: Se puede usar calor y ventilación.

- a) Las fuentes de calor: electricidad, petróleo, gas, madera, carbón,
- b) Ventilación: eléctrica, eólica.
- c) Deshidratación: proceso de secado que mediante el incremento de la temperatura, genera calor y aire caliente al interior de un recinto, por convección eliminará o disminuirá el agua del producto en vapor y será dispersada por la ventilación.
- d) Liofilización: Método de secado moderno que consiste en el ingreso de la materia a una cabina y se congela, luego se lleva la vacío (presión baja), generando sublimación del hielo y eliminación del vapor. El producto final mantiene sus propiedades organolépticas intactas. Se mantienen bien el color, sabor y aroma.

3. 3. Conservación:

Las plantas deben ser guardadas en un lugar fresco, seco, aireado y protegidas de la luz. Es conveniente envolverlas en sacos de tela o envoltorios de papel, cerrados y etiquetados con teniendo en las etiquetas el nombre de la planta, origen y fecha de recolección. Se deben proteger además contra insectos, roedores, hongos y mohos.

La conservación no debe ser por más de un año, para usar productos en buenas condiciones y calidad.

REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA PROYECTO PLANTAS AROMÁTICAS EN LA REGIÓN DE AYSÉN.

Acaena splendens, *A. pinnatifida*, *A. ovalifolia*, *A. argentea*, *A. magellanica*

Familia: Rosaceae

Cepa de Caballo

Características generales y botánicas.

Esta planta se da en Chile en el área geográfica de la estepa fría. Tiene una raíz fibrosa de la cual nacen varios tallos ramosos, vellosos, largos y provistos de muchas hojas con peciolo membranoso muy dilatado. Las flores están dispuestas en cabezuela globosa en el ápice de un pedúnculo grueso y vellosa. Otras similares son el amor seco, *Acaena pinnatifida*: *A. ovalifolia* R. et Pav.; *A. argentea*, R. (cadillo), *A. pinnatifida* (pimpinela) y *A. magellanica* (cadillo o trun).

Propiedades Medicinales, culinarias y aromáticas.

"La *A. pinnatifida*, es una hierba silvestre, crece en primavera hasta cerca de un metro de alto, en terrenos agrestes del centro y sur del país. Sus flores pequeñas, blancas, rara vez amarillentas o rojizas; cuando están secas, al rozarlas se pegan en el vestido. El cocimiento de cualquiera parte de esta planta, (30 gramos por litro de agua) se toma a pasto, como un buen refrescante y contra las afecciones de los riñones y de la vejiga. Posee propiedades astringentes, sobre todo la raíz. Hay varias especies y tienen las mismas propiedades. *A. splendens* es una planta silvestre que se la encuentra en abundancia en los cerros de la cordillera andina.

Planta : Tiene propiedades **diuréticas**, se usa contra **enfermedades venéreas** y para **heridas**.

Hojas : Su infusión tiene propiedades **astringentes**.

Acaena argentea R. et P. Rosaceae. **Amores secos** (hojas). Toda la planta tiene propiedades astringentes, refrescantes y diuréticas. Se prepara una decocción con dos cucharaditas para dos tazas de agua y se toman varias tacitas durante el día (Hochstetter, 1977).

Acaena pinnatifida R. et P. Rosaceae. **Pimpinela cimarrona** (hojas). La infusión se usa contra la diarrea, como tónica vulneraria y diurética, contra la amenorrea. No debe confundirse con la Pimpinela saxifraga usada en Europa (Hochstetter, 1977).

Acaena splendens R. et P. Rosaceae. **Cepacaballo** (hierba). Hierba anual, tallo grueso, hojas lanceoladas. Esta hierba se usa en forma de infusión una cucharadita para una taza de agua, como diurético, emoliente, refrigerante y depurativo. Es útil en las enfermedades de hígado, riñones y vejiga; en el reumatismo y la gota. Al exterior se usa para lavar heridas en forma de cataplasmas. Se usa como diurético y emoliente en forma de decocción, también es útil en las afecciones del hígado y del estómago (Hochstetter, 1977). Sus hojas en infusión y el leño en cocimiento (30 a 40 gr. por litro) se bebe en agua a pasto, contra la enfermedad de los riñones y frío a la vejiga. Siendo a la vez estomacal, aperitiva y sudorífica. En dosis más elevadas es laxante y purgante" (FELC, sin año).

Achillea millefolium L.

Familia: Asteraceae (sin= Compositae)

"Milenrama, mil hoja, plunilla, Lukas Bridge" (Argentina y Chile)

Características generales y botánicas.

Es una planta de tallo erguido, perenne, a veces ramificado y otros rastreros o subterráneos. De 20 a 90 cm de alto. Lampiña o levemente pilosa. Hojas alternas, de 3 a 5cm las superiores y hasta 25cm las inferiores, divididas y subdivididas en numerosas "hojitas" (de ahí su nombre). Flores pequeñas y numerosas, agrupadas en penachos o racimos terminales y encerradas en un cáliz común, blanquecinos y a veces rosadas. Hay variedades cultivadas de flores con diversos colores entre amarillo y rojo. Crece en los bordes de los caminos, en medio del césped y las alfalfa y en los sembrados. Es originaria de Eurasia. Los tallos secos son los "palitos chinos" usados desde la antigüedad para predecir el futuro (I Ching). Se cree que es la primera maleza introducida en América por los europeos: fueron los Vikingos por el año 1000 d.C. Muchas veces es sembrada en los jardines por sus flores blancas y olorosas. Ha recibido este nombre por el célebre héroe Aquiles que la empleaban según dicen para curar las heridas de sus compañeros de armas.

Propiedades Medicinales, culinarias y aromáticas.

Las hojas tiernas, especialmente las de la punta de la planta, se han usado cocidas como la espinaca. Dejarlas un rato en remojo antes de elaborar. La sopa de milenrama puede prepararse según la receta en esta publicación, sin tirar el agua sobrante del primer hervido. En Portugal se la conoce como "erva os carpinteiros" y en Francia, como "li erbe a charpentier" o "herbe de Saint-Joseph" dada o que la leyenda dice que cierto día el carpintero San José se hirió y el niño Jesús buscó una milenrama para curarlo. Se usa para sanar heridas, normalizar la menstruación, reducir hemorroides, y como febrífuga y tónica. Se prepara, fresca o desecada, cada vez que deba usarse siendo una infusión o té (un puñadito por taza). Se toma una copita después de las comidas o se usa para lavar las heridas.

Se emplea toda la planta recolectada durante la floración en infusión. Es muy buena para **curar llagas y heridas**. Tiene efecto **estimulante, tónico y febrífugo**. Es útil contra los **dolores de espalda, hemorragias pasivas, hipocondría, debilidad estomacal, enfermedades de las mujeres; cólicos, clorosis, catarros intestinales, diarreas y enfermedades convulsivas**. También se usa la decocción para baños medicamentosos y en lavados intestinales (Hochstetter, 1977).

Planta: Es muy buena para curar **llagas o heridas**. En algunos países la conocen como "hierba de los carpinteros", por el uso que hacen de ellas en los accidentes de su oficio. Substituye en todas sus aplicaciones al *Hypericum* o "hierba de San Juan".

Adesmia boronioides

Familia Fabaceae

Paramela, yagneu, loncko-trevo, té pampa, té silvestre, yerba carmelita, éter.

Características generales y botánicas

Arbusto de 0.40-2 m con glándulas crateriformes notables, resinoso. Hojas de + 3-6 cm, cortamente pecioladas, 10-20 yugadas, raquis foliar con pelitos erguidos, breves; folíolos de 4-6 mm, obovados, carnosos, glabros, brillantes, dentados, con glándulas crateriformes especialmente en el margen; estípulas breves, amplexicaules, glabras, glandulosas. Racimos de 4-7 cm, densifloros, brácteas sésiles, ovadas, agudas, glandulosas, glabras; flores de 7-10 mm, amarillas, perfumadas. Cáliz campanulado, pubescente, glanduloso, dientes breves, seríceo-pubescentes interiormente; vexilo glabro, alas y quilla glabras más cortas que el vexilo. Ovario con algunos pelitos marginales. Lomento 3-5-articulado con istmos angostos, pubescente, glanduloso; artejos de 4,5-6 mm, semicirculares, dehiscentes.

Propiedades Medicinales, culinarias y aromáticas.

Usos: estomacal y en metrorragias, los campesinos le atribuyen propiedades afrodisíacas (Montes y Wilkomirsky, 1987). Se usa como sahumero para las vías respiratorias y como digestivo. En primavera es forraje apetecido por los caballos (Correa, 1984).

Según catastro:

1. Infusión hojas: Se utiliza para cálculos renales, vejiga, riñones y enfriamientos, dolor de hígado, como depurativa, eliminar grasa y gases, "enfriamiento estomacal", tos y resfrios; analgésico y antiespasmódico y vahos para la cistitis.
2. Baño: de planta completa para el reumatismo.

Adiantum chilense Kaulf. *Adiantum* spp.

Familia: Adiantaceae

"**culandrilla, culantrillo, doradilla**"

Características generales y botánicas.

Helecho de lugares húmedos, sombríos y rocosos, de racimos finos, negro y relucientes, guarnecidos pequeñas hojas, dispuestas simétricamente. Planta herbácea de hasta 25-30 cm de alto, con rizoma. Frondes bipinnadas, pinulas flabeliformes, bordes crenulados, con nervaduras divididas en forma dicotómica. Frondes fértiles con soros en los márgenes de la cara abaxial, indusio arriñonado formado por el borde de las pinulas. Fértil en noviembre y diciembre. Hábitat: Se arraiga en los bordes de las laderas abruptas humedecidas por hilos de agua. Se la observa en las inmediaciones de Puerto Blest. Distribución: Se distribuye por zonas montañosas de Argentina, Chile, Perú y Estados Unidos. (Hochstetter, 1977; Brion et al, 1998).

Adiantum chilense Kaulf. Hierba: Se usa como decocción en proporción de 1/2 cucharadita. para una taza de agua. Es muy útil para facilitar la expectoración en los catarros, calmar los ardores del pecho y la acritud de la garganta (Hochstetter, 1977).

Propiedades Medicinales, culinarias y aromáticas.

Planta : En decocción e infusión y mezclada con miel, es usada como **expectorante** y para calmar los **ardores de pecho** y la **acritud de la garganta**. Es excelente remedio en los **resfriados con afonía o congestión** y cuando se buscan efectos **sudoríficos**. Dosis: 5 gr. en 500 gr. de agua. Tomando 3 tazas diarias en una larga temporada es buena como **antirreumático**. El culantrillo de pozo se usa como **estimulante para el apetito, diurético y coayudante en la menstruación, emenagogo**. También se usa como refrescante en Francia. Las especies chilenas se usan para enfermedades de las **vías urinarias**. La infusión de la planta tiene efectos como, contra la tos y los resfrios (Brion et al, 1998; Juscafresa, 1995; Zin y Weizz, 1980).

Alstroemeria aurantiaca D. Don

Familia: Alstroemeriaceae

"**liuto**, amancay, huta, cascabel"

Características generales y botánica

Hierba perenne, rizomatosa, tallos de hasta 1 m de alto. Hojas lanceoladas. Inflorescencia umbeliforme 1-20 flora, con hojas basales. Flores amarillo anaranjadas de 8 cm de largo; 6 tépalos, los 3 apicales con estrias rojas; 6 estambres. Fruto cápsula, elíptica, coriacea; varias semillas globosas. Hábitat: Se la puede encontrar en los claros del bosque de coihue (*Nothofagus dombeyi*), aunque no es muy abundante en esta zona. Distribución: Desde Concepción a Aysén, abundante en las provincias de Osorno y Llanquihue; en Argentina, en la cordillera de Neuquén, Río Negro y Chubut (Muñoz, 1980; Brion et al, 1998).

Propiedades medicinales, culinarias y aromáticas.

Usos: Planta ornamental. Los rizomas y tubérculos son comestibles y el agua de su cocción puede utilizarse para la cura de afecciones hepáticas o para contrarrestar el ardor de estómago (Brion et al, 1998). Los bulbos de esta planta son comestibles, de sabor dulce y agradable; de las más carnosas se extrae fécula o chuño, alimento sano y nutritivo muy apreciado por los enfermos y convalecientes. La fécula de liuto se digiere en menos tiempo que el de la papa y también es mucho más rápida su digestión que el almidón de trigo, maíz, etc. Siendo también mayor la cantidad de glucosa que se forma por digestión del almidón, en función del tiempo. A la vez que constituye un alimento sano y nutritivo, sirve también para curar las inflamaciones del estómago e intestinos. Espolvoreando en la parte afectada, cura las irritaciones de la piel; escoceduras, quemaduras y erisipela simple. A continuación damos el procedimiento para extraer la fécula o chuño del liuto y de la papa, en pequeñas cantidades (F.F.C.¹).

Agropyron repens P. Beauv. (*Elymus repens*, *Triticum repens*)

Familia: Poaceae (Gramineae)

Pasto bermuda, agropiron, grama del norte, grama canina, grama de las boticas

Características generales y botánica

Planta herbácea vivaz, rizomatosa, de tallos simples, que alcanza alturas de 80-90 cm. Hojas envainadas, largas, lineales, lanceoladas, planas, gruesas, lisas, de matiz verde glauco por el haz y ligeramente vellosas por el envés. Sus flores sésiles, reunidas en espiguillas sésiles, alternas y solitarias, forman una larga espiga terminal. Florece entre primavera y verano dando lugar a un fruto pequeño y alargado.

Propiedades Medicinales, culinarias y aromáticas.

La grama de las boticas (*E. repens*) es una hierba medicinal sumamente útil, incluida en muchos preparados para el tratamiento de la prostatitis. Es un remedio suave y bien tolerado, sin efectos secundarios. Hierba sedante que mejora la excreción renal e intestinal, reduce los niveles de colesterol en sangre y cura infecciones. Propiedades: **Diurético, anticatarral y anti inflamatorio**. Uso interno: dolencias renales y de la vejiga (en especial próstata abultada y cistitis) gota y reumatismo (Juscafresa, 1995 y Bowri, 1996).

Desarrollo y recolección desarrollo

¹ FELC Ediciones, "Manual de Medicina Natural", Santiago, Chile, 264 p.

Cultivo resistente que se adapta a suelos ligeros y arenosos (donde producen una mayor cosecha de rizomas) de soleados a sombreados. Se propaga por división en otoño o primavera. *E. repens* es extremadamente invasiva y difícil de erradicar. Debe cultivarse en recipientes y evitar que germine. Se recolectan los rizomas que se excavan en primavera y se usan en preparados homeopáticos o se secan para usar en decocciones, extractos líquidos y tinturas.

Allium sativum, *A. ampelogram*, *A. cepa*, *A. schoenoprasum*

Familia: Liliaceae

Ajo, ajo chilote, cebolla y ciboulett.

Características generales y botánicas.

El ajo - cuya familia comprende más de 200 especies, encabezadas por el ajo común - es una planta de bulbo tunicado que exhala un fuerte olor muy especial, debido a un aceite muy volátil, que es el principio activo de esta planta. En varias regiones del mundo, muchos campesinos, a pesar de que viven en habitaciones poco higiénicas y malolientes, se conservan sanos y vigorosos. Esto se debe frecuentemente a que consumen ajo, el cual neutraliza muchos efectos tóxicos y cuyo olor impregna todo el ambiente. Es posible librar a los árboles de sus parásitos con sólo plantar unos dientes de ajo a su alrededor. En la región encontramos *A. sativum* (ajo), *A. ampelogram* (ajo chilote), chalota rubia y chalota blanca; *A. cepa* (cebolla) y *A. schoenoprasum* (ciboulett).

Propiedades Medicinales, culinarias y aromáticas.

Dientes de ajo: Son numerosas las propiedades medicinales del ajo. Es **estimulante, antiespasmódico, diurético, antiflatulento, expectorante, vermífugo, antiescorbúfico, febrífugo, antirreumático**, útil en las **bronquitis** y preventivo contra ciertas **fiebres, el cólera, la difteria** y muchos otros males. Para las variadas enfermedades se recomienda hervir 500 gr de dientes de ajos pelados en 500 gr de agua por un rato, de retira del fuego y de le añade 500 gr de azúcar, se deja reposar por 12 horas en un recipiente destapado. Se calienta de nuevo y se cuele. Se toma 100 gr tres veces al día media hora antes de las comidas. Externamente sirve contra la tiña, la sarna, aplicando diariamente el ajo machacado, sin grasa a las partes afectadas. Dicen que es excelente remedio contra la hidrofobia (o mordedura de perro rabioso).

Allium cepa L. (bulbo) Se emplea en **quemaduras** de primer y segundo grado, para eso la cebolla cruda es reducida a pulpa y aplicada en forma de cataplasma. Se usa para combatir el catarro pulmonar, tos bronquial, lombrices intestinales, escorbuto (Hochstetter, 1977).

Allium schoenoprasum (hojas): Proveniente del norte de Europa, el **ciboulett** forma parte básica de la cocina francesa. También conocido como "cebollino", o "chives" en inglés, pertenece a al igual que el ajo, la familia de las liliáceas, cebolla y el puerro. El follaje del ciboulett es parecido al pasto; consiste en hojas y finas, con hábito de crecimiento erecto, cilíndricas y huecas, de un diámetro de 2 a 3 mm. Color verde **grisáceo** y aspecto ceroso. Alcanza una altura de 20 a 30 cm, floreciendo en primavera y verano en inflorescencias globosas de 3 a 4 cm de diámetro de atractivo color rosado a lila. Se adapta a cualquier tipo de suelo, desde los arenosos a los más húmedos, y necesita mucho **sol para su óptimo crecimiento**, aunque soporta un mínimo grado de sombra. Es un excelente borde decorativo en cualquier jardín y también en macizos. Por sus características aromáticas y alto contenido de azufre, protege a los demás cultivos de ataques de plagas y hongos.

Cultivo: planta perenne que crece en la época cálida y que entra en receso durante el invierno, desapareciendo casi completamente el follaje, para rebrotar con vigor desde septiembre. Se multiplica durante el invierno, a partir de bulbillos que se desarrollan bajo el suelo. Se desentierran las plantas y se separan los bulbos, para ir plantados por separado en 'speedling' o pequeños receptáculos donde crecerán y se plantarán, en primavera, en el suelo. Este método de reproducción se puede abreviar plantando de inmediato en la tierra, los bulbillos separados 5 a 10 cm uno de otro. El único problema es que no se ven en el invierno y pueden ser dañados sin querer. También se multiplica por semilla, vía almácigo trasplante, durante la primavera. La semilla demora 10 a 20 días en germinar.

El follaje del ciboulett es parecido al pasto; consiste en hojas y finas, con hábito de crecimiento erecto, cilíndricas y huecas, de un diámetro de 2 a 3 mm. Color verde **grisáceo** y aspecto ceroso. Alcanza una altura de 20 a 30 cm, floreciendo en primavera y verano en inflorescencias globosas de 3 a 4 cm de diámetro de atractivo color rosado a lila. Se adapta a cualquier tipo de suelo, desde los arenosos a los más húmedos, y necesita mucho **sol para su óptimo crecimiento**, aunque soporta un mínimo grado de sombra. Es un excelente borde decorativo en cualquier jardín y también en macizos. Por sus

características aromáticas y alto contenido de azufre. protege a los demás cultivos de ataques de plagas y hongos.

Cosecha: las plantas se van podando paulatinamente desde que alcanzan un tamaño mediano a grande desde diciembre hasta el invierno. Para lograr que la planta florezca y semillee, se suspenden las cortas en febrero o bien se deja una planta por medio sin cosechar. Hacia fines del otoño se cortan completamente a 2 cm del suelo, procediendo a secar las hojas para conservar producto para el invierno. Para ello se extiende una capa de hojas sobre una malla a la sombra y en lugar bien ventilado y temperado a fin de mantener su color y fragancia. Una vez secas, se muelen a mano y se guardan. También se congela al natural. Se hacen paquetitos con hojas enteras (o picadas), seleccionadas y lavadas, y se colocan en bolsas en el congelador, para consumir posteriormente.

Cocina: en la actualidad ocupa un lugar predominante en la buena mesa. Las hojas frescas finamente picadas dan un delicado sabor a ensaladas, salsas y carnes. Se consume también deshidratada y congelada. Da sabor más suave que la cebolla. Una receta muy apetitosa con ciboulett es: un tarro de atún, un yogur natural, 2 cucharadas de ciboulette finamente cortado, sal, pimienta y un poco de ajo. Se desmenuza el atún y se mezcla con los demás ingredientes. Sirve para untar galletitas a la hora del aperitivo o para rellenar paltas, tomates o pimientos al servirlos como entradas. El yogur puede reemplazarse por mayonesa. Otros usos: sus flores son buenas para arreglos florales ya que son de larga duración una vez cortadas (Rathberg, W. In "Vivienda y Decoración" de El Mercurio 17/8/99).

Amomyrtus luma (Mol.) E.egr. et Kaus.

Familia: Myrtaceae

"Luma" (Argentina y Chile), "palo madroño, cauchao, caochao, cauchahue" (Chile)
"chauchau" (fruto en mapuche)

Características generales y botánicas.

Arbol siempre verde de hasta 20 m. de corteza de color marrón claro, a veces de forma arbustiva, alcanzando pocos metros de altura. Hojas simples, opuestas, elípticas, coriáceas, mucronadas en el ápice, de borde entero, muy lustrosas y aromáticas. Las flores están reunidas en racimos axilares, son hermafroditas, de 0,7 cm de diámetro, formadas por cinco pétalos blancos y numerosos estambres. El fruto es una baya redonda de 0,8 cm de diámetro, de color negro a violáceo con una a tres semillas. Su peso varía de 0,2 a 0,4 g. Los frutos conservan los sépalos de las flores en su parte apical. Habita en bosques húmedos formando pequeños grupos en los bordes de lagos de los bosques andino patagónicos de Argentina y Chile. Florece en primavera y fructifica desde fines de Noviembre hasta fines de Abril.

Propiedades Medicinales, culinarias y aromáticas.

Los frutos son usados para hacer dulces, vino o chicha como era costumbre de los indios araucanos. En general, los araucanos eran muy adeptos a fabricar bebidas fermentadas, con ésta y otras frutas mezcladas; así mismo preparaban una infusión con sus ramitas y virutas de madera para calmar dolores resultantes de golpes internos. Trituraban los frutos en agua y le echaban el fermento ya obtenido de preparaciones anteriores. Simplemente machacados o hervidos, con agua y azúcar, sirven para preparar deliciosas bebidas refrescantes. Medicinalmente, esta planta posee propiedades estimulantes y astringentes (Rapoport et al. 1999; Brion et al. 1998)

Anetum graveolens

Familia: umbelíferaceae

Anís

Características generales y botánicas.

Hierba umbelífera de hojas compuestas, muy angostas en forma de cabellos, flores amarillas, dispuestas en umbelas, semillas parecidas al perejil. Toda la planta se usa como condimento en las comidas.

Propiedades Medicinales, culinarias y aromáticas.

Semillas y hojas: Son **estimulantes** y se usan en **cólicos** de los niños, para aliviar el **hipo** y los **vómitos causados por el flato**. Se hacen hervir 20 gr en 500 gr durante 5 min. y se toma en tacitas durante el día. Además se cree que las semillas promueven la secreción de la leche materna.

Hojas, Flores y Frutos: Se usan como cataplasmas o compreso como **resolutivo**.

Anarthrophyllum desideratum
 Familia: Fabaceae (sin. Leguminosaeae)
Nenco macho

Características generales y botánicas.

En Chile vive en la provincia de Magallanes y en la Argentina en Chubut y Santa Cruz, entre los 80 y 900 m. s. m. formando cojines entre las rocas y barrancas. Es una planta muy elegante que forma un cojín sericeo de 10-60 cm alt. y 30-60 cm diám. Tallos subdicotómicos, muy ramificados y hojosos hacia el ápice; entrenudos generalmente cortos, rara vez hasta 15 mm. Hojas 3 folioladas, estrigosas, pecíolos de 2-4 mm, folíolos de 5-10 (13) mm, verdoso-dorados o verdoso-plateados a veces en la misma rama, mucronados + divaricados o re-curvos; estípulas de 4-12 x 0,75-3 mm, lanceoladas, en la misma rama puede haber anchas y cortas con otras largas y angostas, y unidas al pecíolo 1-2 (5) mm. Flores de 16-20 (23) mm, solitarias, apicales, rojas, anaranjadas, rosadas o amarillas, pedúnculos de 3-9 mm. Cáliz pubescente, labio superior bilobulado, el inferior 3-dentado, dientes de 2 (3) mm, sin mucrones, tubo de 2-5 mm. Androceo de 9-18 mm. Gineceo de 11-18 mm; ovario pubescente, 9-13-15-(17-) ovalado, estilo filiforme, estigma capitado. Legumbre de 25-40 x 4-8 mm, con 3-5-9 (1-12) semillas castañas (Correa, 1984).

Propiedades Medicinales, culinarias y aromáticas.

Según catastro: Infusión y jugo como expectorante para la tos y para la gastritis.

Anthoxanthum odoratum
 (sin *Hyerochloe odorata*, *H. borealis*)
 Familia Poaceae (sin. Gramineae)
Pasto Oloroso

Características generales y botánicas.

Hierba perenne, cespitosa, de 20-60 cm de altura; vainas abiertas, estriadas, glabras o pubescentes; láminas planas de ápice agudo, de 4-6 (12) cm x 1,5-5 mm; lígula membranácea de 1-1,5 mm. Panoja-espéciforme, oblonga u oval - oblonga, amarillenta o verdosa, de 4-6 cm X 6-15 mm; espiguillas de 6-10 mm, 3- floras, con 1 flor terminal hermafrodita y 2 laterales estériles, las 3 flores caen juntas a la madurez; glumas membranáceas más largas que los antecios, pilosos en la carina y en el dorso, variando desde muy pubescentes a glabras, la inferior ovado- apiculada, de 4-5 mm; gluma superior 3-nervia, cliptico-apiculada, de 7-8 mm; lemmas estériles 2-lobuladas de 3-3,5 mm, con los bordes laterales rectos y el ápice truncado o redondeado, estambres 2 con anteras de 3-4,5 mm. Cariopse libre entre la lemma y la pálea, ovoide, de 2 mm de largo X 1-1,2 mm de diámetro. Especie europea naturalizada en la Patagonia. En Chile suele hallársela escapada de cultivos, presentándose como maleza de empastadas. Su hábitat es variado, es una especie que varía considerablemente en altura, pilosidad, tamaño de espiguillas y panoja así como en la escabrosidad de las lemmas. En la Patagonia ha sido coleccionada en Río Negro, Neuquén y Tierra del Fuego y en la Patagonia occidental abunda desde Valdivia al sur.

Propiedades Medicinales, culinarias y aromáticas.

Puede contener HCN, pero la presencia de ciano glucósido no es constante, es siempre débil y no parece causar daño a los animales que la comen. Contiene glicósidos que, una vez secos, producen **cumarina**: un compuesto cristalino de aroma dulce importante en perfumería. En 1868 se solía sintetizar a partir de breas, pero la demanda de las que provienen de fuentes naturales continúa. Se conocen más de 100 cumarinas diferentes. Se aprovechan las hojas, aceite. Hierba aromática con un fuerte olor a vainilla que actúa como excitante en perfumes y como fijador para otras aromas. El aceite esencial se usa en perfumería. Las hojas se añaden al vodka como aromatizador. También sirven para hacer cestas trenzadas. El aceite aromatiza dulces, bebidas sin alcohol y tabacos (Donoso, 1989). Otra especie similar, la ratonera *Anthoxanthum redolens* (sin *Hyerochloe redolens*), que vive en turberas y humedales de la Patagonia, podría tener propiedades parecidas.

Cultivo y propagación

Suelo bien drenado a seco, soleado. Se reproduce por división de rizomas en primavera y verano. Se recolectan las hojas, las que se cortan en verano, se secan y se almacenan o destilan para aceite (Nicora, 1976; Bown, 1996; Zin y Weiss, 1980).

Arjona tuberosa Cav.

Familia: Santalaceae

Macachu (Chile): Macachin, mata trigo (Argentina); saquel, chaquil (mapuche).

Características generales y botánicas.

Hierba de 20 cm, de tallos ascendentes rodeados por hojas sésiles y pubescentes, linear-lanceoladas y agudas de color verde grisáceo. Es semi parásita encontrándose principalmente asociada a los neneos (*Mulinum spinosum*) y coirones (*Festuca* spp y *Stipa* spp). Posee flores blancas y perfumadas de 1,5 a 2 cm reunidas en espigas terminales. Sus raíces son fibrosas y de ellas se forman tubérculos blancos y redondeados llamados vulgarmente "papitas", de hasta 2cm de diámetro. Crece típicamente en la estepa patagónica en lugares secos y arenosos, aunque también se la encuentra en el Cerro Otto (Bariloche) y cerea de Dina Huapi.

Propiedades Medicinales, culinarias y aromáticas.

Sus pequeños tubérculos blancos son comestibles cocidos, enteros o pisados en puré, o también crudos ya que son dulces y jugosos. Es común que los niños de las comunidades mapuches del Neuquén salgan a recolectar estas papitas en la primavera y principios del verano. Se comen hervidos, a la plancha, cocinados en cenizas o fritos en grasa. Según viajeros del siglo pasado, tanto los tehuelches como los mapuches, recolectaban "papas silvestres" que luego eran comidas al rescoldo, siendo una fuente importante de hidratos de carbono. Si bien, no es clara la identificación taxonómica de estas papas, una de ellas pudo haber sido esta especie. También se han citado *Arjona patagonica* o *A. appressa*, "ageugin, yahu yehuin" (Rapoport, 1999).

Aristotelia chilensis Stuntz

Familia: Eleochariaceae

Maqui

"maqui, maquel, queldrón, queldón, Clon, codón" (Argentina, Chile)

"maid" (fruto en mapuche)

Características generales y botánicas.

Es un árbol siempre verde de 3 a 5 metro de altura con tallos jóvenes rojizos; y es conocido desde Illapel hasta la Patagonia. Su corteza es lisa. Posee hojas pecioladas perennes, de 4 a 9 cm, ovado - lanceoladas, provistas de estipulas caedizas, de borde dentado aserrado, color verde claro brillante, nervadura reticular marcada y dispuestas en cruz con respecto al resto de las hojas del tallo, de peciolo ligeramente acanalado (rojizo); flores de color blanquecinas a amarillo pálido, pequeñas, de cinco pétalos, con numerosos estambres, estériles en el caso de pies femeninos (es una especie dioica), y están siempre reunidas en inflorescencias axilares. La polinización del maqui es realizada por insectos (especialmente moscardones). El fruto, que se observa únicamente sobre los árboles hembras, es un poco más grande que un grano de pimienta, bayas pequeñas de 5 mm, de color negro brillante o azul a negro muy rara vez blanco, algo dulce y tiñe la boca y labios que contienen de 2 a 4 semillas angulosas. La diseminación de éstas se produce mediante la ingestión del fruto por diversas aves, siendo la más voraz y corriente la torcaza. Su madera es muy flexible. Pueden ser hermafroditas o unisexuales (uno de los sexos atrofiado). Crece en terrenos alterados, en general con buena exposición a la luz. Este arbusto es común en los Parques Nacionales Lanín, Nahuel Huapi y Los Alerces (Argentina) como en los bosques andinos chilenos entre los paralelos 31° y 40° (Hoffmann, 1982). Florece de noviembre a diciembre y fructifica en el verano.

Propiedades Medicinales, culinarias y aromáticas.

Sus bayas son jugosas y de sabor dulce. Se comen directamente, o se usan para preparar chicha llamada "tecu". También pueden ser empleadas para hacer jugos frescos con azúcar y agua o usadas secas y molidas. Actualmente es utilizada por las comunidades mapuches del Neuquén, que recolectan sus frutos para hacer jeleas caseras. Es también para los mapuches un vegetal sagrado, símbolo de buena intención (Hoffmann, 1982).

Por cada 100 g de frutos se obtiene 150 calorías, 56,4 g de humedad, 0,8 g de proteínas, 0,8 g de fibra cruda, 1,2 g de cenizas, 87 mg de calcio, 44 mg de fósforo 30,5 mg de hierro y 296 mg de potasio.

Medicinalmente las hojas son usadas en infusión contra enfermedades de la garganta. Fruto: Es usado contra las **diarreas** y **disenterías**, son astringentes debido a su contenido de taninos (Montes & Wilkomirsky, 1987). Se puede preparar un tisana con 1 gr. de fruta seca, machacada y puesta en infusión por media hora, se filtra y se añade un poco de jarabe de garganta.

Su vino es usado como **tónico y astringente**. Hojas: Las hojas trituradas y en forma de pasta, se aplican como febrífugo; las hojas secas se utilizan como polvo contra las heridas. Entre otros usos, los frutos pueden ser utilizados para teñir lanas de color violeta-vinoso (Rapoport et al. 1999). Su jugo sirve para las **enfermedades de la garganta**. Se puede tomar como infusión, 1 gr. por taza de agua y también sirve para curar **heridas en la boca**. Las hojas machacadas pueden servir como cataplasmas en los **tumores**, aplicarla en la espalda y en los riñones para amortiguar **ardores de fiebre**. El polvo seco de sus hojas es bueno para las **heridas de mal carácter**. Se dice que el maqui es bueno para **afirmar el pelo** (Zin y Weiss, 1980). Sus hojas o ramas en cocimiento -30 gramos por litro de agua- se usa en gargarismos, para combatir las enfermedades de la garganta, úlceras, catarros e inflamaciones de las amígdalas. Las hojas frescas y machacadas, aplicadas en cataplasmas, alivian los dolores de los riñones y del pulmón. Estas hojas secas y pulverizadas sobre las heridas, proceden rápidamente a su cicatrización. Con su fruto se preparan bebidas agradables, refrescantes y tónicas. El fruto del maqui maduro tiñe de color vino tinto (FELC, sin año).

Armoracia rusticana, Cochlearia armoracia, C. officinalis.

Familia Cruciferaeae

Rábano rusticano, armoracia, coclearia

Características generales y botánicas.

Género con alrededor de 12 especies europeas, una especie adventicia en la región. Conocida también como "Coclearia", "Raíz Fuerte" o "Raíz Picante" o "Falsa Hualtata" más conocida en Chile con el nombre de "Raíz Amarga". Es una planta anual de un verde pálido. Hierba bienal o perenne, raro anual, de 10 - 25 (40) cm alt., carnosa, glabra. Raíz ramificada. Tallos ascendentes o procumbentes. Hojas de la roseta basal largamente pecioladas, de 10-50 x 5 - 20 mm; lámina orbicular a reniforme, base cordiforme, margen entero o escasamente dentado. Flores blancas dispuestas en los extremos de los tallos. Crece en lugares húmedos. Pétalos blancos, rosados o liláceos. Estambres 2 + 4, filamentos lineares, anteras ovoides, obtusas. Nectarios laterales 4, triangulares, uno a cada lado de los estambres laterales; nectarios medios ausentes. Ovario sésil, ovoide o subgloboso, 2 - 32 - ovulado; estilo muy corto; estigma deprimido. Silículas subglobosas o elipsoides, levemente comprimidas dorsiventralmente, dehiscentes. Semillas ovoides, bisectadas; episperma papiloso; embrión pleurorrizo (Correa, 1984).

Propiedades Medicinales, culinarias y aromáticas.

(Cruciferas/Brasicáceas)

Hierba muy picante estimulante que controla infecciones bacterianas y reduce la fiebre aumentando la sudoración; es diurética e irrita los tejidos, provocando un aumento localizado de la circulación.

Usos culinarios: A mediados del siglo XVII, tanto en Gran Bretaña como en Francia se había difundido el gusto por la salsa de rábano, que en la actualidad es popular en el mundo entero. Las hojas jóvenes frescas tienen un sabor suave y agradable; son excelentes en ensaladas y bocadillos, en especial con arenque ahumado. La raíz fresca se ralla sola o con manzana como condimento para pescados, o con vinagre y nata para acompañar carnes asadas, pollo frío o huevos duros. Las salsas de rábano pueden calentarse suavemente, pero la cocción destruye los aceites volátiles picantes (Bown, 1996).

Uso medicinal: Internamente se usa para la debilidad general, artritis, gota, ciática, infecciones, respiratorias y urinarias y fiebres frías (Bown, 1996).

La raíz de la *Armoracia*, el "Kren" de alemanes e ingleses, se usa para preparar salsas. La raíz de raspa y luego se le agrega vinagre y un poco de jugo de azafrán, lo que se aplica en una pequeña cantidad a la carne cocida avivando el apetito y mejorando su digestión. Planta o Flores: Se emplea en forma de tintura o elixir para el **escorbuto**. Además se aconseja masticar las hojas en **afecciones escorbúticas** de la boca, para fortalecer las **encías** y aliviar las **ulceraciones**. Los jugos antiescorbúticos se obtienen por presión de iguales partes de coclearia, berro y trébol en agua (meniantino). Es estimulante como preparación de jarabe y vino antiescorbútico.

Jugo : Se emplea para **infartos ganglionares viscerales**, en las **escrófulas**, **catarro pulmonar**, **asma**, **hidropesía** y **enfermedades crónicas de la piel**.

Hojas : Se recomienda en las **afecciones pulmonares**, **leucorrea**, **inflamaciones bronquiales y de la vejiga**. Dosis: 25 gr. de hojas en 500 gr. de agua 4 a 6 tazas en el día. Además para catarros pulmonares acompañados de tos nocturna, se hacen hervir hojas en leche y se toma bien caliente antes de acostarse. Para las **enfermedades herpéticas de la garganta**, se prepara también una tintura dejando macerar 30 gr. de hojas desmenuzadas en 100 gr. de alcohol de 90 por 30 días y se hacen gárgaras con una solución acuosa. Las hojas frescas son ricas en vitamina C y pueden ser consumidas en ensalada (Correa, 1984).

Raíz : Es **diurética**, **vermífuga** y **antiescorbútica**. Aplicada sobre el cutis, actúa con una mayor rapidez que las cataplasmas de mostaza. Los suecos preparan con la raíz un excelente suero contra **catarros crónicos**, **las caquexias**, **la**

arteriosclerosis, la hidropesía y el mal de piedra. Para ello se hecha sobre la planta rallada humedecida con vinagre, leche hervida. Para combatir las **escrófulas infantiles** se prepara un macerado vinoso que se convierte en jarabe. Se rayan 400 gr. de coquearia y se maceran en 6 a 7 lt. de vino blanco de baja graduación por 30 días, se filtra, añade azúcar disolviéndola muy bien. Si se dispone de un aparato para hacer jarabes fríos, queda el producto apto para conservar por más largo tiempo (Zin y Weiss, 1980).

Contraindicaciones: Se dice que no se debe tomar cuando hay irritaciones inflamatorias, afecciones hemorroidales, toses secas y espasmódicas, palpitations, congestiones sanguíneas del cerebro o cefalalgia. En exceso puede provocar vómitos y respuestas alérgicas. No administrar a pacientes con úlceras estomacales (Zin y Weiss, 1980; Bown, 1996).

Artemisia abrotanum L.

Familia: Asteraceae (sin. Compositae)

Eter, abrotano, hierba lombriguera, brótano, boja, sothernwood (Ingl).

Características generales y botánicas.

Arbusto de 70 a 80 cm de altura originario de Europa, se cultiva en jardines por su agradable olor a limón con propiedades a las del ajeno. No hay que confundirlo con el abrotano hembra, cuyo tallos están cubiertos de pelusa blanca y de pequeños tubérculos. Sirve para evitar polillas.

Propiedades Medicinales, culinarias y aromáticas.

Planta. Es **estomacal, vermífugo y vomitivo.** Pero se emplea especialmente contra las lombrices. Hojas: Hierba muy aromática amarga, que mejora la función digestiva y hepática, estimula el flujo menstrual y el útero reduce la fiebre relaja los espasmos y destruye las lombrices intestinales. Se supone que estimula el crecimiento capilar. Las hojas se usan en saquitos y polvos para repeler polillas y piojos. Uso interno: Menstruaciones retrasadas o dolorosas, falta de apetito y mala digestión, ascárides infantiles y pérdida del cabello. Uso externo: sabañones, extracción de astillas, dolores ciáticos, hinchazones y pérdida del cabello (Bown, 1996).

Descripción Botánica: Perteneciente a la familia de las Compuestas, este arbusto aromático y perenne es a veces confundido con el ajeno. Mide entre 80 y 90 cm de altura y presenta hojas plumosas de unos cm de largo, verde grisáceas y finamente divididas, con diminutas flores blanco amarillentas al final del verano. De origen centro y sudeuropeo, esta planta se encuentra actualmente distribuida en casi todos los continentes, y se ha introducido como planta de jardín. De buena adaptación en terrenos arenosos y soleados, se caracteriza por tener un fuerte olor (alimonado) al igual que otras artemisas.

Historia: Esta planta de aroma muy intenso era cultivada en jardines en la Edad Media, y las mujeres solían llevarlas a misa para mantenerse despiertas. También en esa época, los jueces y oficiales que trabajaban en los presidios, llevaban consigo un ramillete de abrotano para que los protegiera de las infecciones o pestes que pudieran tener los reclusos.

Partes Utilizadas: Hojas secas, tallos y sumidades florales.

Composición Química: Aceite esencial (0,2-0,4%): absintol como principal componente. Cumarinas: escopoletol, isofraxidina y umbeliferona. Otros: ácido cafeico y clorogénico, flavonoides, etc. El sabor amargo que su aceite esencial le confiere propiedades aperitivas, al punto que la alta cocina italiana lo tiene entre sus favoritos. Sobre la vesícula biliar provoca un fuerte efecto colerético (debido a los ácidos cafeico y clorogénico) y en líneas generales es un excelente digestivo. Al igual que el ajeno, el aceite esencial debido a su contenido en absintol, presenta propiedades antihelmínticas (Alonso, 1998).

Usos etnomedicinales - Formas Galénicas: El uso popular lo cataloga como un excelente regulador del ciclo menstrual, antihelmíntico, aperitivo, colágeno y coadyuvante en el crecimiento capilar. La infusión de las hojas y sumidades floridas (3-5 gr) se dosifica a razón de tres tazas diarias. En cuanto a la eliminación de parásitos, se recomienda tomar a la mañana en ayunas y también por la noche: 1 cucharadita de tintura (20 gr en 100 cc. de alcohol de 60°) diluida en agua, mientras que para regula el ciclo menstrual (en casos de atrasos): 3 a 4 cucharaditas de la mencionada tintura, en un poco de agua. La propia infusión se utiliza en forma de frías sobre el cuero cabelludo para estimular su crecimiento. En estos casos, se recomienda hacer una infusión con 20 gr de hojas y sumidades floridas de abrotano macho e idéntica proporción de flores y hojas de romero. Se deja reposar durante unos diez días, se cuele y se procede a friccionar dos o tres veces al día directamente sobre el cuero cabelludo. Respecto a este tema, no hay aún una base científica que justifique su empleo (en cambio sí existen algunos trabajos con el romero al respecto), (Alonso, 1998).

Efectos Adversos y/o Tóxicos: No se han documentado hasta la fecha. Contraindicaciones: Debida a su acción tónica sobre el músculo uterino, se contraindica su empleo en embarazo.

Curiosidades: El fuerte aroma de sus hojas aleja a los insectos, por lo que era común en el siglo pasado colocar dichas hojas en una bolsita dentro de los guardarropas, para ahuyentar a las polillas especialmente (Alonso, 1998).

Contraindicaciones: No se administra a embarazadas.

Artemisia absinthium. L.

Familia: Asteraceae (sin. Compositae).

Ajenjo, ajenjo plomo, absintio, aiea, absna, aluino, hierba santa, ajenjo mayor, absinto (Port.), Santa Lucia (Perú), altamisa (Rep. Dom), incienso (Cuba), wormwood o absinth (Ingl), assenzio (Ital), absinthe (Franc).

Características generales y botánicas.

Se trata de un planta aromática perenne, de tipo arbustiva, que alcanza a medir entre 0,50-1 metro de altura. El tallo es erecto y ramificado; las hojas, pecioladas y ovoide alargadas, divididas dos o tres veces en lóbulos lanceolados, de unos 10 cm de largo, se hallan cubiertas por un vello blanco - plateado, de sabor muy amargo, cuyos tallos, hojas y flores exhalan un fuerte olor aromático penetrante. Su raíz es dura y fibrosa, tallo ramoso y en su interior contiene una médula blanquecina. Las flores pequeñas, numerosas y de color amarillo verdoso, van agrupadas en inflorescencia de longitud desigual. Es conveniente evitar su uso en personas muy nerviosas ya que les puede producir insomnios y hasta alucinaciones. Otra similar es el *Tanacetum vulgare* o ajenjo de campo.

Los vástagos presentan numerosas glándulas aceitosas, muy aromáticas, con sabor bastante amargo. Las flores se disponen en forma de racimos o cabezuelas amarillentas, siendo las periféricas femeninas, con túbulos estrechos y corola entera o bidentada. En cambio, las flores centrales son bisexuadas con corola pentalobulada. El fruto es un aquenio liso muy pequeño. La floración ocurre durante el verano y su hábitat corresponde a terrenos secos, laderas áridas o rocosas, zanjas de jardines, muros y bordes de caminos. Originaria de Europa central y meridional, norte de África y Asia central, en la actualidad es considerada especie cosmopolita. Abunda en la Península Ibérica donde aparece como ruderal e indeseable. En Estados Unidos se ha hecho espontánea y es cultivada en Hungría, Méjico y Perú. Es de fácil cultivo y se debe plantar en primavera, con las raíces divididas, en lugar sombreado y tierra arcillosa bastante pesada. Después de la florescencia se debe cortar la planta para favorecer su crecimiento el año siguiente (Alonso, 1998).

Las mismas se recogen en el momento en que las cabezuelas están a punto de abrirse. La recolección efectuada a través del corte de la parte alta de las ramas, facilita el rebrote. En el primer año se recomienda un solo corte; luego del año se pueden realizar dos.

Propiedades Medicinales, culinarias y aromáticas.

Partes Utilizadas: Hojas y sumidades floridas.

El ajenjo tiene propiedades de acción **estimulante y tónica, diurética y febrífuga**. Además es considerado muy buen **tónico estomacal**, ayudando a eliminar los gases y favorece la acción de los jugos gástricos, estimula el apetito y promueve la digestión ya se tome en infusión o en polvo. Es sumamente útil contra las **diarreas y la disentería, las lombrices y la obstrucción intestinal**.

Hojas y extremidad : En polvo y con miel es usada como **aperitivo, tónico y estomacal**, haciendo producir una **sensación de tranquilidad** y bienestar en el organismo. Como vino también es usado para estos fines, preparado con 30 gr. verdes o 15 gr. secos de hojas o flores en 500 gr. de vino blanco macerado por 4 días, se cuele y filtra. Debe tomarse una copita antes de comidas y otra después. No debe almacenarse por muchos días y no debe abusarse de su uso, además de no ser recomendable para personas muy activas o que sufren de irritaciones al estómago. Para la fiebre intermitente se toma en decocción 5 gr. de polvo en 200 gr. de agua, se calienta hasta hervir y se deja enfriar, tomando una taza una hora antes de cada comida. Para la fiebre se toma una infusión de 5 gr. de las hojas o extremidad de la planta en 1 lt. de agua o bien 2 ó 3 hojas por taza de agua hirviendo. Esta se toma una taza en ayunas y otra al acostarse. Esta infusión de recomienda para os sueños agitados, arteriosclerosis, anemia y enfermedades palúdicas. Además contrarresta el mal aliento cuando es ocasionado por trastornos estomacales.

Para la **depresión nerviosa**, especialmente acompañadas de palidez y dificultades para fespirar, se toma un par de veces en el día media cucharadita de ajenjo en polvo con agua o como pimienta en las comidas. Se puede preparar una tintura con hojas en una botella de alcohol hasta que se sature de amargor, la cual se utiliza para viajeros con molestias de mareos, náuseas y dolores de estómago. Además es aconsejado para debilidad estomacal a consecuencia de digestiones tardías y para eliminar la lombriz solitaria.

Externamente se puede preparar una pomada **antiespasmódica** con 60 gr. de ajeno, menta y ruda en partes iguales en 500 gr de grasa de cerdo. Se machacan los vegetales se mezclan con la grasa y se da calor moderado hasta que se evapore la humedad. Luego se pasa por un lienzo exprimiendo con fuerza y se deja enfriar en reposo. Se separa el sedimento de la pomada y se vuelve a dar calor y agita energéticamente. También es usado en infusión como **colirio**, **detersivo** y loción en las **úlceras atónicas** (Zin y Weiss, 1980).

Características de su cultivo.

El ajeno no necesita mucho cuidado para su cultivo, crece casi espontáneamente en todas partes. En Chile las flores aparecen en el mes de noviembre o diciembre y desaparecen en marzo.

Historia: El ajeno es una de las plantas medicinales más antiguas, y es muy usada tanto en Oriente como en Occidente. Según la mitología griega, en señal de reconocimiento a sus beneficios, la diosa Artemisa le habría concedido el nombre. El término *absinthium* significa sin dulzor, en alusión a su sabor amargo. Para los anglosajones, formaba parte de las nueve hierbas sagradas entregadas al mundo por el dios Woden. Los romanos solían tener la costumbre de introducir algunas ramitas en sus sandalias para combatir los dolores de pies luego de intensas caminatas.

Composición Química:

Principios amargos: Aproximadamente 0,15% en las flores y 0,30% en las hojas. Entre sus principales constituyentes tenemos lactonas sesquiterpénicas divididas en:

- a) Guayanolidos: absintina (artemisina), anabsintina, matricina y artabsina.
- b) Germacránolidos: cetopenelónidos A y B, hidroxipenelónido y artabina.
- c) Eudesmanólido: arabsina.

Aceite esencial (0,25-1,3%): Se obtiene a través del proceso de destilación en corriente de vapor. Es de color verdoso-azulado, debido a la presencia de proazulenos (azuleno y camazulenos) formados durante la destilación.

Además es rica en tujona e isotujona (3 -10%), tujol (25 - 75%) libre y esterificado, sales potásicas, monoterpenos (mircenol, limoneno, cineol, 1, 8 cineol, paracimeno) y sesquiterpenos (α -bisabolol, cardineno y cariofineno). El máximo contenido en aceite esencial se produce antes de la floración en las partes aéreas de la planta, alcanzando hasta un 0,5%. Otros: Flavonoides (rutina), vitaminas C y B6, ácido palmítico, ácido cafeico, ácido glutámico, ácido esteárico, ácido gálico, ácido ferúlico, santonina, lignanos, betaina, poliacetilenos, cumarinas (escopoletina y umbeliferona) y un alcaloide: el ácido nicotínico (Alonso, 1998).

Acciones Farmacológicas: El aceite esencial y los principios amargos le confieren una acción aperitiva, cupéptica, colerética, colagoga, vermífuga y antiespasmódica intestinal. El modo de acción de la artemisina, como principio activo vermífugo, parecería estar relacionado con el daño de las membranas que recubren al parásito, lo cual ha podido constatarse a través de estudios con radioisótopos sobre dihidroartemisina marcada. También se pudo observar daños en la organización del retículo endoplasmático y los ribosomas. Entre los compuestos precursores de la síntesis de artemisina se encuentran el ácido artemisinico y el artemium \square . La santonina (derivado del ácido hexahidronaltalénico) actúa produciendo una parálisis en la capa muscular de la membrana del parásito, acción ésta reforzada por el eucaliptol, produciendo además una disminución en la absorción de santonina por parte del intestino parasitado. De ahí que se asocien hojas de eucalipto en los tratamientos antiparasitarios. Respecto a la actividad antiparasitaria, existen muchos trabajos al respecto, que resaltan como muy buena la actividad frente a nemátodos: ascariasis y anquilostomiasis. La artemisina también fue evaluada como un importante agente antipalúdico. El resto de principios activos hallados en esta especie también han demostrado, por separado y en distintos ensayos, interesantes acciones farmacológicas:

El azuleno posee acción antialérgica y antiinflamatoria, debido posiblemente a un efecto estabilizador sobre la membrana del mastocito ya sea en forma directa o indirecta al descender la liberación de histamina y promover la liberación de cortisol. Por su parte el camazuleno demostró actividad antiviral (polio y herpes) y antiinflamatoria.

La tujona ejerce una acción emenagoga (reguladora de la menstruación); mientras que las sales potásicas brindan un efecto diurético suave. En cuanto a la betaina, la misma exhibe un efecto citoprotector de la mucosa gástrica y constituye un factor lipotropo que regula la función hepática. También demostró actividad anticonvulsivante.

El ácido benzoico y el ácido cafeico presentan acción antiséptica. El primero tendría además una acción analgésica algo inferior a la aspirina. El ácido clorogénico ha demostrado propiedades antifúngicas, expectorantes, diuréticas y hepatoprotectoras; mientras que el ácido fenílico ha demostrado efectos antiagregante plaquetario y antidismenorreico. El ácido glutámico ha demostrado ejercer un efecto tónico sobre el sistema nervioso central. Respecto al ácido nicotínico y la nitina cabe señalar sus conocidas propiedades terapéuticas: el primero interviene como vasodilatador arterial y coadyuvante

en el tratamiento de la pelagra y el segundo como protector capilar y antiagregante plaquetario al inhibir el metabolismo del ácido araquidónico.

El mirceno proveniente del aceite esencial demostró actividad antimicrobiana frente a *E. coli*, *Bacillus subtilis* y *Staphylococcus aureus*. Asimismo demostró cualidades analgésicas en modelos animales de inflamación con ácido acético, las cuales estaban antagonizadas por naloxona lo que indica un mecanismo de estimulación opioide.

Algunos estudios efectuados *in vitro* con extractos totales han demostrado actividad estimulante de la secreción de interferón, aunque dichas pruebas se encuentran en etapa preliminar. El α -bisabolol es un compuesto presente también en la manzanilla por lo que se deduce que comparte al igual que ella sus propiedades espasmolíticas. Asimismo, se observó que presenta una actividad gastroprotectora en injurias producidas por indometacina.

El cardineno y el caridineno pertenecientes al aceite esencial han demostrado efecto repelente contra insectos.

El ajeno se encuentra registrado por la FDA norteamericana como suplemento dietario, con ciertas restricciones.

Farmacocinética: Estudios farmacocinéticos realizados con artemisina en ratas por vía oral demostraron que la droga es rápidamente absorbida y alcanza un máximo a nivel sanguíneo en alrededor de 60 minutos, con una vida media de 4 horas. La distribución de la droga es algo difusa siendo eliminada en un 80% de la dosis oral en las primeras 24 horas.

El uso prolongado origina el llamado absintismo pudiendo ocasionar, aparte de daños neurológicos (sopor, delirio, agresividad, pérdida del conocimiento, vértigo y convulsiones), todo tipo de trastornos digestivos (espasmos e irritaciones gastrointestinales), renales (retención de orina), etc. En la elaboración de estos licores se empleaban varios aceites esenciales, además del ajeno: anís, hisopo y salvia. Su empleo tópico está aceptado, pero no ocurre lo mismo con las infusiones, las cuales fueron responsabilizadas de ocasionar daño hepático. En ese sentido, la F.D.A. ha clasificado al ajeno como droga insegura, y está prohibida la venta de licores de ajeno (absentas) en muchos países. Estos licores son preparados con 20 gr de ajeno por litro de vino. Algunos vermouths también contienen pequeñas dosis. En cambio, la FDA sólo ha permitido el uso de tuyoñas, libres de toda otra sustancia, como aditivo en la elaboración de alimentos.

Por su parte, la santonina estaría involucrada en los procesos de alucinaciones que sufren algunos bebedores conspicuos de bebidas aperitivas basadas en ajeno como ingrediente. Respecto a pruebas de toxicidad se pudo observar que la administración de 400 a 800 mg /kg de artemisina a perros, mostró algunas anomalías en el sistema nervioso central y en el funcionamiento hepático, cambios que resultaron reversibles luego de 48 hrs. La DL₅₀ para la artemisina se encuentra en dosis muy altas como para ser considerada una droga peligrosa. En las pruebas de toxicidad la dosis DL₅₀ para el camazigleno sería de 10 gr /kg en ingesta oral y de 3 gr /kg por vía intramuscular. La DL₅₀ del extracto acuoso de las partes aéreas administrado por vía oral en ratas, es algo superior a 1,6 g /kg. Los ácidos mirístico y esteárico no han demostrado mutagenicidad. Los extractos acuosos por lo general poseen poca tuyoña en comparación con los extractos alcohólicos. Por otra parte, algunas personas han desarrollado reacciones escarlatiformes al contacto con las flores (Alonso, 1998).

Usos Etnomedicinales : Formas Galénicas: La infusión de ajeno se prepara con 5 - 10 gr de hojas y sumidades floridas por litro de agua hirviendo. Tomar una taza antes de cada comida principal (aperitivo) o después de cada comida (digestivo). En Sudamérica, la acción digestiva es reforzada con manzanilla e incayuyo lo cual le hace útil en los trastornos gastrointestinales agudos. En cuanto a su uso como regulador del ciclo menstrual (emenagogo), aconsejan la toma de la infusión dos veces al día, en la segunda parte del ciclo o la semana anterior a la llegada del período menstrual.

Como vermífugo (tenías, fasciolas, etc.), su sabor demasiado amargo hace que se tenga que mezclar con otras hierbas. Dicha mezcla se toma durante 5 días seguidos, en ayunas, y se prepara así: 2-3 gr de hojas secas de ajeno pulverizadas, 2-3 gr de raíz de regaliz reducida a polvo, 2 gr de granos de anís verde también pulverizados y por último algunas ciruelas pasas deshidratadas. Todos estos elementos se trituran y machacan bien, hasta formar una pasta homogénea que se puede tomar de a cucharadas o ser mezcladas en alcohol o vino. En Cuba su principal indicación es para combatir amebas y fundamentalmente las giardias (Alonso, 1998).

Las formas galénicas más utilizadas son: el extracto fluido hidroalcohólico (0,5-3 gr día); extracto acuoso seco (0,40-0,70 gr día); tintura alcohólica al 10 - 20% , sola o asociada al naranjo amargo o genciana (15-20 gotas, tres veces al día); y el extracto seco (500 mg día). El uso del ajeno en homeopatía (*Absinthium*) resulta útil en todos aquellos síntomas similares a los cuadros tóxicos que provoca (temblores, convulsiones epilépticas, baile de San Vito, etc.), no provocando ningún riesgo su toma debido a que se prepara en dosis infinitesimales.

Otros Usos: Antiguamente, era utilizado el ajeno como insecticida doméstico contra la polilla de la ropa. Con ese fin, se armaban saquitos o bolsitas de tela llenas con ajeno seco, y se colgaban en armarios y guardarropas. Asimismo, se puede usar la infusión en uso tópico, para ahuyentar los mosquitos. Otros usos del ajeno están relacionados con su empleo en la elaboración de desodorantes de ambiente, cosméticos y perfumes. Aunque se trata de una de las plantas más amargas que

pueda existir, el ajenjo se ha constituido desde hace cientos de años en uno de los ingredientes principales de aperitivos tales como el vermut. Ocasionalmente es utilizado como sustituto del lúpulo en la elaboración de cerveza. También suele utilizarse la infusión fría, en pulverizaciones sobre las plantas, para prevenir las plagas.

Curiosidades: El ajenjo es uno de los constituyentes del vermut como ya se ha señalado. El nombre vermut proviene de una deformación francesa de la palabra germana *vermut*, nombre con el que vulgarmente se denomina a esta planta en Alemania, y que significa gusano (en honor a sus cualidades vermífugas). Esta bebida fue la favorita entre escritores y pintores del siglo XIX, tales como Rimbaud, Verlaine o Van Gogh. El absinte (bebida hecha exclusivamente a base de principios amargos del ajenjo), fue considerada ilegal en Francia desde 1915 debido al daño neurológico observado en quienes la tomaban desmedidamente. Una de sus víctimas fue el poeta Paul Verla inc quien falleció por absintismo (Alonso, 1998).

Contraindicaciones. Evitar el uso en personas excesivamente nerviosas, porque les puede producir insomnios y hasta alucinaciones. La esencia de ajenjo promueve una mayor irrigación en los órganos sexuales femeninos y puede resultar oxitocico. En ese sentido, el extracto acuoso de las partes aéreas ha resultado abortivo in vivo en ratas a partir de dosis de 200 mg /kg. por lo que su uso esta contraindicado en el embarazo. De igual modo, se ha comprobado que la tuyoona pasa a la leche materna, por lo que se contraindicaría en los casos de lactancia. Tampoco debe prescribirse en casos de úlceras gastro duodenales, colon irritable y epilepsia. La seguridad en niños es dudosa por lo que conviene abstenerse de su prescripción en pediatría. Los cuadros tóxicos hallados con el ajenjo corresponden en todos los casos a uno de sus principios activos: la tuyoona, cuya concentración está altamente influenciada por los factores ambientales y climáticos. Las dosis requeridas para provocar efectos tóxicos (psicoexcitación, estupor, temblores, convulsiones, etc.) no están bien aclaradas, aunque pueden ser normalmente bajas y similares a las provocadas por *Cannabis sativa* (Alonso, 1998).

Artemisa dracunculul

Familia: Asteraceae (sin. Compositae).

Estragón

Características generales y botánicas.

Planta perenne, enteramente verde, tallo levantado y ramoso. Las hojas son radicales, trifidas en la punta ligeramente dentada o muy enteras. Las flores son verdosas. Existen varias clases de estragón.

El género *Artemisia* incluye una gran cantidad de especies utilizadas en jardinería y como plantas medicinales tales como el ajenjo *Artemisia absinthium* y el Éter (*A. abrotanum*). Es una planta herbácea perenne que pertenece a la familia de las compuestas. Sus tallos crecen erectos alcanzando la 1.5 m de altura por una envergadura de 50 a 60 cm. Sus hojas angostas y lineales de color verde pálido son enteras, a diferencia de las otras artemisias que normalmente son divididas. Miden 7 a 8 cm de longitud por 0.5 a 1 cm de ancho y se ubican en forma alterna y bien separadas en el tallo. Las flores se ubican en inflorescencias terminales en forma de capitulo de color amarillo y bastante pequeñas. Existen dos especies morfológicamente similares, pero muy diferentes en su aroma y sabor: el estragón ruso (*A. dracunculoides*) y el francés (*A. dracunculul*). El ruso es de un color de hoja más claro que el francés y notoriamente menos aromático. Sin embargo, es más común porque se reproduce por semillas, al contrario del francés, que sólo se multiplica vegetativamente. A diferencia del estragón francés que pierde el aroma a los dos a tres años de edad, el aroma del ruso va mejorando a medida que las plantas envejecen.

Propiedades Medicinales, culinarias y aromáticas.

Planta : Sus propiedades son **estimulantes, antiescorbútcas y vomítivas.**

Propiedades: el aceite esencial es un promotor del apetito. Sus propiedades medicinales son como digestivo y calmante de reumatismos y problemas a los dientes. Las hojas frescas se aplican directamente en la zona afectada, como cataplasma. También como antiséptico. En estado seco, las hojas de otras artemisias se usan como repeles de insectos (Walter Rathgeb, Vivienda y Decoración de El Mercurio 25/12/99).

Características de su cultivo.

El estragón verdadero no da semillas y se reproduce por división de matas. Existe una variedad de Rusia *A. redowski*, que se reproduce por semillas, pero no tiene el sabor especial de la *A. dracunculul*.

El estragón (*Artemisia spp*) ocupa entre las hieras un lugar exclusivo por su aroma completamente único y diferente. Se conoce también con el nombre de Tarragón y se presume que proviene del sur de Rusia .

Ubicación: se cultiva a pleno sol en suelo preferentemente liviano y de buen drenaje. Prefiere un pH neutro a ligeramente alcalino. Crece más activamente durante la época cálida del año, aunque es bastante resistente al frío, pues soporta temperaturas de hasta 15 °C bajo cero. Conviene agregar cómpost al suelo para mantener mejor la humedad y proteger los rizomas de fríos intensos.

Multiplicación: el estragón ruso se multiplica por almácigos en primavera, y se llevan a terreno definitivo las plantas dos a

tres meses después de sembrada. Vegetativamente, en otoño y primavera se desentierran los rizomas o tallos subterráneos que crecen bajo el suelo, originando raíces y nuevas plantas. También por esquejes en primavera. El estragón francés no da semillas, por lo que se reproduce por división de mata y rizomas.

Cosecha: las hojas se cortan y se secan a la sombra, procediendo a molerlas y guardadas. El aroma en las hojas verdes no es notorio, apareciendo con fuerza cuando se secan.

Cocina: sus hojas secas se usan para aromatizar ensaladas, papas, pescados y carnes blancas, destacándose el pollo al estragón. Le da un toque muy delicado a estos platos. Se puede hacer al vinagre, colocando los tallos tiernos con hojas en su interior por unos 14 días (Walter Rathgeb, Vivienda y Decoración de El Mercurio 25/12/99).

Apium graveolens

Familia: Asteraceae (sin. Compositae).

Apio, "apio de huerta"

Características generales y botánicas.

Es una hortaliza umbelífera de tallo casi cilíndrico, apenas angular y no fuertemente marcado. El *Apium celer* es cultivado principalmente por su raíz y pedículos aromáticos. Ambos son comestibles y medicinales. Otra planta medicinal es el **apio de montaña** o *Levisticum officinale*, cuyas características y propiedades se tratarán más adelante.

Propiedades Medicinales, culinarias y aromáticas.

Planta: El agua de su cocimiento es buena para las enfermedades del **hígado** y de los **riñones**. Además es **depurativo de la sangre**, por lo que es bueno para el **reumatismo**, **la gota** y otros. Su jugo es bueno para el **escorbuto** al igual que las hojas. Además el jugo y el extracto son buenos como **tónicos y febrífugos**. Es buen **diurético** que se administra en las **hidropesías, caquexia palúdica e ictericia**.

Semilla: La infusión de semilla es **estomacal, tónica y excitante**. Se usa en la **atonía** de los órganos **digestivos, debilidad en general, neurosis**, etc.

Hojas: Cocidas en leche se emplean contra el **catarro pulmonar, el asma y la ronquera**. Hojas machacadas sirven de cataplasmas como resolutivas en casos de **contusión** o como detersivas de **úlceras** inveteradas. Para ello se trituran y se encierran entre una gasa que se aplica sobre la región enferma. Además sirve para disipar los **infartos lácteos**, al aplicar una pomada caliente sobre las mamas, hecha de partes iguales de hojas de apio y de menta. Para disminuir la leche se toma en infusión 20 gr de frutos en 500 gr de agua.

Aceite esencial: **Antiflatulento**.

Azara lanceolata Hook. f. y otras especies

Familia: Flacourtiaceae

Arómo, coreolén, lilén, chin chin

Características generales y botánicas.

Arbustos que forma parte del sotobosque arbustivo de la selva valdiviana; de flores amarillas, color que se debe a los numerosos estambres que posee; los frutos son bayas de color ceniciento, blanco o rosada, con el estilo persistente, hojas coriáceas, lustrosas y de borde entero o aserrado. Florece de octubre a noviembre y fructifica de diciembre a marzo.

Propiedades Medicinales, culinarias y aromáticas.

Constituyentes: En *A. dentata* (sin *A. microphylla*) se descubrió resinas, taninos, gomas. En las hojas se han identificado los flavonoides rutina, apigenina y otros. Se extrajo también los siguientes flavonoides: luteolina-7-O-galactósido, quercetina-3-O-rhamnósido y 3', 4' dihidroxi-7-glucosilflavona, y también este último en *A. microphylla* además se aísla en *A. microphylla* un nuevo flavonoide: miricetina-3-O-L-diramnósido. Se utilizan las hojas y tallos en algunas especies de género Azara como **antirreumático** y **antitusígeno** (Montes y Wilkomirsky, 1987; Brion et al, 1998).

Azorella caespitosa

Familia: Apiaceae (sin. Umbelliferaceae)

Llaretu

Características generales y botánicas.

La especie más descrita es la *Laretia acaulis* aunque con el nombre popular de llareta se conocen varias otras especies, como la *A. compacta*, *A. madreporica*, *A. lycopodioides*, *A. caespitosa* entre otras, que al igual que la *Laretia* crecen en forma de arbustos cespitosos muy compactos en las montañas o ecosistemas de estepas. *Laretia* es una planta perenne, de crecimiento extremadamente lento, dispuesta en céspedes densos, duros y leñosos. Hojas resinosas, peladas, arrosetadas, oblongas, de 1 a 3 cm de longitud. Flores amarillas, diminutas en umbelas de 6 a 10 unidades, que agrupadas en conjunto brotan entre las hojas superiores. Florece en verano. Frutos relativamente grandes (1 cm), amarillentos o algo rojizos, comprimidos y con dos costillas laterales en forma de alas.

Propiedades Medicinales, culinarias y aromáticas.

Planta :: La llareta es ampliamente utilizada para diversos fines. Su resina es usada como **estimulante, diurética, estomacal y vulneraria**. Además algunos autores le atribuyen propiedades balsámicas a estas especies contra los **catarros pulmonares, gonorrea, cistitis** y otras enfermedades de los **órganos urinarios**. Los campesinos la usan además contra **dolores de cabeza, asma, bronquios, diabetes, para la matriz** y como **parches cicatrizantes**.

Características de su cultivo.

Por las condiciones ambientales en que se desarrolla naturalmente, la llareta es extremadamente difícil de cultivar, aunque presenta las siguientes características:

Brassica rapa L. (= *B. campestris* L.)

Familia Cruciferae

Mostacilla, yuyo, mortago" (Chile y Argentina) "pata de cuervo" (Méjico) "mostarda silvestre" (Brasil) - "wild turning, birdrape, turnip rape" (EE.UU.) - "mustard, turnip" (Inglaterra) - "chout navet, (Francia) - "kapusta poma" (Polonia)

Características generales y botánicas.

Hierba anual o bienal que puede llegar al metro y medio de altura. Las hojas inferiores son dentadas, pecioladas, hendidas o lobadas, de 10 a 20 cm de largo, con un lóbulo terminal obtuso por lo común más grande que los lóbulos laterales. Las hojas se encuentran cubiertas de pelos cortos y suaves, especialmente sobre la cara superior, por lo que aparecen ásperas al tacto. Las hojas superiores son enteras y lanceoladas, terminadas en punta y en su base abrazan al tallo. Tienen flores amarillas, pequeñas, con 4 pétalos en forma de cruz, que se disponen en racimos terminales largos, en los que las flores ya abiertas quedan ubicadas más arriba que los pimpollos cerrados (*esta característica sirve para no confundirlas con otras especies del mismo género, que son muy similares*). Los frutos son silicuas cilíndricas, de 2 a 5 cm de largo, que poseen un alargamiento terminal sin semillas. Las semillas son globosas, negras o castaño-negruzcas. Originaria de Eurasia, es una maleza muy invasora en terrenos descuidados. Un factor que ayuda a su dispersión es la capacidad de germinación de sus semillas que se conserva por muchos años, posiblemente, hasta centurias. Es muy común en potreros, orillas de caminos, terráplenes de ferrocarril, terrenos baldíos, zanjas.

Propiedades Medicinales, culinarias y aromáticas.

Las mujeres araucanas, al escasear los alimentos a fines de invierno, cosechaban esta planta para preparar sopas y caldos de "yuyo", como la llamaban. Las raíces de mostaza son indicadas para tratamientos de problemas urinarios. La mostaza y otras especies de las crucíferas, son ricas en vitamina A, la que promueve la renovación de los tejidos epiteliales que revisten y protegen órganos como el pulmón, garganta, laringe, vejiga, piel y mamas. Esta plantas no deben ser ingeridas por personas dispépticas que padecen problemas de digestión. Las semillas son utilizadas en México como alimento para pájaros domésticos. Las hojas y flores de esta planta pueden hervirse para preparar diferentes comidas, o bien pueden hacerse pickles. Las semillas constituyen una fuente de aceite, las que, molidas y embebidas en vino blanco y vinagre, dan por resultado una salsa que puede utilizarse como aderezo para diferentes comidas (Rapoport et al, 1997)

Brassica nigra L. W. J. D. Koch

Familia: Brassicaceae

"Mostaza negra"

Características generales y botánicas.

Hierba anual, bianual o perenne con hojas basales en roseta de 200 más cm. de largo, pilosas sólo en la cara inferior, con

pecíolo o "pedúnculo", muy recortados sus bordes (1-3 pares de lóbulos laterales en la parte basal y uno terminal, más desarrollado). Las hojas superiores más cortas (10 cm) oblongas, no recortadas, sin pelos. Flores amarillas, en racimos, con pedúnculos muy cortos hasta 4 mm de largo. Frutos de 1 a 18 mm, casi "pegados" al pedúnculo.

Propiedades Medicinales, culinarias y aromáticas.

De origen europeo, cultivada antiguamente. Actualmente abunda en terrenos abandonados y a lo largo de rutas y caminos. Toda la planta (sus partes tiernas) es comestible. cruda o cocida Las florecitas se preparan como brócoli (Rapoport, et al. 1997).

Baccharis concava, *B. eleaoides*, *B. magellanica*.

Familia: Asteraceae (sin Compositae)

Vautro, vaultro, gaultro, guauchu

Características generales y botánicas.

B. concava se encuentra por lo general entre las Regiones de Coquimbo y Aysén, principalmente en la costa, pero también hacia el interior, e incluso en la precordillera andina. Especie chilena. Frecuente. Arbusto redondo, de 0.8 a 1 m. de altura, resinoso, algo peludo, ramoso, con las ramillas nuevas angulosas. Las hojas, de 1.5 a 2.5cm. de largo, se ubican tupidamente al extremo de las ramas, y son simples, alternas, sésiles, ovalado-cuneiformes, con el borde entero o con 3 a 5 dientes a cada lado y la punta redondeada. Se trata de una planta dioica: los arbustos masculinos tienen los capítulos agrupados en corimbos pequeños al extremo de las ramas; los femeninos son muy semejantes a aquellos, pero producen los frutos, que son aquenios comprimidos. Floración: septiembre a noviembre (Hoffmann, 1982).

B. magellanica, también denominado "chilco de Magallanes" habita preferentemente en lugares secos y soleados o sobre rocas en las zonas altas de a cordillera, desde la región central hasta Tierra del Fuego, también en Argentina, frecuentemente. Arbusto rastrero, ramoso, de 10 a 40 cm. De altura, ramas muy hojosas; las hojas son simples, alternas, coriáceas espatuladas, de borde entero o con 1 ó 2 dientes a cada lado. Algo resinosas, de 0.6 a 1 cm de largo. Flores en capítulos numerosos, solitarios, terminales. Arbusto dioico. Floración: primavera o verano, según localidad. Fruto: un aquenio con vilano blanco (Hoffmann, 1982). En medicina popular la infusión de *B. magellanica* se utiliza contra la gota y el reumatismo (Donoso y Ramirez, 1994).

Propiedades Medicinales, culinarias y aromáticas.

Según catastro esta especie, el cocimiento de hojas, tallo o flor en caída del pelo y la planta completa para la caspa y hemorragia nasal. Para teñir en tonos verdes, **antiséptico** y **antisármico**.

Baccharis sagittalis (L.) DC.

Familia: Asteraceae (sin Compositae)

Verbena de Tres Esquinas

Características generales y botánicas.

Sufrútice de 40 a 150 cm de alto, glabro; tallos articulados, cilíndricos, leñosos en la base, alados, alas 3, reticulados, de 4-7 mm de ancho. Hojas alternas, sésiles, coriáceas, lanceoladas, ovoides o obovado-lanceoladas, márgenes enteras, ápice mucronado, nervios 1-3, de 1-4 cm de longitud por 0.5-1.3 cm de ancho; capítulos sésiles, en espiga interrumpida. Receptáculo convexo. Capítulos femeninos con involucro acampanado, de 3-4 mm de long. por 4-5 mm de diámetro; brácteas obovadas, las interiores lanceoladas, dispuestas en 3-4 series. Flores numerosas, filiformes. Aquenios glabros, de 0.8 mm de long. Pappus blanco, pelos rectos. Capítulos masculinos con involucro cilíndrico-acampanado, de 4-5 mm de long. por 4-4.5 mm de diámetro; brácteas elípticas en 3-4 series. Flores numerosas, tubulosas, limbo 5-dentado, lóbulos de 1 mm de long. Estilo de ramas unidas, papilosas. Aquenios estériles, de 0.2 mm de long. Pappus blanco, pelos crespos. Especie del centro y sur de Chile y Argentina, prefiere terrenos húmedos. Frecuente. Florece de octubre a marzo (Navas, 1979). Puede ser usado con fines de ornato en riberas de piletas y estanques.

Propiedades medicinales, culinarias y aromáticas:

Según catastro: La infusión se usa como **analgésico**, para el dolor de espalda y abscesos. Infusión como cataplasma de tallo y hojas para golpes.

Berberis buxifolia Lam., *B. empetrifolia*

Familia: Berberidaceae

Calafate

"calafate" (Argentina, Chile) - "cheu-cheu" (mapuche)

Características generales y botánicas.

Arbusto perenne de 1 a 2 m, rizomatoso y con espinas tripartidas aunque sólo la central se encuentra bien desarrollada. Hojas en fascículos, de consistencia coriácea, de forma elíptica con un mucrón en el extremo y borde liso. Las flores son solitarias con seis pétalos, de 10 mm de diámetro, pedunculadas, de color amarillo anaranjado. El fruto es una baya globosa de 8-10 mm de diámetro de color negro azulado. Crece en todos los hábitat cordilleranos desde Tierra del Fuego hasta Mendoza y hasta Curicó en Chile (Hoffmann, 1982) dentro de bosques, retamales, matorrales o también en zonas esteparias. Florece desde noviembre y fructifica de enero a mayo.

Otras especies con frutos comestibles pueden ser incluidas en esta lista: *B. empetrifolia* Lam. "calafatillo, zarcillo, monte negro, calafate enano"; *B. heterophylla* Juss. "calafate"; *B. linearifolia*, "michay chileno"; *B. parodii* Job. "calafate"; *B. peamuel* Phil. y otras. Las bayas tienen sabor dulce acidulado y se pueden comer frescas. De ellas los mapuches obtienen una bebida fermentada semejante al vino mezclada con el chacal. También se hacen dulces, refrescos y jarabes mezclando los frutos con azúcar, o se prepara una bebida a base de aguardiente. En promedio cada fruto, pesa 0,3 g y contiene entre 1 y 9 semillas que constituyen entre el 17 y 36% del peso total (Rapoport et al, 1999).

Propiedades medicinales, culinarias y aromáticas.

Los frutos de *B. buxifolia* y *B. empetrifolia* fueron consumidos habitualmente por los indios onas. También los tehuelches preparaban una bebida con distintos frutos de la especie, triturándolos y dejándolos macerar en agua sin que fermente porque "no era costumbre en ellos usar bebidas fermentadas". Los frutos poseen varios alcaloides: principalmente berberidina y oxicanina, como también taninos, resinas, grasas, almidón y ácido málico de acción astringente. Las berberidina y oxicanina son compuestos con propiedades antibacteriales y antivirales naturales, por ello las bayas se pueden usar para resfriados o gripes. Describida se encuentran especies a fines como la *B. vulgaris* o *B. darwinii* y *B. laurentina* las que se asemejan a las encontradas en la zona. Es un arbusto vivaz, espinoso, leñoso, de tallos dispersos y matiz grisáceo, que alcanza alturas de 1 a 2 m. Hojas persistentes, pecioladas, alternas, dentadas, lisas, ovalo-oblongas, formando en cada entre nudo una roseta guarnecida de espinas trifida, de matiz verde claro. Sus flores son pedunculadas de color amarillo y amarillo-naranjas respectivamente, bracteadas, ofrecen un olor desagradable y están reunidas en ramilletes largos al extremo de los tallos. Florece en primavera dando lugar a un fruto bayoso, globuloso y de color rojo y de matiz azulado respectivamente cuando está maduro. La infusión de *B. empetrifolia* se usa contra estados febriles y tiene efecto purgante suave (Donoso y Ramírez, 1994).

Raíz, flores y frutos : (*B. vulgaris*) **Colagogo, tónico, estomacal.**

Raíz : (*B. vulgaris*) La raíz seca en decocción durante 20 min. a dosis de 20 gr por litro de agua, es **purgante** y actúa contra la **hidropesía**, la corteza de la raíz se usa como **febrífugo, tónicas y aperitivos.**

Hojas : (*B. vulgaris*) Hojas secas en decocción por 5 min. a dosis de 10 gr por litro de agua, actúa contra la **disentería** y las **anginas**. También para la **gingivitis** y **febrífuga.**

Bayas : (*B. vulgaris*) El zumo reduce las **fiebres inflamatorias, tifoidea y escorbútica**, en dosis de 30 gr por litro de agua. Se emplean también en las **afecciones a la garganta** y es **febrífuga.**

Corteza : (*B. laurentina*) seca en decocción durante 15 min. a dosis de 20 gr por litro de agua, detiene la **diarrea.**

Los principios activos de *B. vulgaris* son la berberina, palmatina, columbarina y vitamina C, mientras que de la segunda son desconocidos. *B. buxifolia* presenta berberina.

Características de su cultivo.

Vegeta espontáneamente entre matorrales de altura y climas fríos. Se encuentra en estudio los métodos de propagación para *B. buxifolia*, siendo esta tarea no tan simple. Se ha incursionado en cultivo *in vitro* y reproducción agámica convencional.

Berberis darwinii, *B. linearifolia*, *B. negeriana*, *B. serrato-dentata*.

Familia Berberidaceae

Michay*Características generales y botánicas.*

Este arbusto alcanza hasta 3 m de alto y 5 m de diámetro que se cubre de abundantes flores amarillas anaranjadas durante la

primavera y el verano. Su nombre genérico es de origen árabe y el específico, en honor a Charles Darwin. Crece desde la VIII a la XI Región, en semisombra o a pleno sol. Prefiere suelos de pH ácido, húmedos y ricos en materia orgánica.

Es de forma ovoidal o globosa. Sus ramas más jóvenes están cubiertas de pelos rojizos y tienen espinas. Las hojas, de peciolo cortos, son duras, verdes, brillantes por la cara superior y opacas por el envés, con dientes espinosos por el borde. Su floración es en racimos de 12 a 16 flores cada uno. El fruto es una baya comestible de color azul oscuro, que madura a fines del verano.

Propagación: Se propaga por semilla macerada en almácigo estratificado. Para macerar el fruto se aprieta a mano para reventarlo y se deja en remojo por una semana en un lugar fresco y oscuro; luego se saca, se revuelve la pulpa semi descompuesta queda sobrenadando y las semillas limpias en el fondo. El almácigo debe hacerse de inmediato porque el remojo da inicio a la germinación. La mezcla de suelo se hace con una parte de compost, una de tierra ácida y una de arena. Las plántulas se repican a bolsa cuando tienen dos hojitas verdaderas. Se puede multiplicar en verano por esquejes de ramas de crecimiento del último año y por esquejes de retoños con raíz.

Propiedades Medicinales, culinarias y aromáticas.

Uso: Puede plantarse a pleno sol o semisombra, en suelos de pH neutro o ácido y debe recibir riego medio. Este béberis se utiliza como cerco vivo o como arbusto floral para rincones con poco tráfico. Puede usarse de costa a cordillera ya que resiste heladas e incluso nieve.

Otros usos: En medicina popular se ha usado en infusión como febrífugo y laxante. La raíz la han empleado para teñir de amarillo (Donoso y Ramírez, 1994). En las mismas regiones en que crece este arbusto existe una mariposa (*Eroessa chilensis* Guer) de color blanco con adornos oscuros y una mancha naranja en sus alas delanteras del mismo tono de la flor del michay, cuando uno se acerca parece como si las flores volaran hacia el cielo. Se cultiva hace muchos años en Chile y en el extranjero. Se recomienda por su follaje, sus flores, su colorido y resistencia a factores climáticos. Se encuentran ejemplares en viveros del sur y algunos de la zona central (Walter Rathgeb, Vivienda y Decoración de El Mercurio 27/2/99).

Blechnum chilense (Kaulf.) Mett.

Familia: Blechnaceae. Clase: Helechos.

Costilla de vaca, palmilla, helecho arbóreo, quil-quil, anü, cül-cül.

Características generales y botánicas.

Crece en lugares muy húmedos o en pantanos: también dentro de los bosques. Originario de Chile y región sur andino-argentina. Desde Los Vilos hasta la Patagonia. Muy común desde el Bio-Bio al sur; escaso más al norte. Helecho con aspecto de pequeño arbusto, por su rizoma levantado con forma de tronquito, cubierto de escamas de tono café claro; puede alcanzar hasta 1.5 m. de altura. Las hojas de los helechos se denominan "frondas", y están constituidas por un raquis, que corresponden al tallo, al que se unen las pinas, que son como hojitas. Los elementos reproductores se hallan en los soros, que producen esporas, las cuales son como las semillas de las plantas superiores. El quil-quil tiene las pinas coriáceas, oval-lanceoladas (Hoffmann, 1982). De fácil cultivo, crece en lugares húmedos de Chile y Argentina, en mallines y bajo el sotobosque de los hualves. También se emplea en jardinería, ya que se puede cultivar con cierta facilidad. Esta última cualidad tiene importancia debido al hermoso aspecto de la especie, que es muy semejante al de las Cycas, grupo de plantas exóticas de difícil y lento crecimiento en nuestro país. Características de su cultivo (Hoffmann, 1982).

Propiedades Medicinales, culinarias y aromáticas.

En medicina popular, se utiliza la palmilla para curar **enfermedades de la vista** (Brion et al, 1998). También se emplea en jardinería, ya que se puede cultivar con cierta facilidad. Esta última cualidad tiene importancia debido al hermoso aspecto de la especie, que es muy semejante al de las Cycas, grupo de plantas exóticas de difícil y lento crecimiento en nuestro país (Hoffmann, 1982). Contiene quercetina -3-galactósido (Montes y Wilkomirsky, 1987; Navas, 1973).

Planta : **Antiasmática y antiinflamatoria** (*B. occidentale*), favorable para las **menstruaciones** y eficaz contra la **gonorrea** (*B. hastatum*).

Frondas : Las frondas secas de *B. occidentale* en decocción durante 2 min. a dosis de 30 gr por litro de agua, actúa contra el **reuma** enfermedades de las vías urinarias, vejiga y gonorrea (FELC, sin año, Juscafresa, 1995). Doblando la dosis en **gargarismos**, reducen la **inflamación de boca y garganta** y en lavados los **flujos blancos o amarillos de la mujer**. Los principios activos son desconocidos (Juscafresa, 1995).

Buddleja globosa HoppeFamilia: *Buddlejaceae***Matico**, palguin*Características generales y botánicas.*

Arbusto que en Chile se conoce con el nombre de Matico o Pañil. No hay que confundirlo con de "Matico de Huanuco" peruano ni ecuatoriano. Tiene hojas grandes, largadas, lanceoladas, puntiagudas, cubiertas con un vello amarillo en la cara inferior. Las flores son de color anaranjado, elegantes, dispuestas en cabezuelas globosas, compuestas de tamaño de una gruesa avellana.

El matico, figura entre las hierbas medicinales más usadas en Chile donde los nativos la conocen como "palguin". También es conocida en Perú y Argentina. Se cultiva como planta ornamental otra especie que no tiene usos medicinales, *la B. sinensis*. Flores aromáticas en forma de globo de unos 2 cm de diámetro son de color amarillo oro o naranja y se abren entre noviembre y abril. Crece a pleno sol y a semisombra, siendo imprescindible una muy buena ventilación para evitar uno de sus principales enemigos, la araña que en clima seco y caluroso ataca con gran intensidad se presta para plantar de fondo y en setos por ser de hoja perenne. Se propaga por semilla en almácigos realizados en primavera y también por esquejes tornados en primavera y verano.

Se cosecha durante todo el año se tornan las hojas para su uso inmediato. Su fama responde a su extraordinaria acción vulneraria (cicatrización de heridas), tanto internas como externas. Muy útil en el tratamiento de úlceras estomacales, ataques al hígado y catarros intestinales. Para ello se hace una infusión, tomándola dos a tres veces al día. También se usa la infusión aplicada con un paño sobre heridas y quemaduras. Por su sabor fuertemente amargo no deben usarse más de unas pocas hojas por cada litro de agua. Las hojas se emplean para teñir tejidos de color café (Rathberg, W. In "Vivienda y Decoración" de El Mercurio 18/12/99).

Propiedades Medicinales, culinarias y aromáticas.

Hojas : Son consideradas como uno de los mejores **vulnerarios**. Se emplea en decocción e infusión para **lavar heridas**. Se puede reducir a polvo y echar sobre las **heridas y úlceras** de carácter maligno para ayudar la **cicatrización**. También se usa en **disenterías crónicas**, administradas en forma lavativa. A los que sufren ataques al **hígado o inflamaciones intestinales**, se les aconseja beber la infusión de las hojas. En un estudio se comparó el efecto gastroprotector de extractos de *B. globosa*,

y ranitidina; la experiencia se realizó por inducción de úlcera en ratas, observándose un porcentaje de inhibición de la ulcerogenicidad de un 77,09 % comparado con un 86,27 % de la ranitidina (Alonso, 1998).

Borago officinalis L.Familia: *Borraginaceae***Borraja***Características generales y botánicas.*

La borraja es una planta anual, comestible, de tallo ramoso, hojas grandes y ovoides, flores azules en forma de racimo, las cuales se recolectan en verano y se secan a la sombra. Toda la planta se encuentra cubierta de pelos ásperos.

Propiedades Medicinales, culinarias y aromáticas.

Planta : Al machacarla se le extrae el jugo y se prepara una bebida muy **refrescante**. Además es **emoliente, nutritiva, pectoral, calmante, diurética, sudorífica, algo antirreumática y depurativa**. El jugo también se prepara unido al de la coquearia, berro y achicoria. El jugo de borraja cumple propiedades **antiescorbúticas** y además **combate eccemas, erupciones cutáneas** y otras **enfermedades de la piel**. Cocida la borraja como se hace con la espinaca, es usada para las

afecciones del hígado. Al momento de la floración se prepara un cocimiento de 30 a 60 gr. de planta por litro para **enfermedades inflamatorias**, que se aplica externamente sobre el sector dolorido o tumor.

Hojas : Se prepara tisana con 10 gr. de hojas por litro de agua y es la preparación más comúnmente usada. Trituradas se aplican en forma de cataplasmas para las **picaduras de los insectos**. Para la **infección en ojos** se hace un cocimiento de 10 gr. de hojas en un litro de agua (colado). La infusión de hojas posee la misma cualidad que la malva y la violeta y se prepara de la misma manera, son emoliente y laxantes 10 partes por 1000. Además las hojas forman parte del llamado "jarabe de larga vida".

Flores y Hojas : Se utilizan para combatir los **resfriados**. Dosis: 10 gr. de hojas ó 5 gr. de flores en 200 gr de agua, se hierva se enfría y cuela. Se toma una taza caliente cada 1 hora. La preparación con flores tiene un efecto **sudorífico** pero se deben tomar dos tazas cada hora. Sus flores son de las cordiales

Calendula officinalis

Familia: Asteraceae (= Compositae)

Caléndula o Chinita

Características generales y botánicas.

Esta planta se cría con mucha facilidad y despiden un olor un poco desagradable. Se conoce también con los nombres de "maravilla" o "flor de muerto". En el comercio se usan sus flores para dar color a la mantequilla y para adulterar el azafrán. Es de tallo recto y sus hojas son alternas, alargadas o lanceoladas, a veces enteras: cabezuelas solitarias, grandes y con flores anaranjadas.

Propiedades Medicinales, culinarias y aromáticas.

Hojas y Flores: Tomadas en infusión teiforme, son consideradas como **sudorífera, aperitiva y resolutive**. Tomada en dosis de 2 a 6 gr. de material fresco cocidas en 1 litro de agua, de modo que la cocción reduzca a la tercera parte y tomándola concentrada todos los días, **alivia dolores de estómago producidos por el cáncer o por úlceras**. Está indicada para las **obstrucciones del bajo vientre** y los **lamparones**.

Hojas : se hacen tinturas excelentes para **heridas externas**.

Caldcluvia paniculata (Cav.) D. Don

Familia: Cunoniaceae.

Tiaca, triaca, quiaca, triacatriaca, triala.

Características generales y botánicas.

Caldcluvia = Género nominado en honor a sir Alexander Caldevegh, viajero escocés que colectó plantas sudamericanas entre 1819 y 1825. Paniculata = Flor en panícula. Desde Nuble (norte del Itata) hasta el Puerto Aysén. Tiaca: Nombre mapuche: en las cordilleras, y también cerca de la Costa. Crece en terrenos muy húmedos. Puede presentarse como arbusto, en la parte norte de su área de distribución, o como árbol de hasta 20 m. de alto y 60 cm. de diámetro en su tronco, en la zona de Chiloé, donde el ambiente es mucho más húmedo. En todo caso, se trata de una especie de crecimiento muy lento. Su tronco es esbelto: el follaje, tupido y siempreverde. Las ramas jóvenes están cubiertas de pelos. Hojas opuestas, 9blongo-lanceoladas, de 8 a 15 cm. de largo: su consistencia es coriácea, y los bordes, aserrados. En la base tienen estípulas caedizas. La nervadura es muy marcada. El peciolo mide de 0,5 a 1 cm. de longitud. Flores hermafroditas, pequeñas y olorosas, reunidas en corimbos axilares. Los pétalos, 4 ó 5, nacen en un disco de 8 a 10 lóbulos. Estambres, 8 a 10. El gineceo o aparato sexual femenino tiene un ovario súpero de 2 carpelos y dos estilos terminados en estigmas capitados. La floración se registra durante los meses de enero y febrero. Los frutos son una capsulita larga y peluda, de color café, con 2 cerditas en un extremo.

Propiedades Medicinales, culinarias y aromáticas.

Por la hermosura de su follaje, de color verde brillante, la tiaca debería ser un árbol preferido como ornamental: sin embargo, se la usa muy poco como tal. Por ser blanda, la madera tiene escaso empleo en carpintería o construcción. Las hojas se beben en infusión, contra catarrros e infecciones intestinales (Hoffmann, 1982).

Callitriche palustris (*C. terrestris* ssp. *tulfosa* [Pert ex Hegelm.] Bacig., *Callitriche verna* L.)

Familia: Callitrichaceae

Huenchicó, huenchecó

Características generales y botánicas.

Callitriche del griego Kallos: hermoso y, trix, trichos: pelo, por la forma filamentososa del tallo, verna: primaveral. Huenche: encima y Co: agua. Pequeña hierba que crece y se desarrolla en las aguas corrientes. Nombre mapuche de la planta. Hierba europea, común en Chile, crece en el agua. Presenta flores pequeñas y nada vistosas.

Propiedades Medicinales, culinarias y aromáticas.

Parte usada: toda la planta. Constituyentes: Lamentablemente las Callitrichaceae no han sido investigadas químicamente. Probablemente esto se deba a la dificultad de obtener el material, como también por no haber juicio taxonómico uniforme. En el extracto del *C. palustris* L. Se determinó ácido cafeico, apigenina y luteolina. Usos: La medicina popular la emplea en cataplasmas, para lo cual se frie con grasa de cerdo, se hace una pasta bien caliente y se aplica sobre hinchazones dolorosas y sobre heridas (Montes y Wilkomirki, 1986).

Cardamine spp (C. nasturtioides).

Familia: crucífera

Berro, hacederilla, mastuerzo

Características generales y botánicas.

Plantita silvestre, muy conocida y apreciada. Crece a orillas de los arroyos y en terrenos pantanosos. Sépalos ascendentes, obtusos. Pétalos blancos, amarillentos o rosados, obovados, unguiculados. Estambres 6, rara vez menos. Nectarios laterales abiertos hacia el eje, a veces confluentes con los medianos escamosos o cónicos. Gineceo sésil, ovario cilíndrico hasta 40 - ovulado. Silicua linear, comprimida lateralmente, coronada por un estilo de longitud variable, estigma levemente 2 - lobado, valvas aparentemente enervias, que se arrollan hacia el extremo a la madurez del fruto, contribuyendo a la dispersión de las semillas; disepimento hialino. Semillas en una hilera por lóculo, ovoides; epispermo liso o tuberculado o reticulado, castaño claro, generalmente mucilaginoso cuando húmedo. Embrión pleurorizo. Hierbas anuales o perennes, glabras o pubescentes. Raíces delgadas con rizomas estoloníferos o tuberosos. Tallos simples o ramificados. Hojas enteras o pinnadas, generalmente alternas, a veces auriculadas, polimorfas. Racimos desnudos o bracteados, condensados o alargados durante la fructificación. Género de distribución mundial en regiones templadas y frías de ambos hemisferios, con alrededor de 130 especies. En la Patagonia se hallan a lo largo de la cordillera desde Valparaíso hasta Tierra del Fuego, 9 especies indígenas compartidas con la vecina Argentina y, una europea (*C. pratensis*), adventicia en el país (Correa, 1984).

Propiedades Medicinales, culinarias y aromáticas.

Las ensaladas de berros son refrescantes, aperitivas y fortificantes de las personas débiles. Limpia el hígado y los riñones de arenillas y cálculos, aumenta la secreción de la orina y el flujo menstrual de las mujeres, fortifica las encías débiles, favorece la expectoración, activa la transpiración y aumenta la secreción de la saliva. Se recomienda comerlos con frecuencia a los enfermos o afectados de tuberculosis, dispepsias y especialmente a los diabéticos, por ser nutritivos y a la vez medicinales. Adelgaza la sangre depurándola y aumenta las fuerzas del organismo en general. Cocidos en leche -a partes iguales- es una bebida excelente para combatir las enfermedades del pecho, los catarros pulmonares, reumas antiguos y la tisis principiante. El zumo es muy eficaz contra el escorbuto y para expulsar las lombrices. El caldo de berros cocidos es muy útil contra la hidropesía, y muy eficaz para deshinchar el vientre. Machacados con un poco de sal y aplicados en cataplasmas, cura las úlceras escrofulosas y pútridas; se usa contra la tina y para resolver rápidamente los tumores glandulares y los infartos linfáticos (FELC: Donoso, 1989 y Bown 1996).

Cestrum palqui

Familia: Solanaceae

Palqui, parqui.

Características generales y botánicas.

Planta que aunque muy abundante en Chile, no es chilena; fue introducida desde Europa. Es un arbusto con tallo derecho y cilíndrico. Las hojas son lanceoladas, enteras y lisas, de 8 a 10 cm de largo. Las flores son axilares o terminales, dispuestas en corimbo, de color blanco amarillento, las hojas son ovales y tienen una coloración purpúreo-negruzco. La planta despide un olor desagradable, crece en todas las regiones y es curioso que crezca de preferencia donde hubo o hay habitaciones humanas. Hay por lo menos 60 clases de esta planta. La especie más común en Chile posee numerosos tallos erguidos,

hojas pecioladas, lanceoladas, aguzadas en ambos extremos, ligeramente onduladas y lampiñas; flores dispuestas en panojas terminales, erguidas, foliáceas, provistas de brácteas, lampiñas, compuestas en racimos. Los animales no comen palqui y los que lo hacen por desconocerlo, mueren hinchados.

Propiedades Medicinales, culinarias y aromáticas.

Tallo : La raspadura del tallo tomadas en infusión son **sudoríficas** y eficaces contra los **resfríos** y **fiebres malignas**.

Hoja : El jugo de las hojas en un poco de agua es excelente contra muchas enfermedades de la **piel**. Como **sudorífica** se usa una preparación de 100 gr de infusión de palqui, 10 gr de licor de acetato de amonio y 10 gr de jarabe de borraja, esto se toma en 2 veces. No conviene beber nada frío antes que pasen 34 horas, pues es una planta traicionera y puede causar la muerte por espasmos. Externamente su cocimiento se usa contra la **tiña**. El jugo morado de sus frutos se ha utilizado para dibujar.

Cichorium intybus L.

Familia: Compositae

“**achicoria**, radicheta, amargón (Argentina) “lluisha ngedon (mapuche) - “chicory, succory” (EEUU, Gran Bretaña) “czykoria” (Polonia)

Características generales y botánicas

Esta hierba de ciclo anual, bienal o perenne, se presenta con tallos ramificados, sin pelos, midiendo entre 20 y 130 cm de altura. Las hojas basales son arrosietadas y de forma espatulada, de 10 a 20 cm de largo, con bordes dentados. Las hojas superiores son lanceoladas y abrazan al tallo. Las flores son azules y se apoyan directamente sobre los tallos principales. Los frutos son aquenios gruesos con papus formado por una coronita de escamas muy breves. Esta hierba es de origen eurasiático, cultivado en todo el mundo por sus raíces que, tostadas, son un sustituto del café. La achicoria prefiere suelos de piedra caliza y como escapada de cultivo, es muy común en terrenos baldíos, borde de caminos o líneas de ferrocarril.

Propiedades Medicinales, culinarias y aromáticas

En medicina, se utiliza la achicoria para enfermedades del hígado, -hemorroides, ictericia, bazo y vesícula. Generalmente se utiliza el jugo exprimido de la raíz, del que se forman 4 cucharadas por día. Para hacer un jugo más concentrado, se usan 30 o 40 gramos de raíz de achicoria, previamente secadas y cortadas, que puestas en un litro de agua se dejan hervir hasta que el agua quede reducida a medio litro. Esta preparación se toma en dosis de una cucharada cada dos horas. Para ayudar a una desintoxicación del organismo, hay quienes aconsejan comer achicoria en ensalada, durante 4 semanas. Para calmar la diarrea se hierven las hojas en vinagre y se toma 1 cucharada cada dos horas de este vinagre caliente. Para la inflamación de ojos se hacen lavados con el agua fría donde hirvieron las hojas de achicoria o bien se utiliza el líquido destilado de las flores. En resumen, las propiedades terapéuticas del amargón son: tónicas, estomacales, depurativas y ligeramente laxantes. Se puede preparar un cocimiento con una porción de raíces secas desmenuzadas en un litro de agua que se hierven durante media hora. Se deja reposar y se toma una tacita antes de las comidas. En casos de inapetencia y enfermedades cutáneas, se prepara un vino dejando macerar durante 15 días, 30 a 40 gramos de raíces secas desmenuzadas, en un litro de vino blanco. Se toman 203 copitas antes de las comidas. Los indios cherokee usaban las raíces para hacer un tónico para los nervios y como cataplasma para granos y úlceras. En la cocina, además de usar sus raíces como sustituto del café, se comen las raíces y hojas en ensaladas. Las raíces también se pueden comer hervidas y las hojas se deben cosechar, por ser más tiernas, preferentemente antes de la floración de la planta. Las flores se pueden usar frescas en ensaladas o en piele (Rapoport, et al. 1997).

Cirsium vulgare (Savi) Ten.

Familia: Compositae

“**cardo negro**”

“bull thistle, spearthistle” CEE, EE.UU.) - “chardon (Francia)

Características generales y botánicas

Esta hierba anual o bienal está cubierta de espinas rígidas, tanto en sus hojas como en sus tallos. Mide entre 80 y 140 cm de altura. Los tallos son alados, cubiertos por pelos y espinas. Las hojas lanceoladas, terminan en una larga espina y se dividen en lóbulos lanceolados cubiertos densamente por pelos en ambas caras. Son de color verde intenso en el haz y blanquecinas en el revés. Los capítulos o cabezuelas florales son 10 osas, de 2,5 a 5 cm de diámetro y portan flores lilas muy delgadas. El cardo negro es de origen eurasiático y está naturalizado en casi todas las regiones templadas del mundo. Prefiere suelos fértiles y húmedos, llegando a ser invasor en baldíos, potreros y campos de cultivo. Para crecer, requiere mucho sol. Se propaga por semillas y vegeta desde mediados del otoño a fines del invierno, florece al promediar la primavera hasta mediados de verano y principios de otoño.

Las semillas del cardo son comidas por varias especies de pájaros. Diversas tribus indígenas de Estados Unidos le dieron al cardo negro diferentes utilidades. Nativos de Delaware, usaban este cardo en baños de vapor para reumatismo. Los iroqueses lo usaban contra el cáncer y las hemorroides hemorrágicas; los navajos para inducir vómitos. Los *ojibwa* lo usaban para calambres estomacales. Tallos, hojas y raíces jóvenes, después de pelarlos y quitarles las espinas, se ponen a hervir durante 20 minutos, se sazonan con sal y manteca o mayonesa y están listos para ser consumidos. Los receptáculos florales se consumen como si fuesen alcauciles (alcachofas). Las raíces pueden ser masticadas, pero sólo son aconsejables las del final del primer verano o al comienzo del segundo verano de esta especie bianual. Las flores, desprovistas de las estructuras verdes espinosas, son fáciles de masticar y adquieren una consistencia gomosa muy dulce.

PRECAUCION: *Las espinas pueden dañar las manos y sensibilizar partes de la boca, produciendo lo que los médicos catalogan como "urticaria papular" y "nódulos conjuntivos," razón por la que se recomienda el uso de guantes protectores* (Rapoport, et al, 1997).

Coyiguaja intergerrima Gill. et Hook.

Familia: Euphorbiaceae

Duraznillo, colliguay.

Características generales y botánicas.

Especie chilena típica de la cordillera andina, desde Santiago a Magallanes. Frecuente en las provincias centrales; al sur del Maule es más escasa. Otra especie emparentada y más abundante en la zona central es el colliguay: *C. odorifera*. Arbusto provisto de látex, ramoso de 1 a 2 m. de altura, pelado. Hojas opuestas, enteras, sésiles, lineares, con los bordes enteros, mucronadas, coriáceas, de 2 a 5 cm. de largo. Especie monoica: las flores masculinas, reunidas en amentos cilíndricos, cada una con 8 a 12 estambres insertos en una pequeña bráctea; las femeninas, 1 ó 2, ubicadas en la base de la inflorescencia formada por las unidades masculinas. No existe cáliz ni corola. Floración: septiembre a noviembre. Fruto: una cápsula tricóca, lisa, de 1 a 2 cm. de diámetro, con una semilla esférica y amarillenta en cada sección (Hoffmann, 1982).

Propiedades medicinales, culinarias y aromáticas.

Contiene saponinas (Matthei, 1992). Los tallos y hojas, al quebrarlo segregan un jugo lechoso. En medicina popular se utiliza éste látex para aliviar los dolores de muelas y contra las caries. En el campo se emplea el colliguay para limpiar los hornos, y también para calentarlos con su leña (Hoffmann, 1982). Es de efectos cáusticos tan fuertes que llega a destruir la dentina y los tejidos óseos. a las varias aplicaciones, las ramas en cocimiento -20 gramos por litro de agua- se aplica en lavados vaginales, como desinfectante - *C. odorifera*-(FELC).

Chenopodium album L. .

Familia: Chenopodaceae

"quinoa blanca, quinguilla, yuyo blanco, quingua" (Argentina)

"quelite, cenizo (México), ceñiglo, andu-belarra, chopo bevarra, blet blanc, bledo blanco, korkotza" (España)

"lamb's quarters, pigweed, (EE.UU.). "fat hen" (Gran Bretaña) "dra queline", "grasseline", "anserine blanche" (Francia), "farinaccio (Italia)

Hierba anual que puede llegar de 20 cm hasta los dos metros de altura, aunque en la Patagonia no sobrepasa el metro; en suelos secos o pobres suele fructificar al alcanzar menos de 30 cm. Los tallos erectos y ramificados, son leñosos en la parte inferior con estriás y cubiertos de pelos en toda su longitud. Las hojas son lanceoladas o rómbicas, miden entre 1.5 a 8 cm de largo por 3 cm de ancho, con bordes aserrados. Se ubican en posición alterna en el tallo, presentan color verde en la cara superior y blanquecinas y harinosas en la inferior. Las flores son muy pequeñas, verdes y se encuentran reunidas en racimos o glomérulos en la axila de las hojas.

Esta especie adquiere diferentes aspectos debido a variaciones genéticas y/o ambientales. La quinoa blanca es oriunda de Europa y ya era cultivada en el Neolítico, siendo consumida como hortaliza verde. Otras especies nativas del mismo género fueron usadas por los indios de América como pseudo-cereales y hortalizas. Algunas tribus indias la comen y trituran sus raíces con el fin de obtener una harina para pan. En cambio, en algunos lugares de España son las semillas las que se utilizan mezcladas con el centeno. Invade cultivos y suelos modificados, y es muy y común en viveros, montes, terrenos baldíos y bordes de caminos. Si se desea obtener "espárragos", se entierran en primavera los brotes tiernos de la quinoa para

que se blanqueen y se pongan más tiernos.

El té preparado con las hojas ha sido usado como lavativo para calmar dolores reumáticos. La preparación se hace con un puñado de hojas de la planta y un litro de agua que tiene que hervir aproximadamente 10 minutos. Esta planta contiene una gran cantidad de hierro, vitamina B1, calcio y proteínas. Se come cruda, en ensalada, o cocida. Las hojas, partes tiernas del tallo y flores de la quínoa cocidas en agua con sal y posteriormente escurridas son utilizadas como la espinaca en tortillas, canelones, croquetas o pasteles. Los ápices de los tallos se pueden comer, antes o durante la floración. Las semillas cosechadas en otoño e invierno temprano, se secan y trituran para hacer un tipo de pan negro, o son hervidas y utilizadas como cereal en el desayuno o la merienda. Hojas, flores y partes tiernas se pueden secar y guardar para acompañar sopas y guisos en el invierno (Rapoport, 1997).

Chrysanthemum balsamita

Familia: Asteraceae (sin. Compositae)

Menta conca, "Hierba de Santa María"

Características generales y botánicas.

La hierba de Santa María se halla asimismo bajo el nombre de *Balsamita mayor*. Se trata de una hierba frondosa que forma una macolla vertical de 60 a 90 cm de altura. También recibe el nombre de "Hierba de la Biblia", ya que los colonos traían esta hierba seca como señalador aromático. Tanto las hojas como las flores son de color amarillo pálido tiene un aroma mentolado.

Propiedades Medicinales, culinarias y aromáticas.

Hojas : Las hojas jóvenes tienen un uso **culinario** y como sucedáneo de la menta, aunque también sirve para hacer almohadas **aromáticas**. Sirve para el cuidado de la piel y del cabello, se sirve en sopas, ensaladas y salsas como aliño, ahuyenta insectos aromatizando los ambientes y como tisana sirve de digestivo.

Características de su cultivo.

Se recomienda su cultivo en lugares de paso para que al rozarlo el follaje desprenda su aroma característico. Es aconsejable evitar el desarrollo de las flores, ya que la planta se pone escualida. Aun sin flores el centro de la mata puede marchitarse en unos años, por lo que conviene renovar regularmente la plantación. Esta hierba se reproduce de varias formas. Si se obtienen semillas se realiza la siembra en primavera. No obstante la planta quede bien asentada, es mejor multiplicarla por esquejes de la raíz o por división e macollas en primavera (McHoy y Westland, 1984).

Cichorium intibus

Familia: *compuesta*

Achicoria

Características generales y botánicas.

La achicoria es una planta muy común, de hojas que parten desde la raíz y de color verde oscuro, sinuosas, con lóbulos aguzados; la raíz es larga, en forma de huso y las flores son azules. La raíz tostada y molida se ha propuesto como sucedáneo del café, pero de él no tiene más que el color. Por ser fresca se ha usado como ensalada, que puede ser cruda o cocida. Conviene a persona de temperamento activo o a los que padecen constantemente de estreñimiento, pero deben rechazarlas las personas poco activas, débiles o anémicas porque tiene escaso valor nutritivo.

Propiedades Medicinales, culinarias y aromáticas.

Hojas : Se usa principalmente en casos de **digestión difícil** y en los **cólicos biliares**, ya que su infusión estimula las mucosas estomacales, modera la secreción de la bilis y purifica los riñones. Se toman 2 tazas una por la mañana en ayunas y otra por la tarde, de un cocimiento de 1 gr de hojas en 1 taza de agua. Siguiendo esta práctica varios días. También se puede preparar para las digestiones lentas, un buen remedio con 10 gr de hojas secas o 20 gr de hojas verdes en 1 litro de agua, se hierve y se tapa herméticamente hasta que se enfría y se toma una taza después de las comidas. Estas preparaciones son recomendables para **afecciones de la piel, gota y reumatismo**.

Raíz : Junto con las hojas son laxantes. Dan buenos resultados como **purgantes infantiles**, haciendo hervir el conjunto durante 15 min. y administrando 4 tacitas al día bien repartidas. Además contrarresta el excitamiento nervioso provocado por los principios activos del calé.

Características de su cultivo

Esta planta se puede obtener todo el año mediante siembras sucesivas, se desarrolla muy fácilmente. En Francia e Italia se cultiva a veces sin luz o en lugares oscuros, de esta forma se ahila y se emblanquece, tomando un sabor rico y entonces se llama entonces "barba de capuchino". También se acostumbra a cortar las hojas y después cubrir la planta con paja u hojas secas, brotando entonces tallos blancos y jugosos, conocidos en Italia con el nombre de "germogli" y muy apetecidos por los gastronomos.

Conium maculatum

Fam: Apiaceae (Umbeliferaceae)

Cicuta

Características generales y botánicas.

Si bien no es la verdadera cicuta (*Cicuta virosa, L.*), aquí se consideran ambas, por tener idénticas propiedades. Es una hierba del tamaño del hinojo, pero muy venenosa. Su raíz en forma de huso, es rojiza por fuera y por dentro, los tallos son cilíndricos, huecos, lisos y con manchas de color púrpura oscuro; las hojas son puntiagudas, de mal olor y verde negruzco; las flores son blancas y dispuestas en ramitas en forma de quitasol.

Propiedades Medicinales, culinarias y aromáticas.

Hojas y frutos : Son narcóticos y se usan en enfermedades del **sistema linfático** y en la **hinchazón y endurecimiento de las glándulas**. Se ha recomendado por célebres clínicos como paliativo del **cáncer** empleándola en tintura, preparada con 20 gr de hojas machacadas en 100 gr de alcohol macerado por 10 días, se filtra y guarda. Se toman 5 a 60 gotas en tres tomas diarias, mezcladas con vino o alguna bebida aromatizada. También se usa el broluidrato de cicuta de 5 a 10 miligramos, en el asma, tos convulsiva, laringitis, bronquitis y neuralgias.

En uso externo se usan los baños o compresas preparados con 20 gr de hojas y 500 gr de agua, se hace hervir y luego se aplica en placas de algodón bien empapadas. Este remedio sirve para **adenopatías escrofulosas o tuberculosas, tumores, reumatismos, calmante de dolores cancerosos y en tos de los tísicos**. La pomada es para efectos similares, se prepara poniendo en maceración durante 25 días 10 gr de hojas y frutos de cicuta en 50 gr de éter sulfúrico, se decanta y se exprime, se pone al aire para que se evapore, de manera que quede reducido a la cuarta parte y con el extracto restante se prepara la pomada usando 25 gr de manteca de cerdo con sal, lo que se funde a baño maría u poco a poco se va añadiendo la tintura agitando siempre con un palito.

Características de su cultivo

Crece en terrenos incultos, sombríos y algo húmedos.

Contraindicación: Es una planta muy tóxica y venenosa. Tomada en cierta cantidad, disminuye la densidad de la sangre y la acumula en los pulmones, causando la muerte en poco tiempo. Ocasiona lentitud del pulso, turbación a la vista, dolores de cabeza, náuseas y vértigo, delirio, convulsiones y parálisis. En los climas fríos la cicuta casi no es venenosa, pero en lugares donde pega mucho el sol se satura de veneno. Sólo debe ser usada bajo la supervisión de un médico, no es aconsejable sobre todo como remedio de uso interno, pero externamente tiene gran importancia.

Coriandrum sativum

Familia: Apiaceae (sin. Umbelliferae)

Cilantro

Características generales y botánicas.

El cilantro es una hierba aromática (aunque para muchos desagradable) del tamaño del perejil. Sus hojas están divididas en segmentos anchos, cuneiformes, subdivididos en tiras muy finas y se usan en la cocina como condimento y para aromatizar comidas. Las flores son muy pequeñas, rojizas o blancas, cuyo olor recuerda a los chinches. Los frutos son rugosos desagradable cuando son verdes y agradables cuando están maduros y se emplean en la confitería (para aromatizar bebidas, fabricar pastillas contra el mal aliento), perfumería y medicina. El cilantro es una hierba anual que pertenece a la familia de la zanahoria - Umbelliferae. Su nombre se deriva del Koris griego y significa chinche, debido al desagradable, fétido.

bicho-como el olor de la hierba verde y cápsulas inmaduras. El cilantro es un nativo de la región mediterránea. Es uno de las especias más tempranas usada por humanidad. Se extendido por la India los Estados soviéticos, Europa central, Asia, Marruecos, y Australia Sur y Occidental. La planta del cilantro rinde dos productos primarios que se usan por propósitos de sabor: la hierba verde fresca y la especia. El último es la forma seca de la cápsula de la semilla madura entera (fruta) pero frecuentemente es denominado ' la semilla del cilantro ' en el comercio. El aroma y sabor de estos dos productos es notablemente diferente.

Propiedades Medicinales, culinarias y aromáticas.

Planta : Tiene propiedades **fortificantes** y se usa (principalmente en infusión) en afecciones **gastrointestinales**, ya que es **digestivo, antiflatulento y sudorífico**. Se usa contra el **histerismo** y la **cefalalgia** como consecuencia de esa enfermedad. Se prepara en infusión 200 gr en 1 litro de agua y se toman 4 tazas diarias. Médicos griegos y árabes han afirmado que el jugo del cilantro es tan venenoso como el de la cicuta. Se usa en forma de infusión. Tónico para el estómago, para indigestiones, flatulencia, diarrea, disentería, vértigos, dolores reumáticos de las articulaciones, supresión de la menstruación y fiebres intermitentes (Hochstetter, 1977).

Características de su cultivo.

Se da muy bien en terrenos livianos expuestos al sol.

La hierba se usa para los propósitos condimentos culinarios en Asia, el Medio Este, y Centro y Sur América. Las cápsulas son un ingrediente importante de polvo de curry. Ellos se usan como una especia encurtiendo, en aliños y salchichas y también en panes dulces, bollos y pasteles. Se usa aceite del cilantro para sabor bebidas alcohólicas, dulces, carne, salsas y tabaco. Se usan las cápsulas y aceite cubrir el sabor o corregir las calidades nauseando o queja de otras medicinas. Ellos se usan medicinalmente para varios propósitos, particularmente evitar la flatulencia.

En comercio, el cilantro es ampliamente dividido en dos tipos según el tamaño de la fruta. El tamaño de fruta es una indicación de volumen de aceite volátil y conveniencia para los usos de extremo de particular. Vulgare de variedad o el macrocarpium tiene un diámetro de fruta de 3-5 mm mientras el var: El microcarpium de la cápsulas tienen un diámetro de 1.5-3 mm. Los tipos fructificados grandes son principalmente crecidos por países tropicales y subtropicales, e.g. Marruecos, India y Australia y contiene un volumen de aceite volátil bajo (0.1-0.4%). Ellos se usan extensivamente por moler y mezclar propósitos en el comercio de la especia. Se producen tipos con fruta más pequeña en regiones templadas y normalmente tienen un volumen de aceite volátil de alrededor de 0.4-1.8%, y se valora por consiguiente favorablemente como un material crudo para la preparación de aceite esencial.

El cilantro es un anual. Es derecho y tiene una raíz de palmadita. El tallo floreciendo que está delgado y aplanado, alcanza una altura de 20-120 cm. La flor, en umbelas compuestas, blancas o rosas pequeñas que florecen en enero a febrero. Hermafrodita y las flores staminadas pueden ocurrir en cada umbela. Las cápsulas son casi globulares, 3-4 mm en diámetro, y es amarillo-castaño cuando maduro. Las cápsulas consisten en dos mitades - solo-siembra mericarpos. El olor de cápsulas verde de chinches, pero se pone agradablemente aromático en madurar.

Producción de la cosecha

El cilantro siempre se propaga de semilla. A menudo, antes de sembrar, se frotan las ramas hasta los mericarpos se desprendan. Se requiere un semillero limpio y bastante fino. La planta no es sensible al frío y es bastante resistente al calor y sequedad. La dirección de la cosecha. Los rendimientos son más buenos en tierras agotando libres donde hay humedad adecuada durante la fase vegetativa de la cosecha. El cultivo es relativamente lento de desarrollar y desyerbar un huerto es importante durante el establecimiento. El crecimiento del tallo reproductor es muy el rápido y competitivo contra las malezas. Fuerte llueva durante el periodo de extensión del tallo puede ser arriesgado y puede producir alojando y rompiendo del tallo reproductor carnoso suave. La semilla está son en una dosis de sembrando de 5-30 kg/ha. La sombra produce plantas grandes, más robustas pero el periodo de floración y fructificación se extiende. Resultados indican que dosis altas de siembra dan en menor calidad de la umbela pero un riesgo menor de desgrane a la cosecha. La semilla se siembra a 20-30 mm profundidad y filas separadas a 15-30 cm. Ningún químico es registrado para el uso en la cosecha en Nueva Zelanda, por consiguiente, no puede hacerse ninguna recomendación química. En la literatura se sugiere que la cosecha muestra tolerancias similares a químicos agrícolas aplicados en producción de la zanahoria comercial.

Resultados de los ensayos del campo en seis sitios medioambientales contrastando en Otago y Southland muestran variación considerable en rendimiento de fruta secada y el aceite esencial. En acuerdo con literatura extranjera, el rendimiento de fruta secada y aceite era más alto del tipo microcarpum que los tipos vulgares. Los microcarpum requieren entre 100 y 140 días de estación de crecimiento con alturas de 80 a 150 cm, considerando que los vulgares maduran antes, 75-90 días, y con altura de 20 a 50 cm. La producción de aceite esencial es probablemente sólo viable en los tipos de semilla microcarpum.

Enfermedades de la planta, y en particular la *Pseudomonas* sp. (quemadura de la flor), se ha identificado como un factor

mayor que limita el desarrollo extenso de esta cosecha. Se piensa que la fuente primaria de infección la semilla. El patógeno causa lesiones en la inflorescencia y fruta y en casos severos produce la muerte de una umbela infectada. Manchas en el mericarpo de la fruta baja la calidad para el uso de la especia, y reduce su uso como semilla ya que las manchas proporcionan sitios de infección. Las estrategias de manejo de enfermedad están actualmente bajo investigación. En la actualidad, parece no ser ningún manejo químico eficaz. La severidad de la enfermedad es mayor bajo irrigación por aspersión. Las condiciones medioambientales también influyen en la severidad de la enfermedad.

Floreciendo y fructifica la madurez de cilantro es fabricación indeterminada el difícil de identificar el tiempo más apropiado para segar la mies y el método de cosecha. La cosecha tarda en permitir umbelas ya que son lentas de formar para alcanzar madurez. El fragmento de la semilla y pérdida de una clase completa de umbela pueden ocurrir dentro de un periodo de unos días bajo las condiciones ventosas. Los resultados de ensayos anteriores indican que la umbela primaria puede constituir 10-30%, y la umbela secundaria 50% del rendimiento total (a sembrar proporciones de 30 frutos/m de taladro). Si la cosecha se disecca o seca al aire, ambos métodos pueden producir una pérdida significativa de rendimiento si las condiciones de tiempo son desventajosas para cualquier longitud de tiempo el desecamiento o el secado por viento se ha llevado a cabo.

Las heladas de 1-2°C pueden destruir la cosecha completamente durante la floración y llenado de fruta. Éste ha sido un problema en estaciones frescas y adversas con siembras tipos microcarpum.

Condimento:

El tamaño, volumen de aceite volátil y carácter del aroma de la hierba seca y madura son gobernados principalmente por las propiedades intrínsecas del cultivar. La fase de madurez a cosecha también es de importancia superior determinando la calidad de la especia. Las hierbas inmaduras contienen un volumen de aceite volátil más alto que las maduras, pero generalmente se considera que el aroma de las inmaduras es desagradable por consumidores en países occidentales. La característica, dulzura y aroma picante de la especia no desarrollan hasta que se haya logrado la madurez y se comience a deshidratar la planta. Es importante cosechar en la fase correcta. Puesto que la madurez en la planta no simultánea pero progresiva, el criterio óptimo se toma normalmente cuando una proporción justa de las cápsulas en una umbela ha cambiado de color verde a gris-verde o amarillo.

La sobre madurez de las cápsulas en la planta deben ser evitada o el rendimiento se reduce. Si las cápsulas se permiten ponerse demasiado maduras, hay un riesgo pérdida por daño o desprendimiento al cosechar. Es indeseable por dos razones: primeramente, estropea la apariencia de la especia entera, y segundo, puede llevar a la pérdida considerable del aceite volátil durante el almacenamiento subsecuente.

En cosecha, el volumen de humedad de las cápsulas puede ser mayor que 20% y deben reducirse a 9% o menos durante el secado. Si las cápsulas no se secan completamente, ellas absorben calor que produce el deterioro del color y el sabor de la especia muy prontamente.

La limpieza del producto es importante en el mercadeo de esta especia. Deben limpiarse las cápsulas completamente para quitar materia extraña como tallos, ruinas de la planta y tierra.

Aceite esencial

El aceite del cilantro es preparado por destilación de vapor de cápsulas maduras y secas. La destilación del aceite es por el hecho que las células de aceite se localizan dentro del mericarpo de la especia que es protegido por una pared de células espesa y también por el volumen alto que tiende ocluir el aceite volátil y reducir la presión del vapor. Para obtener un rendimiento máximo de aceite esencial y reducir el tiempo del proceso, es necesario aplastar la especia antes de la destilación. Calentando la especia durante la presión y el retraso indebido al cargar el material aplastado, debe evitarse por pérdida de aceite volátil resultante de la evaporación que puede ocurrir prontamente.

Rusia es el productor más grande de aceite del cilantro. En 1985, la producción de aceite de Rusia excedió a menudo 100t/año. Equipos de destilación continua convencionales se están reemplazando. Se procesan los residuos de la destilación continua para su aceite graso moliéndose primero y entonces se extrae con solvente para rendir 17-18% aceite graso. El precio de mercado para aceite del cilantro está alrededor de \$US 42/lb. Sin embargo, el valor de cualquier aceite es completamente dependiente en su aroma y sabor: características y la cantidad disponible.

Las variaciones han sido nombradas en la literatura entre los caracteres del aroma los tipos de aceites diferentes y fuentes de la especia. Los aceites del cilantro marroquies e indios generalmente se consideran como inferior en calidad de aroma que los aceites de la especia europeos.

La composición del aceite volátil que determina el aroma y sabor característico, ha sido de fascinación particular para los químicos. En la hierba y sus cápsulas verdes, los aldehídos alifáticos predominan en el aceite volátil de vapor y son responsables del peculiar hedor fétido, como el aroma (un importante componente del sabor del arte culinario tailandés). Al madurar, las cápsulas adquieren a un aroma más agradables y dulces y el principal aceite volátil es el alcohol del

monoterpeno, linalool. En la cápsula verde, dos tipos de aceite volátiles están presentes. Un tipo se localiza en la periferia de la fruta y estos canales contenga un aceite volátil comprendido predominantemente de aldehídos. El segundo tipo de canales se entierra en el mericarpio del grano y la composición de su aceite volátil es muy diferente. El componente mayor es linalool junto con algún otro monoterpeno oxigenado e hidrocarburos del monoterpeno. Cuando la cápsula madura en la planta, los canales periféricos se allanan, y empiezan a perder su aceite volátil, el aroma cambia. Al secar a alrededor del 7% del volumen de humedad, los canales exteriores pierden su aceite volátil completamente pero los canales internos permanecen intactos y logran el aroma característico y la composición del aceite volátil de la especia.

El aceite esencial obtenido a través de la destilación de vapor de la cápsula es de descolorido o como un líquido pálido - amarillo. El aroma se ha descrito como agradable, dulzura y algo leñoso y picante, con una voz baja floral - balsámica y picante - leñoso como los rasgos característicos. El sabor se describe como apacible, dulce y picante - aroma todavía algo caluroso y ligeramente quemante. Los análisis del aceite han identificado 203 componentes individuales en aceite de cápsulas de cilantro. Los 18 componentes principales constituyen 97% del aceite total sin dar la impresión del aroma de aceite del cilantro cuando se reconstituyen las concentraciones encontradas en una muestra natural. Por consiguiente un efecto sensorio mayor del aceite viene de los 180 componentes del rastro que dejan, en promedio, en concentraciones de aproximadamente 0.01% o menos. La inclusión de cápsulas verdes u otras partes de la planta contaminadas con tierra durante la destilación de la imparte un aroma molesto al aceite. Las propiedades organolépticas del aceite destilado tienden a deteriorarse sobre todo durante el almacenamiento prolongado o si este se expuso y aireó (Bruce Smallfield: smallfieldb@crop.cri.nz; 1993).

Cytisus monspesulanus

Familia: Fabaceae (Papilionaceae)

Retamilla o retamo.

Características generales y botánicas.

La especie descrita es *C. purgans* la cual es una planta vivaz lignosa, ramosa que alcanza alturas de 70 a 80 cm. Hojas caducas, pecioladas, pequeñas, estrechas, enteras, de matiz verde oscuro. Sus flores son pequeñas, pedunculadas, fragantes, papilionáceas de color amarillo y están reunidas en ramilletes terminales. Florece entre primavera y verano dando lugar a una vaina curvada, comprimida, valvosa e indehiscente.

Propiedades Medicinales, culinarias y aromáticas.

Planta : **Purgante**. Sumidades floridas : secas en infusión a dosis e 5 gr por litro de agua son purgantes. A mayor dosis y por su toxicidad serán motivos de accidentes. Los principios activos son desconocidos.

Características de su cultivo.

Habita espontáneamente en los riscos, laderas soleadas, climas fríos y situaciones elevadas.

Cinnara scolimus

Familia: Asteraceae (= Compositae)

Alcachofa, alcaucil

Características generales y botánicas

Planta vivaz, de tallos simples, caducos, que alcanzan alturas de un metro. Hojas basales pecioladas, largas, anchas, gruesas, segmentadas y formando mata. Las caulinas son sésiles y opuestas, todas tienen un matiz verde glauco por el haz y grisáceo por el envés. Sus flores son capitulares, compuestas de un cáliz bracteado y coriáceo, son la parte comestible. Florece en otoño y primavera dando lugar a un fruto aquenio monospermo.

Propiedades Medicinales, culinarias y aromáticas.

Planta : **Diurética, antidiabética y hepática**. Flor: Es un alimento muy digestivo y tónico, pues contiene mucho **hierro** y es de utilidad para las personas **anémicas, raquícticas y débiles**. Hojas y tallos: Se emplean para frotaciones prolongadas contra los dolores **reumáticos y nefríticos**. Sus hojas mezcladas con vino han sanado **hidropesías rebeldes**. Las hojas secas en decocción por 5 min a dosis de 40 gr por litro de agua y en gargarismos, actúan contra la bilis. Raíz : son **diuréticas** y

estimulantes del **apetito**, en decocción durante 10 min a dosis de 25 gr por litro. Los principios activos son la cinarina, inulina, quinosina, pro vitamina A y vitaminas B1, B2 y C.

Características de su cultivo

Se cultiva en climas templados en numerosos países del mundo.

Contraindicación: No puede tomarse leche después de comer alcachofas, lo que podría ser motivo de accidente de cuajarse en el estómago.

Chenopodium ambrosioides Linné

Familia: Chenopodiaceae

Paico, pazote (México), té español, hierba fatua, hormiguera, herba deis leprosos (

Características generales y botánicas.

Criptófita, aromática, pubescente en mayor o menor grado. Tallo ramificado estriado y muy ramoso, se eleva hasta 1 metro de altura, ramas erectas o postradas en su parte inferior. Hojas color verde oscuro, ovado - lanceoladas, pinnatinervias, aserrado - dentadas. Flores en panojas terminales de glomérulos. Cáliz formado por 5 sépalos membranáceos a herbáceos, libres hasta la mitad. Estambres 5. Estigmas 2 - 5, largos; las flores se aglomeran en racimos sueltos y sencillos y las semillas de márgenes achatados y de color negro, ellas están envueltas en una pequeña corteza verde que, cuando se rompe las deja claramente visible. Fruto perfectamente encerrado en el cáliz, pericarpo no adherente. Semillas menores de 0.8 mm. lisas, brillantes, casi todas horizontales, algunas verticales o inclinadas. Toda la planta desprende un olor aromático.

Especie originaria de América, naturalizada en las regiones templadas de casi todo el mundo. Es muy abundante en localidades en torno a la cuenca del lago Gral. Carrera (Chile Chico, Pto. Ibáñez, Levicán Palabichini, etc.), fácil de encontrar al borde de los caminos y de las acequias.

Propiedades Medicinales, culinarias y aromáticas.

A la infusión de sus hojas se le atribuyen efectos medicinales. Contiene aceites esenciales empleados para combatir parásitos intestinales de los lanares (Correa, 1984). Sus mayores aplicaciones las tiene como planta medicinal por sus propiedades estomacales, vermífugas y antihelmínticas, pero se puede comer tanto cruda como cocida, mezclada y como condimento o salsa de otras recetas a las que da un agradable toque y ayuda a su digestión (Donoso, 1989).

Hojas y flores : Se toman en infusión a modo de té, sobre todo después de las comidas o en cualquier hora del día. La planta es buena para los **dipépticos**. Tanto la infusión mencionada como el aceite etéreo, son **digestivos, ligeramente estimulantes y sudoríficos**. Se usan en caso de **empachos, flatulencias, indigestión, cólicos, inflamaciones gástricas, disenteria y lombrices**; también en la **pleuresía** y para los **calambres**. Dosis: 25 gr en 1 litro de agua. Para la **parálisis de la lengua** se hace hervir durante 10 min. 30 gr de paico por litro de agua y se hacen enjuagues cada 2 horas. Es conveniente guardar las semillas de esta planta, pues son excelentes para los **dolores de estómago**. Colocando un manojo de esta hierba en la habitación, **ahuyenta las moscas y piojos**.

Características de su cultivo

Es una planta anual, fácil de cultivar: sin muchas exigencias de suelo, aún que prefiere los arenosos, de buen drenaje y plena exposición al sol. Puede verse afectada por el hongo oidio que ataca a las hojas, en especial si se encuentra a la sombra.

Chusquea culeou Desv.

Familia: Poaceae (= Graminaceae).

"Coligüe, ña colihue, caña, coliu (mapuche)" (Argentina, Chile)

Características generales y botánicas.

Bambú rizomatoso de 2 a 8 metros de altura. Posee cañas sin ramificaciones, erectas o arqueadas de color amarillento cuando están maduras. Las hojas son lanceoladas de 12 cm de largo cortamente pecioladas. Posee espiguillas pediceladas dispuestas en panojas de hasta 8 cm de longitud que, cuando maduran, producen un cariopse con almidón.

En general forma parte del sotobosque formando densos cañaverales o "coliguales" en sitios húmedos. Crecen vigorosamente luego de incendios o desmontes. Su floración es esporádica aproximadamente cada 20 a 30 años y luego toda la planta

muere (Rapoport et al, 1999).

Propiedades Medicinales, culinarias y aromáticas.

Los indios de Osorno molían antiguamente sus semillas para obtener harina, aunque la parte más utilizada fueron los brotes basales, que eran hervidos, o asados en el fuego y luego aderezados con sal. Estos brotes (denominados "huilos"), cuando están tiernos, una vez pelados, se preparan de igual manera que los brotes de bambú, muy utilizados en la culinaria oriental, o bien al rescoldo y una vez cocidos se despuntan y aderezan con sal y aji (Rapoport, 1999 y Armesto et al, 1996). El látex de esta planta es venenoso y, diluido en agua, ha sido usado en la medicina mapuche contra el dolor de muelas. Entre otros usos, la caña coligue es utilizada en la construcción de techos o como cerco para las huertas. Los coliguales son un forraje muy utilizado para la cría de ovejas y vacunos. Otras cañas emparentadas, como la quila (*Chusquea quila*) más frecuente en el bosque Valdiviano de Chile continental y Chiloé, tienen usos parecidos al coligue. El Brote basal, es el más apetitoso; se comen las partes tiernas y sirve para acompañar otros alimentos. Pueden aderezarse con mayonesa, limón o con vinagrillo o culle machacado (Rapoport et al, 1999). Especie muy empleada en construcción y para fabricar muebles, bastones y objetos de artesanía. Los indígenas la utilizaban habitualmente para hacer sus lanzas de guerra y el tubo de las trutruacas, especie de trompeta (Hoffmann, 1982).

Dactylis glomerata

Familia: Poaceae (=Gramineae)

Pasto oவில்

Características generales y botánicas.

Perenne. Cañas floríferas, de 35-120 cm de alto, erectas o decumbentes. Nudos 2-3, glabros. Láminas 6-35 cm de largo y 0,5-6 mm de ancho, generalmente panas, conduplicadas, con carena pronunciada. Lígula 5-7 mm de largo, membranácea, lacerada. Vaina cerrada, glabra, comprimida. Panicula de 6-33 cm de largo, con espiguillas reunidas en glomérulos compactos, subunilaterales en las extremidades de las ramas de la inflorescencia. Espiguillas 2-5-floras, de 6-9 mm de largo, sobre pedicelos muy cortos, comprimidas lateral mente. Glumas 1-3- nervadas, persistentes, lanceoladas a ovadas, de ápice agudo, escabrosas en el dorso. Lemas sobrepasando las glumas, 4-7 mm de largo, oval-lanceoladas, 5-nervadas, carenadas, carena y margen provistos de largos cilios. Arista 0.5 mm de largo. Pálca menor que la lema, márgenes escabrosos. Extremo terminando en 2 puntas agudas. Cariopsis 2-3 mm de largo, fusiforme, glabra. Hilo punctiforme.

Propiedades Medicinales, culinarias y aromáticas.

Según catastro. Infusión de flor contra alergias.

Discaria serratifolia

Familia: Ramnaceae

Chacay o chacaycillo

Características generales y botánicas.

Crece entre Talca y La Patagonia, se desarrolla en sectores secos, como cerca del agua y caminos, es un arbusto muy polimorfo, de hasta cinco (tres) metros de alto pero puede crecer rastrero en ambientes áridos, ramas espinosas, verdes, flores blancas abundantes con cápsulas de tres pares, reunidas en fascículos, apétalas; cáliz 4-5 sépalos. Fruto tricoco, de receptáculo persistente, con 3 semillas. Florece de diciembre a enero y fructifica de febrero a marzo. Especie frecuente en la estepa de coirón.

Propiedades Medicinales, culinarias y aromáticas.

Es una especie muy melífera; su infusión se usa para la gastritis (Donoso y Ramírez, 1994).

Según catastro: Se usa como infusión para limpiar la sangre y se puede mezclar con Sanguinaria (15-11). Infusión de raíz para hemorragias del pulmón.

Características de su cultivo

Prefiere suelos arenosos, de buen drenaje, es muy resistente a las heladas y se reproduce por semilla. No requiere de muchos cuidados, prefiere exposición a pleno sol, es tolerante al viento y no resiste exceso de humedad (asfixia radical).

Drimys winteri, Frost.

Familia Winteraceae

Canelo

Características generales y botánicas.

Es un árbol semisilvestre que alcanza gran altura y se considera el árbol sagrado de los araucanos, pues bajo su frondoso follaje celebraban éstos sus principales asambleas. La especie *Drimys winteri* crece de Limari hasta Chiloé. Más al sur se encuentra la *Winteri* que se diferencian muy poco entre sí. En el comercio se venden sus hojas y su corteza. El cirujano Winter la recomendaba en todas las enfermedades que necesitaban tónicos y estimulantes. Él usaba la corteza del canelo de Magallanes, por eso se le llamó *Winteri*. Sus Hojas son alargadas casi lanceoladas son un poco duras y tienen su peciolo corto. Las flores de pedúnculo corto también, forman una especie de espiga de un blanco puro, guarnecida por un involucreo de pequeñas hojas ovaladas.

Propiedades Medicinales, culinarias y aromáticas.

Corteza : Su cocimiento es amargo y acre, de sabor persistente, que estimula **las secreciones del estómago** y determina en todo el organismo una reacción especial. Es **tónico, estimulante, diurético y antiescorbútico**. Dosis: 5 a 8 gr. por 500 gr. de agua, se hierve 5 o más min. y se toma por tacitas durante el día. Contraindicación: en dosis muy altas puede producir náuseas y a veces vómito y diarrea. El cocimiento de la corteza es eficaz para lavar y limpiar heridas de **carácter maligno**. Hojas : Su infusión (o de corteza) aplaca el dolor de las úlceras y el de muelas. Dosis: 10 gr. de hojas por 500 gr. de agua, se calienta hasta ebullición y se toma una taza 3 ó 4 veces al día. El baño preparado con hojas y corteza se recomienda como aromático en los **reumatismos, parálisis de origen reumático** y en la **debilidad general del organismo** (Zin y Weiss, 1980).

Embothrium coccineum

Familia: proteaceae

Notro o Ciruelillo

Características generales y botánicas.

Pequeño árbol ramoso, de hojas alargadas, ovales o lineales, membranosas, de color rojo, dispuestos en pequeños corintos irregulares. Abunda en el sur de Chile. Hábitat: Esta especie se distribuye en todos los ambientes del área. Distribución: En la Argentina, desde los 38° S. hasta Tierra del Fuego e Isla de los Estados, en áreas cordilleranas. También en Chile. Especie endémica de la Argentina y Chile (Brion et al, 1998). En su forma arbustiva, crece en lugares altos de los cerros, entre el río Maule y Magallanes. Especie endémica de Chile y Argentina. Frecuente. Arbusto de hojas caducas, con corteza lisa de color rojizo. Hojas simples, de forma y tamaño muy variables, con borde entero, verde - brillantes por encima, glaucas por el envés, pecioladas. Flores agrupadas en racimos, hermafroditas. Cáliz y corola con 4 sépalos enroscados hacia afuera, de 4 a 5 cm. de longitud. Estambres, 4. Estilo largo y arqueado. Floración: de septiembre a enero, dependiendo mucho de la ubicación del arbusto, pues cuanto más alto se encuentre sobre el nivel del mar, más tarde florecerá. Fruto: un folículo leñoso que consta de 2 valvas que se abren en un plano: de 6 a 7 cm. de largo, y con numerosas semillas (Hoffmann, 1982).

Propiedades Medicinales, culinarias y aromáticas.

Usos: Ornamental. Madera excelente, blanda, fácil de trabajar. Hojas y corteza : Se usan para los **dolores neurálgicos dentales** (Brion et al, 1998), en **afecciones glandulares** y externamente como **cicatrizante**. Dosis 1 gr de hojas o corteza en una taza de agua hirviendo.

Flores: La decocción de las flores se usa para teñir lana o tela de color rosado (Brion et al, 1998). Hojas y cortezas se aplican en medicina popular contra neuralgias y dolores dentarios, y también como cicatrizantes. La madera de la forma arbórea se emplea en mueblería (Hoffmann, 1982).

Características de su cultivo.

Se reproduce por semillas, se da en suelos disturbados, en laderas con semi sol.

Echeverria sp.

Familia: Crasulaceae

Rochela

Características generales y botánicas.

Perennifolios en roseta, semirresistentes, plantados en macizos estivales formales; hojas carnosas, azulado grisáceas o verdosas, a veces matizadas de rojo en condiciones de sol intenso; flores tubulares o campanuladas, entre amarillas y rojas, en cimas o espigas, con pedúnculos erguidos o arqueados en verano. Para suelos ricos, aunque arenosos, a pleno sol. Se propagan por retoños, esquejes foliares y semilla. Existen numerosas especies y variedades, de 25 cm de altura como máximo, con rosetas de 60cm de ancho.

Propiedades Medicinales, culinarias y aromáticas.

Según catastro: Cicatrizante al usar planta machacada. Como cataplasmas y compresas calentadas como antiséptico para lavar heridas y emoliente de absesos (Catastro FIA-CODEFF).

Empetrum rubrum Vahl. ex Willd.

Familia: Empetraceae

"**Murtilla**, uvilla de perdicita, breccillo, murtilla de Magallanes (Argentina, Chile); "maltiueng" (mapuche)

Arbusto achaparrado de 15 cm, aunque algunas veces puede llegar a los 50 cm, de ramas tendidas, hojas oblongas y punzantes de hasta 5 mm de largo. Generalmente forma cojines. Flores pequeñas, rojizas, recubiertas por brácteas en forma de escamas. Los frutos son drupas de color rojo oscuro, carnosas con ~9 semillas. Habita en el límite altoandino del bosque, desde Neuquén y Arauco hasta Tierra del Fuego. Florece a fines del invierno y fructifica en primavera y principios del verano.

Sus frutos son comestibles y pueden consumirse crudos ya que tienen un sabor acidulado muy particular. Los indios onas los comían habitualmente al estado natural (Rapoport et al. 1999).

Epilobium spp.

Familia: Onagraceae

Falsa Cachenlahue, laurel de San Antonio, epilobio

Características generales y botánicas.

Planta herbácea vivaz, rizomatosa, de tallos simples que alcanzan alturas de más de un metro. Hojas sésiles, alternas, lanceoladas, enteras, lisas, de matiz verde oscuro. Sus flores grandes, pedunculadas, de color rojo, están reunidas en ramilletes axilares y terminales. Florece en verano dando lugar a un fruto capsular, valvoso y dehiscente. Vegeta espontáneamente e arroyos, entre pedregales, valles y en general cerca de agua corriente, en climas fríos o situaciones altas.

Propiedades Medicinales, culinarias y aromáticas:

Astringente y digestivo. Principios mucilaginosos, pectina y tanino. *Flores y raíces:* La raíz seca en decocción durante 15 minutos a dosis de 30 gramos por litro de agua detiene la diarrea. Las flores en infusión a dosis de 20 gramos por litro de agua, son digestivas (Juscáfresa, 1995). Hojas : En infusión como febrífugo y para el cáncer, inf. planta completa como expectorante, resfrío. Infusión de planta como sudorífico, febrífugo y contra malestares del resfrío, tos. Planta de cachenlahua + tallo y hojas de natre para fiebre y resfrío. Raíz: Infusión de raíz para la tos (Catastro FIA-CODEFF).

Ephedra andina Poepp. ex C.A. Mey.

Familia: Efedraceae.

Pingo-pingo, sulupe, transmontana.

Características generales y botánicas.

Habita en terrenos secos y escarpados, desde la cordillera de la Costa a la de los Andes y a lo largo de casi todo el país. Origen, chileno. Especie, frecuente. Arbusto ramoso, de 0,5 a 1 m. de altura, de color verde ceniciento, con las ramillas ásperas al tacto. Hojas pequeñas, lineares, agudas. Flores femeninas solitarias, o en número de 2 ó 3 en el ápice de pequeños brotes: las masculinas van reunidas en inflorescencias. Floración: entre agosto y febrero. Frutos carnosos, de tono rosado - salmón.

Propiedades Medicinales, culinarias y aromáticas:

El fruto es comestible. En medicina popular, la infusión de las ramillas se emplea como diurético y depurativo en las afecciones a la vejiga (Hoffmann, 1982).

Equisetum bogotense o *E. fluviatillis* L.

Familia: Equisetaceae

Limpia plata o Hierba del Platero*Características generales y botánicas.*

También es conocida como "hierba de la plata" o "cola de caballo". Crece en los prados especialmente en lugares húmedos y pantanosos. Después de seca, gracias al silicio que contiene, sirve para limpiar matrices tipográficas y para pulimentar maderas y objetos de metal, como por Ej. Vajilla de metal (de ahí su nombre). Existen muchas especies con propiedades similares *E. hiemale*, L., y *E. giganteum*, L.

Es una hierba de tallos huecos, articulados o encajados entre sí de trecho en trecho, guarnecidos en las articulaciones con hojas en forma de cerda o cabellos.

Propiedades Medicinales, culinarias y aromáticas.

Esta hierba es considerada un portento en la farmacopea casera. No sólo se dice que limpia vajilla, sino también **limpia el cutis**, haciendo desaparecer sus manchas, **desinfecta los intestinos, cura las llagas** (sobre todo fungosas), **sana carie de los huesos**. El mismo doctor ha realizado prodigios con esta hierba contra el **lupus, el resfrío común, las hemorragias, las almorranas, las inflamaciones celulares agudas, las úlceras y los tumores, los cálculos y arenillas, las afecciones al hígado, bazo y vejiga**, e inclusive **contra el cáncer** (sobre todo el de la lengua). Todas las especies de esta planta son astringentes a pesar de lo cual nunca dañan. Administrada a tiempo esta hierba tiene efecto poderoso contra **las hemorragias y vómitos sanguinolentos**, en forma de tisana o infusión. Al igual que en las **hemorragias nasales** si se aspira por la nariz, repetidas veces, una infusión cargada con esta hierba o bien los vapores de su cocimiento. Corta también **disenterías y gonorreas**. Usada exteriormente ejerce un efecto **depurativo, cáustico y resolutivo** sobre las heridas, especialmente pútridas o inveteradas, incluso cancerosa, en forma de cocimiento para lociones, para mojar vendajes y compresas, o para lavados de úlceras; o bien en forma de cataplasmas en partes doloridas: o bien en forma de baños de vapor.

Por otro lado, se recomienda como **purificador de la sangre, riñones e hígado**. En solución teiforme sirve para los **cálculos vesicales y renales, enfermedades de la vejiga, riñones y próstata. Facilita la secreción urinaria**. Se toman varias tazas al día, día por medio, **esto calma los dolores de los cálculos y remedia los obstáculos en las vías urinarias**. Los baños de vapor también son útiles para estos tipos de enfermedad.

Además esta hierba se puede combinar con otras para enfermedades del hígado y riñones; 10 gr. de cola de caballo, 10 gr. de salvia y 5 gr. de romero en 500 gr. de agua, se hierve por 2 min., se cuele y se toma 2 a 3 tazas en el día. Para **enfermedades del estómago** se hace hervir 10 gr. de cola de caballo, 0,5 gr. de ruda, 1 gr. ajeno y 1 gr. de eucalipto en 500 g. de agua. Esto se toma por tazas, si los efectos son débiles se agrega un poco mas de cada cosa. Añadiendo una cucharada de miel de abeja y tomando una taza caliente en un principio y lo que queda el resto del día, es un remedio infalible siguiendo este tratamiento por tres días. Lo que no causa daño es tomar una infusión de 1 gr por taza día por medio para **purificar el estómago**. Para las afecciones de la garganta sirve en forma de gárgaras y también es buena para la vista.

Erodium cicutarium

Familia: Geraniaceae

Alfilerillo o Relojito "alfilerillo, peludilla" (Argentina); "alfilerillo, relojito, tachuela, loiquilahuen" (Chile) "loica cachu" (mapuche) "clocks, pingrass, storksbill, redstem filaree" (EE.UU.).

Características generales y botánicas.

Existen diferentes clases de alfilerillo, esta también es conocida por "alfilerillo del pastor" o "peludilla". Es una hierba anual pequeña que germina en invierno y florece en verano. Tallo derecho, pedúnculo largo, multifloro y de un verde pálido. Sus hojas están divididas en segmentos alargados y dentados, de 5 a 15 cm forman una roseta que generalmente está aplastada contra el suelo. Las flores, pequeñas, son de color rosa púrpura. El fruto es muy particular, tiene forma de "pico de cigüeña", en la base del cual hay 5 semillas, adheridas a una estructura central espiralada que, cuando están maduras, son despedidas a cierta distancia. Cada semilla posee una especie de aguja que le ayuda a penetrar en la tierra. Es muy común en todos los potreros y cerros. Los estilos de los frutos maduros, se enroscan en forma de tirabuzón, son higrométricos y sirven para fabricar instrumentos para medir la humedad ambiental. Es una planta buena como forraje para los animales, especialmente en zonas áridas y semiáridas. Hierba anual que germina en invierno y florece y fructifica en primavera-verano.

Propiedades Medicinales, culinarias y aromáticas.

Es una hierba medicinal cuyos gajos floridos se usan en forma de té para enfermedades de riñón y vejiga y también en casos de hemorragias de útero. De esta infusión se bebe una cucharada sopera, cada tres horas. Es astringente, hemostática, diurética y sudorífica usada en casos de disentería, gonorrea, hemorragias, especialmente para el flujo menstrual, reumatismo, uterosis. En dosis bajas es hipotensora y en dosis altas hipertensora. El poder astringente de esta planta y de las hierbas en general, se debe a la presencia de taninos. Las hojas del alfilerillo pueden ser comidas crudas en ensaladas o hervidas con limón y servidas con manteca. Las hojas pueden utilizarse para preparar omelettes, sándwich y sopas (Rapoport et al, 1997).

Gajos floridos : Se usan en forma de té para las **hemorragias del útero, enfermedades del riñón y vejiga**. De esta infusión se bebe una cucharada sopera cada tres horas. **Es astringente, hemostática, diurética y sudorífica**, usada en casos de **disenterías, gonorrea, hemorragias**, especialmente en el flujo menstrual. **reumatismo, uterosis**. En bajas dosis es **hipotensora** y en alta dosis es **hipertensora**.

Hojas : Pueden ser **comidas** como ensaladas o hervidas con limón y servidas con manteca. Puede prepararse omelettes, sándwich y sopas. El poder astringente se debe a la presencia de taninos.

Características de su cultivo.

Crece en suelos de preferencia arenosos y secos, y se la encuentra en terrenos modificados, campos de pastoreo y bordes de camino. Esta hierba es un excelente forraje para el ganado y los animales silvestres, especialmente en las zonas áridas y semiáridas. Es originaria del Mediterráneo, prefiere suelos arenosos y secos (Rapoport et al, 1997).

Escallonia virgata
Familia: Escalloniaceae
Chapel o Meki

Características generales y botánicas

Arbusto de hasta 2 m. de alto, ramitas nuevas rojizas, algo pubescentes. Hojas alternas, obovadas, ápice agudo, de forma y tamaño variables, borde serrulado, subcoriáceas. Flores hermafroditas, de 1 cm de diámetro, solitarias o en pseudo racimos; pétalos blancos o rozados; 5 estambres. Fruto cápsula castaña. Semillas pequeñas, lineares, amarillentas.

Hábitat: Está en mallines, en la turbera y proximidades de la misma, bordes de cursos y cuerpos de agua, formando, a veces, matorrales puros.

Distribución: Sur de la Argentina y Chile. En nuestro país, se distribuye desde Talca hasta Magallanes y en la Argentina en la región cordillerana, desde Neuquén hasta Santa Cruz.

Propiedades Medicinales, culinarias y aromáticas.

Planta : Afecciones hepáticas ?. Uso ornamental.

Escallonia rubra Pers., Escallonia revoluta Pers.
Familia: Escalloniaceae
Siete Camisas, ñipa

Características generales y botánicas.

E. revoluta, Pers. es un arbolito ramoso con ramas ásperas, hojas ovales, dentadas como un asierra con los bordes a menudo enroscados por debajo. Las flores están dispuestas en panoja terminal y el pedúnculo es muy veloso. Crece desde

Valparaíso a Valdivia. Hábitat: Está en la turbera y proximidades de la misma, formando, a veces, matorrales puros. Distribución: Sur de la Argentina y Chile. En nuestro país, se cita de Aconcagua a Chiloé y en Argentina en la región cordillerana, desde Neuquén hasta Santa Cruz.

E. rubra Pers. o siete camisas colorado, tiene hojas son aovadas, lanceoladas, aserradas; las flores están dispuestas en panoja paucifloras en color lacre. en la Argentina se distribuye entre los 36° 50' y los 50° 20' de latitud S. Preferente en llanos y sitios sombríos, pero también crece en cerros, quebradas y terrenos incultos. Se la encuentra en las zonas abiertas del bosque de coihue (*Nothofagus dombeyi*), próxima a cursos de agua, en suelos no anegados.

Propiedades Medicinales, culinarias y aromáticas.

Usos: Ornamental y medicinal. La infusión de las hojas es hepática y digestiva. Aromático, tónico y vulnerario (flores y hojas).

Hojas y flores: (*E. rubra*) Afecciones **hepáticas y digestivas**. Son **aromáticas, vulnerarias y tónicas**. En infusión sirven para **curar heridas y quemaduras** (Brion et al, 1998).

Planta: Afecciones **hepáticas**.

Ramas: (*E. revoluta*) Ramas en cocimiento 30 gr por litro de agua se bebe con miel de abejas, para regularizar las **menstruaciones**. Uso externo como infusión con aceite en **heridas y quemaduras** (Hoffmann, 1982, FELC, sin año).

Eucaliptus sp
Familia: Myrtaceae
Eucalipto

Características generales y botánicas.

Descrita se encuentra el *Eucaliptus globulus*, el cual es una árbol introducido a Chile. Es un árbol siempre verde de gran tamaño que corrientemente llega a 30 o 40 m de altura (también 100m). de ramas largas y gruesas y de tronco generalmente algo retorcido. La corteza se desprende en largas tiras longitudinales, dejando ver el tronco algo plumoso. Las hojas son perennes muy aromáticas y pueden haber dos tipos de hojas en el árbol, las nuevas que son opuestas, acorazonadas, anchas, acorazonadas, sésiles y de color grises - azulados; y las de las ramas maduras, alternas, angostas y lanceoladas, pecioladas y de color verde oscuro. Flores son de 3 a 4 cm de diámetro, solitarias o en pequeños grupos. En estado de botón, la flor está formada por un cáliz piramidal, en forma de recipiente, cubierta de una tapita redonda. Cuando la flor madura esta tapita se cae, dejando al descubierto numerosos estambres de aspecto plumoso y de color amarillento. Florece en otoño y su fruto es una cápsula leñosa con abundantes semillas.

Propiedades Medicinales, culinarias y aromáticas.

A pesar del extendido uso medicinal popular del eucalipto y su gran disponibilidad, los estudios sistemáticos de su utilización son escasos.

Hojas : Es utilizado para las **afecciones a la garganta, catarros y bronquitis**. Está incorporado en las flores pectorales para las **enfermedades respiratorias**. Es utilizado para combatir el resfriado y la tos y como descongestionante. Se cita de usos interno alivia problemas respiratorios, **febrífugo**, combate **las afecciones urinarias** y de la **vagina**. **Antiséptico**. De uso externo se usa en forma de aceite calmando los **dolores reumáticos**.

Los principios activos que se conocen son los aceites esenciales, taninos, resinas y algunos ácidos como el valerianico que forma parte de su aceite esencial.

Contraindicación: Evitar el uso prolongado o en forma muy concentrada, ya que puede causar irritaciones de las mucosas llegando inclusive a producir lesiones atróficas por su efecto vaso constrictor.

Características de su cultivo.

Su reproducción es a través de semillas, fácil de germinación de buen arraigo y rápido crecimiento. Se ha plantado para reforestar suelos pobre y degradados o erosionados, también con fines ornamentales, para contener o afirmar dunas y para producir madera. Es de crecimiento rápido más adaptado en climas templados.

Familia: Escrofulaceae

Eufrasia*Características generales y botánicas.*

Eufrasia significa alegre. En el siglo XIV *E. officinalis* fue registrada en primer lugar como una hierba medicinal para prevenir el "mal de ojo". Es una planta anual de tallos verticales y hojas redondeadas y dentadas, que suelen medir menos de 1 cm. En verano aparecen las flores blancas pequeñas, a menudo con vetas purpúreas, gargantas con dibujos amarillos y un labio inferior trilobulado.

Propiedades Medicinales, culinarias y aromáticas.

Planta : Es una hierba amarga, **astringente** reductora de inflamaciones. Como uso interno se emplea para **catarros, sinusitis, rinitis alérgica, fiebre del heno** o infecciones de las **vías respiratorias superiores**. En uso externo se emplea **para conjuntivitis, heridas oculares, herpes y eczema lloroso**. Se cortan en flor y se secan para usarlas en infusiones, extractos líquidos, tinturas y preparados homeopáticos.

Características de su cultivo.

Son plantas semi parásitas por lo cual son difíciles de cultivar. Se puede desarrollar por cultivo, es una especie resistente al frío y crece en praderas naturales cerca de las plantas huéspedes. Se propaga por semilla alrededor de las plantas huéspedes y tolera una amplia gama de suelos y condiciones.

Facelia secunda (sin Phacelia sp)

Familia: Hidrofilaceae

Yodó de campo, santa maría, santa rosa, drólica, bálsamo*Características generales y botánicas.*

Hierba perenne, polimorfa, pubescente. Flores de 4 a 7 mm, agrupadas en corimbos, cinco pétalos peludos blanquecinos a azulados, corola acampanada, estambres largos y estilo bifido. Florece de octubre a febrero, originaria de California, México, Perú, Argentina y Chile. Abundante en laderas cordilleranas y en la Patagonia de degeneración esteparia.

Propiedades Medicinales, culinarias y aromáticas.

Según catastro: Jugo, decocción y cataplasma como antiséptico, lavado de heridas y cicatrizante como tintura y cataplasma de tallo y hoja. Cocimiento raíz para teñir 3 tonos de café. como cicatrizante. Hoja y tallo en jugo como antiséptico.

Foeniculum vulgare

Familia: Apiaceae (= Umbelifera)

Hinojo*Características generales y botánicas.*

Planta que se cría espontáneamente en Chile. Tallo ramoso, poco estriado y lleno de médula; hojitas muy estrechas y alargadas; flores de umbelas grandes y amarillas; raíz muy dura. El fruto es de color gris amarillento con venas de color castaño. Toda la planta despide un olor muy agradable. En general el hinojo goza de las mismas propiedades del anís y el comino. Hay una especie de hinojo que es la que se describe que se cultiva en los huertos, cuya semilla se vende y se puede comer en ensaladas, crudo o cocido y es muy apreciado. Se usan los frutos, las raíces y las hojas de esta planta, ya que son **estimulantes del apetito, estomacales y diuréticos**.

Propiedades Medicinales, culinarias y aromáticas.

Semillas o frutos : son estimulantes del apetito, estomacales y antifatulento. Se hace un cocimiento de 5 a 10 min. de una cucharadita de hinojo en una taza de leche, servida bien caliente, la reacción es rápida.

Hojas : Son **resolutivas**.

Raíz, semillas, hojas: Para las **atonías y dolores espasmódicos del estómago y el intestino**, sobre todo acompañado de **flatulencias** y para los **cólicos nerviosos de los niños**, se cuecen 5 a 10 gr de material en 500 gr de agua, hirviendo por 5 a 10 min. y se toma por tacitas a voluntad. Este es aún más eficaz si se hace con leche, además es nutritivo e impide la formación de gases. También contribuye a atacar la **tuberculosis, debilidad en general, la jaqueca** y los **resfriados**. Mejor

aún si se agrega miel, pues combate la tos y la **obstrucción mucosa del pecho** y la desnutrición de los niños. En polvo sobre el alimento, expele los gases del vientre y estómago, este se prepara tostando las semillas y triturándolas. También se le aluden propiedades para aumentar la producción de la **leche materna**.

Mezclado con otras hierbas se usa como **diurético**, Raíz de Hinojo, de espárragos y de apio en cantidades de 100 gr de cada uno se hierva y se toman 3 a 4 tacitas diarias. El hinojo, enebro y ajeno, mantiene el estómago en buen estado durante los viajes. Hinojo, salvia y milenrama, son buen remedio contra los **vértigos**. Una cucharada grande de semillas hervidas en partes iguales de vino y agua, tomado caliente combate los **cálculos y arenillas**. El aceite de hinojo es bueno para los **vómitos** de los niños en dosis de 6 gotas y contra la **tos convulsiva infantil** a dosis de 15 gotas. También es usado como **colirio** media cucharada de polvo hervido en 1 taza de agua, para lavados.

Fragaria chilensis Ehrh.

Familia: Rosaceae

frutilla, fresa, llahuén, frutilla silvestre, lahueño" (Argentina, Chile): "queliguen" (mapuche)

Es una planta muy conocida en Chile y sus frutos son los primeros que aparecen en el mercado en la primavera. Los araucanos y los españoles solían secarla para invierno. Es una planta pequeña, de rizoma largo que hecha raíces para formar nuevas plantas. Sus hojas son dentadas, sus frutos jugosos con semillas en el exterior.

Características generales y botánicas.

Hierba perenne, rastrera, con estolones sedosos de color verde claro. Las hojas verde oscuras o a veces rojizas, están formadas por tres folíolos con borde aserrado y tienen peciolo largo reunidos en rosetas postradas al piso. Posee flores de pétalos blancos de 2-3 cm con numerosos estambres amarillos. El fruto es muy perfumado y está formado por un receptáculo carnoso de forma ovoide de hasta 2 cm de largo y de color rojo brillante lleno de aquenios. Habita en las regiones montañosas de los bosques Andino-Patagónicos de Argentina y Chile, aunque no es exclusiva de esta región sino que abunda en el oeste de ambas Américas. El Capitán Frezier, en 1716, admirado por el gran tamaño y perfume de sus frutos, la llevó a Europa donde se hibridó con la especie de la costa este de N. América. De esa cruce se obtuvo la variedad conocida en todo el mundo. Fructifica en verano.

Propiedades Medicinales, culinarias y aromáticas.

Los frutos son utilizados en dulces, bebidas y jarabes. Los araucanos, los desecaban a modo de pasas para el invierno o preparaban una chicha en las fiestas con la fruta triturada. Los indios onas también recolectaban las frutillas para consumirlas preferentemente crudas. Las comunidades mapuches cordilleranas en sus viajes para recolectar piñones a menudo recolectan frutillas y las comen frescas. Las hojas tiernas pueden comerse en ensaladas.

Cada 100 g de frutillas se obtienen 238 calorías, 39,7 g de humedad, 0,4 g de proteínas, 0,2 g de lípidos, 0,8 g de fibra cruda, 0,3 g de cenizas, 40 mg de calcio, 13 mg de fósforo, 1,2 mg de hierro, 7 mg de sodio y 99 mg de potasio.

Medicinalmente se preparan tisanas con todas las partes de la planta para indigestiones, hemorragias o diarreas, debido a sus propiedades emolientes y astringentes. La cocción de hojas y raíces es indicada para las mujeres, como bebida luego del parto o para limpiar las vías genitales.

Fruto : Es refrescante, calma temperamentos impetuosos y a los que padecen de **estreñimiento**. Su pezón se usa contra la **lepidia**. Flor: En infusión para **diarreas e indigestiones**. Raíz: Sirve contra **hemorragias y diarreas crónicas**. Además es **diurética y aperitiva** ya que es de características astringentes débiles y contribuye a las **secreciones de los riñones**. Por otro lado sirven para enfermedades oculares.

Fuchsia magellanica Lam.

Familia: Onagraceae

"Chilco, chilcón (Argentina), aljaba (variedades cultivadas), chilco congo, chavalongo, palo blanco, tilco, chilca (Chile)"

Características generales y botánicas.

Arbusto erguido o apoyado, pequeño que se usa como ornamento en los jardines, pero al sur alcanza a veces proporciones árbol. Sus hojas son ovales, lanceoladas, flores chicas de pistilo largo, vueltas hacia abajo y de color violeta. Las hojas son lanceoladas de borde dentado, en general opuestas. Las flores son colgantes, salen de las axilas de las hojas, tienen largos peciolo y sépalos de color rojo brillante, de hasta 2,5 cm. Los pétalos son morados del mismo tamaño formando como un

tubo. Los frutos son alargados y carnosos, rojo violáceos casi negros, de 1 a 2 cm de largo. Esta planta es muy abundante en los bosques Andino-patagónicos de Argentina y Chile habitando cerca de sitios húmedos. Florece en verano y fructifica a fines del mismo. Sus bayas eran consumidas por los indios como fruta fresca. En la isla de Chiloé estos frutos comestibles se los llama "cuchigordos" y también son usados como alimento.

Propiedades Medicinales, culinarias y aromáticas

Medicinalmente la infusión de las hojas es usada por los mapuches para reducir la temperatura, como diurético o para disminuir la presión de la sangre. La infusión de hojas y flores se usa para interrumpirla menstruación y como refrescante. Este género, posee entre sus fitocompuestos, quercitina que se distingue por sus propiedades anti inflamatorias y antiespasmódicas. Entre otros usos, del tronco, ramas y hojas se extrae una tintura negra o gris con la cual se tiñe la lana (Rapoport et al, 1999).

Flores : 450 grs. en 2 litros de agua fría y 30 a 40 gotas de ácido sulfúrico, se forma una tintura especial a la cual se le puede añadir azúcar resultando así un jarabe refrescante para calmar la **fiebre** en vez de las limonadas. Además en un buen **diurético** y **emenagogo** (Brion et al. 1989). Ramas: Sirven para **teñir de color negro**. En cocimiento para afecciones al riñón y normalizar menstruaciones (FELC: *F. macrostemma* - Juscafresa, 1995).

Galega officinalis
Familia: Papilionáceae
Galega

Características generales y botánicas.

Es una planta vivaz, erguida, ramosa, con hojas lanceoladas y lampiñas. Las ramas terminan en espiga, de flores azuladas bastantes agradables. Es una calamidad en los campos, muchos la conocen con el nombre de "ruda cabruma". En Italia comen sus hojas tiernas, crudas o cocidas, pero al parecer es una especie distinta a la de Chile. Se cree que aumenta la secreción de la leche en las cabras y vacas, pero el ganado no lo aprecia por su sabor amargo.

Propiedades Medicinales, culinarias y aromáticas.

Hojas y flores: Se ha preconizado como **tónica** y **laxante** tomando tacitas cada 4 horas. Se hace hervir 20 gr de galega en 500 gr de agua y se sirve a los enfermos. En otro tiempo se usaba como **febrífuga**, **sudorífica**, **vermífuga**, **diurética** y sobre todo, contra las **enfermedades contagiosas**. Aumenta la **producción de leche**, reduce el nivel de azúcar en la sangre (**diabetes tardía**) y mejora la **digestión**. Es bueno para problemas digestivos y **pancreatitis**.

Características de su cultivo.

Se puede desarrollar como planta ornamental. Es resistente al frío pero necesita suelos húmedos bien drenados, soleado o de sombra parcial. Se propaga por semillas en primavera y división en otoño o primavera. Se cosecha a principio de la floración y se secan para infusiones, extractos líquidos, polvos y tinturas.

Geranium bertereanum G. submolle, G. core-core
Familia: Geraniaceae
Core - Core

Características generales y botánicas.

Se encuentra distribuida ampliamente en Chile existiendo varias especies y es considerada una maleza. Planta de tallo derecho y a veces doblado; hojas divididas en 5 lóbulos en forma de cuñas; flores de diversos tamaños y colores; raíz con forma de nabo con alta concentración de taninos.

Propiedades Medicinales, culinarias y aromáticas.

Raíz: Debido al tanino que contiene, es muy astringente. Tiene efectos contra el **escorbuto** y el **afta**. Hervida en vino es excelente para las **inflamaciones** especialmente bucales y afirma las encías (10 gr core – core en 250 gr de vino hervir por 5 minutos y enjuagar la boca o bien poner directamente un pedazo de raíz sobre una muela cariada y se aliviará el dolor). Para los **dolores de garganta** se hace hervir 10 gr de core – core en 250 gr de agua por 10 min. y se tomas por copitas 4 a 5 veces al día. En polvo puede servir como **colirio** (murillo).

Gaultheria mucronata Hook & Arn. (= *Pernettya mucronata*)

Familia: Ericaceae

"Chaura" (Argentina, Chile)

Características generales y botánicas.

Arbusto muy ramificado de 20 cm. hasta 2 m., de hojas coriáceas, lanceoladas a elípticas con mucrón terminal y bordes aserrados, de 1 a 2 cm de largo. Sus flores son dioicas, de unos 4 mm, solitarias y colgantes de color blanco y en forma de campanita globosa de 5 lóbulos y 10 estambres. Los frutos son bayas redondeadas de hasta 8 mm, blancos o rosados. Habita desde Neuquén a Tierra del Fuego y en el centro sur de Chile. Florece de diciembre a marzo, fructifica desde febrero a Julio.

Propiedades Medicinales, culinarias y aromáticas.

Sus frutos son comestibles. Los onas recolectaban y comían los frutos de. Otras especies son comestibles también como, por ejemplo, *Gaultheria poeppigii* DC. var. *Nana*, "chaura o *G. pumilla* "murtilla de zorro o chaura", *G. insana*, encontrada desde el río Maule hasta Palena (Chile), se la conoce como "hued hued" (Hoffmann, 1982).

En 100 gr de los frutos de *G. pumilla* se obtiene: 77 calorías, 77,4 g de humedad, 0,9 g de proteínas, 0,9 g de lípidos, 1,7 g de fibra cruda, 0,7 g de cenizas, 124 mg de calcio, 31 mg de fósforo, 9,9 mg de hierro y 114 mg de potasio.

Todas estas especies fueron consumidas por los tehuelches, gununakene, onas, yaganes y araucanos como fruta fresca o para preparar chichas (Rapoport et al. 1999).

Gaultheria phillyreaefolia Qers.) Sleum.

Familia: Ericaceae

"Chaura, murtillo" (Argentina, Chile)

Características generales y botánicas.

Arbusto perenne, frondoso de 0,5 a 2 metros, de hojas enteras, de 1 a 3 cm de longitud, alternas, de forma lanceolada, con un breve peciolo. Sus bordes son dentados y con un mucrón en el ápice. Sus flores son solitarias, con pedúnculos más cortos que la flor, que sostienen su corola en forma de campanita de color blanco, con 10 estambres. Su fruto es una cápsula globosa cubierta por un tejido carnoso de color blanco, rosado o púrpura, de hasta 6 mm de diámetro, con semillas amarillas. Las especies de *Gaultheria* son abundantes en todos los parques nacionales del sur de Chile y Argentina. Se las encuentra principalmente en bosques húmedos, inclusive en zonas anegadas como las turberas, como es el caso de *G. tenuifolia* o *G. antarctica*. Florece de septiembre a diciembre, fructifica de diciembre a febrero.

Propiedades Medicinales, culinarias y aromáticas.

Sus frutos son comestibles, de muy grato sabor, y eran consumidos frescos por los indios tehuelches, gununalcene, alacalufes, onas y yaganes. Los fitocompuestos que se encuentran en estas plantas son el ácido benzoico, el ácido salicílico y aceites esenciales que tienen propiedades antipiréticas, antisépticas y vulnerarias (Duke, 1985).

Geum chilense Balb.

Familia: Rosaceae

Hierba del Clavo

Características generales y botánicas.

Esta especie se encuentra en casi todas las provincias hasta Magallanes excepto en el norte. Su nombre viene de su olor a clavo, especia que desprende su raíz cuando se corta. Los nativos la conocen con el nombre de "hallante". Es una planta pequeña cubierta de vello; hojas irregulares compuestas con folíolos desiguales, redondos truncados, dentados y cubiertos por vello; flores coloradas dispuestas en panículas muy abiertas; el fruto es un conjunto de drupas vellosas. Otras especies son *G. urbanum* L.; *G. nivale* L.; *G. andicola*; *G. magellanicum*; *G. quillon*.

Propiedades Medicinales, culinarias y aromáticas.

Raíz: Su decocción es **depurativa, diurética, aperitiva, resolutive y astringente**. Rizoma: Esta parte de otras variedades se utiliza como **tónico, astringente y febrífugo**. La raíz en cocimiento -30 gramos por litro-, es una excelente bebida aperitiva, estimulante, depurativa y analgésica. Se usa para curar afecciones a la vejiga, y especialmente para aliviar los dolores causados por menstruaciones abundantes y difíciles. Los enjuagatorios bucales de este caldo combaten los dolores dientes o muelas careadas (FELC, sin año).

Gevuina avellana Mol.

Familia: Proteaceae

"**Avellano patagónico**, guevín, nefuén, ngefú" (mapuche)
(Argentina, Chile)

Características generales y botánicas.

Árbol de copa globosa a piramidal. Las hojas son alternas, de aproximadamente 25 cm, coriáceas, pinnadas y de borde aserrado. Las flores son blancas, de unos 10 mm que forman espigas axilares. El fruto es una drupa carnosa rojiza a negruzca de 2 cm, casi esférica, que posee en su interior una semilla partida en dos. Crece en bosques húmedos, encontrándose principalmente en los bosques valdivianos chilenos hasta Chiloé; también en la Argentina. Fructifica en verano y se recogen las avellanas en marzo. Los frutos secos pesan casi 1 gramo y las semillas constituyen entre el 20 y 40 % de ese peso: los frutos son ricos en grasas (54,8 %) y proteínas (32,1 %). El aceite obtenido de sus semillas es dulce y suave. Cada 100 g de los frutos se obtiene 7,1 g de humedad, 12,6 g de proteínas, 47,7 g de grasas, 20,5 g de carbohidratos, entre 5 a 10 g de fibras y aporta 680 calorías (Rapoport et al, 1999).

Propiedades Medicinales, culinarias y aromáticas.

Corteza - Raíz - Envoltura de Fruto: Son astringentes con alto grado de tanino, por lo que se usan para curar las **diarreas crónicas, leucorrea, metrorragia y febrifugo**. Dosis: 1 gr de material en una taza de agua hirviendo.

Los frutos drupáceos producen semillas comestibles de sabor lejanamente parecido a la avellana europea. Se comen hervidos, tostados o molidos obteniéndose una harina aceitosa. También es utilizada para preparar una bebida parecida al café de. Se almacenan los frutos para el invierno y luego se los consume asados también en Chile se la comercializa en pequeña escala. Medicinalmente la planta se utiliza para interrumpir diarreas y como anti hemorrágico (Rapoport et al, 1999).

La semilla, muy rica en sustancias nutritivas, es comestible, la corteza del fruto contiene taninos en abundancia que se destinan a curtiduría, las ramas son muy apreciadas para arreglos florales (Hoffmann, 1982).

Glechoma hederacea. L.

Familia Lamiaceae (= Labiatae)

Hiedra Terrestre

Características generales y botánicas.

Esta hiedra a veces se confunde con la hiedra común o arbórea. La hiedra terrestre crece en huecos y cavernas o sitios sombríos, bajo el bosque húmedo y en los campos como en los jardines. Esta planta tiene muchos tallos que se extienden horizontalmente y tienden a cubrir el suelo. Las hojas, pecioladas y opuestas, son acorazonadas en la base, redondeadas, festoneadas. Las flores son de color violáceo, rosadas o blanquecinas; el cáliz tiene forma de embudo vuelto hacia arriba.

El nombre de hiedra terrestre, partiendo del griego, *arranca* del latín medieval (hedera terre, hedera terranea, hedera humillas), y quiere referirse a la manera de crecer, arrastrándose y arraigando al remoto, parecido de sus hojas con las de la hiedra: el calificativo terrestre alude a su manera de arrastrarse, sin encaramarse a lo alto.

Descripción. Es una hierba vivaz que se desparrama, tendida, sobre el suelo, de tallos rastreros y arraigantes; pero las ramas que van a echar flor se empinan y crecen hasta 1 palmo de altura o poco más. Las hojas se colocan frente a frente, dos en cada nudo, las del tallo tumbado, espaciadas, las de las ramitas empinadas, más aproximadas, están sostenidas por largos pezones y tienen la lámina ancha, redondeada o entre reniforme y circular, de nervadura palmada y bordes festoneados, generalmente, de 2 a 3 cm. de anchura, y, excepcionalmente, hasta de 5. Las flores nacen en la axila de las hojas, dos o tres en cada nudo, todas echadas hacia un lado; y tienen el cáliz tubuloso, con quince nervios, que remata en cinco dientes casi iguales, y la corola de 15 a 20 mm., bilabiada, de color violáceo pálido, con manchitas rosadas o purpúreas, y el lóbulo central del labio inferior relativamente grande y escotado. Los estambres son cuatro, salientes, dos de ellos más largos que los otros dos. Esta planta tiene sabor amargo, y despide un ligero aroma especial.

Florece en primavera, a partir del mes de marzo. Se cría en los bosques y arboledas de especies frondosas, mayormente en los de hoja caediza, de toda la Cordillera Pirenaica y sus proximidades, desde Cataluña hasta el País Vasco, y Cordillera Cantábrica, hasta Galicia, donde abunda, y Portugal; es menos frecuente en las montañas de Castilla y se pierde más al Sur (Font Quer, 1999).

Composición. Contiene pequeñas cantidades de esencia (es planta poco olorosa), de 0,03 a 0,06 % en la planta seca, y las partes herbáceas, materias tánicas, sustancias amargas, colina, etc.

Virtudes. Es tónica, diurética y anticatarral. Se emplea, sobre todo, en las afecciones de las vías respiratorias y urinarias. El codex francés le reconoce sus propiedades vulnerarias.

Uso. Se emplean los ramillos floríferos empinados: la infusión de los mismos, a modo de tisana, utilizando la planta fresca, ya al natural (de 30 a 50 gr) o en forma de jarabe (a partes iguales, una parte de jugo y una parte de azúcar) a la dosis de 40 a 80 gr. En la «Farmacopea matritense» se dan las siguientes normas para preparar la conserva de hiedra terrestre: Se toma 1 libra de hojas frescas y 2 libras de azúcar muy blanca en polvo; se machaca la hiedra en un mortero de mármol, añadiendo, si fuere necesario, un poco de agua, para que se forme una masa blanda y muy tenue; luego se añade el azúcar, moviéndolo fuertemente, y, después de estar exactamente mezclados, se guarda para usarlo. Suaviza los humores virulentos y arranca la mucosidad. Dosis: desde 1 hasta 2 onzas. En las bronquitis crónicas, en las bronquiectasias, prescribiendo 2 cucharaditas de café diarias. El alcoholaturo se puede preparar con 0,5 kg. de la planta fresca, recién cogida, y 600 gr. de alcohol de 900; se dejan en maceración, durante una semana, se cuele el alcohol a través de un lienzo fino, y se exprime fuertemente el residuo. Luego se puede filtrar a través de papel, el líquido resultante. Bebidos tres lóbulos de sus hojas con tres ciatos de agua por espacio de cuarenta o cincuenta días, es muy útil a los que padecen de ciática, y bebiéndose por seis o siete días, sirven a la ictericia. Las flores tienen notable amargor, que son calientes y secas; y así abren las opilaciones del hígado. Desde los comienzos del Medioevo, la hiedra terrestre, es decir, esta aquí descrita y figurada, era de uso muy difundido en Europa. En un recetario contra las calenturas procedente de un monasterio carolingio, ya figura esta planta. En la actualidad, el empleo de la hiedra terrestre ha quedado relegado a la Medicina casera, en especial en los países de la Europa Central (Font Quer, 1999).

Propiedades Medicinales, culinarias y aromáticas.

Hojas : Secas o verdes en infusión tiforme, se emplean contra **obstrucciones mucosas del pecho, enfermedades de pulmón y hemopsis, en trastornos estomacales, diarreas, tisis, escrófulas y lombrices intestinales**. Dosis: 10 gr hojas con 500 gr de agua en cocimiento, se toman 4 tazas diarias. Recomienda su infusión como tónico estimulante sobre los órganos respiratorios y que debe emplearse contra todas enfermedades del pecho.

Externamente se usa para **curar úlceras o heridas**, de 15 a 20 gr por litro. Es excelente remedio contra **resfriados persistentes** y los **catarros crónicos**. Además, absorbiendo el jugo por las narices se calma el **dolor de cabeza**: algunas gotas destiladas en los **oídos** cesan el zumbido de éstos y el **dolor de muelas**. Asimismo, el cocimiento de hojas sirven como compresas para el dolor de cabezas, de muelas y oídos. El jugo de esta planta, aspirado por las narices alivia las **jaquecas**. Bayas : En maceración sus bayas con vino y luego colando su líquido, tiene un poder embriagador a tal punto que puede producir arrebatos casi delirantes.

Gnaphalium vira vira, Mol.

Familia: Asteraceae (= Compositae)

“Vira – Vira o Hierba de la Vida, barraco”

Características generales y botánicas.

Es una pequeña planta balsámica de olor suave, agradable y aromático, abunda en Chile en Argentina y Uruguay y figuró en una exposición de hierbas en Lima el año 1872. No se encuentra asilvestrada en la Patagonia y sólo se cultiva como complemento de arreglos florales secos. De su raíz nacen varios tallos derechos de unos 30 cm de altura: hojas delgadas, alargadas y lanceoladas, algo achatadas y las superiores más angostas y aguzadas. Las cabezuelas se agrupan en mazos en la extremidad de cada tallo y son de color amarillo. Toda la planta está cubierta por un pequeño vello blanquecino.

Propiedades Medicinales, culinarias y aromáticas.

Se usa como **expectorante, pectoral y febrífugo**, especialmente contra la **bronquitis** en forma de tisana fría o caliente. Es eficaz contra los **abogos**, especialmente la **tos de los párvulos**. En infusión es buena para los **resfriados** por sus propiedades sudoríficas. Es un **depurativo** en preparaciones de varios remedios contra la descomposición de la sangre. Se emplea toda la planta con preferencia de las flores. Dosis: 10 gr vira vira en 500gr de agua, hervir por 2 min. tomadas en tazas durante el día. Esta infusión es además buena para la **dispepsia** y la **gastralgia**. Externamente esta planta se usa como **vulneraria** para lavar heridas que amenazan descomponerse

Flores : mezcladas con las flores de sauco, violetas, malva y adormidera, son un excelente brebaje para la **bronquitis, catarros y fiebres**. Dosis: 1 gr de cada cosa en 2 tazas de agua hirviendo.

Gunnera tinctoria (Mol.) Mirbel

(sin. *Gunnera chilensis* Lam. o *G. Scabra* R. Y.)

Familia: Gunneraceae

"nalca, pangue, pangui, ralca, dinacho" (Argentina, Chile); "cilouaia-amaim" (yagán)

Características generales y botánicas

Su denominación genérica es en honor a J. E. Gunner (1718 - 1773), botánico sueco. El nombre específico significa que es chilena. Tiene grandes hojas orbiculares, lobuladas, de bordes dentados, arrugadas, ásperas, con los nervios muy marcados. Planta perenne con un grueso rizoma. Las hojas son grandes, de color verde oscuro, palmatilobuladas; de hasta 1 m de diámetro, con dienteillos agudos que le dan a las hojas una consistencia áspera y pubescente. Los peciolos de las hojas son anchos y carnosos con verrugas. Las flores son pequeñas y se reúnen en una espiga de hasta 25 cm que queda oculta entre las hojas arrosetadas. El fruto es una drupa rojiza. Se la encuentra en los bosques andino-patagónicos de Argentina y Chile, en sitios pantanosos y muy húmedos, como también formando "pangales" en afloramientos de vertientes o en barrancos frente al mar. Su distribución geográfica es más amplia ya que llega hasta Colombia y Venezuela. Hay especies similares, como la *Gunnera peltata*, abundante en el archipiélago de Juan Fernández. En Costa Rica, en las faldas del volcán Poas, vimos la *Gunnera insignis*, que llaman la "sombrija del pobre". En textos extranjeros aparece nuestra nalca como planta ornamental para jardines. No es fácil ubicada en los viveros, pero puede encontrarse en los que se dedican al cultivo de helechos y similares. Esta es una planta que crece en lugares pantanosos, a lo largo de los esteros especialmente en las zona sur. Es una planta jugosa de raíz gruesa y robusta, en forma de huso, que da salida a muchas hojas redondas, arriñonadas, muy anchas y partidas en 5 o más lóbulos, venosas, ásperas rugosa por ambos lados. Entre ellas nace un tallo cilíndrico alto, terminado por un copioso tallo de flores muy pequeñas y apretujadas. Los frutos son muy chicos y amarillentos. Los peciolos son largos, gruesos, carnosos y sembrados de verrugas puntiagudas. Estos se pueden consumir pelados en forma de ensaladas o hechos mermeladas. Suelen venderse en calles y mercados de ciudades sureñas. La nalca florece entre octubre y enero, con inflorescencias basales en forma de espiga compacta, voluminosa, de color rojizo. En los tejidos interiores de los tallos florales puede vivir un alga que se ve en forma de manchas azules y que ayuda a la planta a asimilar al nitrógeno del aire. Por eso es que puede repoblar zonas húmedas sin otra vegetación. El fruto es una drupa de color anaranjado que contiene una semilla dura (Walter Rathgeb, Vivienda y Decoración de El Mercurio 16/1/99).

Propiedades Medicinales, culinarias y aromáticas.

Raíz: Contiene tanino y goma. En infusión se utiliza como **tónico** y **astringente** siendo empleado para las hemorragias y diarreas. Además se utiliza para **teñir de color negro** los tejidos y las fibras naturales en general y para curtir cuero. Hojas: Cocidas y puestas sobre los riñones disminuyen el ardor de la **fiebre** y tomadas en decocción son muy refrescantes. Peciolo: En cocimiento sirve para combatir la **diarrea** y las **hemorragias**; también se utilizan contra la **angina** y las **enfermedades de la boca y garganta**. Además se utilizan como **alimento** después de sacarles la primera corteza. Sirven así mismo para fabricar helados (Zin y Weiss, 1980). Es muy útil (debido a la abundancia de tanino que contiene) a las personas afectadas del pulmón, contusiones o heridas internas, diarreas y disentería. Estos tallos o peciolo de las hojas, de una a tres pulgadas de grueso y un metro y más de largo, se venden en algunos mercados del sur, con el nombre de "Nalca". Toda la planta posee propiedades astringentes, especialmente el tronco y la raíz, que se usan en cocimiento 10 gramos por litro de agua- en lavados vaginales, y para detener las hemorragias uterinas. En lavativas intestinales, cura la diarrea y disentería, aunque sean crónicas. Las hojas en cocimiento -25 gramos por litro de agua- se bebe como un buen refrescante y astringente; las hojas después de cocidas, se aplican sobre los riñones para hacer disminuir la fiebre. El cocimiento de la raíz, usado en gargarismos o enjuagatorios, cura las enfermedades de la garganta y boca' encías, irritaciones, encías sangrantes, etc. En baños de asiento, es útil como buen astringente contra las almorranas (FELC, sin año).

Usos: Ornamental, ha sido introducida en Europa para ser usada en jardinería, sumergiéndola en agua las espigas, se obtiene una bebida refrescante. Con los peciolo tiernos pueden prepararse ensaladas y dulces. El agua del hervor de los peciolo tiene propiedades diuréticas. De la raíz se extrae una tintura que confiere a la lana un color gris oscuro y su jugo se usa como astringente. Esta planta también es utilizada como antidiurético de uso externo y en la preparación del "curanto", para cubrirlo (Brion et al, 1998).

Sus frutos fueron utilizados como alimento por los yaganes de Tierra del Fuego y los araucanos. Con referencia a los nombres de lugares hay que aclarar que la denominación correcta es pangue-pangue para toda la planta, las nalcas son los peciolo, y los renuevos se llaman nancalihues. En la isla de Quinchao (Chiloé) se denominan rahuay a la base del tallo, "depe" a la raíz y "chanfarraina" a la inflorescencia. Los peciolo de las hojas son comestibles, crudos o cocidos, de sabor ácido o levemente salado y refrescante debido al contenido de ácido tánico. Las hojas y tallos cocidos se toman como jugo o refresco en días calurosos. Localmente, en el barrio El Frutillar (Bariloche) los pobladores cortan en trozos los tallos, los dejan macerar en azúcar y con ellos preparan luego un almibar bien dulce, que usan como postre. En la región, los pobladores utilizan los peciolo frescos previamente pelados en ensaladas. Medicinalmente, la infusión de sus hojas era usada por los mapuches para baños vaginales, como vulnerario y carminativo o en compresas como febrífugo. Las raíces eran utilizadas como astringente por su contenido en taninos y como tónico. En Neuquén, algunas familias usan la infusión

de las raíces contra el dolor de espalda y para los golpes en general. Entre otros usos las raíces sirven para teñir la lana de gris oscuro. El mucilago que se extrae de sus rizomas fue utilizado, por los araucanos como adhesivo para el pelo.

Propagación y cultivo

Se puede propagar por semilla en otoño, en almácigo estratificado. La mezcla de suelo adecuada es una parte de tierra de jardín, una de tierra de hojas y una de turba. Se puede reproducir también por división de rizomas en primavera. En jardinería es muy útil para rincones de semisombra, bordes de estanques o piletas, o en rocallas húmedas. Combina bien con todo tipo de helechos y con plantas de suelo ácido, como camelias, azaleas y rododendros. Puede también plantarse a pleno sol, siempre que cuente con suelos muy húmedos, como aquellos donde gotea la llave del jardín (Walter Rathgeb, Vivienda y Decoración de El Mercurio 16/1/99).

Hydrangea serrifolia (Hook. et Am.) Phil.: (sin *H. integerrima* (Hook. et Am.) Engl.)

HYDRANGIACEAE

"**pahueldín**, voqui naranjo"

Liana, trepadora, leñosa de hasta 20.30 m de alto, tallos nuevos pubescentes, rojizos. Hojas opuestas, de forma y tamaño variables, lanceoladas a ovadas, coriáceas; peciolo pubescente. Inflorescencias corimbosas, involucradas; flores blanco-cremosas, de 0.5 cm de diámetro; cáliz petaloideo; pétalos 4.5, caedizos. Estambres 8.12, caedizos. Fruto cápsula, de 0.8 cm de diámetro. Numerosas semillas, pequeñas, color café rojizas.

Usos: Astringente, febrífugo (hojas, brotes y corteza).

Hábitat: Se la encuentra desde Lago Frías hasta los Cántaros, trepando sobre los árboles de mayor porte, también se la puede observar en forma rastrera sobre el suelo. Distribución: Bosques templados siempre verdes de Argentina y Chile (Brion et al, 1998).

Holcus lanatus

Familia: Poaceae

Pasto miel

Características generales y botánicas.

Es un pasto que crece en forma silvestre a la orilla de los ríos y terrenos húmedos, desde Talcá al sur. Se cosecha la semilla en verano y se guarda en lugar seco.

Propiedades Medicinales, culinarias y aromáticas.

Semillas : Su efecto es **purificador, calmante, resolutivo y derivativo**. Tiene la propiedad de traer al exterior la **congestión sanguínea**, favoreciendo las eliminaciones morbosas. Su aplicación común es en forma de cataplasmas o compresas, la que se prepara en un saquito de tocuyo u osnaburgo, de tamaño que desee, rellenándolo con semilla de manera que al extenderlo resulte un grosor de 3 dedos mas o menos. Una vez cerrado se hará hervir por 15 min, debiendo estrujarse sobre el junco de una silla, comprimiendo con algún objeto de no quemarse. Enseguida se aplica sin quemar sobre la parte enferma habiendo hecho una frotación fría la parte afectada. Cada 20 min. se cambia previa frotación con agua fría. Si se trata de aliviar un dolor aplicar hasta que este desaparezca. Esta cataplasma produce efectos muy benéficos cuando se **sienten dolores agudos del vientre, hígado, riñones, vejiga, espalda**, etc. por su acción **extrema calmante, fortificante, resolvente y eliminadora**. La misma semilla conserva las propiedades hasta ser hervida tres veces.

Características de su cultivo.

Se da espontáneamente y se puede sembrar la semilla en primavera, la misma recolectada en el campo.

Hypericum perforatum. L.

Familia: Gutíferaceae

Hipérico o Hierba de San Juan

Características generales y botánicas.

También es conocida como *Corazoncito*. Prospera en los bordes de caminos y en bosques poco espesos en que no predomina la humedad. De esta planta se conocen más de 130 especies. En Chile se encuentran el H. Chilense, Gay, cuyas flores son de color amarillo. Es una planta lampiña de 20 a 40 cm de altura con cepa radical perenne, leñosa, muy ramificada, que da origen a tallos derechos y ascendentes, sólidos y ramosos. Las hojas son dentadas, ovales alargadas, sembradas de puntos transparentes y en su margen de puntos negros. Las flores amarillas están dispuestas en corimbos y sostenidas por pedúnculos más cortos que el cáliz; los pétalos son ligeramente dentados en uno de los bordes, surcados por numerosos nervios y marcados irregularmente con líneas y puntos negros.

Propiedades Medicinales, culinarias y aromáticas.

Hojas y Flores: Se emplean contra las **enfermedades de los riñones**, aumentando su eficacia al mezclarse con un poco de polvo de áloe. Además alivia los **dolores de cabeza** y la **opresión del estómago**. Es muy bueno para **niños que mojan la cama**. La ansiedad (2-4 g de la planta o 0.2-1 mg Hypericina); quemaduras (2-4 g de la planta o 0.2-1 mg Hypericina); depresión (2-4 g de la planta o 0.2-1 mg Hypericina); dispepsia (2-4 g de la planta o 0.2-1 mg Hypericina); mialgia (2-4 g de la planta o 0.2-1 mg Hypericina), nerviosismo (2-4 g de la planta o 0.2-1 mg Hypericina) y heridas (2-4 g de la planta o 0.2-1 mg Hypericina) (Duke, 1993²). Se usa en forma de infusión contra las enfermedades del riñón. Mitiga los dolores de cabeza, alivia opresión del estómago. Es excelente para los niños que mojan la cama (incontinencia de orina). Se recomienda también en caso de depresión nerviosa (Hochstetter, 1977).

Hyssopus officinalis

Familia: Lamiaceae (= Labiatae)

Chascudo, hisopo, rabo de gato, hierba sagrada (España)

Características generales y botánicas.

El hisopo es un miembro de la familia de las labiadas y perenne.

Propiedades Medicinales, culinarias y aromáticas.

Se consume entero en ensalada y verduras (Donoso, 1989). Tiene un gusto picante y bastante amargo. Las hojas y los extremos de los tallos contienen las sustancias aromáticas utilizadas en multitud de viandas. Es una especie muy adecuada para atraer abejas al huerto y que polinicen las hortalizas, en especial las judías.

Suelo y clima

Prefiere suelos bien drenados y que contengan cal en abundancia. Prospera con tiempo cálido pero en los climas templados y frescos resiste los inviernos.¹

Multiplicación y cuidados

Se siembran las semillas en surcos a 0.5 cm de profundidad y a fines de diciembre se trasplantan las plantitas que entonces medirán unos 15 cm de alto al bancal abierto. Se las dispone en hileras con 60 cm de separación.

Recolección

Una vez que las plantas están maduras, cuando tienen unos 45 cm de altura, se hace una corta de manera que las hojas sean siempre jóvenes y tiernas. Las hojas y tallo destinados a secar se cortan poco antes de que las plantas florezcan (Seymour, 1980).

Juglans regia

Familia: Juglandaceae

Nogal

Características generales y botánicas.

Árbol muy conocido por su fruto, la nuez, que es sabrosa pero de difícil digestión. Sus hojas son grandes, compuestas con otras ovaladas y colocadas de dos en dos a los lados de un pecíolo común. Las flores son muy pequeñas, en amentos terminales o laterales. Es originario de Asia y se cultiva en Chile desde mucho tiempo. Posee diversas utilidades entre ellas su madera, la corteza con la cual elaboran colorantes, fruto alimenticio o para extraer aceite, y con este fruto verde se prepara un licor estomacal.

Propiedades Medicinales, culinarias y aromáticas.

² www.ars.grin.gov/duke/sylabus/internet.htm

Hojas : Por desecación pierden el 53% de su peso, se emplean en infusión (20 gr por lt agua), en cocimiento (50 gr por lt agua), en extracto (400 a 800 mg) o en píldoras, en jarabe (30 a 45 gr), en pomada con el extracto, en colirio con extracto de belladona y en vino. **Activan la digestión y la circulación de la sangre**, aumentan la **energía** de funcionamiento del organismo, hacen desaparecer la **amarillez clorótica**. Su acción es algo lenta, se necesitan que pasen 20 días o más para que los efectos se noten. Se aconseja para la **diabetes, anemia, debilidad linfática, afecciones escrofulosas y herpéticas, ictericia y las úlceras atónicas y escorbúticas**. En forma de cocimiento se usa contra afecciones escrofulosas, infartos, oftalmía y caries de huesos. En uso externo lo recomiendan como **baños fortificantes**, o en lociones para las **costras** del cuero cabelludo en niños, en cataplasmas, inyecciones, fumigaciones o compresas para los **sabañones**. Las hojas frescas se aconsejan para las **úlceras y pústulas**. El jugo de las hojas es **vermífugo**, para las **escrófulas** y las **verrugas**.

Corteza : Es usada en tratamientos **sifilíticos** rebeldes y algunas afecciones **herpéticas** y se recomienda para las **fiebres intermitentes**. Es preciso recoger los cáscaras cuando la nuez aún no está madura por los meses de enero y febrero, sólo entonces sirve la cáscara. La primera corteza sirve para la **ictericia** y la segunda pasa por **vesicante y vomitiva**, con la cual se hace una ratafia estomacal.

Fruto : El aceite de nuez es **calmante y atemperante**, pero es secante o lo que no se aconseja a las personas que sufran de irritación a la garganta o del pecho.

Las hojas, la corteza y el fruto contienen en su mayoría principios aromáticos, aceite volátil, tanino, ácido cítrico y málico, que las hace astringentes, tónicas, detersivas, sudoríficas y estimulantes.

Lactuca serriola

Familia: Asteraceae (= Compositae)

Lechuga

Características generales y botánicas.

La lechuga es una ensalada refrescante, que se puede comer cruda o cocida y constituye un alimento sano y agradable que por ser muy digestivo, conviene a las personas propensas al estreñimiento, y por ser tranquilizante al sistema nervioso, conviene a personas irritables y nerviosas, en uso diario y continuado en el tiempo. Es conveniente agregar que las primeras lechugas son acuosas y no tienen casi ningún sabor, pero las de noviembre y diciembre se vuelven beneficiosas y adquieren propiedades higiénicas.

Propiedades Medicinales, culinarias y aromáticas.

Planta : Es preciso agregar que se debe esperar que la lechuga llegue a su floración, que es el momento en que ha desarrollado sus principios activos. El extracto de lechuga se emplea con buen éxito para calmar la **tos, tuberculosis, bronquitis, dolores reumáticos, fermentaciones intestinales, insomnios**, y en todos aquellos casos en que se precisa un efecto **calmante** sin tener que recurrir a agentes calmantes fuertes como la morfina. El cocimiento de la lechuga es **refrescante, emoliente, narcótico y calmante**. Se preparan 60 gr de lechugas desarrolladas en 1 lt de agua, se toman tres vasos diarios. Contra el **insomnio**, antes de acostarse, tómesese una taza de cocimiento de la lechuga entera con tronco en medio litro de agua, déjela hervir por 5 min. y sívala tibia. A las personas que sufren de **inflamaciones, dolores a los riñones, hipocondría**, también les hará bien este cocimiento.

Laureliopsis philippiana (Looser) Schod. (*Laurelia philippiana* Looser)

Familia Monimiaceae

Tepa, huahuán, tihue.

Características generales y botánicas.

Es un árbol o arbusto siempre verde, de forma piramidal y follaje denso, que puede alcanzar unos 10 m de altura. Hojas simples, coriáceas, lanceoladas y aguzadas en ambos extremos, muy perfumadas. Flores agrupadas en pequeñas inflorescencias amarillentas. Es una planta dioica por lo que tiene flores masculinas y femeninas en árboles separados. Floración primaveral. Sus frutos son negros brillantes cuando están maduros, ovoides que contienen una semilla.

Propiedades Medicinales, culinarias y aromáticas.

Hojas y bayas: su aceite ha sido considerado como **exitante y nervino**, usado de esta forma para **aliviar dolores**. Más tarde fue usado para los **dolores post parto** de los entuertos. Además se ha usado en el tratamiento de **enfermedades convulsivas y cólicos intestinales**. La aspiración del humo de las hojas alivia los **dolores de cabeza, despeja las vías respiratorias y aromatiza** el ambiente. La infusión de las hojas sirve de **tónico digestivo y emenagogo**. Beber en infusión hojas de este árbol y baño de tina también con hojas, para aplacar las convulsiones. Para los sabañones cubrirlos con hojas

de este árbol calentadas en agua hervida (Cárdenas, 1999). La pomada de hojas machacadas es calmante de **dolores articulares, musculares y afecciones herpéticas** y otras de la **piel**. En baño sirve para **músculos adoloridos y flácidos**. Los principios activos que se le han encontrado son aceite esencial compuesto por cineol y eugenol. También se han aislado algunos ácidos orgánicos como el acético y el isobutírico. Las semilla poseen elevada concentración de materias grasas dentro de las cuales hay saturadas y poli saturadas, como ácido palmítico y ácido linoleico. Flores: la infusión de las flores se toma contra resfríos y dolores de cabeza; antivenérea y antiespasmódica (Brion et al, 1998).

Características de su cultivo.

Su cultivo es sencillo, tiene poco requerimientos, resiste bien la poda y su crecimiento es rápido. Se reproduce fácilmente por medio de semillas, patillas o por trasplante de retoños que salen de la base de los árboles.

Lavandula spica, Lavandula vera, Lavandula officinalis DC.

Familia: Lamiaceae (= Labiatae)

Lavanda (Chile), Espliego (España) alhucema

Arbusto perenne de hasta 50 cm de altura, de ramas erguidas, cuyas flores de color azul son muy olorosas. *Características generales y botánicas.*

La Lavanda pertenece a la familia de las Labiadas y ocupa un Sitial dentro de las plantas para perfumería. Es un arbusto perenne de tamaño medio, alcanzando una altura de 60 a 100 cm. Sus flores azul violáceas se ubican en espigas y son las que concentran la mayor cantidad de aroma. Sus hojas delgadas, de color verde blanquecino y cubiertas de una pelusilla sedosa, son perennes y se ubican en tallos leñosos que conviene podar de vez en cuando para mantener la forma compacta.

Características de su cultivo.

Ubicación: tolera muy bien los terrenos secos y prefiere la plena exposición solar.

Paisaje: por su color y delicada fragancia, su forma esférica, sus flores de larga duración y su follaje verde-grisáceo -que permanece durante el invierno-, constituye una excelente especie para bordes y lugares de alto tránsito.

Multiplicación: por esquejes tomados en primavera y verano. La semilla presenta latencia y germina con dificultad.

Cosecha: las hojas se recolectan durante todo el año y se usan frescas o secas. Su mayor concentración de aroma es previo a la floración, en agosto y septiembre. Las flores se cosechan en primavera y verano, cuando están abiertas.

Propiedades medicinales, culinarias y aromáticas

Baños calientes con una infusión de flores para combatir problemas de insomnio, agotamiento y nerviosismo.

Cocina: como infusión es muy agradable y refrescante. Otros USOS: secar algunas flores para confeccionar las bolsitas aromáticas que ahuyentan polillas y dan fragancia a armarios y calones. Muy buena para arreglos secos (Walter Rathgeb, Vivienda y Decoración de El Mercurio 27/2/99).

Flores: La infusión de las flores se emplea para estimular el apetito, contra los gases, dolor de cabeza, como emenagogo, estomáquico, débil tónico suave y expectorante; además, sirve contra la hipocondría (Hochstetter, 1977).

Contraindicaciones: sin información.

Lepidium sativum

Familia: Cruciferae

Mastuerzo

Características generales y botánicas.

Planta herbácea anual de tallos ramosos que alcanzan alturas de 30 a 40 cm. Hojas pecioladas, alternas, tripennatisecas, estrechas, largas, dentadas y de matiz glauco. Sus flores son pequeñas, pedunculadas, opuestas de color blanco, están reunidas en espigas terminales y axilares. Florece entre primavera y verano dando lugar a una silicua redondeada, foliculosa y dehiscente.

Propiedades Medicinales, culinarias y aromáticas.

Hojas: **Aperitiva, tónica, estomacal diurética**. El consumo de hojas frescas en forma de ensalada son aperitivas.

Los principios activos encontrados son glicotropeolina y mirosínica (Juscafresa, 1995).

Características de su cultivo.

Vegeta espontáneamente entre cultivos en climas templados y situaciones bajas.

del perigonio hay 3 glándulas. El pistilo es alargado y rojizo, y tiene un estigma en forma de disco. Florea desde agosto a diciembre. El fruto es foliular, leñoso, de color negro grisáceo, de 2 a 4 cm. de largo; contiene numerosas semillas aladas (Hoffmann, 1982).

Propiedades medicinales, culinarias y aromáticas.

Por su buena calidad y hermosa veta, la madera del radial se emplea mucho en ebanistería y para fabricar chapilla. La corteza se utiliza para teñir de marrón. También tiene uso medicinal, como purgante (Hoffmann, 1982). Hojas y Corteza: Se usan como **antiasmáticas** y **antitusivo**. Los constituyentes encontrados son Tanino (ác. lomásico), un alcaloide y un principio amargo (lomásico). Las hojas, corteza y leño contienen juglona y beta-hidrojuglona. La corteza y leño: naphthazarin (Zin y Weiss, 1980). El radial colorado es superior en eficacia al blanco. Los palos en cocimiento -30 gramos por litro de agua- adicionado de jugo de limón, miel de abejas, bebido caliente al acostarse, o frío, durante el día, es muy útil para curar los resfriados, la tos, la bronquitis crónica nerviosa y el asma. Además es antiespasmódica (combate las contracturas, los calambres y convulsiones nerviosas). La Corteza radial colorado en cocimiento -40 gramos por litro de agua bastante hervida-, posee propiedades purgativas (FELC, sin año).

Lophosoria quadripinnata (Gmelin) C. Christensen (1920).

Familia : Ciateaceae

Palmilla, palmita, ampe, ampi, queille.

Características generales y botánicas

Las frondas nuevas enroscadas y cubiertas de pelos se denominan en Valdivia perritos. Es uno de los helechos más elegantes, hermosos y característicos (de los bosques de Chile austral. Las frondas nuevas, la parte superior de los estípites y el rizoma están cubiertos de numerosos pelos de color rojizo claro. Estos pelos son caedizos y las frondas adultas aparecen entonces más o menos glabras. Estípites de 50 a 200 cm de largo, con surcos por arriba y lisos por debajo; cuando adultos glabros, pero su base es pilosa. Láminas de las frondas subcoriáceas, de 50 hasta 300 cm de largo, regularmente triangulares, algo más largas que anchas en los individuos medianos, más largas en ejemplares mayores, tripinada - cuadripinatífidas, raro cuadripinadas. En el haz son de color verde oscuro brillantes, en el envés azulejas o blanco-azuladas, raras veces verdes. Las pinas superiores son lanceoladas con la base ancha, angostándose bruscamente hacia la punta, pecioladas, de unos 20 a 60 cm de largo; las pinas inferiores brevemente pecioladas; las superiores sésiles, lanceoladas y gradualmente enangostadas hacia arriba. Las otras pinas son sésiles, pinadas o pinatífidas las de abajo y lobuladas las superiores. Soros circulares, pequeños, de color café claro cuando maduros, son solitarios e insertados en la base de los lóbulos laterales. Habita en Chile, muy abundante en la Araucanía hasta Aysén y en la parte norte de Magallanes; se ha indicado como el límite boreal la provincia de Linares, Tierra (en Juan Fernández); se hace presente también en el trópico y subtropico de Sudamérica (Günckel, 1984).

Propiedades Medicinales, culinarias y aromáticas.

Sus rizomas se emplean en forma de infusión para **curar heridas, llagas** y aun como **hemostático**.

Hace años se exportaban grandes cantidades de frondas de este helecho, debidamente preparados, junto con *Lycopodium paniculatum*, para elaborar con este material "cuadros" que estaban tan de moda en el siglo pasado. Actualmente grandes cantidades de frondas de esta "palmita" son enviadas a las ciudades de Chile central, principalmente a Santiago, Valparaíso, etc., con el objeto de adornar con ellas ramos de flores, coronas, canastillos, etc (Günckel, 1984). Los huilliches consumían los brotes tiernos de este helecho (Smith-Ramírez, in Armesto et al, 1995).

Durante varios años el Dr. Francisco Fonck, distinguido médico y prestigioso naturalista, que vivió durante años en Puerto Montt, hizo gran difusión para implantar el uso oficial de los 'pelos' que cubren los estípites y rizomas jóvenes, como hemostático. Este interesante dato lo llevó a estudiar el helecho denominado "palmita", el cual crece en grandes cantidades en Llanquihue en Valdivia, y así pudo comprobar que los estípites y otras partes de ese helecho se hallan cubiertos de pelos suaves y livianos después de secos y con las mismas características que el citado helecho polinésico-asiático indicado por Wincke, y que poseían el efecto anotado. El Dr. Fonck describió así esta droga descubierta por él: "Consta de un montón uniforme y tupido de un sinnúmero de hebras o pelos sueltos de estructura especial y muy curiosa. Son tubitos capilares guamecidos por dentro y de paredes delgadas y transparentes. Las hay de dos clases: unas de paredes muy delgadas que se hallan aplanadas en forma de cinta y que quedan casi cortadas, semejándose casi al aspecto de una cadena. La segunda clase de hebras se distingue por sus tubitos derechos, más o menos tiesos, con las paredes perfectamente redondas, cilíndricas y son notables por sus divisiones interiores. Notamos continúa el Dr. Fonck-, antes de todo que la estructura de estas hebras del vello es idéntica a la de los helechos tropicales. Los pelos recién sacados del estípite contienen una cantidad considerable de humedad, la que deberá evaporarse para guardarlos para su uso. Calculando la humedad de la droga fresca, resulta que 17 partes de ella secada al calor suave y lento dan 5 partes de pelos secos aptos para el uso. "Respecto a la cosecha -según Fonck-, se indica que se la puede realizar durante todo el año. Parece, sin embargo, que en el mes de

noviembre es el más apropiado para su recolección. "Conviene señalarse como una droga útil para casos de emergencia en las regiones donde este helecho es abundante". En 1879, siendo intendente de la provincia de Llanquihue don Fedenco Oelkers, durante la Guerra del Pacífico, el Dr. Fonck remitió varios cajones de esta droga al servicio de ambulancia del Ejército, recibiendo los agradecimientos del caso, reconociéndose prácticamente un buen efecto como hemostático. En otra ocasión Fonck envió una gran cantidad de esta droga a un establecimiento farmacéutico de Berlín que la recibió conforme y lo vendió como *Penghawar djambi* verdadero. Con medios terapéuticos más modernos y más científicos se dejó de usar los "pelos" de estos helechos "hemostáticos"; en cambio, ahora aquella "droga" desempeña el papel de rellenar cojines y para embalar objetos delicados y quebradizos (Gunckel, 1984).

Se cultiva mucho en el sur de Chile como ornamental y decorativo en numerosos jardines y aun en plazas públicas (Gunckel, 1984).

Madia sativa Mol.³

Familia Asteraceae (= Compositae)

" **melosa**¹ *madí, mady, madia*, (Argentina, Chile)

Características generales y botánicas.

También llamada "Melosa". Es una planta anual herbácea de tallos ramosos, cilíndricos, vellosos, que alcanzan 40 a 50 cm de altura, con abundantes pelos glandulosos. Tallos cilíndricos. Hojas sésiles, lineal oblongas, de matiz verde glauco y vellosas por el haz y más acentuado por el envés que forman una roseta basal; en los tallos medios están opuestas y en los extremos alternas. Las flores son amarillas y están reunidas en capítulos radiados no muy numerosos. El fruto es un aquenio negro ligeramente comprimido y curvado, sin papus. Sus flores capitulares, pequeñas, pedunculadas, de color amarillo, están reunidas en ramilletes terminales. Florece en primavera dando lugar a un fruto aquenio, monolocular y polispermo. Actualmente se considera una maleza dañina. Antes de la explotación del olivo era muy apreciada ya que de su semilla se extraía un aceite muy apreciado. Vegeta espontáneamente y ha sido cultivada por indígenas de Norte América y Sudamérica (araucanos y mapuches).

Propiedades Medicinales, culinarias y aromáticas.

Las semillas oleaginosas de esta planta han sido utilizadas en tiempos precolombinos para la alimentación. El aceite obtenido es transparente, con un muy agradable olor, de sabor ligeramente dulce. No poseen alcaloides, ni glucósidos cianogénicos saponinas. Las semillas pueden comerse también tostadas.

Hojas : La decocción de las hojas secas durante 2 min en dosis de 20 gr por litro de agua es **digestiva**. Se ha usado contra la **gota**, la **ciática**, las **pilaciones** y como **purgante**. Los principios activos se desconocen. Medicinalmente las hojas fueron usadas por los indígenas como un tónico contra el reumatismo, la gota, ciática y como purgante (Muñoz et al., 1981). También se la utiliza como forrajera. De sus semillas se puede extraer aceite comestible. Toda la planta en cocimiento -30 gramos por litro de agua- se bebe contra las indigestiones, la ciática, la gota y como purgativa. El caldo de su cocimiento se usa en baños contra el reumatismo y la gota (FELC, sin año).

Características de su cultivo.

Su distribución es disyunta, crece en América del Norte desde California a la Columbia Británica. En América del Sur, desde Mendoza (Argentina) y Santiago (Chile) hasta Tierra del Fuego. Debido ya que se comporta como una maleza suele encontrarse también en Australia. En el siglo pasado, su cultivo fue introducido en Bs.As. (Argentina), Francia, Austria, Bélgica, entre otros, pero luego fue abandonado (Rapoport, et al, 1999).

³ "Al ejemplo de los indios los conquistadores cultivaron esta planta para sacar de sus semillas, por espresion ó por cocimiento, un aceite que el padre Feuillée apreciaba al igual del de las mejores aceitunas y lo mismo Gardá Hurtado de Mendoza (Ballase una semilla menuda, llamada *mare* [corrupción sin duda de la palabra *madí*], que molida y cocida da de sí gran cantidad de aceite tan excelente y claro que se gasta en la comida, sirviendo en las demás cosas que suele el de olivo, con bonísimo gusto. Sácase de un celemin un azumbre siendo de poco ó ningún gasto su cultura. Ocupa una sementera de una hanega de terreno de ocho de trigo) - Carta de Don García Hurtado de Mendoza.- Pero con la introducción de los olivos disminuyó poco a poco su uso, de modo que á la fecha es casi enteramente abandonado. Apesar de este desprecio los agrónomos han querido introducirlo en la Europa, y los primeros ensayos fueron hechos por el jardinero del rey de Wurtemberg, el señor Bosch. Luego despues su cultivo se introdujo en varios países y sobretudo en el nortede la Francia cuya temperatura no permite cultivar el olivo. Con la cosecha de las semillas se hicieron varias análisis que probaron al señor Philippart que 12.5 kg. de semillas contenian 25 por 100 de su peso de un aceite muy limpio, un tanto mas espeso que el de las aceitunas, de un brillante color amarillo, y de un gusto muy agradable y superior al del aceite ordinario. El químico Girardin confirmó, en todo, el decir de Philippart, y en un análisis comparativo á las demás se-millas oleaginosas encontró que sobre un quintal las de palma christi contenian 62 partes de aceite, las de los olivos 50, las de las almendras 46 y las del *madí* 25. Estos resultados se presentan como la espresion de una análisis perfecta como la dan los métodos muy precisos de la química, y no la de los industriales que generalmente sacan solo las tres cuartas partes de este producto. Esta diferencia en defavor de las semillas de *madí* no fué la causa del abandono de su cultivo, pero mas bien el inconveniente de resudar la planta una materia viscosa y resinosa que molesta mucho á los obreros y que además da un gusto algo malo al aceite cuando las semillas no están bien lavadas en agua caliente. Se pensó entónces á cultivarla como planta de abono en razon de las muchas materias azotadas que contienen. A este respecto, el sabio Boussingault, tan conocido por sus importantes trabajos en agronomiá, emprendió varias esperiencias y encontró en tanta cantidad el azoe que ciento veinte y seis libras de esta planta le representaron el equivalente de cien libras de buen abono de estable. En vista de un tal resultado convendría de sobremanera a los hacendados dejar crecer esta maleza, tan comun en Chile, y enterrarla luego despues que ha florecido. En lugar de agotar los terrenos de barbecho en donde crece con mas abundancia, los abonaria con gran provecho de las culturas venideras, porque es preciso tener en cuenta el agotamiento que se observa ya en las tierras de algunas localidades por efecto de un cultivo demasiado seguido de cereales" (Gay, 1865).

Malus pumila
Familia: rosaceae
Manzana

Características generales y botánicas.

Es un árbol cuyo fruto es verdaderamente providencial. Las hojas de éste son generalmente alternas, sencillas y dentadas, pecioladas, más o menos acorzonadas, algo vellosas por debajo. La flor de ordinario son rosadas. Hay tale y tantas variedades que es imposible enumerarlas. El cultivo modicica notablemente la forma, porte y desarrolló del árbol y del fruto.

Propiedades Medicinales, culinarias y aromáticas.

Fruto : La manzana es el fruto más sano, higiénico y **nutritivo** de cuantas se conocen. Limpian el **hígado**, dan fósforo al **cerebro** y vitalidad al **sistema nervioso**. Es una de las frutas más cultivadas pues tiene **hierro** y es muy recomendable para la **anemia**. Además es rica en **oxígeno** por lo cual es bueno para las personas **asmáticas** ya que pasa directo a los pulmones, pero ante todo nutre el **bazo** y por medio de éste al cerebro. Tiene buenos efectos en las **enfermedades nerviosas** y por la misma razón, son un excelente **calmante** y medio **somnífero**. Son buenas para las enfermedades del hígado y es buen **desinfectante bucal**. Las manzanas cocidas son un alimento sano, ya que la cocción quita la acidez y desarrolla sus azúcares, dando un alimento indispensable para temperamentos con tendencias a las **irritaciones o estreñimientos**. Sus propiedades se reducen a tres: **refrescan, calman y atemperan**. Además es muy común que se elabore sidra o chicha de manzana, mermelada o conservas. Cáscara: Su infusión es **digestiva y tónica**. Corteza: El cocimiento de 500 gr en un litro de agua se suele utilizar como **febrífugo**.

La manzana es chicha para el chilote. Se cosechan como 100 mil sacos de esta fruta al año, lo que permite obtener cuatro millones de litros de chicha. La maja o molienda de la manzana está marcada por encuentros laborales comunitarios que todavía siguen empleando muchas técnicas tradicionales, aunque con incorporación de tecnología moderna. La manzana predilecta para hacer chicha es la camuesa -ácida, fuerte y levemente amarga- que debe ir, eso sí, acompañada de manzanas injertas o dulces. Entre estas últimas la más común es la limón. Se mantienen, además, algunos árboles con manzanas para guardar priorizando el sabor, pero por sobre todo su resistencia a la descomposición. Entre ellas: libras, botellas, pepas, febreras, lauchas, ulloas, etc. Se acostumbra también a secar manzanas en orejones, sobre el calor de la estufa, y aisladamente se fabrica dulce o mermelada. La chicha de manzana caliente con miel y raspadura de cacho de camahueto tiene efectos afrodisíacos. Para la estitidez comer manzanas verdes humedecidas por el rocío.

Otros usos medicinales en Chile: refresca, atempera, calma. Consumida contra la anemia y el asma; para afecciones al cerebro, bazo, hígado, nervios. Soporífera y desinfectante bucal. La corteza es digestiva y tónica. Las manzanas cocidas contra el estreñimiento (Cárdenas, 1999).

Constituyentes: azúcares, ácidos frutales, peptina, vitamina A, B1, C, minerales.

Se cree que: Cuando llueve en la Noche de San Juan o al día siguiente, va a haber abundancia de manzanas. Para quitarle el asma a un niño hay que dejar una manzana cerca de la cabeza durante un mes, sin que él lo sepa. El niño finalmente tirará la manzana hacia cualquier sitio, sin mirar adonde va a dar. Soñar con manzanas, significa buena salud, especialmente amarillas. Manzanas bonitas: buena suerte; malas: murmuración; verdes: amarguras. Con manzanos: difunto en casa. Para conquistar a una persona hay que andar trayendo en el pecho una manzana, bien arropada, y después de un tiempo se le da a la persona que le interesa, así podrá conquistarla para hacer el amor mutuamente (Cárdenas, 1999).

Marrubium vulgare
Familia: labiatae
Toronjil cuyano

Características generales y botánicas.

También conocido como "Marrubio". Es una planta herbácea vivaz de tallos ramosos, vellosos, de matiz grisáceo, que alcanza alturas de 30 a 40 cm. Hojas pecioladas, opuestas, ovales, arrugadas, vellosas y de matiz plateado. Sus flores pequeñas, sésiles, fragantes, de cáliz vellosa, tubular, labiadas y de color blanco, están reunidas en ramilletes opuestos a las axilas foliares. Florece entre primavera y verano dando lugar a un fruto carnoso y valvoso. Toda la planta exhala un olor característico.

Propiedades Medicinales, culinarias y aromáticas.

Planta : Es **estimulante, calmante y febrífugo**. La planta florida seca en decocción por tres min a dosis de 30 gr por litro de agua, es **estimulante, antiespasmódica y febrífuga** y actúa contra **catarros, tos, asma**, afecciones al **hígado, inflamaciones intestinales** y regula las **menstruaciones** difíciles. Doblando la dosis y en forma de lavados, **cicatriz**a las llagas, úlceras y heridas. Además excita el **sistema nervioso**, fortalecen el **estómago** y se usa contra la **clorosis**. También usado en cocimiento, en extracto o en tintura, **fortalece el cabello** y se usa para las enfermedades del **cuero cabelludo**. Se emplea con éxito en enfermedades al **hígado** y al **corazón**. Sin embargo hay que usarla con precaución porque **adelgaza** notablemente. La infusión la recomiendan como **tónico**, contra en **reumatismo** y la **ictericia**. En infusión en vino o cerveza se aconseja para la **gastralgia** y otro autor dice que sirve para lavar las **úlceras**. Los principios activos son la marrubiina y saponina.

Características de su cultivo.

Vegeta espontáneamente en orillas de caminos y tierras incultas y en la proximidad de lugares habitados.

Matricaria chamomilla (*Matricaria recutita* L. -*M. chamomilla* L.-, *Chamomilla recutita* L. - *M. recutita* -)

Familia: *Asteraceae* (sin. *Compositae*)

Manzanilla común, camomila, manzanilla de Aragón o alemana, common camomile (Ingl), camomilla (Ital), camomille (Franc).

Características generales y botánicas.

Esta plantita, aunque en menores proporciones, tiene las mismas características y propiedades que la manzanilla romana. Planta baja, de flores blancas con botón amarillo al centro, cabezuelas que se distinguen por un olor aromático especial y un sabor amargo y algo astringente. Son recolectadas en plenas florecencia y convenientemente desecadas. Se trata de una planta herbácea anual perteneciente a la familia de las Compuestas, caracterizada por presentar una altura escasa (30 cm aproximadamente), de tallo cilíndrico erguido, ramoso, color verde blanquecino, y hojas alternas divididas en pequeños segmentos lineales muy finos. Cada ramita presenta en su extremo el botón floral de color amarillo dorado y ligulas de color blanco. Estas últimas corresponden a la parte unisexuada de la flor, mientras que la amarilla, ubicada en la zona central, es la parte hermafrodita. Las flores son un poco amargas y despiden un característico olor. Los frutos son pequeños y de color pardo. Florece a partir del mes de abril y continúa su floración hasta la primavera. La manzanilla es oriunda de Europa (zona de los Balcanes), norte de África y Asia occidental, siendo cultivada en toda América. Es común de encontrar en terrenos baldíos y jardines, lugares donde tiende a diseminarse rápidamente como planta invasora. Esta planta se halla industrializada en varios países como la Argentina, Alemania, Hungría y Yugoslavia (Alonso, 1998).

Propiedades Medicinales, culinarias y aromáticas.

Cabezuelas : Posee cualidades **tónicas, excitantes, estomacales y coadyuvantes de la menstruación**. Se emplea contra **las enfermedades nerviosas, espasmos, histerismos, desarreglos gástricos y febrífuga**. Se prepara en cocimiento 5 gr de cabezuelas en 500 gr de agua, se toman 4 tacitas diarias. En infusión se toma caliente como medicina : **estomacal, antiflatulenta, calmante, sudorífica, laxante, diurética, sobre todo en casos de gastritis e indigestiones**.

Historia: El nombre de manzanilla proviene del griego ebamaimelon que significa manzana enana, de ahí la costumbre de llamarla por su diminutivo. El hecho de emparentarla con una manzana proviene de las observaciones de Plinio quien encontró muy similar la forma que tiene el botón floral de esta planta y el perfume que despide en relación con dicho fruto. En cambio, la denominación de matricaria se origina de la palabra matriz y hace referencia a su uso popular en los trastornos menstruales femeninos. Esta planta es conocida desde la antigüedad y de sus virtudes nos refiere un viejo adagio: "... en todo jardín o huerto donde hubiera plantas enfermas, plantar cerca de ellas manzanilla y se curarán... Para la antigua cultura anglosajona, la manzanilla se denominaba "maythen" y era una de las nueve hierbas sagradas que ofrecían al dios Woden al mundo. La especie fue llevada a México en épocas de la conquista y rápidamente fue extendiéndose al resto del continente (Alonso, 1998).

Parte Utilizada: Cabezuelas florales. Se recomienda iniciar la recolección a partir de los 60-70 días de efectuada la siembra. Se elegirán los capítulos florales que aparecen con los pétalos completamente desplegados, lo cual sucede en forma escalonada, debiéndose cosechar a intervalos de 7 días. Si se hace a los 10 días (cuando los pétalos están decayendo) el contenido de aceites esenciales es mucho menor (Alonso, 1998).

Composición química:

Aceite esencial (0,4%-1%): Es el componente más importante que se obtiene de las cabezuelas de la planta. Más del 50 % del total de la esencia se compone de la siguiente manera:

- Sesquiterpenos: 1-alfa-bisabolol y derivados (bisabolóxidos A, B y C, bisabonolóxido A). También se identificó el anthecotulide. Azulenos tales como elcamazuleno (6%-15%): Se trata de un aceite volátil que aparece por acción del calor durante el proceso de extracción. No está preformado en la planta y deriva de un proazuleno incoloro e hidrosoluble denominado matricina, la cual es una lactona sesquiterpénica del grupo de los guayanólidos. El camazuleno le brinda el color azulado a la esencia.

-Carburos terpénicos: jarneseno, cadineno, cis-espiro éter y frans-espiro-éter. Flavonoides: apigenina y quercetina con sus correspondientes glucósidos (glucosi-apigenina y 7-glucosil quercetina). También luteolina, patuletina y otros.

Cumarinas: dioxicumarina, umbeliferona y herniarina. Resinas: triacotano y fitosterina. Otros: ácido valerianico, taninos. Vit C (en buena cantidad), ácidos grasos, mucilagos, ácido salicílico, esteroides derivados del estigmastano, fenoles, ácido angélico, 1,8-cineol, mucopolsacáridos, principio amargo (ácido anthémico), etc.

Acciones Farmacológicas: El aceite esencial y los flavonoides serían los responsables prácticamente de todos los efectos farmacológicos conocidos. El efecto ansiolítico que presenta la manzanilla estaría en relación al flavonoide apigenina el cual es capaz de ligarse a los receptores CABAA cerebrales (de manera similar a como lo hacen las benzodiazepinas) sin que sea reconocida por anticuerpos antibenzodiazepínicos.

Los receptores GABA-A están conformados por cinco subunidades proteicas que se encuentran organizadas de manera tal que delimitan un canal que atraviesa la membrana celular y que permite el pasaje específico de iones cloruro al interior de la célula. De esta manera, cuando el GABA se une a su receptor GABA-A, el canal se abre y permite la entrada de cloruros. Esto genera un aumento en la diferencia de potencial eléctrico entre el interior y exterior celular (hiperpolarización), que permite frenar la transmisión del impulso nervioso y generar así el efecto tranquilizante. El flavonoide apigenina al unirse al receptor GABA-A desencadena el mismo fenómeno que el provocado por una benzodiazepina sintética.

La apigenina provoca un buen efecto ansiolítico, pero su acción sedante es diez veces menor al registrado con diazepam, sin provocar relajación muscular. Esta acción resulta interesante desde el punto de vista farmacológico, ya que con esta sustancia se lograría calmar la ansiedad sin provocar depresión nerviosa central.

Los estudios comparativos con el flavonoide crisina (responsable de la acción ansiolítica observada en *Passiflora coerulea*) determinaron la misma eficacia farmacológica. Ambos presentan efectos similares al flavonoide tanferol del tilo, aunque éste conserva la acción sedante que es el principal efecto indeseado de las benzodiazepinas a la hora de generar ansiólisis. En estudios estadísticos realizados en la Universidad de Rio Grande do Sul (Brasil) sobre 104 pacientes, se comprobó que a la hora de tomar una tisana para calmar la ansiedad o combatir el insomnio, elegían principalmente las hierbas *Aloysia triphylla* y *Cymbopogon citratus* en mucha mayor medida que *Matricaria chamomilla*. En otro estudio efectuado sobre 22 pacientes con síntomas de ansiedad y nerviosismo, se administró una mezcla de extractos estandarizados de manzanilla y toronjil. El 68% se manifestó satisfecho con los resultados logrados; el 14% le pareció regular y el 9% nulo (Alonso, 1998).

La actividad antiespasmódica que presenta la manzanilla creía deberse exclusivamente a la apigenina, pero estudios recientes confirman que dicha actividad depende tanto de los componentes del aceite esencial como de los flavonoides y cumarinas. Esto explicaría el efecto antiespasmódico de la infusión la cual prácticamente no registra la presencia de apigenina. Su potencia antiespasmódica sería equivalente a la de papaverina según algunos ensayos *in vitro*.

En pruebas realizadas en diferentes modelos experimentales de rata, ratón y conejo, se ha podido establecer que la actividad antiinflamatoria comprende la interacción de flavonoides y componentes del aceite esencial. De este último, la fracción sesquiterpénica conformada en mayor medida por alfa-bisabolol y los bisabolóxidos A y B tendrían capital importancia. Sin embargo, cuando se aplica tópicamente, el papel demulcente de sus mucilagos favorece la actividad de otros principios tales como flavonoides, taninos y compuestos fenólicos captadores de radicales libres. En cuanto al flavonoide apigenina, se ha demostrado además del efecto antiespasmódico, un efecto antiinflamatorio, el cual persiste luego de 18 hs. de haber sido administrado en pruebas con animales. La elaboración de cremas con aceite esencial de manzanilla al 0,5% se ha visto útil en inflamaciones venosas tanto en flebología como en proctología. De alguna manera, la actividad antiinflamatoria de la manzanilla responde a la acción conjunta de varios elementos. Asimismo, los esteroides tendrían un papel dentro del proceso antiinflamatorio ya que favorecerían la liberación de ACTH a nivel suprarrenal. Por su parte, el extracto acuoso de la flor presentó efectos antiinflamatorios en modelos experimentales de edema en ratas y efecto gastroprotector (Alonso, 1998).

Otras propiedades tales como su acción antiséptica y relajante del músculo liso, permite que sus efectos a nivel digestivo sean óptimos. Por otra parte, algunos estudios revelaron que el ácido angélico tiene efectos sedantes y el 1,8 cineol acción anestésica y antiséptica. El aceite esencial demostró efectividad antibacteriana, en especial sobre *Salmonella typhi*, *Staphylococcus aureus* y *Staphylococcus epidermidis*; y fungicida. La actividad antiviral estaría determinada por el

camazuleno, habiendo sido efectivo sobre modelos experimentales contra el virus del herpes simple y polio. Se pudo demostrar una inhibición in vitro de la síntesis de ADN por parte de algunos virus.

Los polisacáridos han demostrado acción inmunoestimulante en cultivos celulares, en cuyo mecanismo de acción intervendría la fagocitosis celular y la activación de linfocitos, con lo cual se abre la puerta para la investigación en oncología y sida. Por último cabe consignar que la manzanilla se encuentra reconocida, entre otras, por la Farmacopea Nacional Argentina en su 6ª Edición, en donde se ha inscripto la inflorescencia desecada, no debiendo contener más de 10% de otras partes de la planta, ni más de 2% de materia orgánica extraña. También se encuentra aprobada por la FDA norteamericana.

Efectos Adversos y/o Tóxicos: La manzanilla por lo general es muy bien tolerada. La literatura médica ha registrado sólo cinco casos de reacciones alérgicas a la manzanilla, el último ocurrido hace casi 25. No obstante, en Estados Unidos algunos médicos recomiendan tomar recaudos antes de su ingesta. Ocurre que la mayoría de las plantas de la familia de las Compuestas presentan en común lactonas sesquiterpénicas que podrían ser las responsables de los aislados casos de alergia observados. En el caso específico de la manzanilla la lactona en cuestión fue identificada como anthecotulide.

Por su parte, se ha realizado la DL50 del camazuleno por vía oral en animales de experimentación, resultando ser de 10 gr/kg. Por vía intramuscular fue de 3 g/kg. Tanto el bisabolol como el camazuleno demostraron carecer de teratogenicidad. La inyección endovenosa de extractos alcohólicos de las flores provoca un descenso severo y persistente de la presión sanguínea en animales de experimentación (Acosta L., 1993).

El empleo de las infusiones de hojas y flores secas no registra ningún riesgo en las dosis usuales de 240 ml cada 6 u 8 horas. Sólo las infusiones muy concentradas pueden provocar un efecto emetizante (Carballo, 1994).

Interacciones Medicamentosas: Se ha informado sobre posibles interferencias en la absorción del hierro durante los tratamientos orales con este mineral.

Usos Etnomedicinales - Formas Galénicas: La manzanilla es reconocida popularmente a través de diversos usos: ligeramente diurética, antiespasmódica, digestiva (eupéptica, anti flatulenta), antiinflamatoria, antiséptica, descongestiva, ocular y normalizadora de la regla en la mujer. En ese sentido se emplea la infusión, la cual se prepara llenando al ras una cucharada sopera de hojas y flores de manzanilla (equivalente al 1%). La misma se coloca en un recipiente al cual se le agrega agua hirviendo. Se espera unos pocos minutos con el recipiente tapado para evitar que el aceite esencial se evapore. Se filtra y se toman dos o tres tazas después de las comidas principales.

En casos de inflamaciones oculares, se emplea embebiendo la infusión en una gasa o pañuelo y aplicándola directamente sobre los ojos. La misma infusión puede ser utilizada para enjuagues bucales en casos de aftas, gingivitis, etc. El aceite esencial se obtiene de la destilación por arrastre con vapor de las flores frescas y partes aéreas, siendo utilizado en forma tópica en casos de eczemas. A tal fin se utilizan cinco gotas del aceite en 50 ml de hamamelis destilado. De acuerdo con recientes ensayos in vitro, la producción de aceites esenciales de manzanilla puede ser direccionada debido a las diferentes concentraciones que presentan las plántulas y botones.

Asimismo, el aceite también suele usarse en procesos de catarro bronquial, tos y asma, recomendándose 2-3 gotas en agua templada que se deja en la habitación del enfermo durante toda la noche. En casos de picadura de insectos o eczemas pruriginosos puede utilizarse la manzanilla en forma de pomada. Como hierba antiinflamatoria posee una acción aceptable, no obstante recientes estudios confirman que la asociación de manzanilla con otras hierbas antiinflamatorias sinergizan de manera considerable dicho efecto.

Otros Usos: La manzanilla es usada en la aromatización de vermouths, champúes (aclara el color del cabello, por la presencia de apigenina, aunque en menor medida que la manzanilla romana) y en homeopatía, donde se la conoce con el nombre de Chamomilla. Los aceites se utilizan además para darle fragancia a cremas, detergentes, lociones, perfumes y jabones.

Variedades:

Anthemis cotula se trata de una variedad sudamericana que crece en la Argentina y Uruguay, siendo conocida popularmente como manzanilla cimarrona, manzanilla hedionda, manzanilla bastarda o manzanilla fétida, en alusión a su aroma no tan agradable. En el noroeste argentino se emplea la infusión mezclada con anís, en ayunas, para el tratamiento de las diarreas de los adultos. En la diarrea del lactante se agrega la infusión mezclada con la leche en partes iguales. Asimismo, la infusión se emplea en los trastornos digestivos y en cólicos intestinales, en cuyo caso se aplica también en forma de fomento caliente sobre la zona dolorida. Se debe tener en cuenta que esta variedad no presenta los mismos márgenes de seguridad farmacológica que la *Matricaria chamomilla* (Alonso, 1998).

Anthemis riobilis L. (*Chamaemelum nobile* L.): De aroma fuertemente intenso, esta variedad es conocida popularmente como manzanilla romana siendo reconocida como oficial en Europa desde el siglo XVI, de donde es originaria. Sus principios activos son similares a la Matricaria chamomila: aceite volátil rico en azulenos (camazuleno), ácido angélico y tiglico, antemal, antemeno, flavonoides y un glicósido denominado ácido antémico. Sus usos populares están relacionados con los procesos dispépticos y flatulentos, alteraciones mensruales, ansiedad, jaquecas (asociado a *Chrysanthemum parthenium*), estados inflamatorios, y espasmódicos, etc.; en cuyos casos se emplea la tisana en forma de infusión. Se han aislado lactonas sesquiterpénicas que han sido ensayadas in vitro en cultivos de células tumorales humanas, con buenos resultados. Las dosis excesivas provocan alergia, vértigo y náuseas. También se han detectado algunos casos de dermatitis de contacto (Alonso, 1998).

Marricana indora L.: Se trata de una variedad de manzanilla de la cual se han aislado los flavonoides quercetina, naringina, hesperidina y catequina. Los ensayos farmacológicos preclínicos han evidenciado una interesante actividad antiviral in vitro. Por ejemplo, se ha observado inhibición en la replicación del virus del herpes simple tipo 1 (HVS-1) del virus de la polio tipo 1, del virus de la parainfluenza tipo 3 y del virus sincicial respiratorio. De los flavonoides mencionados, la quercetina demostró poseer la mayor actividad (Alonso, 1998).

Maytenus boaria Mol.

Familia: Celastraceae

"maitén" (Argentina, Chile)

Características generales y botánicas

El nombre genérico se ha originado del vernáculo y el específico alude a que es muy apreciado por el ganado bovino ya que la denominación boaria proviene de su uso como forraje para los animales. El nombre vulgar es de origen mapuche. Arbol de hasta 15 m de alto, con copa redondeada y ramas péndulas siempre verdes, de hojas perennes, simple, alternas, lanceoladas u ovalo-lanceoladas aelípticas. Corteza de color gris. Hojas alternas, algo coriáceas, lanceoladas o elípticas verde claro o discoloradas con borde aserrado. Las flores son pequeñas, pentámeras, pediceladas, de hasta 5 mm de diámetro de color blanco que salen de las axilas de las hojas. Florece durante agosto y septiembre y fructifica a comienzos del verano. Su fruto es una cápsula elipsoide de dos valvas con 2 semillas cubiertas por un arilo rojo carnososo. Se encuentra entre la provincia del Huasco y Aysén. Abundante en toda la Patagonia, crece además en Argentina, Brazil y Perú. Crece especialmente en borde de ríos y arroyos aunque se lo ve frecuentemente acompañando plantas del matorral y del bosque de ciprés de cordillera (*Austrocedrus chilensis*). En la Patagonia occidental la especie afín más común es el maitén de Magallanes *Maytenus magellanica*, con hojas algo más grandes y estampa similar a *M boaria*.

Propiedades Medicinales, culinarias y aromáticas.

Sus semillas tienen aceite comestible de sabor amargo, aunque no es explotado comercialmente. Las hojas del maitén decocidas fueron utilizadas por los tehuelches y pampas como febrífugo y purgante. Actualmente, algunos pobladores de usan las hojas nuevas y tiernas, para ensaladas, luego de macerarlas en sal. Los brotes tiernos, que aparecen en primavera, son muy sabrosos si se los fríe con un poquito de ajo; las hojas maduras, por el contrario, son demasiado duras. Entre otros usos, las semillas tiñen el papel de amarillo (Rapoport et al. 1999).

Hojas : Tienen propiedades **febrífugas**. Hojas y tallos: Es usada como **antitumores**. Raíz: Algunos de sus compuestos tienen una posible importancia como **antibiótico** y **contraceptivo**. Semillas : Tiñen de **amarillo** el papel y tienen un aceite de gusto amargo. Sus constituyentes son resinas, gomas y taninos. Se han aislado compuestos como daucosterina, dulcitol, lupenona, B-amyrina, ác. Oleanólico, B-sitosterol, spinasterol, hetricontanol y n-nonacosano, los que tendrían que ver con los efectos antitumor y dulcitol y B-sitosterol son parcialmente responsables. Compuestos tipo terpenos, flavonoides, esteroides, azúcares y taninos desde la raíz, sería los posibles responsables por efectos antibiótico y anticonceptivo.

Se propaga por semilla en almácigo estratificado en otoño, o normal en primavera. La mezcla de suelo es de una parte de compost, una de tierra de jardín y una de arena. Se replica a bolsa cuando tiene dos hojitas verdaderas. Se planta a pleno sol o en semisombra, es de crecimiento rápido y requiere riego mediano. Se puede multiplicar también separando los hijuelos de raíz que brotan alrededor de la planta madre. Estos brotes deben eliminarse para que no se transformen en invasores (Riedemann, 2000⁴).

El maitén puede infectarse de pulgones y luego de fumagina, especialmente si crece en suelos secos o con mucha contaminación ambiental. Es un árbol muy adecuado para parques, parcelas y jardines. Combina bien con árboles nativos,

⁴ Revista del Campo de El Mercurio, Santiago de Chile, Sábado 12 de Agosto de 2000.

como peumos, qillayes, bellotos o bollenes; o introducidos, como alcornoques y coníferas. Hace muchos años que se emplea en jardinería, tanto en Chile como en el extranjero. La madera es dura, pero se ocupa poco. El follaje es consumido por los animales que se alimentan con sus hojas. Se encuentra en casi todos los viveros que se especializan en flora nativa (Riedemann, 2000).

Las ramas o cogollos en cocimiento -30 gramos por litro- se bebe por agua a pasto, contra la fiebre, siendo a la vez depurativo de la sangre. En lavativas, se aplica contra las erupciones cutáneas, especialmente las producidas por el litre. Las semillas en cocimiento -30 gramos por litro de agua- poseen propiedades purgativa. De las semillas del maitén, se puede extraer aceite para pinturas, similar al de linaza, con mucho rendimiento (FELC, sin año).

Medicago sativa

Familia: Fabaceae (Leguminosae)

Alfalfa, *alfa*, *lucerna*, *alcacer*, *mielga*.

Características generales y botánicas.

Planta herbácea, perenne, de tallos erguidos que alcanzan hasta los 90 cm de altura. Posee una raíz gruesa, fibrosa y profunda, de varios metros de longitud. En la base de los tallos presenta una corona leñosa, levemente enterrada con muchos rizomas y yemas de renuevo. Las flores se agrupan en racimos alargados de 10 a 30 florcitas, que en general son de azul violáceo y excepcionalmente son blanquecinas. Las hojas están divididas en tres hojitas en forma elíptica. El fruto es una legumbre o chucha castaña o negruzca a la madurez de 6 a 9 mm, que en su interior lleva varias semillas. Es una planta originaria de Eurasia y mar Caspio que ha sido distribuida mundialmente con una planta forrajera. El nombre alfalfa, viene de una palabra árabe que significa "padre de todos los alimentos". Se la utiliza como forrajera, planta melífera, mejoradora del suelo y comestible. Para su crecimiento requiere de clima templado-cálido o subtropical o semi seco, adaptándose bien al riego, los suelos deben ser profundos, permeables y ricos en calcio y fósforo. Mejora el suelo, ya que por la profundidad que alcanzan sus raíces, extrae nutrientes de los horizontes profundos. Como forraje es apto para toda clase de ganado y animales de granja, aunque puede producir algunos problemas. Se la utiliza para pastoreo y corte, produciendo un heno de buena calidad y para la obtención de semillas. De esta especie se realiza la extracción industrial de clorofila. Las hojas de la alfalfa son ricas en vitaminas K, 9, B1, B2, E, pro vitamina A; entre los minerales posee calcio, hierro y manganeso y también proteínas.

En medicina popular se la utiliza como anti coagulante y para tratamientos de úlceras. Como planta comestible tiene un alto valor nutricional y se utilizan las hojas y tallos tiernos, así como las flores jóvenes en ensaladas. Las hojas y flores secas se pulverizan y pueden combinarse con otros cereales en el desayuno o merienda. Las semillas machacadas se utilizan para formar una harina que se usa para hacer pan. Los brotes de las semillas germinadas se utilizan en ensaladas y han servido para crear pequeñas industrias caseras, como alternativa los brotes de soya (Rapoport et al, 1997).

Propiedades Medicinales, culinarias y aromáticas.

Hojas : Son ricas en **vitaminas K, D, B1, B2, E y provitamina A**. Entre los minerales posee **calcio, fierro y manganeso** y también **proteínas**. En medicina natural se usa como **anticoagulante** y para tratamientos de **úlceras**. **Reduce el colesterol y diurética**. Actúa sobre todo el **sistema circulatorio y urinario** y afecta a las **hormonas**. Planta: Se utilizan los tallos tiernos, hojas y flores tiernas como **ensalada** por su alto valor nutricional. Las flores y hojas pulverizadas se pueden mezclar con cereales al desayuno o merienda. Uso interno para **debilidad** en general, **anemia, hemorragias, problemas menopáusicos, tensión premenstrual, fibroides** y otras dolencias que implican **desequilibrios hormonales**. Semillas : Machacadas se pulverizan para formar harina y hacer **pan**. Los brotes de semillas germinadas se usan como ensalada y se usan como laternativa a los **brotes** de soya en algunos hogares. Otros : Fuente comercial de clorofila, caroteno y vit K.

Contraindicación: *No debe administrarse en enfermos autoinmunes, como artritis reumatoide.*

Características de su cultivo.

Su cultivo es relativamente bien conocido por todos, existen diversas variedades y especificaciones de cultivo para cada una. Hay una amplia gama de bibliografía referente a su cultivo. Se cultiva y es resistente a frío. Requiere un suelo ligero, bien drenado a seco, neutro a alcalino soleado. Se propaga por semillas en primavera u otoño. Se recolecta antes de florecer y se secan para infusiones. Las hojas se consumen frescas y sus semillas se dejan germinar por 3 a 6 días y se consumen crudas.

Melissa officinalis
Familia: Lamiaceae (Labiatae)
Toronjil o Melisa

Características generales y botánicas.

El género *Melissa* comprende tres especies de las cuales la más cultivada es *Melissa officinalis*, una planta herbácea. Perenne, resistente, que crece espontánea. Comúnmente es conocida con los nombres de cidronella, toronjil y limonera, por el olor a limón que emanan sus hojas. Aunque es apreciada con fines ornamentales, generalmente se utiliza como hierba aromática y en la industria de los licores. Es una planta recubierta de pelos, de 30 cm- 1 m de altura, con tallo ramificado y hojas ovales o elípticas de color verde claro; en las cultivares ornamentales, como Áurea, las hojas presentan variegaciones amarillo-doradas. Las flores son pequeñas y blancas, a veces ligeramente rosadas, y están reunidas en verticilastros (conjunto de flores que se forman en la axila de dos hojas opuestas): se abren hacia finales de la primavera.

Es una planta herbácea de tallo erguido y ramoso. Las hojas son opuestas, pecioladas, ovales, acorazonadas, dentadas y festoneadas en los bordes y generalmente, de superficie áspera y rugosa. Las pequeñas flores blancas son muy numerosas y forman cimas cortas.

El toronjil es una hierba que se renueva todos los años con brotes tiernos llegando la primavera. Sus vástagos, endurecidos después y ligeramente lignificados en la base, pueden llegar hasta cerca de 1 m. de altura. Los tallos tienen cuatro cantos muy manifiestos, pero romos, con las caras recorridas por un surco poco profundo, y alternativamente más y menos vellosas. Cortados al través con una navaja bien afilada o con una hojita de afeitarse, la mayor parte de la sección se ve ocupada por la medula, muy blanca, que contrasta con lo verde del resto, y con un diseño reticulado que recuerda el dibujo de una piel de serpiente. Las hojas del toronjil se disponen una frente a otra, acopladas, grandes, hasta de 8 cm. o más las tiernas, más tempranas e incluyendo el rabillo, aovadas, festoneadas en los bordes, ligeramente abolladas en la cara superior, con la nervadura en resalto en la inferior, y con algunos pelitos, mucho menos copiosos que en el tallo, o completamente lampiñas. Cuando se acerca el tiempo de florecer, en la parte alta del vástago, en los encuentros de las hojas con el tallo, brotan ramitas menores, que son las que traen las flores. Las más veces, las flores brotan en grupitos de tres en la axila de las hojas, formando una rodajuela en torno al tallo, o bien echadas las seis a un lado de él. Tienen el cáliz de una sola pieza, de 8 a 9 mm, dividido, en dos labios, el superior con tres dienteitos muy cortos, y el inferior con otros dos, más largos y finos. La corola es blanca o sonrosada, también de una pieza, con el tubo algo más largo que el cáliz, dilatada insensiblemente hacia lo alto y formando asimismo dos labios. Adosados al labio superior de la corola, se ven los cuatro estambres, dos largos y dos cortos. Esta planta huele agradablemente con aroma que recuerda el del limón; sus hojas y sus sumidades tienen sabor nada desagradable, sobre él predomina el aroma antedicho. Florece en primavera y verano, desde el mes de noviembre en adelante. Se cría en los huertos, torrentes, a menudo como restos de cultivos precedentes, porque es planta que, por poco que se la deje hacer, con una vez que se siembre en un lugar ya tiene bastante para no perderse (Font Quer, 1999).

Composición. Los vástagos dan esencia en cantidades variables, hasta 0,25 % la cual contiene citral, citronelal, geraniol y linalol. A causa de su escaso rendimiento, y por consiguiente, de su elevado precio de coste, la del comercio raras veces es pura. A menudo se obtiene destilando, al propio tiempo que las hojas o las sumidades del toronjil, cortezas de limones o esencia de limón. Aparte la esencia, las hojas contienen resina, mucilago y una sustancia amarga, pequeñas cantidades de un glucósido y una saponina ácida (Font Quer, 1999).

Propiedades Medicinales, culinarias y aromáticas

Virtudes. Las principales son las estimulantes y antiespasmódicas, que se atribuyen a la esencia. Por tanto, se emplea el toronjil para reanimar a los desmayados, apaciguar el corazón desbocado, calmar los nervios, facilitar las digestiones difíciles en ciertos estados nerviosos, contra todos los males llamados histéricos, los vómitos de las embarazadas, las menstruaciones difíciles, contra la cefalea de las gentes delicadas y nerviosas, las ofuscaciones pasajeras, los zumbidos de oído, los vértigos consecutivos a los trabajos intelectuales, y antiespasmódica que estimula el organismo.

Uso. La manera más sencilla de administrar el toronjil es en forma de tisana. Es mejor emplear la planta fresca, recién cogida, y sin dejarla hervir, sino escaldándola, en agua hirviendo y retirándolo inmediatamente de la lumbre. Se endulza a gusto. Puede echarse todo el toronjil que se quiera, porque no daña. Esta tisana, sin embargo, siempre resulta muy floja, porque el toronjil tiene cantidades de esencia muy escasas. En lugar de la infusión de toronjil es más adecuado el alcoholato, que se prepara por destilación, porque contiene mayores cantidades de esencia. Desde el siglo xviii, las diversas farmacopeas hispanas han venido consignando la fórmula para preparar el agua de melisa compuesta, vulgarmente llamada carmelitana, con escasas variaciones. Además de las hojas y sumidades recientes de toronjil, que predominan en ella, se destilan, con alcohol de 800, la parte externa de las cortezas de limón y de naranja, nuez moscada, culantro y corteza de canela. Los Carmelitas Descalzos, preparan su alcoholato de melisa desde 1611 como el antiespasmódico popular, al que recurren todas las clases de la sociedad en indigestiones, síncope, crisis de nervios, escaramuzas matrimoniales. Planta gratisima a las abejas. Sus hojas, bebidas con vino y aplicadas en forma de emplasto, son útiles contra las mordeduras de alacranes y perros

rabiosos. Su cocimiento, sirve a las mismas cosas, y provoca la. Quita el dolor de los dientes si se enjuagan con él, y echase en los enemas contra la disentería. Sus hojas, bebidas con vino y con nitro, socorren a los que de haber comido hongos se ahogan y a los que padecen torcijones de vientre. Útiles a los que no pueden respirar. Aplicadas con sal resuelven las manchas, purifican las llagas y mitigan los dolores de las articulaciones. Muy brava en las afecciones del corazón, al alegrar el ánimo. Ayuda a los estómagos fríos y húmedos, promueve la digestión, auxilia contra insomnio. Calma las palpitaciones, preocupaciones desmedidas, la imaginación exaltada y las fantasías producidas por humores melancólicos y flemáticos: ayuda el aroma a disipar la melancolía (Font Quer, 1999).

“El agua de las Carmelitas” consiste en dejar macerar por 30 días: 125 gr. de melisa en flor, 25 gr. corteza fresca de limón, 15 gr. de canela, 15 gr. de coriandro, 15 gr. de clavo de especias, 15 gr. de nuez moscada, 5 gr. de raíz angélica en 500 gr. de alcohol; se filtra y se guarda. Luego se prepara una infusión para 12 días. Se destila y se toman 1 a 3 cucharaditas en un poco de agua azucarada. También se emplea en tintura y cocimiento, excelentes ambos para las indigestiones. La tintura se hace dejando macerar 20 gr. de la planta en 100 gr. en alcohol por 10 días, se filtra y se guarda: la dosis es de 5 a 15 gr. repartidos en varias tomas mezcladas alguna infusión aromática. El cocimiento se realiza con 5 gr. de planta desmenuzada en 500 gr. de agua, tomando una taza cada 2 horas y 4 tacitas si afección es crónica. Externamente se usa como vulneraria. Con la tintura se hacen fricciones en las neuralgias faciales o para dolores reumáticas (Planeta de Agostini, 1999).

Hojas: Son de olor agradable y suave, similar al del limón. En infusión teiforme tiene acción **estimulante**, reflejado en el **sistema nervioso**, particularmente en el cerebro, exaltando sus funciones y haciendo desaparecer sus entorpecimientos. Además estimula la **circulación** y el funcionamiento **del aparato digestivo** a través del aumento de sus secreciones. Se usa en los **desmayos, síncope**s y **vértigos, afecciones nerviosas** tales como la **histeria, espasmos, palpitaciones anómalas, cardialgia y dolores de cabeza**.

Características de su cultivo.

Recolección y cultivo: Se recolecta cuando está a punto de florecer; y se seca con rapidez. Pero todos cuantos viven en el campo o tienen huerto en casa, pueden cultivar el toronjil con facilidad, y aun en unas macetas en la galería. Las primeras matas pueden plantarse de esqueje, dividiendo la cepa en diversas porciones, cortando las hojas para no fatigar la planta y regando bien los primeros días, arraigan con facilidad. La mejor época es a últimos de agosto o a primeros de septiembre, es decir, cuando la planta empieza a echar brotes nuevos (Font Quer, 1999).

La melisa se cultiva en tierra, como planta de margen, pero también en macetas para balcones y terrazas. Se planta hacia principios del otoño (en las zonas de inviernos fríos) o a finales del invierno, en una tierra ligera a fresca, manteniendo una distancia de 35-40 cm entre cada planta. En maceta se debe utilizar un sustrato arenoso abonado con 20-30 g de materia orgánica por decalitro de tierra. En las regiones de clima invernal frío es aconsejable un acolchado con paja u hojas secas. En el caso de que sufran enfermedades o parásitos, se recomienda no realizar ningún tratamiento, para que no resulte tóxica en el caso de que se utilice como hierba aromática (Planeta de Agostini, 2000).

Exposición y temperatura

La melisa se planta al sol directo, pero prefiere la semisombra en las zonas con veranos muy luminoso y calurosos. Es resistente a las altas y a las bajas temperaturas.

Riego y trasplante

Abundante en primavera-verano. En el caso de que la melisa se utilice como hierba aromática, se deben reducir considerablemente los riegos para no disminuir el aroma. El trasplante se efectúa en primavera, utilizando una maceta apenas más grande que la precedente. Se siembra hacia principios de la primavera directamente en el lugar definitivo, separando las plantas apenas se puedan manipular; o bien se puede efectuar la división de mata en otoño o hacia finales del invierno, replantando inmediatamente las partes obtenidas.

Melilotus albus

Familia: Fabaceae (Leguminosae)

Trébol dulce, meliloto

Características generales y botánicas.

Este género presenta 20 especies anuales, bienales y perenne de vida corta. Existen otras especies como el *M. officinalis* y *M. parviflorus* entre otras. Planta bienal vertical con tallos nervosos y hojas trifoliadas. En verano aparecen flores amarillas

flagrantes en racimos delgados, seguidas con bayas peladas marrones. Su nombre viene de "miel" ya que es una fuente importante de néctar y forraje para animales.

Propiedades Medicinales, culinarias y aromáticas.

Planta : Es excelente para las **contusiones** y **heridas**, para prevenir el **apostema**, es buen **emoliente** y **resolutivo**. Es una hierba **aromática sedante**, **diurética**, **alivia espasmos** y **dolores**, reduce las **congestiones e inflamaciones** y tiene efectos **antitrombóticos**. Como uso **culinario** sirve para dar sabor a marinadas, guisos (conejo) y quesos gruyere. Internamente se usa **para dolores de cabeza, neuralgias, palpitaciones, insomnio, varices, menstruación dolorosa** congestiva y para evitar **trombosis**. En uso externo para **inflamaciones oculares, dolor reumático, articulaciones hinchadas, contusión severa, forúnculos** y **erisipelas**. Otros: Comercialmente se agrega al rapé y al tabaco como aromatizante y para ahuyentar polillas.

Contraindicaciones: No administrar a pacientes con historial de coagulación pobre o que tomen medicamentos con uarfarinas.

Características de su cultivo.

Se cultiva y es resistente al frío. Requiere suelo bien drenado a seco, neutro a alcalino soleado. Es tolerante a la sequía y a los suelos salinos. Se propaga por semillas en primavera u otoño.

Mentha spp.

Familia: Lamiaceae (Labiatae)

Menta,

"hirba buena, menta negra, menta romana, menta alemana"; poleo (*M. pulegium*).

Características generales y botánicas.

El género *Mentha* comprende 25 especies de plantas herbáceas, perennes, rizomatosas, estoloníferas (que producen tallos finos postrados sobre la tierra, de cuyos nudos brotan hojas y raíces), resistentes o bastante resistentes y algunas, apreciadas también desde el punto de vista ornamental. Están caracterizadas por hojas perfumadas y flores pequeñas, tubulares, blancas a rojas o púrpura, reunidas en espigas de 10-20 cm, que se abren en verano. *Mentha piperita* (considerada por algunos como un híbrido entre *M. aquatica* y *M. viridis*) es la especie más difundida. Es una planta que alcanza 1,20-1,30 m de altura con hojas alargadas y dentadas, sobre tallos cuadrangulares y pelosos. Las inflorescencias se disponen en el extremo de las ramas; las flores terminan con 4 lóbulos de color rosa o malva. Se han seleccionado numerosas variedades. *M. aquatica* crece de forma espontánea en la orilla de los ríos, El tallo y las hojas tienen una tonalidad violácea y un perfume penetrante. *M. viridis* (menta romana) tiene un tallo liso, hojas ovales alargadas, agudas y dentadas; las flores purpúreas y están reunidas en espigas. *M. rotundifolia* (mentastro) mide 30 cm de altura tiene hojas ovadas, lanuginosas, de color verde claro; las flores son pequeñas, blancas o violetas. Es muy aromática y muy utilizada en cocina. *M. spicata* mide hasta 70-80 cm; tiene hojas ovalo-lanceoladas, sésiles (insertas directamente en la rama), y flores rosadas, reunidas en espicastro (inflorescencias en espiga en las cuales se alternan flores y hojas). Los tallos son rojizos. *M. pulegium* (poleo) es una planta de hasta 40 cm de altura, con tallos pelosos, erectos o postrados y hojas ovales y elípticas con una pelusa coda. Las flores, blancas o rosadas, están reunidas en verticilos (varias flores en un mismo nudo) a lo largo del tallo. La variedad Erecta crece espontánea cerca de acequias; la variedad Tomentosa, en ambientes áridos.

En Aysén existen variados tipos de menta *M. piperita* (menta negra), *M. suaveolens* (menta blanca), *M. pulegium*, L. (poleo), *M. viridis* L. y *M. crispa* L., que en general tienen las mismas propiedades. La *M. piperita* es originaria de Inglaterra, es de tallo recto y ramoso, de hojas pecioladas, redondeadas en la base y aserradas, su parte superior es lisa mientras que la inferior está provista de pequeñas cerdas. Las flores se presentan en pequeñas panojas terminales y de color lila. De esta planta se extrae el "mentol", base del producto llamado "mentolatum". De todas las variedades de menta, ésta es la que más se estima y la que tiene más aplicaciones.

Los hebreos la consumían en gran cantidad y los fariseos gastaban grandes cantidades de dinero en este perfume. Los romanos y griegos llegaron a tal punto que hacían un abuso de la menta. Las cocineras romanas le echaban a todas las salsas menta, y con su infusión aromatizaban el vino. Se dice que en Roma se vendía muy cara una sustancia semi-sólida compuesta de miel y menta.

Propiedades Medicinales, culinarias y aromáticas.

En general es un **estimulante** como el éter y alcanfor. Ejerce una influencia en **el sistema nervioso**, por lo que es muy recomendable como **antiespasmódico**, además de ser **tónico** y **vulnerario**. Para conseguir efectos **sedantes** y promover la **digestión** es bueno tomar durante un día una infusión de 20 gr. de hojas en un litro de agua. Esta se utiliza además para **palpitaciones cardíacas** exageradas, **temblores**, **vómitos nerviosos**. Se les da a los niños con **lombrices**, a las **madres amamantando**, porque pasa al niño por la leche. Se recomienda a las **personas débiles, convalecientes o propensas al**

vómito, náuseas y palpitaciones. Esta infusión es usada para **catarros de las mucosas**, ya que facilita la **expectoración**. El polvo de las hojas tiene efectos análogos mezclados con alimentos. La infusión con leche mitiga **los dolores de estómago y expele los gases**. El aceite esencial produce los mismos efectos y bastan 2 o 3 gotas para aliviar los **cólicos infantiles**, al igual que la tintura que se prepara dejando macerar 20 gr. de menta desmenuzada en 100 gr. de alcohol por 15 días, luego se filtra y guarda. Para tomarla se diluyen 2 a 1° gr. en una infusión aromática repartidos en varias tomas al día. Si se trata de un primer auxilio de **síncope, ataque y pasmos**, se toma de una vez en agua azucarada o sola. El uso de esta planta se recomienda en cocimiento en agua sola o en conjunto con iguales cantidades de otras hierbas (100 gr. de menta, ajeno, hisopo, orégano, romero, tomillo y sepol). El cocimiento en vinagre es bueno para las **hemorroides** tomando una cuchara de cuando en cuando.

Uso externo: para las quemaduras se usa 50 gr cocimiento de menta y 50 gr. de aceite linaza, esto se bate bien para incorporar perfectamente y se empapa en un algodón y se aplica cubierto de una gasa y vendajes. También se usa para calmar **equimosis, contusiones, tumores, úlceras, sarna, infartos lácteos** aplicando una compresa con el cocimiento. En la frente alivia **dolores de cabeza, dolor de muelas picadas y mejora el aliento** en infusiones de agua con vino en iguales cantidades.

Cultivo

La menta se cultiva en tierra, sobre todo como planta aromática y a veces, como planta ornamental para rocallas y márgenes as como también en macetas, para balcones y terrazas. Requiere un sustrato medianamente compacto, bien drenado o ligero, siempre bastante fresco y fértil. Se planta en primavera (en las zonas de clima frío) o en otoño. Tanto para el cultivo en tierra como para el cultivo en maceta, el abonado de base se efectúa con materia orgánica bien madura (10-15 kg/m²) o con abono temario (50-100 g por decalitro de suelo). En la fase de desarrollo y en primavera, cada 15 días, se debe añadir un abono líquido complejo al agua de riego (5 cc por decalitro). Dado que se trata de una planta más bien invasora, se debe contener su posible desarrollo excesivo, por ejemplo, efectuando la plantación definitiva en una porción de terreno delimitada por piedras colocadas verticalmente.

Exposición y temperatura

Crece bien al sol directo, pero también se adapta a la media sombra. *M. piperita* y *M. spicata* son resistentes a las altas y a las bajas temperaturas; *M. aquatica* es bastante resistente, y *M. pulegium* es delicada. Las especies resistentes soportan las heladas invernales. Si la parte aérea de la planta se deteriora por el frío, en primavera crecen nuevos brotes de la base.

Riego

Se debe regar abundantemente en los periodos cálidos y de sequía. De izquierda a derecha. *Mentha piperita* var. Citrata, una variedad con hojas perfumadas color verde brillante con margen oscuro. *M. piperita* y *M. suaveolens*, una especie bastante resistente, con hojas lanuginosas redondeadas y con perfume de fruta.

Trasplante

Las plantas en maceta se trasplantan en primavera sólo si es necesario, utilizando macetas apenas más grandes que las precedentes y el mismo sustrato indicado en el cultivo.

Cuidados y multiplicación

Las plantas en maceta se deben eliminar las hojas amarillentas y los tallos deteriorados. En otoño (en las zonas de clima frío) o en primavera, se efectúa la división de las matas, replantando inmediatamente las partes obtenidas directamente en el lugar definitivo.

Enfermedades y parásitos

La roya (*Puccinia menthae*), -no presente en la Patagonia- provoca la formación de pústulas primero rojizas y después marronadas, puede causar graves daños. Se pueden limitar los daños eliminando a tiempo los tallos infestados (Planeta de Agostini, 1997). El principal parásito lo constituyen los pulgones.

Mimulus glabratus H.B.K.

Familia *Scrophulariaceae*

Berro amarillo, placa (mapuche).

Hierba palustre con los tallos erectos con hojas dentadas, ovadas, opuestas, de hasta 8 cm de largo, las inferiores largamente pecioladas. Las flores son pediceladas, de hasta 5 cm de largo, amarillas, con caliz inflado y corola con dos labios lobulados. El fruto es una cápsula con dos valvas.

Propiedades Medicinales, culinarias y aromáticas.

Vive a orillas de arroyos, vertientes, lagunas y mallines de montaña. Crece en primavera y a principios del verano. Las hojas frescas y los brotes se comen en ensaladas o cocidas en tortillas. Las raíces son también comestibles. Con el mismo nombre vulgar se conoce la especie *M. Luteus*, la cual es de mayor tamaño y es usada en forma similar.

Mitrasia coccinea Cav.

Gesneriaceae

"botellita"

Arbusto trepador, siempreverde, con raíces adventicias adherentes, ramas pubescentes. Hojas opuestas, aovado-oblongas, con 3-5 dientes, subcoriáceas; peciolo con pelos blancos. Flores axilares, solitarias, hermafroditas, de 6 cm de largo; cáliz rojizo de 5 sépalos; corola pubescente, roja con 5 lóbulos; estambres 4 que emergen de la corola. Fruto baya, globosa, verde. Muchas semillas fusiformes.

Usos: Ornamental. Las hojas y la corteza se utilizan para la preparación de infusiones, de propiedades purgantes y para el tratamiento de ciertas afecciones de la piel. Hábitat: En lugares umbríos del bosque, sobre el suelo y troncos. Distribución: Género monotípico y endémico del sur de la Argentina y Chile. En Argentina habita en los bosques lluviosos del oeste de Neuquén, Río Negro y Chubut (Brion et al. 1998). Hojas y corteza se beben como infusión y son **ligeramente purgantes**. También se prepara, a base de polvo de la planta, una pomada contra **afecciones de la piel** (Hoffmann, 1982).

Mulinum spinosum (Cav.) Pers. var. *spinosum*.

Familia: Umbelliferae

Neneo, hierba negra, hierba de la culebra, dichillo.

Características generales y botánicas.

Laderas de cerros, en las cordilleras de los Andes y de la Costa, a lo largo de todo Chile. Prefiere los terrenos asoleados, pedregosos y secos, hasta los 2.500 m. sobre el nivel del mar. Planta de origen chileno. Frecuente. Arbustito tortuoso de 20 a 40 cm. de altura, muy espinudo. Hojas divididas en tres, de verde muy claro, con 2 a 8 cm. de largo, coriáceas. Las flores están dispuestas en umbelas simples, de 15 a 60 unidades, cada una de ellas de 5 mm. de diámetro, de color amarillo rojizo. Cáliz de 5 dientes, 5 pétalos, 5 estambres. Floración: de octubre a febrero. Fruto de 5 mm. de longitud, ovalado, comprimido y con 4 alitas que le facilitan la dispersión (Hoffmann, 1982). Su nombre proviene de *Mulinus* = mula, luego = pasto de mulas y *spinosum* = espinoso. Es una planta que se encuentra en la cordillera de Santiago, Colchagua y otras partes del país a bastante altura. Existe otra especie *M. crassifolium* Phil. Conocida como "chuquicán", "espinilla" o "sucurco".

Propiedades Medicinales, culinarias y aromáticas.

Raíz: Se utiliza para las **neuralgias dentarias** (*M. spinosum*). Planta: Se usa como **antidiabético, antitusivo, antirresfríos** y en **indigestiones** (*M. crassifolium* Phil). Los constituyentes que presenta *M. spinosum* son un 5,3% de resinas (ácidos resinosos libres 40% y éteres resinosos y resenos) (Zin y Weiss, 1980). *M. crassifolium* Phil, contiene escopoletina, cumarina, ác. Anísico y ferúlico, 6-metoxi-7geraniloxi-cumarina. *M. spinosum* se emplea en medicina popular, como antirreumática (Hoffmann, 1982).

Misodendrum punctulatum Ranks ex DC.

Familia: Misodendraceae.

"injerto"

Características generales y botánicas.

Subarbusto hemiparásito, de hasta 40 cm de alto. Tallos delgados, verdes en las plantas jóvenes, castaños o amarillentos en las desarrolladas. Hojas caedizas, muy diminutas, alternas, ovadas a cordadas. Flores dioicas en amentos bracteados, los masculinos con una flor por bráctea, los femeninos con 2 flores por bráctea; flores masculinas con 2 estambres. Fruto aquenio elipsoide, castaño rojizo.

Propiedades Medicinales, culinarias y aromáticas.

Usos: En medicina popular, se la utiliza para combatir afecciones estomacales. Hábitat: Es hemiparásita del género *Nothofagus*, al que acompaña en su distribución. Distribución: La familia *Misodendraceae* es endémica de los bosques templados de Chile y Argentina.

Myrceugenia apiculata (D.C.) Kausel (= *Luma apiculata* (DC.) Burret), *Myrtus communis*

Familia: *Myrtaceae*

" **Arrayán**⁵, quetri, palo colorado" (Argentina, Chile)

Características generales y botánicas.

Árbol siempreverde de 12-15 m de altura, aunque algunas veces se presenta como arbusto. Su corteza es de color ladrillo con manchas blancas características. Al tacto la corteza es muy suave y se desprende como polvo. Las hojas son opuestas, verde oscuras, brillantes en la cara superior, de 1 a 2 cm de largo, mucronadas y muy aromáticas. Las flores son hermafroditas, axilares; reunidas en grupos, corola formada por pétalos blancos, con estambres muy numerosos y blancos. El fruto es una baya redonda, negruzca, de aproximadamente 1,5 cm, que contiene tres semillas arriñonadas. Se encuentra principalmente formando bosques puros en la Península de Quetrihué y en el Norte de la isla Victoria (Parque Nacional Nahuel Huapi) aunque también es común encontrarla en las márgenes de ríos y lagos de los bosques templados de Neuquén, Río Negro y Chubut, así como en Chile, desde Colchagua a Chiloé.

Sus frutos son comestibles y con ellos se puede preparar una chicha, por cada 100 g de frutos se obtienen 78 calorías, 79 g de humedad, 1,3 g de proteínas, 1,7 g de lípidos, 0,6 g de fibra cruda, 0,8 g de cenizas, 78 mg de calcio, 36 mg de fósforo, 8,0 mg de hierro y 228 mg de potasio. Además a los frutos se les atribuyen propiedades estimulantes, balsámico y vulnerario (Brion et al 1998). Las hojas contienen taninos, aceite esencial, flavonoides y quercitina.

Medicinalmente el jugo de sus tallos era empleado por los mapuches para infecciones estomacales. Las hojas se usaban como vulnerario y estimulante y las raíces como astringente. La cocción de la corteza también se usaba para hacer lavados en caso de herpes o úlceras (Rapapaort, 1999).

Myrceugenia chrysoarpa (Berg) Kausel ("**luma blanca**"): Es un arbusto o arbolito de hasta 4 m de alto, corteza blanquecina. Hojas opuestas, coriáceas, lanceolado oblongas a ovales, borde entero, haz verde oscuro, más claras en el envés. Flores dispuestas en pedúnculos unifloros axilares; cáliz de 4 sépalos; 4 pétalos blancos; estambres numerosos, sobresaliendo; ovario infero. Fruto baya de 0,7 cm, ovoide, anaranjada. Semillas grandes, verdosas, arriñonadas. Hábitat: Forma parte del estrato arbustivo alto del bosque de coihue (*Nothofagus dombeyi*), mañiú hembra (*Savogothaea conspicua*) y huahuán (*Laureliopsis philippiana*). Distribución: Sur de Argentina y Chile.

Propiedades Medicinales, culinarias y aromáticas.

Hojas y Frutos : Sus propiedades aromáticas y astringentes, se emplea **como estimulante, astringente, tónico** y especialmente en casos de **disenterias y diarreas**. Dosis: 10 gr de material y 500 gr de agua, hervir por 10 min. y tomar en copitas. Además cocida en vinagre es **antiescorbútica** y previene las **caries**. En infusión de 15 gr por litro de agua, se aconseja en inyecciones contra la **leucorrea**, contra **afecciones estomacales y digestivas**. Lavarse la cabeza con esta infusión fría alivia la **sordera**. Hojas: En decocciones acuosa sirve para combatir **flujos mucosos atónicos**. Frutos: Se extrae un licor **tónico**. Raíz: (*Amomyrtus luma* Mol. y *M. ugni* Mol. Son **astringentes** y se usan contra la **disenteria**).

Myrteola mummularia (Poir) Berg

Familia: *Myrtaceae*

⁵ Otros arrayanes: En Chile existen al menos 10 especies de arrayán. Las más conocidas es el Ugni molinae (*M. ugni* Mol.); llamado "uñi" por los indígenas y conocida como "muria" en Valdivia y "murtilla" en Concepción. Es un arbusto de unos dos metros de altura, de hojas perennes, casi adherentes al tallo, sencillas, ovaladas, lustrosas y tiesas; la raíz es leñosa y las flores son blancas y fragantes; sus fruto es una baya globulosa y verdinega de color rojizo, es quizás el mejor fruto silvestre que produce Chile (Zin y Weiss, 1980).

Huarapo, murta o té de las Malvinas*Características generales y botánicas.*

Arbustito de hasta 0.2 m de alto, tallos rastreros, esto loníferos, ramitas jóvenes pubescentes. Hojas simples, borde entero, peciolo corto, elípticas. Flores blancas, her. mafroditas, de 0.6 cm de diámetro; 4 a 5 sépalos; 4 a 5 pétalos; numerosos estambres. Fruto: baya de 0,5 cm de diámetro, ovoide, rojo pálida, con varias semillas. Distribución: Desde Aysén y oeste de Argentina (desde los 41° 50'), hasta Tierra del Fuego. También en Islas Malvinas.

Propiedades Medicinales, culinarias y aromáticas.

Usos: Bayas comestibles, con las cuales se prepara, en Tierra del Fuego, una **bebida** llamada "té de las Malvinas". Hábitat: Está en los sectores más húmedos, particularmente en la turbera, donde forma parte del estrato arbustivo más bajo (Brion et al, 1998).

Myoschilos australis (Myoschilos oblongum R. et P. M. Oblonga.)

Familia: Santalaceae

Orocoipo, *codocoipo*.

Características generales y botánicas.

Arbusto caducifolio, de hasta 1 m de alto, corteza cenicienta. Hojas simples, alternas, cuando jóvenes levemente pubescentes, oval-lanceoladas, mucronadas. Inflorescencia en amento, flores hermafroditas; perigonio dividido en 5 tépalos, oblongos, carnosos, color rojo brillante; estambres 5. Fruto drupa de 0,5 cm de diámetro, ovoide, color azul. Semilla ovoide, una por fruto. Se describe *M. oblonga* el cual es un Arbusto pequeño de dos metros de altura que crece desde Coquimbo hasta Aysén. También por el sur adyacente a Argentina. Posee ramas alternas en cuyas bases persisten la escamas de la yema. Las flores son morenas, dispuestas en pequeñas espigas apretadas. La corteza de sus ramas es de color morado café oscuro (Brion et al 1998).

Propiedades Medicinales, culinarias y aromáticas.

Usos: Sus raíces y hojas se utilizan para combatir trastornos estomacales, dispepsias e indigestiones. Actúa, además, como laxante suave. Hábitat: Se presenta como arbusto bajo, en especial en la turbera y en los bordes de caminos, al sur de los 41° S., hasta Tierra del Fuego, en Chile y Argentina.

Raíz: En infusión como **laxante**. Raíces y ramas en crecimiento 30 gr por litro de agua en cocimiento, se bebe como **digestivo**, **aperitivo** y para regular la **menstruación**. Raíces y hojas: En medicina popular se emplean contra males **estomacales**, **indigestiones** y **dipepsias**. Hojas: En infusión de 25 gr por litro se bebe como **aperitivas**, **digestivas**, **antiflulentas** y algo **laxantes**. Los constituyentes que presenta son taninos, resinas, saponinas, azúcares, almidón y gomas.

Myrceugenia exsucca.

Familia Myrtaceae

Pitra, *petra*, *temu*, *picha*, *peta* (Argentina, Chile)

Características generales y botánicas.

Árbol frondoso de hasta 15 m de altura y 60cm de diámetro. Su corteza es gris oscura, aspera, con gruesas fisuras longitudinales. Sus ramas son retorcidas y gruesas y las jóvenes son pubescentes. Las hojas de 3 a 7cm de largo son simples, elípticas, de color verde oscuro, coriáceas, perennes, están pecioladas y dispuestas en forma opuesta en las ramas. El envés de las hojas es de color verde muy claro y presenta pelitos en los bordes de las nervaduras. Los bordes de las hojas suelen verse encorvados hacia la cara inferior. Las flores de 8 a ~0 mm son de cuatro pétalos y cuatro sépalos, de color blanco con numerosos estambres y se las encuentra reunidas en grupos en los ápices de las ramas. Los frutos son bayas negras globosas de 10 mm de diámetro, poseen cáliz persistente, y pesan entre 0,2 y 0,3 g cada uno de los cuales el 80 %V es pulpa y el 20 % corresponde al peso de las semillas (2 a 3 por fruto). Un árbol de mediano porte puede producir unos 10 kg de estos frutos comestibles. Crece en el borde de ríos y lagos formando bosquesillos, frecuentemente dentro del agua. En Chile se distribuye entre Aconcagua y Chiloé, en Argentina es frecuente en los Parques Nacionales Nahuel Huapi y Lanín. En la isla de

Quinchao, los pobladores usan la madera para hacer cercos. Las hojas son usadas para curar el reumatismo y para enfermedades cutáneas (Muñoz et al, 1981).

Nepeta cataria

Familia: Lamiaceae (Labiatae).

Nepeta, toronjil lavanda, toronjil melisa, "hirba catera, hierba de los gatos, nébeda; gatera, gatlana, menta de gato, menta gatuna, albahaca de gatos, katubelarr."

Características generales y botánicas.

Hay unas 250 especies de perennes que crecen en Eurasia. *Nepeta cataria* es la legítima planta medicinal con pocos méritos como planta de jardín. Debe su nombre al efecto estimulante que tiene sobre los gatos, que la devoran y se revuelcan en ella con placer evidente. Es una hierba perenne velluda de aroma picante y tallos verticales ramificados y hojas verde grisáceas ovadas y dentadas. Desde verano hasta mediados de otoño aparecen flores tubulares blancas de manchas púrpuras en espirales. La nébeda alcanza fácilmente los 4 palmos de altura, y tiene el tallo bien cuadrado, fistuloso, cubierto de pelusilla breve y suave. Las hojas, enfrentadas como en todas las labiadas, tienen un largo rabillo y la lámina cierta figura entre aovada y triangular, con los bordes festoneados, y son blandas y suaves al tocarlas, cubiertas de una pelusilla de aspecto femenino. Las flores forman grupitos en la axila de las hojas superiores, muy pequeñas y angostas, formando, en conjunto, un ramillete terminal. Son de color pálido, casi blancas, de unos 7 mm y tienen el labio superior más corto que el inferior; por debajo de aquél asoman las anteras, de color de vino tinto aguado. Esta hierba despiden un olor fuerte, no muy agradable, sobre todo cuando se restriega con las manos. El sabor de las hojas es picante y da sensación de frescura, que recuerda el de la menta, pero con dejo si no algo pervertido. Florece desde diciembre en adelante. Se cría en las cercanías de las casas de labor, en el campo y en los suburbios aldeanos (Font Quer, 1999).

Composición. Contiene de 0,3 a 0,7 % de esencia de nébeda, con una lactona y, probablemente con un sesquiterpeno, gran cantidad de carvacrol, un alcohol (el nepetol), cantidades imponderables de pulegona y timol.

Virtudes: Se considera pectoral y anticatarral, útil para provocar los menstruos perdidos y devolver el buen color a las muchachas cloróticas. Calma asimismo el dolor de tripas. En Cataluña, dice el refrán: La nepta, dice el refrán: "*tot mal rept*" esto es, la nébeda a todo mal reta, como predispuesta a vencerlo. En tiempos, gozó fama de panacea; de ahí su cultivo en las casas rurales, que se extendió por casi toda la Península e Islas Baleares. Actualmente, quedan restos de los antiguos cultivos en casi todas las comarcas peninsulares, tanto en tierra baja como en la montaña, hasta 1500 m. Para la debilidad del corazón, mascar un poco de raíz de nébeda, que luego se coloca debajo la lengua, que luego encoleriza y enfurece al instante. Obra de manera similar a la muscarina, el tóxico de la *Amanita muscaria*, que en Siberia se utiliza todavía para lograr resultados parecidos, y en los países nórdicos se empleó en otros tiempos para provocar una terrible furia guerrera. Los nombres de *hierba gatera* o *de los gatos*, y todos sus semejantes, correspondientes a la *catana* de los antiguos, han dado voces parecidas en todas las lenguas europeas y esto es así porque los gatos que la huelen no pueden dejarla: Se restriegan y se revuelven contra ella, la muerden y la sueltan para volver a cogerla al instante, hasta caérseles abundantes las babas... y mearse de gusto en ella o eyacular el esperma. Algunos afirman que la nébeda aprovecha para sanar algunas de sus dolencias (Font Quer, 1999).

Uso. Se administra en forma de tisana, que se prepara con 1 onza de la hierba y 1 lt. de agua hirviendo; de esta tisana se toma una taza después de las comidas principales. Contra el dolor de vientre, cuando sea necesario. También se prepara el vino de nébeda, con 1 lt. de Jerez y 1 onza de las sumidades floridas, que se dejan en maceración durante un novenario, removiendo la botella todos los días, se filtra el vino, y se toma un vasito después de las dos comidas principales.

La tisana de nébeda no es ninguna bebida deliciosa; es como la de menta, pero deteriorada por un aroma que recuerda el del marubio negro o fétido. Si hay que calmar un dolor de tripas, ¡pase un buen trago y adelante! Pero, para saborearla, como la tisana de menta, de luisa, de tila o de violeta... que se quede el gato con sus delicias (Font Quer, 1999).

Propiedades Medicinales, culinarias y aromáticas.

Planta : Es una hierba amarga, astringente y refrescante de aroma alcanforado a poleo-tomillo. Reduce las **fiebres** (en especial resfriados y gripes), relaja **espasmos**, aumenta **sudoración** y tiene efectos **sedantes**. Se toma para los **insomnios**, **nerviosismos**, **palpitaciones**, **indigestión nerviosa**, **diarrea**, **descompostura estomacal y cólicos**. Puede combinarse con *Achillea millefolium* y *Sambucus nigra* para etapas febriles de resfriados y gripes y *Glechoma hederacea* para las congestivas. Hojas : Tiene usos **culinarios**. Se hierben para para preparar un té tipo menta y puede añadirse a salsas y guisos. Otros: Comercialmente se rellenan juguetes para gatos.

Características de su cultivo.

Es ornamental y resistente al frío. Necesita suelo húmedo bien drenado soleado. Se propaga por semillas en otoño o primavera, por división en primavera, por esquejes de punta de tallo o leña blanda en primavera o verano. Los plantones alcanzan el tamaño de floración el primer año. Podar severamente para obtener una segunda cosecha. El mildiú harinoso puede afectar sus hojas, sin embargo se dice que repele plagas puesta entre plantas de jardín y hortalizas como las de coles, áfidos, escarabajos del epino, insectos que atacan las calabazas y hormigas. Las plantas se cortan cuando aparecen los pimpollos y se secan para infusiones. Recoger las hojas jóvenes para usos culinarios, usar frescas o secas.

Nertera granadiensis (N. depressa)

Familia Rubiaceae.

Coralito.*Características generales y botánicas.*

Hierba perenne, tallo rastrero. Hojas pequeñas, opuestas, ovoides, acorazonadas en la base; peciolo corto. Flores pequeñas, de hasta 0,2 cm de largo, hermafroditas, solitarias, sésiles; corola blanco-verdosa; cáliz truncado; 4 estambres. Fruto drupa de 0,4 cm de diámetro, carnosa, globosa, glabra, rojo, anaranjada. Semillas 2, ovoides. *Nertera* pertenecen a unas quince especies de plantas hebeáceas siempreverdes delicadas, postradas o rastreras con hojas muy pequeñas, de ovoides a lanceoladas; forman características almohadillas que, después de la floración (insignificante) se recubren de pequeños frutos carnosos muy ornamentales. Generalmente miden pocos centímetros de altura. Oriunda de América, Asia y Australia; es común en toda la Patagonia occidental, donde se desarrolla sobre suelo o sobre troncos muertos, formando en determinados casos un tapiz denso. Crece también junto a cursos de agua.

Se distribuye en zonas montañosas de Centro y Sudamérica (México, Guatemala, Venezuela, Colombia, Ecuador, Bolivia, Perú, Argentina y Chile) y en Oceanía (Nueva Guinea, Tasmania, Australia, Nueva Zelanda, etc.) (Brion et al, 1998). Es frecuente en mallines de Puerto Aysén, La Junta, y en general en climas templado húmedos: la especie más cultivada es *Nertera granadiensis* (o *N. depressa*) que tiene diminutos tallos cuadrangulares, sinuosos e intrincados, y pequeñas hojas, ampliamente ovoides o cordadas que forman almohadillas de hasta 40 cm de altura. Las flores son axilares, solitarias, de color amarillo-verdoso, y se abren hacia finales del verano. Seguidamente se desarrollan frutos de color naranja vivo, esféricos u ovoides, que pueden persistir sobre la planta durante gran parte del invierno. En la patagonia abunda en las depresiones turbosas, mallines colorados o cipresales –ciprés de las guaitéas- (*Pilgerodendron uviverum*), junto al musgo *Sphagnum* y a Ericáceas del género *Gaultheria* y *Myrteola* (Brion et al, 1998).

Propiedades Medicinales, culinarias y aromáticas.

Usos: Vulnerario.

Propagación y cultivo

Las nerteras se cultivan en maceta como plantas de interior. En los meses estivales es aconsejable colocarlas al aire libre para que las hojas y las flores tengan un desarrollo mejor y hacia principios del otoño, cuando empiezan a desarrollarse los frutos, se deberán colocar nuevamente en el interior. Su utilización en tierra es menos común y se limita a las zonas de clima cálido o templado húmedo. Las nerteras se plantan en primavera, en un sustrato de tendencia arenosa (1/3 de tuta, 1/3 de arena, 1/3 de tierra fértil) enriquecido con abono orgánico. En primavera-verano cada 20-30 días; se debe añadir al agua de riego 10 cc de extracto de compost por decalitro. Durante los meses estivales es importante una buena ventilación.

Exposición

Las nerteras requieren luz difusa, pero no posiciones al sol directo.

Temperatura

La temperatura mínima invernal es de 5-7 °C; en verano, la floración (y como consecuencia, la fructificación) se ve favorecida con temperaturas que apenas superen los 15 °C; con temperaturas más altas, se obtiene un mayor desarrollo de las hojas.

Riego

En primavera-verano se debe regar con frecuencia y abundancia para mantener constantemente húmedo el sustrato, que debe ser bien permeable para evitar excesos y encharcamientos. Es conveniente efectuar pulverizaciones para mantener húmeda la atmósfera alrededor de la planta. Durante el invierno, los riegos deben ser más reducidos, sólo para mantener el sustrato apenas húmedo.

Trasplante

Se efectúa en primavera, desde lugares mallinosos en donde abunde o en orillas de camino al borde de desagües: una vez en cultivo, sólo cuando la maceta ya no puede contener la planta, utilizando un contenedor de dimensiones apenas más grandes que el precedente.

Cuidados

Eliminar las partes que se secan o están deterioradas. No se debe confundir: En el momento en que *Vertera granadiensis* sólo presenta follaje, es posible confundirla con la especie Helxine (= soleirolia) *soleirolii*. Ambas presentan pequeñas hojas ovadas o cordadas, sobre tallos sutiles, que forman densas almohadillas verdes. Las flores no son una ayuda válida para la identificación de la planta, puesto que son pequeñas y verdosas en ambas especies. Sólo la presencia de los frutos anaranjados da la certeza de que se trata de *Vertera granadiensis*: por lo tanto, se debe prestar especial atención en el caso de que, al adquirir las plantas, sólo esté presente el follaje.

Multiplicación

El método más sencillo es la división de mata, en primavera, plantando individualmente las partes obtenidas.

Enfermedades y parásitos

Los problemas pueden derivar de los excesos de agua, que causan podredumbres, o de la carencia, que provoca desecaciones; el exceso de luz o de calor provoca quemaduras; si el abonado es inadecuado, la formación de frutos se resentirá. Estos problemas se pueden sólo prevenir, prestando mayor atención a las exigencias de cultivo. El mejor momento para adquirirlas es el inicio del otoño, para gozar de la belleza de los frutos. Escoger plantas con un bonito follaje y frutos numerosos (Planeta de Agostini, 1999).

Ocimum basilicum

Familia: Lamiaceae (= Labiatae)

Albahaca

Características generales y botánicas.

Todos la conoen por su olor aromático y su sabor picante que hacen de ella un condimento preciado. Las abejas la buscan y prefieren la flor de la albahaca. Otras especies son: *O. carnosum* usado para elaboración de perfumes y en la destrucción de parásitos, *O. americanum*, *O. minimum*, *O. gratissimum*, *O. communitis*. Todas poseen propiedades similares y merecen figurar entre las plantas decorativas de un jardín.

Propiedades Medicinales, culinarias y aromáticas.

Hojas y flores: La infusión alivia el **dolor de cabeza**. La de hojas además es **diurética, antiflatulenta, estimulante** y regularizadora de la **menstruación**. Dosis 75 gr por 500 gr de agua, 4 tacitas diarias. En polvo se aspira por la nariz y estimula las **secreciones mucosas**. En forma externa tiene aplicación para el **dolor de oído**, a veces basta con introducir un pequeño brote por el oído, mejor aún mojado con leche. Lo mejor incluso en extrae el jugo y empapar una mota de algodón e introducirla en el oído afectado. La variedad *O. carnosum*, machacada con sal gruesa, sana con facilidad las **heridas infectadas**. Su decocción sirve para lavar heridas, alicando luego cataplasmas hechas con sus hojas.

Semillas: Administradas de la misma forma que las hojas son **calmantes** y **refrigerantes**.

Oenothera affinis.

Familia: Onagraceae

Hierba de San José

Características generales y botánicas

Conocida como "Diego de la noche" o "Falsa Hierba de San Juan". Planta erguida que a veces alcanzan hasta 70 cm de altura. Las hojas son lineales, lanceoladas, algo arrugadas, un poco dentadas. Las flores son grandes, de un color amarillo pálido, hermoso. El tubo del cáliz es tres veces más largo que sus segmentos. El fruto es una cápsula cuadrangular, pestañosa.

Propiedades Medicinales, culinarias y aromáticas.

Planta : Su principal propiedad medicinal es la de servir en caso de **heridas, golpes y contusiones**, etc. Internamente se administra contra **inflamaciones gastrointestinales** y **dolores de estómagos**, así como **transtornos menstruales**. Dosis 20

gr por 200 gr de agua. Se hierve por 5 min y se toma por tacitas durante el día. Tiene efectos mejores si se toma en ayunas y bien caliente. Externamente se usa para **heridas, quemaduras y contusiones**. Con el cococimino se lavan las heridas y se fabrican cataplasmas afirmandolas con una venda.

Origanum vulgare y *Origanum majorana*

Origanum vulgare (L), ssp. *vulgare*. *Origanum vulgare* (L), ssp. *virens* Hoffm. et Link

Familia: Lamiaceae (Labiadas)

“Orégano”, “mejorana”.

Características generales y botánicas

El nombre viene del griego oros (montaña) y ganos (ornamento), la decoración, la belleza de las montañas. En el lenguaje de las flores el orégano rojo significa “rubores”. Se dice que el orégano tiene odio tan capital a la berza que si se planta cerca de ella luego se seca. Una leyenda griega dice que Afrodita, diosa del amor, fue la primera en cultivar orégano y le dio a esta planta la fragancia que actualmente posee. Es una planta de Europa y de Asia occidental. En Italia crece sobre todo en las colinas y montañas y en España también. Su nombre, que deriva del griego, significa, “esplendor de la montaña”. Se trata de una planta fuertemente olorosa y de gran sabor; en las zonas más cálidas el aroma es de mayor intensidad, el sabor más picante y el perfume más persistente. Estas plantas reúnen a 15 o 20 especies de origen europeo; son herbáceas, perennes y resistentes. La especie más conocida y difundida, que crece también de forma espontánea, es *Origanum vulgare* (el orégano), de hasta 80 cm de altura. Es una planta pequeña con tallo derecho, de 30 a 60 cm de altura, cubierto con un vello suave. Las hojas son pecioladas, verdes al enverso, más pálida y vellosas por el reverso, ovoides, alargadas, redondeadas en la base; las flores van dispuestas en panojas angostas de color violeta. Tiene tallos rojizos y hojas ovadas con nervadura profunda, pecioladas, con el margen finamente dentado. Las flores se disponen en verticilastros que forman espiguillas de hasta 3 centímetros; las flores son muy pequeñas (los pétalos no sobrepasan los 2 ó 3 milímetros de longitud), de color violeta rosado, rezuman unas gotitas de un líquido amarillento aromático. Están protegidas por bractéolas de hasta 5 milímetros, de contorno oval y color verdoso o púrpureo. Los cálices se presentan amarillentos y las corolas son bilabiadas de color blanco, rojizo o púrpureo. Las flores son rojas y blancas, reunidas en panículas terminales, y se semilla). Los tallos, la nervadura y los márgenes foliares son pelosos. *Origanum vulgare* es una planta vivaz (que vive más de dos años), de tallo recto, que alcanza entre 30 y 80 centímetros y no es redondo sino, curiosamente, cuadrado, ramificado en la parte más alta, totalmente cubierto de pelusilla blanca. Posee un rizoma rastrero. Las hojas brotan de dos en dos en cada nudo, enfrentadas, son enteras, ovaladas, acabadas en punta, también se recubren de pelusilla por ambas caras y su longitud es de hasta 4 centímetros. Poseen peciolo y aparecen cubiertas también de glándulas. Toda la planta desprende un agradable y particular aroma. Su sabor, por contra, es amargo. Entre sus sinónimos de uso frecuente destacan: dictamo erético, orégano y mejorana bastarda (Infoagro.com).

Se cultiva por su demanda en el sector farmacéutico, de los licores y cosmético, además de la industria alimentaria, conservera y semillera. Su uso práctico en cocina es el de aromatizante por excelencia de los platos. También la herboristería lo consume ampliamente, por sus propiedades tónicas, digestivas, estomacales y antiasmáticas. Florece en verano, de julio a octubre, y su fruto es un tetraqueno con cada parte ovoidica y lisa, es seco y globoso.

El *O. virens* Hoffm. et Link: es una especie parecida a la anterior, pero sus brácteas son doble de largas que el cáliz y membranosas, casi ovales o redondeadas, glandular - punteadas y de color verde pálido; la corola es siempre blanca. Florece de junio a julio. Al género *Origanum* L. pertenecen otras especies: resultan interesantes en particular la *O. onites* y la *O. majorana*. El orégano común es muy usado en la condimentación de alimentos. En la cocina, como planta aromática, se utilizan las hojas y los ápices floridos. El orégano posee también propiedades medicinales. Su variedad *Compadum* tiene un poder más que la especie de origen. *O. majorana* es una especie que puede naturalizarse, utilizada como planta aromática (Planeta de Agostini, 2000).

Propiedades Medicinales, culinarias y aromáticas.

Extremidades: Todas estas plantas tienen propiedades medicinales similares, son **estimulantes** y **estomacales**. Además es un **expectorante**, que a veces se prescribe en atonías del estómago, la **clorosis**, **afecciones catarrales**, **asma**, **flatos** y como **sudorífico**, **antiespasmódico** y favorable para la **menstruación**. Se calienta hasta ebullición 20 gr de orégano en 500 gr de agua y se toma en tacitas tres o cuatro diarias. También se combate el **reumatismo crónico** aplicando sobre la parte afectada orégano fresco, picado y calentado en seco en un sartén.

Accite esencial: Sirve para calamar el **dolor de muelas**, poniendo sobre ellas un tapón de algodón mojado de aceite. Externamente se emplea en **cataplasmas**, **lociones** y compresas **resolutivas**. Entra en el agua vulneraria y jarabe de artemisia y el polvo estornutatorio. Se puede usar en los baños. Se espira mucho de esta planta cuando se logre aislar el principio activo.

Principios activos.

Los principios activos del orégano se encuentran en la esencia, ese líquido amarillo que se puede observar, con buena vista, en el interior de las flores y que también se localiza en las hojas. Se compone principalmente de aceites esenciales, resina y algún tanino; este último también abunda en los tallos (de ahí su sabor amargo). La planta contiene ácidos fenólicos, cafeico, clorogénico, rosmarínico; flavonoides: derivados del apigenol, del luteolol, del diosmetol; ácido ursólico; sustancias tánicas y elementos minerales. El aceite esencial, de composición variable según las subespecies y según la zona donde se cultive, está constituido fundamentalmente por carvacrol y timol, fenoles que pueden alcanzar hasta el 90% del total; contiene también pineno, sesquiterpenos, cimeno, etc. En la actualidad existe una gran demanda de los compuestos minerales y esenciales del orégano debido a sus conocidas propiedades antioxidantes, asociadas al carvacrol y el timol, fungicidas y bactericidas además de citotóxicas. Se ha demostrado su gran nivel de citotoxicidad para células animales incluyendo dos tipos de células derivadas de cánceres humanos, lo cual aumenta si cabe la importancia de sus cualidades en la investigación sobre enfermedades humanas. Los aceites esenciales del orégano, extraídos mediante hidrodestilación, han demostrado también su toxicidad por inhalación sobre *Acanthoscelides obiectus* Say, Bruchidae, Coleopterae, una plaga de *Phaseolus vulgaris* L. Estos ensayos abren una puerta a la posible utilización de estos aceites esenciales en formulaciones para el control de esta plaga.

En general, es una planta tónica y digestiva. Contra el dolor existe una solución eficaz, sobre todo para dolores de espalda y del cuello (torticollis). Consiste en aplicar un manojo de sumidades floridas frescas (recién cogidas) y calentadas ligeramente. Se envuelve con un paño asimismo caliente, y se mantiene cuanto más rato mejor (repetir tantas veces como sea necesario). Como digestiva, se toma en infusión (de hojas y flores secas) una taza tras las comidas. Para la tos, el asma o afecciones respiratorias, es preferible en decocción: se hierva durante un cuarto de hora un litro de agua con 50 gramos de flores y hojas, y se toman tres tacitas al día, calientes.

Es **emenagogo, desinfectante, béquica, expectorante y carminativa**. La infusión (20-30 gramos / litro, dejándola reposar 10 minutos), tomando 2-3 tazas al día, se usa para aliviar la tos y el asma. En reglas dolorosas se emplea como calmante y regulador. Antiséptico en las vías respiratorias. Los dolores y reumas se alivian con friegas con aceite de orégano y cataplasmas de la planta. En uso externo en forma de infusión es cicatrizante de heridas, llagas, etc. En farmacia se usa para preparar linimentos antirreumáticos, pomadas para la dermatitis y como desinfectante y cicatrizante. También se usa en perfumería, jabonería y cosmética.

Aplicaciones culinarias.

En la cocina es una de las plantas más conocidas y usadas de España. Con ella se adoba, frecuentemente, la carne para preparar chorizos. También es muy utilizado en Italia, donde no falta en una buena pizza o en el osso bucco. Los mexicanos también la usan en el chili con carne. Empleada en asados de berenjenas y calabacines. Algunos ejemplos culinarios se detallan a continuación:

Adobo para chorizo: Se utiliza una mezcla de orégano, pimentón y sal. A veces se añaden ajos machacados y otros ingredientes. Se mezcla todo bien en una artesa y se deja a la intemperie, en un lugar sombrío.

Ensalada de patatas con orégano: (ingredientes para cuatro personas: 750 g de patatas cocidas, 100 g de champiñón fresco, 1 cucharada de orégano seco y desmenuzado, 1 pizca de eneldo, 1 pizca de nuez moscada, 1 cebolla pequeña picada, 4 tomates medianos, 50 g de queso rallado, 1 cucharada de mantequilla y sal). Preparación: cortamos en rodajas o en forma de cubo las patatas cocidas. Picamos el champiñón muy fino. Se colocan las patatas y el champiñón en una fuente para ensaladas y se esparce y mezcla el orégano, el eneldo y la nuez moscada. Añadimos el ajo machacado y la cebolla picada, se mezcla todo bien y se prueba. Aliñamos con la sal necesaria. Ponemos la mezcla en una fuente de asador, untada con mantequilla. Añadimos, por encima, una cucharada de mantequilla y el queso rallado. Sobre el queso se colocan los tomates, cortados en rodajas, y sobre ellos algo de orégano. Metemos la fuente en el horno y se deja 30 minutos a 130° C.

Ensalada de espinacas: (Ingredientes para cuatro personas: 750 g de espinacas tiernas, 3 huevos, sal, aceite extravirgen de oliva, orégano). Preparación: Las espinacas pierden con la cocción la mayor parte de las vitaminas y sales minerales, que quedan en el agua de cocción. Comerlas crudas puede resultar insólito, pero acompañadas de una buena salsa están ricas. Se limpian bien las espinacas, se cortan como para una ensalada y se ponen en la ensaladera. Se hierven los huevos (deben estar bien hechos), se pelan y se cortan finamente hasta reducirlos a una papilla. Se hace una salsa con el aceite, el orégano y la sal, y se condimentan las espinacas unos minutos antes de servir las (www.infoagro.com).

El orégano se cultiva tanto en tierra como en macetas, para balcones y terrazas. En tierra, se planta en primavera, en una tierra que puede ser incluso poco fértil y escasamente húmeda, colocando las plantas a 30 cm de distancia entre ellas. Se debe abonar con estiércol bien maduro (30-50 Kg) y con 40 g/m² de superfosfato añadido. El drenaje debe ser muy eficiente. Para el cultivo en maceta, sustrato se puede preparar con tierra fértil debe él (50 %), turba (25 %) y arena (25 %), abonando con fertilizantes ternarios 20 g por decalitro de tierra. También se puede recoger el orégano en invierno, cultivándolo en maceta protegida bajo cristal o en un ambiente resguardado del frío. Como planta aromática, *O. calcaratum* es una especie con espigas piramidales erectas y flores rosadas; tiene hojas generalmente lanosas. *O. dictamnus* tiene hojas pelosas, redondeadas, y flores rosadas circundadas por brácteas de color rosa púrpura. *O. rotundifolium* es una especie rizomatosa con hojas redondeadas o cordadas; flores de color blanco o rosa claro y brácteas verde claro con matices rosa-púrpura.

(Planeta de Agostini, 2000).

Clima y suelo.

El cultivo del orégano tiene éxito en todos los tipos de terreno ricos en materia orgánica, sueltos, silíceos arcillosos, francos, humíferos, calcáreos, arcilloso - arenosos e incluso en lugares áridos. Los mejores resultados, tanto cualitativos como cuantitativos, se obtienen en las zonas cálidas del sur. El orégano es resistente tanto a las altas como a las bajas temperaturas. Si se quiere utilizar en invierno, es aconsejable proteger la planta con láminas de plástico o, si está cultivado en maceta, colocarla en un lugar resguardado, a una temperatura no inferior a 8-10 °C.

Los mayores rendimientos en aceite esencial, tanto cuantitativamente como cualitativamente, se obtienen en zonas bien soleadas y cuya altitud no sea excesiva (ecosistemas típicos de la cuenca Mediterránea). Crece espontáneamente en todo el continente euroasiático, a condición de que el clima sea entre templado y subtropical, no demasiado seco. Es fácil encontrarlo en laderas pedregosas y terraplenes, zanjas húmedas y bordes de caminos, matorrales y bosques. Resiste bien las heladas, sobre todo el orégano rojo (la spp. *vulgare*) y ambos mucho más resistentes que el O. majorana. Vive en las montañas, hasta los 3.000 metros sobre el nivel del mar el O. rojo (e incluso se desarrolla en las zonas bajas del Himalaya), y de 100 a 2000 metros el O. verde.

La spp. *vulgare* se extiende por la parte septentrional del área de la especie, desde Inglaterra y Escandinavia y a través de Europa, hasta Asia y Taiwán. La spp. *virens* ocupa el extremo occidental del área de la especie, desde Canarias y Azores, Península Ibérica y nordeste de África, hasta Baleares. En España, la primera predomina en el norte y nordeste y la segunda en el noroeste, centro y sureste.

Propagación y cultivo

El orégano se siembra en primavera, en un lugar resguardado. Las nuevas plantas se deberán plantar apenas se puedan manipular. También se puede recurrir a los esquejes, en verano, que deberán enraizar en arena y turba a partes iguales, en un ambiente muy húmedo, o bien en otoño, colocándolos en un lugar resguardado pero sin calefacción.

A escala doméstica, se efectúa en primavera, en un recipiente un poco más grande que la maceta precedente. El orégano se debe cultivar al sol directo. Existen dos métodos fundamentales: por semilla y por división de macolla. Adoptando el primero se corre el riesgo de obtener una población heterogénea de individuos puesto que aún no se ha llevado a cabo científicamente una cuidadosa selección entre las diversas especies existentes en estado natural. Por semillas: el peso medio de 1000 semillas es de 0,035 gr y su poder germinativo es del 90%, en 23 días y a una temperatura media de 20°C. Estudios recientes revelan que las semillas de orégano poseen unos requerimientos lumínicos absolutos para la germinación. Además dichos requerimientos van acompañados de un rango pequeño de temperaturas óptimas para dicho proceso biológico (típicas de los climas mediterráneos sin grandes oscilaciones de temperaturas). Este rango de temperaturas oscila entre 15-20 °C. Semillado: en vivero, bajo chasis a finales de invierno, al aire libre en primavera avanzada. El repicado se hace dos o tres meses después de la siembra. La cantidad de semilla precisa para obtener la planta para 1 hectárea, es de 100 g que se sembrarán en 100 metros cuadrados de vivero. División de pies: se hace en otoño o a principios de primavera. Este método permite una vegetación más abundante desde el primer año. Aunque la división de macolla es una práctica impensable para el cultivo industrial, es significativa por la indudable ventaja de dar lugar a descendientes idénticos a la planta de la que se ha extraído el material de propagación.

También se ha desarrollado para algunas especies aromáticas, entre ellas el orégano, la multiplicación por cultivos in vitro. En el caso del orégano esta multiplicación había tropezado hasta ahora con un problema de malformación fisiológica (vitricación o hiperhidratación) que aparecía en las etapas de regeneración de las plantas clónicas a partir de los cultivos de tejidos. En los últimos tiempos se han venido desarrollando técnicas para tratar de solucionar esta malformación fisiológica. Así se ha encontrado una asociación entre planta - bacteria (*Origanum vulgare* - *Pseudomonas spp*) que permite una regeneración satisfactoria a partir de los cultivos de tejidos. Esta asociación otorga a los tejidos de los clones obtenidos, cambios en su morfología y fisiología (como contenido de agua, de clorofila, o fenoles totales). Estos cambios no se observan en los clones obtenidos sin esta asociación con la bacteria. El uso de esta interacción entre orégano - *Pseudomonas spp* ofrece un potencial excelente para prevenir la vitricación e incrementa la eficiencia en la propagación in vitro de tejidos. Esta resistencia a la vitricación se presenta en la asociación orégano-*Pseudomonas* cuando los clones previamente poseen unos determinados contenidos en metabolitos fenólicos. De este modo se han seleccionado líneas clónicas con un determinado nivel de metabolitos fenólicos y resistencia a la vitricación, lo cual permitirá en un futuro utilizar a estos clones como fuente de extracción de fenoles con una concentración uniforme para su uso posterior como antioxidantes y anti microbianos en los sistemas de producción de alimentos. Crece fácilmente en terrenos algo húmedos. Se compone de marcos de plantación variables según las zonas y suelos, variando de unos 30 centímetros entre filas (sin exceder los 75 centímetros) y 20-35 centímetros entre plantas dentro de la hilera. La densidad óptima de plantación es de unos 40.000 pies / hectárea. Hay que tener cuidado con las escardas para no hacer daño a las raíces. Debe considerarse, para el establecimiento del plan de abono de fondo, la duración del cultivo. Ésta puede variar un mínimo de 8 años a un máximo de 10 años. Por lo tanto se

aporta estiércol a razón de 3-4 ton/ha que se enterrarán en el momento del laboreo principal (aradura). Además, cada año se deberá asegurar un aporte de los tres elementos fundamentales.

Para estimular la vegetación y por tanto la producción de biomasa, se aconsejan valores de 120-150 unidades de nitrógeno, equilibrados con aportes de 80-100 unidades de fósforo y de 100-120 unidades de potasio. El nitrógeno debe suministrarse en las fases críticas, es decir, en la recuperación vegetativa y tras las siegas. En particular, después de la última recolección, la planta debe recuperar las energías perdidas para superar bien el invierno y es precisamente de cómo salga de él de lo que depende la producción del año siguiente. En otros términos, el abono debe tender a obtener el máximo, pero también a prolongar lo más posible la duración de la plantación.

La vida útil del cultivo es de 8-10 años, por lo que el suelo tiene tendencia a compactarse, lo que evitaremos mediante las binas y escardas necesarias. Las escardas deben efectuarse cada año en el número suficiente para mantener controladas las malas hierbas y, al mismo tiempo, ventilar el terreno (el orégano sufre mucho de asfixia radicular en los casos de estancamiento hídrico). Al tratarse de una especie plurianual, se ha considerado el problema del deshierbe químico y se efectúa en algunos países. Los herbicidas selectivos normalmente utilizados son dos: Lenacilo (materia activa del Venzar) en dosis de 1 kg/ha de producto comercial el primer año, en el momento de la plantación. El segundo es el Terbacilo (materia activa del Simbar) controla mayor número de malas hierbas, será utilizado antes del arranque de la vegetación, a partir del segundo año, en dosis de 1 kg/ha de producto comercial. Las exigencias hídricas del cultivo son más fuertes en la fase de germinación de las semillas y de arraigo de las plantas después del trasplante, pero se dejan sentir también después de la primera siega.

Recolección.
Del orégano se cosechan las hojas y las flores, por lo que se recolectan las sumidades floridas, esto es, los extremos de las ramas que contienen flores y hojas. La época ideal para la recolección es en plena floración (en general, durante el verano), no antes. Vale más esperar a que algunas flores están marchitas y no precipitarnos cuando empiezan a florecer las primeras, pues la producción de esencia por las flores se incrementa una vez éstas ya se han desarrollado totalmente.

El primer año de vegetación solamente es posible una corta; a partir del segundo año pueden hacerse dos recolecciones anuales, en julio y en octubre. Se recolectarán en el momento de la floración, antes de que abran todas las flores. La siega, efectuada de forma mecánica mediante guadañadora o guadañadora - atadora. El rendimiento, expresado en producto verde, oscila entre los 3 tm/ha de plana fresca en el año de plantación, y de 15 tm/ha e incluso más, a partir del segundo año, para alcanzar luego valores más bajos al acercarse el octavo y el noveno año de recolección.

En el secado del producto se asiste a un descenso del verde al seco de 4:1 (se reduce un 75%). La cantidad de hojas solas obtenidas de 100 kg de planta fresca es aproximadamente de 15 kg. El producto puede destinarse también a la extracción de la esencia. Los rendimientos son muy variables según la zona de cultivo. Orientativamente oscilan alrededor de 2 kg de aceite esencial por tonelada métrica, es decir un rendimiento medio por ha de 30 kg de aceite esencial. Las hojas deben desecarse a la sombra, pues el sol destruiría el aceite esencial; luego han de guardarse en recipientes cerrados herméticamente, en lugares frescos y secos. El secado no es tan delicado como el de la mayorana pero debe efectuarse con la mayor rapidez posible y a una temperatura de 30°C y a la sombra.

Plagas y enfermedades.

Generalmente, el orégano no suele padecer enfermedades ni parásitos, pero sí podredumbre en las tierras muy húmedas. En este caso, es suficiente con interrumpir los riegos hasta que la tierra esté seca, evitando usar productos químicos. Una de las más importantes enfermedades del orégano es debida a *Colletotrichum spp* causante de necrosis foliares que deprecian la calidad de la producción en verde. Los síntomas que se observan primero son unas pequeñas manchas pardas sobre las hojas y los tallos. Al extenderse progresivamente por la lámina foliar, las áreas necróticas coalescentes producen el total marchitamiento de las hojas, que caen finalmente. Las manchas caulinares también aumentan su superficie cubriendo los nudos y entrenudos de los tallos afectados que terminan secándose. En ninguno de los órganos enfermos se observan fructificaciones del hongo. Dos han sido las especies de *Colletotrichum* aisladas del orégano: *Colletotrichum dematium* y *Colletotrichum gloeosporioides*, ambos fueron aislados y cultivados en PDA (Patata-Dextrosa-Agar) dando dos tipos diferentes de colonias.

De igual forma se ha descrito un hongo, *Phytophthora cryptogea*, presente igualmente sobre romero, tomillo y salvia, que provoca unas necrosis a nivel del cuello y de las raíces. El marchitamiento del pie de las plantas afectadas se caracteriza por la presencia de ramas secas y de hojas con manchas amarillas, pardas y negras. El hongo está presente sobre todo desde primavera en los suelos húmedos y compactos, propensos a los encharcamientos. También se ha podido observar sobre cultivos de orégano un oidio causado por *Erysiphe galeopsidis* el cual provoca unas manchas blancas sobre los tallos y las hojas de las plantas enfermas. Otros agentes causantes de enfermedades de origen fúngico en el orégano son *Botrytis cinerea* y una roya, *Puccinia rubsaameni*. Ambos parasitan al orégano y le causan podredumbres. En el apartado de los nemátodos sólo destacar los géneros que la bibliografía señala como patógenos en el orégano como son *Meloidogyne spp* y *Nacobbus aberrans*. Sin embargo, y aunque la bibliografía señala al género *Meloidogyne* como patógeno en el orégano, experimentos

recientes confirman que el *O. vulgare* es resistente a la especie *Meloidogyne incognita*. Otros ensayos, además, muestran como el *O. vulgare* es también resistente a *M. arenaria* (raza 1), *M. incognita* (razas 1 y 3) y *M. javanica*.

Enfermedades de origen viral.

Sobre cultivos de orégano ha sido detectado y aislado los virus causantes del mosaico de la alfalfa (AMV) y el del pepino (CMV). Estos virus son transmitidos por vectores como son los pulgones. Los síntomas observados sobre el orégano han sido manchas amarillas y blanquecinas sobre las hojas, una deformación y un marchitamiento de aquellas, retardando y después parando el crecimiento de la planta.

Artrópodos plaga del orégano.

Con tiempo seco un ácaro, *Tetranychus urticae*, puede atacar a los órganos verdes de la planta. La succión de los contenidos celulares por parte del ácaro provoca la desecación de las mismas induciendo un aspecto como manchado a la cara superior de las hojas. La araña amarilla teje sobre los vegetales una fina tela la cual da origen a su nombre, el *tetranychus* tejedor. Una chinche, *Eupteryx decemnotata*, se ha igualmente señalado como causante de daños en las partes aéreas de cultivos de orégano, aún que no se ha detectado en la Región de Aysén.

Osmorhiza chilensis Hooker et Arnott

Familia: Apiaceae (Umbelliferae).

“Perejil de monte” (Aysén). “cacho de cabra, amor seco, quin quin, panul, anis de monte, ñonquín, ñanquin” (Chile, Argentina)

Características generales y botánicas.

Planta de raíces olorosas, tallo fino, de hasta 50 cm, glabro o pubescente: peciolo envainador, limbo 2-3 partido, hojuelas aovado-lanceoladas, aserradas.: 5 estambres. Ovario infero. Fruto esquizocarpio de 2.5 cm de largo, seco, biseminado, con apéndices adherentes. Hierba perenne de 30 a 40 cm de alto, en general vellosa con hojas de 5 a 15 cm, muy divididas y aserradas, con pelos en los nervios y en el raquis. Flores de 5 pétalos, reunidas en umbelas de color blanco verdoso, pequeñas, de aproximadamente 2 cm y 0,1 cm de diámetro, hermafroditas o unisexuales, en umbela compuesta. Fruto de 2cm, lineal aguzado en sus extremos, muy peludo en su base, por ello que se pega a las ropas con facilidad. Hanta típica del sotobosque de los parques nacionales andino patagónicos. Fructifica en verano.

Se distribuye en zonas cordilleranas de las provincias argentinas de Neuquén, Río Negro, Chubut y Santa Cruz y en Tierra del Fuego; también en zonas chilenas aledañas. En los alrededores del lago Cholila los pobladores consumen las raíces cuando son tiernas, al igual que lo hacían los tehuelches, pampas y araucanos de antaño. Luego de raspar las raíces para quitarles la rizodermis, se mastican crudas como chicle y luego se escupe la parte fibrosa. Las hojas picadas se usan como condimento en reemplazo del perejil (Rapoport, 1999; Brion et al, 1998).

Propiedades Medicinales, culinarias y aromáticas.

Las hojas picadas pueden acompañar a las papas hervidas. Por su sabor anisado pueden reemplazar al eneldo (aneto) cultivado. Se recomienda tener cuidado de no confundir esta especie con la cicuta, planta tóxica que se parece por sus hojas. Los tallos de ésta última, sin embargo, tienen olor repulsivo. Las raíces tiernas se pueden comer crudas. Sus hojas son utilizadas como condimento, en reemplazo del perejil. Hábitat: Es frecuente en el sotobosque de los sectores más iluminados, en los cuales es dominante, formando un tapiz continuo junto a otras hierbas (Brion et al, 1998).

Oxalis adenophylla.

Familia: Oxalidaceae

“culle colorado” (Chile, Argentina)

Características generales y botánicas.

Se describe *Oxalis rosea* o “Cuye colorado” o “Vinagrillo”. *Oxalis* proviene del griego “axys” que significa ácido. Se le llama así por el color de sus raíces y tallos. Crece en Chile en todo el país, es una hierba de tallos y raíz colorada, flores rosadas o moradas, a veces blanco moradas. *O. acetocella* o “Acederilla”, Es una planta vivaz monoica rizomatosa, de tallos simples herbáceos y de matiz vinoso, que alcanza alturas de hasta un metro. De hojas basales alargadas pecioladas, anchas y asaetadas, y las caulinas amplexicaules de matiz verde claro. Sus flores son blanco rosadas, tanto las masculinas como las femeninas están reunidas en gran número en ramillete al extremo de los tallos. Florece en la primavera y verano dando lugar a un fruto ovoide baciforme y monospermo.

Aunque carece de un tallo definido la planta adopta forma de cojín y puede llegar a los 25 cm. de altura. Numerosas raíces fibrosas, agrupadas en un bulbo grueso, cubierto por escamas alargadas, oscuras. Entre 5 y más de 20 hojas, divididas en 5 a

22 folíolos obovados (en forma de corazón) que parecen plegados en forma de V, dispuestos circularmente en la parte terminal de cada pecíolo. Las flores, sostenidas por pedúnculos algo más largos que las hojas, con pétalos rosados o violáceos y sépalos agudos, en forma de pestañas. Vive en los bosques y en las estepas ecótonales al pie oriental de la cordillera, así como hasta los 2600 m de altura desde Mendoza hasta el N de Santa Cruz, y desde Santiago hasta Aysén por el lado Occidental (Rapoport et al, 1999).

Propiedades Medicinales, culinarias y aromáticas.

Hojas: La infusión es **emenagogo**, **febrífugo** y **abortiva**. Con esta planta se fabrican panes rojos (*Oxalis rosea*). Hojas y raíces: *O. acetocella* tiene propiedades estomacales, diurética y refrescante. Hojas secas en decocción por 2 min a dosis de 50 gr por litro son **diuréticas** y **anti febrífugas**. Las hojas frescas en decocción por 5 min. a dosis de 100 gr por litro, reducen la **inflamación intestinal** y aplicadas machacadas como cataplasmas, **cicatrizan** las úlceras crónicas. Sus constituyentes son 4% de ác. oxálico y ác. ascórbico, dehidroascórbico, pirúvico y glicoxálico (*Oxalis rosea*). Oxalato y ác. crisofánico (*O. acetocella*).

Características de su cultivo.

Viven espontáneamente en los campos, prados, tierras incultas, orillas de los riachuelos en climas templados y situaciones medias y bajas. Los bulbos no son compactos, sino que están compuestos por multitud de pecíolos apelmazados que son muy tiernos. Se pueden comer crudos o cocidos.

Contraindicación: Evitar uso en embarazadas.

Ovidia andina, O. pillo pillo.

Familia: Coriariaceae

Pillo-Pillo

Características generales y botánicas.

Es un arbusto en forma piramidal, que llega hasta los 3 o 4 metros de altura, es ramoso desde la base misma y cubierto por una corteza delgada, cenicienta y marcada por las cicatrices de las hojas caídas. Las ramas son de un color púrpuro y las hojas son alternas y lampiñas en su cara inferior, marcadas por una gruesa nervadura. Las flores son blancas, algo olorosas, dispuestas en umbelas o fascículos terminales; el fruto es una baya en forma de huso achatada hacia la punta. La madera es blanca y elástica, se emplea para fabricar guitarras. Esta planta se encuentra en los alrededores de Valdivia.

Propiedades Medicinales, culinarias y aromáticas.

Esta planta contiene un glucósido llamado "dafnina" ubicada en la corteza interior. Su extracto deja una sensación acre e irritante que perdura por lo menos tres días. Puede provocar **náuseas**, **vómitos**, numerosas **evacuaciones** con fuertes cólicos y gran abatimiento y debilidad. Esta planta se recomienda como **vermífugo** y para mantener la **supuración** al usar remedios cáusticos. **Adevertencia:** "es preciso tomarla en poca cantidad, con mucha precaución o mejor aún emplear otras plantas que ejerzan efectos menos violentos" (Zin y Weiss, 1980).

Pastinaca sativa

Familia: Cruciferae (Brassicae).

Pana, pastinaca, chirivia.

Características generales y botánicas.

Pastinaca sativa del latín pastus: alimento y de satiuvus: cultivado. Es común en lugares herbosos de gran parte de Europa. Se cultiva desde la época de los romanos por sus raíces. Las formas silvestres son más pequeñas y ácidas. La raíz cocida durante bastante tiempo da una especie de pasta blanda que en ciertos lugares se acostumbra a untar sobre el pan. También sirve para condimentar caldos y verduras (Donoso, 1989). En la Región de Aysén se la conoce como "pana" y se la puede encontrar asilvestrada en lagunos huertos caseros (p. ej. En la Península de Levicán).

Raíz fusiforme de un sabor azucarado y aromático pero algo enardeciente. Se cultiva muy poco en Chile y más como planta alimenticia para los animales. Sin embargo las raíces muy superiores a las zanahorias dan mucha leche a las vacas y de superior calidad. Sus hojas están también muy apetecidas por los animales. Otra raíz de la misma familia es el salsifí que es una especie de escorzonera cuya raíz fusiforme es muy sana y muy nutritiva. A pesar de su fácil cultivo y de la mucha

abundancia de su producto es todavía muy poco usada en Chile. Son especies bienales igual que todas las buenas hortalizas de raíz, y de crecimiento aún más lento que el de las zanahorias. Son muy indicadas para suelos secos ya que son capaces de hundir sus raíces, en las que almacenan sustancias alimenticias, hasta 60 cm de profundidad en busca de agua (Gay, 1865).

Suelo y clima

Crece en suelos bastante pobres; son de desarrollo tan lento que no necesitan un medio muy rico. Sin embargo, si el terreno es bueno crecen mejor, con mayor rapidez y dan raíces más tiernas. Y desde luego, como todas las plantas, prosperan mejor en -tierras con un contenido elevado de materia orgánica. Prefieren suelos neutros: un pH de aproximadamente 6.5. Los terrenos muy pesados no les convienen pues se ahorquillan, efecto que también producen las piedras y el estiércol muy fresco. Lo que más les conviene es un clima frío: sin heladas no alcanzan todo su sabor.

Multiplicación y cultivo

Cuanto más profunda sea la cava, mejor: para lograr una cosecha abundante de verdad hay que cavar hasta 45 cm e incorporar estiércol maduro o compost; si se hace a menor profundidad se bifurcan. Habitualmente, la semilla de la chirivía es la primera del año que se planta al exterior (sin contar los chalotes, que no son semillas). Se hace, y con frecuencia se hace, a finales del invierno: febrero en los climas templados. Sin embargo, es mejor entrada ya la primavera. Las que se siembran más tarde son -de menor tamaño, más dulces, menos leñosas y se conservan mejor. Pero a menos que el huerto -haya estado en régimen orgánico desde hace mucho tiempo y su suelo sea en gran parte humus, a las chirivías sembradas tarde hay que abonarlas con harina de pescado, harina de huesos u otro abono orgánico rico en fósforo. Sembrar las semillas de forma dispersa pero continua, en surcos y aclarar después las plantitas a 25 cm cuando crecen. Junto con ellas se pueden sembrar también rábanos. Estos crecen mucho antes e indican el lugar donde se sembraron las chirivías, lo que permite pasar la azada por los lados. Los rábanos rompen asimismo la corteza del suelo favoreciendo así el crecimiento de las chirivías, al mismo tiempo que sus hojas las protegen del sol cuando son jóvenes. Los surcos deberán tener una profundidad de unos 4 cm. Después de la siembra se cubren de nuevo con tierra y se pisa por encima. Mejor todavía es cubrir las semillas con compost fino y asentar a continuación el terreno.

Propiedades Medicinales, culinarias y aromáticas.

Vino de chirivías.

De los vinos hechos con hortalizas de raíz, el de chirivías el mejor. Se necesitan: 9 kg de chirivías, 5.5 kg de azúcar blanquilla, 18 lt de agua; dos cucharadas de té, de ácido cítrico o de zumo de limón; y un poco de levadura, de preferencia de vino blanco, que se puede comprar en un establecimiento del ramo. Se limpian las chirivías restregándolas pero sin pelarlas. Se cortan en cubos de 5 cm de lado y se hierven hasta que se las pueda pinchar con facilidad con el tenedor. Si se las deja cocer demasiado tiempo, se formará una pasta imposible de aclarar. Se cuele el zumo mientras todavía está caliente y se mezcla con el azúcar removiéndolo. Se echa el jugo de limón o el ácido cítrico y se espera hasta que la temperatura de la mezcla descienda hasta la del cuerpo humano antes de añadirle la levadura. La mejor manera de echar la levadura es la siguiente. Mientras el líquido está todavía en ebullición se extraen 300 ml del mismo, se disuelven en él dos cucharadas grandes de azúcar y se enfría rápidamente metiendo el recipiente en agua fría. Tan pronto como descienda a la temperatura del cuerpo humano, se le añade la levadura y se le cubre con un paño. Cuando el grueso del líquido esté frío, se le puede añadir el "fermento", es decir, la pequeña cantidad a la que se ha echado la levadura y que para entonces se encontrará en plena efervescencia. Se agita la mezcla con una cuchara de madera, se tapa el recipiente con un paño limpio, y se deja reposar. La razón por la que se hace fermentar primero una parte del líquido es para que la acción de la levadura sea más rápida sobre el grueso del vino y haya menos posibilidades de que aparezcan cuerpos extractos. Al día siguiente, una vez terminada la primera fermentación rápida, se traslada el recipiente a un lugar que esté a temperatura más templada, por ejemplo, la de la casa. Se quita la espuma que se haya formado en la superficie y se introduce el vino en recipientes de boca estrecha, por ejemplo, haciendo sifón con un tubo de goma. Los recipientes se cierran o bien con tapones de fermentación o bien con algodón en rama para permitir la salida del anhídrido carbónico y al mismo tiempo impedir la entrada de organismos nocivos. Una vez cesada la fermentación, se procede al trasiego del vino, que consiste en trasvasarlo con suavidad a botellas sin agitar los posos. Se ponen tapones de corcho a las botellas y se guardan. Si se quiere vino espumoso, se echa una cucharadita de té y dos uvas pasas en cada botella antes de ponerles el tapón. Entonces se iniciará una fermentación secundaria y se formarán más gases que harán burbujear al vino (Seymour, 1981).

Papaver rhoeas y P. somnifera

Familia: Papaveracea

Amapola

Características generales y botánicas.

Esta es una planta tosca y erizada de pelos rígidos. Su raíz es delgada, perpendicular y fibrosa. Las hojas son alternas, por lo general hendidas; flores grandes, rojas, sostenidas por grandes pedúnculos de 4 pétalos manchados de negro o color

uniforme. Crece de preferencia en los trigales y en terraplenes de ferrocarril, en suelos más bien disturbados. Hay muchas clases de amapolas, una de las más conocidas es la *P. album*, Lob., sus cápsulas son usadas como calmantes y debe usarse con mucha cautela. Las especies encontradas en la región son *P. rhoeas* y *P. somnifera*. Además de esta especie se saca el opio.

Propiedades Medicinales, culinarias y aromáticas.

La planta entera y en especial las flores tienen efectos medicinales, cuando son cosechadas en momentos de floración, es decir en verano. Estas son recolectadas y secadas cuidadosamente, se retiran los estambres y los huevos de insectos, se guardan en bolsas aún calientes y se comprime energéticamente, depositándolas en sitios secos. *P. rhoeas* se utiliza para extraer un pigmento rojo que se emplea para colorer vino y ciertas medicinas (Correa, 1984). Las flores de *P. rhoeas* se usan en forma de infusión contra los catarros pulmonares, la tos ferina, las anginas y las fiebres eruptivas. Son sudoríficas, algo calmantes y pectorales. Los frutos en forma de infusión son calmantes y sirven eficazmente contra los insomnios (Hochstetter, 1977).

Flores : Tienen efecto **sudorífico** en infusión de 3 gr de flores secas o 6 gr frescas en 500 gr de agua hirviendo. Esto se cuele y se toma una taza bien caliente en cada media hora. Esto mismo sirve para combatir **catarros pulmonares, bronquitis, angina y fiebres eruptivas**. También forman parte de las flores pectorales (Zim y Weiss, 1980). Las flores de *P. rhoeas*, se usan para preparar un jarabe expectorante (Correa, 1984).

P. somnifera es una especie muy cultivada, pues de ella se obtiene el opio, desecando al aire el látex de los frutos inmaduros. En los mismos se practican una o varias incisiones horizontales (Asia Menor), oblicuas (India) o verticales (Persia). Los cortes deben abrir la capa de los conductos laticíferos, pero no tienen que atravesar la pared de la cápsula, pues debe evitarse que una parte del látex penetre dentro del fruto, quedando perdido así para la obtención del opio. Esto impediría además la maduración de las semillas que han de servir para la extracción de aceite. Las incisiones deben ser hechas en el momento oportuno pues de lo contrario no se obtiene opio. Este procedimiento en general varía algo según los distintos países. Cabe destacar que del opio se obtienen otros alcaloides como la morfina, la codeína y la heroína.

Las semillas son muy útiles pues aplastándolas se obtiene un aceite que se usa para emulsiones y hincientos, en pintura al óleo y en la fabricación de jabones. Las tortas que resultan de la obtención del aceite son un valioso alimento para el ganado. Las semillas también se utilizan -en panadería pues sirven para espolvorear panes y confituras (Correa, 1984).

Frutos: Con la misma infusión anterior pero con los frutos, tomando una taza caliente antes de acostarse y es un remedio eficaz contra el **insomnio e incluso calmante**. Planta : Se recomienda contra la **ictericia, las fiebres malignas y pestes** tomada de la misma manera de la forma predicha. El jugo destruye la las **verrugas** y obra como **detersivo** y ligeramente cáustico en las **erupciones de herpes**, las **úlceras rebeldes, tiña** y los **empeines**. Raíz: 30 gr de raíces en maceración en medio litro de vino blanco curan **las fiebres intermitentes**, provocan **sudor** y combaten **hidropesía**. Se toma una cucharada cada media, hasta que haya producido el sudor, se toma dos veces al día, en la mañana y en la tarde.

Pelargonium radula

Familia: Geraniaceae

Malva rosa, geranio oloroso

Características generales y botánicas.

Subarbusto vertical de hojas verde grisáceas, de aroma alcanforado rosa-limón, triangulares profundamente divididas, de 10 cm de ancho. En verano aparecen flores pequeñas rosa púrpuras. Existe un cultivar *P. radula rosea*, es una planta vistosa con flores rosa profundo.

Propiedades Medicinales, culinarias y aromáticas. Hojas: Frescas se usan en la **cocina**. Las hojas secas se usan en popurrís y almohadillas de hierbas. Otros: El aceite se usa en **perfumería**. Además se usa en el aceite de geranio en **aromaterapia** y cuidados **cutáneos**, también como aromatizantes de alimentos y en sacos **antipolillas**.

Características de su cultivo.

Desarrollo ornamental no resistente a frío. Suelo bien drenado neutro a alcalino soleado, mínimo 7 a 10 °C. Se propaga por esquejes de leña blanda desde primavera a otoño. Las plantas pueden recolectarse a principios de primavera. Cultivadas en climas fríos, también pueden recortarse antes de llevar al interior en invierno. Las plantas a cubierto pueden sufrir ataque de saltarillas, áfidos, arañas rojas y moscas blancas. Las plantas se cortan a fines de verano y se destilan para producir aceite. Las hojas se recolectan según necesidad.

Petroselinum sativum
Familia: Apiaceae (Umbelífera)
Perejil

Características generales y botánicas.

Es fácil confundirla con la cicuta que es venenosa. Casi no hay huertos que no tengan perejil, cuyas hojas son un condimento muy usado. Es una planta que vive dos años, ramosa, sin vellos, con las hojas divididas en tiras con formas de cuñas, de color verde claro, las flores amarilla a verde, están dispuestas en umbelas compuestas, estirado y liso. El perejil, es una planta originaria de la zona mediterránea, es una umbelífera bianual que se cultiva por sus hojas. Las semillas germinan con dificultad. Los tallos son, generalmente, erguidos. Las hojas, largamente pecioladas en la mayor parte de las variedades, son lisas o rizadas, muy divididas y aromáticas. Las flores son de color blanco verdoso. Al segundo año emite un tallo floral terminado en umbella. La inflorescencia tiene de 8-12 radios primarios, las flores tienen alrededor de 2 milímetros de longitud. El fruto es un diaquenio que se emplea como semilla, de 3-4 milímetros de diámetro, ovoide, comprimido y provisto de cinco costillas, siendo aromático también; su poder germinativo suele durar 2 años. El número medio de semillas por gramo es de 670. Tiene raíces profundas. Esta especie hortícola está teniendo cada vez más aceptación en el mercado europeo, y muy especialmente en España, por sus magníficas cualidades condimentarias. Ello hace que su cultivo esté siendo objeto de cierta atención por parte de los horticultores y comience a tenerse presente en las alternativas hortícolas intensivas. Francia es uno de los principales países productores y exportadores. No existen prácticamente variedades comerciales sino tipos conocidos, como común, rizado, etc (www.infoagro.com).

Perejil común: De porte vigoroso y follaje verde intenso y abundante. Es una planta rústica, de tallos erectos, que suele alcanzar hasta 40 cm de altura. Las hojas, de color verde oscuro, poseen largos peciolo. Estas son anchas, lisas y con bordes dentados. Son aromáticas y poseen un sabor característico muy acentuado. Suele sembrarse durante todo el año, siendo una planta de crecimiento rápido, muy productiva y muy resistente al frío.

Perejil rizado: Posee hojas muy hendidas, extremadamente rizadas y bastante aromáticas. Follaje verde claro y porte más bajo que el del perejil común. Tallo erguido y compacto. Convienen poner la semilla a macerar durante 24 horas antes de realizar la siembra. Esta puede realizarse durante todo el año. Se utiliza, al igual que el tipo anterior, en condimento y aderezo.

Paramount: Se conoce con este nombre a un tipo de perejil que cuenta con plantas de porte medio a alto, follaje color claro y hojas enteramente encrespadas y encorvadas.

Clima y suelo.

Su origen es desconocido, encontrándose naturalizado en toda Europa y cuyo cultivo como condimento esta muy extendido. Aunque el perejil prefiere los climas cálidos, resiste bien el frío. En consecuencia, se puede cultivar, prácticamente en todo tipo de climas. Si bien los suelos húmidos son los mas indicados, se adapta a cualquier tipo de terreno. Prefiere los profundos, sueltos, frescos, provistos de materia orgánica muy descompuesta y limpios de malas hierbas. En tierras ligeramente ricas en materia orgánica, que se rieguen regularmente, puede producir buenos rendimientos. El suelo debe de ser neutro, no tolerando un pH inferior a 6.5 ni superior a 8. La buena textura del suelo se consigue con una labor profunda antes de la siembra y seguido de varias labores superficiales que lo mantengan suelto.

Propagación.

Por siembra directa, empleándose de 15 a 20 kilos de semilla por hectárea, o bien en semillero. La siembra puede efectuarse desde últimos de febrero hasta septiembre. La germinación es muy lenta, tardando casi un mes en aparecer las plantitas, debiéndose mantener el suelo continuamente húmedo. La tardanza en germinar es debido a que en realidad lo que se siembra es el fruto, pequeños aquenios que cada uno contiene una diminuta semilla debiéndose pudrir su cubierta por la humedad, hasta que llegue está a la semilla. Además, debemos tener en cuenta que en la cubierta de las semillas de perejil existen sustancias, como en el resto de las umbelíferas, que promueven la inhibición de la germinación hasta que las condiciones del ambiente son las óptimas para su germinación. Recientes ensayos tratan de averiguar cuales son los tratamientos más adecuados para eludir esta defensa natural de las semillas y favorecer así su germinación. Si se tiene el cuidado de machacar cuidadosamente los frutitos separando por medio de un tamiz las muy finas semillas de los pedazos de la cáscara del fruto, al sembrar las diminutas semillas a muy poca profundidad a los pocos días germinarán (www.infoagro.com).

Un gramo de aquenios contiene 600 de estos. Su poder germinativo dura tres años.

Transcurridos tres meses de la siembra ya puede cosecharse el perejil: los sembrados en febrero-marzo pueden recolectarse en julio y los sembrados en agosto-septiembre en la primavera siguiente. En los últimos años se han venido desarrollando ensayos para poner a punto una técnica de micropropagación en perejil. Finalmente los experimentos in vitro han dado sus resultados y se ha descrito un protocolo de trabajo para la obtención de plantas por micropropagación.

Cultivo.

Labores preparatorias.

Dos o tres meses antes de la siembra conviene realizar una labor profunda, de 30 ó 40 cm. Posteriormente se dará un pase de grada, procurando que los terrones se desmenucen. Si la siembra se va a hacer en eras, se preparan éstas respetando pasillos entre ellas y dejando preparado, en su caso, el terreno convenientemente según el sistema de riego con que se cuente. A continuación se reparten los abonos, normalmente a voleo, y se entierran con una labor ligera de azada o cultivador. Por último se da un riego para poner la tierra en tempero antes de proceder a la siembra.

Marcos de plantación.

La época de siembra dependerá de cuándo se deseen obtener las plantas. Aunque puede sembrarse durante todo el año, se suele realizar en invierno, enero o febrero, o bien en verano, agosto o septiembre. Puede hacerse a voleo o en líneas. De cualquier forma, la semilla debe ponerse en maceración durante 24 horas, enterrándola después superficialmente.

La siembra se puede realizar en líneas que estén separadas entre sí de 15 a 20 cm, dejando de 5 a 8 cm entre plantas. Si la siembra se hace a voleo, deberá procederse a realizar un aclareo, con el fin de que las plantas queden separadas unas de otras, en todos los sentidos, alrededor de 8 cm. La cantidad de semilla a emplear es del orden de 1 a 1.5 gramos por metro cuadrado, para proceder posteriormente al aclareo. Una vez efectuada la siembra se dará un riego, procurando no arrastrar las semillas, por lo que, de hacerse con aspersores, deberán ser éstos muy bajos. Las plantas sembradas en invierno, en zonas cálidas, tardan un mes en nacer, y las sembradas en verano, de 14 a 16 días, aproximadamente ([Www.infoagro.com](http://www.infoagro.com)).

Riego y abonado.

Aunque es un cultivo muy rústico, agradece los suelos con cierto contenido de humedad. Los riegos suelen realizarse a manta o por aspersión. En zonas cálidas se deberán dar éstos cada ocho o diez días en invierno y cada dos o tres en verano.

El perejil es una planta que necesita fuertes abonados para asegurar producciones abundantes. Una producción de 250 kilos por área extrae del suelo: 0.7 kilos de N, 0.3 kilos de P_2O_5 , 0.1 kilos de K_2O y 0.2 kilos de CaO. Como referencia se indica el tipo de abonado de fondo utilizado con mayor frecuencia en Andalucía, teniendo presente que es un cultivo realizado, por lo general, en pequeñas huertas y, por tanto, en terrenos bien estercolados.

| | |
|-------------------------|----------------|
| Nitrato amónico cálcico | 3 kg por área. |
| Superfósforo de cal | 5 kg por área. |
| Sulfato de potasa | 3 kg por área. |

Esta fórmula se alterará convenientemente según tipo de abonado que haya recibido el cultivo precedente. Es conveniente hacer nuevas aportaciones de nitrógeno después de cada corte, en dosis relativamente bajas.

Labores culturales.

Después de la siembra, y durante el primer momento de desarrollo del cultivo, conviene estar atento a las escardas y a las binas, si no se utilizan herbicidas. El perejil, como la mayor parte de los cultivos hortícolas, resulta invadido por un gran número de malas hierbas que suelen perjudicarlo enormemente. Es, por tanto, muy conveniente el empleo de herbicidas, con el fin de evitar escardas sucesivas en los primeros estados de su desarrollo. La aplicación de éstos, dado que las extensiones de cultivo no suelen ser grandes, se puede hacer mediante el empleo de las tradicionales máquinas pulverizadoras de mochila, procurando mojar bien las malas hierbas. Hoy en día existen en el mercado varios herbicidas, tanto de preemergencia como de postemergencia, que pueden utilizarse en este cultivo.

Una vez realizada la siembra, y en preemergencia del cultivo, dar un riego. Los riegos deben ser abundantes durante el período de verano, procurando no mojar demasiado el follaje, para evitar enfermedades criptogámicas. De utilizarse riego por aspersión deberán extremarse los cuidados para controlar la septoriosis y el mildiu.

Recolección.

Comienza a realizarse más o menos a los tres meses de nacidas las plantas en las siembras de invierno y a los dos en las de verano, cuando aquéllas tienen, aproximadamente, seis hojas verdaderas. La recolección se efectúa cortando o segando las eras a ras del suelo y haciendo manojos, que se atan según se van formando. Los manojos suelen contener de 20 a 25 plantas. El momento para realizar el corte se verifica cuando los pecíolos comienzan a amarillear ([Www.infoagro.com](http://www.infoagro.com)).

La recolección debe hacerse por la mañana, antes de que las plantas comiencen a sentir los efectos del calor, y cuando éstas tienen una altura de unos 30 cm. La planta vuelve a rebrotar, estando disponible para un nuevo corte a los dos meses, aproximadamente. La recolección del perejil demanda una mano de obra importante. El cultivo dura aproximadamente un año, durante el cual suelen darse unos seis cortes en las siembras realizadas en invierno y unos cuatro en las siembras de verano. Las hojas después de lavadas pueden emplearse frescas como condimento o bien secan por una corriente de aire. En cada corte se obtienen de 5 a 10 Tm de hoja fresca por hectárea que un vez secas y después de eliminar los peciolo quedan reducidas a 400-800 kilos. El rendimiento depende mucho del estado vegetativo del cultivo y de la altura del mismo al realizar los cortes de los tallos. Se puede cifrar, en un cultivo normal, en 1,5 a 2 kg por metro cuadrado ([Www.infoagro.com](http://www.infoagro.com)).

En los últimos años se viene investigando para conseguir retardar los efectos de la senescencia en las hojas de perejil después de su recolección. Los resultados más prometedores se han conseguido mediante el uso de CO₂ y ácido giberélico para contrarrestar los efectos de la producción de etileno, inductor de la senescencia. Pero el CO₂ no solo contribuye a ralentizar el proceso de senescencia de las hojas frescas del perejil una vez recolectadas, sino que también se ha demostrado el efecto beneficioso de la fertilización carbónica sobre cultivos de invernadero experimentales desarrollados en zonas más frías. El incremento de los rendimientos fue de hasta un 17 % mayor que en los cultivos testigo ([Www.infoagro.com](http://www.infoagro.com)).

Plagas y enfermedades.

En los últimos años y debido a la creciente importancia de los cultivos comerciales de perejil, se han venido desarrollando ensayos para tratar de encontrar soluciones a los problemas fitosanitarios que se presentan en campo. Así, se están induciendo genes de defensa en perejil a través del ozono. Los estudios se encaminan hacia la producción de plantas bajo atmósferas ricas en ozono para inducir en las plantas los mecanismos moleculares de la defensa, y que solo se manifiestan bajo estas atmósferas ricas en ozono.

También se está experimentando para tratar de identificar los genes implicados en la resistencia a enfermedades a través de marcadores moleculares. Además parece que los estudios revelan que el incremento de la biosíntesis de compuestos fenólicos destinados a las paredes celulares contribuyen a modificar la estructura de la misma al tiempo que induce funciones adicionales de defensa frente a patógenos.

Enfermedades provocadas por parásitos telúricos.

En las semillas de perejil los daños por mareas de nacimiento no son tan frecuentes como cabría esperar. Los daños pueden ser graves en ciertas situaciones, en particular en Florida (suelos descalcificados, siembras en condiciones cálidas y húmedas). Allí practican una inundación de los futuros terrenos de siembra, bajo 10 ó 15 centímetros de agua durante 60 días antes de su preparación. Esta práctica, emparejada a un encalado que eleva el pH hasta 7.5 disminuye los daños por *Rhizoctonia* y *Fusarium* ([Www.infoagro.com](http://www.infoagro.com)).

El perejil es un huésped muy favorable al desarrollo de *Meloidogyne*, tanto si se trata de *M. incognita*, *M. arenaria*, *M. javanaica* adaptados a las condiciones cálidas, como si se trata de *M. hapla*, mas tolerante al frío. Podemos observar no solamente una baja de vigor de las plantas, sino también, tras la podredumbre de las agallas, marchitamientos definitivos. Esta es la principal causa de la mortalidad del perejil en condiciones tropicales donde esta planta es potencialmente vivaz por el hecho de que allí no sube a la flor ([Www.infoagro.com](http://www.infoagro.com)).

Enfermedades bacterianas.

En los Estados Unidos se han detectado dos enfermedades foliares de origen bacteriano en el perejil, una con un óptimo de virulencia a 20 °C, *Pseudomonas syringae* pv. *apii*, muy importante, sobre todo, en el norte, la otra, *Pseudomonas cichorii*, causa estragos a temperaturas más elevadas (29 °C) y es terrible, sobre todo, en Florida. Los síntomas de ambas enfermedades son similares: manchas, en un principio de color amarillo muy vivo que, después, se tornan necróticas en su centro con un halo amarillo, que puede alcanzar 5 milímetros de diámetro. Es conveniente recurrir, principalmente en Florida, a tratamientos bactericidas regulares (cobre + fungicidas orgánicos), con una cadencia que puede variar hasta dos veces por semana en condiciones favorables a la enfermedad.

Erwinia carotovora es la causante de la podredumbre blanda del perejil. Esta está caracterizada por el desarrollo de un exudado verde oscuro, los tejidos se destruyen completamente. La enfermedad se ve favorecida por el tiempo cálido y húmedo, pudiéndose controlar mediante el empleo de sistemas de refrigeración ([Www.infoagro.com](http://www.infoagro.com)).

Enfermedades de las hojas y cuello de las plantas.

Septoriosis y cercosporiosis. Son las enfermedades foliares más importantes del perejil: están provocadas por: *Septoria petroselini* y *Cercospora petroselini*. Las manchas de *Cercospora* son de color gris claro, con márgenes muy bien delimitados. Las de *Septoria* son de un color pardo más oscuro y en ellas podemos distinguir picnidios, muy a menudo, presentes, no solo en el centro de la mancha, sino en todo el tejido verde que la rodea. También podemos observar picnidios

sobre los peciolo. En algunos casos, bastante extraños, las manchas son necróticas y de color gris claro con un margen pardo y albergan picnidios en su centro. Las conidias de *Cercospora* son diseminadas por las corrientes de aire y germinan en la superficie de las hojas favorecidas por el rocío o por ligeras lluvias; la penetración es estomática. Las conidias de *Septoria*, o piconosporas, producidas en masas viscosas recubiertas de gelatina esporífera, son diseminadas por las salpicaduras de lluvia, o por el cultivador que circula entre las plantas húmedas de lluvia o de rocío. La germinación y la penetración exigen más de un 90 % de humedad durante dos días o el humedecimiento de las hojas durante 24 horas. Los dos hongos pueden ser transmitidos por las semillas: *Cercospora* bajo la forma micélica, *Septoria* bajo la forma de picnidios en la superficie de las semillas. La infección de las plántulas a partir del inóculo que portan las semillas o a partir de los restos de cosecha, es discreta en un principio, y en el caso de *Septoria* pasa por una fase radicular. Incluso cuando la contaminación inicial es precoz, los daños pueden comenzar a manifestarse tras el trasplante. Los métodos de lucha: se debe evitar al máximo la perturbación de los restos de cultivo, eliminando los residuos de perejil y practicando una rotación de dos años en las parcelas de cultivo. El uso de semillas desinfectadas, o, mejor todavía, sanas, es del mismo modo esencial. Los lotes de semillas sospechosos pueden ser fácilmente localizados por medio del examen de las semillas con lupa binocular. Pero la presencia de picnidios en ellas no es razón suficiente como para creer que estos sean viables. Los lotes de semillas de más de dos años de edad no portan más que picnidios muertos. La lucha contra la *Septoriosis* se realiza tratando a base de tiabendazol, con benomilo y otros productos próximos, con cadencias de tratamiento de 14 días y la posibilidad de dominar epidemias iniciales. Otros tratamientos aplicables son: utilización de semillas sanas (tratadas) y de dos años, efectuar pulverizaciones sobre los cultivos mojando bien las hojas por el envés, practicar largas rotaciones de cultivos, aplicación de fungicidas eficaces como son: Maneb (2 kg/ha, de producto comercial), Tilt 125 (1 kg/ha), o Daconil (2kg/ha) (www.infoagro.com).

Phytophthora nicotianae var. parasítica causa otra podredumbre en el perejil. Esta enfermedad ha sido descrita en Hawái, y se establecieron los síntomas estudiando los cultivos sólo en tiempo seco (temperatura del suelo 30 °C o alrededor). El hongo puede ser transmitido por las semillas. La podredumbre blanda acuosa que aparece es causada por *Sclerotinia sclerotiorum*, la cual puede atacar al cultivo en desarrollo. Son especialmente susceptibles las plantas cultivadas con elevadas densidades y en espacios cerrados como también ocurre en los cultivos forzados bajo plástico. En los últimos años se ha estudiado, en ensayos realizados in vitro, el mecanismo de defensa de las plantas frente a aislados de *Phytophthora megasperma* fsp *glycinea* elicitor. Los estudios recientes tratan de fomentar y acelerar la respuesta de las plantas frente al patógeno para así producir en estadios tempranos del ataque los metabolitos necesarios, implicados en la resistencia relativa, para presentar una más adecuada defensa frente al patógeno. Ensayos similares se han desarrollado con otras especies de *Phytophthora* infestans, todos ellos encaminados a la búsqueda de marcadores moleculares in vitro para su posterior uso y fomento de la defensa frente al patógeno (www.infoagro.com).

Otras enfermedades de las hojas y los peciolo.

En 1993, cultivos de perejil comercial desarrollados en San Joaquín y el valle de las Salinas (USA), presentaron síntomas y signos de una enfermedad foliar. Estos síntomas consistían en clorosis y marchitez de las hojas. El característico crecimiento blanco del hongo, típico del oidio, se presentó en todas las hojas. Finalmente el agente causal fue identificado como *Erysiphe heraclei*. En cultivos de umbelíferas en Suiza se han descrito los síntomas correspondientes a una podredumbre de raíces en perejil causados por *Alternaria radicina*. El control de dicha enfermedad está limitado al tratamiento de las semillas. Los tratamientos se pueden realizar a base de agua caliente (20 minutos a 50 °C) dando buenos resultados (82 % de plantas sanas después de 3 semanas de cultivo). Como tratamiento químico se recomiendan Tiram, Zineb o Captan en diferentes proporciones y con distintos métodos de aplicación. Otra alternativa al control químico es la rotación de cultivos (www.infoagro.com).

Existe otra enfermedad que rara vez ocasiona daños significativos en cultivos de perejil pero convierte en impracticables esos terrenos en el transcurso de dos años de producción. Las raíces de las semillas germinadas se tornan marrones y mueren. La enfermedad afecta a la comercialización del cultivo por su pobre aspecto foliar, el hongo causal es *Pythium parvoecandrum*. Como solución al problema se planteó la rotación del cultivo con otros como cebada, puerros, zanahorias o cebollas de primavera. La rotación con la cebada fue particularmente efectiva en la reducción de la incidencia de la enfermedad en cultivos posteriores de perejil dentro de la rotación. Esta reducción pudo estar relacionada con un incremento del pH. Los fungicidas analizados para el control de la enfermedad no resultaron rentables. Se han descrito daños en las hojas debidos a *Stemphylium* y a *Phyllosticta petroselini* Rothers. En Italia se ha detectado una forma especializada de *Cercosporidium punctum*, parásito del hinojo, sobre perejil. En ocasiones también se observan royas en los cultivos de perejil (*Puccinia apii*, *Puccinia petroselini*), que producen sobre sus huéspedes uredosporas y teliosporas. Mildiu (*Plasmopara nivea*). Esta enfermedad se caracteriza por la formación de manchas amarillentas de contorno irregular en las hojas. Se puede controlar rotaciones de cultivo (www.infoagro.com).

Insectos plaga del cultivo.

Por lo general, no se le conocen plagas específicas, debiendo el agricultor controlar las plagas polífagas de las hortalizas, tales como gusanos blancos, rosquillas, gusanos de alambres, etc. Para ello se pueden realizar tratamientos insecticidas a

base de Fonofós a razón de 0,2 gramos de materia activa por metro cuadrado. En el caso de continuar los ataques se recomienda el empleo de cebos envenenados repartidos a voleo, utilizando una mezcla de salvado y Triclorfón a razón de 10 kilogramos del primero y 800 gramos del segundo amasados con 5 ó 6 litros de agua. Pulgones. Atacan a la mayor parte de los órganos vegetales y especialmente al follaje. Se trata del pulgón de la zanahoria y los daños que causan principalmente se centran sobre las hojas, provocando deformaciones y reduciendo el crecimiento. La mosca del apio. La larva mina el parénquima de las hojas, disminuyendo el valor comercial de la producción ([Www.infoagro.com](http://www.infoagro.com)).

Propiedades Medicinales, culinarias y aromáticas.

Ante todo es una planta buena para todas las **personas nerviosas, debilitadas o anémicas**, se aconseja comerla a destajo o para sazonar las comidas. Raíz: Del grosor de un dedo, frescas o secas en dosis de 15 a 20gr por litro de agua en infusión, son **excitantes y estimulantes del apetito**; también lo son en cocimiento a razón de 30 a 60 gr por litro, pero en este caso además producen **sudor y efectos diuréticos**. Hojas: en infusión son **resolutivas, estimulantes del apetito** y del **organismo** en general. Trituradas y expandidas en forma de cataplasmas sirven para **disminuir la leche materna** y más aún haciendo infusión de frutos secos. Además sirve para las **picaduras** de abeja ya que disminuye el dolor y el hinchazón. Machacadas con un poco de sal sirven para ponerla en bolitas detrás de la muela para aliviar el **dolor de muela**. El jugo de perejil además de ser **emoliente y diurético** sirve como **febrífugo** y para las **neuralgias** (Zin y Weiss, 1980).

Aplicaciones culinarias.

Es, sin duda, la hierba de uso más común en la cocina europea y americana, aunque, con demasiada frecuencia, se suele emplear como guarnición y dejarla, despreciada, en un lado del plato. El perejil se puede emplear en casi cualquier plato, pero la salsa de perejil resulta especialmente deliciosa con jamón, y la mantequilla con perejil y ajo es una forma clásica de acompañar los caracoles; también es deliciosa con mejillones y muchos otros pescados y hortalizas. El perejil troceado puede añadirse a sopas, mahonesas, vinagretas, y rociarse sobre hortalizas; sus tallos son un ingrediente básico para un bouquet garni. El perejil es un componente vital para una omelette aux fines herbes. Una advertencia procedente de la sabiduría popular: ¡no coma demasiado perejil, o parecerá más viejo de lo que es! El mejor método que se conoce para eliminar el olor a ajo en el aliento es masticar una ramita de perejil. Utilizado en la antigüedad como planta medicinal, su uso actual más difundido es el culinario, aunque no menos antiguo. Ya Plinio, en el S.I d.de C., decía que todas las salsas de su época contenían perejil. Es un alimento altamente nutritivo y valioso, pues contiene vitaminas A, B (B1, B2), y C, grandes cantidades de hierro, calcio, potasio, fósforo, proteínas, yodo, magnesio y otros minerales ([Www.infoagro.com](http://www.infoagro.com)).

Hoy en día la industria expende las hojas de perejil troceadas y envasadas en botes de cristal.

Aplicaciones medicinales.

Tanto la raíz como la semilla aparecen registradas en farmacopeas europeas, y uno de sus componentes, el apiol, descubierto en 1849, se comprobó que era efectivo en la cura de la malaria y problemas asociados a ella. El aceite esencial del perejil estimula el apetito e incrementa el flujo sanguíneo al estómago y al útero, por lo que se ha venido utilizando como ayuda para la digestión y para regular la menstruación. Las raíces comidas igual que los nabos, activan los riñones y han sido usadas medicinalmente en dolencias renales así como en inflamaciones de próstata. En veterinaria se ha empleado para poner en celo a las ovejas ([Www.infoagro.com](http://www.infoagro.com)).

Curiosidades.

El nombre genérico viene del griego petrol (piedra o roca), y responde al hecho de que crece bien sobre suelos rocosos, y selinum (apio), el cual es una hierba u hortaliza comestible, como todos sabemos. Crispum (rizado) describe la característica principal de las hojas de alguna de sus variedades. En la Edad Media se la llamaba peterselie, nombre que aun conserva en alemán. La variedad crispum es nuestro perejil de huerto, pero existe también otra variedad, de hoja simple, conocida indistintamente por los nombres de perejil griego, italiano, continental o de hoja plana. Otra variedad, el perejil tuberoso o perejil de Hamburgo, que se cultiva por su deliciosa raíz ([Www.infoagro.com](http://www.infoagro.com)).

Peperonia inaequalifolia

Familia: Piperaceae

Gongona

Características generales y botánicas.

Conocida también como Congona o Bálsamo. Plantas con hojas verticiladas, notables. Esta especie es originaria de Perú, allí la conocen con el nombre de "Congonita cimarrona". En Chile se cultiva como condimento. En Chile tenemos 4 especies, propias de Juan Fernandez, Valdivia, Pto. Montt. Se cultiva sólo a nivel doméstico.

Propiedades Medicinales, culinarias y aromáticas.

Plantas : Todas las especies se usan generalmente en infusión, como **estomacales**. El jugo se emplea mucho en el campo contra el **dolor de oídos, el flato y las enfermedades urinarias** (Zin y Weiss, 1980).

Pernettya mucronata

Familia: Ericaceae.

Chaura, murtila

Características generales y botánicas.

Al género *Pernettya* pertenecen unas 20 especies de arbustos siempreverdes. La especie más difundida es *Pernettya mucronata*, de porte erecto, con una masa de tallos finos y pequeñas hojas de color verde oscuro brillante, ovalo-lanceoladas, acuminadas. Las flores son muy pequeñas blancas, de forma similar a las del brezo, y se abren en la segunda mitad de la primavera. Los frutos, de maduración otoñal, son bayas muy ornamentales, globosas, de color rosado a púrpura, marmóreas, que perduran sobre las plantas durante todo el invierno. Entre las variedades se encuentran: Alba, de frutos blancos; Atrococcinea, de frutos color rojo vivo oscuro; Lilacina, de frutos lila-rojizo; Rosie, con grandes bayas rosadas.

Propiedades Medicinales, culinarias y aromáticas.

Las pernetias se cultivan en grupos al aire libre como arbustos siempreverdes en parques y jardines donde son especialmente apreciadas por sus frutos muy ornamentales; también son ideales como tapizantes. Se cultivan así mismo en maceta, para balcones y terrazas. Las ramas cubiertas de bayas se pueden secar y utilizar en composiciones de flores frescas o secas. A pesar de que se trata de plantas monoicas con flores masculinas y femeninas en la misma planta, para la producción de las bayas es aconsejable plantarlas en grupos, colocando una "planta" masculina junto a las femeninas. Las pernetias se plantan hacia finales del verano- principios del otoño ligero, o hacia finales principios de la primavera. Se adaptan a diverso de suelos, siempre y cuando no sean calcáreos, prefiriendo fértil, húmeda y de tendencia turbosa. El pH (acidez) ideal de la tierra es de 5-5,5. El abonado para la plantación se efectúa con 70-100 kg/m² de materia orgánica. El sustrato para el cultivo en maceta debe estar compuesto de 1/3 de turba, 1/3 de mantillo de hojas y 1/3 de tierra fértil, abonando con 30 g de abono complejo por decalitro de sustrato. Durante la fase de crecimiento, unas 3-4 veces, se debe añadir al agua de riego 20 g de abono complejo por decalitro. Cuando las plantas tienden a ahilarse (se alargan excesivamente) se deben recortar las ramas, hacia finales del invierno, para favorecer una ramificación más robusta.

Exposición

Las plantas cultivadas en posiciones soleadas producen una mayor cantidad de frutos que las que se encuentran en posiciones sombreadas, a las cuales, no obstante, se adaptan muy bien.

Temperatura

Se trata de plantas resistentes tanto a las altas como a las bajas temperaturas.

Riego

Es necesario maceta y en sequía, sobre todo la plantación.

Trasplante

para las plantas cultivadas en los períodos calurosos y de para las jóvenes después de Se efectúa cada 1-2 años, en primavera & Transcurridos 3-4 años, no obstante, es aconsejable trasplantar a tierra.

Propagación

Para las variedades, se debe recurrir a la multiplicación por esqueje, porque con la siembra perderían las características de las especies de las cuales derivan. Los esquejes, de 5 cm de longitud, se obtienen hacia finales del verano-principios del otoño, y se ponen a enraizar en un sustrato a base de arena y turba, en un lugar resguardado pero sin calefacción. Después de enraizar las nuevas plantas se repican individualmente para plantarlas definitivamente transcurridos 1-2 años. Las especies se multiplican por semillas hacia principios del otoño. Se plantan en un compuesto para semillas (sin caliza) en un lugar resguardado. Después de la germinación, las nuevas plantas se deberán tratar como las obtenidas por esqueje.

Si el pH es demasiado alto, frecuentemente se manifiesta la clorosis, especialmente con el amarilleo de las hojas nuevas; se debe utilizar un sustrato con pH adecuado y tratar con productos anticloróticos o con sulfato de hierro. Los encharcamientos pueden ocasionar la podredumbre de las raíces; se deben suspender temporalmente los riegos. El exceso de humedad en otoño también puede causar la aparición del moho gris (*Botrytis*) sobre los frutos; se debe tratar con antibotriticos (Planeta de Agostini, 2000).

Pinguicula chilensis Gay; *P. antártica* Vahl.

Familia: Lentibulariaceae

" **violeta del pantano**, violeta cimarrona, flor del pantano, grasilla"

Características generales y botánicas.

Hierba perenne, arrosetada. Hojas aovadas a abovadas, sésiles, pubescentes en el haz, glabras en el envés; márgenes involutos. Flor hermafrodita de 0,8 cm de diámetro; cáliz bilabiado; corola glabra, bilabiada, blanco lilácea, pelos glandulosos en el espolón, verde-amarillento, corto, obtuso; estambres con filamentos semialados. Fruto cápsula bivalva, conteniendo varias semillas.

Propiedades Medicinales, culinarias y aromáticas.

Usos: Hojas con propiedades antisépticas. Hábitat: Forma parte del estrato herbáceo de la turbera, asociada a musgos del género *Sphagnum*; planta insectívora. Distribución: *P. antártica* en Chile, cordilleras australes, Islas Guaitecas, Patagonia occidental y Tierra del Fuego; *P. chilensis*: Cordillera centro sur; también en Argentina, en las provincias de Río Negro y Neuquén (Brion et al, 1998; Hoffmann et al, 1998).

Pinus ssp. Pinus sylvestris, , *P. ponderosa*, *P. contorta*

Familia: Pinaceae

Pino, pinos silvestre, ponderosa y contorta

Características generales y botánicas.

Existen muchas especies de pino. Son árboles que pueden alcanzar hasta los 40 m de altura. De tronco resinoso, ramas extendidas y las hojas salen por pares desde una misma vaina, sobrepuestas en forma de tejas sobre los mismos ramos y son rígidas, lineares y de color verde oscuro, perenes. El fruto es un cono solitario, casi sésil. De la resina oleaginosa se extrae la "trementina de Burdeos", de la cual se obtiene el aguarrás, aceite de trementina y la brea.

Propiedades Medicinales, culinarias y aromáticas.

Savia: Líquido lechoso que se utiliza en pequeña cantidad para aumentar el **apetito** y facilita la **digestión**. A veces es **laxante**. Calma la **tos** y los **dolores**, facilita la **expectoración** de la tisis incipiente y es excelente en la **bronquitis** y en los **catarros**. Dosis 1 a 2 vasos al día. Oleo resina: O trementina, es útil en los **flujos mucosos** o purulentos de las **vías urinarias** y también contra la **inflamación crónica del intestino**. Es el remedio **antituberculoso** por excelencia, ya que calma la tos, disminuye la expectoración, **fortifica el estómago**, excita el apetito y facilita la digestión. Se administra en cápsulas de 20 a 50 cg de manera tal que la dosis diaria llegue de 1 a 4 gr. Externamente se le considera como **vulneraria**, pues **cicatriz**a las heridas. Leño: Reducido a carbón y administrado interiormente, elimina gases estomacales, ya que es absorbente y remedia el mal aliento, para uso externo es buen dentrífico. Corteza: Es **febrífuga** y se prepara en cocimiento con 10 gr de corteza machacada en 500 gr de agua, se hierbe por 20 min y se toma una taza cada hora si se trata de las afecciones **febriles pasajeras**, o 4 tazas si son fiebre intermitentes. Externamente se usa contra las **úlceras** y también se emplea para **curtir cuero**.

Características de su cultivo.

El desarrollo es ornamental, resistente al frío, requiere suelo bien drenado, neutral, ácido y soleado. Algunas especies prosperan en suelos ácidos y alcalinos, algunos toleran más las sequías y suelo pobre, pero requiere humedad y calor. Se propaga por semilla en otoño y primavera, por acodos y por injerto. Se debe eliminar ramas muertas en invierno y controlar los vástagos principales. El follaje puede sufrir daños por adelgidos, orugas de polilla, mosca de sierra, cancro, muerte por el extremo, *Botrytis* y roya. El hongo de la miel puede matar los árboles. La recolección es de las hojas y vástagos jóvenes y se recogen durante la estación de desarrollo y se suelen usar frescas en decocciones y jarabes. La resina se obtiene practicando cortes verticales en la corteza y recogiendo lo exudado, el aceite se destila o se extrae disolvente de la medera o corteza. El aceite se destila de las hojas y la brea de las raíces.

Plantago lanceolata L.

Familia: Plantaginaceae

"Siete venas, llantén"; "buckhorn, ribgrass ribbon grass" (FLEU.)

Características generales y botánicas.

Esta planta perenne, se caracteriza por poseer una roseta de hojas basales lanceoladas, de borde entero, por lo general con 3 a 5 nervaduras principales bien notables y, a veces, dos marginales (de ahí su nombre vulgar "siete venas"). Sus raíces son gruesas y cortas, con numerosas raicillas laterales. De la roseta surgen pedúnculos delgados que llevan flores en espigas terminales cortas, de color marrón al madurar.

Nativa de Eurasia, el llantén se halla ampliamente esparcido a lo largo de las rutas de todo el mundo, así como también aparece en cualquier tipo de terreno modificado. Los indígenas de Estados Unidos, la llamaban "pié del hombre blanco", ya que parecía seguir al colonizador, allí donde éste se asentara. Por otro lado, su nombre botánico, viene del latín y significa "planta de pie", por la forma de sus hojas.

Propiedades Medicinales, culinarias y aromáticas

Algunos de los principios activos del llantén, tienen propiedades antibióticas. Contiene mucha vitamina C y algo de proteínas, lípidos, pectinas y sales alcalinas. Es un purificador de la corriente sanguínea y por lo tanto alivia inflamaciones y dolores producidos por los efectos de cualquier intoxicación. La planta, tanto fresca como seca, en té y compresas se ha usado contra la mordedura de serpientes, avispas y otras clases de insectos. El té de llantén alivia los malestares de las úlceras estomacales, duodenales y otras molestias del aparato digestivo. Las raíces de esta hierba contienen una mínima parte de opio, lo que le da las propiedades sedativas para aliviar casos rebeldes de asma, donde el factor nervioso es una de las principales causas. Para extraer el jugo, es recomendable romper las hojas con la mano o machacarlas en un mortero. El jugo es un astringente de primer orden, muy efectivo en los casos de diarrea. Para las molestias que sufren los niños cuando están en la etapa de la dentición, es muy usado el jugo puesto en las encías. El llantén es un buen anti hemorrágico. Para secar la planta, se la debe poner en bolsa de papel con pequeños agujeros. Luego se puede pulverizar y guardar para casos de emergencia. Del llantén se puede obtener un excelente remedio para la tos: en un frasco ancho se hace un cojón de hojas de llantén de aproximadamente 1 centímetro de espesor, se cubre con azúcar negra encima de esta se pone otra capa de llantén lo que se repite hasta llenar el frasco. Se deja macerar un tiempo hasta que se licue el azúcar y se toma por cucharadas. Las hojas maduras, por el alto contenido en fibras, son difíciles de digerir. Pero las hojas jóvenes pueden ser comidas en ensaladas o cocidas como espinaca. Las semillas pueden usarse, una vez molidas, para la fabricación de bizcochos. Hay registros de ese uso desde los antiguos egipcios (Rapoport et al. 1997).

Plantago mayor.

Familia: Plantaginaceae

Llantén mayor*Características generales y botánicas.*

También denominado siete venas. Es una planta anual de hojas ovoides en forma de corazón, con nervios salientes y bordes dentados, de pedúnculos altos, terminados en una espiga cilíndrica larga. Comprende de 120 especies, son plantas amantes del agua y crecen en las orillas de los caminos. Las cabras, carneros y cerdos gustan de sus hojas que tiene sabor acre, amargo y astringente. Para la conservación de las hojas deben ser cosechadas antes de floración, en tanto que los granos y las espigas se cosechan al llegar la madurez. Todas las especies tienen características comunes. Otra especie es *P. lanceolata*.

Propiedades Medicinales, culinarias y aromáticas.

Hojas : Se emplean machacadas en cataplasmas contra las **erupciones de la piel y la escrófula**. La infusión de las hojas y las raíces, se emplean como **astringente y vulneraria**, tanto aplicada a lesiones como en **gargarismos**. Las hojas hervidas en aguardiente o en alcohol, son buenas para aliviar las **fluxiones**. Planta: Se prepara un buen **colirio astringente**. Su jugo es bueno para el **dolor de oído** unas gotas dos veces al día. En uso externo sirve para la **cicatrización de heridas y úlceras, contra erupciones herpéticas y escrofulosas**, contra las **aftas e inflamaciones de la garganta**, contra las **contusiones**, etc. El cocimiento para hacer las cataplasmas se prepara con 10 gr. de hojas desmenuzadas en 500 gr. de agua durante 20 minutos hirviendo.

Familia: Polygonaceae
Sanguinaria, pasto del pollo

Características generales y botánicas.

Es una sanguinaria conocida en todo el mundo, que es una hierba anual con tallo muy ramoso y tendido. Las hojas son lanceoladas y pequeñas y las flores axilares. También se le llama "sanguinaria mayor común". Sin embargo existen muchas especies y aún no se ha logrado un acuerdo claro entre botánicos, para designar nombres a cada una de ellas.

Propiedades Medicinales, culinarias y aromáticas.

Planta : En infusión y decocción es considerada como bebida **purificadora de la sangre** y hacerla más fluida, buena para los **reumatismos, fiebre**, etc. La gente del campo hace uso de ella como refrescante en la estación de los calores y es ligeramente **tónica**. Dosis 20 gr en 500 gr de agua, hervida por 5 min y más. Se toma durante el día y se puede usar mezclada con pimpinela. Es bueno para las personas **que vomitan o escupen sangre**, se sirve la infusión cocida en vino y se toma en pequeñas dosis, como una cuchara cada hora. Es buen remedio para las **úlceras y hemorragias estomacales**, tomándola en infusión y en pequeñas dosis, en casos de hemorragias es suficiente una taza pequeña. La infusión es usada para el **hígado y los riñones**, principalmente para los **cálculos** de vejiga. Externamente se puede usar para curar **las llagas, fístulas, tumores** y aun en **lupus** en compresas, lociones de cocimiento de la misma. Es bueno como remedio astringente contra el **reumatismo, fiebre y menstruaciones**. Otro uso es contra las **almorranas y disenterías**.

Características de su cultivo.

Se da como ornamental y en cultivo dependiendo de la especie. Es resistente al frío, suelo rico, húmedo soleado o en sombra parcial. Se propaga a través de semillas en primavera u otoño, por división en otoño o primavera, esquejes semimaduro en verano, que arraigan con facilidad en el suelo o agua. Recortar hasta 30 cm del nivel el suelo en primavera. Los áfidos pueden atacar a estas plantas. Los rizomas se recogen en otoño y se secan para las decocciones, infusiones, extractos líquidos, polvos y tinturas. También las raíces para las decocciones, polvos y tinturas, extractos y cataplasmas, las que se cortan a fines de verano y otoño y se sacan al sol.

Polypodium feuillei o P. trilobium, Cav.

Familia: Polypodiaceae

Calahuala o Vilcún

Características generales y botánicas.

Llamado también "Hierba del lagarto". Esta planta tiene hojas ovales, coriáceas, el rizoma es grueso, ramoso cubierto de escamillas sobrepuestas, amarillas. Crece en lugares húmedos y sombríos y especialmente sobre los árboles, por ejemplo sobre los manzanos de Valdivia.

Propiedades Medicinales, culinarias y aromáticas

Rizoma : Las propiedades medicinales son más energéticas en la planta fresca que seca. Se pueden usar los racimos por medio de decocción o por infusión, para las afecciones pulmonares crónicas, en los **catarros gástricos**, en los **cólicos** y en los **reumatismos**. Se le atribuye también buenas propiedades **resolutivas, pectorales, sudoríficas, anti sifilíticas y astringentes** (Montes y Wilkomirsky, 1987). Cocimiento o infusión del rizoma en afecciones pulmonares, tos coqueluche, catarros gástricos, etc (Gunckel, 1984).

Populus spp.

Familia: Salicaceae

Álamo, chopo

Características generales y botánicas.

Es un árbol muy conocido en el mundo. Tiene raíces fuertes, muy extendidas y superficiales, el tronco grueso, recto y elevado, corteza lisa de color grisáceo en los árboles jóvenes y agrietados a lo largo en los viejos. Hojas en forma de corazón con un largo peciolo.

Propiedades Medicinales, culinarias y aromáticas.

Hojas : Son de sabor amargo, **astringentes, diuréticas y vermífugas.**

Savia : Brota del tronco al hacerle una incisión en la primavera, es eficaz en las enfermedades de las **vías urinarias** y en las **hemorroides**. Corteza: Puede emplearse como **astringente**, pues contiene un 3% de tanino, es además **febrífugo**. La de las ramas nuevas en cocimiento de 30 gr por litro de agua es **antiescorbútica**. Yemas: Contienen "benzoato de salicina" o "populina". Antes de que se abran las yemas se usan en infusión como **diuréticas, sudoríficas y desinflamantes**. Debe contener lo mayor posible de resina. La infusión se prepara con 40 gr de yema en litro de agua y se toma en tacitas cada media hora. En decocción las yemas son excelentes contra **catarros y afecciones crónicas del pulmón**. Carbón : Tiene propiedades astringentes indicado para la **disentería y dipepsias**.

Características de su cultivo.

Desarrollo como ornamental y resistente al frío. Requiere suelo profundo, húmedo, bien drenado y soleado. *P. alba* tolera condiciones más secas que el resto de los álamos. Se puede propagar por esquejes de leña dura en invierno. Podar severamente a fines de invierno para estimular la producción de vástagos vigorosos y hojas coloridas. Propenso al cancro bacteriano y micosis. Las hojas pueden sufrir ataques por áfidos, larvas del escarabajo del álamo y orugas. Los álamos tienen sistemas extensos de raíces y no deben plantarse junto a las casas ni sistemas de agua corriendo. Las yemas se recogen en primavera antes de abrirse y se secan. La corteza se arranca de ramas laterales o árboles cortados a ras de suelo y se secan.

Prunella vulgaris L.

Familia : Lamiaceae (=Labiatae)

Hierba mora, consuelda menor

Prunela, brunela, hierba del carpintero, hierba del podador, hierba de las heridas, uña de caballo: port. y gali., consolda-menor, erva/errea, prunelha, menudilha; herba do ferro, herba lerrona, herba das fridas; cat., herba del traidor, herba de la prunella. Es una hierba vivaz, que se seca en invierno y brota de nuevo en primavera: arroja tallos de 1 a 2 palmos de altura, cuadrados, con dos de sus caras asurcadas, vellosos. Las hojas están enfrentadas y sostenidas por largos rabillos, de figura oval u oblonga, enteras o con dientes no muy profundos. En el ápice del tallo se forma un ramillete de flores muy apretado, porque se apiñan en una especie de espiga. Este ramillete está constituido por unas breves hojas diferentes de las otras. Sin rabillo, anchas, puntiagudas y también enfrentadas; y que cada una de esas brácteas u hojas florales trae en su base tres flores sostenidas por sendos cabillos muy cortos, de forma que a cada par de brácteas corresponde una rodajuela de seis flores. El cáliz de las flores está como aplanado de arriba abajo, y se divide en dos labios: el inferior se subdivide a su vez en dos lóbulos profundos, estrechos y muy agudos, y el superior, en tres dientes mucho menos profundos, el de en medio ancho. Tanto las hojas florales como el cáliz son vellosos; el cáliz, verde en la base, toma cierto matiz bruno o acastañado en la parte superior. La corola es de 10 a 15 mm. de largo, de color entre azul y morado; el labio superior es un poco abovedado y el inferior partido en tres lóbulos. El ramillete de flores tiene en la base un par de hojas opuestas, sin rabillo o con el rabillo muy corto. Las hojas y el tallo de la brunela tienen sabor herbáceo y carecen de aroma (Font Quer, 1999).

Florece a partir del mes de mayo, y durante todo el verano en las localidades altas. Se cría en los prados húmedos, en los setos y ribazos cerca de las aguas, en casi todo el país, en los Pirineos se remonta por lo menos hasta 1700.

Composición: Contiene esencia, resina, algo de materia grasa, substancias amargas, taninos, etc.

Virtudes: Dada su composición química, parece un astringente suave, que se ha empleado para atajar los esputos sanguinolentos y otras enfermedades pulmonares o bronquiales. Con el mismo objeto se ha utilizado como vulneraria, a lo cual aluden los nombres usuales de consuelda menor, hierba de las heridas, hierba del carpintero, hierba del podador, etc., que se refieren a sus virtudes para favorecer la cicatrización de las heridas. Cura hemorroides pocos días después de tomar a diario sendas ensaladillas, durante las comidas, preparadas a base de las hojas frescas de esta planta.

Uso. Para uso interno, se recomienda el cocimiento de 0,5 onza de sumidades floridas en 0,5 l. de agua, que se toma en dos veces después de las comidas principales, azucarado a gusto de cada uno. Para uso externo, en los lavados de heridas, se puede utilizar el mismo cocimiento anterior, sin endulzar, preparado de nuevo en cada lavatorio. Las principales partes de esta planta que sirven a la Medicina son las hojas, flor y espiga; y su especial uso es en las heridas, y úlceras del pulmón. El cocimiento de esta planta en fomentación para las heridas de arma de fuego. Se ordena en cocimiento para caldos, y en las bebidas vulnerarias para el expectoración de sangre, y la orina, flujos inmoderados y demasidamente frecuentes de menstruos y para todas especies de hemorragias. En estos casos, la dosis del cocimiento es de dos onzas hasta cinco, y del zumo, de una a tres» (Font Quer, 1999).

Familia: Rosaceae

Cerezo*Características generales y botánicas.*

Árbol de tamaño mediano, ramoso, hojs ovoides y lanceoladas, corteza lisa y madera de color castaño. Flores en racimos generalmente blancas. El fruto, la cereza, es una drupa sin vellos, esférica, carnosa con una sola semilla dentro, su color es variado, como también su tamaño y sabor. Existen muchas clases de cerezo.

Propiedades Medicinales, culinarias y aromáticas.

Fruto: Son **laxantes, diuréticos, estomacales, refrescantes** y en general muy sanos para todos los organismos.

Pedúnculos : La infusión de los pedúnculos de los frutos es un remedio muy efectivo contra los **catarros pulmonares y energético diurético**. 10 gr de pedúnculos en 100 gr de agua, sin embargo es mejor dejarla hervir y tomar 6 a 7 tazas diarias hasta conseguir el efecto deseado.

Corteza : Contiene **taninos** y las hojas **ácido cianhídrico**.

Quinchamalium chilensis

Familia: rubiaceae

Quinchamáli*Características generales y botánicas.*

Comprende varias especies parecidas entre sí, son perennes, muy lisas con hojas lineales y puntiagudas; flores amarillas terminales dispuestas en espigas y fruto redondo como una pequeña nuez. El nombre "quinchamáli", lo recibió de un cacique, famoso hierbatero, que generalizó el uso de esta planta.

Propiedades Medicinales, culinarias y aromáticas.

Raíces y hojas : Se aconseja para los **acessos del hígado**, tomado en ayunas una decocción de 100 gr. en un litro de agua, endulzado con miel a gusto. Además esta solución es **diurética**. En general todas las especies tienen propiedades vulnerarias bastante energéticas. Para los **abcesos, golpes y filtración de la sangre fuera de las venas**, los campesinos beben el jugo exprimido y la decocción. Los araucanos tenían al quinchamáli después del canelo, lo consideraban **tónico, depurativo de la sangre, regularizador de las menstruaciones y secante de las heridas** (Zin y Weiss, 1980). Se utiliza contra hematomas y desórdenes digestivos (Correa, 1984). En cocimiento -30 gramos por litro de agua-, bebido en ayuno por agua a pasto, purifica la sangre, los riñones y el hígado. Se usa especialmente contra el reumatismo, los abscesos al hígado, las erupciones de la piel, los golpes, machucones o postemas internas, úlceras, llagas y sífilis. Al exterior se usa como remedio seguro y eficaz para cur las heridas rebeldes a cicatrizar. Bebiéndola adicionada de miel de abejas, normaliza las menstruaciones difíciles (FELC, sin año).

Raphanus sativus L.

Familia: Cruciferae

Rábano, nabón, rabanito salvaje, "radish, garden radish"(EE.UU.)

Hierba anual o bienal, cuya altura oscila entre 20 cm y 1 metro. Tallos simples o ramificados con dos tipos de hojas: las basales son ásperas al tacto y de gran tamaño y están divididas en lóbulos laterales más pequeños y un lóbulo terminal ancho; las bolas del tallo tienen menos lóbulos o son enteras y lanceoladas. Las flores fragantes se disponen en racimos terminales y su color varía de violeta a rosado con nervaduras más oscuras. Sus raíces son carnosas del tipo pivotante, esto es, engrosadas y profundas. Como todas las especies de esta Familia: posee frutos del tipo "silicua", vale decir, un fruto alargado formado por dos vainas. Esta especie, aparentemente, se originó en las costas del Mediterráneo y es cultivada en las regiones templadas de todo el mundo por sus raíces carnosas comestibles. La forma asilvestrada es una maleza de cultivos bastante difundida en el país. Crece en terrenos modificados, huertas, montes frutales, potreros, bordes de caminos.

El rábano estimula las secreciones estomacales, ayudando a la digestión. Para enfermedades de la garganta y, especialmente, en el caso de ronqueras crónicas se toman 4 a 6 cucharaditas por día del jugo de los rábanos, mezclado con azúcar en partes iguales. En el caso de enfermedades del hígado se toma hasta medio litro de este jugo. El jugo de rábanos se obtiene machacando las raíces con fuerza. Se utiliza su raíz cruda o cocida. Algunas variedades de hojas tiernas pueden ser usadas

en sopas o ensaladas. También las flores se pueden agregar en ensaladas. Los frutos contienen semillas similares a porotos verdes y que pueden ser usados en ensaladas si son cosechados cuando las semillas están tiernas (Rapoport, 1997).

Rheum officinale
Familia: Polygonaceae
Ruibarbo

Características generales y botánicas.

Planta perenne que echa raíz muy ramosa, amarga de color pardo y matizada por dentro de puntos de colores amarillos azafranados. Las hojas nacen desde la raíz, son achas enraizadoras en la base. Las flores van en panoja o espiga racimosa, de color blanco. Las hojas forman un círculo sobre la tierra, alrededor del tallo, que es algo esquinado y de poca altura. Hay muchos tipos de ruibarbo. Al género *Rheum* pertenecen 50 especies de plantas herbáceas, perennes, rizomatosas y resistentes, entre las cuales, las más conocidas son el ruibarbo oficial y el rabárbaro. Las especies descritas tienen un follaje muy ornamental, caracterizado por grandes hojas basales, con márgenes dentados o palmados, a menudo con vivos colores por el envés. Las flores están reunidas en grandes panículas en tallos erectos. *Rheum x cultorum* es un híbrido obtenido, probablemente, del cruce entre *R. rhapanticum* (una especie de 1,5 m de altura con flores amarillentas) y *R. palmatum*: es el ruibarbo comestible, de 30 cm de altura, del cual se utilizan los peciolo foliares: tiene hojas basales redondeadas o cordiformes, ligeramente pelosas por el envés, con largos peciolo carnosos, acanalados por la parte superior; las hojas del tallo son ovato-acuminadas. Las flores son amarillentas y aparecen en verano. Sus cultivares son numerosas.

R. alexandrae es una especie de hasta 1,2 m de altura. Tiene rizomas pequeños, con raíces profundas; las hojas son ovadas, de color verde brillante con peciolo cortos. Las flores tienen brácteas de color crema, superpuestas; se abren en la segunda mitad de la primavera en panículas de hasta 50 cm de longitud. *R. nobile* es una especie de hasta 2 m de altura, con hojas basales redondeadas de hasta 30 cm de ancho; el tallo floral está provisto de brácteas muy próximas. Las flores, de color crema, aparecen en verano. *R. officinale* es una especie de hasta 3 m de altura; tiene flores de color blanco-verdoso reunidas en densas panículas que florecen en verano. Se utiliza en medicina por sus propiedades estimulantes del aparato gastrointestinal.

R. palmatum es una especie que puede alcanzar incluso más de 2 m de altura. Las hojas, de hasta 1 m de ancho, son palmato-lobuladas y a menudo, tienen una coloración rojo-púrpura que tiende al verde después de la floración. Las flores son de color rosa oscuro o rojo y se abren hacia principios del verano. Entre las variedades, se encuentra *Atrosanguineum* (o *Atropurpureum*), con flores de color púrpura oscuro.

Cultivo

Los ruibarbos se cultivan en tierra en parterres, márgenes, o a orillas de estanques o pequeños lagos. Se plantan en la primera mitad del otoño o la segunda del invierno (en las regiones de invierno frío), en cualquier tipo de tierra, aunque prefiere las profundas, fértiles y húmedas pero bien drenadas, abonadas con 170 l/m² de turba.

Exposición

Es preferible la exposición al sol directo, pero las plantas de ruibarbo soportan también la sombra parcial.

Temperatura y riego

Resistentes tanto a las altas temperaturas como las temperaturas muy bajas de hasta -15 °C o -20 °C.

Abundante agua en verano, pero sin crear encharcamientos. Durante el invierno, es suficiente con mantener la tierra húmeda.

Enfermedades y parásitos

Los ruibarbos son bastante resistentes a las enfermedades. Los excesos de agua causan la asñia radical con podredumbre que puede afectar tanto a las raíces como al tallo; se deben controlar los riegos y, sobre todo, los encharcamientos. Los insectos del suelo pueden roer las raíces causando la muerte de la planta y las babosas y tijeretas (*Forficula auricularia*) pueden consumir gran parte de la lámina foliar. Se deben tratar con insecticidas sólo en el caso de que la planta no se utilice con fines medicinales, de lo contrario deben usarse cebos de cascara de huevo o asitos con cerceza para los caracoles y babosas y cajitas con paja para juntarlas por las noches y luego retirarlas.

Multiplicación

El método más sencillo es la división de mata el otoño o hacia finales de la primavera (en las regiones de invierno frío), plantando directamente las partes obtenidas, que deben tener cada una de ellas raíces bien desarrollada y una yema como mínimo. También se puede utilizar la siembra directamente al aire libre, en primavera; cuando las nuevas plantas se puedan manipular; se deberán separar para plantarlas a partir del otoño del año siguiente.

Propiedades Medicinales, culinarias y aromáticas.

Planta : Es considerado un **valioso tónico, purgante suave y vermífugo**. Al tostarlo pierde su carácter purgante y es más tónico. En pequeñas dosis sirve como **astringente**, para contener la **diarrea biliosa** y siempre que sea preciso evacuar materias intestinales que mantienen la diarrea. Es excelente remedio contra la **gastralgia, obstrucciones, clerosis, atonía** de las funciones del estómago, la **flatulencia, inapetencia**, también es bueno para las enfermedades del **hígado** y las **lombrices intestinales**. Reanima las fuerzas intestinales en infusión de 8 gr de ruibarbo en 200 gr de agua, se calienta hasta ebullición y se toma una taza cada tres horas. En forma de elixir 400 gr de ruibarbo machacado, 100 gr de naranjas amargas, 50 gr de cardamomo en 5 litros de agua hirviendo. No bien se manifiesta la ebullición se tapa herméticamente, se deja enfriar y se agregan 5 litro de alcohol 95° añadiendo azúcar capaz de disolverse fácilmente a la temperatura ordinaria. Se deja en reposo 15 días, se cuele, embasa y se toma una copita después de las comidas.

Contraindicación: No aplicar en personas aquejadas de ardores estomacales.

Ribes cucullatum Hook. et Arn.

Familia: Saxifragaceae

"**parrillita**, parrilla de hojas chicas" (Argentina, Chile)

Características generales y botánicas.

Arbusto decíduo de hasta 1 m de alto, hojas alternas pecioladas de 1 a 2,5 cm de largo, con tres lóbulos de borde dentado irregular. Las flores son sésiles, dispuestas en espigas colgantes, con cáliz amarillo, sin pétalos y con 5 estambres. El fruto es una baya morada de 5 mm muy jugosa y fragante con numerosas semillas pequeñas. Habita los bosques de ciprés y coihue andino patagónicos. Florece y fructifica en verano.

Propiedades Medicinales, culinarias y aromáticas.

Sus bayas son comestibles y con las se pueden preparar dulces, jaleas o comerlas frescas. En Chile se prepara una chicha con los racimos de frutos de estas otras especies comestibles encontradas en estos bosques como *Ribes magellanicum* que a diferencia de la primera tiene hojas mas grandes y alcanza hasta 3 m de altura, o *R. punctatum* (parrilla, uvilla, brevilla), que florece de agosto a setiembre. Los onas recolectaban y comían todos estos frutos crudos. Para *R. punctatum*, por cada 100 g de frutos se obtienen 111 calorías, 67,5 g de humedad, 1,0 g de proteínas, 1,0 g de lípidos, 1,4 g de fibra cruda, 1,4 g de cenizas, 106 mg de Calcio, 57 mg de fósforo, 27,0 mg de hierro y 418 mg de potasio. Medicinalmente los indios onas bebían el té de sus hojas y corteza, contra el dolor de estómago (Rapoport et al, 1999).

Ribes cucullatum, R. magellanicum, R. punctatum

Familia: Saxifragaceae

"**Zarzaparrilla**, parrilla patagónica, grosellero, mulul" (Argentina-Chile)

Características generales y botánicas.

Arbusto decíduo de hasta 2 y 3 m de altura. Hojas alternas pecioladas, trilobuladas de 5 cm de largo. Los peciolo son vellosos al igual que las hojas aunque en el envés son más blanquecinos. Flores amarillo cobrizo de 3 mm de diámetro, pediceladas, reunidas en racimos colgantes. El fruto es una baya negra globosa de 0,6 cm de diámetro con semillas de color café, a veces violáceas. Es muy frecuente en los bosques andino patagónicos de Chile y Argentina. Florece de septiembre a noviembre y fructifica de noviembre a enero.

Propiedades Medicinales, culinarias y aromáticas.

Sus frutos son comestibles y son usados para preparar dulces y chicha. Fueron consumidos por los araucanos, alacalufes, onas y yaganes. En infusión, las hojas sirven para bajar la fiebre y contra enfermedades de la circulación, corazón y alergias (Rapoport, et al, 1999). El cocimiento de raíces se utiliza como bebida para componer la sangre (Brion et al, 1998).

Ribes nigrum, R. rubrum, R. uvacrispa

Familia: Saxifragaceae

"**Grosellero**, corinto, zaerzaparrilla, parrra" (Chile, Argentina)

Características generales y botánicas.

Arbusto ramoso con hojas en forma de corazón, partidas en 5 lóbulos, dentadas; flores amarillo verdosa en racimos; el fruto es una baya globosa de color rojo o negro, jugosa y de sabor agridulce bastante agradable.

Propiedades Medicinales, culinarias y aromáticas.

Fruto: Además de ser alimento se utiliza para la preparación de jarabes, conservas, la rafalía de los cuatro frutos, grosella, frambuesa, cereza y cassis (fruto del grosellero negro), tisanas, vinos, grosellas escarchadas. Además la grosella gruesa se utiliza para sazonar la salsa de pescado y se prepara una buena gelatina o jalea. El jugo de las grosellas es muy **refrescante**, algo **emoliente**, **diurético**, **purifica la sangre** y **estimula la digestión**. Hojas: La infusión fría de hojas de cassis es una bebida **saludable** y **estomacal**. En ciertas regiones de Francia "té de familia" y se venden las hojas en el comercio. También se utilizan en forma de **cataplasmas** contra **tumores y panadizos**.

Rorippa nasturtium-aquaticum K. Br

Familia: Cruciferae

(= *Nasturtium officinale* = *Sisyrinchitirri nasturtium-aquaticum*)

"berro" (*Argentina, Chile, Uruguay*) "mastuerzo de agua" (*España*); "troipoco" (*mapuche*) "watercress" (*EEUU.*).

Características generales y botánicas.

Hierba perenne, con rizomas o tallos subterráneos y con tallos ascendentes, generalmente robustos que pueden echar raicillas blancas en los nudos inferiores. Su altura oscila entre los 30 y los 80 cm aunque es una planta de porte más bien rastrero. Las hojas pueden ser de dos tipos: si la lámina es simple tienen forma ovada y si la lámina es partida presentan de 1 a 5 pares de hojitas secundarias o folíolos laterales sésiles, elípticos u ovados, con margen sinuoso. Tienen pequeñas flores blancas con cuatro pétalos y frutos de tipo silicua o vainita, alargados y estrechos. Planta muy conocida que crece cerca de las fuentes de agua y a lo largo de los esteros. Sus hojas son compuestas de hojuelas lanceoladas y sus flores son pequeñas y blancas. Toda la planta tiene un gusto ácido, sin embargo es muy refrescante y estimulante del apetito. Se suele comer en ensaladas al natural, en sopas, etc. Las flores forman racimos cortos o corimbos. El berro es objeto de cultivo especialmente en las inmediaciones urbanas. Es de origen europeo y crece rastrera o semi flotante en charcos, zanjas y orillas de arroyo o ríos, y lugares pantanosos. En medicina natural se lo utiliza como reconstituyente y tónico porque contiene yodo, hierro y fosfatos; y es rico en vitaminas A, C, D y E. En verano se aconseja comer berro todos los días durante un mes para depurar el organismo. Actúa purificando el riñón para lo cual se usa el jugo exprimido de la planta del que se toma 3 veces por día una cucharada grande. El berro es una planta con propiedades anti anémicas y antiescorbúticas, pero es también un valioso diurético y remineralizador.

Propiedades Medicinales, culinarias y aromáticas.

Contribuye a bajar el índice glucémico de los diabéticos y su eficacia es notable en a curación de bronquitis crónicas. Es un excelente remedio en el caso de afecciones biliares. En la medicina casera hay diferentes formas de usar el berro. Se puede preparar el jugo de la planta fresca en dosis de 60/150 gramos al día, en varias tomas con agua fría, que es indicado para casos de afecciones bronquiales. También se pueden aplicar hojas frescas de berro sobre llagas, heridas y abscesos para ayudar a la maduración o cicatrización. En la cocina, las hojas y tallos jóvenes de berro se comen en ensaladas y sopas, siendo las mejores partes las del tallo superior. Tiene gusto levemente picante, sobre todo cuando ya está crecido y florecido, por lo que conviene recogerlo en primavera, desechando los tallos floridos, las semillas se usan como sustituto de la mostaza. El berro tiene excelentes propiedades pero no se debe abusar de él, porque en exceso irrita las paredes del estómago y las vías urinarias. En Europa se suele hacer germinar las semillas en pequeños potes descartables que se expenden en los mercados, las plántulas se mezclan en ensaladas (Rapoport, 1977).

PRECAUCION: Debido a que el berro crece a orilla de arroyos, cuyo estado de contaminación no podemos evaluar en algunos casos; es con ven lente lavar muy bien las hojas del berro o comerlo cocido. No cosecharlos en aguas contaminadas ya que pueden acumular tóxicos(Rapoport, 1977).

Planta : Tiene muchas propiedades y aplicaciones. Actúa sobre el **hígado** y **riñones**, limpiandolos de **cálculos**, **purifica la sangre** y relaja **presión arterial**. Se recomienda machacar 15 gr de berro, 10 gr de lechuga, 10 gr achicoria silvestre y 5 gr perifolio y una vez reducido todo a pulpa, se encierra en una tela y se exprime el jugo, se toma en ayunas con unas gotas de limón por varios días hasta lograr descongestionar el hígado. También se aconseja para aliviar **catarros crónicos** y **enfermedades pulmonares**, **los reumas antiguos** y **hasta la tuberculosis principiante**, al cocer 120 gr en otro tanto de leche. Se aconseja para las **hinchazones del vientre** y para las **hidropesías**, **diabetes**, **úlceras escrofulosas** y **pútridas**, **tumores glandulares** y **los infartos linfáticos**. También se emplean para eliminar las **manchas cutáneas** y pecas, al frotar la piel con un trapo empapado de mezcla de 60 gr de berro y 30 gr de miel, al levantarse y acostarse.

Rosa moschata
Familia: Rosaceae
Rosa Mosqueta

Características generales y botánicas.

Se describe la *R. canina* como especie silvestre. Este género está compuesto por unas 100 especies de arbustos caducos y semicaducos, ampliamente extendidos en zonas templadas y septentrionales. Este rosa canina es un arbusto caduco variable, de tallos arqueados, espinas curvadas y hojas divididas de hasta 5 cm de largo. Desde principios hasta mediados de verano aparecen ramilletes de 1 a 4 flores perfumadas rosadas y blancas de 5 pétalos, seguidos de escaramujos ovoidales escarlatas.

Propiedades Medicinales, culinarias y aromáticas.

Frutos : Es una hierba **ácida, astringente y tónica, rica en vitaminas**. Se usa en **resfriados, gripes, enfermedades infecciosas leves, escorbuto, diarrea y gastritis**. Semillas : el aceite es buen **catarizante** ya que estimula la regeneración de los tejidos, por lo que se usa para cicatrices, arrugas y quemaduras. Otros: Los frutos se convierten en jarabe como **suplemento nutricional**, para la tos y para **aromatizar** otros medicamentos. Los extractos del fruto se añaden a tabletas de **vit C**. Tradicionalmente se usan además para hacer **vinos, vinagres y conservas**.

Rosa sp.
Familia: Rosaceae
Rosa blanca

Características generales y botánicas.

Como se dijo anteriormente el género está compuesto por muchas especies. La rosa blanca en medicina es la más usada por tener más propiedades.

Propiedades Medicinales, culinarias y aromáticas.

Pétalos : Tienen propiedades **astringentes, tónicas y reconstituyentes**. Algunos autores dicen que tienen efectos **laxantes y emolientes**. Se calienta 5 gr de material en 500 gr de agua hasta ebullición y se toman 4 tacitas diarias. Conviene en las **supuraciones mucosas crónicas, catarros, hemorragias pasivas, oftalmia crónica**. También se toma **para disentería crónica, diarrea, tuberculosis pulmonar, hemoptisis y hemorragias internas**. Se usan en gargarismos para la **laringitis ligera**. Así muchos otros tipos de rosa tienen propiedades similares y complementarias a éstas.

Rosmarinus officinalis L.
Familia: (Lamiaceae (Labiatae))
Romero

Características generales y botánicas.

Es un arbusto que llega a veces a 2 metros de altura, es ramoso, con tallos leñosos, hojas muy angostas, opuestas, de color verde oscuro por encima y por debajo un poco ceniciento, de olor aromático y agradable, de sabor acre y persistente. Las flores son axilares en racimos de color azul claro. Se usa mucho en la cocina, sobre todo para condimentar los asados, pero además de su empleo culinario y en las aplicaciones de su extracto, sirve para perfumar el cuero y la cerveza y para conservar sustancias vegetales. Se dice que contribuye eficazmente a la formación de la miel y que su aroma ahuyenta los mosquitos. El género *Rosmarinus* está compuesto por dos especies de arbustos siempreverdes con tallos muy ramificados, de las cuales *R. officinalis* es la que normalmente se cultiva; las hojas, persistentes, son estrechas y lineares, de color verde oscuro por el haz y blanquecino por el envés. Las flores, azules, bilabiadas (con dos "labios"), están reunidas en grupos (verticilos); empiezan a florecer hacia finales del invierno y continúan floreciendo hasta la llegada de los primeros fríos. Las plantas no son totalmente resistentes pero, si están en posiciones resguardadas, sobreviven también en climas fríos. Existen muchas variedades, entre las cuales se encuentran *Angustifolia* y *Latifolia*, con hojas respectivamente más estrechas y más anchas que las típicas de la especie. Teniendo en cuenta el porte. Se distinguen también *Prostratus*, *Eredus*, *Pyramidalis* y; por la coloración de las flores, *Albiflorus*, de flor blanca o azul claro. *R. eriocalyx* es la segunda especie, de porte postrado, más delicada que *R. officinalis* y generalmente no se cultiva.

Cultivo

El romero se cultiva en tierra o en macetas, en balcones y terrazas; dado que se adapta a las podas fuertes, se utiliza también para la formación de setos. No tiene exigencias padiculares. Se planta preferentemente en primavera en suelos ligeros, medianamente compactos e incluso calcáreos, pero siempre bien drenados. En maceta, el sustrato puede estar compuesto por

un 50 % de tierra y un 50 % de turba. Los fertilizantes líquidos se utilizan solamente para las plantas en maceta durante el período vegetativo, cada 40-60 días, en la dosis de 1-2 g de abono ternario por litro de agua. En caso de necesidad (envejecimiento de la planta o excesivo tamaño) se debe proceder a la poda, en primavera, para eliminar las partes secas y los posibles daños invernales. Prefiere pleno sol, aunque a menudo se cultiva cerca de las viviendas, en semisombra. El romero puede resistir también las bajas temperaturas si la humedad excesiva y si se encuentra colocado en situación orientada al sur; cubierto como es una plástico transparente. Por debajo de -5°C , pueden aparecer daños en la parte aérea de la planta. Se adapta bien a los climas cálidos con sequía prolongada. No se debe regar prácticamente nunca si se encuentra cultivado en tierra; si está cultivado en maceta, se debe regar sólo cuando el sustrato este seco. Es muy fácil que enraícen los esquejes de tallo maduro, introduciéndolos en otoño en tierra o en macetas colocadas en un lugar resguacelado, si el clima no es templado. Los esquejes se obtienen también en verano, haciéndolos enraizar en turba y arena a partes iguales en lugares resguacelados pero sin calefacción. Se pueden trasplantar en la fase de enraizamiento a contenedores o a macetas.

Enfermedades

Puede aparecer podredumbre radical por un ex-ceso de riego o a causa de suelos demasiado compactos y húmedos; también la clorosis por carencia de hierro y por un suelo excesivamente compacto; se pueden controlar reduciendo los riegos y corrigiendo el suelo con turba o con quelatos de hierro específicos.

Propiedades Medicinales, culinarias y aromáticas.

La parte utilizada en la medicina es la extremidad formada por ramas delgadas, vellosas y rojizas. Es de hojas alternas, sésiles e inclinadas sobre las ramas, estrechas, lineales, de color verde persistente, coriáceas, con los bordes vueltos hacia abajo y la cara inferior cubierta por una pubescencia densa y rojiza. Tiene un olor fuerte, aromático y canforáceo, y su sabor es cálido, amargo y astringente. Estos extremos deben recolectarse antes de que llegue el momento de la inflorescencia. Ramillas floridas: son estimulantes y estomacales. Hojas: Se emplean en infusión teiforme como **estomacal** y **antiespasmódicas**. No le faltan las propiedades **diuréticas**. El uso del romero conforta los **nervios** y el **estómago**, **depura la sangre y los fluidos orgánicos**. Se emplea contra la **flatulencia**, **hidropesía**, **vértigos**, **reuma**, **males del corazón**; además es **estimulante** y **regularizador de la menstruación**. Se puede usar en la **atonía del estómago** y la **dipepsia**, con tal que no sean inflamatorias, en la clorosis, escurfula, afecciones nerviosas e histéricas, fiebres tifoideas, fiebres continuas, en el asma, el catarro crónico, la parálisis. Preparación: 10 gr. extremidades en 500 gr. de agua, se calienta hasta ebullición y se toman 4 a 5 tazas repartidas en el día. También las hojas se utilizan en los **baños aromáticos**, **baños tónicos para niños** y **cataplasmas**, contra las **llagas gangrenosas**, **reumatismos auriculares**, **tumores fríos** y **miembros paralizados**.

Las fumigaciones **purifican el aire** de las habitaciones, respirando el humo del romero por la nariz con la cabeza cubierta, se alivian las **neuralgias** y **dolores de cabeza** y se duerme mejor. Esto es conveniente repetirlo 2 a 3 noches. Hechando unas ramitas de romero en el vino, se puede crear un licor excelente para el equilibrio general del organismo. En cuanto al vino blanco entra en contacto con el romero, se apodera de sus principios medicinales. El agua destilada de romero alivia las **cefalalgias**.

Rubus geoides (Rubus radicans Cav.)

Familia: Rosaceae

Miñe - miñe, frutilla del chucao

Características generales y botánicas.

Planta rastrera subleñosa, que crece tapizando los flancos de los montículos. Posee un fruto amarillento -el ñuniñe- delicioso, blando y muy dulce, del tamaño de un guisante (Cárdenas, 1999). Crece preferencialmente en la zona húmeda.

Propiedades Medicinales, culinarias y aromáticas.

Tiene también facultades abortivas, p. ej., para que la parturienta expulse a la placenta (Cárdenas, 1999). Es de difícil cultivo.

Rubus idaeus.

Familia: Rosaceae

Frambuesa

Características generales y botánicas.

En la región existe *R. geoides* una especie nativa que crece en el sotobosque. *R. ulmifolius* y *R. coccineus* son zarzamosas silvestres que se encuentran ampliamente distribuidas en riberas y cañas de ríos. El frambueso forma parte del vasto género *Rubus* (más de 250 especies). Se trata de un arbusto provisto de un largo rizoma leñoso, del cual se desarrollan numerosos tallos recubiertos de espinas, con brotes jóvenes pelosos. Alcanza aproximadamente 1 m de altura; puede alcanzar los 2.5 m si dispone de soportes para trepar. Tiene hojas compuestas de 3-7 folíolos ovatoacuminados, dentadas, de color verde claro en el haz y gris ceniza por el envés. Las flores, reunidas en racimos terminales, son de color rosa pálido y se abren sólo en primavera sobre ramas de un año en las variedades que florecen una sola vez al año, mientras que en otras variedades tienen una segunda floración en verano sobre ramas nuevas. Los frutos están formados por pequeñísimas drupas (fruto carnoso que contiene un hueso) agrupadas, casi siempre de color rojo claro; sólo pocas variedades producen frutos amarillos y una (Early Cumberland) los produce negros. También las variedades se dividen en 2 grupos: las uniferas que fructifican una sola vez, hacia finales de la primavera, y las bíferas o remontantes, a finales de la primavera y finales del verano. Entre las variedades uniferas se encuentran: Malling Exploit, Malling, Jewel Malling Promise; al grupo de las bíferas, en cambio, pertenecen las variedades: Lloyd George, Meraviglia delle, Quattro Stagioni, Romy, September y Zeva.

El frambueso se encuentra con regularidad en jardines y huertas, así también se encuentra naturalizado a orillas de caminos, en la zona húmeda: se cultiva en tierra como arbusto de fruto. Se planta a mediados del otoño, en tierras ligeras, de tendencia húmeda, bien provistas de materia orgánica (70-80 Kg/m²); no tolera las tierras alcalinas y áridas. La distancia de plantación varía según la forma de cultivo: 1,5 m en mata, 50 cm en espaldera (se atan las ramas sobre dos o tres alambres paralelos colocados en alturas variables. En primavera hay que abonar la tierra. Al final del primer año de cultivo se seleccionan los tallos más robustos, podando los otros. Después, para las variedades uniferas, cada año, en verano, después de la recolección, se cortan los tallos que hayan producido los frutos, para favorecer la emisión de nuevos brotes, que después se cortan por la mitad al final del invierno siguiente. Para las variedades bíferas hay que tener presente que la mejor producción es la de otoño; por lo tanto, se deben podar más ampliamente en verano para aumentar la fructificación del otoño. Si se cortan todas las ramas a mediados del invierno, estas variedades producen frutos sólo en otoño. Los frambuesos se pueden colocar tanto al sol directo como en una posición parcialmente sombreada. Son resistentes a las altas como a las bajas temperaturas. Dado que los frambuesos prefieren las tierras húmedas, se deben regar a menudo en los periodos de sequía. Para mantener una buena humedad, se debe realizar un acolchado superficial con paja, turba u otros materiales. Son muy sensibles a la sequía y no resisten malezas invasivas (*Elimus repens*, *Achillea millefolium* etc), las que deben ser eliminadas por completo antes de la plantación. A mediados del otoño se deben separar los vástagos enraizados en la base de la planta, para plantarlos definitivamente, podándolos inmediatamente a unos 30 cm de la tierra.

Enfermedades y parásitos

Los ácidos, además de provocar daños directos, infestando los brotes y las hojas y succionando sustancias nutritivas, provocan también daños indirectos, porque pueden transmitir virosis y porque sobre su melaza se desarrolla la fastidiosa fumagina. Se combaten con aceites minerales o soluciones jabonosas. Entre las enfermedades fúngicas, sobre los frutos pueden aparecer a veces marchitamientos provocados por *Botrytis cinerea*, el moho gris; se combate con antibotriticos. Las virosis son especialmente graves; se manifiestan con manchas irregulares sobre las hojas, sujetas también a deformaciones, y con una desaceleración del crecimiento; las plantas infestadas se deben eliminar.

Propiedades Medicinales, culinarias y aromáticas.

Las frambuesas en la cocina

Las frambuesas se deben recoger sólo cuando hayan alcanzado la maduración completa, momento en el cual se separan fácilmente de la planta. Son extremadamente difíciles de conservar. El único método posible es la congelación. Los frutos del frambueso se pueden consumir frescos o bien pueden servir para la preparación de mermeladas y jarabes. Para hacer la mermelada, las frambuesas se pasan por el pasapuré y, para el jarabe, se utilizan las semillas, que quedan en el pasapuré y se hierven con agua y azúcar (Planeta de Agostini, 1999).

Es una hierba astringente, que tonifica los músculos uterinos durante el embarazo. Uso interno: diarreas y preparación para el parto. Se administra a embarazadas durante el último tercio de la preñez pero no al principio del embarazo. Uso externo: amigdalitis, inflamación bucal, vagas, conjuntivitis, heridas leves, quemaduras y úlceras varicosas. Se combina también con *Geum urbanum* para la diarrea; con *Euphrasia officinalis* como colirio y con *Salvia officinalis* para la inflamación bucal (Bown, 1996)

Rubus ulmifolius
Familia: Rosaceae
Zarzamora

Características generales y botánicas.

Es un arbusto que invade como maleza todo espacio. Es excelente para cercados de rulo, donde se propaga poco y en los regados debe podarse en flor para evitar la propagación.

Propiedades Medicinales, culinarias y aromáticas.

Hojas : Son **astringentes** ya que tienen gran cantidad de albúmina vegetal y tanino; son **tónicas** y empleándolas en cocimiento con miel rosada, se aconseja mucho para **anginas inflamatorias**, la **estomatitis** y la **gingivitis ligeras**. La dosis es una cucharada grande de miel, una taza de agua y un gramo de hojas. Sus propiedades astringentes se pueden usar contra la **diarrea crónica**, la **disentería**, **flores blancas**, **hematosis** y exteriormente, como **lociones tónicas**. Preparación: 10 gr. de material desmenuzado en 500 gr de agua, se calienta hasta ebullición y se toman 6 tacitas diarias. También esta solución se puede usar para gargarismos para curar **llagas en la boca** y en **colutorios**. La zarzamora se puede usar asociada a otros materiales. Se puede preparar vino contra **aftas bucales** de los niños de pecho: se hace hervir 10 gr. de brote de zarzamora, 5 gr. de higo seco, raíz de altea, hojas de roas de veras y brotes de jazmín de cada cosa en 250 gr. de vino blanco por 30 min., se enfría y se cuele. Este se pasa por las paredes de la boca con una tela envuelta en un palito. Para adultos se prepara con 5 gr. de zarza, 5 gr. de hojas de malva, 1 cabeza de adormidera sin semillas en 250 gr. de agua, se hierve 20 min., se cuele y se añade 30 gr. de vinagre rosado. Se usa en colutorios repetidos.

Características de su cultivo.

Maleza prohibida para la Región de Aysén y es de control obligatorio, por su fácil propagación.

Rumex acetosella L.

Familia: Polygonaceae

Vinagrillo (Chile), acederilla, acedera menor; acetosilla, vinagrerrilla, sangre de toro - "quelucachu" (mapuche) - "romacilla" (Chile) - "sheep sorrel, common sorrel, red sorrel" (E.E.U.U.)

Características generales y botánicas.

Hierba perenne, rizomatosa, de 5 a 50 cm de altura. Sus tallos son erguidos o algo caídos y presentan hojas que varían mucho en su forma de acuerdo con las condiciones del ambiente. En general las hojas forman una roseta basal de la que surgen los tallos que portarán las flores. Las hojas tienen un pecio o muy largo, terminan en punta y tienen dos lóbulos bien diferenciados en la base, semejantes a las antiguas alabardas o astas de banderas. Las flores, de sexo separado, son muy pequeñas y se agrupan en racimos terminales laxos que cuando están maduros adquieren un tono rojizo fuerte. Sus semillas son muy pequeñas y triangulares. Se reproducen por semillas y se dispersan con facilidad por estolones (tallos subterráneos). Esta maleza procede de Eurasia y prefiere suelos ácidos. Se la encuentra en lugares arenosos y secos, y soporta suelos pobres en nutrientes. Muy común en bordes de camino, campos de pastoreo, terrenos baldíos, jardines. También ha invadido bosques y cumbres de montañas, desde Tierra del Fuego hasta Maska.

Propiedades Medicinales, culinarias y aromáticas.

La acederilla posee mucho ácido oxálico y es rica en vitamina C, magnesio y potasio. La raíz, amarga, es tónica, laxante, antiescorbútica, diurética y febrífuga. Debido a sus propiedades depurativas y digestivas es bueno ingerir un caldo de hierbas durante un período de purga. Pero, por el alto contenido en ácido oxálico esta hierba no es recomendable para aquellas personas que sufran de artritis, gota, reumatismo e hiperacidez gástrica. No debe colocarse en recipientes de cobre. Las hojas más tiernas tienen sabor ácido y se utilizan en ensaladas mixtas. Esas hojas tiernas maceradas en agua y miel o azúcar producen un refresco semejante a la limonada. También se utilizan sus hojas cocidas en la preparación de sopas, soufflé, omelettes, etc (Rapoport, et al, 1997).

Rumex crispus Linné

Familia: Polygonaceae

"lengua de vaca, lengua de caballo, lechugón" (Argentina) - "hualtata" (mapuche) - "romaza" (Chile) - "acedera crespa" (España) - "curled dock, yellow dock, sour doch" (E.E.U.U.)

Características generales y botánicas.

Es una planta pequeña, perenne, con rizoma grueso y largo, hojas pecioladas, enteras, poco dentadas parecidas a la lengua de un perro. Hierba perenne que puede alcanzar hasta el metro y medio de altura. La inflorescencia es hojosa en la base con flores muy pequeñas, agrupadas en panojas densas y largas de color castaño a la madurez. Durante el primer año de vida presenta sólo una roseta de hojas basales y luego se forman los tallos que, en general, son simples y estriados con rayas longitudinales. Las hojas superiores son crespas y de márgenes sinuosos, angostamente alargadas, con peciolo corto. Las hojas basales son más anchas de 3 a 7 cm., y hasta 30cm. de largo, atenuadas en un peciolo largo y grueso. Tienen raíces profundas amarillas o anaranjadas de 30 cm de largo. El fruto presenta estructuras que le sirven, tanto para la dispersión por el viento (*una especie de ala que rodea a todo el huto*) como para la dispersión por el agua (*un callo semi globoso y corchoso*) y de color marrón brillante. Es nativa del norte de África, sureste de Asia y adventicia en todo el mundo. Las flores son terminales en espigas largas. Al secarse toma un color rojo pálido. En España e Italia la llaman "lengua de vaca". Otra especie, la acedera (*R. acetosa*) en Europa se cultiva para consumo de sus hojas como las espinacas. Otra especie es la *R. acutus*, cuya raíz se vende por la **rumicina** sustancia similar a el **rubarbarino** del ruibarbo. Existen al menos 14 especies endémicas de este género en la Patagonia Occidental (Correa, 1984).

Propiedades Medicinales, culinarias y aromáticas.

Raíz: Es lo más usado de la planta y es mejor en fresco. Es algo **astringente** y en altas dosis es **laxante**. Se recomienda para la **ictericia**, en la atonía de las vías **digestivas**, **fiebres** intermitentes y **enfermedades palúdicas**. Es **tónica y depurativa**, por lo que sirve para enfermedades cutáneas, eczemas, tiña, lepra, etc. Pulpa: Es recomendable para las úlceras de todo tipo, **quemaduras, tumores, absesos**, etc. Se usa como cataplasma. Hojas: Son **refrigerantes, vulnerarias, diuréticas**. Junto con las raíces son emolientes y refrescante en infusión.

Se puede encontrar en terrenos pedregosos bien drenados, como también, en bordes de zanjas y terrenos anegadizos. Esta planta es rica en proteínas y vitamina A. Las raíces tienen propiedades estimulantes, laxantes y depurativas de la sangre. Con un manojo de hojas en un litro de agua se prepara un té que sirve para detener la diarrea. Ese mismo té tomado tres veces por día tonifica el organismo por el aporte del hierro asimilable que contienen sus hojas. Una cocción de raíces en vinagre es un remedio efectivo para ampollas y verrugas. Sus hojas se comen cocidas o en ensaladas, preferentemente antes de que aparezcan los tallos florales, ya que después se ponen demasiado duras. Se usan también para sopas, pucheros, guisos, albóndigas, pascualinas, pasteles, tortillas y empanadas. Debido a su posible contenido de oxalato se la utiliza con moderación. Los indios de América del Norte, cosechaban las semillas maduras y las trituraban, obteniendo un tipo de harina con el que hacían pan (Rapoport, et al: 1997).

Ruta graveolens
Familia: Rutaceae
Ruda

Características generales y botánicas.

Es una planta de poco más de medio metro de altura, con tallos leñosos, ramosos de hojas compuestas por hojuelas carnosas de color ceniciento y agradable olor. La flores amarillas de 4 pétalos van en corimbo o ramillete. La *R. bacterosa* es la más utilizada y crece espontáneamente en varias regiones de Chile, es un arbusto lampiño verde claro con muchos puntos negruzcos, de olor muy fuerte y hojas muy partidas. Es preciso advertir que la ruda es una planta venenosa, que si es tomada en forma continua y excesiva, provoca fiebre, inflamación e hinchazón de la lengua, sequedad en la garganta, irritaciones en el estómago y duodeno, cólicos, vómitos, depresión y lentitud del pulso, entre otros. Es mejor evitarlo en mujeres embarazadas.

Propiedades Medicinales, culinarias y aromáticas.

Hojas : Usada con prudencia tiene importantes aplicaciones contra las **enfermedades nerviosas, histerismos, epilepsia, dolor de cabeza, debilidad de la vista, vértigos, congestiones, dificultades respiratorias, afecciones cardíacas, debilidad en general, desnutrición, tuberculosis, trastornos estomacales, reumatismo, gota e hidropesía**. Se usa en infusión diluida de 1 gr por 500 gr de agua, además es benéfica en las menstruaciones. Aplicada en maceración sirve para la sarna y en polvo elimina los piojos.

Características de su cultivo.

Por semilla.

Salix spp
Familia Salicaceae

Sauce alemán o sauce japonés (*S. caprea*), sauce llorón *S. babilonica*), sauce amargo o sauce chileno (*S. humboldtiana*),

sauce mimbre (*S. viminalis*), sauce tortuoso o turulosa (*S. tortuosa*).

Al genero *Salix* pertenecen más de 500 especies de árboles y arbustos de hojas deciduas, a menudo similares entre ellos, de crecimiento muy rápido pero no longevos. Las hojas son alternas, normalmente finas, lanceoladas u ovadas, y se estrechan por ambos extremos. Se trata de plantas dioicas, es decir, en las cuales las inflorescencias masculinas y femeninas se forman sobre plantas diversas. Ambas se desarrollan antes de que aparezcan las hojas: 105 amentos (inflorescencias péndulas) masculinos son muy vistosos. Los frutos son cápsulas con dos valvas. *Salix albo*, denominado sauce blanco o sauce plateado, es una especie difundida a menudo en estado espontáneo. Tiene hojas simples, lanceolado-acuminadas, dentadas; el haz es gris-verdoso y el envés blanquecino y sedoso por la presencia de pelos suaves. Los amentos masculinos son de color amarillo-verdoso y aparecen hacia principios de la primavera. El híbrida *x chrysocoma*, derivado de una variedad suya cruzada con *S. babylonica* es, anualmente, el sauce llorón más cultivado. *Salix babylonica*, el más clásico de los sauces llorones, tiene hojas largas y finas, lanceoladas, de color verde claro que brotan de ramas flexibles, péndulas, y ramitas de color amarillado - rojizo. Los amentos masculinos son amarillo-verdosos y aparecen a principios de la primavera.

Salix caprea (denominado "sauce cabruno") es un pequeño árbol con grandes hojas ovadas, de color verde-grisáceo, ásperas y pelosas en el envés. Se usa también para consolidar suelos abruptos. *Salix repens* es un arbusto prostrado, con hojas pequeñas, de color gris-verdoso, ovato lanceoladas y pelosas; los amentos masculinos, gris-plateados, aparecen hacia principios de la primavera. *Salix viminalis* es el sauce del cual se obtiene el mimbre; sus brotes son muy largos, redos y poco ramificados. Las hojas son largas y estrechas.

Cultivo

Los sauces se cultivan como plantas aisladas o en pequeños grupos en parques y jardines; las variedades lloronas son adecuadas para colocar a lo largo de estanques y cursos de agua. Se plantan hacia principios de otoño (en las zonas de clima frío) o a mediados de invierno; prefieren los suelos húmedos y fértiles, pero se adaptan a los suelos pobres y también a los arenosos si se mantienen constantemente húmedos. Las variedades enanas (*S. repens* Voorthuizen) se pueden cultivar en maceta durante no más de 2-3 años; se trasplantan en primavera a un sustrato de turba, tierra fértil y arena, abonado con 50-100 g de materia orgánica bien madura por decalitro de tierra. Durante la fase vegetativa, para las especies en maceta, se debe suministrar también un abono complejo en la dosis de 20 g por decalitro de tierra una vez al mes. Se deben regar frecuentemente en caso períodos de sequía, aunque sean breves y en los suelos arenosos, ligeros.

Trasplante y multiplicación

Se debe efectuar siempre en primavera, una sola vez después de 1 o 2 años, porque después es necesario plantar la planta en tierra. El método más utilizado es el esqueje: se toman esquejes leñosos de unos 30 cm de longitud a mediados de otoño (en las zonas de clima frío) o hacia finales de invierno, para plantarlos en el exterior en un terreno húmedo; se podrán plantar definitivamente transcurrido un año. Las variedades también se pueden injertar; durante el periodo invernal, aplicando un injerto de mesa o lateral.

Enfermedades y parásitos

Las plantas afectadas por la antracnosis del sauce presentan pequeñas excrescencias negras (tumores) sobre los brotes y manchas amarilladas sobre las hojas, que se encorvan y se caen. Las partes enfermas se deben eliminar y tratar la planta con fungicidas a base de ditiocarbamatos. Las larvas de algunos lepidópteros y coleópteros roen las hojas, dejando sólo la nervadura; se debe aplicar un tratamiento con insecticidas específicos. Los áfidos y chanchitos infestan los tallos y brotes, provocando daños tanto directos (al succionar las sustancias nutritivas de la planta) como indirectos (sobre su melaza aparece la negrilla). Se combaten con áfidas y antiochinillas respectivamente.

Salvia officinalis

Familia: Lamiaceae (Labiatae)

Salvia

Características generales.

La planta supera el medio metro de altura, es de olor fuerte y agradable, de sabor cálido, picante y amargo. Las hojas son opuestas, verde blanquecino, reticuladas, arrugadas, algo felpudas, finamente aserradas las inferiores pecioladas. Las flores son moradas de a 6 a 8 en aglomeraciones axilares. El nombre de salvia proviene del latín *salvare* (salvar), "salvus" = salvado, muy apreciada por los chinos y japoneses, más que el té, por las propiedades medicinales que se le atribuyen. En el lenguaje de las flores significa "estimación". Entre los anglosajones se le atribuía a la salvia el poder de volver inmortal. La escuela de medicina de Salerno le atribuía a la salvia propiedades miríficas y la leyenda medieval decía que el que cultivara salvia en su jardín no tenía ninguna razón para morir. Se la considera la reina de las plantas aromáticas. Su nombre vulgar es el de «hierba sacra», que le fue atribuido por los romanos, quienes la consideraban así. El uso práctico de la salvia es el

de aromatizar los platos, pero son varias las propiedades de los principios activos contenidos en ella. Se cultiva para la industria alimentaria, semillero, para la herboristería, la cosmética, la industria de los licóres. El mercado español requiere una gran cantidad importada en gran parte del extranjero. Es una planta perenne, xerófila y termófila de Europa meridional, vive de forma espontánea en el sur y en las islas de Italia.

Caracteres botánicos.

Es un sufrutice en forma de mata con raíz fusiforme, robusta y fibrosa, tallo erecto de sección cuadrangular del cual salen numerosas ramificaciones, hojas opuestas, pecioladas, ovales-lanceoladas, espesas y rugosas, con bordes finamente dentados, recubiertos de pelusilla y de color verde ceniciento. Las flores, bilabiadas, están reunidas en verticilos situados en inflorescencias verticales que suelen aparecer de diciembre a enero. Otras características de la flor están en función de la variedad. El fruto es un tetraquenoio.

Varietades:

Recordemos tres variedades. La *Salvia officinalis* (típica) alcanza en su desarrollo una altura de 40-60 centímetros, presenta hojas ovales y flores violetas. Es la que más se cultiva. La *Salvia officinalis* var. alba presenta hojas de mayores dimensiones respecto a la anterior y flores de color blanco. La *Salvia officinalis* var. crispa tiene hojas espesas, muy alargadas y rizadas. Las flores son de color azul lavanda. Resiste particularmente a la sequía. Otras variedades son: salvia de jardín, del Moncayo, de los prados, fina, menor, romana, real, de Aragón, etc.

Clima y suelo.

Aunque es una especie con una considerable capacidad de adaptación, es preferible reservarle terrenos ligeros, calcáreos y bien expuestos. Los laboreos para la plantación están constituidos por una aradura, efectuada en otoño, de 35-40 centímetros de profundidad, y por gradeos o fresados en primavera. A la salvia le perjudican los ambientes que presentan inviernos muy rígidos. Es una planta oriunda de las montañas de la cuenca mediterránea, desde España a Turquía y desde Siria a Marruecos. Vive en terrenos áridos, secos, de naturaleza calcárea.

Propagación.

Se puede escoger entre la gámica y la vegetativa. En el primer caso la siembra puede hacerse o en semillero o en pleno campo. Para ambas, la época mejor recae en febrero - marzo. La semilla, pequeña y de un color marrón oscuro, es bastante fácil de encontrar y no alcanza precios demasiado elevados en los mercados semilleros. En la siembra en pleno campo, que puede efectuarse con sembradora de grano, la cantidad de semilla por hectárea varía sobre todo en función de la naturaleza del terreno. Es aconsejable usar entre 10 y 15 kilogramos/hectárea. Para la siembra en semillero, bastará recordar que de 10 gramos de semilla pueden obtenerse entre 200 y 300 plantitas. Hay que especificar que las cantidades señaladas se refieren al uso de semilla con un buen grado de germinabilidad. La profundidad de siembra debe ser de un centímetro aproximadamente. Se podrá asistir al brote 18-20 días después por término medio. Como conclusión de la propagación gámica debemos decir que al no haberse efectuado aún selección de las simientes de salvia que pueden encontrarse en el mercado, se obtendrá una población de individuos con características morfológicas y cualitativas diferentes.

En caso de que se recurra a la propagación agámica, se obtienen vástagos idénticos a la planta madre de la cual se ha extraído el material de multiplicación. Habitualmente se recurre a esquejes extraídos de plantas de 2 ó 3 años en marzo - abril, de 8-10 centímetros de longitud con al menos cuatro yemas. Su aptitud para arraigar es muy alta, no se precisan sustancias arraigantes o técnicas particulares. La época de extracción y por tanto el arraigo puede aplazarse al mes de diciembre - enero. En ese caso se requieren cañoneras de arraigo provistas de malla de sombreado y de sistemas de riego. El trasplante puede efectuarse o de forma manual (un operario planta de 70 a 80 plantitas/hora) o, mejor aún, con trasplantadora mecánica de dos o más filas. La época, en el caso de las plantitas o de los esquejes extraídos en marzo - abril, será mayo - junio, mientras que en el otro caso se podrá escoger entre el trasplante en otoño o en la primavera del año siguiente. Las ventajas de este método son: obtención de dos siegas ya el primer año, elección entre dos épocas de trasplante según la evolución de las estaciones en las cuales de todas formas no son indispensables los riegos de ayuda. Estas ventajas compensan el mayor costo de los equipamientos para obtener los barbados.

Plantación y cultivo.

Al establecerla es necesario conocer con claridad el objetivo del cultivo. Puede encaminarse a la producción de la parte superior de la planta con destino a la herboristería, a la de aceite para el sector farmacéutico y de los licóres, o estar destinada a la producción de serrilla. En los dos primeros casos, las plantitas y los esquejes arraigados se plantan a la distancia de 60-80 centímetros entre las filas, según las exigencias y las disponibilidades de mecanización, y de 20 centímetros en la fila, alcanzando una densidad de 75.000 plantitas/hectárea aproximadamente. Para la producción de las hojas y flores sólo puede adaptarse en cambio una plantación de mayor densidad, no siendo indispensable una amplia exposición de la planta a la luz como en el caso de la producción de aceite. Las distancias podrán ser de 40 centímetros entre las filas y de 20 centímetros en la fila (120.000 plantitas/hectárea). La última técnica propuesta es la adopción de la plantación en prado y que puede realizarse mediante siembra directa con sembradora de grano o trasplante aproximado de

las plantitas, manteniendo una distancia entre las filas de 30 centímetros. Cuando el objetivo sea la producción de la semilla, las distancias serán de 80-100 centímetros entre las filas y 40 centímetros en la fila.

Fertilización.

El criterio básico de elección de la cantidad de elementos nutritivos que deben distribuirse es el conocimiento del grado de fertilidad del terreno y del objetivo del cultivo. Generalmente se realiza con un aporte de estiércol compostado de unos 300 kilogramos/hectárea en el momento del laboreo principal, mientras que cada año se aportan 40-50 unidades de nitrógeno, 100 de fósforo y 80-100 de potasio. Pueden preverse aportes suplementarios de nitrógeno en el caso de la producción de hojas y flores en el valor de 50-80 unidades en forma de nitrato, que deben repartirse entre la recuperación vegetativa y después de la primera siega. En regiones donde el invierno sea particularmente riguroso es importante distribuir nitrógeno también después de la última siega para incrementar las reservas de la planta que le son necesarias para superar la mala estación.

Labores culturales. Éste consiste en escardas que tienen el objetivo de ventilar el terreno y liberarlo de las malas hierbas. También con este fin se ha estudiado la posibilidad de intervenir con desherbantes químicos. Se han obtenido buenos resultados empleando linuron en la dosis de 1,5 kilogramos/hectárea antes del brote. No se han observado, en este caso, fenómenos de contaminación del producto que puedan despertar preocupaciones. Otra intervención en el cultivo de salvia es el riego, que debe efectuarse en caso de sequía después de la siembra o el trasplante o después de la primera siega. Respecto a los herbicidas decir que se pueden utilizar el norflurazon, bentazon, y el dicamba sin peligro de fitotoxicidades. Sin embargo la simazina resulta altamente tóxica para la salvia incluso al aplicarla en concentraciones muy pequeñas.

Recolección.

Para la recolección de las hojas y flores, al no existir en el comercio máquinas específicas, se pueden usar segadoras mecánicas y segadoras - atadoras de forraje. Es indispensable efectuar el corte a una altura de 8 ó 10 centímetros del suelo para salvaguardar la vida de la planta. La duración del cultivo es por término medio de 4 ó 5 años. La parte epigea no debe presentar partes leñosas y por ello es importante escoger el momento correcto de intervención. Se pueden hacer dos siegas ya en el año de plantación con el sistema que emplea esquejes arraigados procedentes de las cajoneras (producción verde total de 140-160 kilogramos/hectárea), y una sola en el otro caso (producción verde total de 60-80 kilogramos/hectárea). En los años siguientes la cosecha por ambos métodos será por término medio de 180-220 kilogramos/hectárea. El secado de la parte epigea lleva a una disminución en peso del 75 % aproximadamente. Debe efectuarse en cobertizos, bajo tinglados u otras edificaciones capaces de protegerla de la insolación directa, que dañaría la calidad. Además, para evitar la aparición de mohos es aconsejable remover varias veces la masa y no formar pilas. Observando estas normas se podrá obtener un producto con gran demanda en el mercado y con el cual se pueden alcanzar precios muy interesantes. Por lo que se refiere a la producción del aceite esencial, éste está en función del porcentaje de aceite presente en el producto verde. Hay que precisar que para incrementarla es necesario segar el cultivo de salvia cuando está en plena floración (tiempo balsámico). El porcentaje alcanza valores del 0,14-0,18 % en la primera siega y del 0,25-0,30 en la segunda. Finalmente, en cuanto al cultivo de la salvia de semilla, las mayores dificultades se encuentran en la fase de cosecha cuando, en plantaciones obtenidas por reproducción por semilla, la heterogeneidad de la población lleva a una escalaridad de la maduración. En ese caso pueden sufrirse descensos de producción debido a la presencia de semillas aún sin madurar o a pérdidas en el campo por sobremaduración. De todos modos el índice de maduración es el cambio de color de la semilla del verde al marrón. Los rendimientos son de unos 5-8 kilogramos/hectárea al año.

Plagas y enfermedades.

Damping-off. Causado por *Pythium debaryanum* y *Pellicularia filamentosa*. En los semilleros, donde las plantas están bastante apiñadas y bajo muchas condiciones algunos de los plantones muertos pueden ser la consecuencia de la acción de alguno de estos hongos. El control que se puede realizar hoy por hoy es difícil pero se recomienda la solarización de los suelos como prevención. Manchas en las hojas: causado por *Cercospora salviicola* y *Ramularia salviicola*. Estas manchas en las hojas son generalmente poco importantes en plantas de jardín. Arrancar y destruir las primeras hojas manchadas frecuentemente es utilizado como método de control preventivo. Royas: muchas especies de royas atacan principalmente a especies silvestres de Salvia. Algunas de las más comunes son *Puccinia caulicola*, *P. farinacea*, y *P. salviicola*. Raramente se aplican métodos de control.

Se han descrito ataques de *Sclerotinia sclerotiorum* en Salvia, primero en Canadá y luego en los Estados Unidos. Los síntomas descritos fueron de marchitamiento de hojas y extensas lesiones en los tallos. Las lesiones eran incoloras, blandas y se extendían a partir de la línea del suelo hasta unos 70 por el tallo. En algunas zonas, los tejidos externos fueron recubiertos por una maraña de hifas aéreas.

En los alrededores de la ciudad de La Plata (Provincia de Buenos Aires) se recolectaron plantas de salvia entre otras labiadas, degolladas o con síntomas necróticos severos en sus hojas. En el caso particular de la salvia fue identificado como agente causal *Colletotrichum gloeosporioides* Penz. En la salvia al iniciarse la infección, las hojas presentaban numerosas

manchas puntiformes en el haz, pardo claras, con bordes difusos, que al hacerse confluentes cubrieron progresivamente el limbo y el peciolo formando amplias áreas necróticas. Este proceso evolucionó casi siempre desde el borde hacia el centro y luego de la clorosis de los tejidos verdes. Finalmente se producía la caída de las hojas. También fueron afectados los sépalos, cuyo amarillamiento y ulterior necrosis se extendió a partir del sector apical. Los acérvulos sólo se observaron sobre los tallos muertos y degollados del tercio superior de las plantas.

Otro parásito vegetal es el mal blanco *Oidium erysipoides* que aparece en forma de una capa blanquecina en la superficie de la hoja. Cuando la infección alcanza niveles de alerta se interviene con azufre.

Otras patologías encontradas en los cultivos de salvia se deben a la acción de hongos como: El mildiu causado por *Peronospora swinglei*, *Peronospora lamii*, que además ataca a otras muchas labiadas entre ellas a otras aromáticas como la albahaca. Oidio causado por *Erysiphe cichoracearum*, *Erysiphe polygoni*, *Erysiphe salviae*. La podredumbre de los tallos causada por *Sphaeropsis salviae*. Marchitamientos causados por *Verticillium albo-atrum*. Antraconosis causada por el hongo *Colletotrichum dematium* (Pers.): Podredumbre de las raíces causada por *Rhizoctonia solani*; esta enfermedad puede llegar a ser relevante en nuestra Región de aysén por estar muy difundida ena través del cultivo de la papa (*Solanum tuberosum*) SAG-Coyhaique; comunicación personal, 2000. Manchas en las hojas, *Podospora inaequalis*. Patologías como las causadas por *Ascochita sclareae* y *Phomopsis sclareae*. Una enfermedad de los plántones causada por *Fusarium oxysporum*. En 1996, plantaciones comerciales de *Salvia officinalis* en el Valle de Salinas, en el condado de Monterrey (E.E.UU), fueron afectadas por una enfermedad del cuello y raíz. Las raíces estaban necrosadas y el cuello y tallos interiores se tornaron negros. Las plantas afectadas terminaban muriendo. Una *Phytophthora sp.* fue consistentemente aislada de las raíces y tallos de las plantas con síntomas. La especie fue identificada como *Phytophthora cryptogea* basándose en la formación de los hinchamientos bifiales, morfología de los esporangios y oosporas y crecimiento bajo diversas temperaturas. La patogenicidad de los aislados fue confirmada aplicando una suspensión de zoosporas sobre las raíces y cuello de plantas de salvia sanas con tres meses de crecimiento. Una *Phytophthora cryptogea* fue reaislada de las plantas con síntomas y muertas y volvió a ser identificada como tal. El test fue repetido y el resultado fue similar. En Thessalonika (Grecia), en 1991, fue encontrada en plantas muertas de *Salvia armillaria mellea*. Se identificó en base a los caracteres morfológicos y el % de crecimiento en un medio de agar malta (3%) y ácido tánico (0.05 %), y según la respuesta al test de compatibilidad de Korhonen. Tras aislar el hongo se procedió a su inoculación en 10 plantas de salvia con 2 controles (testigos). Con el tiempo las plantas de salvia presentaban extensas podredumbres radiculares asociadas al hongo. Los testigos se mantuvieron saludables (Infoagro.com).

Aplicaciones y curiosidades.

Aplicaciones medicinales: Tiene propiedades estimulantes, estomáticas, antiespasmódicas, antisépticas, carminativas, antisudoríficas y vulnerarias. Se utiliza en dolencias del aparato respiratorio y digestivo, así como contra sudores nocturnos. Muy empleado en gárgaras y como desinfectante bucal. Es diurética, estimulante, hemostática, afrodisiaca, emenagoga, tónica, estomacal, digestiva, aperitiva, etc. Al exterior cura llagas, úlceras y se aplica en irrigaciones, cataplasmas, lociones, fomentos, etc. Se toma: en infusión (15 gramos de flores y hojas de salvia por litro de agua hirviendo), para gargarismos (30 gramos por litro de agua hirviendo), cocimiento (40 gramos de flores y hojas de salvia con miel) (Infoagro.com).

Aplicaciones culinarias

Los franceses preparan un encurtido excelente con sus hojas. Las hojas frescas se utilizan en la condimentación del cordero, cerdo, barbacoas, quesos, anguilas y mantequilla para espaguetis. Se dice que es la planta típica de la cocina italiana, aunque no habría que olvidar la albahaca. Todas las legumbres ganan en digestibilidad con unas hojas de salvia en el agua de cocción, y las zanahorias resultan más astringentes con una pizca de salvia. Las hojas también se utilizan para perfumar muchos otros manjares. La esencia es usada en farmacia para preparar dentífricos. Las hojas tienen un fuerte olor a alcanfor: si están secas el sabor y el olor son algo resinosos. Utilizado con cuidado mezcla bien con ajos y cebollas. También con el tomillo, orégano, romero y otras hierbas aromáticas. Va muy bien con pimienta y nuez moscada (Infoagro.com).

Propiedades Medicinales, culinarias y aromáticas.

Planta: Es **tónica, estomacal** y favorece los **órganos respiratorios**. Alivia **las dispepsia, vómitos espasmódicos** y da **atonía al sistema digestivo** ya que excita las secreciones, ejerce favorable impresión sobre el encéfalo y tonifica el **sistema nervioso**. Es usado para **la diarrea, vómitos nerviosos, resfriados, catarros, fiebres nerviosas y tifoideas, gota atónica, reumatismo crónico** entre otros. Además se emplea en los sudores nocturnos, especialmente en los tísicos y es bueno en las congestiones cerebrales. Limpia las mucosidades de la **garganta, faringe y estómago**. Hervida con agua y vino, purifica los **riñones** y el **hígado** y mejora la **circulación**. Además se emplea para sasonar comidas, hacer vinos, bebida. Uso externo: lavado en **heridas infectadas, sarpullido, eczemas, granos, roña, tiña**. Se usa además para gargarismos para enfermedades de **aftas, encías y boca, ojos enfermos**, irritaciones de la **laringe** y catarros en general. 15 gr por 60 gr de agua. Tanto el vino como la infusión de salvia con miel son cicatrizante. Las **úlceras** atónicas de las piernas y las **llagas** escrofulosas de las mejillas se cierran y cicatrizan rápidamente. (vino: maceración de 1lt de vino blanco con 100 gr de salvia por 30 días). Los baños son útiles para la **parálisis, el raquitismo, las hemorroides** (1 kg de hojas y raíces en la tina).

Principios activos

La salvia contiene materias tánicas, resina, fécula, ácidos fosfórico, nítrico y oxálico, esencia de salvia y otras sustancias. Hojas y flores poseen gran cantidad de esencia (rica en alcanfor, cineol y otras sustancias aromáticas); también contienen taninos y sustancias amargas. La composición en principios activos varía considerablemente dependiendo del lugar de recolección, de los clones de que se trate, de la parte de la planta de la que se extraigan así como de la estación del año en la que nos encontremos. Así en la recolección en otoño – invierno es la que mejores resultados da en componentes aromáticos. Durante la operación del secado se ha observado que existe una pérdida importante en compuestos aromáticos si esta se lleva a cabo por encima de los 60 °C. Una de las grandes aplicaciones de los principios activos de la salvia, y de otras plantas aromáticas, es en el campo de su potencial uso como antioxidantes naturales. Se ha observado una enorme habilidad para inhibir la peroxidación de lípidos. Algunos diterpenos aislados de las partes aéreas de la salvia se han utilizado por su capacidad antibacteriana. Además mostraron actividad antivírica (Infoagro.com).

Contraindicaciones : No usar en temperamentos sanguíneos o en enfermedades inflamatorias. Se usa para detener la secreción de la leche al dejar de amamantar.

Sambucus nigra L.
Familia: *caprifoliaceae*
Sauco

Características generales y botánicas.

Es un árbol de ramas largas, redondas, nudosas y llenas de médula blanda, hojas compuestas con hojuelas dentadas y de color fuerte. Las flores son pequeñas, blancas y acopadas en corimbo. Las flores deben desecarse rápidamente y conservarlas en lugar seco, cuidar de no hacerlo con agua de lluvia o rocío, porque se ponen negras y pierden su aroma. La corteza se cosecha en otoño, después de la caída de las hojas, se raspa la epidermis con un cuchillo.

Al género *Sambucus* pertenecen unas cuarenta especies. flor tiene 5 pétalos y estambres salientes con anteras amarillas; de arbustos o pequeños árboles perennes caducifolios.

Tienen hojas compuestas, imparipinnadas (con un número impar de folíolos), con 5 folíolos ovato-lanceolados, más raramente 3 o 7, finamente aserrados en los márgenes. Las flores son pequeñas, de color blanco o marfil, reunidas en vistosos corimbos terminales, y aparecen en primavera. Cada flor tiene 5 pétalos y estambres salientes con anteras amarillas; los frutos son bayas rojas, azules o negras. La especie más común, muy difundida en los bosques en estado espontáneo, es *Sambucus nigra*, con tronco muy ramificado. Las ramitas presentan lenticelas (pequeñas protuberancias en forma de lenteja) sobre la corteza. Las hojas se disponen alternas sobre las ramas y en otoño adquieren una coloración bronce. Las grandes inflorescencias blancas florecen en primavera. Produce bayas negras. *Sambucus racemosa* tiene hojas compuestas con 5-7 folíolos, fuertemente dentados en los márgenes, y flores de color blanco-amarillento en panículas primaverales que posteriormente dan lugar a bayas rojas. *Sambucus canadensis* es un arbusto con hojas compuestas de 7 grandes folíolos. Las inflorescencias también son muy grandes y aparecen en verano, seguidas de bayas púrpura oscuro.

Características de su cultivo.

Los saucos se cultivan en parques y jardines. Se pueden plantar en otoño o primavera. En las regiones de clima frío es mejor proceder a la plantación en otoño porque en primavera el terreno aún podría estar helado. No son particularmente exigentes en lo que respecta al suelo, pero es mejor si es suelto y no demasiado árido.

Para la multiplicación de la planta, obtener en otoño esquejes leñosos, de unos 30 cm, que enraizan sin dificultad en un sustrato normal a base de turba y arena a partes iguales. Después del enraizamiento, las nuevas plantas se pasan a macetas individuales y al cabo de un año se puede proceder a la plantación definitiva. Los esquejes semileñosos (rama del año más porción de la rama del año anterior) se obtienen en pleno verano, de unos 10 cm, para plantar en macetas después del enraizamiento y trasplantan paulatinamente, a recipientes más grandes hasta la plantación definitiva al cabo de un año.

Algunos hongos provocan cáncer sobre las ramas. Podar las ramas infestadas. También las manchas foliares pueden ser provocadas por hongos, pero raramente hasta el punto de requerir la utilización de fungicidas. El oidio puede provocar manchas blancas pulve-rulentas sobre las hojas. Si es necesario, tratar con azufre, Karathane u otros productos antioidicos.

Los saucos se plantan tanto a pleno sol como en sombra parcial. Tratándose de plantas resistentes, soportan bien tanto las altas como las bajas temperaturas. Casi nunca es necesario si no es inmediatamente después de plantación. No resisten

asfixia radical.

Propiedades Medicinales, culinarias y aromáticas.

Flores: Son **sudoríficas excitantes**, cuando están secas y se emplean en infusión (2 a 5 gr por 500 gr de agua). Sirven en fumigaciones y vapores o en paños, para **inflamaciones** en general y en las **oftalmías**. Corteza: La segunda corteza en estado fresco es la parte más activa. Es **purgante** y en dosis altas puede producir fuertes **vómitos** y **somnolencia**. En infusión es **sudorífico** y se usa en comienzos de **catarros** y **asfixias**, para provocar respiración cutánea en el **sarampión** y **escarlatina**. Además es **diurético**, **antiepiléptico**, usado para **conjuntivitis** o inflamaciones del globo del ojo, **inflamaciones en la piel**, **erisipela** etc. Frutos: Se usan frescos o secos, son estimulantes del **apetito** y **sudoríficos**. Además tienen efectos en **afecciones reumáticas** y **eruptivas de la piel**. También es usado exteriormente en las **almorranas** y **quemaduras**. Médula: Usada impregnada de nitrato de potasio sirve para confeccionar sustancias **cauterizantes**.

Contra indicaciones: Sus flores frescas son ligeramente vomitivas y purgantes, pero secas pierden su propiedad laxante.

Schinus molle (S. patagonicus)

Schinus patagonicus Phil. Johnst.

Fam.: Anacardiaceae

Laura y muchi

Características generales y botánicas.

En laderas soleadas de las cordilleras de Chillán y Valdivia. Especie chilena. No muy frecuente. Arbusto de ramas gruesas, siempreverde, pelado. Hojas alternas, sin estipulas, con el peciolo grueso, ovaladas, con los bordes almenados, de 2,5 a 5 cm. de largo. Flores agrupadas en inflorescencias paniculadas contraídas, axilares. Fruto: una drupa que contiene una semilla. También es conocida con el nombre de "Molle", pero no es el mismo que se conoce en el norte del país que es el *S. latifolius*.

Propiedades Medicinales, culinarias y aromáticas.

Una especie afín *Sh. polygamus* en medicina popular, el se emplea como desinfectante de heridas y para curar nubes de ojos.

Eschscholzia californica Cham

Familia Papaveaceae

dedal de oro, flor del tren, copa de oro, amapola de California (Californian poppy)

Crece en potreros, faldas de cerros, en las provincias centrales. Especie extremadamente abundante. Planta perenne, de 10 a 50 cm. de alto. Rojas de láminas muy divididas, con segmentos lineares, de 10 a 25 cm. de largo, glaucas. Flores solitarias, de 2 a 3 cm. de diámetro, que se cierran en la noche y durante los días nublados y lluviosos: 2 sépalos caducos, 4 pétalos libres, estambres numerosos. Floración: septiembre a mayo. Origen: California; introducida en Chile a fines del siglo XIX.

Características generales y botánicas.

Se recogen las semillas en otoño y se plantan en primavera; fácil de cultivar; requiere suelo bien drenado, liviano y exposición a pleno sol. Es resistente a las heladas, sequedad y altas temperaturas.

Propiedades Medicinales, culinarias y aromáticas.

Tiene efecto narcótico muy suave (Romain et al, 1996). Se utiliza como planta completa: es una hierba amarga, sedante, diurética que alivia dolores, relaja espasmos y estimula la sudoración. Internamente se utiliza para la tensión nerviosa, ansiedad, insomnio e incontinencia (especialmente en niños). La planta completa se corta durante floración y se usa seca en infusiones y tinturas (Bown, 1995).

Senecio spp.

Familia Asteraceae

Senecio amarillo

"Yuyo moro"

S. patagonicus o Mata amarilla, *S. neaei* o yuyo moro, *S. subulatus* o *S. oloroso*.

Propiedades Medicinales, culinarias y aromáticas.

Según catastro: Planta entera para teñir. Infusión de hojas como laxante. Infusión de planta completa como antiespasmódico.

Solanum ligustrinum

Familia Solanaceae

Natre o Natri*Características generales y botánicas.*

También es llamada "Hierba del Chavalongo", Es una planta común en Chile. escasa en el norte, pero regularmente abundante en el sur. Existen tres especies, *S. crispum*, *S. tomatillo* y *S. gyanum*, Rem . siendo el máspreciado el *S. tomatillo*. Es una planta leñosa con tallo flexible, torsudo, liso y a veces rugoso. Las hojas son alternas, solitarias, pecioladas, alargadas, chatas y redondeadas en la base, duras y gruesas que al secarse se ponen rugosas. Las flores son pedunculares, violáceas y dispuestas en corimbos terminales. Las corola es rugosa por fuera y lisa por dentro. El fruto es del grueso de una arveja, globuloso y de un color subido.

Propiedades Medicinales, culinarias y aromáticas.

Planta : La planta entera tiene efectos sin embargo éstos de pronuncian en la hoja. Es **tónico** y **febrífugo**, se puede tomar en cocimiento o en infusión, se asemeja a la quina o quinina. Se le recomienda mucho en los **dolores de cabeza** causados por insolaciones. Además es bueno para lavados intestinales contra la fiebre (1 gr por taza de agua).

Solanum tuberosum

Familia solanaceae

Papa*Características generales y botánicas.*

Es una planta originaria de Chile y Perú, muy conocidas y con innumerables tipos de uso. Las papas contienen mucha fécula, razón por la que son muy nutritivas y constituyen uno de los alimentos más sanos que existen. Sirven para hacer sopas, pan, pasteles, aguardiente, almidón, engrudo y jarabes. En Chile se fabrica el chuño, alimento suave y de fácil digestión. El aspecto externo del tubérculo es variado, diferentes tonos de rojo, amarillo, blanco, encarnado u listado.

Propiedades Medicinales, culinarias y aromáticas.

Tubérculo : En infusión las papas son diuréticas y sirven contra las **afecciones al hígado** y **al riñón**. Ralladas en cataplasmas sirven para las **quemaduras**. Para curar el **escorbuto** sirve comer papas crudas. Se ha preconizado a la papa como buen remedio para la **diabetes**, sin embargo no es un remedio absoluto ya que hay diferentes tipos de diabetes.

Hojas : Su cocimiento constituye un buen **sedante** y se emplea contra las **almorranas** y ciertas **afecciones espasmódicas** (10 gr en 500 gr de agua se hierva 10 min se toman 3 tacitas y exteriormente se hacen baños de asiento).

Raíz : Se puede emplear como **purgante**.

Contraindicación: Las papas contiene "solanina", que es un **veneno** (por lo cual no conviene usar el agua en que se cuecen las papas con hollejo). El alcohol de papa es tóxico, puede provocar dolores espasmódicos en el pecho, tos, náuseas y vómito.

Sin embargo, se utiliza en forma terapéutica, estimula la nutrición o apetito, modera la tos y se recomienda para niños débiles, escorbúticos y raquíticos (media a una gota en jarabe para niños de 5 a 6 meses y adultos 5 a 10 gotas).

Sonchus oleraceus L.

Familia: Asteraceae (Compositae)

"ñilbue, ulhui-vaca" (mapuche) - cerraja, leche de sapo, ñilgue, cerrajilla, lechuguilla, lechosa" (Argentina, Chile) - lechecillo, cerrajón" (España) - "serraiha" (Brasil) - "common sow - thistle" (EE.UU.)

Características generales y botánicas.

Esta hierba anual desarrolla una roseta basal de hojas profundamente partidas en lóbulos dentados, las que a medida que se

acrecan al tallo se van adelgazando. Los tallos tienen hojas más pequeñas, sésiles y con forma auriculada en la base. Esta planta posee una fuerte raíz. Su altura oscila entre 5 y 100 cm. En el extremo de las ramas, sus flores se disponen en forma de capítulos o cabezuelas, son numerosas, de color amarillo pálido y muy similares a las del diente de león. Se diferencia claramente del diente de león, porque sus hojas no se quedan abajo formando una roseta, sino que suben abrazando el tallo. De las axilas de estas hojas nacen otros tallos secundarios que repiten la estructura del tallo principal. Los pequeños frutos son pardos, están cubiertos de pelos y son muy volátiles. El tallo es recto, sencillo o ramoso, hueco, lampiño o peludo. Ramas dispuestas en umbela corimboforme. Hojas de forma muy variada, recortada de varias maneras, las que salen del tallo son abrazadoras con orejas aguzadas. Flores amarillas de tipo vilano, con tres órdenes de filamento. Toda la planta está cargada por un jugo lechoso y picante. Es originaria de Eurasia y está naturalizada como ruderal en las regiones templado-cálidas del globo. Prefiere los climas frescos o templados y suelos fértiles, ricos en materia orgánica. Habita en bordes de camino, terrenos baldíos, campos de cultivo y también se la puede encontrar al pie de muros y calzadas. Es considerada una verdadera maleza que se encuentra en todo el mundo y además es un pasto excelente para caballos, vacas, aves domésticas etc.

Propiedades Medicinales, culinarias y aromáticas.

Hojas: Son refrescantes en infusión, estimulante del **apetito** y **altibiliosas**. Se comen como ensalada para el **hígado**. Su infusión fría también la utilizan para **enfermedades cardíacas** y contra las **fiebres**. Planta con raíz: Se usa también como **refrescante** pero también para los **cólicos**.

En medicina, esta hierba es utilizada como depurativa de la sangre, para lo cual se prepara un té con 30 gramos de la planta en un litro de agua. El mismo té, sin azúcar, es indicado en la inflamación del hígado (hepatitis). Para lavar úlceras, se mezclan 50 gramos de cerraja en un litro de agua. Indicada para casos de ictericia y cirrosis, así como también en casos de impotencia. Algunos herbalistas sugieren que la ingestión de la hierba podría estimular el flujo de leche en madres lactantes. En cosmetología, esta planta es apropiada para clarear el cutis. Los maorís de Nueva Zelanda, hacen una goma para masticar con la savia lechosa de esta planta. Las hojas y los tallos jóvenes se comen crudos en ensaladas. Cuando la planta madura los tallos se hierven y son consumidos como espárragos. Las hojas se preparan como espinaca o acelga. Las raíces pueden tostarse y usarse como sustituto del café (Rapoport, et al, 1997).

Sorbus aucuparia

Familia: Rosaceae

Serbal

Características generales y botánicas

Al género *Sorbus* pertenecen un centenar de especies de árboles y arbustos de hojas deciduas. Las hojas son alternas, simples o compuestas, dentadas; en otoño adquieren vistosas coloraciones amarillas, anaranjadas o rojas. Las flores son blancas o crema, con 5 pétalos y están reunidas en vistosos corimbos que se abren hacia finales de la primavera o principios del verano; los frutos son redondos o en forma de pequeñas peras, de diversos colores, generalmente rojos o anaranjados, a veces comestibles.

Sorbus aria (mostajo) forma arbustos o árboles con troncos erectos, con ramitas pelosas y corteza gris. Las hojas son simples, ovales, doblemente dentadas, plateadas y pelosas cuando brotan; después adquieren una tonalidad verde oscuro, glabras en el haz con pelusa blanquecina en el envés y en otoño, adquieren una tonalidad pardo-rojiza o dorada. Las flores son blanco-crema y se abren en la segunda mitad de la primavera. Los frutos son redondeados rojo-anaranjado, comestibles, de sabor dulzón y maduran hacia finales del verano. Sotas americano es un pequeño árbol con las ramas dirigidas hacia arriba y yemas rojas y viscosas; las hojas son compuestas, con 13-17 folíolos dentados; los frutos son pequeños, de color rojo vivo, y están reunidos en grandes racimos. La variedad Belomonte tiene la copa ovada y la punta de las hojas se curva cuando envejecen.

S. aucuparia, denominado "serbal de cazadores" (dado que en el pasado se utilizaba como cebo para capturar pájaros, atraídos por los frutos coloreados; todavía hoy se utiliza en las zonas montañosas para favorecer la repoblación) es un árbol con tronco rojo, revestido de una corteza gris-amarronada, con las yemas invernales rojizas, pelosas. Las hojas son compuestas, con 9-19 folíolos grises, pelosos en el envés, que en otoño adquieren una tonalidad de amarillo-anaranjada a roja. Los frutos son pequeños pomos rojo-anaranjado que maduran a mediados del verano. Sólo la variedad *Edulis* tiene frutos comestibles.

Sorbus reducta es una especie rara, retñadora (que produce vástagos; es decir, ramas vigorosas y erectas que emergen de las raíces de la planta), enana. Las hojas tienen 13-15 folíolos con margen dentado; son de color verde oscuro brillante y en

otoño adquieren una tonalidad dorada y rojiza. Tiene frutos pequeños, globosos, blancos con tonalidades rosadas. Sotus sargentiano es una especie de lento desarrollo, caracterizada por yemas grandes, viscosas, de color rojo carmesí. Las hojas son grandes (de hasta 30 cm de longitud), compuestas, con 7-11 folíolos, y en otoño adquieren una tonalidad rojo intenso. Los frutos son pequeños y de color rojo escarlata.

Propiedades Medicinales, culinarias y aromáticas.

Multiplicación y cultivo

El método más utilizado de multiplicación es la siembra hacia principios del otoño. Se extraen las semillas de los frutos para que germinen en un compuesto para semillas, en un lugar resguardado pero sin calefacción o directamente a aire libre. Después de la germinación, las plantas nacidas en un ambiente protegido se repican individualmente y después de varios trasplantes en macetas de tamaño cada vez mayor: se plantan definitivamente transcurridos 2-3 años. Las plantas sembradas al aire libre se deberán distanciar gradualmente y plantar definitivamente transcurridos 2-3 años.

Los serbales se plantan en jardines en parques y también en la ciudad, gracias a su resistencia a la contaminación. Algunas especies, como *S. aucuparia* son muy adecuadas para las zonas montañosas. Se plantan en otoño o en primavera, y por lo a todo tipo de tierra, tanto al sol como en una posición parcialmente sombreada. Se trata de plantas resistentes tanto a las altas como a las bajas temperaturas. Es necesario para las plantas jóvenes inmediatamente después de la plantación y para las plantas adultas en los periodos de sequía. Se deben eliminar las ramas secas, deterioradas o mal orientadas.

Enfermedades y parásitos

Los serbales pueden presentar cáncer en las ramas; las partes infestadas se deben eliminar. La roya puede instalarse sobre las hojas; dado que el parásito (hongos del género *Cymnosporangium*) es el mismo que ataca también a los enebros, se debe evitar Colocar este tipo de plantas cerca. No obstante, los ataques no suelen requerir tratamientos. Los ácidos y cochinillas infestan los brotes jóvenes: se deben tratar con ácidos y anticoccidicos.

Stellaria media, Stellaria media

Familia: Caryophyllaceae

"*quilloi - quilloi*" (*mapuche*), "capiquí, cad piquí, yerba del pajarero, bocado de gallina" (Argentina)

"*paniplina*" (*España*) "*common chickweed*" (*EE. UU.*)

Características generales y botánicas.

Esta planta anual tiene hojas ovales, lampiñas u aguzadas. Las flores son pequeñas, de tallos débiles y lampiños, a excepción de una línea longitudinal de vellos blanquecinos. Es considerada una maleza común en toda Europa y en Chile. Antiguamente se conocía con el nombre de "Hierba de Alcines" o "**Morsus gallinae**" y era usada como refrescante. Esta hierba anual se presenta con tallos postrados que, a veces, ascienden apoyados en otras plantas que le dan soporte. Son delgados y finamente ramificados pudiendo medir hasta 20 cm. de alto. Si se observan con detalle, los tallos presentan una línea de pelos en toda su longitud. Las hojas son opuestas, pequeñas, ovaladas, enteras y terminadas en punta. Las flores también son muy pequeñas, apenas miden un centímetro, de color blanco, con 5 pétalos tan profundamente divididos que parecen 10. El fruto es una cápsula de 4 a 5 mm de largo y al igual que las flores también parece una estrella. Sus semillas conservan por mucho tiempo su capacidad germinativa. Además de la reproducción a partir de semilla, estas hierbas se dispersan por enraizamiento de los tallos postrados.

Esta pequeña hierba es originaria de Europa, Asia occidental y Norte de África, desde donde se ha difundido como adventicia por todo el globo. Prefiere suelos ricos, húmedos y sombreados. Abunda en terrenos modificados, principalmente a orillas de senderos y caminos, en céspedes de parques y jardines, viveros, huertas. También la encontramos tapizando las orillas de los arroyos y los remansos de aguas claras (Rapoport et al. 1997).

Propiedades Medicinales, culinarias y aromáticas.

Los mapuches usaban esta hierba tanto en medicina como en la cocina. El testimonio de Rosales, descendiente de los mapuches, dice: "... su zumo exudado con un poco de sales admirable para quitar las nubes de los ojos y también es útil al pecho en los corrimientos calurosos. Y para sanar las llagas del fuego es muy experimentada, puesta machacada y caliente sobre la llaga y para las almorranas del mismo modo puestas". Tiene propiedades refrescantes y los machis (*personas que desempeñan el oficio de curan dero entre los mapuches*) recetaban el capiquí, para curar quebraduras y almorranas. Los nativos de Norteamérica usaban las minúsculas semillas para pan o para espesar sopas. Se preparaban cataplasmas, con esta hierba, para curar abscesos y en infusiones era usado para calmar los dolores de estómago o para adelgazar a las personas obesas. El capiquí es rico en magnesio, fósforo, hierro, cobre y vitaminas. También posee algo de aceite, ácido salicílico y

saponinas. Es también un buen expectorante. Las voces populares para llamar a esta hierba aluden a que es una maleza preferida por gallinas y pájaros, que se alimentan de sus semillas y de la planta. El nombre *Stellaria*, en latín, hace referencia a los 5 pétalos bilíobos y radiantes como una estrella. Se la utiliza en ensaladas, o como verdura hervida apenas 5 minutos. Su sabor es dulce, por lo que queda muy bien combinarla con hierbas amargas como el diente de león o la achicoria (Rapoport, et al 1997).

Planta: su jugo los indios lo usaban para las **quemaduras** y **las hemorroides**.

Symphitium sp

Familia: Boraginaceae

Consuelda, .balsamo o yodo de huerta

Características generales y botánicas.

La extraordinaria reputación de la consuelda, dadas sus cualidades medicinales, la convierten en una planta imprescindible en el jardín de hierbas. Incluso en el caso de no estar interesado en sus propiedades medicinales, su follaje se puede utilizar para mejorar la calidad de los abonos. En el cultivo biológico, muchos jardineros destinan la consuelda a este fin. La consuelda resulta lo suficientemente decorativa como para incluirla en el arriate herbáceo. Los racimos de flores en forma de campanillas de color rosa malva se abren a principios del verano y continúan luciendo durante semanas. Las flores aportan un toque de color a la mata de aspecto más bien modesto con hojas de 60< Crece de forma natural en terrenos húmedos a las orillas de los ríos: así pues, los suelos fértiles y húmedos propiciarán el excelente desarrollo de la planta y producirán una magnífica cosecha de hojas. La división constituye la manera más rápida y sencilla de multiplicar esta planta perenne. Los ejemplares cultivados por siembra de semillas tardan en madurar. Es preciso proteger las hojas de babosas estas abundan en el jardín o en el arriates de hierbas (McHoy y Westland, 1994).

Propiedades Medicinales, culinarias y aromáticas.

Antiulcerosa, antidiarreica, contra las hemorroides, asma, fracturas de huesos, artritis, cancer, anemias y hematomas. Como hemenagog consumido vía horal en decocción al 5% a razón de 2 a 3 tazas al día. Externamente en decocción al 10% como cicatrizante, antiséptico, en grietas del pezón y quemaduras. La raíz fresca rallada como cataplasma en zona lesionada (Alonso, 1998).

Tanacetum parthenium L. (Chrysanthemum parthenium L.)

Familia: Asteraceae (Compositae)

Altamisa, tanaceto, crisantemo de jardín, matricaria, margaza, feverfew (Ingl), tannaise commune (Franc).

Descripción Botánica:

Se trata de una planta herbácea perenne, caracterizada por presentar un tallo piloso erecto y una altura entre 30 y 80 cm; hojas pecioladas, alternas, pinadamente divididas, de color verde-amarillento, con 3-7 pares de segmentos oblongos e inciso-dentados; flores reunidas en corimbos terminales de hasta 30 piezas, con una banda externa de flores liguladas y un aroma acre muy fuerte, haciendo su aparición durante el verano. El fruto es un aquenio rematado con un reborde membranoso. El tanaceto es oriundo de la región de los Balcanes (Grecia, ex-Yugoslavia, Albania), estando naturalizada como planta ruderal-viaria en casi todo Europa. El género *Tanacetum* comprende unas 70 especies de planta anuales y perennes, que incluyen miembros de la familia de las margaritas. Las abejas rechazan al tanaceto, por lo que se recomienda no plantarla cerca de otras especies que requieran de la polinización apícola (Alonso, 1998).

Partes Utilizadas: Sumidad aérea.

Historia: El tanaceto formó parte de los rituales para la celebración de Pascuas en el Reino Unido, como hierba purificadora después del ayuno de la Cuaresma, así como símbolo de las hierbas amargas de la Pascua hebrea. El nombre de Tanaceto deriva del griego arhanasia, que significa inmortalidad, en alusión a las flores duraderas de algunas especies. En tanto parthenium le fue acunado en virtud que el historiador griego Plutarco señaló que uno de los obreros que había participado de la construcción del Partenón, había curado su intensa cefalea con esta especie. Antiguamente fue muy empleada para tratar la fiebre, de ahí que los ingleses la denominen popularmente como feverfew (poca fiebre) como así también procesos reumáticos, dolores menstruales, gástricos, vértigos y picaduras de insectos. Otros historiadores niegan que

el tanaceto se haya empleado en casos de fiebre, arguyendo que la denominación de feverfew sería una extensión de las denominaciones parthenion faded y la posterior featherfoil, alusivas al carácter plumoso de sus tallos. En épocas de escasez de quinina en Europa se substituyó la misma por "aceto, de menor potencia antimalárica. En 1655 John Goodyear realiza la primera traducción al inglés del libro de Dioscórides escrito en el siglo I en Grecia, donde menciona la utilidad del tanaceto en cuadros de melancolía y dolores de cabeza. En el siglo XVII el investigador inglés John Parkinson hace la primer mención sobre la aplicación del tanaceto en cuadros de cefaleas. En 1772 John Mill descubre sobre el mismo las virtudes antimigranosas de esta planta y publica por primera vez sus trabajos. En el siglo XIX los médicos eclécticos de Norteamérica aconsejaban el empleo del tanaceto para promover la menstruación en la mujer y tratar los síntomas psíquicos presentes en cuadros de dismenorrea. En el siglo XX, a partir de la década del 80 numerosos investigadores han podido interpretar su mecanismo de acción (Alonso, 1998).

Composición Química:

Aceite esencial (0,2-0,69%): Responsable de su fuerte aroma. Es rico en α -pineno y derivados tales como bornilacetato y angelato, ácido cósico, alcanfor, β -farnesina y éteres espiroquetalenólicos. Lactonas sesquiterpénicas: Formadas principalmente por un germacranólido: el partenólido y derivados: 3-hidroxi-partencilido, secotana-partólido-A y B, artemorina, epoxiartemorina, canina, 10-epicanina, 3- β -HO-costunólido, san tamarina (balcanina), Lnosina y trazas de artemanina. Otro germacranólido aislado pero en menor concentración es la crisantemonina. Otros: ácidos fenólicos, flavonoides, principios anzárgos, firosterina, ácido tánico, ácido antémico y derivados acetilénicos en la raíz (Alonso, 1998).

Acciones Farmacológicas: Las mismas hacen especial referencia a su empleo como antiyaquecoso. En efecto, las cefaleas han demostrado tener diversas etiopatogenias, destacándose en especial aquellas de origen vascular. Extractos de esta planta en dosis de 200 μ g/ml han exhibido un efecto antiespasmódico sobre la musculatura lisa de la pared arterial de aorta en conejos, inhibiendo de manera irreversible a sustancias tales como la fenilefrina, 5-HO-triptamina y angiotensina; a la vez que disminuyen las contracciones arteriales inducidas previamente por acetilcolina. Su empleo está indicado especialmente como preventivo de las intercrisis migrañosas, reduciendo la frecuencia e intensidad de las mismas, a la vez que mejora los síntomas neurovegetativos asociados tales como náuseas, mareos, vértigos o vómitos. Por otra parte, se postula entre los mecanismos generadores de migraña un aumento en la adhesividad y secreción plaquetaria, lo cual sería contrarrestado por la actividad antiagregante de las lactonas sesquiterpénicas presentes en los extractos (en mayor parte en los alcohólicos que en los acuosos), al inhibir el metabolismo del ácido araquidónico actuando sobre la enzima protein. qtiinasa Cde los granulocitos, responsable del aumento en la actividad de la fosfolipasa A2, involucrando en dicho accionar a grupos sulhidrilos. Corroborando esto, un estudio in vitro sobre cultivos plaquetarios humanos realizado con un extracto acuoso elaborado con hojas de esta especie, se pudo constatar una interferencia en la liberación del ácido araquidónico de los fosfolípidos de la membrana plaquetaria. A su vez disminuye la liberación de serotonina de las plaquetas inducida por agentes agregantes como adenosina-difosfato, adrenalina y colágeno. Al respecto, un estudio doble-ciego publicado en "The Lancet" da cuenta de la importancia en los niveles de captación, concentración y liberación de serotonina en 43 sujetos migrañosos y 34 sanos. El mismo ha puesto en evidencia que la agregación y adhesividad plaquetaria son significativamente más elevadas ($p < 0,01$) en los sujetos migrañosos que en los sanos, lo cual favorecería la formación de pequeños trombos plaquetarios como disparador de las crisis jaquecosas. En 1985 se publica en "British Medical Journal" un trabajo que abarcó 300 pacientes migrañosos que consumían regularmente extractos de T parthenium, observándose mejoras estadísticamente significativas en el 72%. Las mismas daban cuenta de menor recurrencia e intensidad de los ataques como así también menor aparición de síntomas neurovegetativos (náuseas o vómitos) en la mayoría de los casos (Alonso, 1998).

Continuando con esta línea, otro estudio realizado sobre 77 pacientes migrañosos efectuado durante el período asintomático, demostró que la agregación y adhesión plaquetaria en ellos eran significativamente más altas que las de los grupos control. Por ejemplo, la liberación de 5-HO-triptamina por parte de las plaquetas era superior durante un período de 3 días de jaqueca que en los intervalos asintomáticos. Por otra parte, el extracto clorofórmico de tanaceto ha demostrado, in vitro, un efecto antiagregante en cultivos de plaquetas derivadas de humanos y animales. En el primer caso el efecto se logró con concentraciones de 10, 12,5 y 25 mg/ml. Esto permite concluir que el tanaceto al inhibir la liberación de serotonina (hormona que produce vasoconstricción entre otros efectos), limita la aparición de las crisis: en tanto las plaquetas de los pacientes migrañosos demostraron un comportamiento diferente a las de individuos sanos, lo cual explicaría en parte la aparición y recurrencia de los ataques (Alonso, 1998).

El tanaceto también demostró disminuir la producción de histamina por los mastocitos e inhibió la producción de ciclosanoides, en especial el tromboxano B2 y el leucotrieno B. La actividad inhibitoria sobre los polimorfonucleares (aumentados en las artritis reumatoideas) ha abierto una puerta para la investigación en dicha patología. En ese sentido, extractos con la hoja de tanaceto administradas oralmente a pacientes con dolores diversos, en especial osteoarticulares, exhibió actividad analgésica. Los partenólidos, responsables junto a otras lactonas de la actividad terapéutica, tienden a desaparecer durante el proceso de secado y almacenamiento, por lo que es indispensable recurrir a formas galénicas estandarizadas provenientes de plantas frescas, con valoración porcentual de partenólidos. Estas sustancias han demostrado

en animales reducir los niveles de calcio en sangre, lo cual puede ser de utilidad en enfermedades relacionadas con una alteración del metabolismo de este mineral. También se sospecha de un efecto sedante inductor del sueño en animales.

El extracto etanólico elaborado a partir de las partes aéreas en concentración de 5 mg/ml exhibió, in vitro, actividad antimicrobiana frente a *Sarcinia lutea* y *Staphylococcus aureus*. En cambio no desarrolló actividad frente a *Escherichia coli*. La maceración alcohólica de las sumidades floridas ensayada frente a cinco gérmenes productores de diarrea en humanos, evidenció únicamente actividad frente a *Salmonella enterii*.

Respecto a la santamarina existen algunos ensayos preliminares in vitro que dan cuenta de actividad antimicrobiana y antitumoral.

En cuanto al efecto inhibitorio sobre la angiotensina II, se deduce del mismo una actividad hipotensora arterial la cual fue observada en varios pacientes portadores de migrañas. Asimismo la actividad inhibitoria sobre la formación de prostaglandinas (donde intervendrían además los flavonoides) permite reducir los cuadros inflamatorios observados durante los trastornos menstruales en la mujer. Respecto a los éteres espiroquetales presentes también en integrantes de la familia de las margaritas, los mismos han exhibido un efecto espasmolítico útil en casos de dolores cólicos de origen digestivo.

Por último, cabe consignar que las distintas farmacopeas han aconsejado la estandarización de partenólidos en una concentración suficiente como para justificar su empleo como antimigrañoso, atento a que existían numerosos productos con sólo trazas de los mismos, o variedades de tanaceto como la mexicana o la yugoslava que directamente no los contienen. Francia aconseja un mínimo de 0.1% mientras que un artículo publicado en "Journal of Natural Products" (USA) eleva esa cifra al 0.2%, tomando en cuenta cápsulas o comprimidos de 250 mg de hojas cada una. A pesar de estas recomendaciones, muchos laboratorios no alcanzaban estas cifras. No ocurrió lo mismo con muestras de preparados de Gran Bretaña que mostraron concentraciones casi 5 veces por encima de las requeridas. En un reciente trabajo, investigadores alemanes emplearon cápsulas con contenido de extractos alcohólicos secos de tanaceto inglés que tenían 0.35% de partenólidos, encontrando resultados variables y poco alentadores en cuanto a la resolución de las crisis de jaquecas en 59 pacientes evaluados y concluyendo que existiría algún otro componente (presuntamente en el aceite esencial) que mejoraría la performance del producto. De hecho, extractos secos totales de las hojas de tanaceto demostraron ser más efectivos, suponiéndose que el acetato de crisantenilo podría ser el nuevo compuesto activador de la respuesta anti-jaquecosa. Ello pone sobre el tapete una reevaluación del papel que juegan los partenólidos en las migrañas o jaquecas (Alonso, 1998).

Efectos Adversos y/o Tóxicos: Se han descrito algunas reacciones de dermatitis por contacto, úlceras bucales y dolores abdominales inherentes a la presencia de lactonas sesquiterpénicas, sobre todo en las hojas frescas; si bien el aceite esencial contiene alcanfor, se necesitarían dosis extremadamente altas como para provocar estados convulsivos. Se trata de una hierba muy picante, desagradable al gusto y no exenta de algunos efectos adversos, por tal motivo se recomiendan tomas discontinuas y únicamente con productos bien estandarizados. El contenido en piretrinas de algunas variedades de *Tanacetum* no han evidenciado ser tóxicas para los.

Contraindicaciones: Embarazo, lactancia (presencia de principios amargos), niños menores de dos años y tratamientos anticoagulantes. Si bien no existen trabajos que evidencien efectos uterotónicos del tanaceto en animales, existe una larga tradición folclórica de su empleo como estimulante uterino para promover las menstruaciones. No administrar junto a drogas anticoagulantes por potenciación de efectos. Tampoco con aminoácidos que contengan grupos sulfhidrilos como la cisteína y la N-glicina.

Usos Etnomedicinales: Formas Galénicas: Entre los empleos más frecuentes del tanaceto cuentan su aplicación en casos de migrañas o cefaleas, neuralgias, dismenorreas, fiebre y reumatismo. En todos los casos, recomiendan la toma de infusiones al 1-2%, a razón de 2-3 tazas al día, antes de las comidas, infundiendo durante cinco minutos. Las hojas frescas (dos por lo general) se suelen masticar en casos de migrañas, aunque despiden un aroma y gusto muy picantes (por ello se mezclan con otras hierbas como la menta) y pueden ser ulcerogénicas. En Colombia emplean la hoja en decocción por vía oral en casos de parasitosis. En Guate-mala y Martinica de igual forma en casos de dolores cólicos de estómago. En Venezuela emplean extractos con la planta entera para aplicación en forma de gotas locales en casos de otalgias. El extracto seco (con valoraciones mínimas del 0.2% de partenólidos) se presenta en forma de cápsulas de 200-500 mg, a ser administrado a razón de 3 tomas diarias (Alonso, 1998).

Otros Usos: Algunas variedades muy emparentadas, como *T. cinerariifolium*, *T. vulgare* y *T. coccineum*, son fuente de productos relacionados con las piretrinas (en ese orden), lo cual hace que se empleen en algunas formulaciones insecticidas. De igual manera las tuyonas presentes en el aceite esencial de estas especies también mostraron cualidades insecticidas.

Variedades

Tanacetum vulgare L. (*Chrysanthemum vulgare* L.): Conocida popularmente como ajeno de campo, hierba lombriguera o tansy (Ingl); esta especie originaria de Europa y Asia es muy empleada como insecticida, vermífugo, emenagogo. Antiguamente se frotaba sobre la carne para alejar a las moscas o se esparcía por el suelo de los hogares o sitios públicos.

Fue empleado hasta mediados del siglo XVIII como ingrediente de unas pequeñas tortas conocidas como tansys que se comían durante la Cuaresma, debido al intenso sabor amargo que debía irremediablemente hacer recordar los padecimientos que había sufrido Jesucristo. En la composición química del aceite esencial (0,12-0,18%) figuran \square tujona >70-95 %>, alcanfor, α -pineno, 1,8-cineol, umbellona, sabineno y borneol principalmente. Las sumidades floridas contienen taninos, resma, gomas, terpenoides (\square y \square amirina), ácido ascórbico, ácido cítrico, ácido butírico, ácido oxálico, ácido cafeico, fitosteroles, ácidos grasos, flavonoides (orientina, luteolina-7- O-glucósido, eupatilina, etc.) y lactonas sesquiterpénicas (partenólido, arbusculina-A, tanacetina, germacreno-D, crispólido, tanacetoles A y B, entre otras). Estas lactonas han demostrado en varios trabajos actividad antiinflamatoria y antimigrañosa. La parte utilizada medicinalmente son las sumidades floridas frescas o secas (Alonso, 1998).

El extracto clorotórmico de las hojas de *T. vulgare* han exhibido actividad antiinflamatoria en modelos de edema plantar en ratas bajo inducción de carragenina, de manera dosis-dependiente. En dosis de 80-160 mg/kg por vía intraperitoneal en ratas ha demostrado su efectividad en test de inflamación suberónica. La LD50 de este extracto por vía i.p. fue calculado en alrededor de 15,2 mg/lit. Algunos estudios preliminares dan cuenta de una actividad antimicrobiana y antitumoral in vitro. Diferentes extractos han sido ensayados in vitro e in vivo, exhibiendo actividad antiespasmódica en intestino de conejos y colerética (debido al ácido cafeico) en perros, respectivamente. Esto último también pudo ser observado en humanos, mejorando incluso el procesos digestivo y aliviando los dolores cólicos.

En dosis reducidas bajo la forma de infusión ha demostrado ser efectivo en la expulsión de áscaris. El aceite esencial ha exhibido en perros actividad antihelmíntica, debido a la presencia de tujona fundamentalmente. En otro orden de cosas se ha reportado actividad antifúngica in vitro, en tanto la administración diaria de extractos a conejos en forma intragástrica demostró reducir la concentración de lípidos en plasma y prevenir el desarrollo de hipercolesterolemia. Bajo la forma de gargarismos es empleado para tratar gingivitis, en tanto el aceite aplicado externamente se indica en dolores reumáticos. Altas dosis son irritativas de las mucosas y abortivas. El Council of Europe ha catalogado al *T. vulgare* como producto natural alimenticio o saborizante en categoría N3, existiendo limitaciones en la concentración de los principios activos más importantes en los productos finales para consumo. La cantidad máxima de tujona aceptada en dichos productos es de 0,5 mg/kg. En Estados Unidos su venta tiene severas restricciones (Alonso, 1998).

Los síntomas por intoxicación con tujona están referidos a vómitos, taquifirmia, gastritis, espasmos violentos abdominales, midriasis, disnea y cuadros convulsivos, llegando incluso a la muerte por paro respiratorio en algunos pocos casos (Hardin J. et al., 1974). La DL50 de su aceite esencial por vía oral en ratas es de 1,15 glk. La presencia de lactonas sesquiterpénicas puede desencadenar dermatitis de contacto. Las formas galénicas más empleadas son la infusión (1-2%), el extracto fluido (lg 37 gotas, a razón de 1-4 g diarios) o el polvo encapsulado (1-1,5 g diarios). Prevención 5 crisis de jaquecas 5 migrañas. Cada cápsula contiene: extractos de sumidades floridas de *Tanacetum parthenium* 200 mg (valorado en 0,1% de partenólidos). Presentación: por 60 cápsulas. Dosis: 3 cápsulas diarias con 50 ml de agua en cada toma (Alonso, 1998).

Taraxacum officinale Weber

Familia: Compositae

“diente de león, amargón, corona de fraile; también se la denomina radicha, achicoria o radicheta” (Argentina), Ver diferencias. “lechuguilla” (Chile), - “den fê de leao” (Brasil) “dan de lion” (EE. UU)

Características generales y botánicas.

Es una de las hierbas perennes más frecuentes, especialmente en la Patagonia. Su nombre deriva de la semejanza de sus hojas a la dentadura de un león. Se caracteriza por tener una roseta de hojas basales de forma lanceolada, sin pelo finamente pilosas, partidas en lóbulos de tamaño variable. El tamaño de la planta y de las hojas varía de acuerdo al tipo de suelo en que crece, con hojas entre 5 y 90 cm. El diente de león no posee tallo y sólo las flores amarillo doradas están sostenidas por un pedicelo hueco. Los capítulos o flores “solitarias”, no son una única flor, sino cabezuelas, esto es, grupos de flores donde cada “pétalo” o cada lengüeta rematada por cinco puntas, dará lugar a una semilla con pelitos, formando la típica esfera gris que conocemos con el nombre de “panadero”. Las cabezuelas que llevan las flores se cierran durante la noche y los días nublados. Las raíces del diente de león son gruesas y profundas, lo que hace difícil su remoción. Los frutos son aquenios alargados con numerosos pelos simples. La capacidad germinativa de sus semillas dura 2 años. Esta planta ha sido introducida y naturalizada desde Eurasia; probablemente también nativa del norte de Estados Unidos. Es maleza muy común en potreros, parques, plazas, jardines y huertas; pero es más abundante donde hay césped. Prefiere suelos fértiles, húmedos, arenosos y húmidos. Ha y variedades que se cultivan. Las propiedades de esta planta se e en a su composición química. Contiene grandes cantidades de vitaminas A, B y C, calcio, sodio, hierro, magnesio, fósforo, manganeso, caroteno, potasio, ácidos grasos, levulosa, inulina y enzimas. Sus hojas poseen 2,5 % de proteínas.

Propiedades Medicinales, culinarias y aromáticas.

Hojas : se cosechan tiernas antes de la floración en primavera, porque entonces se ponen muy amargas. Se usan en infusión o en cocción, además se utilizan como ensalada cruda o cocida. Se corta la hoja con un poco de raíz, se lava y se cuece, luego se hecha a la cacerola con un poco de aceite o mantequilla, perejil, cebollas bien picadas y sal, a fuego lento revolviendo de cuando en cuando. En Italia a veces las cocineras le agregan unos trozos de cerdo o chorizos o cordero. El agua en el que se con el amargón se usa para cocinar carnes o ser tomada durante el día. Las hojas y raíces de esta planta son **refrescantes y estimulantes del apetito, tónicas, diuréticas y depuradoras de la sangre, del hígado, de los riñones y de la piel**, previenen el **escorbuto**, moderan la secreción de la **bilis** y regulan la de la orina. También se utiliza como **purgante ligero y depurativo**, en las enfermedades de la **fiebre leve, herpes y desarreglos estomacales** poco intensos.

Para efectos purgantes se toman dos tazas de cocimiento en ayunas con media hora de intervalo entre ellas. Para los demás casos tres tazas al día antes e las comidas (10 gr desmenuzados en 500 gr de agua se hierve por 20 min). Tomado en infusión tiene poco efecto, mejor es hervirlo, tomarse el agua y comerse las hojas. Generalmente el momento ideal para aprovechar estos productos es antes de la floración, momento en el que la planta se pone algo más amarga y dura. En tal caso se recomienda cortar las hojas muy finamente para hacer ensaladas. Las raíces, lavadas y ralladas, son un sabroso aderezo para las papas hervidas. Sus raíces poseen inulina y el principio activo taraxina lo que le otorga propiedades diuréticas. Las flores poseen lecitina, sustancia que previene la cirrosis. Como planta medicinal, su principal acción es sobre el hígado. El diente de león es un excelente remedio para trastornos hepáticos y obstrucción de las vías biliares. Como tónico y depurativo, es recomendable comerlo en ensalada, por lo menos durante 4 semanas. Más efecto tiene el jugo exprimido de toda la planta y en este caso no es necesario raspar la raíz: bastan varios lavados en agua fría. De esta preparación se toman dos cucharadas por día (Rapoport, et al. 1997). Las hojas se utilizan crudas en ensaladas, frías o hervidas. Antes de que emerja, la corona floral es blanca y se puede consumir cruda o cocida. El sabor de los botones florales recuerda al de los alcauciles o alcauchas. Las raíces frescas a veces son comidas crudas. Hervidas en agua, luego de ser peladas y cortadas, se sirven con sal y manteca, o con mayonesa. Las flores se usan para hacer el famoso "vino del estío". Para hacer un café sustituto, se lavan y pelan las raíces, las que se ponen a secar y a tostar hasta que quedan totalmente marrones. Luego se muelen y se usan como café. Para hacer ensaladas, se recomienda recolectar las plantas jóvenes y quitar el nervio central de las hojas, ya que es un tanto duro de masticar. Es mejor cortarlas muy finitas antes de aderezar. Se les puede agregar cebolla, tomate y/o un diente de ajo machacado (Rapoport, et al. 1997).

Thymus vulgaris L.

Familia: Lamiaceae

Tomillo

Características generales y botánicas.

Es una planta muy común, olorosa y de sabor cálido, amargo y aromático. Sus raíces son leñosas, tortuosas y ramificadas, el tallo es grueso erguido y ramoso. Las flores son rosadas o blancas, reunidas de 3 en 3 en la axila de las hojas superiores y formando una especie de espiga en el vértice de las ramificaciones del tallo. El mejor tiempo para recolectarlo es el de la floración. La esencia del tomillo está compuesto por **timol** y **fenol**, cuyas propiedades reemplazan al ácido fénico con la ventaja de no tener ese mal olor. Donde tiene más aplicación es en la cocina, para sazonar guisos insípidos.

Propiedades Medicinales, culinarias y aromáticas.

Planta : Tiene un principio **amargo y astringente**, es **tónica y estimulante**. Se emplea en **atonías estomacales** en especial del **tubo digestivo, flatos, catarros crónicos, leucorrea y amenorrea**. Es **antiespasmódico** y útil contra los **dolores de la cabeza**. Se aconsejan baños de tomillo para el **linfatismo**, en los **reumatismos** crónicos y **gotas** atónicas. Se dice que fumigaciones son buenas para el lumbago. La esencia de tomillo se usa para cauterizar la pulpa nerviosa de los dientes cariados. También se puede mezclar con otras especies vulnerarias para potenciar sus efectos como: ajeno, betónica, calaminto, camedrio, hisopo, hiedra terrestre, todas en iguales proporciones se desmenuzan y luego se usan 25 gr de mezcla en 25 gr de agua, se calienta y se lavan las heridas y se aplican compresas empapadas en algodón cubierto en gasa.

Tilia europaea, L.

Familia: tiliaceae

Tilo

Es un árbol de bonito aspecto, alto y grueso. Las hojas son puntigudas, aserradas en los bordes y tienen forma de corazón. Su madera es blanca y blanda y se usa en la carpintería y artesanía para esculpir. Existen muchos tipos de Tilo pero el que más se usa es el europeo.

Características generales y botánicas.

El Tilo Pertenece al género *Tilia* unas 50 especies de árboles ornamentales de hoja decidua. Las hojas son alternas, dentadas, generalmente cordiformes (en forma de corazón) en la base, con un lóbulo ligeramente más grande que el otro. Las flores son pequeñas de color blancoamarillento, perfumadas, reunidas en inflorescencias péndulas, con el pedúnculo que parte de una bráctea alargada que da el nombre al género (del griego *pilon*, "ala"). y se utilizan mucho en las herborizaciones. Los frutos son pequeñas núculas del tamaño de un guisante. *Tilia cordata* (o *T parviflora*) es el tilo silvestre. Tiene hojas pequeñas, ovato-cordiformes, de color verde oscuro brillante por el haz y más claro, con mechones de pelos amarillentos, por el envés. Las flores se abren hacia principios del verano. Produce vástagos (ramas vigorosas y erectas, también denominadas chupones) en la base de la planta.

Tilia platyphyllos tiene hojas cordiformes con pelos blanquecinos sobre la nervadura del envés. Las flores se abren hacia finales de la primavera-principios del verano. *Tilia x europaea*, el híbrido entre *T cordata* y *Tilia platyphyllos* (denominado también *T x vulgaris* o *T x intermedia*) forma árboles altos y vigorosos, con hojas grandes, glabras por el envés. Produce numerosos vástagos en la base.

T tomentosa (*T argentea*) tiene hojas grandes, redondeadas, de color verde oscuro por el haz y blanco-plateado y pelosas por el envés. Las flores, blanquecinas, se abren a mediados del verano. Entre las especies y los híbridos menos difundidos se encuentran: *T americana*, con hojas muy grandes; *T chinensis*, de tamaño más reducido y con la corteza que se descama; y *T europaea*, apreciada por la resistencia a los ácidos.

Cultivo y propagación

Los tilos se cultivan en parques y jardines como ejemplares aislados o en grupos, y también como árbol de sombra gracias a su resistencia a la contaminación atmosférica. Generalmente se plantan en otoño o bien a principios de la primavera en tierras arcillosas y compactas. Prefieren tierras frescas pero bien drenadas, con pH (acidez) de 5,5 a 7,5. El abonado para la plantación se efectúa con materia orgánica bien madura en la dosis de 50-60 Kg/m². Aunque soportan bien la poda. Dada su hermosa forma natural, generalmente tan sólo se eliminan las ramas secas, deterioradas o mal orientadas. Para las especies que producen vástagos en la base (como *T. cordata*), es aconsejable eliminarlos para dar un aspecto más ordenado a las plantas. Los tilos prefieren una exposición al sol directo, pero también se pueden colocar en posiciones parcialmente sombreadas.

El método más utilizado de propagación es la siembra, hacia finales del invierno, en un lugar resguardado pero sin calefacción, en un compuesto por semillas. Después de la germinación, cuando las plantas se pueden manipular se hacen a macetas individuales. La plantación se realiza transcurridos 3-4 años. También se pueden utilizar los esquejes, los acodos o, para las especies con chupones, los vástagos enraizados. Los esquejes se obtienen hacia mediados del verano si son semileñosos o en invierno si son leñosos; los acodos ya listos o los vástagos se separan de la planta en primavera. Se ponen a enraizar en el mismo sustrato indicado en el cultivo y se tratan como las plantas obtenidas de semilla. Son resistentes tanto a las altas como a las bajas temperaturas y solo es necesario regar las plantas jóvenes, inmediatamente después de la plantación.

Enfermedades y parásitos

Los áfidos infestan a menudo el envés de las hojas produciendo daños tanto directos, con la succión de la savia de la planta (con la consiguiente desecación y caída de las hojas, como indirectos, porque sobre su melaza aparece la negrilla; se deben tratar con ácaros. La araña amarilla del tilo provoca daños punzando las hojas, sobre las cuales aparecen manchas amarillentas que poco a poco van aumentando de dimensión. También en este caso las hojas se secan y caen; se combate con acaricidas. La podredumbre radical está provocada por diversos hongos, entre los cuales se encuentra la armillaria color de miel (*Armillaria mellea*); las plantas infestadas generalmente se deben eliminar. La misma solución vale para los ataques graves de la caries del tronco, provocada también por hongos, y que puede comprometer la estabilidad de la misma planta.

Propiedades Medicinales, culinarias y aromáticas.

Flores : Las flores deben ser cosechadas y luego protegidas de la luz y ojalá preferir las flores con brácteas maduras. Las flores se usan en infusiones térmicas como **sudoríficas, antiespasmódicas y calmantes**. Se emplea mucho en **enfermedades nerviosas**: hipocondría, dolores de cabeza o del corazón, vómitos nerviosos, indigestiones, jaquecas. Se debe preferir el té porque no irrita. Las yemas de las hojas gozan las mismas cualidades (3 a 10 gr material en 1 lt de agua). Se aconseja mezclar flores de tilo con sauco en infusión, para las **obstrucciones bronquiales, pulmonares y contra la tos crónica**, como también contra las hinchazones abdominales por obstrucción renal). Las flores sirven para preparar baños de vapor contra resfriados, obstrucciones mucosas y tos inveterada. Limpian las vías respiratorias y son calmantes de afecciones de los riñones.

Planta : Su cocimiento sirve para combatir la **fiébre**, las **costras**, el **sarpullido** y **ataques epilépticos**.

Frutos : Son **antidiarreicos**. Puesto en vinagre es un poderoso **hemostático**.

Corteza : La parte interna y también las hojas son **emolientes**. La corteza forma con el agua un linimento para las **quemaduras** y contra las **clorótides**, en forma de tizana obtenida al hervir vino mezclado con agua de corteza y las hojas recolectadas antes del florecimiento. El jugo de la corteza es **buen depurante de la sangre** y cura las **inflamaciones y**

quemaduras. Carbón: El polvo negro del carbón es lo mejor del tilo, pero hay que molerlo y tamizarlo bien. Es altamente **febrífugo, tónico** para personas débiles o convalecientes, **depurativo de la sangre, antiséptico interior y exterior**, presta grandes servicios a **la tuberculosis, erupciones e inflamaciones de la garganta y cutáneas, del pecho, afecciones hepáticas y biliares, tífus, clorosis, malas digestiones, irritabilidad nerviosa, vahidos, úlceras supurantes o cancerosas**, contra cualquier **herida supulenta**. Favorece la **digestión, alivia afecciones al hígado, sana la ictericia infantil** y se dice que poniendo un saó de tilo entre las fundas de la almohada es más fácil **conciliar el sueño**.

Contraindicaciones. No abusar, ya que debilita el corazón.

Trifolium pratense L.

Familia: Fabaceae, sin = Leguminosae

Trébol rojo, trébol rosado. Red clover, (EE UU, G.B.)

Hierba bienal o perenne de origen euroasiático. Las hojas se comen crudas en ensaladas (Rapoport, et al. 1997).

Características generales y botánicas.

El aspecto de esta planta es muy variable. Hojas basales alternas, las terminales o superiores son opuestas. Poseen una mancha en forma de banda (en v) más clara, casi blanco. Cada hola contiene tres hojitas, con largos peciolos. Son finamente denticuladas (pelitos muy pequeños en sus bordes). Las flores son pequeñas de color rosado, formando espigas mas menos densas. Los frutos son aplanados y rugosos, esféricas, rojizas, de hasta 3 cm. de largo, con estipulas u hojitas en la base anchas, con forma de corazón. La planta es más alta (30 a 60 cm.) que la del Trébol blanco. Los tallos son espigados, sencillo y con ramas laterales cortas y otras veces son, muy ramificados. Las hojas son ovales alargadas u ovoidales, redondeadas y dentadas.

Propiedades Medicinales, culinarias y aromáticas.

Planta : Es muy usado como **vulnerario** para las **contusiones y heridas**, para prevenir el **apostema** y es buen **emoliente y resolutivo**.

Tusilago farfana

Familia:

Tusilago o Pata de Vaca

Características generales y botánicas.

Es una planta herbácea perenne con rizoma subterráneo carnoso y tallos escamosos que terminan en cabezuelas amarillas que constan de varias flores y cuyo olor es el mismo que su sabor, fuerte, agradable y aromático.

Propiedades Medicinales, culinarias y aromáticas

Cabezuelas : Se usan en infusión contra la **tos** (2 gr por taza de agua).

Hojas : son **tónicas y depurantes**, se emplean contra las obstrucciones de la mucosa de **la garganta y de los bronquios, catarros y constipados, dolores de cabeza e inflamaciones internas**. Su uso es muy antiguo. Las hojas también se pueden reducir a polvo y entonces se toma uno o dos gramos 2 o 3 veces al día. Una de las más grandes cualidades es quitarle gran parte de lo nocivo al tabaco, al mezclar el tabaco con estambres de flor.

Urtica urens y U. dioica

Familia: Urticaceae

Ortiga

Características generales y botánicas.

La ortiga es una planta conocida por todos como inútil hasta como perjudicial y sin embargo, desempeña en la economía universal un gran papel. Es perenne, el tallo en la ortiga mayor, alcanza a veces hasta más de un metro, las hojas son opuestas, acorazonadas, alargadas y agudas, dentadas; las espigas son paniculadas y colgantes. La ortiga mayor se cultivaba antes para hilar y tejer sus fibras como las del lino. Los brotes tiernos de esta son un excelente alimento, muy sano y estomacal y se preparan lo mismo que las espinacas. Otra especie es la *Urtica dioica*, u "Ortiga caballuna".

Propiedades Medicinales, culinarias y aromáticas.

Planta : Es **urticante** y sus picaduras pueden producir irritación por toda la piel del cuerpo humano cuando esta afectado por **reumatismo** y **parálisis**. Tomada en infusión es excelente tanto para las **hemorragias**, sean internas o de la nariz y boca. El cocimiento de la ortiga es bueno para la **hidrocefalia**, es **antiséptico** y **defensivo**. Además es **pectoral**, limpia los bronquios y pulmones de flema, cura la tos y preserva de los resfrios. Su efecto se potencia al usarse junto a hinojo y llantén, para la tos y afecciones pulmonares. La ortiga **purifica la sangre**, para lo que se recomienda tomar 3 veces al día, entre 4 a 6 cucharadas de milenrama, hipérico y ortiga combinadas. El aceite de ortiga es bueno para **las erupciones de la cabeza** (las raíces cortadas en pedacitos se dejan macerar por unas semanas en aceite de oliva al sol). Además es bueno para **el cabello**, lavándolo 3 a 4 veces al día con una mezcla de vinagre con hojas secas de ortiga maceradas por unas semanas, esto evita la caída del cabello y hace que salgan nuevos. También se puede utilizar la raíz con este objeto con 2/3 de vinagre y 1/3 de agua con 200 gr de raíz, se cuece por media hora y se lava la cabeza con la infusión. La ortiga además cura la **hidropesía** y **la diarrea**, sin embargo la ortiga mayor es algo **laxante**.

Valeriana officinalis, Valeriana spp.: *Valeriana lappathiflora* Vahl. y *Valeriana carnososa*

Familia: Valerianaceae

V. lappathifolia: **Hualhuilque**, liglolkin, waje, waji.

V. carnososa (*V. papilla*): **Llanca laguen**, ñanca laguen.

Características generales y botánicas

La familia Valerianáceas comprende 17 géneros y unas 400 especies de hierbas y arbustos originarias de las zonas templadas del Hemisferio Norte y de los Andes. El género *Valeriana* tiene 250 especies distribuidas por todo el mundo, la mayoría en Sudamérica especialmente en la cordillera de los Andes. En Chile está representada por 43 especies, de las cuales se utilizan medicinalmente el hualhuilque (*V. lappathifolia* Vahl.) y la valeriana (*V. officinalis*).

Valeriana officinalis es una hierba perenne, con gruesas raíces y de tallo hueco. Crece hasta 1 metro de alto. Las hojas están compuestas de 6 a 10 pares de folíolos opuestos, más uno en su ápice. Sus bordes son aserrados y romos. Las flores son numerosas, dispuestas en inflorescencias hacia la punta del tallo. La corola es de una sola pieza, tubulosa y de color rosado. Se reproduce por almácigos y por división de champas de plantas viejas.

Propiedades Medicinales, culinarias y aromáticas.

Fue incorporada oficialmente a las farmacopeas de muchos países hace ya bastantes años. De igual forma, existen antecedentes sobre sus propios principios activos desde comienzos del siglo pasado.

Valeriana lappathiflora Vahl.: "guahuilque" (en Chile).

Crece en los claros del bosque, desde Valdivia a Magallanes; también en Argentina. El nombre genérico es en honor de un médico romano Valerianus o Valerius; otros autores dicen que proviene del latín, estar en salud, en atención a sus propiedades medicinales; el específico significa hojas de *Lappathum* género europeo, actual *Rumex*, que son malezas naturalizadas en nuestro país. Plantas perennes de 20 a 80 cm de alto, de olor fuerte, muy polimorfa, con el rizoma horizontal. Hojas opuestas, las radicales en roseta, largamente pecioladas de láminas oblongas a esféricas, delgadas, agudas, acorazonadas o redondas en la base enteras, sinuosas o serradas en los márgenes, de 2-14 cm de largo por 2-9 cm de ancho; la base de los pecíolos y los nervios de la lámina a veces algo peludos. Hojas tallinas cortamente pecioladas o sésiles, oblongas a lanceoladas, más o menos dentadas. Inflorescencia terminal al principio contraída, después abierta hasta 30 cm de largo, flores hermafroditas o por aborto unisexuales, con brácteas en su base; el cáliz formado por cerdas plumosas enrolladas, más aparentes en fruto; corola blanca infundibuliforme con el limbo 5-lobulado, algo gibosa en la haz, la garganta algo pubescente, de 3,0-4,5 mm de largo; 3 estambres, insertados en el tubo corolar, anteras globosas, ovario infero con una sola celda fértil, 1 sólo óvulo. 1 estilo con estigma 3-lobulado, menor que los estambres. Fruto un aquenio monospermo glabro, café-rojizo y elipsoide, comprimido con un nervio en un lado y con 3 en el otro, de 3-3,5 mm de largo por 1-1,5 mm de ancho, coronado por el cáliz desarrollado en 11-12 setas plumosas de 6-7 mm de largo, con la parte inferior soldada en 1 mm. Florece de diciembre a febrero (Brion et al, 1998).

Propiedades Medicinales, culinarias y aromáticas.

Se usa contra ictericia y catarros intestinales, también plantean que, las raíces olorosas de la *Valeriana* spp en general poseen propiedades antiespasmódicas, emenagógicas y sudoríficas.

Valeriana philippiana Briq.

Planta perenne de tallos simples o ramificados de 20 cm de alto con rizoma a veces estolonífero. Tallos con internodios muy cortos, generalmente formando una roseta en la base. Hojas opuestas, sin estipulas, oblongas, pinnatisectas, pecioladas, de 4-8 cm de largo, lobuladas, atenuados en la base, 4-8 mm de largo por 3-7 mm de ancho, carnosos, papilosos, glabros.; peciolo glabro o pubescente. Hojas superiores enteras o con dientes, oblongas, 6-10 mm de largo por 3-5 mm de ancho. Inflorescencias terminales como cabezuelas. Flor cigomorfa hermafrodita: cáliz entero dentado, poco aparente durante la antesis, desarrollado en el fruto., corola rosada, gibosa en la base, carnosas. Fruto: aquenio, 3.5-4 mm de largo por 2 mm de ancho, elipsoideo, pubescente; cáliz desarrollado en vilano de 14 setas plumosas, unidas por una membrana en su base, de 5-7 mm de largo. Florece en enero y febrero. Vive en zonas andinas (hasta 1.700 m s.n.m.) de Valdivia y Osorno; también en zonas adyacentes de Argentina. El nombre genérico ha sido usado ya desde el siglo X y XI, derivado probablemente de "vales" (estar fuerte) por sus propiedades medicinales: otros autores dicen podría derivar del nombre de un médico romano Valerius o Valerianus; el específico en honor de R.A. Philippi (1808-1904), uno de los grandes naturalistas de nuestro país.

Usos populares medicinales del género Valeriana

Varias especies de valeriana han sido y son empleadas en medicina popular, tanto por los grupos indígenas del norte y sur del país como por el resto de la población chilena.

Junto a estos usos probablemente antiguos hay una denominación lingüística propia y signos de pérdida de la tradición etnobotánica. La medicina colonial española también utilizó la valeriana para distintas afecciones. Su extracto y otros componentes se hacía el 'emplasto de diabotano', que servía como "fundente". "Se usó además en esrófulas, úlceras callosas, tumores cirrosos del mesenterio, bazo y otras vísceras, resuelve poderosamente". Asimismo, la valeriana silvestre componía el "unguento marciatón", que "tuvo un empleo muy difundido como nervino: se usó en toda suerte de afecciones del sistema nervioso, especialmente en temblores, parálisis y convulsiones. Además se administró en el tratamiento de la artritis y para reblandecer los 'tumores y durezas del bazo'. También en el siglo XIX tuvo alguna aplicación: se utilizaban las raíces de la valeriana silvestre, pero no se conocen con qué fin.

A fines de siglo, se informa que de las numerosas especies de valerianas que son propias de Chile, los botánicos y farmacéuticos conocen sobre todo la *Valeriana papilla*, comúnmente llamada papilla. Ella "ha gozado entre nosotros de un cierto renombre por haber sido recomendada, por error, por Vicente Bustillos como muy eficaz contra la leucorrea. Las propiedades de las valerianas como antiespasmódicas y emenagogas son bien conocidas, y su empleo tan generalizado, que es extraño que nuestros farmacéuticos no les hayan prestado mayor atención..."

La pluralidad de propiedades terapéuticas que se atribuyeron a las valerianas desde los remotos tiempos de Dioscórides, y, sobre todo, durante el Renacimiento, todavía perduraban en el siglo XVIII: la valeriana es antiepiléptica, antihistérica, sudorífica, diurética, antihelmíntica, emenagoga, se da contra las convulsiones y caídas, y exulceraciones de la boca y encías, y en la hemieránea y debilidad de la vista, etc.. Un adagio catalán alude a las facultades de calmar los estados nerviosos, "... sobre todo en la mujer, y mientras dura su actividad uterina": "Si quieres tener a la mujer sana, dale raíz de valeriana".

En nuestro país existen otras especies y las investigaciones les señalan principios activos y propiedades medicinales similares a la especie *officinalis*. El componente más importante de la valeriana, y al que se atribuyen sus propiedades medicinales, es el que le da el olor particular a la raíz. Se trata de un aceite esencial que se combina con varios ácidos orgánicos: de éstos, el principal es el ácido isovalerianato del bornil o esterbornil valerianico. Este compuesto se encuentra en el rizoma y la raíz. Al ser extraído de la planta fermenta, se activa y comienza a despedir el fuerte aroma que caracteriza a la raíz de la valeriana. El aceite esencial es complejo y contiene entre otros: canfeno, pineno, limoneno y borneol; este último es el que se combina con el ácido isovalerianico. Los otros ácidos presentes en la planta son: el fórmico, acético, málico y valerianicotánico. Se ha señalado la presencia de otras sustancias, las que no parecen tener una relación directa en las acciones terapéuticas de la valeriana. Estas sustancias son: alcaloides y un glucósido, la valérida.

Esta planta es la más importante de todas las que poseen propiedades sedantes del sistema nervioso, de los órganos digestivos y otros que son regulados por el sistema neurovegetativo. Esta propiedad la hace un valioso tratamiento de los dolores de cabeza, desórdenes nerviosos del corazón, insomnio, etc. También es utilizado en el control del aparato digestivo. "Es un nervino típico, un sedante y un ligero hipnótico" (Muñoz, 1980 y Hoffmann et al: 1982).

Uso interno: Atenúa la irritabilidad nerviosa y los trastornos de origen nervioso: excelente en casos de histerismos y neurastenia. Combate la depresión nerviosa, el cansancio, el agotamiento intelectual y el insomnio crónico. Es útil contra vómitos y parásitos intestinales. Uso externo: En cataplasmas, favorece la cicatrización de llagas y heridas (Muñoz, 1980 y Hoffmann, 1982) Raíz: Es un medicamento **antiespasmódico** y **sedativo**, que localiza su acción en el sistema nervioso-cerebro espinal, a menudo se emplea para muchas afecciones nerviosas como **la jaqueca, epilepsia, histerismo, calambre del estómago y bajo vientre**, como también para el dolor de **muela** y de cabeza de origen neurálgico, contra las **lombrices**.

etc. Alienta la acción de los órganos digestivos y nunca altera su funcionamiento, últimamente se ha usado contra la diabetes nerviosa. También posee propiedades **suduríficas**.

Viola reichei Skottsb. (*Viola maculata* Cav.)

Familia: Violaceae

"violeta amarilla"

Características generales y botánicas

Esta humilde violeta de flores amarillas vive desde la VII a la XII Región y de mar a cordillera. El nombre específico es en honor a Karl Reiche (1860-1929), botánico alemán al que debemos gran parte del conocimiento de nuestra flora. Forma prados a la sombra de los coihues y lengas: en sitios abiertos a la vera de caminos y senderos, en la cordillera andina desde Colchagua a Magallanes, en Argentina desde Neuquén hasta Tierra del Fuego e Islas australes. Hierba perenne, rizomatosa, estolonífera. Hojas de hasta 2,5 cm, reniformes, márgenes crenados, con estípulas ovado lanceoladas (pequeñas hojuelas en la base de los pecíolos). Flores amarillas, zigomorfas, es decir, con un solo corte que da dos mitades iguales, solitarias con pedúnculos largos que llevan dos pequeñas brácteas en el tercio de el cáliz, con 5 sépalos amarillos, barbados en la base, el inferior más ancho y escotado, con un corto espolón (apéndice dirigido hacia abajo de 1.5 cm de diámetro), y estrías oscuras negruzcas o rojizas; hermafroditas, 5 estambres. Fruto: una cápsula que se abre en tres partes a la madurez, color castaño, numerosas semillas blanco-amarillentas (Riedmann^o, 1999, Hoffmann et al, 1998; Brion et al, 1998).

Propiedades Medicinales, culinarias y aromáticas.

Usos: El jugo de las hojas tiene propiedades curativas para la vista: pectoral y diaforético.

Propagación y cultivo

Se propaga por semilla en almácigo estratificado en otoño en una mezcla de suelo de una parte de compost, media de arena y un cuarto de turba. Se repican cuando tienen dos hojitas verdaderas, poniendo pequeños grupos de plántulas en cada bolsa. Se pueden multiplicar por separación de matas con sus rizomas, o bien cortando a fines del verano los latiguillos ya enraizados que ha emitido la mata madre. La violeta amarilla crece muy bien en la zona central, siempre que se plante en semisombra o sombra y que reciba riego de mediano a abundante. Necesita los mismos cuidados que la *Viola odorata* y puede crecer en mezclada con ella haciendo un bonito contraste de color. Es un excelente cubre suelo, resistente y decorativo. Debiera cultivarse con más frecuencia. (Riedmann, 1999, Hoffmann et al, 1998; Brion et al, 1998).

Vicia nigricans Hook. et Arn.

Familia: Leguminosae

"arvejilla"

Hierba perenne, tallo hasta 2 m, subleñosos, pubescentes. Hojas compuestas, estípulas semisagitadas; folíolos ovado-elípticos, con pequeño mucrón; zarcillos ramificados. Inflorescencia en racimo de 15-19 flores rosado oscuras, péndulas, de 2,1 cm de largo; cáliz tubuloso, pubescente. Fruto legumbre, de 4.5 cm de largo, glabra, negra. Semillas esféricas, negras.

Usos: Ornamental y muy buena forrajera.

Hábitat: Trepa sobre los arbustos de las áreas más abiertas del bosque, en el borde de caminos y sendas.

Distribución: Sur de la Argentina y Chile. En Argentina, en zonas húmedas, en el Oeste de Neuquén hasta el N.O. de Chubut (Brion et al, 1998).

Verbascum thapsus, L.

Familia: scrophulariaceae

Hierba del Paño

Características generales y botánicas.

Planta bienal, de hojas alternas y cubiertas por un espeso vello. El tallo sostiene flores amarillas, dispuestas en forma de una espiga terminal grande y compacta. Este vegetal se encuentra en sitios pedregosos a orilla de los caminos y entre escombros

^o Paulina Riedmann, Revista Vivienda y Decoración. El Mercurio, 13 de nov. 1999.

y ruinas. Son muchos los verbascos, se conocen con los nombre de gordolobo negro o *V. Nigrum*, L. tan medicinal como el ya nombrado. pero menos común, el *V. Montanum*, Schr., el *V. Phlomooides*, L., *V. Lechnitis*, L., el *V. Blattaria*, L., todos de propiedades medicinales muy parecidas.

Propiedades Medicinales, culinarias y aromáticas.

Hojas y flores: Se deben cosechar una vez recién abiertos y se les debe secar rápidamente antes de que se tornen oscuras. Son uno de los mejores **calmantes** entre todas las plantas **emolientes**, son **pectorales** y **antiespasmódicas**, combaten la **tos**, el **asma** y las **hemorragias**. Se calientan 10 gr de material en 500 gr de agua hasta ebullición y se toma una tacita cada hora. En afecciones crónicas se pueden tomar hasta 4 tacitas diarias. La proporción del globoso negro es de 10 a 30 gr por litro de agua.

Flores : se usan para las **inflamaciones gastrointestinales** y en el **catarro pulmonar, tos, hemoptisis, bronquitis y tuberculosis**. También se ha visto su eficiencia en casos de **diarreas** y en dificultades para **orinar**. Se obtienen buenos resultados usando mitad de flores de malva. Se aconseja colar el agua antes de ser tomada por la gran cantidad de pelillos que acompañan las flores. Es bueno en **gargarismos** para combatir los males de la garganta, **mucosidades pectorales** y **dificultades respiratorias**.

Externamente se usa para **lociones, compresas lavativas o baños de asiento** en cocimiento de 30 gr y 60 gr por litro de agua. Además es una excelente cataplasma **calmante**, con hojas hervidas en leche, sobre todo si se agrega una cantidad igual de hojas de morella (*Solanum nigrum*), se aplica sobre los **diviesos, panadizos y almorranas**. Machacadas curan rápidamente las úlceras producidas por el ranúnculo y sus semillas son narcóticas para los peces.

Veronica anagallis-aquatica L.

Familia: Scrophulariaceae

verónica acuática, *nomeolvides del campo* (Argentina, Chile)

"*water speedwell*" (Gran Bretaña, EE.UU.): *Anagálide acuática*" (España)

Annual o perenne, tallos verdes, huecos, ramificados. de 30 a 60 cm de altura. Hojas de 5 a 12 cm de largo y 2 a 4 cm de ancho, opuestas, sin peciolo o "pedúnculo". en forma de lanza, levemente aserradas. flores pequeñas en racimos, saliendo de las axilas de las hojas, de 10 a 30 cm de largo, 4 pétalos azules. Crece en sitios húmedos, arroyos, acequias. De origen eurasiático. Hojas y partes tiernas comestibles. Se preparan cocidas como la espinaca o acelga. Por ser acuáticas, hay que tomar precauciones de no utilizarla de sitios contaminados.

Vicia faba.

Familia: Fabaceae

Haba

Características generales y botánicas.

Muchos conocen esta leguminosa, de semilla comestible y nutritiva.

Propiedades Medicinales, culinarias y aromáticas.

Fruto : su harina tiene aplicación en su uso externo aplicándola como cataplasma **resolutiva**. Sus efectos más importantes son contra la **hernia**, en forma de unguento, preparado de la siguiente forma: se funde 750 gr de grasa de carnero (ojalá perirrenal), luego se añade 2 claras de huevo, se cuece a fuego lento revolviendo constantemente y se forma una pasta a la que se le agrega 30 gr de harina de haba, 15 gr de vinagre, 15 gr de agua y 15 gr de hollín de chimenea. Cuando está todo incorporado se retira del fuego sin dejar de batir y se aplica sobre la hernia protegiéndolo con un vendaje. La harina también se utiliza para las **quemaduras** producidas por el agua hirviendo. Se refríega la zona con harina por 10 min y luego se aplica la compresa con el mismo material. Sujetado por una venda de gasa.

Viola tricolor L.

Familia: violaceae

Pensamiento

Características generales y botánicas.

Es una planta silvestre de crecimiento anual, extremadamente variable. La raíz es delgada, los tallos solitarios o bien numerosos, son derechos, generalmente ramosos. Las hojas son lisas o ligeramente vellosas, encorvadas, las inferiores ovales-cordiformes, atenuadas en los peciolo. Poseen estipulas o apéndices foliáceos, alargados y partidos los superiores, con lóbulos laterales lineales y el terminal muy grande y parecido a las hojas. Las flores son amarillas o violetas o con mezcla de amarillo violeta y dotadas de un espolón. Esta planta crece en los emapos, sobre todo cultivados y florece en la primavera y verano. Tiene un perfume delicado que recuerda el del durazno y es de sabor mucilaginoso ligeramente acre y amargo.

Propiedades Medicinales, culinarias y aromáticas.

Hojas y flores : se usan contra **afecciones a la vejiga, retención de orina**, afecciones **escrofulosas** y enfermedades de la **piel**. Goza además de **propiedades atemperantes, depurativas, tónicas, exitantes y sudoríficas**. En las escrófulas de los niños, sean internas o cutáneas, se les recomienda administrarles diariamente una infusión de hojas y flores en dosis de 10 gr por litro de agua, las infecciones cutáneas se lavan con la misma infusión dos veces al día. Esta infusión se recomienda especialmente para personas de piel sensible propensa a granos, en dosis de 4 a 5 tazas diarias. El **catarro pulmonar** se cura tomando esta infusión con 5 gr de material en 500 gr de agua, se calienta hasta ebullición y se toman tres tazas al día. En mayores dosis en **purgante**. Cocida en hidromiel o en vino se recomienda para molestias **respiratorias** y de **asma**. Raíz : Es **purgante, estimulante y vomitiva**, para obtener algún efecto deben tomarse en dosis de 2 gr. Planta: La planta triturada y empleada con leche, en forma de cataplasma, hace caer **la costra láctea** de los recién nacidos y hace desaparecer la **tiña**. El jarabe de pensamientos se prepara con 300 gr de planta seca en 500 gr de agua, se pone en infusión por 4 a 5 horas, se filtra y se añade el doble de su peso en azúcar (1 kg).

Weinmannia trichospermam Cav.

Familia: Cunoniaceae

Tineo, temu, teñiú, maden, tinel.

Características generales y botánicas.

También llamado "Palo Santo", "Tinel", "Tineo" o "Maden". Es un árbol que alcanza a veces hasta 25 metros de altura y se encuentra desde Curicó a Valdivia. Las flores son de color blanco rosado, dispuestas en racimos, cápsula redondeada, hojas compuestas de 3 a 8 pares de hojuelas aserradas. Su madera es útil para construcciones y su corteza tiene gran cantidad de **taninos**. Se conoce también como "Temu" por su gran analogía con ese árbol.

Propiedades Medicinales, culinarias y aromáticas.

Hojas y corteza: Son **astringentes y balsámicas**, se usan en **diarreas crónicas** y en inyecciones como **vulnerarias**. En **veterinaria** se usa como su cocimiento para curar heridas de los animales, estas además pueden cubrirse con polvo de las hojas. Sus propiedades medicinales son idénticas al Temu. Madera con gran contenido de tanino: corteza y hojas se usan como cicatrizante, astringente, balsámico, antidiarreico y vulnerario (Brion et al 1998). Pese a ser la madera del teneo dura y de hermosa veta oscura, no se utiliza mucho en construcciones. Sin embargo, se han fabricado chapas de gran aceptación, por su atractivo color. También se emplea para la fabricación de ruedas y durmientes, y como leña. Las flores de este árbol son muy melíferas y generan un producto de excelente calidad. La corteza machacada sirve como **cicatrizante, para curar heridas** de los caballos provocadas por monturas y espuelas (Hoffmann, 1982).

Maíz

Zea mays

Familia: Poaceae (= Gramianaceae)

Características generales y botánicas.

Planta de origen americano, es innecesario *describirla pues todo el mundo la conoce muy bien.*

Propiedades Medicinales, culinarias y aromáticas.

Mazorca : También llamado choelo, esto es lo que queda luego de quitar los granos, se machaca y se pone a hervir con ganchos de sauco, esta preparación es buena para los **dolores pierna** y para **los tullidos**. Procúrese que estos baños sean tibios. El pezón o muñequilla de la mazorca, es la porción que sostiene al choelo, se cuece con ciruelas todavía verdes y con palitos de palqui. Se dejan hasta el día siguiente y se toma en copitas frías como remedio para la **tos** y la **tuberculosis**.

Pelos del maíz: o pelos de chocho, es usado hervido y el agua se toma como buen **diurético**. Se asegura además que es un remedio para la **gota** y **el mal de piedra** (20 gr por litro de agua). Se hace una infusión o cocimiento y se toma una taza cada hora. Los baños de asiento sirven para aliviar la **sistitis** tenue.

Harina de grano: Es **alimento** para elaboración de bollos, papillas, pasteles y masas en general.

Contraindicaciones: Cuidar de no consumir el maíz podrido o fermentado ya que puede causar enfermedades como la pelagra, diarreas, dolores abdominales y disenterias.

OTRAS ESPECIES POSIBLES DE ENCONTRAR O CULTIVAR Y SUS USOS

Las abreviaturas significan: Co: cocido, Cu: crudo, F: frutos, Fl: flores, H: hojas o brotes, P: condimento. R: raíz. S: semillas, T: tallo, té: infusión o t , *: presente también en Chile (Rapoport, 1997).

| | | |
|-------------------------------------|--|---------------|
| <i>Arcium minus</i> * | bardana, lampazo menor | H.Cu. Co |
| <i>Armoracia rusticana</i> | rábano picante | R.H. Co |
| <i>Artemisia abrotanum</i> | abr tano | T  |
| <i>Avena sativa</i> * | avena común, avena cultivada | S |
| <i>Barbarea intermedia</i> | hierba de Santa Bárbara | Cu. Co. H. Fl |
| <i>Bellis perennis</i> * | coqueta, bellorita, margarita | H.Co |
| <i>Beta vulgaris</i> * | acelga salvaje | H. R. Cu. Co |
| <i>Borago officinalis</i> | borraja | H. Fl. Co |
| <i>Brassica napus</i> * | colza | R.Cu.Co |
| <i>Bromus mollis</i> * | cebadilla | S |
| <i>Camelina sativa</i> | nabo francés | S |
| <i>Capsella bursa-pastoris</i> (1) | bolsa de pastor | H.Co.Cu.S |
| <i>Cardaria draba</i> * | Cardaria, malaria brava | H.Co.S |
| <i>Chrysanthemum leucanthemum</i> * | margarita | H.Fl.Co.Cu |
| <i>Coronopus didymus</i> | mastuerzo, quimpe | H.Co |
| <i>Crataegus oxycantha</i> | oxiacanto, espino rosa | F. Co |
| <i>Fruca versicaria</i> * | r cula, roqueta | H.S.Cu.Co |
| <i>Foeniculum vulgare</i> * | hinojo | H.Cu.Co |
| <i>Galium aparine</i> | pega-pega, amor de hortelano, lapa | H.Co |
| <i>Geranium molle</i> * | geranio silvestre | H |
| <i>Holcus lanatus</i> * | pasto miel hip rico, | S |
| <i>Hypericum perforatum</i> * | hierba de la sangre | H. Co. t  |
| <i>Hypochaeris radicata</i> * | Roseta | H.Co |
| <i>Juniperus communis</i> | enebro com n, | F.P.Co |
| <i>Lactuca sativa</i> * | Azota cristos | H.Cu.Co |
| <i>Lactuca serrulata</i> * | lechuga com n, lechuga espinosa | H.Co |
| <i>Lunaria annua</i> | flor de n car, moneda del papa | R. Co |
| <i>Malus sylvestris</i> | manzano silvestre, manzana | F.Cu.Co |
| <i>Malva sylvestris</i> | malva com n | H.Cu.Co.S |
| <i>Medicago lupulina</i> | lupulina | H.S.Co |
| <i>Melilotus albus</i> * | trébol de Bokhara, meliloto | Fl. H. Co |
| <i>Mentha piperita</i> * | menta piperita, hierbabuena | H.P.t  |
| <i>Mentha pulegium</i> * | poleo | H.t P |
| <i>Papaver rhoeas</i> * | amapola | S |
| <i>Papaver somniferum</i> * | adormidera | S |
| <i>Pastinaca sativa</i> * | chiriv  | R.Cu.Co |
| <i>Plantago major</i> | llantén mayor | H.S.Cu.Co |
| <i>Polygonum aviculare</i> | sanguinaria, centinodia | H.Co.S |
| <i>Prunus cerasus</i> * | guindo | F.Cu.Co |
| <i>Prunus domestica</i> * | ciruelo | F.Cu.Co |
| <i>Robinia pseudacacia</i> | acacia blanca | Fl. Co |
| <i>Rosa eglanteria</i> * | rosa mosqueta | F. Co |
| <i>Rosa multiflora</i> | rosa mosqueta | F. Co |
| <i>Rosa sicula</i> | rosa mosqueta | F.Co |
| <i>Rubus idaeus</i> * | frambueso, | F.Cu.Co |
| <i>Rubus ulmifolius</i> * | zarzamora chardonera, zarza, murra | F.Cu.Co |
| <i>Rumex acetosa</i> * | acedera, | H.Cu.Co |
| <i>Rumex sp</i> | vinagrera lengua de vaca de hojas largas | H.Cu.Co |
| <i>Sambucus nigra</i> * | saucos europeo, | F. Fl. Co |
| <i>Sanguisorba minor</i> * | canillero | H.Cu.Co |
| <i>Setaria verticillata</i> * | pimpinela | S |
| <i>Silene vulgaris</i> * | pega ropa, colleja, acoleta | H. Co |
| <i>Silybum marianum</i> * | cardo lechero | H.R.F.S. Co |
| <i>Sisymbrium irio</i> * | nabillo | H.F.Cu. Co |
| <i>Sonchus asper</i> * | cerraja brava | H.Co |
| <i>Sorbus aucuparia</i> | serbal | F.Co |
| <i>Spergula arvensis</i> * | tomillo montés | S |
| <i>Tragopogon porrifolius</i> * | salsifi | H.R.Cu.Co |
| <i>Urtica dioica</i> * | ortiga | H.Co |

(1) La bolsita de pastor es usada o recolectada silvestre en Corea y Taiwán, donde se vende a buen precio en los mercados, especialmente para restaurantes. Se usan las hojas de la base. Muchas malezas coreanas se exportan a los Estados Unidos.

ETIMOLOGÍA DEL NOMBRE VULGAR DE LAS PLANTAS CON PROPIEDADES MEDICINALES DE LA REGIÓN DE AYSÉN

- Abrótano:** De **alnótano**, del latín *abrotonum*, y éste del griego *ασποτονον*, de *ασπος*, tierno al tacto, delicado. (RAE)
- Achicoria:** Voz mozárabe, del latín *cichoria*, plural de *cichorium*, del griego *χιχοριον*. (Lijorion) (DETIM)
- Ajo chilote:** Ajo, del latín *allium*, ajo. (RAE) Chilote, originario o procedente de Chiloé.
- Ajenjo:** ajenjo (la planta y el licor que con ella se preparaba).
Del latín *absinthium*, "toda cosa amarga, pero saludable", y éste del griego *αψινθιον* (apsinzion o apsinthion), diminutivo de *αψινθος* (apsinzos) (DETIM).
- Álamo:** Del latín *alnus*, álamo. (RAE)
- Albahaca:** Del árabe *al-habaga*.
- Alcachofa:** Del español *alcachofa*, y ésta del árabe *al-jarsuf*. (RAE)
- Alfalfa:** Del árabe *alfacfa*.
- Alfilerillo:** Diminutivo de **alfiler**, de **alfilel**, del árabe *al-jilal*, lo que se entremete. (RAE)
- Altamisa:** Deformación fonética de **artemisa**, del latín *artemisia*, y éste del griego, *αρτεμισια*, de *Αρτεμις*, Diana reina de Halicarnaso. (DEC)
- Amapola:** Del mozárabe *hababaura*. (DEC)
- Amor seco:** Amor, del latín *amor – oris*. Seco, del latín *siccus*. (RAE)
- Anís del campo:** Anís, del latín *anisum*, y éste del griego *ανισοσ* (anisos). Campo, del latín *campus*.
- Apio:** Del latín *apium*. (RAE)
- Armoracia:** De Armorica, nombre que antiguamente se dio al territorio de Bretaña, por que había sido habitada por los Armoricos. (DEC)
- Aromo:** De **aroma**, del latín *aroma*, y éste del griego *αρομα*. (RAE)
- Arrayán:** Del árabe *ar-raihan*, el aromático, el misto. (RAE)
- Avellano:** De **avellana**, del latín *abellana (nux)*, de *Abella*, ciudad de Campania. (DEC)
- Bálsamo:** Del latín *balsamum*, y éste del griego *βαλσαμον*, que a su vez es de origen oriental (DETIM). *Balsamum*: 'Árbol que destila un licor precioso llamado bálsamo' || 'El licor que destila' (DLESP). *Βαλσαμον*: 'Arbusto que da bálsamo' (DGESP).
- Barba:** Del latín *barba*. (RAE)
- Barba de palo:** Barba, del latín *barba*. Palo, del latín *palus*. (RAE)
- Berro:** Del latín *berula*. (RAE). Del céltico *beruron* (DETIM).
- Borraja:** Del catalán *borratja*, y éste del latín *borrago – inis*. (RAE). Probablemente del árabe vulgar su caráq (clásico ábu cáraq) 'sudorífico' (literalmente 'padre del sudor') por esta conocida propiedad de la planta; transmitido sin duda por conducto del catalán *borraja*. (DETIM)
- Cacho de cabra:** Cacho, del latín *caeculus*. (RAE). Origen incierto, probablemente de cacho en el sentido de *cacharro*, por el empleo que se hacía de cuernos huecos como vasijas para llevar líquidos. (DETIM) Cabra, del latín *capra*.
- Cachanlabua o cachanlahue:** Del mapuche *cachan (kachán)*, dolor de costado y *lauen (lawen)*, planta medicinal. (DETIM)
- Cadillo:** Del latín *catellus*, perrillo. (RAE) Significó primero *cachorro*, como hoy todavía en el Alto Aragón, y se aplicó a los cadillos porque su fruto se pega a los vestidos como perros al caminante. (DETIM).
- Calafate:** Del árabe *qalfat*.
- Calafate de cordillera:** Calafate, del árabe *qalfat*. Cordillera, de **cordel**, del griego, cuerda.
- Calahuala:**
- Caléndula:** Del latín *calendula*. (RAE)
- Campo:** Del latín *campus*, campo. (RAE)
- Canelilla:** Diminutivo de **canela**, del portugués *canela*, y éste del latín *canna*, caña. (DEC)
- Canelo:** Deriva de **canela**, del portugués *canela*, y éste del latín *canna*, caña. (DEC)
- Cebolla:** Del latín *caepulla*. (RAE). Del latín *cepulla*, cebolleta, diminutivo de *cépa (caepa* es femenino y *cape*, neutro), no se encontró el significado de cepa o caepa, pero *caepam esse* es 'llorar (comiendo la cebolla)'. (DETIM)
- Cepa de caballo:** Cepa, del latín *ceppa*, y éste del latín *cippus*, tronco, columna. Caballo, del latín *caballus*, y éste del griego, *χαβαλλης*.
- Cerezo:** De **cereza**, del latín vulgar *ceresia*. (DEC)
- Ciruclillo:** Diminutivo de **cirucl**, masculino de **cirucla**, del latín *cereola*, que tiene color de cera. (DEC)
- Cicuta:** Del latín *cicuta*. (DEC)
- Coigüe:** Del mapuche *coihue* o *koivé*.
- Congona:** Del quechua *concona*. (RAE)
- Core-core:** Del mapuche *korekore*, *Geraneo corecore stend*: familia *Geraniaceae*. (DME)
- Costilla de vaca:** Costilla, del latín *costa*. Vaca, del latín *vacca*. (RAE)

- Culantrillo:** Diminutivo de **culantro**, de **coriandro**, del latín *coriandrum*, y éste del griego χοριανδρον (joriandron). (RAE)
- Culle:** Del mapuche *kulle*. la yerba vinagrilla b. (DME)
- Chacay:** Del mapuche *chakai* (arbusto o espino negro). (DME)
- Chacaycillo:** Diminutivo de **chacay**.
- Chalota:** Chalota, deriva de **chalote**, del francés *échalotte*, y éste del latín *ascalonia* (caepa): de **Ascalón**. ciudad de Fenicia de donde viene esta planta.(RAE)
- Chalota blanca:** Blanca, del antiguo alto alemán *blanch*. (RAE)
- Chalota rubia:** Ver chalota. Rubia, del latín *rubeus*.(RAE)
- Chascudo:** De **chasca**, de la onomatopeya *chasc*. Leña menuda que procede de la limpia de los árboles o arbustos. (DEC)
- Chapel:** Del antiguo francés *chapel*, y éste del latín *capellus*. capillo (sombrero). (DEC)
- Chilco:** Del mapuche *chillko*, fruta aguanosa. DME)
- Chilco de Magallanes:** Del mapuche *chillco*. Magallanes, nombre de la región que conserva el apellido del descubridor del canal natural que conecta el Océano Atlántico con el Pacífico.
- Chinita:** Diminutivo de **china**. del quechua *china*, hembra sirvienta. (RAE)
- Dedal de oro:** Dedal, del latín *digitale*, de *digitus*, dedo. Oro, del latín *aurum*. (RAE)
- Diente de León:** Diente, del latín *dens, dentis*. (RAE) León
- Don Diego de la Noche:** Don. del latín *dominus*. señor. Diego (nombre propio). Noche. del latín *nox, noctis*.
- Doradilla:** Diminutivo de **dorado**, del latín *deaurata*, dorada.(RAE)
- Duraznillo:** Diminutivo de **durazno**, del latín *duracinus*, y éste del griego, melocotón. (RAE)
- Eneldo:** De **aneldo**, del latín *anethulus*, de *anethum*, y éste del griego *ανηθον*.(RAE)
- Estragón:** Del árabe persa *at-tarjun*, y éste del griego, dragón.(RAE)
- Eter:** Del latín *aether*, y éste del griego.(RAE)
- Eucalipto:** Del griego, *ευ*, bien, y, *καλυπτος*, cubierto. (RAE)
- Eufrasia:** Del griego, *ευφρασια* (eufrasia), alegría. (RAE)
- Falsa cachanlahua o cachanlahue:** Falsa, de **falso**, del latín *falsus*. (RAE)
- Falsa hierba de San Juan:** Ver hierba de San Juan.
- Falsa hualtata:** Falsa, de **falso**. del latín *falsus*. (RAE) Hualtata.
- Flor de piedra:** Flor, del latín *flōs, floris*. Piedra, del latín *petra*, y éste del griego, *πετρα*. piedra.
- Frambuesa:** De **framboesia**, del francés *framboise*, y del gótico *frambesi*.(DEC)
- Frutilla:** Diminutivo de **fruta**, de **fruto**, del latín *fructus*, que significa usufructo, disfrute, producto, derivado de *frui*. disfrutar. (DETIM)
- Fuinque (huínque):** Del mapudungun *winke*. (DME)
- Galega:** Del latín moderno *galega*, y éste del griego, *γάλα* (gala), leche, y, *αιζ* (aizh), *αιγος* (aigos), cabra. (DEC)
- Geranio silvestre:** De **geranio**, del latín *geranion*, y éste del griego. *γερανιον* (geranion). Silvestre, del latín *silvestris*. de *silva*, selva. (RAE)
- Gongona:** ver congona.
- Grosellero:** De **grosella**, del alemán *krausselbeere*, uva espina.
- Grosellero negro:** Grosellero, de **grosella**, del alemán *krausselbeere*, uva espina. Negro, del latín *niger. nigri. nigra*. negra. (RAE y DEC)
- Grosellero rojo:** Grosellero, de **grosella**, del alemán *krausselbeere*. uva espina. Rojo, del latín *russeus*. (DEC)
- Haba:** del latín *faba, 'haba'*.
- Hiedra terrestre:** Hiedra, del latín *hedera*. Terrestre, del latín *terrestris*, relativo a la tierra. del latín *terra*, tierra. (DEC)
- Hierba buena:** Hierba, del latín *herba*. Buena, del latín *bonus*.(RAE)
- Hierba conca:** Hierba, del latín *herba*. Conca, de la voz dialectal *conca*, y éste del latín *concha*. concha. (DEC)
- Hierba cuyana:** Hierba, del latín *herba*. Cuyana, de Cuyo, antigua región del noroeste argentino. (DEC)
- Hierba del clavo:** Clavo, del latín *clavus*.(RAE)
- Hierba de la vida:** Vida, del latín *vita*, vida. (RAE)
- Hierba de la viuda:** Viuda, del latín *viduus*. (RAE)
- Hierba de los gatos:** Gato, del latín *cattus*.(RAE)
- Hierba de San José:** San, apocope de **santo**, del francés *saint, sacre*, del latín *sanctus*, adjetivo: perfecto y libre de toda culpa. José, del hebreo *Josef*, hijo de Jacob. (DEC)
- Hierba de San Juan:** San, (véase la anterior). Juan, del latín *Johannes*, éste del griego, y éste del hebreo *Johánaan*. (DEC)
- Hierba del platero:** Platero, de **plata** (Ag), del latín *platius, platus*. plano: del griego *πλατος* (platos). Aunque en rigor, el nombre proviene porque con esa planta se pulían los utensilios confeccionados con ese metal.
- Hierba del lagarto:** Lagarto, del latín *lacertus*, por *lacertus*.(RAE)
- Hierba del paño:** Paño, del latín *pannus* 'pedazo de paño', 'trapo, harapo'. (DETIM)
- Hinojo:** Del latín *faeniculum*. diminutivo de *faenum*, heno. (DEC)
- Hualtata:**

Huenchecó o huenchicó: Del mapuche *wenche* o *wente*, prefijo de sustantivo, el dorso, la superficie, la parte superior o exterior de las cosas, sobre, arriba de, encima de. *Kó*, agua. (DME)

Laura: de *lauro*. árbol parecido al laurel.

Lechuga: Del latín *lactuca*. (DEC)

Limpiaplata: Compuesto de *limpia* y *plata*. Limpia viene del verbo *limpiar*, y éste del latín *limpidare*. Plata, del latín *platius*, *platus*, plano del griego, *πλατος*.

Linaria: De lino, del latín *linum*. (RAE)

Líquén: Del latín *lichen*. (RAE)

Loiquilahuén:

Llancalahuén: Del mapuche *llanka*, sustantivo, una chaquira grande, gruesa, verde, maciza, que los indios usaban antiguamente. *Lawen*, planta medicinal. (DME)

Llantén: del latín *plantago -onis* 'llantén'

Llantén mayor: Mayor, del latín *maior*, *-oris*. (RAE)

Llaretá: del quechua llaré 'planta espinosa'

Madia o Madi: Voz mapuche *madi*. (DME)

Malva rosa: Malva, del latín *malva*, y ésta del griego. Rosa, del latín *rosa*.

Manzano: De *manzana*, del latín vulgar *mattiana*, nombre de una especie famosa de manzanas, así llamadas, al parecer, en memoria de Caius Matius, tratadista de agricultura que vivió en el siglo I a.C. (DETIM)

Mastuerzo: De *nastuerzo*, del latín *nasturtium*. (RAE)

Mata amarilla: Mata, del latín *matta*, cubierta. Amarilla, del bajo latín *amarellus*, y éste del árabe *anbari*, de color ámbar, o quizá del latín *amarus*, pensando en la bilis que es amarilla; en alemán antiguo *gel*, amarillo, y *galle*, bilis. (DEC)

Matico: Es probable que provenga de las voces 'mati' (la bebida de *Illex paraguayensis*) y co 'agua'. Planta aditiva para el mate.

Maquí: Voz mapuche *maki*. (DMA)

Marrubio: Del latín *marrubium*. (RAE)

Maytén: Voz mapuche *maghten* o *maqten*. (DME)

Mejorana: De *mayorana*, tal vez del latín *amaracus*: en bajo latín *maioraca*, y *maiorana*.

Menta alemana: Del latín *menta* o *mentha*, derivado de *mastranzo* que es una alteración de *mastranto*, y éste a su vez metástasis de *mentastro*, del latín *mentastrum* con significado latín de 'yerba buena silvestre' (DETIM) Alemana, natural de Alemania, proviene de los *alemanes*, tribu germánica alsacia, cuyo nombre significa *alle*, todos, y *mannen*, hombres. (DEC)

Menta coca: Coca, del latín *concha*, concha.

Menta conca: Conca, del dialectal *conca*, y éste del latín *concha*, concha. (RAE)

Menta negra: Negra, del latín *niger*, *nigri*. (*nigra*). (RAE y DEC)

Michai: Del mapuche *machai*. (DME)

Michai del bosque: Del mapuche *machai*. (DME). Bosque, del bajo latín *boscus*. (RAE)

Miel: Del latín *mel*, *mellis*. (RAE)

Milenrama: Mil, del latín *mille*. Rama, de *ramo*, del latín *ramus*. (RAE)

Miñe-miñe: voz mapuche con la que se designa esa misma planta.

Molle: Del quechua *molli*. (RAE)

Nalca: Del mapuche *nalka*, tallo del pangue. (DME)

Natre: Variante de *natri*, voz mapuche aplicada a yerbas medicinales muy amargas. (DETIM)

Nebeda: Del latín *nepeta*.

Neneo macho: Macho, del latín *masculus*. (RAE)

Nogal: Del latín *nucalis*, de *nux*, nuez. (DEC)

Notro: Del mapuche *notu*, ciruelo (*notu=notru*). (DME)

Ñilhue: Voz mapuche.

Ñipa: Del mapuche *ñipe*, *ñiped*, adjetivo pegadizo, yerba muy pegadiza. (DME)

Orégano: Del latín *origanus* y ésta del griego *origanos*. (DETIM)

Orocoipo: Oro, del latín *aurum*. (RAE) Coipo, del mapuche *coipu* o *koipu*. (DME)

Ortiga: Del latín *urtica*.

Ortiga caballuna: Ortiga, del latín *urtica*. (RAE). Caballuna, ver 'cepa de caballo'.

Paco: Del quechua *paco*, rojizo. (DME)

Paico: De *payote*, del nahua *apoyotl*: de *apatl*, hedor, y *iyotl*, sudor.

Palo santo: Palo, del latín *palus*. (RAE) Santo, ver 'hierba de san...'

Palqui: Voz mapuche *palki*. (DME)

Pangue: Del mapuche *panke*, hoja de la nalca. (DME)

Panul: Voz mapuche.

Papa: Del quechua *papa* usada para denominar el tubérculo o raíz bulbosa de cualquier planta, por ejemplo papa del apio.

(DEVCH)

Paramela: De origen incierto.

Parrilla roja: Diminutivo de **parra**. Roja, del latín *russeus*. (RAE)

Pasto del pollo: Pasto, del latín *pastus*. (RAE) (Deriva de *pastum*) del latín *pabulum* 'pasto', 'alimento', de *pascere* 'apacentar', 'pacer' (DETIM) Pollo, del latín *pullus*. (RAE)

Pasto miel: Miel, del latín *mel, mellis*. (RAE)

Pasto oloroso: Oloroso, de **olor**, del latín *olor, -oris*. (RAE)

Pasto ovillo: Ovillo, por el **lobillo**, del latín *globellus*. (RAE)

Pasto serrucho: Serrucho, de **sierra**, del latín *serra*. (RAE)

Pata de vaca: Pata, de la raíz indoeuropea *pat*, sonido onomatopéyico. Vaca, del latín *vacca*. (DEC)

Peludilla: Diminutivo de **peludo**, de **pelo**, del latín *pilus*. (DEC)

Pensamiento: De **pensar**, del latín *pensare*, intensivo de *pendere*, pensar. (DEC)

Perejil: Del latín *petroselinum*, y éste del griego, *πετροσελινον* (petroselinon); de *πετρα*, piedra, y *σελινον* (selinon). (RAE)

Perifolio oloroso: Perifolio, de **perifollo**, del latín *caerifolium*, con cambio de las sílabas *caere* en *peri*, por analogía con perejil. Oloroso, de **olor**, del latín *olor, -oris*.

Pillo-pillo: De origen mapuche.

Pimpinela: Del latín bajo *pimpinella*, y del latín *pipinella*. (DES)

Pino: Del latín *pinus*. (RAE)

Poleo: Del latín *pulegium, puleium*. (RAE)

Quilloy quilloy: Voz de origen mapuche.

Quinchamalí: Voz quechua adoptada por el pueblo mapuche.

Rábano rusticano: Rábano, del latín *raphanus*, y éste del griego, *ραφανοσ*. Rusticano, del latín *rusticanus*, de *rus*, campo. (RAE)

Ratonera: De **ratón**, del antiguo alto alemán *ratto*. (RAE)

Relbún: Voz mapuche.

Relojito: Diminutivo de **reloj**, del catalán y provenzal *relotge*, del latín *horologium*, y éste del griego: de *ωρα*, hora, y *λογος*, palabra. (DEC)

Retamilla: Diminutivo de **retamo** (véase)

Retamo: De **Retama**, del árabe *ratama*. (RAE)

Rochela: Del francés *rochelle*, ciudad francesa. (DEC)

Romaza: Del latín *rumex, -icis*. (RAE)

Romero: Del latín *ros, maris*. (RAE)

Rosa: Del latín *rosa*, y éste del griego *ροδον*. (DEC)

Rosa blanca: Blanca, del antiguo alto alemán *blanch*. (DEC)

Rosa mosqueta: Mosqueta, del latín *muscum*. (RAE)

Ruda: Del latín *ruta*. (RAE)

Salvia: Del latín *salvia*.

San Juan: Ver 'hierba de san Juan'.

Sanguinaria: Del latín *sanguinaria*.

Santa María: Santa, femenino de **santo**. María, del hebreo *Miriam*. "La etimología es incierta. Según unos, significa simplemente la hermosa; según otros, *Myriam* o *Maryam* es un nombre egipcio, formado de la raíz verbal *mer* o *mar* que significa amor, y el nombre hebreo de Dios *Yam, Yahvé*. De acuerdo con esta etimología María quiere decir la que ama a *Yahvé*, o también la amada de *Yahvé*. Otros opinan que María vale tanto como *señora*, *mirra del mar* o *gota del mar*, *amargura del mar*, *mar amargo*. Existen en total, acerca de esta nombre, más de sesenta interpretaciones, las más de ellas carentes de valor filológico y científico." (DEC)

Santa Rosa: ver 'Santa María' y 'rosa'.

Sauco: Del latín *sabucus*, o *sambucus*.

Senecio:

Senecio oloroso: Oloroso, de **olor**, del latín *olor, -oris*. (RAE)

Serbal: De **serba**, del latín *sorba*, plural de *sorbum*, serba.

Siete camisas: Siete, del latín *septem*. Camisa, del latín *camisia*. (RAE)

Siete venas: Siete, del latín *septem*. Venas, del latín *vena*. (RAE)

Tachuela: Diminutivo de **tacha**, clavo: del francés *tache*, y éste del gótico *taikká*, mancha. (RAE)

Tepa: del mapuche tepu.

Tilo: Del latín *tilia*.

Tineo: Villa y municipio de España, provincia de Oviedo. (DEC)

Toltro:

Tomillo: Del latín *thimus*.

Toronjil: Del árabe *turunyan*, hierba abejera. En otros, femenino de toronjina.

Toronjil cuyano: Cuyano, de Cuyo, antigua región del norte de Argentina.

Toronjil lavanda: Lavanda, galicismo en la locución *agua de lavanda* por *agua de espliego*, o de *alhucema*.

Trébol dulce: Trébol del catalán *trébol*, y éste del griego τριφυλλον (trifullon). Dulce.

Trébol rojo: Rojo, del latín *russeus*.

Trébol rosado: De *rosa*, (véase).

Trique: En vez de triqui (triqui triqui) voz onomatopéyica. Locución 'a cada trique', figurativo y familiar. A cada momento, con mucha frecuencia. (DEC)

Triqui triqui: ver 'trique'.

Trólica:

Trun: Voz mapuche, la yerba **potentilla**. (DME)

Tusilago: Del latín *tussilago*.

Valeriana: Del latín *valere*, ser saludable, por alusión a las propiedades medicinales de la planta.

Vautro chico: Vautro o vaultro. Chico, del latín *ciccum*, cosa de pequeñísimo valor.

Verbena de tres esquinas: Verbena, del latín *verbena*. Tres, del latín **tres**. Esquina, de **esquena** del antiguo alto alemán *skena* y *skina*, espina.

Verónica acuática: De **verónica**, nombre propio. Acuática, del latín *aqua*, agua.

Vilcún: Localidad de Chile, provincia de Cautín, departamento de Temuco.

Vira-vira: Viravira, voz quechua.

Yodo de campo: Yodo, del griego ιωδης, violado; ιον, violeta. Campo, del latín *campus*, campo. (RAE)

Yuyo moro: Yuyo, del latín *lolium*, cizaña. Moro, del latín *maurus*.

Zarcilla: De **zarcillo**, del latín *circellus*, circulito. (RAE)

Zarzamora: Zarza, de **sarza**, del latín *exsartiare*, de *sartum sarrire*, rozar la tierra; o del árabe *xarac*, planta espinosa. Mora, femenino de **moro**, del latín *maurus*.

Zarzaparrilla: Parrilla, diminutivo de **parra**.

Zarzilla: Diminutivo de **zarza**.

PREPARACION Y USOS DE LAS PLANTAS AROMATICAS Y MEDICINALES.

Preparaciones

Las plantas medicinales y aromáticas pueden prepararse de diferentes formas, según la manera de aplicarse en el determinado uso que se le otorgue.

Para realizar los preparados se deben considerar los siguientes aspectos:

- El tiempo en que fue recolectada la planta (no usar plantas que tengan más de un año de recolectadas)
- Elaborar las preparaciones en envases y utensilios limpios
- Medir las cantidades utilizadas (doblar la cantidad si se usan plantas secas)

Existen distintos modos de preparación de las plantas medicinales que no alteren sus propiedades:

Infusión : consiste en colocar 10-15 gramos de planta medicinal en un recipiente y agregar un litro de agua hirviendo, se tapa y se deja reposar durante 3-5 minutos.

Cocimiento : se hierve en agua una cantidad de la planta requerida durante 10 minutos, luego se filtra.

Tisana : se procede igual que la infusión, pero usando varias plantas medicinales

Polvo : se machacan las partes secas o frescas de la planta seleccionada hasta pulverizarla y obtener polvo

Cataplasma : a) se machaca un manojo de planta fresca, se coloca en un paño resistente y se aplica en la región afectada; b) se calienta la planta con agua o con vapor, se envuelve en un paño limpio y se aplica

Colirio : se machacan hojas y flores hasta extraer el zumo, luego se mezcla con algún producto dependiendo de la planta

utilizada

Jugo o Zumo : seleccionar 20-30 gramos de hojas o planta fresca. exprimir hasta obtener jugo

Vino : se sumerge un puñado de hierbas frescas o secas en un vino de buena calidad (tinto, blanco seco, jerez, oporto u otro). Se deja en infusión unos 4 días, se cuela y se embotella (no más de 15 días)

Tintura : macerar una cantidad de planta en alcohol potable de graduación conocida. Se puede usar también aguardiente de 50° en reemplazo del alcohol. Una vez cumplido el tiempo de maceración, colar el líquido y guardar herméticamente.

Elixir : preparación similar a la tintura. Se prepara con aguardiente y se endulza con azúcar o miel

Compresas : en una infusión o en una decocción aún caliente, se impregna una tela de algodón o gasa, se aplica sobre el área afectada

Vapores, vahos o inhalaciones : verter agua hirviendo sobre las plantas seleccionadas, o retirar del fuego un cocimiento. Se respira el vapor

Ungüento o pomada : como base se utiliza vaselina, aceite o grasa comestible. Se mezcla la base con los principios activos ya tratados como decocción, tintura o polvos

Jarabe : a) poner 100 grs de hierbas secas o frescas en un litro de agua. Se hierven un minuto, se deja reposar la mezcla por 2 o 3 días, luego se exprime y filtra. Se le agrega medio kilo de azúcar por litro de líquido; b) se prepara un almibar espeso con un cuarto kilo de azúcar y media taza de agua. Se le agregan los principios activos en forma de infusión, maceración, polvo o tintura

Sahumerio : quemar un puñado de hojas en un brasero, de modo que el humo aromatice el ambiente

Humo : quemar las hojas en un brasero o cocina y aspirar prudentemente el humo

Lavativa : preparar un cocimiento de 5-8 gramos de hojas en un litro de agua, hirviéndolo durante 5-10 minutos. Dejar enfriar y agregarle una cucharada de sal de cocina. Colocar de acuerdo a instrucciones generales sobre lavativas

Extractos : proceso realizado por farmacéuticos. El volumen del líquido del extracto iguala la cantidad de planta secada al aire que se haya usado

Accites : un puñado de hierbas frescas o secas, semillas, flores o frutos machacados, se sumergen en aceite de oliva y se deja al sol durante 2-3 semanas. Luego se filtra. Se conserva en frascos de vidrio de color, en lugar fresco y protegidos de la luz

Baños : se prepara un cocimiento con la hierba indicada y se le agrega al agua del baño. La temperatura del agua debe estar entre 34° y 38°.

Usos

La importancia de las hierbas medicinales y aromáticas, está en la utilidad que prestan en distintos aspectos, los que pueden ser:

- a) **Medicinal :** las hierbas útiles para mejorar la salud se denominan "oficinales" y la cura y prevención por medio de ellas se denomina "fitoterapia". Se usan para medicina humana y animal
- b) **Agroecológico :** uso para prevención de insectos y enfermedades en un cultivo de plantas
- c) **Alimenticio :** como saborizante, aromatizante y colorante de alimentos. Para preparación de bebidas y aperitivos. Como alimento que aporta nutrientes
- d) **Aromático :** la presencia de esencias vibracionales o aceites esenciales de las plantas, se usan a través de la aromaterapia, terapia considerada como proceso terapéutico alternativo complementario a otros tratamientos de la sanación de enfermedades. Se usa también para perfumar productos de fiambrería, para baños aromáticos, para

aromatizar cosméticos

- e) **Fertilización** : para fertilizar suelos y cultivos
- f) **Ornamental** : muchas plantas medicinales se usan para ornamentar jardines, para aromatizar ambientes, en la fabricación de inciensos, obras de arte, en decoración como arreglos florales, para decorar velas, otros productos.
- g) **Colorante**: variadas plantas medicinales y aromáticas son utilizadas por sus pigmentos colorantes, los que se usan para teñir lanas, fibras animales y vegetales, para dar color a alimentos frescos y procesados.

Recetas**ALBAILACA**

Hierba de color verde brillante, de aroma y sabor fuertes. Muy utilizada en la cocina italiana.

Compra: fresca (en manojos), guárdela en el refrigerador hasta 5 días; o seca.

Uso: las hojas picadas, como ingrediente: enteras, para adornar. Al cocinarla disminuye su sabor. Platos: pesto, platos con tomate, berenjena o calabacín, ensaladas, carnes y pasta.

Varietades: albahaca dulce, de mata, púrpura, anisada. (KÖNEMANN, 1998)

PEREJIL

Hierba delicada, de sabor suave y de apariencia similar a la del perejil.

Compra: en ramilletes frescos; guárdelo en agua dentro del refrigerador 3 días como máximo.

Uso: si se cocina mucho tiempo pierde sabor; es mejor agregarlo a los platos acabados. Se usa entero para adomar y picado, cuando está fresco, para preparar las finas hierbas.

Platos: salsas, huevos, cremas, ensaladas verdes y pescados a la plancha. (KÖNEMANN, 1998)

CILANTRO

Hierba de color verde ligero parecida al perejil de hoja lisa pero con hojas de color más tenue, un aroma distintivo y sabor fresco y un poco apimentado.

Compra: fresco (en manojos); guárdelo en el refrigerador hasta 5 días.

Uso: las hojas y raíces, picadas, como ingrediente; las hojas enteras para adomar.

Platos: currys, sopas asiáticas, salteados, ensaladas, mariscos, salsas.

Otros nombres: coriandro, culantro (KÖNEMANN, 1998)

CEBOLLINO

Delgada como el césped y de sabor como la cebolla.

Compra: fresco, guárdelo en el refrigerador hasta 5 días, o seco.

Uso: entero o picado: los tallos frescos como adorno o como ingrediente. Al cocinarlo pierde sabor; mejor añádale justo antes de servir. Si está seco, use 1/3 menos que si estuviera fresco.

Platos: con huevo o con tomate, ensaladas, salsas para mojar o aderezar y sopas (KÖNEMANN, 1998)

ENELDO

Hierba con apariencia de helecho parecida al hinojo, de delicado aroma y sabor semejante al del anís.

Compra: fresco (en manojos), guárdelo en el refrigerador de 2 a 3 días; también seco.

Uso: tortas ramitas, enteras o picadas, como ingrediente o para adorno. Si está seco, use 1/3 de la cantidad indicada para el fresco. Cuando se cocina pierde sabor.

Platos: guisos con huevo, tomate, patatas, salsas para mojar, vichyssonne, pepinos encurtidos, carne de temera, pescado y vegetales (KÖNEMANN, 1998 : El uso ideal de las hierbas y especias, 64 p)

FLORES

Borraja: adorno tradicional para bebidas frías. Tanto las flores, de color azul, como las hojas tienen un sabor ligeramente parecido al del pepino. Añada hojas tiernas y flores a las ensaladas.

Caléndula: sus flores frescas se usan en ensaladas para darles sabor y color; también se secan en sopas y estofados.

Capuchina: sus hojas, de sabor picante, se emplean para preparar ensaladas o como adorno; sus flores, de color naranja o amarillo, se utilizan también para las ensaladas, o bien cristalizadas para adomar pasteles.

Geranio: sus hojas aromáticas se utilizan para dar sabor a algunos pasteles, postres y mermeladas.

Lavanda: se emplea para dar sabor a helados, flanes, sorbetes y mousses. (KÖNEMANN, 1998)

AJO

Bulbo aromático y de sabor fuerte, se utiliza para condimentar muchos platos en la mayoría de las cocinas de todo el mundo.

Compra: fresco, en bulbos o cabezas; se conserva hasta 2 o 3 meses. O también seco, en polvo y picado o en láminas, en trascos.

Uso: los dientes pelados, ya sea picados o majados, como ingrediente. Si se hornea, se endulza su sabor.

Platos: carnes, salsas para pasta, pizza, pan de ajo, currys, salteados, mariscos y aderezos (KÖNEMANN, 1998).

CEBOLLINO DE AJO

Hierba de hoja aplanada parecida al césped, con sabor de ajo; de uso generalizado en la cocina asiática.

Compra: fresco (en manojos), guárdelo en agua dentro del refrigerador hasta 5 días.

Uso: picado, como guarnición; al cocinarlo pierde sabor. Agréguelo de 2 o 3 minutos antes de servir el plato.

Platos: sopas, tallarines, platos con arroz, huevos revueltos y salsas (KÖNEMANN, 1998)

RÁBANO PICANTE

Raíz con un sabor picante y muy penetrante

Compra: fresco, rallado o saka cremosa. Uso: como ingrediente, generalmente se mezcla con mostaza. Al cocinarlo pierde sabor.

Platos: salsas para pescado, aves, huevos o verduras (KÖNEMANN, 1998).

MEJORANA Pequeña hierba que recuerda al orégano, pero de sabor menos intenso.

Compra: fresca (en manojos), guárdela en el refrigerador hasta 5 días; también se encuentra seca.
Uso: sus hojas enteras se utilizan como adorno y también como ingrediente. Al cocinarla pierde sabor.
Platos: ensaladas, tortillas, pescado, albóndigas, pasteles de carne, pollo y salados (KÖNEMANN, 1998).

MENTA

Hierba de color verde oscuro con sabor fresco y fuerte. La variedad más común es la hierbabuena.
Compra: fresca (en manojos), guárdela en el refrigerador hasta 5 días; o seca.
Uso: las hojas enteras como adorno; picadas, como ingrediente. Al cocinarla pierde sabor.
Platos: guisantes, patatas, cordero, pato asado, ensaladas al estilo asiático, bebidas, helados, ponches, tisanas y ré helado.
Variedades: hierbabuena, hierbabuena unonsca, mastuerzo, menta vietnamita, asandra, etc. (KÖNEMANN, 1998)

ORÉGANO

Planta de hojas pequeñas y sabor fuerte. Muy utilizada en la cocina mediterránea.
Compra: fresco (en manojos), guárdelo en el refrigerador hasta 5 días; o seco.
Uso: las hojas picadas, como adorno o ingrediente. Al cocinarlo pierde sabor.
Platos: legumbres, pizza, ensaladas, moussaka, salsas de tomate, risotto, aderezos y guisos a fuego lento. (KÖNEMANN, 1998).

PEREJIL RIZADO

Hierba de color verde oscuro y hojas rizadas. De sabor suave y fresco.
Compra: fresco (en manojos), guárdelo en el refrigerador hasta 2 semanas; o seco.
Uso: las hojas picadas, como adorno o ingrediente; las ramitas enteras, en quiet garni. Al cocinarlo pierde sabor.
Platos: ensaladas, salsas muy, pastas, sopas, guisos a fue-go lento, platos con huevo, tomates, verduras casi todos los platos salados. (KÖNEMANN, 1998).

PEREJIL DE HOJA LISA

De color verde oscuro y hoja plana, su sabor es algo más fuerte que el de hoja rizada. Compra: fresco (en manojos), guárdelo en refrigerador hasta 7 días; también seco.
Uso: entero o picado, como adorno o ingrediente. Al cocinarlo pierde sabor.
Platos: ensaladas, pastas, vegetales, pescado, mariscos y carne (KÖNEMANN, 1998).

ROMERO

Hierba de color verde oscuro y sabor fuerte con hojas alargadas.
Compra: fresco (en manojos), guárdelo en el refrigerador hasta 5 días; también seco o molido.
Uso: en ramitas o en hojas, a veces en hojas picadas finas, como ingrediente. Al cocinarlo aumenta su sabor. Si está seco, use 1/3 de la cantidad que usaría en fresco.
Platos: pollo, cordero, pescado, patés, berenjena, calabacines, patatas, pan de hierbas, Pizza, marinadas, aderezos y rellenos (KÖNEMANN, 1998).

SALVIA

Planta de hojas largas de color verde grisáceo, de aroma fragante y seco y de sabor fuerte. Usado tradicionalmente para suavizar carnes muy grasas.
Compra: fresca (en manojos), guárdela en el refrigerador hasta 5 días; también seca.
Uso: las hojas, picadas o enteras, como ingrediente o guarnición. Al cocinarla aumenta su sabor. Si está seca use la mitad de lo indicado para la fresca.
Platos: aves silvestres y de corral, carne de ternera, hígado, embutidos, sopas, salsas cremosas y pescados en aceite.
Variedades: salvia púrpura, sak'ia dorada (KÖNEMANN, 1998).

ACEDERA

Hierba de hojas largas parecida a la espinaca inglesa. De sabor ligeramente ácido y con un aroma similar al del limón.
Compra: fresca (en manojos); guárdela en el refrigerador hasta 5 días.
Uso: las hojas picadas como ingrediente, o enteras como adorno. Al cocinarla aumenta su sabor. No la cocine con utensilios de aluminio.
Platos: sopas, tortillas, patatas, costillas de cordero, marinadas (KÖNEMANN, 1998).

TOMILLO

Hierba fragante, de pequeñas y delicadas hojas con un fuerte sabor.
Compra: fresco (en manojos), guárdelo en el refrigerador hasta 7 días; o seco.
Uso: las ramitas como adorno y para el bouquet garni; las hojas enteras, picadas o molidas, como ingrediente. Al cocinarlo aumenta su sabor.
Platos: carne asada, marinadas, rellenos, patés, pan de hierbas, verduras, infusiones.
Variedades: tomillo limón y tomillo salsero (KÖNEMANN, 1998).

ESTRAGÓN

Hierba de color verde oscuro y hojas delgadas, con un sabor y aroma característicos, muy usada en la cocina francesa.
Compra: fresco (en manojos), guárdelo en el refrigerador de fresco 2 a 3 días; también se usa fresco.
Uso: las hojas, picadas, como ingrediente o adorno. Al cocinarlo pierde Sa-bou. Si está seco, ponga 1/3 de la cantidad en fresco.
Platos: pollo, vinagre blanco, pescado, pavo, salsa bearnesa, salsa tártara, mostaza y huevos.
Variedades: estragón francés (de mejor sabor) y estragón ruso (KÖNEMANN, 1998 : El uso ideal de las hierbas y especias, 64 p).

Ensaladas

Usar las partes tiernas de las plantas. Lavarlas y escurrirlas. Si se trata de hojas algo grandes, recomendamos cortarlas en tiras muy finas ya que así se hacen más fáciles de masticar (*ejemplos: diente de león - siete venas- etc.*). El berro o la lechuga del minero, cuando empiezan a crecer, no hace falta cortarlos pero al hacerse muy largos es mejor trozarlos en 2-4 partes, pues se hacen difíciles de manejar.

Aderezos

La receta más sencilla es agregarle sal, aceite y vinagre o limón. En lugar de aceite puede usarse crema, yogurt o mayonesa. Opcionalmente, se le puede agregar mostaza, crostones de pan o galletitas saladas desmenuzadas, ajo picado, cebolla, cebollín, tomate, manzana, huevo duro, salsa de soja, perejil, apio, nueces, pimienta, azúcar y docenas de otros aderezos. Si no tiene vinagre ni limón, el sabor agrio se lo puede dar el vinagrillo o la acederilla (*ver*) machacados o finamente picados.

Sopas

(se pueden hacer con acederilla, capiquí, cerraña - lechuga del minero- lengua de vaca, milenrama, ortiga y otras especies)

Después de lavar las hojas y partes tiernas (*desprovistas de partes duras o manchadas*), póngalas a cocinar en una cacerola con 1-2 tazas de agua con sal, tapada, unos ~10 minutos. Se puede llenar la olla de hojas, o la cantidad que usted desee cocinar pero, al final de esos minutos, quedan blandas y aplastadas contra el fondo. Póngalas aparte (*si no tiene otra olla o sartén*), tire el agua sobrante si desea que salga más suave o consérvela si quiere darle más gusto y valor alimenticio a la sopa. Ponga 1-2 cucharadas de manteca (*"mantequilla" en otros países*) o aceite o margarina o grasa para freír (manteca en otros países) o panceta (tocinó) y fría una cebolla (o cebollín, o puerro) picada hasta que se ablande; espolvoree una cucharada de harina y mézclela bien con la cebolla. Si desea, puede agregarle 1-2 hojas lavados cortados en finas rodajas y 4 litros de agua. Dejar en remojo 24 horas. Ponerles un plato o una piedra encima para que las flores queden sumergidas.

Colar las flores por un repasador o colador fino. Estrujar las flores para sacarles el resto del líquido y tirarlas. Agregar 4~ kg azúcar al agua restante. Calentar sin que hierva. Revolver a cada rato. Cuando se disolvió el azúcar agregarle 40 gramos de sal de limón (*ácido cítrico*) que se vende en farmacias. Revolver. Envasar el líquido en botellas limpias mientras está caliente. Al momento de preparar el refresco, echar un chorro de jarabe en una jarra y agregarle agua a gusto. Unos cubitos de hielo vienen bien. Rinde para unas 6 botellas que le pueden durar hasta un año.

Champagne de saúco

Colocar 12 penachos de flores cortaditas (*sin pedúnculos*) en una damajuana o bidón. Agregar 1/2 kilo de azúcar, 2 cucharadas de vinagre de vino o manzana, cáscara rallada de 1 limón y el resto del limón cortado en rodajas, 4/2 litros de agua. Mezclar (agitar) y dejar reposar todo en la damajuana 24 horas, tapada con un trapo. Colar el contenido. Tirar las flores y embotellar el líquido en botellas de sidra limpias y BIEN TAPADAS, con el corcho sujeto con alambre fino. Se pueden usar botellas plásticas de gaseosas, Beber a los 10 a 20 días (*¡CUIDADO AL DESTAPAR!*).

"Picles" o brotes a la vinagreta

(sirve para el saúco o caña coligue)

Tomar un manojo de brotes tiernos, pelados, sin hojas, cortarlos y ponerlos en un recipiente que contenga agua fría con bastante sal disuelta. Déjelos en remojo toda la noche. Al día siguiente, escurra el agua y lávelos con agua fría.

Aparte, prepare medio litro de vinagre de manzana o de vino, o una mezcla de ambos, 1 cucharadita de pimienta (si tiene), otra de azúcar y un poco de nuez moscada (si tiene). También puede agregar algunos pedacitos de cáscara de limón. Ponga a hervir los brotes por 10-15 minutos.

Si desea conservarlos, ponga a los picles en frascos y cúbralos con el líquido en que los hirvió. En una cacerola grande ponga un papel de diario en el fondo, coloque los frascos con sus tapas semi enroscadas, agua fría o tibia hasta un dedo por debajo

de las tapas y lentamente por hasta 1 hora. Cierre bien las tapas de los frascos y déjelos enfriar. Si saca los frascos calientes póngalos sobre una madera, repasador o papel de diario para que no se quiebren al enfriarse.

BIBLIOGRAFÍA ETIMOLÓGICA

(RAE) Diccionario de la Real Academia Española, décima novena edición, 1970.

(DEC) Diccionario Enciclopédico Abreviado ESPASA CALPE, versiones de la mayoría de las voces en Francés, Inglés, Italiano y Alemán y sus etimologías. Séptima edición, Madrid 1957.

(DETIM) Breve Diccionario Etimológico de la Lengua Castellana. Joan Corominas.

(DEVCH) Diccionario etimológico de las voces chilenas.

(DME) Diccionario Mapuche-Español, Félix José de Augusta, segunda edición.

(DLESP) Diccionario Latino Español, Valbuena.

(DGESP) Diccionario Griego Español. Sebastián Yarza.

BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA Y CITADA

1. Alonso, J. 1996. Tratado de fitomedicina. Ediciones Isis S.R.L. Buenos Aires, Argentina. 1040 p.
2. Arcadia Ediciones. 1997. Plantas que curan. Arcadia Ediciones. Buenos Aires, Argentina. 64 p.
3. Armesto, J. Villagrán, C. y Mary Kalin Arroyo. 1996. Ecología de los bosques nativos de Chile. 469 p.
4. Barros, M., Borsini, O., Correa, M., Crespo, S., Giardelli, M.L., Perez-Moreau, R.L. y Ravenna, P.F. 1969. PARTE II: Typhaceae a Orchidaceae. En: INTA, 1978. Flora Patagónica. Colección Científica del INTA. Edición del INTA, Buenos Aires, Argentina.
5. Brion, C.; Puntieri, J.; Grigera, D y Calvelo, S. 1998. Flora de Puerto Blest y sus alrededores. Editorial Universidad Nacional del Comahue. Bariloche, Argentina. 201 p.
6. Bown, D. 1995. Enciclopedia de las hierbas y sus usos. The Royal Horticultural Society. Grijalbo. 424 p.
7. Donoso, C. 1989. Supervivencia. Editorial Integral. Barcelona, España. 167 p.
8. Donoso, Claudio y C. Ramírez. 1994. Arbustos Nativos de Chile. Mariza Cuneo Ed. y Corporación Nacional Forestal, 119 p.
9. Cárdenas, R. 1999. Botánica de la cotidianidad. Sin editar.
10. Chinery, M., 1988. Guía de campo de las Plantas Silvestres. Blume, 282 p.
11. Gunckel, H. 1984. Helechos de Chile. Ed. Universidad de Chile. 245p.
12. Hochstetter, F. 1977. Las hierbas medicinales y la salud. Editorial Universitaria.
13. FELC, Manual de medicina natural. Editorial FELC Ediciones. Santiago de Chile. 264 p.
14. Font Quer, P. 2000. Plantas medicinales. El Dioscorides renovado. Ed. Península. Barcelona. Primera edición 1961. 1033 p.
15. Fundación Chile, 1994. Producción y comercialización de nuevos berries para Chile. Monografía. Santiago de Chile.
16. Gamundi, I.; Horak, E. 1993. Hongos de los bosques Andino- Patagónicos.
17. Vázquez Mazzini Editores. Buenos Rau, H. 1997. Jardines de hierbas y especias. Editorial Everest. León, España. 62 p.
18. Hoffmann, A. 1982. Flora silvestre de Chile. Zona araucana. Árboles, arbustos y enredaderas leñosas. Ed. Fundación Claudio Gay.
19. Hoffmann, A.; Farga, C.; Lastra, J.; Veghazi, E. 1992. Plantas medicinales de uso común en Chile. Fundación Claudio Gay. Santiago de Chile, 273 p.
20. Hoffmann, A.; Arroyo, M K.; Liberona, F, Muñoz, M y John Watson. 1997 Plantas altoandinas en la flora silvestre de Chile. Ed Claudio Gay. 280 p.
21. Juscafresa, B. 1995. Guía de la flora medicinal. Editorial Aedos. Madrid, Barcelona, México. 542 p.
22. Medina, Hipólito. 1999 comunicación personal (encuestas).
23. Moraga, Luis. 1999 comunicación personal (encuestas).
24. Matthei, O; Marticorena, C; Rodríguez, R y M Quezada. 1992. Manual de malezas que crecen en Chile.
25. Montes M y Wilkomirsky, T. 1987. Medicina Tradicional Chilena. Universidad de Concepción. 205p.
26. Méndez, R; Talavera, D. y Sergio Ortega. 1996. El Caso del Orégano y de la papita güera. In Técnicas Convencionales para la propagación de plantas de zonas áridas. FAO, PNUMA y UNAM Santiago, 1996
27. McHoy, P. y Westland, P. 1998. La Biblia de las hierbas. Editorial Koenemann, Colonia, Alemania. 224 p.
28. ersitaria, Santiago de Chile. 80 p.
28. Muñoz, M. 1980. Flora del Parque Nacional Puyehue. Ed. Universitaria. 557p.
29. Navas, L.E. 1979. Flora de la Cuenca e Santiago de Chile. Ed. Universidad de Chile. Tomos I, II y III.
30. MUÑOZ, M. 1982. Flora del Parque Nacional Puyehue. Ed. Universitaria.
31. NICORA, E. 1978. PARTE III: Graminae. En: INTA, 1978. Flora Patagónica. Colección Científica del INTA.

- Edición del INTA, Buenos Aires, Argentina. Romain, E.; Hawkey, S. 1996. Hierbas medicinales en maceta. Editorial Javier Vergara Editores. 96 p.
32. Kindersley, D. 1996. The Encyclopedia of Medicinal Plants. Colección de plantas Medicinales. NETT S.A. BB AA Argentina.
 33. Rapoport, E. Margutti, L. y Sanz, E. 1997. Plantas silvestres comestibles de la Patagonia Andina, Parte I : exóticas. Universidad Nacional del Comahue. Bariloche, Argentina. 51 p.
 34. Saini, Gianella. 1999. Comunicación personal (encuestas).
 35. Saldivia, Gustavo. 1999. Comunicación personal (encuestas).
 36. Seymour, J. 1980 El horticultor autosuficiente. Ed. Blume, Barcelona. 256 p.
 37. Scheu, R. , Ahumada, M., Cerda, J., Silva, F. y Cruces, P. 1998. Guías de condición para los pastizales de la Ecorregión Estepa Fría de Aysén. Proyecto FNDR - SAG XI Región de Aysén "Levantamiento para el ordenamiento de los ecosistemas de Aysén".
 38. Uldrich, Tamara. 1999. Comunicación personal (encuestas).
 39. Wilson, A. 1998. El uso ideal de hierbas y especias. Editorial Könemann. Colonia, Alemania. 64 p.
 40. Rapoport, E; Ladio, A.; Sanz, E. 1999. Plantas nativas comestibles de la Patagonia Andina Argentino- Chilena. Universidad Nacional de Comahue. Bariloche, Argentina 81 p.
 41. ODEPA, 2000. Mercado del arándano. Boletín N° 94:3-9.: Ministerio de Agricultura de Chile.
 42. Zin, J y Weiss, C. La salud por medio de las Plantas Medicinales. Editorial Salesiana. 387 p.

REFERENCIAS WEB

| | |
|--|---|
| www.infoagro.com | Completo sitio de temas agropecuarios que incluye monografías de hierbas tales como perejil, orégano, salvia, ajo, etc. |
| www.ses.leeds.ac.uk/cgi-bin/pfaf/ www.pfaf.org | Plant for a future: Excelente base se datos con plantas de todo el mundo. Monografías, propiedades medicinales, propagación y cultivo, etc. |
| www.ars-grin.gov/cgi-bin/npgs/html/famlist.pl www.ars-grin.gov/duke/ | National Genetic Resources Program. Germplasm Resources Information Network - (GRIN). |
| www.platario.com.ar | Clorantes, hierbas y especias en Argentina: Salvia, eneldo, anís, equinacea, etc. |
| www.herberaft.com | Monografías sobre las principales hierbas medicinales. |
| www.crop.cri.nz | Monografías sobre el cultivo y mercado de hierbas en Nueva Zelandia |
| www.savers.com | United Plant Savers Home Page: <i>Hydrastis canadensis</i> Goldenseal, Echinacea, Arnica. |
| www.llanten.com.ar | Numerosos links de hierbas, eventos, libros, etc. |

ANEXOS

CATASTRO

N°1

NOMBRE CIENTIFICO

Acaena pinnatifida

NOMBRE COMUN

Pimpinela

FAMILIA

Rosaceae

| | |
|---------|---|
| hierba | X |
| pradera | X |
| estepa | X |
| Cfk' | X |
| Cfsk' | X |
| Dfk'c | X |
| BSk'c | X |

LOCALIDAD

El Gato, Villa Co. astillo y L. Lapparent.

PRINCIPIO ACTIVO:

USOS SEGÚN LITERATURA:

USOS SEGÚN ENCUESTA:

Infusión para la tos (12-10,12-6), resfrós y fiebre (15-8). Infusión planta entera para afecciones urinarias (15-8 y 12-5). Inf. raíz : Expectorante, tos (12-8), alergias(12-12). Cocimiento de raíz como expectorante(12-9)y tos (12-10).

N°2

NOMBRE CIENTIFICO

Acaena splendens

NOMBRE COMUN

Cepa de caballo

FAMILIA

Rosaceae

| | |
|--------|---|
| hierba | X |
| estepa | X |
| BSk'c | X |

LOCALIDAD

Coyhaique Alto, L. Lapparent

PRINCIPIO ACTIVO

Alcaloides, taninos (1)

USOS SEGÚN LITERATURA

'Curar heridas(1).

USOS SEGÚN ENCUESTA:

Fuente con n° entre paréntesis: Con Llanca lahuén en infusión para "dolores de espalda y cintura" (15-3). Planta y hoja como infusión para la fiebre, pulmón y resfríos (15-3 y 15-10). Inf.de raíz como analgésico (12-1, 12-6,12-14) y antiespasmódico (12-1), dolor de espalda(12-14). Infusión depurativa, espectorante y tos (12-15), inf. de raíz para el riñón (17-2), de planta completa en hemorragias pulmonares (17-3)

N°3

NOMBRE CIENTIFICO

Acaena magellanica

NOMBRE COMUN

Trun o cadillo

FAMILIA

Rosaceae

| | |
|--------|---|
| hierba | X |
| estepa | X |
| BSk'c | X |

LOCALIDAD:

L. Lapparent

PRINCIPIO ACTIVO:

USOS SEGÚN LITERATURA

USOS SEGÚN ENCUESTA:

Infusión de hojas para alergias y antizárnico de animales.

Nº4

NOMBRE CIENTIFICO

Acaena ovalifolia

NOMBRE COMUN

Cadillo, amor seco, trun.

FAMILIA Rosaceae

hierba X

bosque X

matorral X

Cfbn X

Cfk' X

Cfsk' X

Dfk'c X

LOCALIDAD

PRINCIPIO ACTIVO

USOS SEGÚN LITERATURA

USOS SEGÚN ENCUESTA:

Infus. de hojas para la tos (13-9). Planta en infusión como analgésico y depurativo (12-2) e hígado (17-2). Infusión de raíz como depurativo y remineralizante (12-4). Coc.planta completa uso veterinario, golpes, astring., emoliente (12-13). Raíz como condim. y en lavados como cicatrizante (16-3).

Nº5

NOMBRE CIENTIFICO

Achillea millefolium

NOMBRE COMUN

Mlenrama, Lukas Bridge

FAMILIA

Asteraceae (ex Compositae)

hierba X

matorral X

pradera X

Cfk' X

Cfsk' X

Dfk'c X

LOCALIDAD

Río Picacho, Co Castillo, Valle Simpson, Ruderal

PRINCIPIO ACTIVO

Aceite esencial con azuleno (7)

USOS SEGÚN LITERATURA

Curar heridas, febrifugo y tónico(5). Contra resfriados, gripe, sarampión, dispepcias, diarrea, catarro, reumatismo, artritis, dolencias menstruales, menopausia, contra trombosis post infarto (7).

USOS SEGÚN ENCUESTA:

Infusión de hojas para la menstruación (13-3)

Nº6

NOMBRE CIENTIFICO

Akescmia boronioides

NOMBRE COMUN

Paramela

FAMILIA

Papilionaceae

arbusto X

estepa X

BSk'c X

LOCALIDAD

Puerto Ibáñez, Villa Co Castillo, L. Lapparent.

PRINCIPIO ACTIVO

Saponinas, resinas (1)

USOS SEGÚN LITERATURA:

Estomacal, metrorragias, afrodisiaco, emenagogo, abortivo (1).

USOS SEGÚN ENCUESTA:

Infusión hojas: cálculos renales, depurativa, vejiga, (15-2 y 15-3), dolor de hígado, eliminar grasa y gases (15-6), "enfriamiento estomacal" (15-8), tos y resfriados (15-9); riñones y enfriamientos (12-5, 12-6, 12-9,12-11), analg. (12-8), cistitis (12-9). Hoja en vahos para la cistitis (12-15, 12-18). Baño de planta completa para el reumatismo (17-3). Inf hojas antiespasmód (16-1).

Nº7

NOMBRE CIENTIFICO

Adiantum sp. *Adiantum capillus veneris*

NOMBRE COMUN

Culantrillo, doradilla

FAMILIA Adiantaceae

helecho X

bosque X

matorral X

Cfbn X

Cfk' X

Cfsk' X

LOCALIDAD

El Pangal

PRINCIPIO ACTIVO:

Flavonoides: rutina, isoquercitina; terpenoides: antone; tanino y musilago(8).

USOS SEGÚN LITERATURA:

Contra tos, bronquitis, catarro, dolor de garganta, afecciones de cuero cabelludo (8).

USOS SEGÚN ENCUESTA:

Infusión y cocim. de hojas para afecciones urinarias (12-6, 12-9). Inf. de raíz y planta completa como analgésico, para la menstruación y como emoliente (12-18).

Nº8

NOMBRE CIENTIFICO

Allium ampelogramum

NOMBRE COMUN

Ajo chilote

FAMILIA

Liliaceae

bulbosa X

doméstico X

Cfbn X

Cfk' X

Cfsk' X

Dfk'c X

BSk'c X

LOCALIDAD

PRINCIPIO ACTIVO

USOS SEGÚN LITERATURA

USOS SEGÚN ENCUESTA:

Nº9

NOMBRE CIENTIFICO

Allium cepa

NOMBRE COMUN

Cebolla

FAMILIA

Liliaceae

hierba X

bulbosa X

pasto X

doméstico X

Cfbn X

Cfk' X

Cfsk' X

Bsk'c X

LOCALIDAD

PRINCIPIO ACTIVO

USOS SEGÚN LITERATURA

USOS SEGÚN ENCUESTA:

Calentar y colocar donde hay espinas, ayuda a expulsarlas (12-3). Jugo pl.comp.: astring., menstr., alimento (12-13). Jarabe como espectorante, tos y presión (12-14). Bulbo en cocim, como alim, espectorante y tos (12-16).

Nº10

NOMBRE CIENTIFICO

Allium sativum

NOMBRE COMUN

ajo

FAMILIA Liliaceae

bulbosa X

doméstico X

matorral X
 pradera X
 Cfk' X
 Cfsk' X
 Dfk'c X
 BSk'c X

LOCALIDAD

Coyhaique, El Claro, L. Lapparent.

PRINCIPIO ACTIVO

Baccharis spp: flavonoides, quercertina y rutina (11)

USOS SEGÚN LITERATURA

Propied. antibacterianas (11).

USOS SEGÚN ENCUESTA.

El cocim. de hojas, tallo o flor en caída del pelo (12-14, 12-17, 15-1, 15-2, 15-4, 15-9, 15-10) y hemorragia nasal (12-10)
 Pl. comp. para la caspa (15-6, 15-10, 15-11), teñir en tonos verdes (15-6), anticép. y antisárnico (15-11).

N°27

NOMBRE CIENTIFICO

Baccharis magellanica

NOMBRE COMUN

Vautro chico, romero, chilco de Magallanes

FAMILIA

Asteraceae (ex Compositae)

arbusto X
 bosque X
 matorral X
 pradera X
 Cfbn X
 Cfk' X
 Cfsk' X
 Dfk'c X

LOCALIDAD Coyhaique

PRINCIPIO ACTIVO

USOS SEGÚN LITERATURA

USOS SEGÚN ENCUESTA.

N°28

NOMBRE CIENTIFICO

Baccharis sagittalis

NOMBRE COMUN

Verbena de tres esquinas

FAMILIA

Asteraceae (ex Compositae)

hierba X
 arbusto X
 hualve X
 mallin X
 Cfbn X

LOCALIDAD

Puerto Chacabuco, Coyhaique, Lago L. Ardillas.

PRINCIPIO ACTIVO

USOS SEGÚN LITERATURA

USOS SEGÚN ENCUESTA.

La infusión se usa como analgésico, para el dolor de espalda (12-15) y abscesos (12-5). Infusión como cataplasma de tallo y hojas para golpes (12-9).

N°30

NOMBRE CIENTIFICO

Berberis buxifolia, *B. darwinii*, *B. empetrifolia*, *B. serrato dentata*, *B. linearifolia* y *B. negeriana*

NOMBRE COMUN

Calafate, michai, y michai del bosque, calafate de cordillera, zarzilla.

FAMILIA

Berberidaceae

arbusto X
 bosque X
 matorral X
 pradera X
 Cfbn X

subarbusto X
 estepa X
 escorial X
 BSk'c X
 ET X
 LOCALIDAD Coyhaique alto

PRINCIPIO ACTIVO

A. compacta: resinas, ácidos esterificados, alcoholes, terpenos, grasas y ceras (1).

USOS SEGÚN LITERATURA

Estimulante estomacal, vulneraria(1). Cura heridas a base de aceite preparado con su resina (2).

USOS SEGÚN ENCUESTA.

N°31

NOMBRE CIENTIFICO

Berberis empetrifolia

NOMBRE COMUN

Calafate de cordillera, zarcilla

FAMILIA

Berberidaceae

arbusto X

bosque X

matorral X

Cfk' X

Cfsk' X

Dfk'c X

BSk'c X

ET X

LOCALIDAD

Coyhaique, L. Lapparent

PRINCIPIO ACTIVO

Alcaloides. berberin. paquistanina. isotetrandina. protopina, berlambina, valdivianina, valdiberina, patagonina, berbivaldina (1).

USOS SEGÚN LITERATURA

Indiges., dolor estom., colitis (1). Berberina (berberin): alcaloide antibact.se extrae de la raíz para diarrea y dolencias oculares (7).

USOS SEGÚN ENCUESTA.

Indiges., dolor estom., colitis (1) (15-1). Tiñe: raíz y madera: amarillo; fruto: morado (15-1, 15-6).

N°26

NOMBRE CIENTIFICO

Baccharis concava. Baccharis eleaoides

NOMBRE COMUN

Vautro

FAMILIA

Asteraceae (ex Compositae)

arbusto X

bosque X

matorral X

pradera X

Cfbn X

Cfk' X

Cfsk' X

Dfk'c X

LOCALIDAD

PRINCIPIO ACTIVO

USOS SEGÚN LITERATURA

Baccharis. spp: Las cenizas contra el reumatismo (1)

USOS SEGÚN ENCUESTA.

N°29

NOMBRE CIENTIFICO

Baccharis eleaoides.

NOMBRE COMUN

Vautro, vaultro

FAMILIA

Asteraceae (ex Compositae)

arbusto X

bosque X

Eter, abrotano

FAMILIA

Asteraceae (ex Compositae)

hierba X
 subarbusto X
 doméstico X
 Cfbn X
 Cfk' X
 Cfsk' X
 Dfk'c X
 BSk'c X

LOCALIDAD Villa Co Castillo

PRINCIPIO ACTIVO

USOS SEGÚN LITERATURA

USOS SEGÚN ENCUESTA.

Como infusión sedante (12-5, 15-8) y para insomnio si se le agrega cáscara de naranja (15-8) o sola (12-4, 12-6, 13-1, 13-4, 13-5, 13-6, 13-8 y 13-10). Como febrífugo (13-10) y el jugo como tónico cardíaco (13-4, 13-5 y 13-6). Remineralizante y úlcera (12-6). Inf. de hojas para el corazón (12-12, 12-16, 17-3), insomnio (12-15, 12-17) y neuralgias (12-17), calmante (17-3, 16-2) y en gastritis (17-4).

Nº21

NOMBRE CIENTIFICO

Artemisia dracunculus

NOMBRE COMUN

Estragón

FAMILIA

Asteraceae (ex Compositae)

hierba X
 subarbusto X
 doméstico X
 Cfbn X
 Cfk' X
 Cfsk' X
 Dfk'c X

LOCALIDAD

PRINCIPIO ACTIVO

USOS SEGÚN LITERATURA

USOS SEGÚN ENCUESTA.

Cocimiento de hojas como condimento (12-5).

Nº24

NOMBRE CIENTIFICO

Azara sp

NOMBRE COMUN

Aromo

FAMILIA

Flacourtiaceae

arbusto X
 árbol X
 bosque X
 matorral X
 pradera X
 Cfbn X

LOCALIDAD:

Puerto Aysén

PRINCIPIO ACTIVO

Resinas, taninos, gomas, flavonoides (luteolina, quercetina, glucosilflavona), rutinas y otras (1)

USOS SEGÚN LITERATURA

Aantirreumático y antitusígeno (1).

USOS SEGÚN ENCUESTA

Nº25

NOMBRE CIENTIFICO

Azorella caespitosa, *Azorella trifoliata* y *Azorella sp.*

NOMBRE COMUN

Llaretá

FAMILIA

Umbelliferaceae

NOMBRE CIENTIFICO

Aristolelia chilensis

NOMBRE COMUN

Maqui

FAMILIA

Aristolochiaceae

arbusto X
 árbol X
 bosque X
 hualve X
 matorral X
 doméstico X
 ruderal X
 Cfbn X
 Cfk' X
 Cfsk' X

LOCALIDAD

Lago Riesco

PRINCIPIO ACTIVO

Alcaloides: aristotelina, aristotelona, aristonona(1).

USOS SEGÚN LITERATURA

Curar heridas (1)

USOS SEGÚN ENCUESTA.

Infusión y jugo para afecciones digestivas (13-7,13-9). El fruto en cocimiento sirve como antiséptico (13-4). Frutos de maqui con flores de rosa en infusión como colirio (12-).

N°22

NOMBRE CIENTIFICO

Apium graveolens

NOMBRE COMUN

Apio

FAMILIA

Apiaceae

hierba X
 doméstico X
 Cfbn X
 Cfk' X
 Cfsk' X

LOCALIDAD Coyhaique, P. Ibañez

PRINCIPIO ACTIVO

USOS SEGÚN LITERATURA

USOS SEGÚN ENCUESTA. Infusión para la tos (12-7,13-1,13-2,13-4,13-5,13-8), para el estreñimiento (13-8) y várices (13-2), infusión y jugo para el meteorismo y como analgésico (13-5) y malestares del resfrío (12-6). Coc.hoja: febrífugo, presión (12-14). Inf. hoja y tallo en cólicos (12-15, 17-1, 17-3), analgésico (12-16, 17-1), antiespasmódico (12-16, 16-3, 17-3) y para el hígado (12-16, 17-3).

N° 18

NOMBRE CIENTIFICO *Armoracia rusticana sin. Cochlearia armoracia*

NOMBRE COMUN Rábano rusticano, armoracia, falsa hualtata

FAMILIA Cruciferae

hierba X
 doméstico X
 Cfbn X
 Cfk' X
 Cfsk' X
 Dfk'c X
 BSk'c X

LOCALIDAD Pto. Ibañez, Coyhaique

PRINCIPIO ACTIVO

USOS SEGÚN LITERATURA Muy picante, febrífuga, sudorífica, diurética e irritante de tejidos; contra artritis, gota, ciática, infecciones respiratorias y urinarias; externo: heridas, pleuresía, artritis y pericarditis; evitar exceso, no dar a ulcerosos o con tiroidismo (7).

USOS SEGÚN ENCUESTA.

N° 19

NOMBRE CIENTIFICO

Artemisia abrotanum

NOMBRE COMUN

Nº15

NOMBRE CIENTIFICO

Anthoxanthum odoratum

NOMBRE COMUN

Pasto oloroso

FAMILIA Gramineae

pasto X

pradera X

mallín X

Cfbn X

Cfk' X

Cfsk' X

LOCALIDAD

Coyhaique, Valle Simpson, El Claro, El Verdín.

PRINCIPIO ACTIVO

Glicósidos de cumarina que al ser cortado (heno) se convierten en dicumarol (7).

USOS SEGÚN LITERATURA

El dicumarol es un tóxico usado como veneno para ratas y en medicina como anticoagulante (7).

USOS SEGÚN ENCUESTA:

No encuestada

Nº20

NOMBRE CIENTIFICO

Artemisia absinthium

NOMBRE COMUN

Ajenjo

FAMILIA

Asteraceae (ex Compositae)

subarbusto X

doméstico X

Cfbn X

Cfk' X

Cfsk' X

Dfk'c X

BSK'c X

LOCALIDAD

PRINCIPIO ACTIVO

USOS SEGÚN LITERATURA

Hoja en infusión para el hígado (12-8).

USOS SEGÚN ENCUESTA:

Infusión hojas en diarreas (15-2), cólicos (12-7), depurativa (13-2) y emoliente de cálculos (15-7). Decocción en absesos como antiséptico, obesidad (13-2,13-2), tónico hepático (13-8, 13-7). Cocim. para gastritis (13-8), cólicos y diabetes (13-8,13-2). Inf., jugos, vahos y compresas: analg., cicat., estreñimiento, expectorante, jaqueca, neurálgia, sudorífico (13-2). En infusión con limón baja la presión y el colesterol (12-2), antiespasmódico (12-6) y antidoto (12-4). Inf. hojas: colirio, astring. (12-12). Inf. Hojas para el hígado (12-15, 16-2, 16-4) la presión (12-15, 16-2), antiespasmódico (12-17, 16-2) y cólicos (17-1, 16-3).

Nº16

NOMBRE CIENTIFICO

Anthoxanthum redolens

NOMBRE COMUN

Ratonera

FAMILIA

Gramineae

pasto X

hualve X

pradera X

mallín X

Cfbn X

Cfk' X

Cfsk' X

LOCALIDAD

Mallín Stange, Rezszer va Forestal Rio Claro.

PRINCIPIO ACTIVO

USOS SEGÚN LITERATURA

USOS SEGÚN ENCUESTA:

Nº17

Cfbn X
 Cfk' X
 Cfsk' X
 Dfk'c X
 BSk'c X

LOCALIDAD

PRINCIPIO ACTIVO

USOS SEGÚN LITERATURA

USOS SEGÚN ENCUESTA.

Decoc. depurativo y en catap.tos(13-9).Cáscara de ajo :saumerio para absesos (13-10). Diente en coc. compresa, polvo,hervir en leche y hacer jarabe(12-13,12-14): analgésico y espectorante (12-8,12-12), alimento (12-8), tos (12-12,12-14), presión(12-14). Hervir con leche, comer 7 días en ayunas para bajar la presión (12-14), diente como alim. y para bajar el colesterol (12-16) y como depurativo (12-18). Jarabe de raíz para la tos con aceite miel y limón (16-3).

Nº11

NOMBRE CIENTIFICO *Allium*

NOMBRE COMUN: CHALOTAS: Rubia, morada y blanca

FAMILIA Liliaceae

bulbosa

doméstico

Cfbn X

Cfk' X

Cfsk' X

Dfk'c X

BSk'c X

LOCALIDAD

PRINCIPIO ACTIVO

USOS SEGÚN LITERATURA

USOS SEGÚN ENCUESTA:

Nº 13

NOMBRE CIENTIFICO

Anetum graveolens

NOMBRE COMUN

Eneldo

FAMILIA

Umbeliferaceae

hierba X

doméstico X

Cfbn X

Cfk' X

Cfsk' X

Dfk'c X

BSk'c X

LOCALIDAD

PRINCIPIO ACTIVO

USOS SEGÚN LITERATURA

Cocim. de hojas como alimento (12-5)

USOS SEGÚN ENCUESTA.

Nº 14

NOMBRE CIENTIFICO

Anarthrophyllum desideratum

NOMBRE COMUN

Neneo macho

FAMILIA

Leguminoseae X

arbusto X

matorral X

estepa X

Bsk'c X

LOCALIDAD Palabichini

PRINCIPIO ACTIVO

USOS SEGÚN LITERATURA

USOS SEGÚN ENCUESTA.

Infusión y jugo como espectorante para la tos y para la gastritis(13-2).

Cfk' X
 Cfsk' X
 Dfk'c X
 BSk'c X

LOCALIDAD

El Picacho, Coyhaique

PRINCIPIO ACTIVO

Alcaloides (sinoacutina), argemonina, nonargemonina, calafatina, calafatimina, magnoflorina, metilparidina, doliformina, noroxihidrostimina, homolinarisina, glaziovina, y osomina (1).

USOS SEGÚN LITERATURA

USOS SEGÚN ENCUESTA.

Tintura de raíz y mermelada de fruta (12-8, 12-16). Raíz en cocim. para tintura e infusión espectorante en afecciones respiratorias (12-15). Raíz se ralla con azúcar como colirio para las "nubes" (17-3).

N°31

NOMBRE CIENTIFICO

Blechnum chilense

NOMBRE COMUN

Costilla de vaca

FAMILIA

Blechnaceae

helecho X
 bosque X
 mallín X
 Cfbn X
 Cfk' X
 Cfsk' X

LOCALIDAD

Coyhaique

PRINCIPIO ACTIVO

Quercetina 3-galactósido (1)

USOS SEGÚN LITERATURA

Para curar heridas(1)

USOS SEGÚN ENCUESTA.

Para el reumatismo y artritis, secar en luna llena y a la sombra para rellenar un colchón: uso radioactivo (21-3).

N° 35

NOMBRE CIENTIFICO

Borago officinalis

NOMBRE COMUN

Borraja

FAMILIA

Borraginaceae

hierba X
 doméstico X
 Cfbn X
 Cfk' X
 Cfsk' X
 Dfk'c X
 BSk'c X

LOCALIDAD

P. Ibañez, Villa Co castillo

PRINCIPIO ACTIVO

USOS SEGÚN LITERATURA

USOS SEGÚN ENCUESTA.

Infusión como anélgico (12-5), para la tos (13-1), el pulmón y la sangre (15-2), en absesos y gastritis (13-1), depurativa y espectorante (13-2). Planta de borraja y hojas de tilo como infusión en sobrepartos (12-1), diurético, menstr., alergias(12-12). Inf. hoja y flores para la menstr., tos (12-17, 16-4) y pulmón (12-17) + hojas y flores ed manzanilla + hojas eucalipto en inf. y maceración. para la tos (16-4).

N°34

NOMBRE CIENTIFICO

Buddleja globosa

NOMBRE COMUN

Matico

FAMILIA

Buddlejaceae

arbusto X
 Doméstico X
 Cfbn X
 Cfk' X

Cfsk' X
 LOCALIDAD Arroyo El Gato, Ayséwn, Coyhaique, etc.

PRINCIPIO ACTIVO

USOS SEGÚN LITERATURA

USOS SEGÚN ENCUESTA. Inf. hojas, cataplasma y compreas: cicatr. (12-2,12-3,12-6,12-10, 12-13, 12-14,13-1,13-2,13-5,13-6,13-7,13-8,13-9,13-10), como como analgésico (17-1). en obesidad (13-6), neuralgia (13-2), gastritis (13-5). En catapl. absesos (13-5), cicatr. y tos (12-7) y en colutorio (13-6), analgés. y antiespasm. (12-6). Matico con raíz de frutilla y azúcar quemada se usa como infusión para el "sobrepardo" (12-2). Infusión de raíces y hojas en lavados y como analgésico, astringente y cicatrizante (12-2). Inf. y coc. hojas como cicatrizante, hígado, gastritis (12-10). Inf. hojas y jugo cicatrizante (12-16, 12-18, 17-1, 16-1), remineralizante y en cancer (12-16) úlcera (12-17, 17-5); Inf hojas para el hígado y vesícula (16-2).

Nº

NOMBRE CIENTIFICO *Calendula officinalis*

NOMBRE COMUN Caléndula, chinita

FAMILIA **Asteraceae (ex Compositae)**

hierba X

doméstico X

Cfbn X

Cfk' X

Cfsk' X

Dfk'c X

BSk'c X

LOCALIDAD

PRINCIPIO ACTIVO

USOS SEGÚN LITERATURA

USOS SEGÚN ENCUESTA. Infusión de hojas y flores en cataplasmas como astringente y contra la tos (12-5) y en jugos como cicatr. menstr. y sudorífico (12-7).

Nº 37

NOMBRE CIENTIFICO *Callitriche palustris*

NOMBRE COMUN Huenchecó, huenchicó

FAMILIA Calitrichaceae

cactácea

hierba X

hualve X

Cfbn X

Cfk' X

Cfsk' X

Dfk'c X

LOCALIDAD. Arrollos y cuerpos de agua en general

PRINCIPIO ACTIVO

USOS SEGÚN LITERATURA Como emoliente (12)

USOS SEGÚN ENCUESTA. Cataplasma de planta completa para absesos (12-6), calentar en aceite y hacer cataplasmas y compresas: emoliente (12-13, 12-18). Ungüento y cataplasma como febrífugo y sudorífico (12-9).

Nº 38

NOMBRE CIENTIFICO *Cardamine sp*

NOMBRE COMUN Berro

FAMILIA Cruciferae

hierba X

mallín X

Cfbn X

Cfk' X

Cfsk' X

Dfk'c X

BSk'c X

LOCALIDAD

PRINCIPIO ACTIVO

USOS SEGÚN LITERATURA

USOS SEGÚN ENCUESTA.

Nº 39

NOMBRE CIENTIFICO *Cestrum parqui*

NOMBRE COMUN Palqui

FAMILIA Solanaceae

arbusto X

doméstico X

Cfbn X

Cfk' X
 Cfsk' X
 Dfk'c X
 BSK'c X

LOCALIDAD El Claro, Villa Co Castillo

PRINCIPIO ACTIVO

USOS SEGÚN LITERATURA

USOS SEGÚN ENCUESTA. Inf.de hojas contra dolores musculares (15-8), para lavado de heridas y como unguento para excemas (15-1) y úlcera (17-4). Infusión y saumerio de planta contra el raumatismo (12-5). Coc. de hojas: cicatrizante(12-14), laxante e hígado (16-2)

Nº 41

NOMBRE CIENTIFICO *Ciconium maculatum*

NOMBRE COMUN: Cicuta

FAMILIA Apiaceae

hierba X
 ruderal X
 Cfbn X
 Cfk' X
 Cfsk' X

LOCALIDAD

PRINCIPIO ACTIVO

USOS SEGÚN LITERATURA

USOS SEGÚN ENCUESTA. Cataplasma de hojas para el reumatismo (16-4)

Nº 40

NOMBRE CIENTIFICO *Cichorium intibus?*

NOMBRE COMUN Achicoria

FAMILIA Compuestas

hierba X
 doméstico X
 Cfbn X
 Cfk' X
 Cfsk' X

LOCALIDAD Coyhaique

PRINCIPIO ACTIVO

USOS SEGÚN LITERATURA

USOS SEGÚN ENCUESTA. Infusión para la diabetes (13-6). Leche de raíz y hojas como cicatrizante (16-1)

Nº 43

NOMBRE CIENTIFICO *Cimara scolimus*

NOMBRE COMUN Alcachofa

FAMILIA Asteraceae (ex Compositae)

cactácea

hierba X
 doméstico X
 Cfbn X
 Cfk' X
 Cfsk' X

LOCALIDAD

PRINCIPIO ACTIVO

USOS SEGÚN LITERATURA

USOS SEGÚN ENCUESTA. Cocim. y jugo como antiespas (13-4 y 13-5) y diurético (13-5). Inf.hoja: hígado(12-14, 17-1) y diabetes (12-14).

Nº 44

NOMBRE CIENTIFICO *Coriandrum sativum*

NOMBRE COMUN Perejil

FAMILIA Umbeliferae

hierba X
 doméstico X
 Cfbn X
 Cfk' X
 Cfsk' X
 Dfk'c X
 BSK'c X

LOCALIDAD

PRINCIPIO ACTIVO

USOS SEGÚN LITERATURA

USOS SEGÚN ENCUESTA. Semilla de cilandro + semilla de mosqueta por infusión como depurativo para la tos y rñones (12-7). Hoja y tallo como alim (12-16).

N° 46

NOMBRE CIENTIFICO *Coyiguaja intejerrima*

NOMBRE COMUN Duraznillo

FAMILIA Euphorbiaceae

arbusto X

estepa X

BSk' X

LOCALIDAD: Bajada P. Ibáñez

PRINCIPIO ACTIVO

USOS SEGÚN LITERATURA

USOS SEGÚN ENCUESTA. Planta tóxica, cocimiento de hojas y raíz para baño antizárnico para el hombre y animales (15-11).

N° 42

NOMBRE CIENTIFICO *Cytisus monspesulanus*

NOMBRE COMUN Retamilla, retamo

FAMILIA Papilionaceae

arbusto

doméstico X

ruderal X

Cfbn X

Cfk' X

Cfsk' X

BSk'c X

LOCALIDAD Villa Co Castillo

PRINCIPIO ACTIVO Alcaloide esparteína que afecta el corazón y nervios similar al curare (7)

USOS SEGÚN LITERATURA 'No se administra a hipertensos ni embarazadas (C. scoparius) (7)

USOS SEGÚN ENCUESTA. Para adelgazar limpiar las arterias (15-2). Infusión de hojas para la diabetes (12-2). bajar la presión(12-13), infusión y cocimiento de tallos para la circulación (12-4), colesterol (12-17).

N° 45

NOMBRE CIENTIFICO *Chenopodium ambrosioides*

NOMBRE COMUN Paico

FAMILIA Chenopodiceae

hierba X

doméstico X

ruderal X

Cfk' X

Cfsk' X

BSk'c X

LOCALIDAD Villa Co Castillo, L. Lapparent.

PRINCIPIO ACTIVO

USOS SEGÚN LITERATURA

USOS SEGÚN ENCUESTA. Inf. hojas:dolor estómago (12-2, 13-6,13-7), "empachos" (15-3, 15-8, 15-6), tos (13-4) y estreñim.(13-7), antiespas.(12-2, 12-3,12-9,12-11,12-14, 13-8), para la gastritis (13-8), astring.(12-14), contra el meteorismo (12-2,12-12) y analg. (12-3,12-11).

Infus. hojas en cólicos (12-7,12-12,12-14, 17-1), menstr.(12-12). raíz de paico + corteza de mansana en infus. para cólicos (12-7). Inf. hojas: antiespasmódico, astringente, cólicos, galactogén., hemorroides, meteorismo (12-16), analgésic. (17-1).

Inf. de hojas como tónico digestivo (17-3, 17-4), antiespasmódico (16-1) y en cólicos (17-5)

N° 176

NOMBRE CIENTIFICO *Chrysanthemum balsamita*

NOMBRE COMUN Menta conca , hierba conca o menta coca, balsamita

FAMILIA **Asteraceae (ex Compositae)**

hierba X

doméstico X

Cfk' X

Cfsk' X

BSk'c X

LOCALIDAD

PRINCIPIO ACTIVO

USOS SEGÚN LITERATURA

USOS SEGÚN ENCUESTA. Cocim. infusión y jugo para cólicos estomacales (13-8,13-9) , analgesico, gastritis, y estimula la menstruación (13-5,13-8). M. conca + 1 cuch. arroz quemado hecho carbón + azucar quemada + ortiga para

cancer intestinal y de arreas sangrientas (12-2).

N° 47

NOMBRE CIENTIFICO *Dactylis glomerata*

NOMBRE COMUN Pasto ovillo

FAMILIA Gramineae

pasto X

matorral X

pradera X

ruderal X

Cfk' X

Cfsk' X

Dfk'c X

LOCALIDAD

PRINCIPIO ACTIVO

USOS SEGÚN LITERATURA

USOS SEGÚN ENCUESTA. Infusión de flor contra alergias (12-2).

N° 48

NOMBRE CIENTIFICO *Discaria serratifolia*, *Discaria sp.*

NOMBRE COMUN Chacay, Chacaycillo

FAMILIA : Ramnaceae

subarbusto X

arbusto X

Cfk's X

BSk' X

LOCALIDAD : Puerto Ibáñez.

USOS SEGÚN CATASTRO: Se usa como infusión para limpiar la sangre y se puede mezclar con *Sanguinaria* (15-11). Inf. de raíz para hemorr. del pulmón (17-3)

N° 49

NOMBRE CIENTIFICO *Drymis winteri*

NOMBRE COMUN Canelo

FAMILIA Winteraceae

árbol X

bosque X

Cfbn X

LOCALIDAD Laguna Los Palos

PRINCIPIO ACTIVO Taninos, vitamina C, aceites esenciales, terpenoides, dimenoil, drimenina, isodrimenina, criptomeridiol, winterina, futronolido, confertifolina, etc (1).

USOS SEGÚN LITERATURA Febrífugo, antibiótico (1)

USOS SEGÚN ENCUESTA. Como cocimiento en cataplasmas contra la sarna (13-10) y como emoliente (13-4). Sahumerio de hojas y corteza para matar polillas (12-13)

N° 51

NOMBRE CIENTIFICO *Echeverria sp*

NOMBRE COMUN Rochela

FAMILIA Crasulaceae

subarbusto X

ruderal X

Cfbn X

Cfk' X

Cfsk' X

BSk'c X

LOCALIDAD El Piedrero, Lago atravesado, El Claro de Río Ibáñez

PRINCIPIO ACTIVO

USOS SEGÚN LITERATURA

USOS SEGÚN ENCUESTA. Cicatrizante al usar planta machacada (13-4). Como cataplasmas y compresas calentadas como antiséptico para lavar heridas y emoliente de absesos (12-18)

N° 50

NOMBRE CIENTIFICO *Embothrium coccineum*

NOMBRE COMUN Notro, ciruelillo

FAMILIA Proteaceae

arbusto X

árbol X

bosque X

matorral X

escorial X
doméstico X
ruderal X
Cfbn X
Cfk' X
Cfsk' X
Dfk'c X

LOCALIDAD L, Lapparent, etc

PRINCIPIO ACTIVO

USOS SEGÚN LITERATURA

USOS SEGÚN ENCUESTA. Planta completa para teñir (15-9). Las hojas en cocimiento para la tos y espectorante (13-8)

Nº 52

NOMBRE CIENTIFICO *Epilobium spp*

NOMBRE COMUN Falsa cachanlahua, falsa cachanlahue

FAMILIA

hierba X
mallín X
Cfbn X
Cfk' X
Cfsk' X
Dfk'c X
Bsk'c X

LOCALIDAD

PRINCIPIO ACTIVO

USOS SEGÚN LITERATURA Infusión de planta como sudorífico (12-1), febrífugo y contra malestares del resfrio (12-5)

USOS SEGÚN ENCUESTA. Infusión de hojas como febrífugo y para el cáncer (12-10), inf. planta completa como espectorante, resfrio (12-15, 12-16), tos (12-16) y febrífugo (12-15, 17-3). Inf. de hoja para resfríos (17-2). Planta de cachanlahua + tallo y hojas de natre para fiebre y resfrio (17-3). Infusión de raíz para la tos (16-1) inf. planta completa en tos y resfríos (16-2).

Nº 53

NOMBRE CIENTIFICO *Equisetum bogotense*

NOMBRE COMUN Hierba del platero, limpiaplata

FAMILIA Equisetaceae

hierba X
bosque X
hualve X
mallín X
Cfbn X
Cfk' X
Cfsk' X
Dfk'c X
BSk'c X

LOCALIDAD Coyhaique

PRINCIPIO ACTIVO Ácido cilicico; cilicatos, tartratos y saponinas.(1)

USOS SEGÚN LITERATURA Diurético (1)

USOS SEGÚN ENCUESTA. Inf.y decoc. hojas como cicatrizante (13-10), diurético (13-4,13-7,13-8,13-10) y depurativo (12-2, 12-5, 12-6, 12-8, 13-7) y para controlar la presión (12-5). Inf.de hojas+raíz de cadillo+raíz de choclo: depurativo (12-10). Inf. de hojas: riñones (12-11). Inf.hoja: remineralizante (12-14), analgésico, depurativo (12-12,12-14,12-7, 16-2), diurético(16-3), para los riñones (12-7, 17-4, 17-5, 16-1) como vahos en tos y como espect.(12-7), analgés.(17-3) para dolor espalda, depurativo e higado (12-16,). Infusión de pl. comp. para el higado, antiespasmódico, depurativo (12-10, 17-1) y diurético (17-3).

Nº 55

NOMBRE CIENTIFICO *Escallonia virgata*

NOMBRE COMUN Chapel, meki

FAMILIA Saxifragaceae

arbusto X
bosque X
matorral X
mallín X
Cfbn X
Cfk' X
Cfsk' X
Dfk'c X

LOCALIDAD Coyhaique, Pto Ibañez, Balmaceda

PRINCIPIO ACTIVO
 USOS SEGÚN LITERATURA Afecções hepáticas (1)
 USOS SEGÚN ENCUESTA.

Nº 56
 NOMBRE CIENTIFICO *Escallonia rubra*
 NOMBRE COMUN Siete camisas, ñipa
 FAMILIA Saxifragaceae
 arbusto X
 bosque X
 matorral X
 pradera X
 mallín X
 Cfbn X
 Cfk' X
 Cfsk' X
 LOCALIDAD El Picacho, Puerto Ibáñez, Coyhaique, Laguna Morales

PRINCIPIO ACTIVO
 USOS SEGÚN LITERATURA Afecções hepáticas (1),
 USOS SEGÚN ENCUESTA.

Nº 57
 NOMBRE CIENTIFICO *Eucaliptus sp*
 NOMBRE COMUN Eucalipto
 FAMILIA Mirtaceae
 árbol X
 doméstico X
 ruderal X
 Cfbn X
 Cfk' X
 Cfsk' X

LOCALIDAD
 PRINCIPIO ACTIVO
 USOS SEGÚN LITERATURA:
 USOS SEGÚN ENCUESTA.: Infusión espectorante (12-7, 13-8), contra la tos (12-7) y sudorífica (13-8). Jarave de hojas para la tos (16-3).

Nº 58
 NOMBRE CIENTIFICO *Euphrasia sp*
 NOMBRE COMUN Eufrasia
 FAMILIA
 hierba X
 mallín X
 Cfk' X
 Cfsk' X
 Dfk'c X
 BSk'c X

LOCALIDAD
 PRINCIPIO ACTIVO
 USOS SEGÚN LITERATURA Infusión de hojas como colirio (12-3)
 USOS SEGÚN ENCUESTA.

Nº 59
 NOMBRE CIENTIFICO *Facelia secunda*
 NOMBRE COMUN Yodo de campo, Santa María, Santa Rosa, drólica, bálsamo.
 FAMILIA **Asteraceae (ex Compositae)**
 hierba X
 pradera X
 estepa X
 ruderal X
 Cfk' X
 Cfsk' X
 Dfk'c X
 BSk'c X

LOCALIDAD Las Ardillas, Lago Alto
 PRINCIPIO ACTIVO
 USOS SEGÚN LITERATURA
 USOS SEGÚN ENCUESTA. Jugo, decocción y cataplasma como anticéptico (13-8, 12-15), lavado de heridas y.

cicatrizante (12-3, 12-7, 15-7 y 15-8). Cocimiento raíz para teñir 3 tonos de café (15-8). Tintura y cataplasma de tallo y hoja como cicatrizante (12-9). Hoja y tallo en jugo como antisép. (12-16, 12-17). Catap. hojas cicatrizante (17-1, 17-4).

N° 60

NOMBRE CIENTIFICO *Foeniculum vulgare* continuación

NOMBRE COMUN hinojo

FAMILIA Umbelifera

hierba X

doméstico X

ruderal X

Cfbn X

Cfk' X

Cfsk' X

Dfk'c X

BSk'c X

LOCALIDAD

PRINCIPIO ACTIVO

USOS SEGÚN LITERATURA

USOS SEGÚN ENCUESTA: Infusión de hojas y jugo contra estreñimiento, meteorismo (13-1) cólicos, galactogénico (12-7) y antiespasmódico (13-8) y para el asma en bebés (12-5). Inf. hojas y tallo como astringente (12-10, 12-12). Inf. hoja para bebés como antiespasmódico y meteorismo (12-16), analgésico y cólicos (17-1). Inf. hojas para meteor. (16-2).

N° 61

NOMBRE CIENTIFICO *Fragaria chiloensis*

NOMBRE COMUN Frutilla

FAMILIA Rosaceae

hierba X

bosque X

matorral X

pradera X

Cfk' X

Cfsk' X

Dfk'c X

LOCALIDAD

PRINCIPIO ACTIVO

USOS SEGÚN LITERATURA 'Cocimiento de raíces y hojas contra afecciones digestivas, caldo-filtrado para curar irritaciones oculares (3)

USOS SEGÚN ENCUESTA. Infusión de raíz como astringente, antiespasmódico (12-4), tos (12-13) y en decocción para uso veterinario -expulsar placenta- (12-5, 12-7, 12-8, 12-16, 12-18). Mermelada de fruta (12-8). Inf. raíz como analgésico y astringente (12-15). Baño de raíz y jabón para retención de placenta en mujeres y vacas (17-3). Planta como condimento y raíz para retención de placenta en vacas (16-3).

N° 62

NOMBRE CIENTIFICO *Fuchsia magellanica*

NOMBRE COMUN Chilco

FAMILIA Onagraceae

arbusto X

bosque X

matorral X

Cfbn X

Cfk' X

Cfsk' X

Dfk'c X

BSk'c X

LOCALIDAD Coyhaique, Aysén, L Lapparent

PRINCIPIO ACTIVO Goma, tanino, resina, fécula y glucósido (1).

USOS SEGÚN LITERATURA Suspende menstr. y baja fiebre (1). Cocim. para el riñón y para normalizar menstr. (3).

USOS SEGÚN ENCUESTA. Mismo efecto con cuy: se amaza hojas asando en un zartén (como milcao) y se toma como té (15-1). Infusión de flor contra resfríos (15-8), febrífuga y espectorante (13-4, 13-8, 13-10, 13-6). Flores y fruto como inf. para resfrío (12-8), febrífuga (12-12). Inf. de flor como febrífuga (12-15, 12-18) y en post parto (12-15, 17-3). Flor y corteza en inf. como febrífuga (12-16). Inf. de hojas en fiebre (17-2)

N° 63

NOMBRE CIENTIFICO *Galega officinalis*

NOMBRE COMUN Galega

FAMILIA Leguminoseae

hierba X

ruderal X
 Cfbn X
 Cfk' X
 Cfsk' X

LOCALIDAD

PRINCIPIO ACTIVO

USOS SEGÚN LITERATURA

USOS SEGÚN ENCUESTA. Decocc. planta como galactogénico (16-4).

N° 64

NOMBRE CIENTIFICO *Geranium berterianum*, *G. core-core*, *G. molle*, *G. submolle*, *G. sessiflorum*, *Geranium spp.*

NOMBRE COMUN Core-core, geranio silvestre, alfilerillo

FAMILIA Geraniaceae

hierba X

matorral X

pradera X

Cfbn X

Cfk' X

Cfsk' X

Dfk'c X

LOCALIDAD Río Cañón, Coyhaique, Laguna Morales, L Lapparent, Villa Co Castillo

PRINCIPIO ACTIVO *Geranium maculatum*: 30% de taninos (8)

USOS SEGÚN LITERATURA Decocción como hemostático, raíces como antiflatulento (1). 'Astringente, contra cólon irritable, cicatrizante, contra dolor de garganta, úlceras, encías infestadas y aftas, menstruación abundante (8)

USOS SEGÚN ENCUESTA. Infusión y jugo de hojas, tallo y flor como anestésico y para lavar heridas (15-1). Contra diarrea (15-8, 12-4) y dolor de muelas o neuralgias (12-17).

N° 65

NOMBRE CIENTIFICO *Geum magellanicum*, *Geum queillon*, *Geum sp.*, *Geum urbanum*, *Geum chilense*, *Geum andicola*

NOMBRE COMUN Canelilla, hierba del clavo

FAMILIA Rosaceae

hierba X

mallín X

Cfbn X

Cfk' X

Cfsk' X

Dfk'c X

BSk'c X

LOCALIDAD Portezuelo Ibáñez, L Atravesado, Villa Co Catillo, Coyhaique

PRINCIPIO ACTIVO Taninos (1)

USOS SEGÚN LITERATURA 'En exceso ABORTIVO;

USOS SEGÚN ENCUESTA. Inf. y jugo de hojas: diarrea (13-6, 15-4), cólicos, espasmos y dolores menstr. (12-8, 15-5, 15-8) planta completa: cólicos, convulsiones y dolores menstr. (12-10, 15-7), infusión de raíz: cólicos, convulsiones, depurativo, diurético, estrñim. (15-11). Inf. de hojas para cólicos e hígado (17-2).

N° 67

NOMBRE CIENTIFICO *Gevuina avellana*

NOMBRE COMUN Avellano

FAMILIA Proteaceae

árbol X

bosque X

introducido desde el norte

Cfbn X

Cfk' X

Cfsk' X

LOCALIDAD

PRINCIPIO ACTIVO Taninos y aceites en semilla; el fruto contiene fósforo orgánico, azúcar, grasa, vitamina B1, albúmina, cvelulosa, calcio y hierro; también del aceite de avellana se puede fabricar pintura, barniz y jabón(3).

USOS SEGÚN LITERATURA Hojas contra diarrea y blenorragia (1). Semillas tostadas para sucedaneo del café, el orújo de semillas sirve de forraje; el tanino de la corteza y frutos es astringente y útil para afecciones intestinales y urinarias (3).

USOS SEGÚN ENCUESTA.

N° 68

NOMBRE CIENTIFICO *Glechoma hederacea* sin *Nepeta glechoma*.

NOMBRE COMUN Hiedra terrestre

FAMILIA Labiatae

hierba X

enredadera X
doméstico X
Cfbn X
Cfk' X
Cfsk' X

LOCALIDAD El Claro, Coyhaique

PRINCIPIO ACTIVO Sesquiterpenos, flavonoides, aceite volátil, ppio amargo, saponina y taninos (8)

USOS SEGÚN LITERATURA 'Para clarificar y dar sabor a cerveza. Tónica, diurética, anticatarral, para despejar catarros (niños), para la sinusitis, gastritis, antidearreica, contra escorbuto y afecciones renales (8).

USOS SEGÚN ENCUESTA. NO ENCUESTADA

Nº 69

NOMBRE CIENTIFICO *Gnaphalium sp*

NOMBRE COMUN Hierba de la viuda, vira-vira, hierba de la vida

FAMILIA **Asteraceae (ex Compositae)**

hierba X
doméstico X
Cfbn X
Cfk' X
Cfsk' X
Dfk'c X

LOCALIDAD Coyhaique

PRINCIPIO ACTIVO

USOS SEGÚN LITERATURA

USOS SEGÚN ENCUESTA.

Nº 70

NOMBRE CIENTIFICO

Gunnera tinctoria (sin *G. chilensis*)

NOMBRE COMUN Pangue, nalca

FAMILIA Gunneraceae

hierba X
bosque X
matorral X
Cfbn X
Cfk' X
Cfsk' X

LOCALIDAD

PRINCIPIO ACTIVO Taninos (1) (3);

USOS SEGÚN LITERATURA

Raiz: hemostático y para teñir negro; en decocción, contra disentería (1). El tallo (peciolo): afecciones del pulmón, heridas internas y disenteria, como ensalada y para mermelada; hojas en cocimiento para lavados vaginales y hemorragias uterinas (3).

USOS SEGÚN ENCUESTA. Cocim. de raíz para el asma (12-2). Raíz de nalca más cortza y hojas de tino para cocimiento para enfriamientos (12-3). Infusión de raíz en cataplasmas y compresas como emoliente (12-5) o como infusión (12-7) para mismo efecto. Tallos comestibles (12-5). Jarabe de raíz como cicatrizante (12-10). Coc.raíz: tintura, analgésico, pulmón (12-13). Tallo como alimento (12-13). Cataplasma de raíz como analgésico, antisept. vaginal y del útero (16-5); y emoliente (12-18). Inf. tallo para la tos (16-1).

Nº 71

NOMBRE CIENTIFICO

Holcus lanatus

NOMBRE COMUN Pasto miel

FAMILIA Poaceae

pasto X
matorral X
pradera X
mallín X
Cfbn X
Cfk' X
Cfsk' X
Dfk'c X

LOCALIDAD

PRINCIPIO ACTIVO

USOS SEGÚN LITERATURA

USOS SEGÚN ENCUESTA. Compresas de semilla como analgésico (12-18).

Nº 72

NOMBRE CIENTIFICO

Hosmorhiza chilensis

NOMBRE COMUN panul

FAMILIA Apiaceae

hierba X

bosque X

Cfbn X

LOCALIDAD

PRINCIPIO ACTIVO

USOS SEGÚN LITERATURA

USOS SEGÚN ENCUESTA.

Jugo de la planta para la presión, la puna, hemorragias, (16-5).

N° 73

NOMBRE CIENTIFICO *Hypericum perforatum*

NOMBRE COMUN Hierba de San Juan

FAMILIA Gutiferaceae

hierba X

pradera X

Cfbn X

Cfk' X

LOCALIDAD Camino Central Termoeléctrica Coyhaique, Sato Pólux chico, Villa Los Torreones.

PRINCIPIO ACTIVO:

Hypericina: pigmento rojo fluorescente de la flor (7).

USOS SEGÚN LITERATURA:

Antidepresivo, desinflama., analgésico, antiséptico local; contra enuresis (en niños), ansiedad, molestias menopausia, síndrome pre menstrual, aftas, y fibrósis. Externo: quemaduras, contusiones, heridas, yagas, ciática, neuralgia y calambres (7).

USOS SEGÚN ENCUESTA. Infusión de hojas y flores como analgésico y para la vejiga (12-5). Raíz para tintura y tallo como alimento (12-8). Inf. pl. comp. como sedante(12-10).

N° 74

NOMBRE CIENTIFICO

Hyssopus officinalis

NOMBRE COMUN

Chascudo

FAMILIA

hierba X

doméstico X

Cfbn X

Cfk' X

Cfsk' X

BSK'c X

LOCALIDAD

PRINCIPIO ACTIVO

USOS SEGÚN LITERATURA

USOS SEGÚN ENCUESTA.

Hojas en infusión como alimento (12-5, 12-6).

N° 75

NOMBRE CIENTIFICO

Juglans regia

NOMBRE COMUN

Nogal

FAMILIA

árbol X

doméstico X

Cfbn X

Cfk' X

Cfsk' X

BSK'c X

LOCALIDAD Villa Co Castillo

PRINCIPIO ACTIVO

USOS SEGÚN LITERATURA

USOS SEGÚN ENCUESTA.

Infusión de hoja contra "dolor de espalda y pulmones"(15-8).

N° 76

NOMBRE CIENTIFICO

Lactuca sativa

NOMBRE COMUN

lechuga

FAMILIA **Asteraceae (ex Compositae)**

hierba X

doméstico X

Cfbn X

Cfk' X

Cfsk' X

BSK'c X

LOCALIDAD

PRINCIPIO ACTIVO

USOS SEGÚN LITERATURA

USOS SEGÚN ENCUESTA. Hojas como alimento y para el insomnio (12-18).

Nº 77

NOMBRE CIENTIFICO *Laureliopsis philippiana. sin. Laureliopsis philippiana*

NOMBRE COMUN Tepa

FAMILIA Monimiaceae

árbol X

bosque X

Cfbn X

LOCALIDAD Lago Riesco

PRINCIPIO ACTIVO

Laurelia sempervirens: Alcaloides: liriodenina, oxonantenina, michelalbina, stephanina, norantenina, anonanina y norruciferina además obaberina, thabugosina y oxiacanthina (1).

USOS SEGÚN LITERATURA

Laurelia sempervirens: infusión de hojas como digestivo (1).

USOS SEGÚN ENCUESTA.

Cocimiento e infusión de hojas como expectorante (tos) (12-13,13-10,13-4) y febrífugo (13-4). Hojas como sucedáneo del té (12-3).

Nº 78

NOMBRE CIENTIFICO

Lepidium sp.

NOMBRE COMUN Mastuerzo

FAMILIA Cruciferae

hierba X

doméstico X

Cfsk' X

LOCALIDAD Coyhaique

PRINCIPIO ACTIVO

USOS SEGÚN LITERATURA

USOS SEGÚN ENCUESTA.

Hojas como infusión para uso digestivo (13-7), analgésico (12-4, 12-6) y antiespas. (12-4), menstruación (16-4). Inf. semilla para cólicos (12-10). Inf. pl. comp.: empacho (12-11).

Nº 79

NOMBRE CIENTIFICO

Linaria vulgaris

NOMBRE COMUN Linaria

FAMILIA Escrofulariaceae

hierba X

pradera X

mallín X

Cfk' X

LOCALIDAD Camino Las Bandurrias

PRINCIPIO ACTIVO

USOS SEGÚN LITERATURA

suministrar a embarazadas (7). Hierba amarga, astringente; purifica toxinas de los tejidos; diurética, laxante, no

USOS SEGÚN ENCUESTA.

Nº 80

NOMBRE CIENTIFICO *Lomatia ferruginea*

NOMBRE COMUN Funque

FAMILIA

árbol X

bosque X
 Cfbn X
 LOCALIDAD
 PRINCIPIO ACTIVO
 USOS SEGÚN LITERATURA
 USOS SEGÚN ENCUESTA. En cocim. contra cólicos (13-4).

N° 81

NOMBRE CIENTIFICO

Luma apiculata

NOMBRE COMUN Arrayán

FAMILIA Myrtaceae

arbusto X

árbol X

bosque X

hualve X

matorral X

mallín X

Cfbn X

LOCALIDAD : El Pangué, Viviana Norte.

PRINCIPIO ACTIVO taninos, resinas, aceite esencial, flavonoide, quercitina, camferol, miricetina, glucócidos de miricetina.(1)

USOS SEGÚN LITERATURA Astrinjente, cicatrizante, contra leucorrea y catarro.(1)

USOS SEGÚN ENCUESTA. Infusión y tintura como colirio (13-4), hoja como sucedaneo del té (12-3).

N° 82

NOMBRE CIENTIFICO

Madia sativa

NOMBRE COMUN Madia, madi

FAMILIA **Asteraceae (ex Compositae)**

hierba X

ruderal X

Cfbn X

Cfk' X

Cfsk' X

LOCALIDAD

Villa Ortega (Mano Negra)

PRINCIPIO ACTIVO

Alcaloide, resina, alcohol polimetilémico (11).

USOS SEGÚN LITERATURA

Gota, ciática (1). Como calmante de dispepsias; de la semilla se obtiene aceite (11).

USOS SEGÚN ENCUESTA.

N° 83

NOMBRE CIENTIFICO

Malus pumila

NOMBRE COMUN Manzano

FAMILIA Rosaceae

árbol X

doméstico X

Cfbn X

Cfk' X

Cfsk' X

Dfk'c X

LOCALIDAD

PRINCIPIO ACTIVO

USOS SEGÚN LITERATURA

USOS SEGÚN ENCUESTA. Corteza de manzano más salvia más paico para los "empachos" (12-2), corteza como condimento y en colitis (16-1).

N° 85

NOMBRE CIENTIFICO

Mantha pulegium

NOMBRE COMUN

Poleo

FAMILIA Labiatae

hierba X

doméstico X

ruderal X

Cfbn . X

Cfk' X

Cfsk' X

LOCALIDAD Coyhaique, P. Ibañez.

PRINCIPIO ACTIVO

USOS SEGÚN LITERATURA

USOS SEGÚN ENCUESTA. Infusión y cocim. como analgésico (jaqueca), cólicos (12-7) y anti espasmódico (12-5,13-3, 16-1) contra meteorismo y obesidad (13-1), sudorífico (13-1, 13-2), para el hígado (13-9), anticéptico (12-5). Jugo de tallos y hojas para la úlcera gástrica (16-5).

N° 87

NOMBRE CIENTIFICO *Marrubium vulgare*

NOMBRE COMUN Toronjol cuyano, marrubio, hierba cuyana, matico.

FAMILIA Labiatae

hierba X

doméstico X

ruderal X

Cfk' X

Cfsk' X

Dfk'c X

Bsk'c X

LOCALIDAD Coyhaique, jardines, camino Levicán

PRINCIPIO ACTIVO Agente amargo: marrubina, saponinas y tanino (2)

USOS SEGÚN LITERATURA Infusión para bajar de peso y expectorante; cocimiento: en heridas y fortalecer pelo: tintura: bajativo, adelgazar y fortalecer cabello (2)

USOS SEGÚN ENCUESTA. Infusión y jugo como tónico cardíaco (13-7). Infusión de hojas como astringente (12-5). Infusión de hojas para la presión (12-10).

N° 88

NOMBRE CIENTIFICO *Matricaria chamomilla. sin Matricaria recutita*

NOMBRE COMUN Manzanilla

FAMILIA **Asteraceae (ex Compositae)**

hierba X

doméstico X

ruderal X

Cfk' X

Cfsk' X

Bsk'c X

LOCALIDAD Coyhaique, P. Ibañez, Villa Co Castillo, L. Lapparent

PRINCIPIO ACTIVO

USOS SEGÚN LITERATURA

USOS SEGÚN ENCUESTA. Como infus de hojas y flores para cólicos estomacales (15-8, 15-2, 15-7, 17-4), para vejiga (15-7, 12-2), gases en lactantes (15-9), antiespasmódico y analgésico (12-2, 12-9), menstruación (12-9). Cocimiento de hojas y flores como vaho y compresas para el estómago, la menstruación y analgésico (12-10). Inf. hojas como antiespasmódico (12-15, 16-1), inf. pl. completa como analgésico y antiespasm. (12-16, 16-2). Inf. hojas: antiesp. y pl. en vahos antisép., para la menstr. (16-3), jaqueca, relajante y cistitis (16-4). Inf. de hojas y flor + hojas de: ruda, romero, h. buena y orégano en cistitis y afec. digestiv. Se tuestan con-azúcar quemada + agua hirv. (16-4). Vahos de hojas y flores de manzanilla y orégano para la cistitis (16-4). Manzanilla con leche y miel como relajante como bebida y en baños (16-4). Hojas y flores de manzanilla y menta para la colitis en inf. con azúcar quemada (16-4).

N° 90

NOMBRE CIENTIFICO

Maytenus boaria

NOMBRE COMUN Maytén

árbol X

matorral X

Cfk' X

Cfsk' X

LOCALIDAD Lago Central

PRINCIPIO ACTIVO

USOS SEGÚN LITERATURA

USOS SEGÚN ENCUESTA.

N° 91

NOMBRE CIENTIFICO

Medicago sativa

NOMBRE COMUN Alfalfa

FAMILIA Fabaceae
 hierba X
 doméstico X
 Cfk' X
 Cfsk' X
 Dfk'c X
 BSk'c X

ET

LOCALIDAD

PRINCIPIO ACTIVO

USOS SEGÚN LITERATURA

USOS SEGÚN ENCUESTA.

Decocción de flor como depurativo contra la tos (13-5), infusión de hojas como alimento y

para el reumatismo (12-6).

Nº 89

NOMBRE CIENTIFICO

Melilotus albus

NOMBRE COMUN Trebol dulce

FAMILIA Fabaceae

hierba X

ruderal X

BSk'c X

LOCALIDAD

PRINCIPIO ACTIVO

USOS SEGÚN LITERATURA

USOS SEGÚN ENCUESTA.

Nº 93

NOMBRE CIENTIFICO

Melissa officinalis

NOMBRE COMUN

FAMILIA

hierba X

doméstico X

Cfbn X

Cfk' X

Cfsk' X

LOCALIDAD

PRINCIPIO ACTIVO

USOS SEGÚN LITERATURA

USOS SEGÚN ENCUESTA.

Inf. hojas para insomnio (12-15, 12-17) y corazón (12-15, 12-16, 12-17, 17-1, 17-3, 16-1) y relajante (16-2, 16-4). Infusión de hojas para el corazón(12-10,13-5,13-8,15-2) y sedante (12-5,12-7, 13-10, 13-1, 15-2) y depurativo (13-2). En compresas: anticéptico (13-2) y analgés.(12-5). Inf. de hojas para el corazón(12-12), antiespasmód. convulsiones e insomnio (12-7).

Nº 84

NOMBRE CIENTIFICO

Mentha piperita, M. longifolia

NOMBRE COMUN Menta negra o alemana

FAMILIA Labiatae

hierba X

doméstico X

ruderal X

Cfbn X

Cfk' X

Cfsk' X

LOCALIDAD

PRINCIPIO ACTIVO

USOS SEGÚN LITERATURA

USOS SEGÚN ENCUESTA.

Inf. y cocim.hojas: antiesp. (12-5, 12-8,12-11) y astring.(12-5,12-7,12-12), meteor. cólicos (12-12) se mezcla con apio para = efecto (12-6). Inf. subir la presión, tos, afec. digestivas y teñir lana en tono verde (15-2), analges. (12-8, 12-9,12-10). Inf. de hojas par acompañar el mate (12-11) y como alimento (12-7), analgésico (12-15, 12-16, 12-17, 17-1), antiespas. (12-15, 12-16, 12-17), tranquilizante (17-5) y cólicos (17-1). Baño de raíz de menta para el enfriamiento -cistitis?- (17-1), Inf. hoja como digestiva (16-3), cólicos (16-4).

Nº

NOMBRE CIENTIFICO

Mentha rotundifolia, M. suaveolens

NOMBRE COMUN Menta blanca, verde, o romana

FAMILIA Labiatae

hierba X

doméstico X

ruderal X

Cfbn X

Cfk' X

Cfsk' X

LOCALIDAD Villa Co Castillo, Coyhaique, Bajada de Ibáñez

PRINCIPIO ACTIVO

USOS SEGÚN LITERATURA

USOS SEGÚN ENCUESTA. Infusión hojas contra cólicos (13-8), problemas estomacales (13-1, 16-3) y jaqueca (13-2) y como alimento (12-2) y antiespasmódica (16-2)

N° 86

NOMBRE CIENTIFICO *Mentha spicata*

NOMBRE COMUN Hierba buena

FAMILIA Labiatae

hierba X

doméstico X

Cfbn X

Cfk' X

Cfsk' X

LOCALIDAD

PRINCIPIO ACTIVO

USOS SEGÚN LITERATURA

USOS SEGÚN ENCUESTA. Infusión de hojas como alimento, antiespasmódico y analgésico (12-2, 12-16), condimento (16-3).

N° 94

NOMBRE CIENTIFICO

Mulinum spinosum

NOMBRE COMUN Neneo

FAMILIA Umbelliferae

arbusto X

estepa X

escorial X

BSk'c X

LOCALIDAD

Coyhaique, L. Lapparent

PRINCIPIO ACTIVO

Escopoletina, cumarina, ácido anísico, verátrico y ferulico (1)

USOS SEGÚN LITERATURA

neuralgias (1).

USOS SEGÚN ENCUESTA.

Cocimiento, infusión y jugo para la zarna en animales; el jugo de espina calma dolores de muela (15-1 y 15-11). menstruación (12-8); cocimiento de raíz para lavado de genitales contra enfermedades venereas (15-11). Compr. de raíz para las muelas (12-10). Inf. pl. comp.+ Trun: para la zarna de los animales(12-14).

N° 97

NOMBRE CIENTIFICO

Myoschilos australis. Myoschilos oblonga

NOMBRE COMUN Orocoipo

FAMILIA Santalaceae

arbusto X

bosque X

matorral X

Cfbn X

Cfk' X

Cfsk' X

Dfk'c X

BSk'c X

LOCALIDAD Villa Co Castillo. Coyhaique

PRINCIPIO ACTIVO: Taninos, resinas, saponinas, azúcares, almidón y gomas(1).

USOS SEGÚN LITERATURA

Indigestiones, dispepsias, raíces se usan como laxante suave (1).

USOS SEGÚN ENCUESTA.

Como infusión para la estitiquéz (estreñimiento) (15-4). Infusión de hojas como astringente (12-5),+

raiz:antiespasmódico(12-14). Inf. raíz como analgésico y antiespasmódico. Inf hoja como antiespasm. y digestivo (12-17).

Nº 98

NOMBRE CIENTIFICO

Nepeta cataria

NOMBRE COMUN Toronjil lavanda, nebeda, hierba de los gatos.

FAMILIA Lamiaceae

hierba X

doméstico X

Cfbn X

Cfk' X

Cfsk' X

LOCALIDAD

L. Lapparent, Bajada de Ibáñez

PRINCIPIO ACTIVO

USOS SEGÚN LITERATURA

USOS SEGÚN ENCUESTA. Infusión para el corazón, la presión (15-9, 15-11) y analgésico (13-7).

Nº 99

NOMBRE CIENTIFICO

Nothofagus dombeyi

NOMBRE COMUN coigüe

FAMILIA Fagaceae

árbol X

bosque X

hualve X

Cfbn X

Cfk' X

Cfsk' X

LOCALIDAD

PRINCIPIO ACTIVO

USOS SEGÚN LITERATURA

USOS SEGÚN ENCUESTA. Corteza en infusión para hacer lavados con efecto analgésico (16-1).

Nº 100

NOMBRE CIENTIFICO

Ocimum basilicum

NOMBRE COMUN Albahaca

FAMILIA Labiatae

hierba X

doméstico X

Cfbn X

Cfk' X

Cfsk' X

BSK' X

LOCALIDAD

PRINCIPIO ACTIVO

USOS SEGÚN LITERATURA

USOS SEGÚN ENCUESTA. Cocim. de hojas condimento (12-4), como analgésico, para la diabetes y para la menstruación (12-5).

Nº 101

NOMBRE CIENTIFICO

Oenothera affinis

NOMBRE COMUN Hierba de San José, D. Diego de la noche, falsa hierba de S. Juan

FAMILIA

hierba X

ruderal X

Cfk' X

Cfsk' X

BSK'c X

LOCALIDAD

PRINCIPIO ACTIVO

USOS SEGÚN LITERATURA

USOS SEGÚN ENCUESTA.

Nº 102

NOMBRE CIENTIFICO

Origanum majorana

NOMBRE COMÚN Mejorana

FAMILIA X Labiatae
 hierba X
 doméstico X
 Cfbn X
 Cfk' X
 Cfsk' X
 Dfk'c X
 BSk'c X

LOCALIDAD

PRINCIPIO ACTIVO

USOS SEGÚN LITERATURA

USOS SEGÚN ENCUESTA.

Nº 103

NOMBRE CIENTIFICO

Origanum vulgare

NOMBRE COMÚN Oregano

FAMILIA X Labiatae
 hierba X
 doméstico X
 Cfbn X
 Cfk' X
 Cfsk' X
 Dfk'c X
 BSk'c X

LOCALIDAD

PRINCIPIO ACTIVO

USOS SEGÚN LITERATURA

USOS SEGÚN ENCUESTA. Inf. hojas: menst. (12-5, 13-9, 13-4), neuralgias (13-9), para acomp. mate (12-11) antiespasmódico, cólicos (12-10), reum. (12-4), analgésico solo o (12-1), con azúcar quemada y aceite analg. (12-1), expectorante, depurativo, hígado (12-2), tos y asma (12-6) Hoja en infus: menst (12-7, 12-8) y analgésico (12-8, 12-17). como humo en oídos (12-8), Inf., coc., jugo hojas: astringente (12-12). Inf. de hoja y tallo como analg. dolor de oídos y condim (12-16) y en enfriam. (12-17). Polvo de hojas como analg. y cólicos en colitis (17-1, 17-4). Inf pl. antiespasm. y en gastritis (16-2). neuralgias y dolor de oídos (16-4). En otitis luego de quemar cucurucho en oído se pone un tapón con orégano (16-4).

Nº 105

NOMBRE CIENTIFICO

Osmorhiza chilensis

NOMBRE COMÚN Cacho de cabra, perifollo oloroso, anís de campo.

FAMILIA X Umbelliferae
 hierba X
 bosque X
 Dfk'c X

LOCALIDAD

PRINCIPIO ACTIVO

USOS SEGÚN LITERATURA

USOS SEGÚN ENCUESTA. Infusión para la vejiga (15-3).

Nº 104

NOMBRE CIENTIFICO

Ovidia andurá. Ovidia pillo-pillo

NOMBRE COMÚN Pillo-pillo

FAMILIA X Thymelaeaceae
 hierba X
 arbusto X
 bosque X
 matorral X
 Cfbn X
 Cfk' X
 Cfsk' X

LOCALIDAD

PRINCIPIO ACTIVO

USOS SEGÚN LITERATURA

USOS SEGÚN ENCUESTA.

éteres de lucteolina (1).

USOS SEGÚN LITERATURA Purgante, vomitivo y causa cólicos (1).

USOS SEGÚN ENCUESTA.

Nº 106

NOMBRE CIENTIFICO

Oxalis adenophylla

NOMBRE COMUN Culle

FAMILIA Oxalidaceae

bulbosa X

estepa X

escorial X

doméstico X

Cfk' X

Cfsk' X

Dfk'c X

BSk'c X

ET X

LOCALIDAD Coyhaique. L. Lapparent.

PRINCIPIO ACTIVO Oxalis rosea: Ácidos oxálico, ascóricico, dehidroascórbico, pirúvico y glioxálico (1).

USOS SEGÚN LITERATURA Oxalis rosea: Con la planta se fabrican panes rojizos; emenagogo, abortivo y febrífugo (1).

USOS SEGÚN ENCUESTA. Con flor de chilco en infusión contra dolores menstr.(15-1). como tortilla contra fiebre y meningitis (15-1). Inf. planta (hoja) : sudorífico (2-1, 12-9, 12-5, 12-11), febrífugo (12-5, 12-9, 12-10, 12-11, 12-13), antisept.(12-13).Coc.pl.comp.: febrífugo (12-14). Inf. febrífuga y post parto (12-15). Inf. de planta como sudorif. (12-17, 12-18).

Nº 107

NOMBRE CIENTIFICO

Papaver rhoëas

NOMBRE COMUN Amapola

FAMILIA Papaveraceae

hierba X

doméstico X

ruderal X

Cfbn X

Cfk' X

Cfsk' X

BSk'c X

LOCALIDAD

PRINCIPIO ACTIVO

USOS SEGÚN LITERATURA

USOS SEGÚN ENCUESTA.

Nº 108

NOMBRE CIENTIFICO

Papaver somnifera

NOMBRE COMUN Amapola

FAMILIA Papaveraceae

hierba X

pradera X

doméstico X

ruderal X

Cfbn X

Cfk' X

Cfsk' X

BSk'c X

LOCALIDAD

PRINCIPIO ACTIVO

USOS SEGÚN LITERATURA

USOS SEGÚN ENCUESTA.

Nº 109

NOMBRE CIENTIFICO

Pelargonium radula cultivar "Radula Rosea"

NOMBRE COMUN Malva rosa

FAMILIA Geraniaceae

cactácea

hierba X
 subarbusto X
 doméstico X
 Cfbn X
 Cfk' X
 Cfsk' X
 BSk' X

LOCALIDAD

PRINCIPIO ACTIVO

USOS SEGÚN LITERATURA

USOS SEGÚN ENCUESTA.

N° 110

NOMBRE CIENTIFICO

Peperomia inaequalifolia, sin *P. cristallina*

NOMBRE COMUN Gongona, congona,

FAMILIA Piperaceae

hierba X
 doméstico X
 Cfbn X
 Cfk' X
 Cfsk' X
 BSk' X

LOCALIDAD Planta de interior

PRINCIPIO ACTIVO

USOS SEGÚN LITERATURA Infusión estomacal y jugo contra dolor de oídos, flatulencia y enfermedades urinarias (16).

USOS SEGÚN ENCUESTA. Infusión, decocción y cataplasma como cicatrizante (13-7).

N° 111

NOMBRE CIENTIFICO

Petroselinum sativum

NOMBRE COMUN Perejil, perejil crespo

FAMILIA apiaceae

hierba X
 doméstico X
 Cfbn X
 Cfk' X
 Cfsk' X
 Dfk'c X

LOCALIDAD

PRINCIPIO ACTIVO

USOS SEGÚN LITERATURA

USOS SEGÚN ENCUESTA.

Infusión como diurético (12-2, 13-10) y contra hemorragias nazales (13-10). Infusión de raíz como depurativo (12-1, 12-2). para inflamación de venas y remineralizante (12-1, 12-10). Inf., coc., hoja y raíz: resfío, urinaria (12-13, 12-14). Hoja y raíz en cocim como alim. y tónico cardiaco (21-16). Inf. hojas y tallos en catapl. como analgésico (17-1). Inf. raíz como diurético (17-1, 16-4) para "enfriamientos" o cistitis (16-3, 16-4).

N° 112

NOMBRE CIENTIFICO

Pinus spp: P. sylvestris. P. contorta. P. ponderosa.

NOMBRE COMUN pino

FAMILIA Pinaceae

árbol X
 bosque X
 doméstico X
 ruderal X
 Cfbn X
 Cfk' X
 Cfsk' X
 Dfk'c X

LOCALIDAD

PRINCIPIO ACTIVO

USOS SEGÚN LITERATURA

USOS SEGÚN ENCUESTA. Baño de corteza de pino para la tos y analgésico (17-3).

N° 113

NOMBRE CIENTIFICO

Plantago lanceolata

NOMBRE COMUN Llantén, siete venas

FAMILIA Plantaginaceae

hierba X

matorral X

pradera X

ruderal X

Cfbn X

Cfk' X

Cfsk' X

Dfk'c X

BSk'c X

LOCALIDAD Coyhaique, Bajada de Ibáñez, Villa Castillo, El Manso

PRINCIPIO ACTIVO Taninos, mucilagos, esteroides, saponinas, alcaloides, flavonoides (1). Heterósidos: aucubina; flavonoides; musilagos: galactosa, arabinosa y ramnosa; rutinas, taninos, alcaloides y otros (2).

USOS SEGÚN LITERATURA

Contra cancer, heridas, colirio, semillas: emol. y laxante, decoc.: garganta; hojas: úlcera (1). Jugo: cicatriza y dolor oídos; infus.: refriós; cocim.: refriós y heridas; pom.: heridas úlceras y hemor. (2).

USOS SEGÚN ENCUESTA.

Dolor estómago, cáncer, úlceras graves (15-4 y 5), infusión de hojas como astringente (12-11) y tónico para la tos (12-5). Cocimiento de hojas como cicatrizante (12-9, 12-12). Infus. de hojas como cicatrizante (12-10), analgésico (12-11). Cocim. raíz y hojas en compresas para golpes como cicatrizante, analgésico y neuralgia (12-15) o catap. cicatriz (17-5), infusión de hojas como cicatrizante (12-16, 12-18). Inf. planta completa para la úlcera (17-1).

N° 114.

NOMBRE CIENTIFICO

Plantago major

NOMBRE COMUN Llantén mayor, siete venas

FAMILIA Plantaginaceae

hierba X

matorral X

pradera X

doméstico X

ruderal X

Cfbn X

Cfk' X

Cfsk' X

Dfk'c X

BSk'c X

LOCALIDAD

El Picacho, Coyhaique, P. Ibáñez, etc.

PRINCIPIO ACTIVO

Heterósidos: aucubina; flavonoides; musilagos: galactosa, arabinosa y ramnosa; rutinas, taninos, alcaloides y otros (2).

USOS SEGÚN LITERATURA Contra cancer, heridas, colirio, semillas: emoliente, decocción: inflam. garganta, semilla: laxante y hojas: úlcera (1). Jugo: cicatrizante y dolor de oídos; infusión: en refriós; cocimiento: refriós y heridas; pomadas: heridas úlceras y hemorroides (2).

USOS SEGÚN ENCUESTA.

Infus. previene el cancer (13-10); diurético (13-1, 13-5), sudoríf (13-5), várices y hemorr (13-1), neuralgia (13-1), gastritis (13-8), astringente, antiespasm. y tos (12-5); cataplas cicatriz (12-5, 13-1, 13-7, 13-8, 13-10, 17-1), colirio (13-2). Cocim. de hojas como cicatriza (12-9, 12-10). Infus. hojas cicatriz (12-7, 12-10, 16-1) y lavados cicat. (16-4), para la úlcera (12-10) y el cáncer (12-10, 12-16) y riñones (17-4, 17-5), antiespas. y presión (16-2). Inf. para golpes y cicatriz (12-15). Compresas y lavados como cicatrizante extero e interno (16-5).

N° 115

NOMBRE CIENTIFICO

Polygonum aviculare

NOMBRE COMUN Sanguinaria, pasto del pollo

FAMILIA Polygonaceae

hierba X

doméstico X

ruderal X

Cfbn X

Cfk' X

Cfsk' X

Dfk'c X

BSk'c X

LOCALIDAD L. Atravesado, Villa Co Castillo

PRINCIPIO ACTIVO

USOS SEGÚN LITERATURA

Puede producir toxicidad. Su abundante consumo puede producir gastroenteritis (14).

USOS SEGÚN ENCUESTA.

Inf. hoja: depurativo (12-2, 12-5, 12-6, 12-9, 13-1, 12-10, 12-13, 12-11, 13-4, 13-5, 13-6, 13-8), sudorífico (13-4, 12-9), febrífugo (13-10) y diurético (12-2, 13-5). Infusión y jugo contra hemorragia nasal y febrífugo (13-10), convulsiones (12-11). Inf. pl. comp. depurativo (12-7, 12-10, 12-11, 17-1), antídoto (17-3), menstruación, remineralizante y riñones (12-7); contra convulsiones (12-11). Inf. de hoja y raíz para presión alta y baja (12-17).

N° 116

NOMBRE CIENTIFICO

Polypodium feuillei

NOMBRE COMUN Calahuala, hierba del lagarto, vilcún

FAMILIA Polypodiaceae

helecho X

bosque X

Cfbn X

Cfk' X

Cfsk' X

LOCALIDAD Tranquilo (epífita de arrayán)

PRINCIPIO ACTIVO Ceras, taninos, resinas y glucósidos: feuledina, feulleno (triterpeno), ferneno, serraten y diploteno (1);

USOS SEGÚN LITERATURA Sudorífico y febrífugo. Para evacuar tumores interiores (1). Cocimiento del rizoma para afecciones pulmonares y gástricas (9)

USOS SEGÚN ENCUESTA.

N° 118

NOMBRE CIENTIFICO

Prunus cerasus

NOMBRE COMUN Cerezo

FAMILIA

árbol X

doméstico X

Cfbn X

Cfk' X

Cfsk' X

BSk'c X

LOCALIDAD

PRINCIPIO ACTIVO

USOS SEGÚN LITERATURA

USOS SEGÚN ENCUESTA.

Inf. corteza + mosqueta: emoliente, espectorante, tos (12-13).

N° 119

NOMBRE CIENTIFICO

Quinchamalium chilensis

NOMBRE COMUN Quinchamali

FAMILIA Santalaceae

hierba X

estepa X

Cfsk' X

Dfk'c X

BSk'c X

LOCALIDAD

Coyhaique, Puerto Ibáñez, Villa Co Castillo

PRINCIPIO ACTIVO Glucósidos, mucilagos, taninos, flavonoides: rutina; triterpeno, saponinas, beta sitosterol (2).

USOS SEGÚN LITERATURA

Infusión: depurativa, hemenagogo, convalescencia de golpes y caídas, cálculosa renales; decocción: contra abscesos hepáticos; compresas de infusión: cicatrizante de heridas (2)

USOS SEGÚN ENCUESTA. Infusión: afec. respiratorias, cálculos renales (15-2), diarreas (15-3). Infusión de planta como analgésico, antiespasmódico, cólicos y pulmón (12-5). Inf. pl. comp.: depurativo (12-14), inf. hojas como analgésico, antiespasmódico y emoliente (12-15).

N° 121

NOMBRE CIENTIFICO

Rheum officinale

NOMBRE COMUN

FAMILIA Poligonaceae
 hierba X
 bosque X
 Cfbn X
 Cfk' X
 Cfsk' X
 Dfk'c X
 BSk'c X

ET

LOCALIDAD

PRINCIPIO ACTIVO

USOS SEGÚN LITERATURA

USOS SEGÚN ENCUESTA.

N° 122.

NOMBRE CIENTIFICO *Ribes cuculatum*

NOMBRE COMUN Zarzaparrilla

FAMILIA Saxifragaceae

subarbusto X

estepa X

matorral X

bosque X

Cfk' X

Cfsk' X

Dfk'c X

Bsk'c X

LOCALIDAD El Manso y Villa Co Castillo

PRINCIPIO ACTIVO

USOS SEGÚN LITERATURA

USOS SEGÚN ENCUESTA. Infusión de hojas depurativa en mezcla con planta entera de quinchamalí (15-4), id. con limpia plata (15-5) y depurativa mezclada con perejil después de operacin de vesicula (15-11).

N° 123

NOMBRE CIENTIFICO

Ribes magellanicum

NOMBRE COMUN Parrilla, zarzaparrilla

FAMILIA Saxifragaceae

arbusto X

bosque X

hualve X

matorral X

mallín X

ruderal X

Cfbn X

Cfk' X

Cfsk' X

Dfk'c X

BSk'c X

LOCALIDAD Aysén, Coyhaique, Pto Ibañez

PRINCIPIO ACTIVO

USOS SEGÚN LITERATURA

USOS SEGÚN ENCUESTA. Infusión y cocim. de hojas y fruta: depurativo (12-5, 12-6, 12-7, 12-16). Inf. raiz: depurativo (12-10, 12-15), Inf.hoja: cortar la leche (12-12), depurativo (12-14, 17-1, 17-3).

N° 124

NOMBRE CIENTIFICO *Ribes nigrum*

NOMBRE COMUN Grosellero nego, casis

FAMILIA Saxifragaceae

arbusto X

doméstico X

Cfbn X

Cfk' X

Cfsk' X

Dfk'c X

LOCALIDAD

Aysén, Coyhaique, Pto Ibañez

PRINCIPIO ACTIVO

Fruto: glucosa, levulosa, ácido tartárico, cítrico, salicílico y málico (6)

USOS SEGÚN LITERATURA

USOS SEGÚN ENCUESTA.

N° 125

NOMBRE CIENTIFICO

Ribes rubrum

NOMBRE COMUN

Groselero rojo, parrilla roja, zarzaparrilla

FAMILIA

Saxifragaceae

arbusto X

doméstico X

Cfbn X

Cfk' X

Cfsk' X

Dfk'c X

Bsk'c X

ET

LOCALIDAD

Aysén, Coyhaique, Pto Ibañez

PRINCIPIO ACTIVO

Fruto: glucosa, levulosa, ácido tartárico, cítrico, salicílico y málico (6)

USOS SEGÚN LITERATURA

USOS SEGÚN ENCUESTA.

Infusión y jarabe como depurativo (13-1, 13-8) y contra las várices (13-8).

N° 126

NOMBRE CIENTIFICO

Ribes spicatum. R. uva crisper o R. grossularia

NOMBRE COMUN

Grosella

FAMILIA

Saxifragaceae

arbusto X

doméstico X

Cfbn X

Cfk' X

Cfsk' X

Dfk'c X

BSk'c X

LOCALIDAD

PRINCIPIO ACTIVO

USOS SEGÚN LITERATURA

USOS SEGÚN ENCUESTA.

Jarabe como purgante (13-6).

N° 127

NOMBRE CIENTIFICO

Roripa nasturtium

NOMBRE COMUN

Berro

FAMILIA Cruciferae

cactácea

hierba X

mallín X

ruderal X

Cfbn X

Cfk' X

Cfsk' X

Dfk'c X

BSk'c X

LOCALIDAD

PRINCIPIO ACTIVO

USOS SEGÚN LITERATURA

USOS SEGÚN ENCUESTA.

Nº128

NOMBRE CIENTIFICO

Rosa moschata

NOMBRE COMUN

Rosa mosqueta

FAMILIA

Rosaceae

| | |
|-----------|---|
| matorral | X |
| pradera | X |
| mallín | X |
| doméstico | X |
| ruderal | X |
| Cfbn | X |
| Cfk' | X |
| Cfsk' | X |
| BSk'c | X |

LOCALIDAD

Aysén, Coyhaique, Pto Ibañez

PRINCIPIO ACTIVO

Vitamina C, aceite de semilla rico en ácidos grasos insaturados: oléico, linoleico, linolénico y en menor cantidad, palmítico y esteárico (2).

USOS SEGÚN LITERATURA

Infusión: mejora defensas, diurético y laxante. Aceite de semillas: cicatrices y manchas de piel; pomadas comerciales: cicatrices y arrugas (2).

USOS SEGÚN ENCUESTA. Infusión hoja diurética (15-6) cólicos y tos (13-2,13-4,13-5,13-8) y cocim. fruto x3min para reumatismo (15-1), tos, resfrios y garganta (15-7). Infusión de rosa blanca + menta + salvia como antiséptico (12-7). Coc. hoja y fruto como expectorante(12-9). Cocim. raíz para la tos (12-10). Inf., coc., frutos: alimento, emoliente, tos, resfrió (12-13). Coc. de flor + corteza de sauco + corteza de álamo: espectorante, tos y enfriamiento (12-14). Jugo de fruto: artritis (12-14), cocim. fruto: bebida (12-15). Infusión de raíz y fruto para la tos (12-18), inf de fruto para la tos (17-2, 16-4), inf. de corteza para las hemorroides (17-2). Infusión de hojas para la tos (16-3).

Nº129

NOMBRE CIENTIFICO

Rosa sp

NOMBRE COMUN

Rosa blanca

FAMILIA

Rosaceae

| | |
|-----------|---|
| arbusto | X |
| doméstico | X |
| Cfbn | X |
| Cfk' | X |
| Cfsk' | X |

LOCALIDAD

PRINCIPIO ACTIVO

USOS SEGÚN LITERATURA

USOS SEGÚN ENCUESTA.

Infusión y decocción de flor contra cólicos, fiebre y como tónico cardiaco (13-2,13-7), antiséptico (12-7). Inf. flores + hojas de eter + hojas toronjil: corazón(12-13). Inf. flor en lavado de ojos (12-17).

Nº130

NOMBRE CIENTIFICO

Rosmarinus officinalis

NOMBRE COMUN

Romero

FAMILIA

Labiatae

| | |
|-----------|---|
| arbusto | X |
| doméstico | X |
| Cfbn | X |
| Cfk' | X |
| Cfsk' | X |

LOCALIDAD

Aysén, Coyhaique, Pto Ibañez

PRINCIPIO ACTIVO

USOS SEGÚN LITERATURA

USOS SEGÚN ENCUESTA.

Infusión de hojas y tallos, saumerib y jugo espectorante y contra caída del pelo (13-7), analgés, astringente, sudorífico y

para heridas internas (12-7), menstr. (12-13). Como condim. (12-2). Cocim hojas analgésico, antiespas. (12-16) y relajante (16-2).

N°131

NOMBRE CIENTIFICO

Rubus geoides

NOMBRE COMUN

Miñe-miñe

FAMILIA

Rosaceae

hierba X

bosque X

hualve X

matorral X

pradera X

mallín X

Cfbn X

Cfk' X

Cfsk' X

Dfk'c X

LOCALIDAD

El Picacho, Coyhaique, Lago Riesco

PRINCIPIO ACTIVO

USOS SEGÚN LITERATURA

Fruto comestible (10). *Rubus* spp: taninos, flavonoides, frutos ricos en vitamina C, ácidos orgánicos, azúcares y pectinas (7).

USOS SEGÚN ENCUESTA.

N°132

NOMBRE CIENTIFICO

Rubus idaeus

NOMBRE COMUN

Frambuesa

FAMILIA

Rosaceae

arbusto X

doméstico X

Cfbn X

Cfk' X

Cfsk' X

Dfk'c X

LOCALIDAD

Coyhaique, Pto Aysén

PRINCIPIO ACTIVO

Hojas: polipeptidos, flavonoides y taninos; fruto: pectina, fructosa, ácidos frutales, vitaminas B1, A y C (8). El fruto es bueno para el reumatismo, estreñimiento y dispepsias (6).

USOS SEGÚN LITERATURA

Hojas fortifican musculatura uterina y facilitan parto; decocción contra diarrea; externamente: heridas y excesivo flujo vaginal; no tomar al principio del embarazo (8). Contiene fragarina, sustancia que relaja el útero durante el embarazo (7).

USOS SEGÚN ENCUESTA.

N°133

NOMBRE CIENTIFICO

Rubus ulmifolius

NOMBRE COMUN

Zarzamora

FAMILIA

Rosaceae

arbusto X

bosque X

matorral X

Cfbn X

Cfk' X

Cfsk' X

Dfk'c X

LOCALIDAD

Laguna Los Palos

PRINCIPIO ACTIVO

Rica en azúcares, ácidos diversos (cítrico, láctico, oxálico), vitamina A y C, proteínas, sales de calcio y potasio (6). R.

fruticosus: ácido cítrico, oxálico, málico, tanino, glucósido, flavona, azúcares, aceite esencial y vitamina C (4).

USOS SEGÚN LITERATURA

Fruto de *R. fruticosus* crudos, cocidos, jarave, jalea o vino (7). En cocimiento contra hemorroides, decocción: diarrea e infusión para garganta (4). Fruto: diarrea, artritis y garganta; jugo: en fiebre; cocimiento hojas: hemenagogo, garganta y boca (3).

USOS SEGÚN ENCUESTA.

Jugo del tallo como levadura (16-5).

N°134

NOMBRE CIENTIFICO

Rumex crispus

NOMBRE COMUN

Romaza

FAMILIA

Polygonaceae

hierba X

ruderal X

Cfbn X

Cfk' X

Cfsk' X

LOCALIDAD

PRINCIPIO ACTIVO

USOS SEGÚN LITERATURA

USOS SEGÚN ENCUESTA.

Hoja por cataplasma y compresas como analgésico y jaqueca (12-8). Coc. raíz con raíz de diente de león como depurativo y para la gastritis(12-10).Jugo de hoja+planta completa de cardo? como compresas como antiséptico y cicatrizante (12-10). Inf. hoja como cicatrizante (17-2), inf. de raíz para cólicos, gastritis y tos (17-1); raíz machacada en agua para cancer y úlcera (17-3).

N°135

NOMBRE CIENTIFICO

Ruta graveolens

NOMBRE COMUN

Ruda

FAMILIA

Rutaceae

hierba X

subarbusto X

doméstico X

Cfbn X

Cfk' X

Cfsk' X

Dfk'c X

LOCALIDAD

Coyhayque

PRINCIPIO ACTIVO

USOS SEGÚN LITERATURA

USOS SEGÚN ENCUESTA.

Infusión: cólicos (13-7). Cocim. de hojas para las alergias (12-4), espanta malos espíritus (12-4). Inf. de hojas con matico o sola(12-12) para la menstr.(12-11), inf. analgésica para jaqueca y neuralgia (12-15), contra jaqueca y para sahumero (12-16). Inf. de hojas como analgésico, antiespasm. (12-17) y en úlcera (17-1).

N°136

NOMBRE CIENTIFICO

Salvia officinalis

NOMBRE COMUN

Salvia

FAMILIA

Labiatae

hierba X

doméstico X

Cfbn X

Cfk' X

Cfsk' X

Dfk'c X

LOCALIDAD

Coyhaique, jardines

PRINCIPIO ACTIVO
USOS SEGÚN LITERATURA
USOS SEGÚN ENCUESTA.

Inf. hojas y tallos: menstr. (13-9,13-10), insomnio (13-5,13-9) anticép., gastritis y tos (13-2), colirio, analg. (13-5, 12-5, 12-6), astring. (12-11), febrif. (12-5), condim. (12-6), resfrío (12-11). Inf. hojas: alimento (12-12), antiesp., hígado (12-7). Inf. hoja como antiespasm. (12-15, 12-16, 16-1), espectorante, resfrío (12-16), tranquilizante (17-5, 16-1, pl.: 16-2) y presión (17-1), tos asma y bronquios (16-4).

N°137**NOMBRE CIENTIFICO**

Sambucus nigra variedad Aureomarginata

NOMBRE COMUN

Sauco

FAMILIA

Caprifoliaceae

| | |
|-----------|---|
| árbol | X |
| doméstico | X |
| ruderal | X |
| Cfbn | X |
| Cfk' | X |
| Cfsk' | X |
| Dfk'c | X |
| BSk'c | X |

LOCALIDAD

Coyhaique

PRINCIPIO ACTIVO**USOS SEGÚN LITERATURA****USOS SEGÚN ENCUESTA.**

Infusión de hoja y flor y tintura para la tos (12-7, 13-4), corazón y cólicos (13-4). La corteza se usa para estim. la menstruación (12-3). Infusión de hojas y frutos como febrifugo y contra la tos (12-6, 12-8), obesidad, espectorante y diurético (12-8). Infusión hoja y flor analgésico, diurético, febrifugo, resfrío (12-12, 12-15), espectorante (12-9, 12-15, 16-4), várices (12-11). Inf. de raíz y hoja como espectorante y tos (12-16, 17-4), inf. corteza en tos (12-17), cocim corteza en tos (12-18).

N°138**NOMBRE CIENTIFICO**

Schinus molle

NOMBRE COMUN

Laura

FAMILIA

Anacardiaceae

| | |
|---------|---|
| arbusto | X |
| bosque | X |
| estepa | X |
| BSK'c | X |

LOCALIDAD

L. Lapparent, Villa Co Castillo

PRINCIPIO ACTIVO**USOS SEGÚN LITERATURA****USOS SEGÚN ENCUESTA.**

Como infusión de hojas para afecciones respiratorias (pulmón y tos) (15-1 y 15-8).

N°139**NOMBRE CIENTIFICO**

Schinus molle

NOMBRE COMUN

Molle de la Patagonia

FAMILIA

Anacardiaceae

| | |
|----------|---|
| arbusto | X |
| árbol | X |
| bosque | X |
| matorral | X |
| estepa | X |
| Cfsk' | X |

LOCALIDAD**PRINCIPIO ACTIVO**

USOS SEGÚN LITERATURA
USOS SEGÚN ENCUESTA.

N°140

NOMBRE CIENTIFICO

Scholzia californica

NOMBRE COMUN

Dedal de oro

FAMILIA

Papaveraceae

hierba X

doméstico X

ruderal X

Cfbn X

Cfk' X

Cfsk' X

Dfk'c X

LOCALIDAD

PRINCIPIO ACTIVO

USOS SEGÚN LITERATURA

USOS SEGÚN ENCUESTA.

N°141

NOMBRE CIENTIFICO

Senecio acanthifolius

NOMBRE COMUN

Hualtata

FAMILIA

Asteraceae (ex Compositae)

hierba X

mallín X

Cfk' X

Cfsk' X

BSk'c X

LOCALIDAD

Río Ibañez

PRINCIPIO ACTIVO

USOS SEGÚN LITERATURA

USOS SEGÚN ENCUESTA.

Inf. hoja para afecciones respiratorias (12-10)..

N°142

NOMBRE CIENTIFICO

Senecio filaginoides

NOMBRE COMUN

Senecio, hualtata

FAMILIA

Asteraceae (ex Compositae)

hierba X

mallín X

Cfk' X

Cfsk' X

BSK'c X

LOCALIDAD

PRINCIPIO ACTIVO

USOS SEGÚN LITERATURA

USOS SEGÚN ENCUESTA.

N°143

NOMBRE CIENTIFICO

Senecio neaei

NOMBRE COMUN

Yuyo moro

FAMILIA

Asteraceae (ex Compositae)

cactácea

hierba X

arbusto X

matorral X
 Cfk' X
 Cfsk' X
 Dfk'c X
 BSk'c X

LOCALIDAD

L. Lapparent

PRINCIPIO ACTIVO

USOS SEGÚN LITERATURA

USOS SEGÚN ENCUESTA.

Planta entera para teñir (15-9). Infusión de hoja como laxante (15-11). Inf. pl. comp.: antiespasmódico (12-14).

Nº144

NOMBRE CIENTIFICO

Senecio patagonicus

NOMBRE COMUN Senecio, mata amarilla

FAMILIA

Asteraceae (ex Compositae)

arbusto X
 matorral X
 ruderal X
 Cfk' X
 Cfsk' X
 Dfk'c X
 BSk'c X

LOCALIDAD

PRINCIPIO ACTIVO

USOS SEGÚN LITERATURA

USOS SEGÚN ENCUESTA.

Nº151

NOMBRE CIENTIFICO

Sisyrinchium sp

NOMBRE COMUN

Triqui triqui, liriecillo

FAMILIA Liliaceae

bulbosa X
 matorral X
 estepa X
 Cfk' X
 Cfsk' X
 BSk'c X

LOCALIDAD

L. Lapparent, bajada Ibáñez

PRINCIPIO ACTIVO

USOS SEGÚN LITERATURA

USOS SEGÚN ENCUESTA.

Inf. hoja: para "empacho" (15-1), asma (12-14), purgante (15-10), depurativo, orinar y purgante (15-11). Inf. hojas como analgésico, antiespasm. y cólicos (12-17).

Nº152

NOMBRE CIENTIFICO

Solanum ligustrinus y Solanum gayanum (fruto grande)

NOMBRE COMUN

Natre

FAMILIA

Solanaceae

arbusto X
 doméstico X
 Cfbn X
 Cfk' X
 Cfsk' X

LOCALIDAD

Coyhaique, L. Lapparent, Villa Co castillo.

PRINCIPIO ACTIVO

Glucoalcaloides y alcaloides esteroideos

USOS SEGÚN LITERATURA

Jugo de hojas para la fiebre, infusión de hojas y tallos (sin corteza) para fiebre y dolor de cabeza (2).

USOS SEGÚN ENCUESTA.

Inf. tallo: fiebre (12-5, 13-8, 15-7, 15-8), resfrío, sudorífico y tos (12-3, 12-5, 15-7, 15-8, 13-1, 13-4, 13-5, 13-10). Con tilo y limón en cocim.: espectorante y febrífugo (12-1, 12-5). Inf. hoja: febrífugo (12-10)+Raíz: espectorante (12-13). Inf. de hojas para resfríos (17-2), inf. de tañillos como analgésico en gastritis (17-4).

N°153

NOMBRE CIENTIFICO

Solanum tuberosum

NOMBRE COMUN

Papa

FAMILIA

| | |
|-----------|---|
| hierba | X |
| bulbosa | X |
| doméstico | X |
| Cfbn | X |
| Cfk' | X |
| Cfsk' | X |
| Dfk'c | X |
| BSk'c | X |

LOCALIDAD

PRINCIPIO ACTIVO

USOS SEGÚN LITERATURA

USOS SEGÚN ENCUESTA.

Cataplasma, compresas: febrífugo (12-13).

N°154

NOMBRE CIENTIFICO

Sonchus oleraceus

NOMBRE COMUN

Ñilhue, troltro

FAMILIA

Asteraceae (ex Compositae)

| | |
|---------|---|
| hierba | X |
| ruderal | X |
| Cfbn | X |
| Cfk' | X |
| Cfsk' | X |

LOCALIDAD

Camino a Balmaceda

PRINCIPIO ACTIVO

USOS SEGÚN LITERATURA

USOS SEGÚN ENCUESTA.

Infusión de planta para afecciones cardíacas (12-2).

N°155

NOMBRE CIENTIFICO

Sorbus aucuparia

NOMBRE COMUN

Serbal (mal llamado sauco rojo)

FAMILIA

| | |
|-----------|---|
| árbol | X |
| doméstico | X |
| Cfbn | X |
| Cfk' | X |
| Cfsk' | X |

LOCALIDAD

PRINCIPIO ACTIVO

USOS SEGÚN LITERATURA

USOS SEGÚN ENCUESTA.

N°156

NOMBRE CIENTIFICO

Stellaria media, Stellaria arvalis

NOMBRE COMUN

Quilloy quilloy

FAMILIA

cactácea

hierba X

pradera X
 estepa X
 ruderal X
 Cfbn X
 Cfk' X
 Cfsk' X
 BSK'c X

LOCALIDAD

L. Lapparent, Bajada Ibañez

PRINCIPIO ACTIVO

USOS SEGÚN LITERATURA

USOS SEGÚN ENCUESTA.

Infusión y jugo para dolor de cabeza, fiebre (15-1 y 15-9 y 15-11). Decocción y compresas como cicatrizante para absesos (13-10), infusión de planta como remineralizante (12-6). Inf. hojas como febrífugo y sudorífico (12-10).

Nº157

NOMBRE CIENTIFICO

Symphitum sp

NOMBRE COMUN

Balsamo, yodo

FAMILIA Borraginaceae

hierba X
 doméstico X
 Cfbn X
 Cfk' X
 Cfsk' X

LOCALIDAD

Coyhaique, P. Ibañez, Villa Ortega

PRINCIPIO ACTIVO

USOS SEGÚN LITERATURA

USOS SEGÚN ENCUESTA.

Infusión de hojas cicatrizante (13-1), analgésico (12-5) e hígado (17-1).

Nº158

NOMBRE CIENTIFICO

Tanacetum parthenium

NOMBRE COMUN

Altamisa

FAMILIA

Asteraceae (ex Compositae)

hierba X
 doméstico X
 ruderal X
 Cfbn X
 Cfk' X
 Cfsk' X
 Dfk'c X
 BSK'c X

LOCALIDAD

El Manso, El gato, etc.

PRINCIPIO ACTIVO

USOS SEGÚN LITERATURA

USOS SEGÚN ENCUESTA.

Como infusión para dolores de estómago y gases (15-5); "empachos", diarreas y compresas para reumatismo (15-8), analgésico (12-6, 13-7), diurético (13-7) contra convulsiones y tónico cardiaco (13-5), menstruación y prob. vaginales (12-2, 12-4, 12-6). Cataplasma con aceite para menstruación (12-7). Hoja como infusión para el frío (12-8). Infus. hojas como analgés., cicatrizante y matriz (estimula menstúa.) (12-10). Inf. hojas y flores para menst. y analgés. (12-11) y cólicos (17-1).

Nº159

NOMBRE CIENTIFICO

Tanacetum vulgare

NOMBRE COMUN

Ajenjo extranjero, ajeno de campo, tanaceto.

FAMILIA

Asteraceae (ex Compositae)

hierba X
 doméstico X

ruderal X
 Cfbn X
 Cfk' X
 Cfsk' X
 Dfk'c X
 BSk'c X

LOCALIDAD Lago Atravesado,

PRINCIPIO ACTIVO

USOS SEGÚN LITERATURA

USOS SEGÚN ENCUESTA.

Ajenjo ? se toma como infusión como colirio (externo) y astringente (12-12).

N°155

NOMBRE CIENTIFICO

Taraxacum officinale

NOMBRE COMUN

Diente de león

FAMILIA

Asteraceae (ex Compositae)

hierba X
 pradera X
 doméstico X
 ruderal X
 Cfbn X
 Cfk' X
 Cfsk' X
 Dfk'c X
 BSk'c X

LOCALIDAD

PRINCIPIO ACTIVO

USOS SEGÚN LITERATURA

USOS SEGÚN ENCUESTA.

Infusión diurética y para la gastritis (13-1), infusión de raíces y hojas como anticéptico y analgésico, hojas como alimento (12-2). Inf. raíz: artritis (12-14)

N°156

NOMBRE CIENTIFICO

Thymus vulgaris

NOMBRE COMUN

Tomillo

FAMILIA

Labiatae

cactácea

hierba X
 doméstico X
 Cfbn X
 Cfk' X
 Cfsk' X
 Dfk'c X
 BSk'c X

LOCALIDAD

PRINCIPIO ACTIVO

USOS SEGÚN LITERATURA

USOS SEGÚN ENCUESTA.

Hojas y tallos como condimento (12-2, 12-6, 12-7, 12-17), para la memoria y la presión baja (12-17). Polvo de hojas como condim (16-4).

N°157

NOMBRE CIENTIFICO

Tilia spp.

NOMBRE COMUN

Tilo

FAMILIA

Tiláceae

árbol X
 doméstico X
 Cfbn X
 Cfk' X

Cfsk' X

LOCALIDAD

PRINCIPIO ACTIVO

USOS SEGÚN LITERATURA

USOS SEGÚN ENCUESTA.

Infusión de flor expectorante (13-8,13-10, 12-8) y sudorífica (13-2,13-5,13-8, 12-8). Inf. de flor, fruto y hojas para tos y bronquios (con limón) (16-4).

N°158

NOMBRE CIENTIFICO

Trifolium pratense

NOMBRE COMUN

trebol rosado, trebol rojo (Arg.)

FAMILIA

Fabaceae

hierba X

pradera X

mallín X

estepa X

doméstico X

ruderal X

Cfbn X

Cfk' X

Cfsk' X

Dfk'c X

BSk'c X

LOCALIDAD

PRINCIPIO ACTIVO

USOS SEGÚN LITERATURA

USOS SEGÚN ENCUESTA.

N°159

NOMBRE CIENTIFICO

Tusilago farfara

NOMBRE COMUN

Tusilago, pata de vaca

FAMILIA

hierba X

doméstico X

Cfbn X

Cfk' X

Cfsk' X

LOCALIDAD

Coyhaique

PRINCIPIO ACTIVO

USOS SEGÚN LITERATURA

USOS SEGÚN ENCUESTA.

Como infusión para la diabetes, como expectorante y para la fiebre (13-7).

N°160

NOMBRE CIENTIFICO

Urtica dioica

NOMBRE COMUN

Ortiga caballuna

FAMILIA

Urticaceae

hierba X

matorral X

doméstico X

ruderal X

Cfbn X

Cfk' X

Dfk'c X

Bsk'c X

LOCALIDAD

Coyhaique. Baño Nuevo.

PRINCIPIO ACTIVO

USOS SEGÚN LITERATURA
USOS SEGÚN ENCUESTA.**N°161**

NOMBRE CIENTIFICO

Urtica urens

NOMBRE COMUN

Ortiga

FAMILIA

Urticaceae

hierba X

bosque X

doméstico X

ruderal X

Cfbn X

Cfk' X

Cfsk' X

Dfk'c X

LOCALIDAD

Coyhaique

PRINCIPIO ACTIVO

USOS SEGÚN LITERATURA

USOS SEGÚN ENCUESTA.

Infusión diurética, espectorante y contra cólicos (13-1,13-6), depurativa (12-2, 12-3, 13-5) y analgésica (13-6), para hemorragias internas (12-4), para la tos y riñones (12-5), tónico hepático (12-2), y con menta para enfriamientos (12-3). Raíz y hojas infu. depurativo, hemenagogo, remineralizante y para riñones (12-7), espectorante y reuma (12-9), infus. de raíz para la circulación (12-8),tos(12-12).Infusión de brotes y cogollos como analgésico,asma,astringente y espectorante (12-10). Inf. planta completa espectorante, resfrio y tos (12-16), la raíz en golpes y reumatismo (12-18). Inf. hojas en diabetes y tos (17-3). Raíz de ortiga + raíz de pimpinela + limón en infusión para la tos (17-3).

N°163

NOMBRE CIENTIFICO

Usnea sp.

NOMBRE COMUN

Líquén barba de palo

FAMILIA

líquen X

bosque X

hualve X

matorral X

mallín X

escorial X

Cfsk' X

Dfk'c X

BSk'c X

ET X

LOCALIDAD

PRINCIPIO ACTIVO

USOS SEGÚN LITERATURA

USOS SEGÚN ENCUESTA.

Cocim. de planta para compresas contra el reumatismo (12-5).

N°164

NOMBRE CIENTIFICO

Valeriana carnosa, otros del mismo género presentes en la regiónson: *Valeriana fonkiison*: *Valeriana lapathifolia*, *Valeriana officinalis*, *Valeriana philippiana*, *Valeriana sp.*

NOMBRE COMUN

Ñanco lahuén, llanca lahuén

FAMILIA

Valerianaceae

hierba X

subarbusto X

matorral X

estepa X

escorial X

BSk'c X

LOCALIDAD

Puerto Ibáñez, Laguna Morales, L. Lapparent

PRINCIPIO ACTIVO

USOS SEGÚN LITERATURA

Cocim. para vesícula y riñones: hervir 3 raíces 30cm molid. en 2l agua, reducir a 1l y tomar 1 vaso al acostar y levantarse, por 7 días, susp. 1 semana y reanudar 7 días más; para "botar coág. sangre y golpes pulmón" (15-5).

USOS SEGÚN ENCUESTA.

Infus.: dolor cintura (15-3), cólicos (13-10), tintura para afecciones hepáticas (13-7). Coc. e inf. raíz: cataplasma, analg. y depurativo (12-1). Hojas: pulmón (12-5). Inf. raíz como hemoliente (12-8), depurativo(12-11,12-14), remineralizante (12-14). Infusión de raíz para cólico, resfrío e hígado(12-9) y diurético (16-3). Coc. de raíz como analgésico (12-10). Inf. y cocim. de raíz como depurativo y para afec. respiratorias (12-18) y úlcera (17-3). Inf. de hojas para el corazón (17-3) y tos (16-1). Infusión de raíz para cólico, resfrío e hígado(12-9) y diurético (16-3). Coc. de raíz como analgésico (12-10). Inf. y cocim. de raíz como depurativo y para afec. respiratorias (12-18) y úlcera (17-3). Inf. de hojas para el corazón (17-3) y tos (16-1).

Valeriana officinalis:

Infusión de hojas para afecciones cardíacas (12-10, 12-12, 12-18)

Nº171

NOMBRE CIENTIFICO

Verbascum sp

NOMBRE COMUN

Hierba del paño, paco.

FAMILIA

Scrophulariaceae

hierba X

pradera X

ruderal X

Cfk' X

Cfsk' X

Dfk'c X

BSk'c X

LOCALIDAD

PRINCIPIO ACTIVO

glicosidos iridioides (7).

USOS SEGÚN LITERATURA

V. thapsus: Contra tos, tos convulsiva y otras afecciones respiratorias, infecciones urinarias, tensión nerviosa e insomnio. Externo: contra otitis, heridas, sabañones y hemorroides (7).

USOS SEGÚN ENCUESTA.

Decoc. de hojas como analgésico y astringente (12-6).

Nº170

NOMBRE CIENTIFICO

Veronica anagallis aquatica

NOMBRE COMUN

Verónica acuática

FAMILIA

hierba X

hualve X

mallín X

Cfbn X

Cfk' X

Cfsk' X

BSk'c X

LOCALIDAD

PRINCIPIO ACTIVO

USOS SEGÚN LITERATURA

USOS SEGÚN ENCUESTA.

Nº172

NOMBRE CIENTIFICO

Vicia faba

NOMBRE COMUN Haba

FAMILIA Fabaceae

hierba X

doméstico X

Cfbn X

Cfk' X

Cfsk' X
 Dfk'c X
 BSk'c X
 ET

LOCALIDAD

Lago Atravesado, P. Ibañez.

PRINCIPIO ACTIVO

USOS SEGÚN LITERATURA

USOS SEGÚN ENCUESTA.

Infusión de hojas para la fiebre (13-4), Compresas hojas: analgésico (12-13), dolor de oídos (12-13).

N°173

NOMBRE CIENTIFICO

Viola tricolor

NOMBRE COMUN

Pensamiento

FAMILIA

Violaceae

hierba X
 doméstico X
 Cfbn X
 Cfk' X
 Cfsk' X
 BSk'c X

LOCALIDAD

PRINCIPIO ACTIVO

USOS SEGÚN LITERATURA

USOS SEGÚN ENCUESTA.

Inf. hojas relajante (16-1).

N°174

NOMBRE CIENTIFICO

Weinmannia trichosperma

NOMBRE COMUN

Tineo, palo santo

FAMILIA

Cunoniaceae

árbol X
 bosque X
 Cfbn X

LOCALIDAD

PRINCIPIO ACTIVO

USOS SEGÚN LITERATURA

Corteza como astringente (1).

USOS SEGÚN ENCUESTA.

Inf. contra afec. respiratorias (13-9), cocimiento y tintura de corteza : pulmón, cicatrizante (12-12, 13-9, 13-4, 13-8), para la jaqueca (13-4) y depurativa (13-8). Decocción de raíz para heridas (12-3). Infusión de corteza para afecciones respiratorias (12-9) Corteza en infusión como cicatrizante (12-16, 16-5) y emoliente (12-16).

N°175

NOMBRE CIENTIFICO

Zea mays

NOMBRE COMUN

pelo de choclo

FAMILIA

Poaceae

hierba X
 doméstico X
 Cfbn X
 BSk'c X

ET

LOCALIDAD: P. Ibañez

PRINCIPIO ACTIVO

USOS SEGÚN LITERATURA

USOS SEGÚN ENCUESTA.

Pelo de choclo en infusión y jugo como diurético y contra cólicos (1310)

ANEXO

PRESENTACIÓN CIERRE DE PROYECTO

OCTUBRE de 2000

Proyecto
**“INVESTIGACIÓN Y DIFUSIÓN DE PLANTAS
MEDICINALES Y AROMÁTICAS EN LA REGIÓN DE
AYSÉN”**

FIA - CODEFF

DICIEMBRE DE 1998 - SEPTIEMBRE 2000

OBJETIVO GENERAL

- **INVESTIGAR, DIFUNDIR Y VALORIZAR LAS ESPECIES AROMÁTICAS Y MEDICINALES EN LAS COMUNAS DE COYHAIQUE Y RÍO IBÁÑEZ DE LA REGIÓN DE AYSÉN**

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- ✿ **Rescatar** conocimientos y recursos regionales en plantas medicinales.
- ✿ **Investigar** distribución y abundancia de especies nativas y naturalizadas.
- ✿ **Fijar criterios como alternativas productivas** (incluyendo sus potencialidades comerciales nacioanles e internacionales).
- ✿ **Capacitación y difusión** de técnicas orgánicas de cultivo y propagación.

METODOLOGÍA

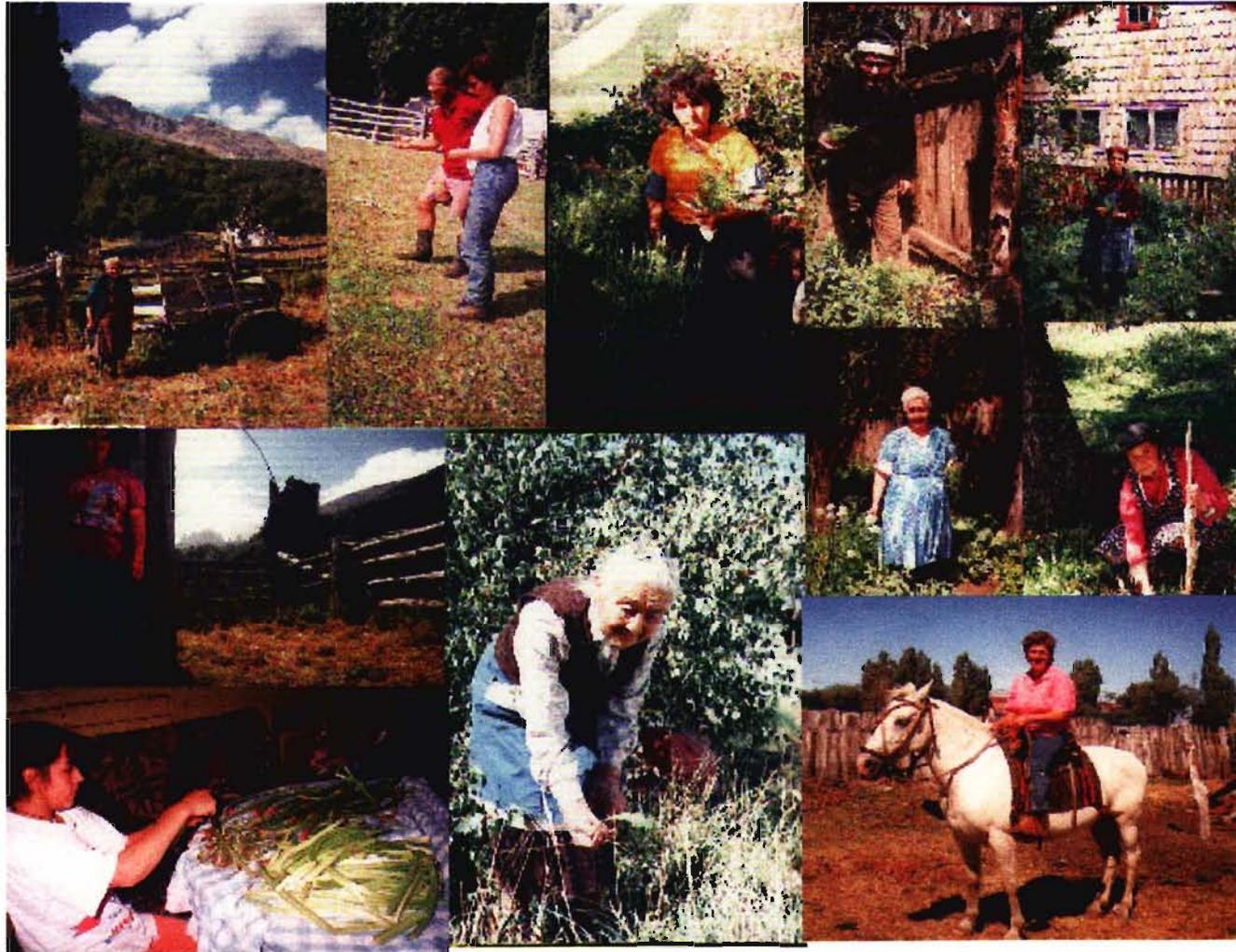
- ❁ Realización de un **catastro** a través de la aplicación de una **encuesta** detallada a 60 pobladores rurales y urbanos de las comunas de Coyhaique y Pto. Ibáñez.
- ❁ Campañas de terreno para la **recolección y selección** de muestras botánicas de interés y plantas de diversos ambientes.
- ❁ Creación de un **archivo fotográfico, herbario y fichas de información**.
- ❁ **Revisión** de antecedentes existentes de las especies encontradas.

METODOLOGÍA

- ❁ Investigación de técnicas de **propagación** y cultivo de especies de interés.
- ❁ Realizar a escala pequeña un **modelo de producción** de hierbas, desde su cultivo hasta la obtención de productos.
- ❁ Investigación de **productos demostrativos** con especies de interés.
- ❁ **Socializar** el conocimiento a través de jornadas de capacitación teórico prácticas, días de campo, charlas, publicación de artículos en la prensa y programas radiales.

METODOLOGÍA

Encuestas



METODOLOGÍA

Eventos y asistencia a seminarios, congresos, talleres, programas radiales y cursos



RESULTADOS



RESULTADOS

- ❁ Obtención de un **catastro de especies** utilizadas como aromáticas, medicinales y culinarias de las comunas de Coyhaique y Puerto Ibáñez, tanto nativas como naturalizadas.
- ❁ **Catastro fotográfico** de las especies identificadas.
- ❁ Creación de un completo **herbario** de consulta y 7 herbarios de terreno.
- ❁ Diseño y construcción de un **huerto demostrativo** con características orgánicas, reproduciendo ambientes originales para la adaptación de la especies de interés recolectadas.

RESULTADOS

- ❁ Revisión bibliográfica, etimológica y de mercado de especies encuestadas y recolectadas.
- ❁ Diseño y construcción de una sala de secado y procesado para la cosecha del huerto.
- ❁ Creación de productos demostrativos a base de hierbas (bolsas para infusión, almohadillas aromáticas, tinturas, velas aromáticas, macetas culinarias).
- ❁ Obtención de literatura y contactos afines al tema.

RESULTADOS

- ❁ Creación de un **CD** de información obtenida del proyecto.
- ❁ Creación de un **video** para la difusión del proyecto.
- ❁ Realización de un **curso** de capacitación, un **día de campo**, participación en **eventos rurales**, **trabajos con escolares**, **degustación** de hierbas, **charlas** de capacitación con grupos de mujeres, difusión a través de **5 programas radiales**, **diario** y **T.V.**
- ❁ Gran **motivación** e interés en el tema por parte de productores regionales y de prestadores de servicios, tanto para producir como comercializar productos a base de hierbas de diferentes puntos de la región.

PROYECCIONES

- ❁ Investigar más sobre **subproductos elaborados** a base de hierbas, principalmente los aceites.
- ❁ Crear **productos artesanales** en base a hierbas como incienso, jabones, jarabes, tinturas, aceites y vinagres aromatizados, shampoo, sacos y almohadas aromáticas, velas, entre otros.
- ❁ **Evaluar agronómicamente** las especies de interés, en especial las nativas.
- ❁ **Reforzar aspectos botánicos** para no incurrir en errores de designación.

PROYECCIONES

Precios mayoristas a laboratorios y farmacias en Argentina.

■ **Especie** (valores en \$ argentinos de Nov. '98)

US\$/kg

| | |
|-----------------------|---------|
| ■ Hidratis canadiense | 180-200 |
| ■ Ginseng raíz molida | 110-120 |
| ■ Manzanilla (flores) | 52.00 |
| ■ Anis estrellado | 31.00 |
| ■ Prímula | 30.00 |
| ■ Tilo flores | 20.00 |
| ■ Crategus oxiacanta | 12.50 |
| ■ Estragón hojas | 12.50 |
| ■ Valeriana raíz | 12.50 |

Fuente: PrensAromática: año 4 N°15 Nov. 1998.

PROYECCIONES

Ranking Ventas en USA (%)

| | 1998 | 1997 |
|---|-------|-------|
| ■ Echinacea (<i>Echinacea angustifolia</i>) | 9,79 | 11,93 |
| ■ St,Johns Wort (<i>Hypericum perforatum</i>) | 9,10 | 1,87 |
| ■ Ginko (<i>Ginko biloba</i>) | 7,3 | 6,80 |
| ■ Ajo (<i>Allium sativum</i>) | 6,53 | 8,52 |
| ■ Gin seng (<i>Panax ginseng</i>) | 4,11 | 4,76 |
| ■ Valeriana | 2,30 | 1,73 |
| ■ Cramberri (<i>Vaccinum oxycoccus</i>) | 2,19 | 2,47 |
| ■ Milk thistle (<i>Silybum marianum</i>) | 2,17 | 1 A2 |
| ■ Bilberry (<i>Vaccinium mitillus</i>) | 11,88 | 2,61 |
| ■ Feverfew (<i>Tanacetum parthenium</i>) | 1,70 | 1,59 |
| ■ Chamomile (<i>Matricaria chamomilla</i>) | 1,10 | 1,09 |
| ■ Peppermint (<i>Mentha piperita</i>) | 0,99 | 0,49 |

Fuente: WHOLE FOODS/Octubre 1998

PROYECCIONES

Exportaciones chilenas de plantas medicinales

(\$ noviembre de 1997) Banco Central de Chile.

| | 1996 | | 1997 | |
|--------------------|--------------|---------------|-------------|---------------|
| | ton. | miles de US\$ | ton. | miles de US\$ |
| ■ <u>Especies</u> | | | | |
| ■ Rosa mosqueta | 8851 | 29300 | 5935 | 18297 |
| ■ Hipérico | 648 | 1735 | 1275 | 4549 |
| ■ Boldo 1465 | 948 | 1196 | 888 | |
| ■ Manzanilla | 6 | 104 | 15 | 173 |
| ■ Cedrón | 49 | 222 | 35 | 165 |
| ■ Mora (hojas) | 224 | 411 | 48 | 106 |
| ■ Crataegus | 161 | 353 | 63 | 98 |
| ■ Hierbas surtidas | 26 | 284 | 7 | 94 |
| ■ Tilo | 5 | 56 | 5 | 50 |
| ■ Toronjil | 11 | 46 | 9 | 71 |
| ■ Menta | 2 | 39 | 3 | 31 |
| ■ Otras | 92 | 499 | 80 | 660 |
| ■ Total | 11540 | 33996 | 8671 | 25183 |

LIMITACIONES

- ❁ Investigación y desarrollo de **especies nativas** ausente o muy incipiente, limitada por estudios preclínicos y clínicos que respalden el efecto de las hierbas.
- ❁ Difícil inserción de la producción a mercados nacionales e internacionales por **falta de especialización productiva, volúmenes** y confianza por parte de los compradores.

ESPECIES NATIVAS

Aromáticas:

- ✿ Paramela
- ✿ Anís de monte

Culinarias:

- ✿ Calafate y michay
- ✿ Maqui
- ✿ Frutilla silvestre
- ✿ Zarzaparrilla
- ✿ Chaura
- ✿ Berros
- ✿ Luma

Medicinales:

- ✿ Eufrasia
- ✿ Matico
- ✿ Limpia plata
- ✿ Chilco
- ✿ Quinchamáli
- ✿ Valerianas
- ✿ Canelo

ESPECIES NATIVAS

Comestibles:



1.- Michay

(Berberis darwinii)

2.- Calafate

*(B. buxifolia,
B. empetrifolia)*

4.- Zarparrilla

(Ribes magellanica)

3.- Chaura

*(Gaultheria spp,
Myrteola sp)*

**5.- Frutilla,
miñe miñe**

*(Fragaria chiloensis,
Rubus geoides)*



ESPECIES NATIVAS

Medicinales:



Eufrasia (*Euphrasia*
sp)

Matico (*Buddleja*
globosa)

Limpia plata
(*Equisetum* sp)

Chilco (*Fuchsia*
magellanica)

Culle (*Oxalis*
adenophylla)

ESPECIES NATIVAS



Zarzaparrilla

(*Ribes magellanica*)

Yodo de campo

(*Facelia sp.*)

Tenío

(*Weinmania trichosperma*)



Quinchamalí

(*Quinchamalium chilense*)

Ñanca lahuén

(*Valeriana carnosa*)

Paramela

(*Adesmia boronioides*)

ESPECIES NATURALIZADAS

ASTERACEAS

- ▣ Milenrama
- ▣ Artemisa
- ▣ Eter
- ▣ Ajenjo
- ▣ Tanaceto
- ▣ Manzanilla
- ▣ Diente de león
- ▣ Apio de montaña

LAMIACEAS

- ▣ Consuelda
- ▣ Toronjil y toronjil melisa
- ▣ Mentas y hierba buena
- ▣ Poleo
- ▣ Borraja

OTRAS

- ▣ Hinojo
- ▣ Ortiga
- ▣ Sauco
- ▣ Diego de la Noche
- ▣ Llantén
- ▣ Romaza
- ▣ Paico y quinguilla

ESPECIES CULTIVADAS

APIACEAS

- ▮ Anís
- ▮ Eneldo
- ▮ Comino (alemán)
- ▮ Apio de montaña
- ▮ Perejil
- ▮ Cilantro

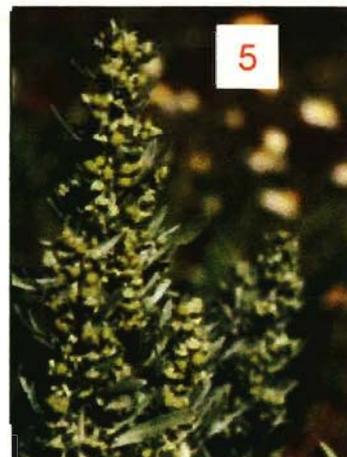
LILIACEAS

- ▮ Ajo, ajo chilote
- ▮ Cebolla y puerro
- ▮ Chalota y cibulet

OTRAS

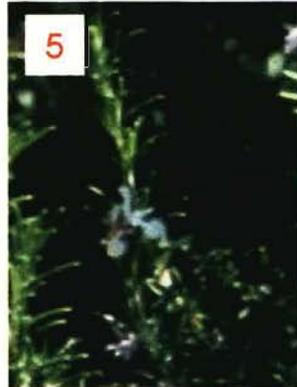
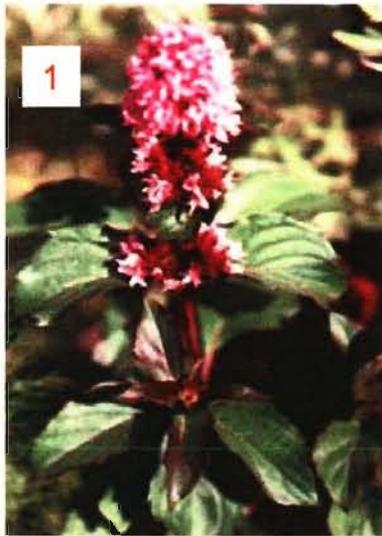
- ▮ Malva rosa
- ▮ Congona
- ▮ Racoma
- ▮ Frambuesa
- ▮ Parrilla roja y negra
- ▮ Grosellas
- ▮ Frutilla
- ▮ Lavanda, salvia, orégano y tomillo

INTRODUCIDAS: *Asteraceas*



- 1.- Eter
(*Artemisia abrotanum*)
- 2.- Menta conca
(*Tanacetum balsamita*).
- 3.- Altamisa
(*Tanacetum parthenium*)
- 4.- Tanaceto
(*Tanacetum vulgare*)
- 5.- Ajenjo
(*Artemisia absinthium*)
- 6.- Manzanilla
(*Matricaria chamomilla*)

INTRODUCIDAS: *Lamiaceas*



1.- **Menta moto**

2.- **Mentas**

(*Mentha piperita*,
M. suaveolens,,
M rotundifolia,
M pulegium).

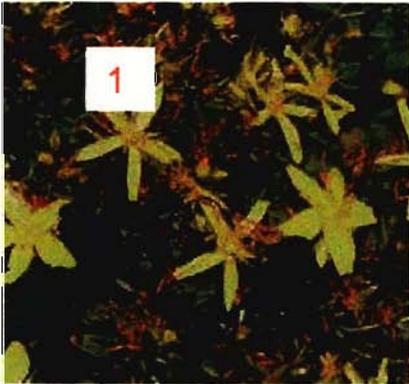
3.- **Toronjil melisa**
(*Nepeta cataria*)

4.- **Salvia**
(*S. officinalis*)

5.- **Romero**
(*Rosmarinus officinalis*)

6.- **Toronjil**
(*Melissa officinalis*)

OTRAS HIERBAS EXOTICAS



1. Hierba de San Juan
(*Hypericum perforatum*)

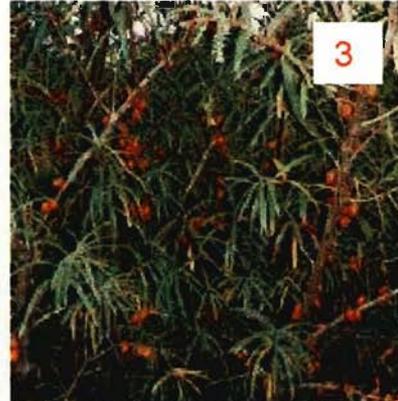
2. Milenrama
(*Achillea millefolium*)

3. Rosa mosqueta
(*R. moschata*)

4. Plantago
(*P. major*)

5. Sauco
(*Sambucus nigra*)

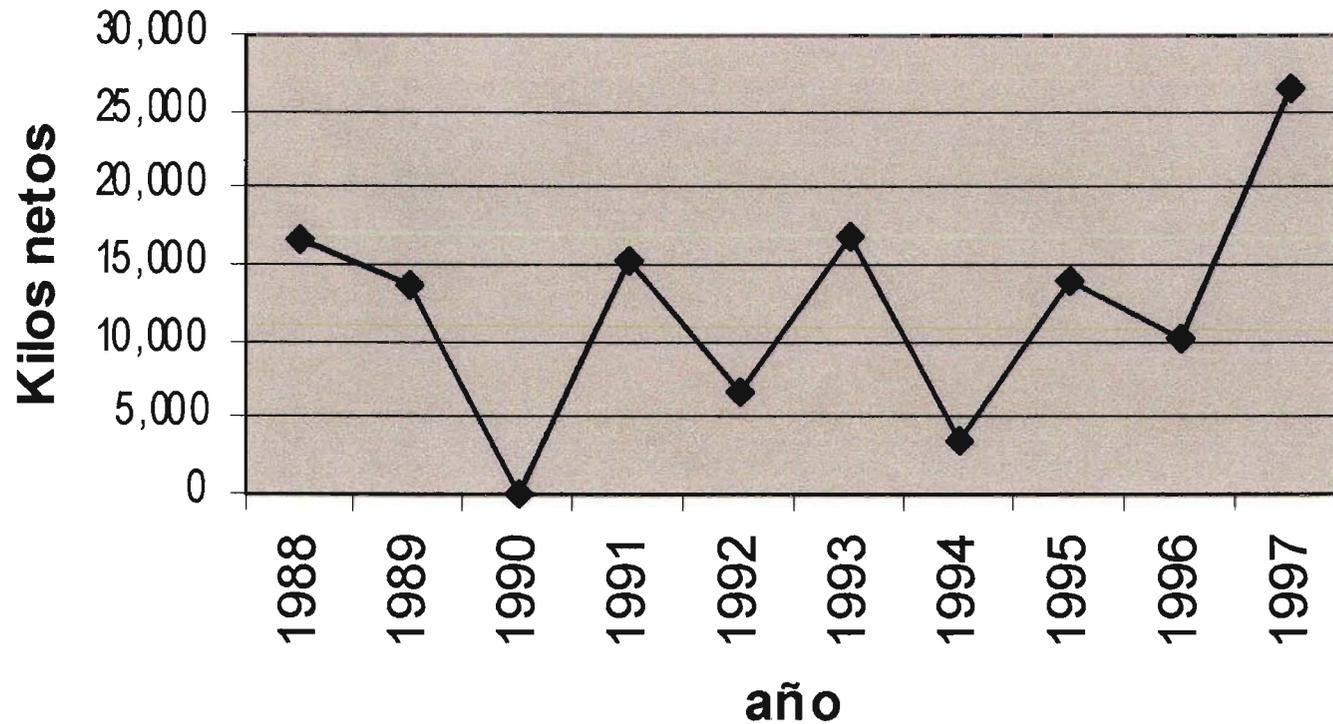
ESPECIES PROMISORIAS



- 1. Ginseng**
(*Panax ginseng*)
- 2. Echinacea***
(*Echinacea sp*)
- 3. Sandhorn**
(*Hyppophae rhamnoides*)
- 4. Lingon berry**
(*Vaccinium vitis idaea*)
- 5. Arándano**
(*Vaccinium spp*)
- 6. Parrillas**
(*Ribes ssp.*)

ESPECIES PROMISORIAS

**Exportación de concentrado de maqui
(*Aristoelia chilensis*) de la XI Región de Aysén.**



ESPECIES PROMISORIAS



MORCHELA.JPG

ESPECIES PROMISORIAS



MOSQUETA.JPG

ESPECIES PROMISORIAS

Aceites esenciales (US\$ / kilo)

| | |
|--|----------------|
| Rosa (<i>Rosa damascena</i>) | 1085,15 |
| Manzanilla (<i>Anthemis noilis</i>) | 1000,00 |
| Anís (<i>Anethum graveolens</i>) | 168,00 |
| Hisopo (<i>Hyssopus officinalis</i>) | 160,00 |
| Estragón (<i>Artemisia dracunculus</i>) | 140,00 |
| Albahaca (<i>Ocimum basilicum</i>) | 109,00 |
| Lavanda (<i>Lavandula angustifolia</i>) | 80,00 |
| Menta (<i>Mentha piperita</i>) | 70,00 |
| Orégano (<i>Origanum vulgare</i>) | 69,00 |
| Salvia (<i>Salvia officinalis</i>) | 51,00 |
| Menta japonesa (<i>Mentha arvensis</i>) | 38,00 |
| Romero (<i>Rosmarinus officinalis</i>) | 35,00 |

CONCLUSIONES

- ❁ La región tiene excelentes **ventajas comparativas** para el cultivo de las hierbas, dado el **perfil sanitario** de las especies, su clima **templado frío**, la abundancia de **especies y cultivares de interés** y la **reducida contaminación ambiental**.
- ❁ Las especies seleccionadas se destacan por sus propiedades que tienden a prevenir, curar o atenuar dolencias comunes tales como las asociadas al corazón, circulación, hígado, riñones, líbido, menopausia, estrés y migrañas; además como antioxidantes y en general para **mejorar la calidad de vida de las personas**.

CONCLUSIONES

- ❁ Generación de una **nueva alternativa productiva** asociada al **desarrollo rural**, al **turismo** y a una **agricultura limpia** (producción orgánica de hierbas).
- ❁ Potenciar la **agroindustria** a través de la fabricación de artículos con valor agregado.
- ❁ Dar un **uso alternativo** a los ambientes frágiles (bosques, humedales y cordilleras).

CONCLUSIONES

- ❁ Crear **productos regionales de alta calidad** y valor agregado para los mercados local, nacional e internacional.
- ❁ Crear un **línea de hierbas secas para infusión** de carácter regional sería el punto de partida para alcanzar una escala más competitiva.
- ❁ Se requiere **investigar** en forma mancomunada con universidades, laboratorios y equipos médicos para domesticar las especies nativas.