

	GESTIÓN DE SERVICIOS ACADÉMICOS Y BIBLIOTECARIOS	CÓDIGO	FO-GS-15		
		VERSIÓN	02		
	ESQUEMA HOJA DE RESUMEN		FECHA	03/04/2017	
			PÁGINA	1 de 1	
ELABORÓ		REVISÓ		APROBÓ	
Jefe División de Biblioteca		Equipo Operativo de Calidad		Líder de Calidad	

RESUMEN TRABAJO DE GRADO

AUTOR(ES): NOMBRES Y APELLIDOS COMPLETOS

NOMBRE(S): PEDRO LUIS APELLIDOS: BUITRAGO BAUTISTA

FACULTAD: EDUCACIÓN, ARTES Y HUMANIDADES

PLAN DE ESTUDIOS: LICENCIATURA EN BIOLOGIA Y QUIMICA

DIRECTOR:

NOMBRE(S): CARLOS ANTONIO APELLIDOS: PABÓN GALÁN

TÍTULO DEL TRABAJO (TESIS): “ELABORACION DE UN CATALOGO DE PLANTAS AROMATICAS Y/O MEDICINALES QUE PROLIFERAN EN LA CIUDAD DE CÚCUTA Y SU ÁREA METROPOLITANA”

Este proyecto de grado está basado en la necesidad de conocer nuestro entorno de forma eficaz, aprovechando la diversidad botánica de la ciudad de san José de Cúcuta; por esto se buscó identificar dentro de la variedad de plantas que proliferan en el municipio llamado “la ciudad verde de Colombia” (y que poco a poco ha ido perdiendo su vitalidad), cuáles de estas especies vegetales podrían ser de beneficios aromáticos, medicinales y aromáticos-medicinales; para esto se aplicó una investigación de tipo exploratorio-descriptiva, en donde se realizó una recolección de datos de las plantas que más proliferan en la ciudad, clasificándolas en sus usos de interés para este proyecto (aromáticas y/o medicinales), reseñándolas taxonómicamente y botánicamente, y enfatizando sus posibles aplicaciones (enfermedades y/o dolencias) y formas de preparación para dichas dolencias, y detallando las posibles contraindicaciones que estas pudiesen generar en las personas, todo esto formulado en un lenguaje cotidiano para que pudiese ser leído y comprendido fácilmente; también se evidenció las escasas fuentes de información locales acerca del tema y la disminución de las áreas verdes de la ciudad, razón por la cual se debe enfatizar la importancia de la protección de nuestro entorno ecológico para beneficiarnos de sus beneficios,

PALABRAS CLAVES: Aromático, Medicinal, Descripción, Uso, Contraindicaciones.

CARACTERISTICAS: PÁGINAS: 154 fuera de anexos. PLANOS: 0 ILUSTRACIONES: 28
CD ROOM: 0

“ELABORACIÓN DE UN CATALOGO DE PLANTAS AROMÁTICAS Y/O MEDICINALES
QUE PROLIFERAN EN LA CIUDAD DE CÚCUTA Y SU ÁREA METROPOLITANA”

PEDRO LUIS BUITRAGO BAUTISTA

UNIVERSIDAD FRANCISCO DE PAULA SANTANDER
FACULTAD DE EDUCACIÓN, ARTES Y HUMANIDADES
PLAN DE ESTUDIOS DE LICENCIATURA EN BIOLOGIA Y QUIMICA
SAN JOSÉ DE CÚCUTA

2019

“ELABORACIÓN DE UN CATALOGO DE PLANTAS AROMÁTICAS Y/O MEDICINALES
QUE PROLIFERAN EN LA CIUDAD DE CÚCUTA Y SU ÁREA METROPOLITANA”

PEDRO LUIS BUITRAGO BAUTISTA

Trabajo de grado presentado como requisito para optar por el título de:

Licenciado en Biología y Química

Director:

MSc. CARLOS ANTONIO PABÓN GALÁN

UNIVERSIDAD FRANCISCO DE PAULA SANTANDER

FACULTAD DE EDUCACIÓN, ARTES Y HUMANIDADES

PLAN DE ESTUDIOS DE LICENCIATURA EN BIOLOGIA Y QUIMICA

SAN JOSÉ DE CÚCUTA

2019

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE UN TRABAJO DE GRADO
PROGRAMA ACADÉMICO LICENCIATURA EN BIOLOGÍA Y QUÍMICA

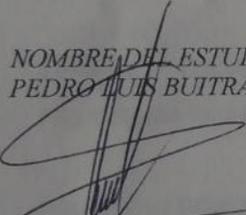
FECHA: San José de Cúcuta, 13 de Diciembre de 2019
HORA: 03:00 p.m.
LUGAR: Sala de fotografía, Edificio CREAD (Tercer piso)

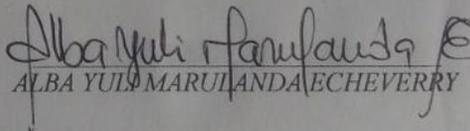
TITULO: "ELABORACION DE UN CATALOGO DE PLANTAS AROMATICAS Y/O
MEDICINALES QUE PROLIFERAN EN LA CIUDAD DE CÚCUTA Y SU AREA
METROPOLITANA"

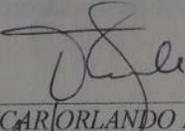
DIRECTOR (A): CARLOS ANTONIO PABÓN GALÁN

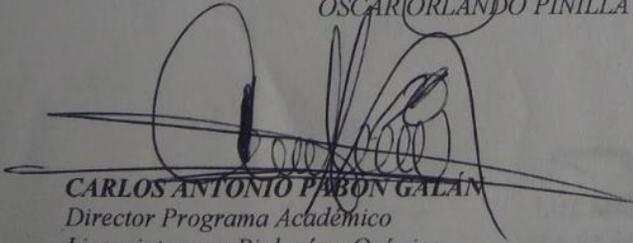
JURADOS: WILLIAM GERARDO PEÑARANDA ANTUNÉZ
ALBA YULI MARULANDA ECHEVERRY
OSCAR ORLANDO PINILLA MANTILLA

NOMBRE DEL ESTUDIANTE	CÓDIGO	CALIFICACIÓN	A.M.L
PEDRO LUIS BUITRAGO BAUTISTA	0313027	4.2	APROBADO


WILLIAM PEÑARANDA ANTUNÉZ


ALBA YULI MARULANDA ECHEVERRY


OSCAR ORLANDO PINILLA MANTILLA


CARLOS ANTONIO PABÓN GALÁN
Director Programa Académico
Licenciatura en Biología y Química

Yesica B



**CARTA DE AUTORIZACIÓN DE LOS AUTORES PARA
LA CONSULTA, LA REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL Y LA PUBLICACIÓN
ELECTRÓNICA DEL TEXTO COMPLETO**

Cúcuta,

Señores

BIBLIOTECA EDUARDO COTE LAMUS

Ciudad

Cordial saludo:

Yo, **Pedro Luis Buitrago Bautista**, identificado(s) con la C.C. N° **1090399790 de Cúcuta**, autor(es) de la tesis y/o trabajo de grado titulado: **“ELABORACIÓN DE UN CATÁLOGO DE PLANTAS AROMÁTICAS Y/O MEDICINALES QUE PROLIFERAN EN LA CIUDAD DE CÚCUTA Y SU ÁREA METROPOLITANA”**, presentado y aprobado en el año 2019 como requisito para optar al título de **Licenciado en Biología y Química**; autorizo(amos) a la biblioteca de la Universidad Francisco de Paula Santander, Eduardo Cote Lamus, para que con fines académicos, muestre a la comunidad en general a la producción intelectual de esta institución educativa, a través de la visibilidad de su contenido de la siguiente manera:

- los usuarios pueden consultar el contenido de este trabajo de grado en la página web de la Biblioteca Eduardo Cote Lamus y en las redes de información del país y el exterior, con las cuales tenga convenio la Universidad Francisco de Paula Santander.
- Permita la consulta, la reproducción, a los usuarios interesados en el contenido de este trabajo, para todos los usos que tengan finalidad académica, ya sea en formato CD-ROM o digital desde Internet, Intranet etc.; y en general para cualquier formato conocido o por conocer.

Lo anterior, de conformidad con lo establecido en el artículo 30 de la ley 1982 y el artículo 11 de la decisión andina 351 de 1993, que establece que **“los derechos morales del trabajo son propiedad de los autores”**, los cuales son irrenunciables, imprescriptibles, inembargables e inalienables.

FIRMA: PEDRO LUIS BUITRAGO BAUTISTA

CEDULA: 1090399790 de Cúcuta.

Contenido

INTRODUCCIÓN	9
ABSTRACT	10
1. EL PROBLEMA	11
1.1 Titulo	11
1.2 Planteamiento Del Problema	11
1.3 Formulación del problema	12
1.4 Objetivos	13
1.4.1 Objetivo General	13
1.4.2 Objetivo Específicos	13
1.5 Justificación	14
1.6 Delimitación	14
1.6.1 Delimitación Espacial	14
1.6.2 Delimitación Temporal	15
1.7 Alcances Y Limitaciones	15
1.7.1 Alcances.	15
1.7.2 Limitaciones.	16
2 MARCO DE REFERENCIA.	17
2.1 Antecedentes.	17
2.1.1 Antecedentes internacionales	17
2.1.2 Antecedentes nacionales	19
2.2 Marco teórico	21
2.3 Marco conceptual	23
2.3.1 Fitoterapia:	23
2.3.2 Medicinal:	23
2.3.3 Planta:	23
2.3.4 Planta medicinal:	23
2.3.5 Proliferar:	24
2.3.6 Terapéutico:	24
2.3.7 Compuesto activo:	24
2.3.8 Medicina alternativa:	24
2.4 Marco legal	25
3 MARCO METODOLÓGICO	27

3.1 Tipo de investigación	27
3.2 Población y muestra	27
3.2.1 Población	27
3.2.2 Muestra	28
3.3 Instrumentos para la recolección de la información	28
3.3.1 Fuentes primarias	28
3.3.2 Fuentes secundarias	28
4. PLANTAS Y SUS USOS	29
4.1 TIPOS DE PLANTAS	29
4.1.1 Acacia Roja (<i>Delonix regia</i>)	29
4.1.2 Achicoria (<i>Cichorium intybus L.</i>)	31
4.1.3 Aguacate (<i>Persea americana</i>)	36
4.1.4 Ahuyama (<i>Cucurbita pepo</i>)	41
4.1.5 Ajenjo (<i>Artemisia absinthium</i>)	45
4.1.6 Albahaca (<i>Ocimum basilicum</i>)	49
4.1.7 Alejandría (<i>Nerium oleander</i>)	52
4.1.8 Algodón De Seda (<i>Calatropis gigantea</i>)	54
4.1.9 Almendrón (<i>Terminalia cattapa</i>)	56
4.1.10 Anón (<i>Anona sguamosa</i>)	59
4.1.11 Árbol del pan (<i>Artocarpus comunis</i>)	62
4.1.12 Arroz (<i>Oryza sativa</i>)	65
4.1.13 Banano (<i>Musa paradisiaca</i>)	67
4.1.14 Cacao (<i>Theobroma cacao</i>)	71
4.1.15 Chocolate (<i>Catharanthus roseus</i>)	78
4.1.16 Coca (<i>Erythroxylum coca</i>)	81
4.1.17 Cocotero (<i>Cocus nucifera</i>)	84
4.1.18 Guanábana (<i>Anona muricata</i>)	88
4.1.19 Hierbabuena (<i>Mentha spicata</i>)	92
4.1.20 Limón (<i>Citrus limon</i>)	95
4.1.21 Mango (<i>Mangifera indica</i>)	102
4.1.22 Maracuyá (<i>Passiflora edulis var. Flavicarpa</i>)	106
4.1.23 Matarratón (<i>Gliricidia sepium</i>)	109
4.1.24 Mirto (<i>Myrtus communis</i>)	112

4.1.25 Moringa (<i>Moringa oleifera</i>)	116
4.1.26 Neem (<i>Azadiractha indica</i>)	119
4.1.27 Papaya (<i>Carica papaya</i>)	121
4.1.28 Sábila (<i>Aloe Vera</i>)	125
CONCLUSIONES	128
RECOMENDACIONES	130
GLOSARIO	131
REFERENCIAS	137
ANEXOS	154

INTRODUCCIÓN

La finalidad de este proyecto de grado, es poder realizar un análisis de las plantas que proliferan en la ciudad de San José de Cúcuta y sus alrededores, determinando así el potencial de las plantas que puedan presentar usos medicinales y/o aromáticos, y sus posibles aplicaciones en la medicina preventiva y en la medicina curativa (RCN radio, 2014).

Esta información puede conllevar a generar un mayor conocimiento en el ámbito de las especies vegetales que proliferan en nuestro municipio, donde se cree una conciencia para el adecuado cuidado de nuestras especies de plantas, lo cual ha llevado a nuestra ciudad a recibir diferentes distinciones como “la ciudad verde de Colombia” (wikipedia, 2019), algo que en los últimos años se ha ido perdiendo debido al crecimiento turístico, de centros comerciales y demás construcciones de nuestro entorno (Bayona, 2015).

También incentivara el uso adecuado de varias especies de plantas, las cuales pueden ayudar a disminuir diferentes padecimientos y sus posibles contraindicaciones al consumirlas, aplicando la medicina curativa o la medicina preventiva (RCN radio, 2014), y causando un mayor conocimiento de nuestra flora local, donde a pesar de ser llamados “la ciudad verde”, “municipio verde”, “la ciudad de los árboles” (wikipedia, 2019).; no se cuenta con grandes estudios realizados para determinar el potencial vegetal de nuestro municipio y sus sectores aledaños, conllevando a ser un punto de partida para nuevos proyectos y estudios acerca de la flora de la ciudad.

ABSTRACT

The purpose of this degree project is to be able to carry out an analysis of the plants that proliferate in the city of San José de Cúcuta and its surroundings, thus determining the potential of the plants that can present medicinal and/or aromatic uses and their possible applications in preventive medicine and in healing medicine (RCN radio, 2014).

This information can lead to a greater knowledge in the field of plant species that proliferate in our municipality, where an awareness is created for the proper care of our plant species, which has led our city to receive different distinctions as “the green city of Colombia” (wikipedia, 2019)., something that in recent years has been lost to our tourist environment and other (Bayona, 2015).

It also encourages the appropriate use of several plant species, which can help reduce different conditions and their possible contraindications when consuming them, by applying curative medicine or preventive medicine (RCN radio, 2014), and causing a greater knowledge of our local flora, where despite being called “the green city”, “green municipality”, “the city of trees” (wikipedia, 2019).; no major studies have been carried out to determine the plant potential of our municipality and its surrounding sectors, leading to be a starting point for new projects and studies about the flora of the city.

1. EL PROBLEMA

1.1 Título

“ELABORACIÓN DE UN CATALOGO DE PLANTAS AROMÁTICAS Y/O
MEDICINALES QUE PROLIFERAN EN LA CIUDAD DE CÚCUTA Y SU ÁREA
METROPOLITANA”

1.2 Planteamiento Del Problema

En el contexto de la ciudad de Cúcuta, podemos apreciar una gran cantidad, de especies de plantas, que forman parte del ecosistema “la ciudad verde de Colombia”, aunque muchas de ellas son nativas, otras fueron introducidas provenientes de otros lugares del planeta.

No obstante, en el contexto de la ciudad y su área metropolitana, se comercializan plantas de diferentes lugares, algunas con fines curativos, otras más con fines aromáticos, alimenticias, ornamentales, ecológicas y/o conservacionistas.

En referencia a las plantas de utilidad aromática y/o medicinal, la ciudad de Cúcuta carece de un reconocimiento del potencial productor de estas especies que, aunque se utilizan significativamente desde hace muchas generaciones, dando buenos resultados, se necesita recaudar, organizar, clasificar y difundir la información sobre los indudables beneficios a la medicina galénica que aportan estas plantas que proliferan en el ecosistema y ecosistemas aledaños.

1.3 Formulación del problema

¿Se puede elaborar un catálogo de plantas medicinales y/o aromáticas que proliferen en el ecosistema de Cúcuta y sectores aledaños?

1.4 Objetivos

1.4.1 Objetivo General

ELABORAR UN CATALOGO DE PLANTAS AROMÁTICAS Y/O MEDICINALES QUE PROLIFERAN EN LA CIUDAD DE CÚCUTA Y SU ÁREA METROPOLITANA

1.4.2 Objetivo Específicos

- Realizar un registro de plantas de uso aromático y medicinal, que proliferan naturalmente en el municipio de Cúcuta.
- Realizar una descripción botánica y taxonómica de las plantas identificadas de carácter aromático y medicinal de la localidad.
- Compilar información sobre los posibles usos y aplicaciones de las plantas de carácter aromático y medicinal que proliferan en la ciudad de Cúcuta.
- Incluir un glosario de terminología asociado al uso de carácter aromático y medicinal de las plantas que proliferan dentro del ecosistema y los ecosistemas aledaños a la ciudad de Cúcuta.
- Resaltar las propiedades que pueden presentar las plantas de beneficio aromático y/o medicinal, al ecosistema y a los ecosistemas aledaños a la ciudad de Cúcuta.
- Dar a conocer el potencial de las plantas que proliferan en el ecosistema y ecosistemas aledaños a la ciudad de Cúcuta a materia de posible cultivo, comercialización y elaboración con base a la medicina galénica.

1.5 Justificación

Gracias a la variedad de especies de plantas que se desarrollan en la ciudad, de Cúcuta, y conociendo la especies vegetales de la cabecera municipal se hace necesaria la ejecución del presente proyecto que se focaliza sobre las especies que se pueden usar de forma directa y con propósitos específicos para el ser humano, compilando y ampliando información sobre su conocimiento botánico y taxonómico, sobre sus beneficios y propiedades, con la tendencia a promover la cultura del cuidado y de un mayor aprovechamiento de las especies de la localidad, y se genere un archivo didáctico y detallado de estas características, propiedades, usos y aplicaciones vegetales, que pueda estar al alcance de la comunidad.

1.6 Delimitación

1.6.1 Delimitación Espacial

La ejecución de este proyector se realizó en la ciudad de san José de Cúcuta la cual se encuentra ubicada según la cámara de comercio de Cúcuta, en el departamento de norte de Santander, y limitada por:

“En el Norte con el municipio de Tibú; por el Occidente con los municipios del Zulia y San Cayetano; por el Sur con los municipios de Villa del Rosario, Bochalema y Los Patios y por el Oriente la República de Venezuela y el municipio de Puerto Santander” (camara de comercio de cúcuta, 2018).

“El área del municipio de Cúcuta es de 1.176 km², que representan el 5,65% del departamento, su altura sobre el nivel del mar es de 320m. Su temperatura media es 28°C y su precipitación media anual es de 1.041 mm” (camara de comercio de cúcuta, 2018).

El estudio de este proyecto se ejecutó en la parte urbana de la ciudad de san José de Cúcuta la cual consta de 10 comunas, y unos 800 barrios aproximadamente. (wikipedia, 2019).

Entre muchos nombres la ciudad de San José de Cúcuta recibe los nombres de: Ciudad Verde, título recibido en 1988; Municipio verde de Colombia, título recibido en 1990; Ciudad de los árboles (wikipedia, 2019).

1.6.2 Delimitación Temporal

El tiempo de ejecución de este proyecto tendrá un margen de 13 meses, en los cuales se realizó un reconocimiento de la flora que prolifera en la ciudad de San José de Cúcuta, identificando las plantas que puedan poseer usos medicinales y/o aromáticos, realizar la descripción de dichas plantas y enunciar las recetas para los problemas de salud que puedan poseer.

1.7 Alcances Y Limitaciones

1.7.1 Alcances.

Se desarrolló un proceso de recopilación de información acerca de las plantas que proliferan en la ciudad, identificando si es de carácter medicinal, aromático, o aromático y medicinal; se realizó su descripción taxonómica, descripción botánica, principales usos que se les puede dar, y posibles interacciones o contraindicaciones que pueden llegar a presentar el consumo de dichas plantas.

1.7.2 Limitaciones.

En el desarrollo de la investigación se encontraron las siguientes limitaciones:

1. Poca información acerca de las plantas que proliferan en la ciudad de San José de Cúcuta.
2. Falta de veracidad y de especificidad en razón de las recetas (para que puede llegar a servir la planta y como se puede preparar).
3. Poco tiempo de duración de la investigación y escasez de personal dedicado a recopilar dicha información.
4. Muy pocas fuentes de referencias locales que hablen acerca del objetivo de estudio.

2 MARCO DE REFERENCIA.

2.1 Antecedentes.

Se presentan a continuación los resultados de una revisión de investigaciones relacionadas directamente con el objeto de estudio (“ELABORACIÓN DE UN CATALOGO DE PLANTAS AROMÁTICAS Y/O MEDICINALES QUE PROLIFERAN EN LA CIUDAD DE CÚCUTA Y SU ÁREA METROPOLITANA”), con objeto de asentar el estado del conocimiento del mismo.

2.1.1 Antecedentes internacionales

Uno de los trabajos más relevantes de ámbito internacional es el de “PLANTAS MEDICINALES EN ESPAÑA. USO, PROPIEDADES Y PRECAUCIONES EN LA ACTUALIDAD” (Salvador Llana , 2017), el cual se desarrolló en dicho país, en este se da a conocer el auge en el consumo de medicamentos de origen natural, por lo cual se puede considerar la importancia de realizar trabajos destinados a dar a conocer el potencial medicinal que pueden llegar a tener las especies vegetales que se encuentran en nuestra ciudad.

En este trabajo cabe resaltar el auge actual en el empleo de la medicina tradicional, de forma preventiva y para tratar diferentes dolencias, lo cual ha generado un aumento significativo de medicamentos Fitoterapéuticos.

Otro trabajo de interés para nuestro catálogo, es el de “PLANTAS MEDICINALES DE LA MATAMBA Y EL PIÑONAL, MUNICIPIO DE JAMAPA, VERACRUZ” (TIERRAMOR, 2010), el cual fue realizado en Veracruz, México, en donde clasificaron una serie de 44 plantas de carácter medicinal y nombraron algunos de sus usos (Pérez Utrera, y otros, 2015).

También el trabajo de “PLANTAS MEDICINALES Y AROMÁTICAS UNA ALTERNATIVA DE PRODUCCIÓN COMERCIAL” (Fretes & Mendoza, 2010), realizado en Paraguay en el año 2010, con el fin de incentivar la inversión para la producción y capacitación en el manejo de los cultivos de las plantas medicinales de dicha región.

En él, se puede resaltar que en los mercados de Latinoamérica se ha dado un crecimiento en el empleo de la medicina tradicional, donde se promueve como un tema de interés social, para usarlas en diferentes dolencias. También se puede resaltar el apoyo de la exportación en Paraguay de este tipo de plantas medicinales a otros países como materia prima para elaborar medicinas de origen natural, y a su vez de clasificar taxonómicamente de forma muy sencilla, para hacerlo más entendible a las personas sin experiencia botánica.

De igual manera un trabajo de interés para nuestro catálogo, es el de “CULTIVO Y USO DE LAS PLANTAS MEDICINALES Y AROMATICAS, UN CAMINO HACIA LA SALUD INTEGRAL” (TIERRAMOR, 2010), el cual fue realizado en México por la granja Tierramor, y del cual podemos destacar los conceptos para determinar las diferentes formas de utilización de las plantas, para la preparación adecuada de remedios caseros, también las breves descripciones de las plantas medicinales y las posibles contraindicaciones que puede tener el consumo de una determinada planta.

2.1.2 Antecedentes nacionales

Un trabajo relevante de ámbito nacional es el de “FORTALECIMIENTO DEL USO TRADICIONAL DE PLANTAS MEDICINALES EN LOS ESTUDIANTES DE GRADO NOVENO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA 24 DE MAYO DE CERETÉ”, en la cual se aplicó a estudiantes entre las edades de 14 y 15 años de edad, relacionándolos a las aplicaciones más comunes de un grupo de especies vegetales que se encuentran en este lugar geográfico, reforzando el aprendizaje de carácter significativo de los jóvenes de esta institución (24 DE MAYO DE CERETÉ) (Luna Pineda & Duran Ramos, 2018)

Asimismo otra tesis relevante de ámbito nacional es la de “PROPIEDADES FUNCIONALES Y NUTRICIONALES DE SEIS ESPECIES DE PASSIFLORA (PASSIFLORACEAE) DEL DEPARTAMENTO DEL HUILA, COLOMBIA”, en donde se analizaron las propiedades funcionales y nutricionales de 6 especies de plantas relacionadas a la familia de las *Passifloraceae*, (Turbay, y otros, 2014).

En este trabajo se pudo tener en cuenta el esquema de denotar la parte de la planta que se emplea en una determinada receta, la cantidad de esta a utilizar; igualmente promueve el uso de las plantas a nivel medicinal, y a crear conciencia del cuidado de las plantas en los diferentes ecosistemas.

También de los trabajos de relevancia para la investigación a nivel nacional fue el de “CULTIVO Y PRODUCCIÓN DE PLANTAS AROMÁTICAS Y MEDICINALES”, en el cual se planteó una metodología, de clasificación y organización de la información de algunas plantas de uso medicinal y aromático que pueden encontrarse en Rionegro, Antioquia. (Castro Restrepo, y otros, 2013), en donde podemos identificarnos con el estilo de redacción en la descripción

botánica de las plantas estudiadas, haciendo un poco más simple su comprensión al lector; de igual forma al socializar los nombres comunes y los nombres científicos de las plantas que estudiaron.

Igualmente, una tesis relevante de ámbito nacional es la de “PLANTAS MEDICINALES EN LOS JARDINES DE LAS VEREDAS MANCILLA, LA TRIBUNA, PUEBLO VIEJO Y TIERRA MORADA (FACATATIVA CUNDINAMARCA)”, en donde se estudiaron las familias de plantas que habitan en este lugar geográfico, identificando algunas funciones medicinales que estas poseen. Este trabajo fue realizado en el año 2003, por parte de una estudiante de la universidad Javeriana (JARAMILLO GOMEZ, 2003).

Asimismo la tesis de ámbito nacional es la de “CONOCIMIENTO Y USO DE LAS PLANTAS MEDICINALES EN EL MUNICIPIO DE ZIPACÓN, CUNDINAMARCA”, en donde se estudiaron a través de encuestas y entrevistas las plantas de este lugar geográfico, encontrando el uso más común de dichas especies vegetales (Ramírez Quiroga).

2.2 Marco teórico

A medida que transcurre el tiempo aparecen nuevos avances tecnológicos, y la medicina evoluciona constantemente, pero a su vez estos avances generalmente conllevan costos de vida mucho más elevados, sobre todo si hablamos de comprar medicamentos para una determinada dolencia, por ejemplo: el costo para un medicamento empleado en el tratamiento del cáncer según el diario.es:

“Los datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS) recogen que durante los diez últimos años los precios de los medicamentos oncológicos se han duplicado suponiendo ahora entre 6.000 euros y 10.000 euros por mes”. Los tratamientos más recientes para el cáncer pueden costar “desde 50 000 dólares hasta bastante más de 150.000 dólares al año” (Galaup, 2018).

También podemos recalcar que la medicina actual en general, se dedica a tratar las enfermedades y no a prevenirlas, es decir, la medicina preventiva, medicina curativa, medicina predictiva y regenerativa según RCN radio:

“Medicina preventiva: hace referencia a todas las medidas que se puedan tomar para prevenir enfermedades con acciones como las vacunas, protectores solares, vitaminas etc.

Medicina Curativa: se basa en todos aquellos antibióticos o acciones que se toman tras detectar cualquier tipo de enfermedad. La limitación de esta medicina consiste en factores particulares de cada persona (peso, altura y niveles de colesterol, estrés etc.)

Medicina Predictiva y Regenerativa: tienen que ver con un tipo de medicina personalizada que busca identificar características específicas de cada paciente. Este tipo de medicina varía de acuerdo a las condiciones de salud de cada paciente” (RCN radio, 2014).

En general el costo de vida, está generando que poco a poco las personas no se alimenten de forma adecuada, lo que conlleva a un déficit de nutrientes y sustancias benéficas

para nuestros organismos, lo cual lo hace más vulnerable a contraer algunas afecciones (Portilla, 2014), (Saludemia, s.f.).

En este caso comienza a retomarse la medicina galénica (García, 2014), en donde se concibe la medicina desde un punto de vista más terapéutico y preventivo, basada fundamentalmente en la dieta y en la farmacología, debido a que una persona que incluya a su vida cotidiana una dieta adecuada, adquirirá los fármacos que se consiguen en los animales, vegetales y minerales de forma natural, y así no se enfermará fácilmente (Antonio GR, 2013).

En la actualidad debido a los costos de las medicinas y según el diario información de Alicante, España:

“El consumo de plantas naturales con fines terapéuticos está en auge, y más desde la aprobación del copago farmacéutico, que obliga a los pacientes a abonar parte del precio del medicamento. Según el último estudio nacional del que dispone la Sociedad Española de Fitoterapia (Sefit), el 35,7% de los habitantes de la Comunidad Valenciana consumen con frecuencia plantas naturales para combatir diferentes patologías, una cifra que supera la media nacional, que se sitúa en el 32,8%. De hecho, sólo Cataluña (36,5%) aventaja a la Comunidad Valenciana en el consumo de plantas medicinales” (Pascual, 2013).

Indica que la fitoterapia, se ha convertido en la vía de escape para tratar algunas patologías, lo que conlleva a ampliar y a condensar la información disponible de las plantas que nos rodean, llevándonos a una mejor comprensión de nuestro medio ambiente y así poder aplicar una medicina preventiva (RCN radio, 2014) a base de una buena alimentación para evitar contraer enfermedades o realizar tratamientos más naturales (Antonio GR, 2013).

Y así evitar también los posibles efectos secundarios o interacciones entre los medicamentos, y dependencias orgánicas a causa de los tratamientos extensos, (Velazquez

Alvarez, s.f.), nos da unos ejemplos de medicinas y sus posibles efectos secundarios generados al consumirlos.

2.3 Marco conceptual

2.3.1 Fitoterapia:

Podemos comprender la fitoterapia como un tratamiento para las enfermedades a base de una planta, o de sus sustancias activas (DRAE, Diccionario de la real academia española, 2019).

2.3.2 Medicinal:

Cuando denotamos una sustancia como medicinal, es una referencia a que es perteneciente o relativo a la medicina, también hace nos informa que posee virtudes saludables y contrarias a un mal o enfermedad (DRAE, diccionario de la real lengua española, 2019).

2.3.3 Planta:

Podemos definir como una planta o al conjunto de vegetales como un ser orgánico que crece y vive, pero no muda de lugar por impulso voluntario (DRAE, diccionario real academia española, 2019), dando como ejemplo las hortalizas, árboles, etc.

2.3.4 Planta medicinal:

Según la OMS, podemos definir a una planta medicinal como aquella que, en uno o más de sus órganos, contiene sustancias que pueden ser utilizadas con fines terapéuticos o

preventivos o que son precursores para la semisíntesis químico-farmacéutica, es decir participan en la producción nuevos medicamentos (Portalfarma, 2016).

2.3.5 Proliferar:

Este término lo podemos asociar y relacionar a los organismos que abundan en un lugar determinado y que se reproducen de forma similar en el medio determinado (DRAE, Diccionario de la real academia española, 2019).

2.3.6 Terapéutico:

Podemos clasificar la palabra terapéutico dentro de la parte de la medicina que se encamina en el estudio de los preceptos y conocimientos encaminados para el tratamiento de las enfermedades y dolencias (DRAE, Diccionario de la real academia española, 2019).

2.3.7 Compuesto activo:

Toda materia, cualquiera que sea su origen -humano, animal, vegetal, químico o de otro tipo- a la que se atribuye una actividad apropiada para constituir un medicamento (en generico, 2013).

2.3.8 Medicina alternativa:

Conjunto amplio de prácticas de atención de salud que no forman parte de la propia tradición del país y no están integradas en el sistema sanitario principal (Zhang, 2019).

2.4 Marco legal

En la república de Colombia se ha reglamentado el uso de plantas medicinales y la industrialización de productos con fines medicinales de carácter Fitoterapéutico.

El ministerio de salud y protección social el 6 de julio del año 2018, mediante el decreto número 1156 del 2018, reglamentó: el régimen de registro sanitario de productos Fitoterapéuticos y dictó otras disposiciones.

El ministerio de salud y protección social en mayo del año 2018, en una mesa de trabajo en Medicinas y Terapias alternativas y complementarias, reglamentó: los lineamientos técnicos para la articulación de las medicinas y las terapias alternativas y complementarias, en el marco del sistema general de seguridad social en salud.

El Instituto Nacional de Vigilancia de Medicamentos y Alimentos (INVIMA), en el año 2016, emitió: las condiciones para el otorgamiento de registros sanitarios de productos Fitoterapéuticos, homeopáticos y suplementos dietarios de dirección de medicamentos y productos biológicos.

El decreto numero 2266 expedido en julio 15 del año 2004, se encargó de reglamentar los regímenes de registros sanitarios, de vigilancia y de control sanitario, y publicidad de los productos Fitoterapéuticos.

El congreso de la republica el 3 de junio del año 1993, reglamento: el uso e industrialización de la flora medicinal, a través de la ley 86 del año 1993.

3 MARCO METODOLÓGICO

3.1 Tipo de investigación

La metodología a seguir en el presente proyecto es del tipo exploratoria - descriptiva, la cual se desarrolló realizando una descripción botánica, morfológica, taxonómica, objeto de estudio del presente proyecto, dentro de la zona urbana de la ciudad de Cúcuta y su área metropolitana; la investigación se complementará con información ilustrativa, compilada dentro de la zona de estudio, visitando los sitios en donde proliferen cada una de las diferentes especies. Fisiológica, resaltando el potencial y las posibles aplicaciones de cada una de las especies.

3.2 Población y muestra

3.2.1 Población

Se tomó en cuenta las plantas que proliferan en el área metropolitana, se observaran y se buscara información que pueda referenciar acerca de sus utilidades, en la ciudad de Cúcuta y sus sectores aledaños.

3.2.2 Muestra

Se identificaron las plantas que puedan llegar a tener un uso medicinal y/o aromático, aplicando su descripción biológica, taxonómica, y redactando los posibles usos a nivel medicinal.

3.3 Instrumentos para la recolección de la información

3.3.1 Fuentes primarias

Las fuentes primarias a tener en cuenta en la realización de esta tesis se basan en los documentos principales de clasificación taxonómica de Carl Von Linneo, Phillip Miller, Jean-Baptiste Lamarck, entre otros.

Referencias de la Organización Mundial de la Salud (OMS), tesis de grados y libros que hablan acerca de las plantas aromáticas y/o medicinales.

3.3.2 Fuentes secundarias

Las fuentes secundarias se basan en resúmenes, biografías, sitios webs, documentos online, revistas y textos referentes a los estudios principales de descripción botánica y clasificación taxonómicas de plantas aromáticas y/o medicinales

4. PLANTAS Y SUS USOS

4.1 TIPOS DE PLANTAS

4.1.1 Acacia Roja (*Delonix regia*)

Uso: medicinal.

<p style="text-align: center;">Dendrología:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reino: Plantae • División: Magnoliophyta • Clase: Magnoliopsida • Subclase: Rosidae • Orden: Fabales • Familia: Fabaceae • Subfamilia: Caesalpinioideae • Tribu: Caesalpinieae • Género: Delonix • Especie: Delonix regia <p>(Bojer, raf, & hook, 1836)</p> <p style="text-align: center;">Nombre científico: (<i>Delonix regia</i>)</p>	
---	---

Nombres comunes: malinche, ponciana framboyán, flamboyán, flamboyant o acacia.

4.1.1.1 Descripción

La planta de la acacia roja (*Delonix regia*) es de carácter leñoso, perenne, que puede alcanzar una altura alrededor de 12m, aunque algunos ejemplares pueden llegar a los 15m de altura, posee hojas compuestas de carácter bipinnado, Las hojas son compuestas y miden de 30 a 50 cm de largo, cada una tiene de 20 a 40 pares de folíolos primarios compuestos, y cada uno de éstos está dividido a su vez en 10 a 20 pares de folíolos secundarios.

Posee unas flores llamativas de color rojo intenso y tiene la copa aplanada en forma de sombrilla. Las flores son grandes, con cuatro pétalos hasta de 8 cm de longitud y un quinto pétalo llamado estandarte, que es más largo y manchado de amarillo y blanco.

Sus frutos pueden llegar a medir de 30 a 50 centímetros de largo, estos son como una especie de vaina alargada llena de semillas. Las vainas maduras son leñosas, de color castaño oscuro, de 60 cm de longitud y 5 cm de ancho, y sus semillas son pequeñas y pesan alrededor de 0,4 g. (biblioteca digital de la medicina tradicional mexicana, 2009)

4.1.1.2 Usos

Para infecciones respiratorias como tos, bronquitis, resfriados y garganta

inflamada: La infusión de 2 flores y 3 hojas completas en un litro de agua, tomada como agua de uso, para lo que también se puede usar el líquido para hacer gárgaras con esta preparación.

Disentería y diarreas: La infusión de 2 flores y 3 hojas completas en un litro de agua, tomada como agua de uso. (wikipedia, 2018)

4.1.1.3 Contraindicaciones

- Se debe evitar su uso durante el embarazo debido a que es estimulante de la matriz. (FUNDESYRAM, s.f.)

4.1.2 Achicoria (*Cichorium intybus* L.)

Uso: medicinal.

<p style="text-align: center;">Dendrología:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reino: Plantae • Subreino: Tracheobionta • División: Magnoliophyta • Clase: Magnoliopsida • Subclase: Asteridae • Orden: Asterales • Familia: Asteraceae • Subfamilia: Cichorioideae • Tribu: Cichorieae • Subtribu: Cichoriinae • Género: Cichorium • Especie: Cichorium intybus <p>(Linneo, Species Plantarum, 1753)</p> <p style="text-align: center;">Nombre Científico: (<i>Cichorium intybus</i>)</p>	
--	---

Nombres comunes: Abalea, achicorea, achicoria, achicoria amarga, achicoria borde, achicoria brava, achicoria de balea, achicoria de hojera, achicorias, achicorias amargas, achicoria silvestre, aguachicoria, almeirón, almerón, almirón, almirón amargo, almirón de Andalucía, almirones, amargón, azapuerco, azuletes, balea, baleo, camaroja, camarroja, camarroya, chicoria, chicoria amarga, chicoria azul, chicoria blanca, chicoria común, chicoria de botica, chicoria loca, chicoria negra, chicorias, chicoria silvestre, cicoria, Culantro, endivia, endivia silvestre, escamarroja, escarola, escoba, escoba rastrea, farinera, jarritas, lecherina, mamporrina, mazapuerco, pimpolla, porrinos, radicheta, ramaoya, ripias, salcillo, ternasol, ternasoles.

4.1.2.1 Descripción

La Planta de achicoria (*Cichorium intybus L.*) Posee un tallo herbáceo, con una duración variable que puede ir desde anual hasta perenne, su altura puede alcanzar los 1,3m y su raíz es axonomorfa. Sus hojas pueden ser oblongas, oblanceoladas, o lanceoladas más o menos abrazadoras; las inferiores casi enteras, las superiores se vuelven algunas veces brácteas, poseen un margen entero, dentado o lobulado, con una nervadura de tipo penninervia.

Presenta unas: Inflorescencias de capítulos azules con, terminales y axilares, de 2,5-3 cm de diámetro, su fruto son cipselas de 2-3 mm de longitud, irregularmente angulosas.

(Laserna, Agroes.es, 2018)

4.1.2.2 Usos

Para la inapetencia aguda (anorexia): Decocción de 30 g de raíces secas trituradas por litro de agua. Una taza pequeña antes de comer (botanical on line, 1999-2018).

Para el hígado graso, cirrosis, insuficiencia hepática y la vesícula biliar: se debe tomar 35 g de las raíces trituradas y se dejan durante dos semanas macerar en un litro de vino blanco de jerez; se debe tomar un vaso diario (100 ml), dividiéndolo en varias cucharadas al día (botanical on line, 1999-2018).

Para estimular la producción de bilis, vaciar la vesícula biliar o insuficiencia biliar: se debe preparar una decocción de 30 g de raíces secas de achicoria en un litro de agua. Se debe tomar una taza pequeña (125 ml) antes de desayunarse (botanical on line, 1999-2018).

Para emplearse como laxante: se debe preparar una infusión con 20 g de raíces secas en agua durante 10 minutos, y consumir una taza (250ml aprox.) después de las comidas. También se puede comer las hojas de achicoria frescas acompañadas de otras verduras o queso (botanical on line, 1999-2018).

Para mejorar la circulación, para la hipertensión: preparar una decocción con 50 g de raíces secas trituradas en un litro de agua durante 20 minutos, tomar medio vaso (125 ml aprox.) a lo largo del día (botanical on line, 1999-2018).

Para la anemia: agregar una cucharadita (4 g aprox.) de raíz de achicoria desmenuzada por taza (250 ml aprox.) de agua, dos tazas al día (botanical on line, 1999-2018).

Para estimular la función renal y eliminar líquidos corporales: preparar una decocción de 30 g de raíces trituradas por litro de agua, se debe tomar un par de tazas al día (botanical on line, 1999-2018).

Para desinflamar los testículos: se prepara una decocción de 40 g de la corteza seca durante 12 minutos en un litro de agua. Tomar dos vasos al día (botanical on line, 1999-2018).

Para la ictericia: preparar una decocción de 15 g de hojas secas en un litro de agua, tomar 2 vasos diarios de esta preparación; también se deja macerar por dos semanas 35 g de raíces trituradas en un litro de vino blanco de jerez, debe tomar una copa antes del almuerzo y una copa antes de la comida (botanical on line, 1999-2018).

Para eliminar imperfecciones o lesiones en la piel (granos, acné, manchas, etc), y las ulceraciones que se producen sobre estas: colocar un cataplasma preparado con hojas secas sobre la zona afectada.

Nota: las hojas tiernas basales, se pueden consumir cocidas o como ensalada, aprovechando las propiedades benéficas que poseen (botanical on line, 1999-2018).

En jugos: la planta completa para su acción depurativa, desintoxicante y diurética (botanical on line, 1999-2018).

Para problemas digestivos: se debe tomar 5 a 10 g (2 cucharadas) de la planta en un litro de agua hirviendo; dejar hervir por 5 a 8 minutos. Reposar 5 a 10 min, colar y tomar como "agua de tiempo"(agua que se consume cotidianamente) (botanical on line, 1999-2018).

Para problemas nerviosos: se debe tomar 5 a 10 g (2 cucharadas) de la planta en un litro de agua hirviendo; dejar hervir por 5 a 8 minutos. Reposar 5 a 10 min, colar y tomar como "agua de tiempo"(agua que se consume cotidianamente) (botanical on line, 1999-2018).

Infusión aperitiva, tonificar el hígado y tonificación de los órganos digestivos: se debe tomar 5 a 10 g (2 cucharadas) de la planta en un litro de agua hirviendo; dejar hervir por 5 a 8 minutos. Reposar 5 a 10 min, colar y tomar como "agua de tiempo"(agua que se consume cotidianamente). También se puede consumir constantemente sin parar, al natural; es ideal para mantener sano el hígado y el sistema nervioso equilibrado, aunque también produce flatulencias y expulsión de gases (botanical on line, 1999-2018).

4.1.2.3 Contraindicaciones

- No se debe ingerir la flor si se tiene alergia a las plantas (botanical on line, 1999-2018).
- No se recomienda su consumo a personas que sufran de problemas en los riñones, a las que tengan la presión sanguínea elevada y que consuman medicamentos para controlarla, o que posean la tensión muy arterial muy baja (botanical on line, 1999-2018).

4.1.3 Aguacate (*Persea americana*)



Nombres comunes: Aguacate, Avocado, Palta

4.1.3.1 Descripción

La planta de aguacate (*Persea americana*) posee una altura entre los 9m y hasta 20m de altura, su raíz es axonomorfa y muy superficial, su tallo es de carácter simpódico y de consistencia leñosa, y de duración perenne.

Sus hojas se pueden encontrar de formas muy variadas dependiendo la variedad, estas formas pueden ser: lanceoladas, elípticas, ovaladas, ovoides o mezcladas, cuyo tamaño se encuentra entre los 70cm y 40cm; su nervadura es penninervia, y de margen entero.

Sus flores son pequeñas, verdosas o amarillentas, forman racimos en las puntas de las ramas, sin pétalos, posee 2 espirales de tres lóbulos periantrales, con 9 estambres con 2 glandulas de néctar en su base.

Su fruto es una baya con una sola semilla, posee forma de pera, su cuello puede ser alargado o casi redondo, su forma es ovalada o redondeada, puede medir de 8 cm a 33 cm de largo x 15 cm de ancho. La cáscara puede ser de color verde amarillo, verde oscuro, verde muy oscuro, púrpura rojizo, o tan púrpura que parece negro; en ocasiones tiene puntitos amarillos; puede ser lisa o rugosa, lustrosa u opaca; delgada o como cuero y de hasta 6 mm de gruesa; flexible o granulada y quebradiza. En algunos frutos, inmediatamente debajo de la cáscara hay una capa delgada de pulpa suave, verde brillante, pero esa pulpa es a veces pálida hasta amarilla, amantequillada y blanda, con sabor a nuez.

Su semilla es única, puede ser ovoide, redonda o cónica, de 5 a 6.4 centímetros de largo, dura y pesada, de color marfil rosado, envuelta en dos capas como papeles de color café, frecuentemente adheridas a la cavidad pulposa, mientras la semilla sale fácilmente. Algunos frutos no tienen semilla por falta de polinización u otros factores. (Flores García & Villanueva Heredia, 2009)

4.1.3.2 Usos

Si se tiene catarro crónico: preparar una infusión con 5 o 6 hojas y un trozo pequeño del hueso de la fruta, en 350 ml de agua; se cuele y se endulza y se toman durante varias noches (Flores García & Villanueva Heredia, 2009).

Para la hipertensión, regulación de la menstruación: 10 hojas hervidas 3 minutos en un litro de agua, se retiran del fuego y se dejan reposar 10 minutos. Tomar una taza tres veces al día hasta que desaparezcan los síntomas (Flores García & Villanueva Heredia, 2009).

Hiperlipidemia: A un litro de agua hirviendo se le agregan tres hojas, dejar hervir durante cinco minutos. Tomar en ayunas ocho días (Flores García & Villanueva Heredia, 2009).

Comer diariamente un aguacate condimentado con aceite de oliva (guacamole). Comer dos o tres veces a la semana con sardina en tomate o atún en agua (Flores García & Villanueva Heredia, 2009).

Tos por enfriamiento: A medio litro de agua hirviendo agregar tres hojas de aguacate, tres rajitas de canela, hervir cinco minutos; retirar del fuego y exprimírle el jugo de un limón y endulzar con miel de abeja. Tomar una taza tres o cuatro veces al día hasta que los síntomas desaparezcan (Flores García & Villanueva Heredia, 2009).

Dolor por neuralgia: calentar hojas de aguacate y hacer una cataplasma. Se aplican en la frente para el dolor por neuralgia (Flores García & Villanueva Heredia, 2009).

Para el colesterol: consumir diariamente un promedio de 250 g del fruto de aguacate.

Como antibiótico para la disentería y como vermífugo: se toma entre 8 g y 10 g de la cascara y se deja en un vaso de agua (200 ml aprox.), y se toma en ayunas al día siguiente.

Si la cáscara está seca y en polvo, se usan sólo 4 a 6 g (Flores García & Villanueva Heredia, 2009).

Para la diarrea y golpes internos: Moler la semilla y ponerla a hervir en un litro de agua agregándole miel de abeja. Se deja cinco minutos en el fuego y se retira. Dejar reposar diez minutos. Tomar una taza cuatro veces al día. También Podemos tomar entre 5 y 6 hojas junto con un trozo pequeño de semilla y se prepara una infusión en 350 ml de agua; se cuele y

se endulza y se toman dos cucharadas cada dos horas (Flores García & Villanueva Heredia, 2009).

Para dolor de huesos y artritis: rallar media semilla de aguacate y dejar macerar 10 días en un litro de alcohol antiséptico. Dar masajes en la zona afectada dos o tres veces al día.

Para la caspa: La semilla en polvo, se prepara una masa más o menos consistente con agua y se aplica durante unos minutos, se lava normalmente después (Flores García & Villanueva Heredia, 2009).

Para aliviar dolor de muela: Una parte de la semilla molida, o un poco de la decocción, puesta en una caries, puede aliviar el dolor (Flores García & Villanueva Heredia, 2009).

Para darle color a las mejillas: Un ungüento hecho de la semilla pulverizada se puede usar como rubefaciente de las mejillas para darles color (Flores García & Villanueva Heredia, 2009).

Erupciones cutáneas: El aceite extraído de las semillas, se aplica directamente sobre la zona afectada (Flores García & Villanueva Heredia, 2009).

Como vermífugo y antiparasitario: se puede comer la semilla cruda, o tostarla y ponerle hierbabuena (*Mentha piperita*) o ruda (*Ruta chalepensis*). Se toma en ayunas de 7 a 9 días (Flores García & Villanueva Heredia, 2009).

En caso de lombrices y amibas: consiste en hervir una semilla de aguacate en 500 ml de agua, una barra de chocolate y una rama de ruda (*Ruta chalepensis*). Se toma durante 9 días (Flores García & Villanueva Heredia, 2009). (Infojardin, 2002)

4.1.3.3 Contraindicaciones

- No consumir si se posee alergia al látex.
- Puede disminuir el efecto de las sustancias anticoagulantes, tales como medicamentos, el ajo y el ginkgo biloba.
- También podría interactuar con hierbas y suplementos que tienen consecuencias anti-inflamatorias.
- El aguacate puede ayudar en los efectos de los agentes que disminuyen el colesterol tales como el aceite de pescado, el ajo, la levadura roja y la niacina (Flores García & Villanueva Heredia, 2009).

Nota de interés: No conviene seguir tratamientos largos con las semillas (5 gramos por litro) debido a su toxicidad (Flores García & Villanueva Heredia, 2009).

4.1.4 Ahuyama (*Cucurbita pepo*)

Uso: medicinal.

<p style="text-align: center;">Dendrología:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reino: Plantae • Subreino: Tracheobionta • División: Magnoliophyta • Clase: Magnoliopsida • Subclase: Dilleniidae • Orden: Cucurbitales • Familia: Cucurbitaceae • Subfamilia: Cucurbitoidae • Tribu: Cucurbiteae • Género: Cucurbita • Especie: <i>Cucurbita pepo</i> <p>(Linneo, Species Plantarum, 1753)</p> <p style="text-align: center;">Nombre científico: (<i>Cucurbita pepo</i>)</p>	
--	---

Nombres comunes: calabacín, calabacita, zapallo, zapallito, ahuyama, totumo, pipián, ayote.

4.1.4.1 Descripción:

La planta de ahuyama (*Cucurbita pepo*) es de carácter herbácea, con unos zarcillos ramificados y una duración anual, es rastrera, con una altura aproximada de 50 cm y se puede extender hasta 10 m de longitud.

Sus hojas son palmeadas de margen serrado o denticulado, nervadura de carácter penninervia. Sus flores son unisexuales de hasta 10 cm con el cáliz unido a la corola. Las flores masculinas tienen los estambres soldados en columna.

Sus frutos tienen un tamaño muy variable y formas diversas, fuertemente costilladas, con frecuencia verrugosos, cáscara rígida, de coloración diversa, verde clara a oscuro, liso o

diminutamente moteada en crema o verde contrastando con amarillo, anaranjado o bicolor; pulpa de color crema a amarillenta o anaranjada pálida, de suave y no amarga a fibrosa y amarga.

Las semillas son numerosas, elípticas, levemente comprimidas, con un tamaño de 3 -20 x 4-12 mm. (Laserna, Agroes.es, s.f.)

4.1.4.2 Usos

Las semillas: Para aprovechar los beneficios de las semillas de ahuyama, debemos comer una cantidad equivalente a un cuarto de taza por día, aproximadamente 35 g (cuidado de la salud, 2018), esta rutina nos puede ayudar a:

- Eliminar los líquidos retenidos.
- Resulta muy beneficioso para prevenir los problemas en los dientes (como caries o desmineralización).
- Nos ayuda a mantener uñas y cabello más fuertes.
- Cuida nuestro sistema cardiovascular.
- Estimula el funcionamiento de los riñones.
- Mejora el funcionamiento de nuestro sistema inmunológico.
- Facilitan la expulsión de parásitos del tubo digestivo.
- Está indicado para combatir el estreñimiento.
- Regula los ritmos del sueño combatiendo el insomnio.
- Combate la inflamación de la próstata y de vejiga.
- Es muy beneficioso para condiciones inflamatorias como la artritis.
- Ayudan a regular la insulina y a prevenir daños de la diabetes.

- Por su contenido en antioxidantes inhibe el desarrollo de células tumorales.
- Mantiene nuestra piel en buen estado, favoreciendo la mejora en casos de afecciones cutáneas.
- Es beneficioso en casos de nerviosismo y estrés.
- Aumenta la fertilidad masculina.
- Combate la anemia ferropénica.
- Ayuda a expulsar la mucosidad de las vías respiratorias.
- Estimula la eliminación de los cálculos renales.
- Resulta muy beneficioso para proteger el hígado.
- El aceite de semillas de calabaza ayuda a reducir los síntomas de la menopausia y el síndrome premenstrual.

Para limpiar las vías urinarias: colocar a secar al sol las semillas de ahuyama, quitarles la cascara y machacarlas, agregar un poco de miel de abejas. Tomar una cucharada en ayunas, refrigerar (cuidado de la salud, 2018).

Para expulsar los parásitos: Separa las semillas de la ahuyama, ponlas a secar no directamente al sol. Cuando se trata de parásitos pequeños, las semillas se pueden consumir sin cáscara hasta que los parásitos sean poco a poco expulsados del organismo. O también puedes licuar una cucharada de semillas con cáscara y sin sal, con agua de coco y tomar durante una semana máximo y mínimo 3 días en ayunas o antes de dormir (cuidado de la salud, 2018).

Para la diarrea: a un litro de agua se agrega 10 g a 15 g de hojas de ahuyama, dejar hervir por 15 minutos, retira y deja reposar: Beber 3 veces al día, o hasta que desaparezcan las molestias. Se puede endulzar con miel de abeja (cuidado de la salud, 2018).

Para la fiebre: Hierva un litro de agua, agrega 10 g a 15 g de hojas de ahuyama y deja hervir por 10 minutos más, deja reposar media hora. Bebe como agua de tiempo 4 tazas al día, hasta que la fiebre desaparezca (cuidado de la salud, 2018).

Para las quemaduras de primer grado: Pon a cocer 2 ahuyamas medianas y una vez cocidas haz una pulpa espesa. Aplica la pulpa en las zonas afectadas y deja actuar por 15 minutos. Retira y enjuaga con agua tibia (cuidado de la salud, 2018).

Para laxante: Come grandes cantidades de ahuyama cocida al vapor (cuidado de la salud, 2018).

Para expulsar la tenía: Machaca 50 g de semillas frescas, mezcladas con azúcar o miel de abeja y agua. Coma la mezcla como única comida del día, repartida en 3 porciones correspondientes a la mañana, tarde y noche. Después de unas horas de reposo se deben controlar las deposiciones para ver si se ha expulsado el parásito. En caso de no haberlo hecho, repetir el tratamiento otro día (cuidado de la salud, 2018).

Para enfermedades reumáticas: Comer semillas de ahuyama previamente puestas a secar durante todo el día anterior (sin excederse). Con ello será suficiente para aliviar los dolores reumáticos (cuidado de la salud, 2018).

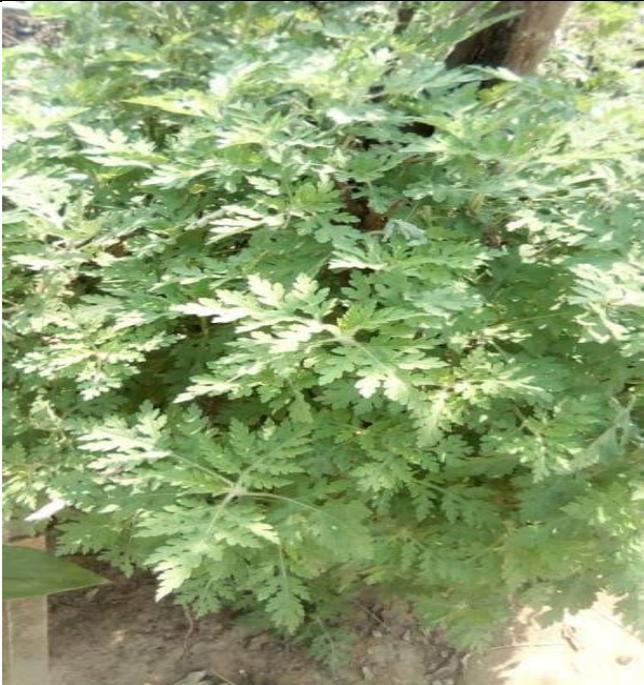
Para fortalecer el cerebro: Coma diariamente una cucharada de semillas de ahuyama peladas al natural, es decir, sin sal, con fruta o en ensalada. Puede combinarlas con semillas de girasol (cuidado de la salud, 2018).

4.1.4.3 Contraindicaciones

Tener cuidado al consumir ahuyama con medicamentos diuréticos.

4.1.5 Ajenjo (*Artemisia absinthium*)

Uso: medicinal y aromática

<p style="text-align: center;">Dendrologia:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reino: Plantae • División: Magnoliophyta • Clase: Magnoliopsida • Subclase: Asteridae • Orden: Asterales • Familia: Asteraceae • Subfamilia: Asteroideae • Tribu: Anthemideae • Subtribu: Artemisiinae • Género: Artemisia • Especie: <i>Artemisia absinthium</i> <p>(Linneo, Species Plantarum, 1753)</p> <p style="text-align: center;">Nombre científico: (<i>Artemisia absinthium</i>)</p>	
---	---

Nombres comunes: ajenjo, asensio, ajorizo, artemisia amarga o hierba santa.

4.1.5.1 Descripción:

La planta de artemisa (*Artemisia absinthium*) Es un arbusto de carácter perenne, el cual alcanza una altura aproximada de 80 a 120 cm, posee unas hojas lanceoladas, de color verde grisáceo por el haz y blancas en el envés, cubiertas de pelillos blanco plateados.

Presenta inflorescencias en forma de capítulos. Y sus frutos son pequeños aquenios de 0,5 mm, más o menos cilíndrico, algo curvados, con nervios oscuros, glabrosos (lisos) y brillantes. (wikipedia, 2018).

4.1.5.2 Usos

Para diarreas o problemas de ventosidades o vómitos: puede hacerse una cataplasma caliente con las hojas de ajeno, se coloca sobre el vientre y se cubre con un lienzo seco. Se deja unos 15 minutos y luego se retira, y se repite si es necesaria la acción (Martínez Gutiérrez, 2009).

Para el dolor de muelas: preparar un té de ajeno con una taza de agua y un 10 g de hojas, hacer buches con el té tibio sobre la zona afectada. Disminuye el dolor y desaparece la infección (Martínez Gutiérrez, 2009).

Para el Dolor de cabeza: se preparar un té con 10 g de ajeno fresco o seco, en una taza de agua (250 ml aprox.), tomar una cucharada cada hora (Martínez Gutiérrez, 2009).

Para padecimientos del hígado o tienen problemas de la vesícula biliar: se preparar un té con 10 g de ajeno fresco o seco, en una taza de agua (250 ml aprox.), tomar una cucharada cada hora (Martínez Gutiérrez, 2009).

Para expulsar lombrices intestinales: se preparar un té con 5 g de ajeno fresco o seco, en una taza de agua (250 ml aprox.), tomarla completa antes de dormir. Colocar una cataplasma tibia con hojas de ajeno sobre el vientre (Martínez Gutiérrez, 2009).

Para enfermedades de los pulmones: masticar media cucharadita (4 g aprox.) del polvo de las hojas secas de ajeno y masticar por 5 minutos, dos a tres veces al día.

Preparar un té con 10 g de ajeno fresco o seco, en una taza de agua (200 ml aprox.), endulzar con miel y agregar unas gotas de zumo de limón (Martínez Gutiérrez, 2009).

Mal aliento: Preparar un té con 10 g de ajeno fresco o seco, en una taza de agua (200 ml aprox.), hacer enjuagues bucales (Martínez Gutiérrez, 2009).

Para sensaciones de picazón producidas por diversos motivos (ácaros, alergias dérmicas, etc.) : frotar el cuerpo, antes de salir del baño con una esponja embebida en el té de ajeno durante unos minutos (Martínez Gutiérrez, 2009).

Para evitar infecciones por mordeduras de animales: Preparar un té con 10 g de ajeno fresco o seco, en una taza de agua (200 ml aprox.), aplicar caliente (que la persona pueda soportar sin causar quemaduras) en la zona afectada (Martínez Gutiérrez, 2009).

También se puede colocar trozos de hojas de ajeno sobre la mordedura y luego lavar con el té de ajeno (Martínez Gutiérrez, 2009).

Para la sordera u otitis producida por sustancias impuras que atascan los conductos auditivos: colocar a hervir unos 100 g de ajeno en agua, se retira del fuego y se acerca el oído para recibir el vapor. Ayuda a eliminar las sustancias (Martínez Gutiérrez, 2009).

Para regular la menstruación: se administra a razón de dos tazas por día del té de ajeno, una semana antes de la menstruación (Martínez Gutiérrez, 2009).

Para los cólicos menstruales: Debido a que es un relajante de músculo liso se toma una taza al día se hierve con un poso de agua forma de que se a una taza se le agrega a el agua dos a tres ramas del ajeno se toma caliente (Martínez Gutiérrez, 2009)..

4.1.5.3 Contraindicaciones

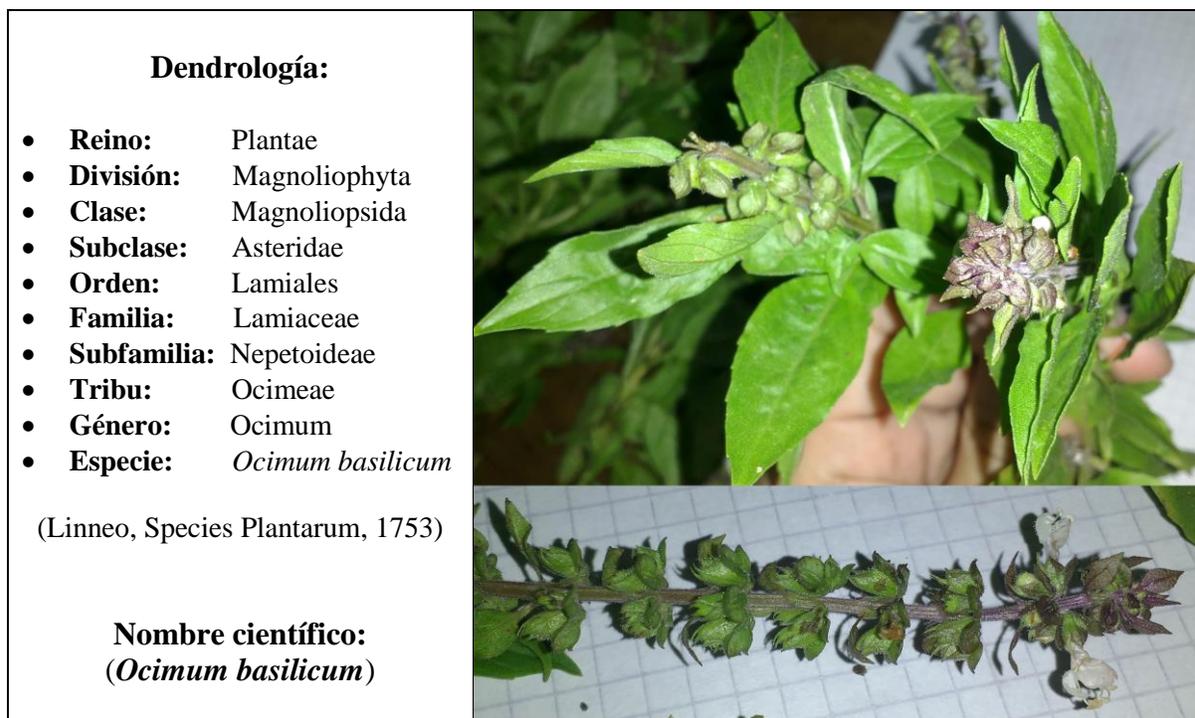
Según la página web: <http://www.tlahui.com>, el uso de esta planta no es indicada cuando:

- No se aconseja el uso del aceite esencial debido a su toxicidad.
- Evitar su uso durante el embarazo, la lactancia, epilepsia, úlceras gástricas e intestinales, colon irritable.

- Debe tener demasiado cuidado al emplear el ajeno pues esta planta su ingesta frecuente produce trastornos nerviosos (temblores, insomnio, vértigos, vómitos, etc.), y disturbios hepáticos y gástricos.
- Baja la presión arterial. No dar a niños menores de 10 años (Martínez Gutiérrez, 2009).

4.1.6 Albahaca (*Ocimum basilicum*)

Uso: medicinal y aromática



Nombre común: Hierva real. Basílica. Albahaca.

4.1.6.1 Descripción:

Planta de Albahaca (*Ocimum basilicum*) es de carácter herbácea, es anual y puede llegar a crecer alrededor de entre 30 cm a 130 cm de altura, sus hojas son de disposición opuestas, ovales u ovadas y poseen un margen dentado con nervadura penninervia.

Sus flores son tubulares de color blanco o violáceo las cuales, a diferencia de las del resto de la familia, tienen los cuatro estambres y el pistilo apoyados sobre el labio inferior de la corola. Sus frutos son cuatro aquenios redondos en el interior del cáliz bilabiado. (elicriso.it, 2018)

4.1.6.2 Usos

Para el dolor de cabeza: preparar una infusión agregándole a 10 g de hojas secas de Albahaca en 200 ml de agua hirviendo, tapar y dejar reposar durante 4 minutos, colar y beber poco a poco la infusión (mi sabueso, 1999-2018).

También en infusión: 30 g en un litro de agua. Beber en grandes sorbos.

Para fortalecer el cabello y evitar su caída: agregar 100 g de hojas de albahaca a 250 ml de agua hirviendo y taparlo para dejarlo reposar 20 minutos. Colar y aplicar mediante masajes en el cuero cabelludo (mi sabueso, 1999-2018).

Para aliviar el dolor de garganta: realizar gárgaras con la infusión (a 10 g de hojas secas de Albahaca en 200 ml de agua hirviendo) de la planta (mi sabueso, 1999-2018).

Para las llagas y aftas bucales: se muelen las hojas y se aplican en la zona afectada en cataplasmas (mi sabueso, 1999-2018).

Para el acné: aplicando la infusión (10 g de hojas secas de Albahaca en 200 ml de agua hirviendo) sobre el rostro o la zona afectada (mi sabueso, 1999-2018).

Para repeler mosquitos y zancudos: cultivar albahaca en macetas y ponerlas en las ventanas. también, se puede poner ramitas por las paredes. Si hay picaduras, usar las hojas para ayudar a desinflamar y mejorar las picaduras con una cataplasma de hojas de albahaca (mi sabueso, 1999-2018).

La infusión de albahaca para: la indigestión, el resfriado, la influenza, el dolor de cabeza, las náuseas, los calambres abdominales, el nerviosismo, la depresión (mi sabueso, 1999-2018).

Unida al agua del baño tonifica y perfuma la piel además de dejar un agradable perfume (mi sabueso, 1999-2018).

Para irritaciones cutáneas: un cataplasma de hojas de albahaca sobre la zona afectada (mi sabueso, 1999-2018).

Para aliviar la menstruación dolorosa: Sumergir 2 cucharadas de hojas de albahaca (20g aprox.) secas en medio litro de agua hirviendo. Dejar reposar por 5 minutos y luego beberla (mi sabueso, 1999-2018).

Para mejorar la digestión y el insomnio: A una taza de agua hirviendo agregue una cucharadita (5 g aprox.) de hojas secas, deje reposar entre 10 y 15 minutos (mi sabueso, 1999-2018).

Para inflamaciones y dolores de garganta: A 500 ml de agua agregue 50 g de hojas secas y 100 g de hojas frescas de albahaca, ponga a fuego medio y deje hervir por 10 minutos. Deje reposar y cuando la decocción esté tibia haga gárgaras y buches con la preparación (mi sabueso, 1999-2018).

Dolor de oído: Introducir en el oído un trozo pequeño de algodón impregnado en el zumo de albahaca a modo de copito. (Se muelen las hojas frescas y el jugo que se extrae se coloca en la entrada del oído.) (mi sabueso, 1999-2018).

Estreñimiento: Hervir 10 g de hojas de esta planta en una taza de agua y un poco de aceite de oliva, durante dos minutos. Tomar cuatro cucharadas diarias (mi sabueso, 1999-2018).

4.1.7 Alejandría (*Nerium oleander*)

Uso: medicinal

<p style="text-align: center;">Dendrología:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reino: <i>Plantae</i> • Subreino: <i>Tracheobionta</i> • División: <i>Magnoliophyta</i> • Clase: <i>Magnoliopsida</i> • Subclase: <i>Asteridae</i> • Orden: <i>Gentianales</i> • Familia: <i>Apocynaceae</i> • Subfamilia: <i>Apocynoideae</i> • Tribu: <i>Wrightieae</i> • Género: <i>Nerium</i> • Especie: <i>Nerium oleander</i> <p>(Linneo, Species Plantarum, 1753)</p> <p style="text-align: center;">Nombre científico: (<i>Nerium oleander</i>)</p>	
--	---

Nombres comunes: Habano, laurel de flor, baladre, trinitaria, abelfa, aberfa, adelfa, adelfes, aderfa, aelfa, balandre, berfa, delfa, edelfa, laurel rosa, laurel de jardín, narciso, rosa de berberia, rosalaurel, valadre y yerba mala.

4.1.7.1 Descripción:

La planta de Alejandría (*Nerium oleander*) es de consistencia leñosa arbustiva con una duración perenne y crece normalmente entre 2 m y 5 m de altura. Sus hojas se encuentran en disposición verticilada en grupos de 3 folios, su forma es variada de oblongo-lanceoladas a linear-lanceoladas; el margen de sus hojas es entero y su nervadura es penninervia.

Poseen Inflorescencias terminales, con numerosas flores fragantes, de color rosa, salmón, púrpura, blanco o crema, a veces dobles. Cáliz con los sépalos estrechamente triangulares o estrechamente ovados, de 3-10 mm de largo; corola con el tubo de 1,2-2,2 cm de longitud y el limbo con los 5 lóbulos obovados, de 1,3-3 cm de largo. Corona corolina con apéndices de hasta 8 mm de longitud.

Sus semillas son folículos subleñosos, de 8-16 cm de longitud, cilíndricos, conteniendo numerosas semillas oblongas, cubiertas de pelos marrones, con un coma de alrededor de 1 cm de largo. (arboles ornamentales, s.f.)

4.1.7.2 Usos

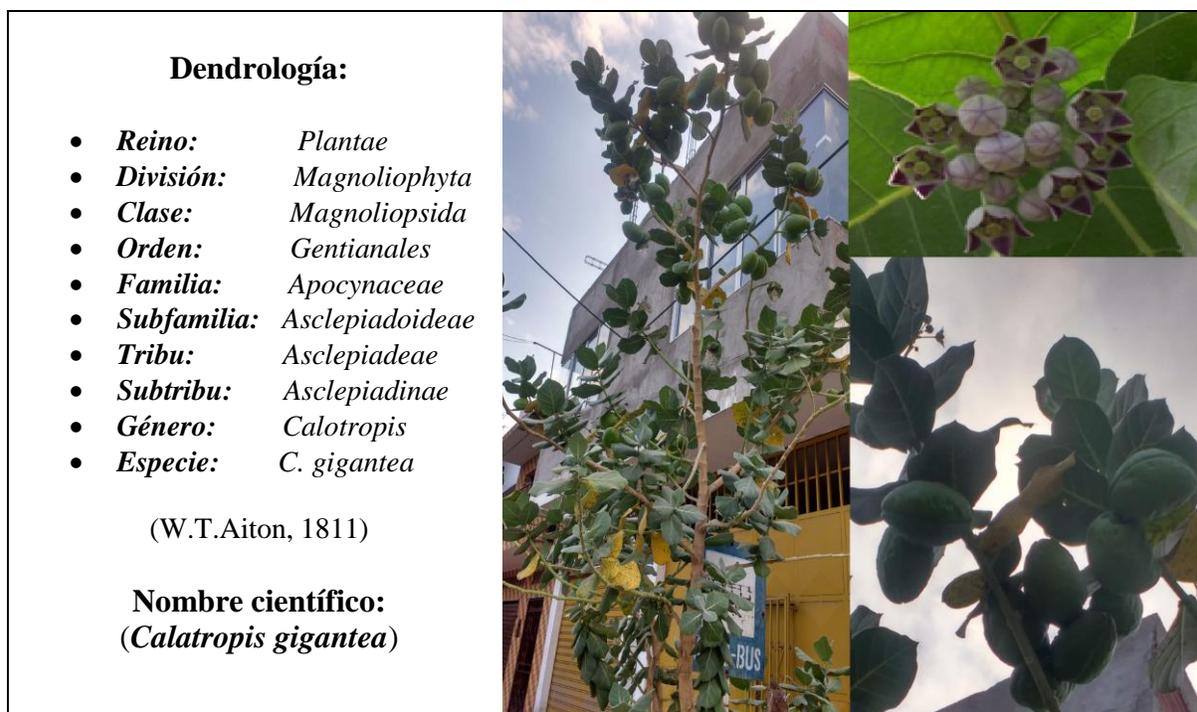
Para la sarna: tomar hojas frescas de la planta de Alejandría, machacarlas y agregarles un poco de miel en cantidad suficiente para preparar una masa, la cual se debe colocar tópicamente como un ungüento sobre la zona afectada.

4.1.7.3 Contraindicaciones:

Es una planta muy tóxica, por lo que su ingestión se desaconseja en todo tipo de tratamiento. Existen otros remedios naturales los cuales pueden servir para los mismos propósitos sin representar un riesgo tan elevado como esta planta en particular (medlineplus, 2019).

4.1.8 Algodón De Seda (*Calatropis gigantea*)

Uso: medicinal



Nombre común: algodón de seda

4.1.8.1 Descripción:

La planta de algodón de seda (*Calatropis gigantea*) puede crecer alrededor de 5m de altura, posee una raíz axonomorfa, y su tallo es de consistencia leñosa arbustiva y perenne, sus hojas poseen una forma redondeada u elíptica, y se organizan en una disposición opuesta, con una nervadura penninervia.

Posee unas inflorescencias en forma de cima, de tamaño 2,5 cm y la corola está abierta, sus pétalos son blancos con las puntas color púrpura. Produce unos frutos globosos de color verde con un suco vertical muy conspicuo. Sus semillas poseen estructuras plumosas que las ayudan a planear y dispersarse con facilidad (naturaleza tropical, 2018).

4.1.8.2 Usos

La corteza de la raíz: es tónica, sudorífica, antiespasmódica y expectorante, en dosis altas es un emético.

Las flores: se usan como digestivo, estomacal y tónico.

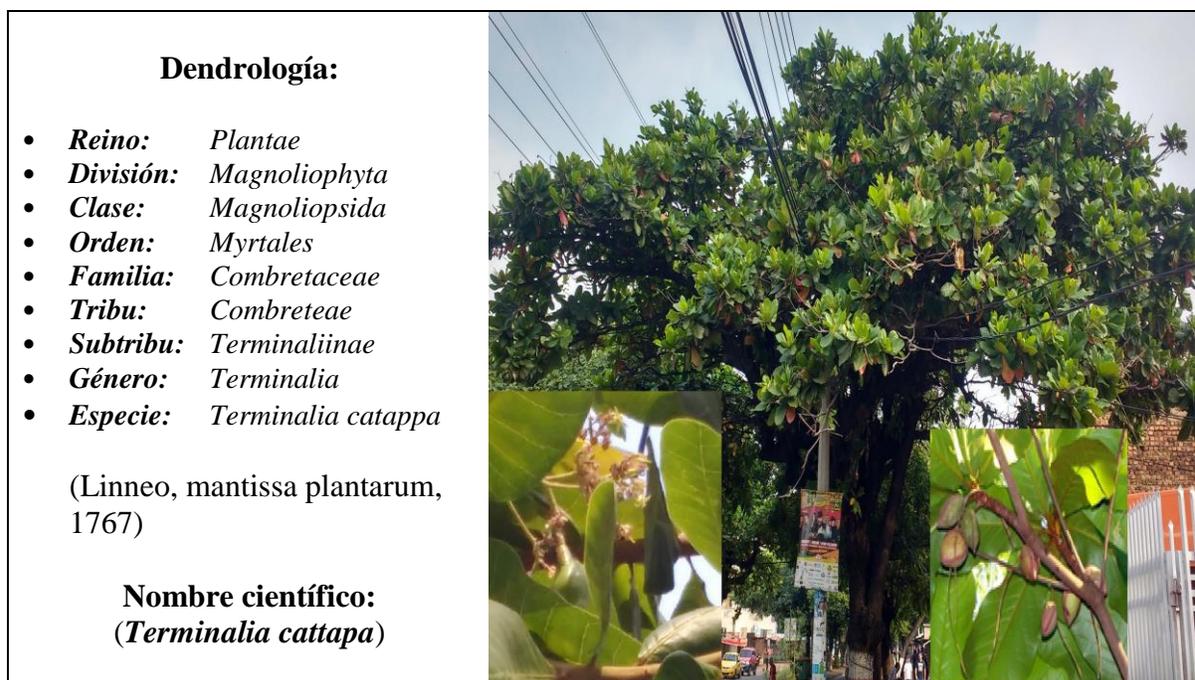
Esta planta es eficaz para tratar afecciones como calor o ardor en el estómago, náuseas, vómitos, diarrea, fiebre, problemas para hacer la digestión, resfríos, bajar de peso, asma, eczemas, reumatismo, vómitos de bilis, inflamación de rodillas, afecciones cutáneas. También es utilizada esta planta para tratar ciertas enfermedades como lepra, sífilis y algunas parálisis.

4.1.8.3 Contraindicaciones

- El jugo lechoso de los tallos es venenoso.
- Sus frutos son tóxicos por lo que no se usan con fines medicinales.
- Alergias en la piel (TabletTree, 2018).

4.1.9 Almendrón (*Terminalia cattapa*)

Uso: medicinal



Nombres comunes: El almendro malabar, almendro de los trópicos, almendrón, falso kamani o Egombegombe, almendrón indio, almendrón.

4.1.9.1 Descripción:

La planta de almendrón (*Terminalia cattapa*) es de consistencia leñosa y de duración perenne, puede llegar a medir hasta 35m de altura; su raíz es axonomorfa y posee unas hojas ovoides de margen entero y con una nervadura penninervia.

Sus flores son monoicas, con flores masculinas y femeninas en el mismo árbol. Ambas son de 1 cm de diámetro, de blancas a verdosas, discretas y sin pétalos, las cuales producen un fruto que es una drupa de 5 a 7 cm de longitud y de 3 a 5.5 cm de anchura, verde en un principio, luego cuando se maduran estas son amarillas o rojas dependiendo de la especie.

Cada semilla posee estructuras plumosas que las ayudan a planear y dispersarse con facilidad (wikipedia, 2018).

4.1.9.2 Usos

Para la disentería y la diarrea: se agregan 2 o 3 hojas de almendrán en un litro de agua, se deja reposar y se toma tibio.

Para darle suavidad e hidratación a la piel: se toman unas hojas en cantidad suficiente y se machacan hasta extraer sus fluidos, aplicar dicho aceite desprendido en la zona deseada.

Para problemas de la piel como la sarna, lepra, eczema, dermatitis: se toman unas hojas en cantidad suficiente y se machacan hasta extraer sus fluidos, aplicar dicho aceite desprendido en la zona deseada.

Para las enfermedades del hígado: preparar un té con 2 o 3 hojas de almendrán en un litro de agua y tomar un vaso dos o tres veces al día.

Para la conjuntivitis: se prepara una infusión con 2 o 3 hojas de almendrán, se cuela y se deja reposar, aplicar en forma de colirio.

Para artritis y dolores corporales: preparar una infusión con hojas suficientes de almendrán en un litro de agua, dejar calentar y colocar las hojas tibias como cataplasma en la zona afectada.

Para el cáncer de hígado: se prepara una infusión con la semilla del almendrán y se consume dos o tres veces al día.

Además, puede ser útil para:

- Mejora la capacidad de pensamiento, pues está provisto de nutrientes que proporcionan energía y poder al cerebro.

- Contiene proteínas, ácido fólico, potasio, vitamina E y grasas monoinsaturadas que protegen las células del cuerpo contra el cáncer, el envejecimiento y las enfermedades cardíacas.
- El almendro indio proporciona energía y vitalidad al organismo.
- Ayuda a reducir el peso provocando un adelgazamiento saludable a quien lo consume de forma frecuente.
- Regula la presión arterial debido a su alto contenido de potasio y ayuda a mantener a raya el colesterol.
- Los ingredientes activos importantes les dan propiedades antioxidantes, anti-inflamatorias, hepatoprotector, hipoglucemiante, hipotensora, propiedades antibacterianas y anti-hongos.
- Condiciones inflamatorias de las articulaciones (hojas de vestir)
- problemas inflamatorios de las vías respiratorias como tos y asma.
- Parásitos intestinales.
- Fiebres.
- Diabetes.
- Alta presión sanguínea.
- problemas de disfunción eréctil.
- Anemia.

(revista critica, 2018) (de salud y vida, 2018)

nota de interés: Han sido realizado estudios para probar su eficacia en **el tratamiento de VIH**, cáncer de pulmón y los tumores del hígado. (la ventana verdde, 2011)

4.1.10 Anón (*Anona squamosa*)



Nombres comunes: anón, riñón, anona, o saramuyo.

4.1.10.1 Descripción:

La planta de anón (*Anona squamosa*) Es un árbol pequeño de una altura aproximada de 6 a 8 metros. De tallo leñoso, perenne, Las hojas son alternas y simples, de forma oblongo-lanceolada, de 5-17 cm de largo y de 2-5 cm de ancho.

Sus flores pueden estar en un grupo u ocasionalmente solitarias, su cáliz posee lóbulos triangulares, agudos pubescentes, de 1,5 cm de largo pétalos de 6 cm, en dos series, valvados o ligeramente imbricados, los exteriores oblongo-lineales, de 1,6 cm a 2,5 cm de largo y de 5 a 7 mm de ancho, pubescentes aquillados en la cara interior y con una excavación purpúrea en la base; pétalos interiores, diminutos, aovados y abobados.

Su fruto es subgloboso u ovoide, de 5 a 9 cm de diámetro, compuesto por numerosos carpelos flojamente coherentes, los que son redondeados en el dorso; amarillo verdoso cuando

está maduro y en su interior hay una pulpa blanca comestible, dulce y muy nutritiva repleta de semillas marrones (casi negras), las cuales generan unas semillas oblongas y oblongoelípticas, de 1 cm a 1,5 cm de largo y de 6,5 a 9 mm de ancho. (Ecured, 2012)

4.1.10.2 Usos

Para el reumatismo: colocar cataplasmas de un fermentado de anón, el cual se prepara machacando la pulpa del fruto del anón y se deja fermentar en un recipiente cerrado.

Decocción de 3 flores de anón en una taza de agua durante 5 minutos.

A nivel digestivo: consumir la fruta del anón periódicamente, para combatir la desnutrición y la flaqueza.

Para la anemia: consumir periódicamente un fruto de anón, mejora la enfermedad.

Para los tumores, forúnculos y hematomas: se puede comer la pulpa del fruto del anón, con un poco de sal, también podemos colocar una cataplasma con el futo sobre la zona afectada.

También se puede colocar una cataplasma de las hojas molidas en la zona afectada.

Para los cólicos: se coloca un emplasto con las hojas de anón asadas y maceradas sobre la zona adolorida.

Como purgante: preparar una infusión de las semillas de anón. Para preparar esta infusión

Se coloca unas semillas secas reducidas a polvo (10 g aprox.).

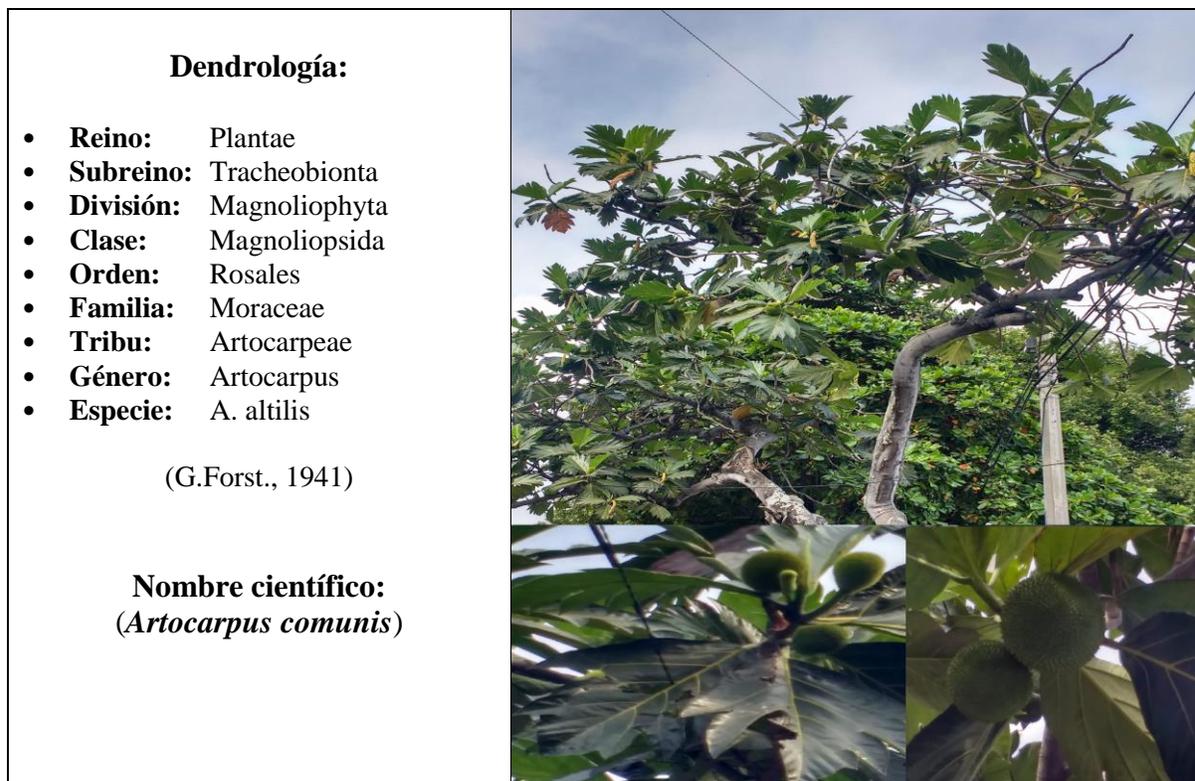
Para el cabello: Para controlar la caspa y erradicarla por completo es posible macerar las semillas del anón en aguardiente o alcohol y aplicarlo como loción capilar.

Infusión de hojas de anón: se prepara en un litro de agua unos 20g de hojas y de puede tomar como máximo una taza tres veces al día.

Para la diarrea y la disentería: Colocar unas 5 semillas en 2 tazas de agua; hierva por 5 minutos y cuela. Esta infusión de semillas de riñón, debido a su astringencia, sirve para controlar la diarrea y la disentería. (consejos naturales, 2018)

4.1.11 Árbol del pan (*Artocarpus comunis*)

Uso: medicinal



Nombres comunes: Árbol del pan, frutipan.

4.1.11.1 Descripción:

La planta del árbol del pan (*Artocarpus comunis*) es un árbol perennifolio o caducifolio, dependiendo de la zona, su tallo es monoico, de 8-10 m de altura en cultivo, alcanzando 15-20 m en sus zonas de origen, con tronco recto de corteza lisa, parda, con lenticelas. Sus hojas de 25 x 12 cm con 7-11 lóbulos lanceolados.

Las flores son muy pequeñas. Las masculinas aparecen en espigas cilíndricas de 12-30 cm de longitud, mientras que las femeninas se disponen en una inflorescencia globosa de 6-7 cm de longitud.

El fruto es redondeado u ovalado y puede pesar de 1-2 kg y medir 15-30 cm de diámetro. Es de color verde, tornándose amarillo, y su superficie está cubierta de protuberancias agudas. (lorenzo, 2010)

4.1.11.2 Usos

Como purga: hervir un trozo de raíz (5 g a 7 g) por taza de agua (250 ml) y dar en ayunas (Hernández Jaimez, 2008).

Para las verrugas: se toma una porción de la raíz del árbol del pan, se macera y se aplica tópicamente sobre la zona afectada (Hernández Jaimez, 2008).

Para la diarrea: obtener un poco de resina de la base del tronco del árbol (2 g aprox.), y se diluye en una cucharada de agua con un -poco de sal (Hernández Jaimez, 2008).

Para el asma: preparar una infusión con 1 o 2 hojas del árbol del pan en una taza (250 ml aprox.), tomar una taza por las mañanas (Hernández Jaimez, 2008).

Para la conjuntivitis: preparar una cocción de 1 o 2 hojas en una taza de agua (250 ml), agregar dos gotas de dicha preparación en ambos ojos durante tres días (Hernández Jaimez, 2008).

Para la diabetes: preparar una infusión de hojas (6 hojas) en un litro de agua, tomar como agua de uso (Hernández Jaimez, 2008).

Para la hipertensión arterial y asma: preparar una infusión de hojas (6 hojas) en un litro de agua, tomar como agua de uso (Hernández Jaimez, 2008).

Para la candidiasis bucal: se toman unas hojas y se trituran y machacan, luego aplicar en la lengua (Hernández Jaimez, 2008).

Para aliviar la ciática: se toma el látex se aplica y se venda en la columna (Hernández Jaimez, 2008).

Para el dolor de los dientes: preparar unas flores y tostarlas, se trituran y se frotan alrededor de las encías (Hernández Jaimez, 2008).

Para mejorar el nivel proteico del cuerpo: El fruto del árbol del pan puede ser congelado hasta por 5 días o se puede poner a secar y comerse como un nutritivo postre por su alto contenido proteico (Hernández Jaimez, 2008).

4.1.12 Arroz (*Oryza sativa*)

Usos medicinales:

Dendrología	
• Reino:	Plantae
• Subreino:	Tracheobionta
• División:	Magnoliophyta
• Clase:	Liliopsida
• Subclase:	Commelinidae
• Orden:	Poales
• Familia:	Poaceae
• Subfamilia:	Ehrhartoideae
• Tribu:	Oryzeae
• Género:	Oryza
• Especie:	Oryza sativa
(Linneo, 1753)	
Nombre científico: (<i>Oryza sativa</i>)	



Nombres comunes: Nim, Lila india o Margosa, arroz.

4.1.12.1 Descripción

La planta de arroz (*Oryza sativa*) Es de carácter monocotiledónea, la cual puede llegar a crecer hasta casi los dos metros de altura, es anual y de tallo herbáceo, sus hojas forman un tipo vaina rodeando su tallo.

Sus inflorescencias se encuentran dispuestas en racimos de espigas, las cuales generan un fruto de forma elíptica y de color blanco, los cuales son comestibles. (wikipedia, 2018)

4.1.12.2 Usos

Para la pérdida de peso: es una buena fuente de fibra y se puede incluir en la dieta diaria arroz integral.

Para la diabetes: la variedad de arroz integral favorece la disminución de glucosa en la sangre.

Para la diarrea: colocar a fuego lento durante 15 minutos una taza de arroz en 3 tazas de agua, colar y dejar enfriar, se debe tomar a sorbos.

Para la piel grasa: triturar 2 cucharadas de arroz, y agregar un poco de agua para generar una masa homogénea, aplicar en la piel y dejar secar, luego retirar con agua fría.

Para regular el colesterol: consumir arroz integral en una porción cocido en las comidas principales.

Para la deshidratación y los golpes de calor: hervir durante 15 minutos una taza de arroz en 3 tazas de agua, colar y dejar enfriar, tomar dos o tres vasos al día.

Para el dolor y la dificultad al orinar: hervir durante 15 minutos una taza de arroz en 3 tazas de agua, colar y dejar enfriar, tomar dos o tres vasos al día.

Para bajar la fiebre: hervir durante 15 minutos una taza de arroz en 3 tazas de agua, colar y dejar enfriar, tomar dos o tres vasos al día.

Para los abscesos o granos: preparar una cataplasma con arroz bien cocido y mezclado con miel de abejas, hasta hacer una masa compacta, y aplicar en la zona afectada.

(botanical-online, 1999-2018)

4.1.13 Banano (*Musa paradisiaca*)

Uso: medicinal

<p style="text-align: center;">Dendrología:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reino: Plantae • División: Magnoliophyta • Clase: Liliopsida • Orden: Zingiberales • Familia: Musaceae • Género: Musa • Especie: M. paradisiaca <p>(Linneo, Species Plantarum, 1753)</p> <p style="text-align: center;">Nombre científico: (<i>Musa paradisiaca</i>)</p>	
---	---

Nombres comunes: banano, banana, plátano, cambur, topocho, maduro y guineo

4.1.131.1 Descripción

La planta de banano (*Musa paradisiaca*) es de carácter perenne, la cual puede alcanzar hasta 7 m de altura, es de consistencia herbácea, no posee tronco verdadero, pues es un rizoma subterráneo.

Posee hojas lisas, de forma oblonga, tiernas con ápice trunco y base redondeada, son de color verde en su haz y más claras en su envés, su nervadura es pinnada.

Posee unas inflorescencias en forma de espiga, en donde sus flores son protegidas por gruesas brácteas, de color purpura.

Los frutos se unen formando racimos, una vez maduros su cáscara es amarilla y en el interior la pulpa es de color crema, se pueden encontrar frutos de entre 3 y 20 unidades, las cuales reciben el nombre de “manos”. Los frutos son una baya falsa, de 7 cm a 30 cm de largo y con un grosor de hasta 5 cm. (Wikipedia, 2018)

4.1.13.2 Usos

Depresión y estado de ánimo: Consumir uno o dos bananos cuando estas sensaciones aparezcan. Ayuda a relajar los músculos (blogger, 2010).

Anemia: consumir regularmente en la dieta, debido a que posee gran cantidad de hierro (yo amo misalud, 2016).

Presión arterial: por su contenido de potasio puede ayudar a combatir la presión arterial, consumir regularmente en la dieta (yo amo misalud, 2016).

Infartos: comer bananos como parte de tu dieta normal puede reducir tu riesgo de muerte por infarto hasta en un 40% (yo amo misalud, 2016).

Poder mental: mejora la concentración gracias a su contenido de potasio. Consumir regularmente en la dieta (blogger, 2010).

Estreñimiento: incluir bananos en la dieta diaria ayuda a restaurar la acción normal de los intestinos, gracias a que es una buena fuente de fibra natural (blogger, 2010).

Acidez estomacal: por su efecto antiácido, consumir un banano cuando la acidez aparezca (blogger, 2010).

Vómitos en la mañana: Comer un banano entre comidas para mantener alto tu nivel de azúcar en la sangre y evitar las náuseas por la mañana (blogger, 2010).

Piquetes de mosco: frotar la picadura con la parte interna de la concha del banano, reduce la hinchazón y la picazón. También las personas que consumen en su dieta banano, disminuyen la probabilidad de ser picados por mosquitos (blogger, 2010).

Nervios alterados: consumir un banano ayuda a relajarse, gracias a su alto contenido de vitamina B (blogger, 2010).

Úlceras: en casos de desórdenes intestinales y gracias a su textura suave y humectante es una fruta que se puede consumir cruda en casos de úlceras crónicas (blogger, 2010).

También neutraliza el exceso de acidez y reduce la irritación al cubrir con una capa las paredes del estómago (blogger, 2010).

Tabaquismo: puede reemplazar la necesidad de fumar, debido a su alto contenido de vitaminas B6 y B12, potasio y magnesio, lo cual puede reemplazar a la nicotina (blogger, 2010).

Verrugas: colocar sobre la verruga, un trozo de cascara de banano en contacto con su parte interna (blanca), y sujetarla con una gaza y esparadrapo (blogger, 2010).

Síndrome Pre-Menstrual: mejora el estado anímico, gracias a la vitamina B-6 que regula la glucosa en la sangre. Consumir un banano, cuando aparezca el síndrome (blogger, 2010).

Para disminuir las ansias de comer: puede reducir el apetito por ralentizar el vaciado del estómago (blogger, 2010).

Salud del Riñón: Comer un plátano de 4 a 6 veces a la semana a la semana puede reducir el riesgo de enfermedad renal hasta en un 50% (blogger, 2010).

Ejercicio y resistencia física: Los plátanos pueden ayudar a aliviar los calambres musculares causados por el ejercicio (blogger, 2010).

Como aporte energético: Dos bananos proporcionan suficiente energía para 90 minutos de ejercicio duro (blogger, 2010).

Piel Seca: Hacer puré, medio plátano (esto se puede hacer con un tenedor) y añadir una cucharadita de miel, aplique en la cara limpia, se recomienda no dejarla sino unos 15 a 20 minutos, luego enjuague con agua mineral (yo amo misalud, 2016).

Para tratar quemaduras en la piel: colocar una cascara de banana en contacto con su parte interna y cubrir con una gasa estéril, reemplazarla cada dos horas de ser necesario (blogger, 2010).

Loción para piel seca o irritada: Tome un plátano sin piel y póngalo en la licuadora para batirlo con aceite de oliva para que quede una masa suave. Después de ello se vierte la mezcla requiere 200 mililitros de leche. La loción resultante suaviza la piel, hidrata y suaviza las arrugas finas. Aplíquela en la piel y luego enjuague en la ducha (blogger, 2010).

4.1.13.3 contraindicaciones

Según la página de “Yo amo mi salud” el consumo de (*Musa paradisiaca*) puede ser contraindicado en los siguientes casos:

La ingestión crónica puede causar fibrosis del miocardio. El plátano macho no debe comerse crudo sino hervido o frito.

No deben ser utilizados para las personas con mala digestión, no se puede comer inmediatamente antes de una comida, puede causar una sensación de pesadez en el estómago y la hinchazón.

Los plátanos se deben comer con el estómago vacío y no beber agua o jugos de frutas porque puede causar malestar digestivo.

Los plátanos pueden hacer daño a las personas que sufren de las siguientes enfermedades:

-Trombo flebitis, aumento de la coagulación de la sangre, enfermedad cardíaca coronaria, diabetes.

Las personas con exceso de peso corporal, también es deseable limitar el consumo de plátanos, que es bastante alto en calorías (yo amo misalud, 2016).

4.1.14 Cacao (*Theobroma cacao*)

<p style="text-align: center;">Dendrología:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reino: Plantae • Subreino: Tracheobionta • División: Magnoliophyta • Clase: Magnoliopsida • Subclase: Dilleniidae • Orden: Malvales • Familia: Malvaceae1 • Subfamilia: Byttnerioideae • Tribu: Theobromeae • Género: Theobroma • Especie: T. cacao <p>(Linneo, Species Plantarum, 1753)</p> <p style="text-align: center;">Nombre científico: (<i>Theobroma cacao</i>)</p>	
--	--

Nombres comunes: Cacao, Árbol De Cacao.

4.1.14.1 Descripción

La planta de cacao (*Theobroma cacao*) es de característica perenne con una raíz axonomorfa, y puede llegar a medir entre 10 y 15m de altura.

Con un tronco leñoso, del cual brotan unas hojas grandes, con disposición alterna, de forma elíptica u oblonga, su punta es larga, con un margen liso, grueso y colgante.

Sus inflorescencias tienen disposición de racimos a lo largo del tronco y de las ramas, de color rosa, púrpura y blanco en forma de estrella. Sus frutos son de coloración rojo o amarillo-púrpura, con una forma oblonga y de unos 400g a 450g. Este genera entre treinta y

cuarenta semillas incrustadas en una masa de pulpa desarrollada de las capas externas de la testa. (wikipedia, 2018)

4.1.14.2 Usos

Como antioxidante: se puede tomar el chocolate amargo (sin leche) en el desayuno.

Comer la pulpa del cacao.

Tomar la decocción de un trozo (10g a 15g aprox.) de cascara de cacao en un taza de agua (250 ml), tomar 3 tazas al día.

Decocción de hojas y/o semillas (10g aprox.) de cacao en una taza de agua (250ml) en ayunas.

Preparar un vaso de jugo de papaya en agua y sin azúcar y agregarle entre 1 a 5 semillas de cacao molidas.

Se puede preparar una bebida con la harina de cacao agregando entre 10g a 15g de esta en un vaso de agua y se toma en ayunas.

Para la arritmia cardíaca: comer entre 1 y 3 semillas acompañadas en agua para los mayores de 50 años; para las personas entre 20 y 30 años consumir 3 a 5 semillas acompañadas con agua.

Para la arterioesclerosis: agregar en un vaso de agua (250ml) entre 7g y 10g de harina de cacao, se debe tomar en ayunas; también se puede desayunar con chocolate amargo (sin añadir leche).

Para la artrosis: agregar en un vaso de agua (250ml) entre 7g y 10g de harina de cacao, se debe tomar en ayunas; también se puede desayunar con chocolate amargo (sin añadir leche).

Para el asma: preparar un chocolate espeso y amargo (sin leche), a esta preparación le puede agregar un par de hojas de cacao previamente lavadas, y tomar en ayunas.

Puede preparar una decocción de la cascara del fruto del cacao en agua (la cascara de un fruto en un litro de agua aprox.), y consumir una taza tres veces al día.

Agregar en un vaso de agua (250ml) entre 7g y 10g de harina de cacao, se debe tomar en ayunas.

Para la astenia (debilidad o fatiga): comer la pulpa del fruto del cacao.

Agregar en un vaso de agua (250ml) entre 7g y 15g de harina de cacao, se debe tomar en las mañanas tipo 10 am diariamente.

Tomar chocolate amargo mezclado con miel.

Para la Bradicardia: comer entre 1 y 3 semillas acompañadas en agua para los mayores de 50 años; para las personas entre 20 y 30 años consumir 3 a 5 semillas acompañadas con agua.

Para la circulación sanguínea: comer entre 1 y 3 semillas acompañadas en agua para los mayores de 50 años; para las personas entre 20 y 30 años consumir 3 a 5 semillas acompañadas con agua.

Como cardiotónico: agregar en un vaso de agua (250ml) entre 7g y 15g de harina de cacao, se debe tomar en ayunas.

Comer la pulpa de la fruta del cacao.

Agregar en un vaso de agua (250ml) entre 7g y 10g de harina de cacao, se debe tomar en las mañanas tipo 10 am diariamente.

Como cariostático (Combate las bacterias de caries dental): agregar en un vaso de agua (250ml) entre 7g y 10g de harina de cacao, se debe tomar en ayunas.

Para el cutis seco: mezclar 2 tazas (240g a 260g aprox.) de cacao en polvo con 3 cucharaditas (9g a 10g) de aceite de oliva, y agregar crema de leche en cantidad suficiente para formar una masa, se debe aplicar en el cutis se deja secar muy bien y luego se enjuaga, repetir durante una semana.

Para la depresión: comer la fruta del cacao; agregar en un vaso de agua (250ml) entre 7g y 10g de harina de cacao, se debe tomar en ayunas.

Para la diabetes: agregar en un vaso de agua (250ml) entre 7g y 10g de harina de cacao, se debe tomar en ayunas; tomar chocolate amargo (sin leche).

Para la diarrea: preparar un chocolate espeso y amargo (sin leche), a esta preparación le puede agregar un par de hojas de cacao previamente lavadas, y tomar en ayunas.

Puede preparar una decocción de la cascara del fruto del cacao en agua (la cascara de un fruto en un litro de agua aprox.), y consumir una taza tres veces al día.

Agregar en un vaso de agua (250ml) entre 7g y 10g de harina de cacao, se debe tomar en ayunas.

Para la disentería: Puede preparar una decocción de la cascara del fruto del cacao en agua (la cascara de un fruto en un litro de agua aprox.), y consumir una taza tres veces al día.

Como diurético y en caso de nefrosis o nefritis: consumir la pulpa del fruto del cacao; tomar en un vaso de agua de 1 a 5 semillas de cacao.

Para los dolores musculares: aplicar un cataplasma con la mantequilla del cacao sobre la zona afectada.

Para los edemas: hervir en una taza de agua (250ml) una cucharada (14g a 18g aprox.) de la cáscara del cacao. Tomar dos veces al día esta preparación.

Para la fatiga muscular: Agregar en un vaso de agua (250ml) entre 7g y 10g de harina de cacao, se debe tomar en ayunas.

Para las fisuras del recto: aplicar la mantequilla del cacao directamente en la zona afectada, como un supositorio.

Para las Grietas de la cara, labios o senos: aplicar la manteca de cacao en la zona afectada.

Para las hemorroides o almorranas: aplicar la mantequilla del cacao directamente en la zona afectada, como un supositorio.

Para las heridas: se puede aplicar el aceite de las semillas de cacao sobre la herida; También aplicar hojas tiernas como emplasto sobre las heridas.

Para la hipertensión arterial: comer entre 1 y 3 semillas acompañadas en agua para los mayores de 50 años; para las personas entre 20 y 30 años consumir 3 a 5 semillas acompañadas con agua.

Para las inflamaciones: aplicar el cocimiento de las hojas de cacao en forma de lavados.

Para el insomnio: Agregar en un vaso de agua (250ml) entre 7g y 10g de harina de cacao, se debe tomar en ayunas.

Para la lactancia materna / Galactogogo: preparar una bebida de chicha de cascara de cacao.

Para la malaria: preparar un chocolate espeso y amargo (sin leche), a esta preparación le puede agregar un par de hojas de cacao previamente lavadas, y tomar en ayunas.

Puede preparar una decocción de la cascara del fruto del cacao en agua (la cascara de un fruto en un litro de agua aprox.), y consumir una taza tres veces al día.

Agregar en un vaso de agua (250ml) entre 7g y 10g de harina de cacao, se debe tomar en ayunas.

Para la memoria: tomar un vaso de agua (250ml) y agregar entre 1 y 5 semillas y tomarlo en ayunas.

Para la neumonía: preparar un chocolate espeso y amargo (sin leche), a esta preparación le puede agregar un par de hojas de cacao previamente lavadas, y tomar en ayunas.

Puede preparar una decocción de la cascara del fruto del cacao en agua (la cascara de un fruto en un litro de agua aprox.), y consumir una taza tres veces al día.

Agregar en un vaso de agua (250ml) entre 7g y 10g de harina de cacao, se debe tomar en ayunas.

Para la resequedad de la piel: aplicar la manteca de cacao en la zona reseca.

Para la retención de líquidos: hervir en una taza de agua (250ml) una cucharada (14g a 18g aprox.) de la cáscara del cacao. Tomar dos veces al día esta preparación.

Comer la pulpa de la fruta del cacao.

Agregar en un vaso de agua (250ml) entre 7g y 10g de harina de cacao, se debe tomar en ayunas.

Para el reumatismo: Agregar en un vaso de agua (250ml) entre 7g y 10g de harina de cacao, se debe tomar en las mañanas tipo 10 am diariamente.

Para la sarna: preparar la decocción de la cascara del fruto de cacao, y aplicar en forma de lavado o emplasto sobre la zona afectada.

Como sedante: Agregar en un vaso de agua (250ml) entre 7g y 10g de harina de cacao, se debe tomar en las mañanas tipo 10 am diariamente.

Para el sistema nervioso: Agregar en un vaso de agua (250ml) entre 7g y 10g de harina de cacao, se debe tomar en las mañanas tipo 10 am diariamente.

Para la Tos y Tos convulsiva: preparar un chocolate espeso y amargo (sin leche), a esta preparación le puede agregar un par de hojas de cacao previamente lavadas, y tomar en ayunas.

Puede preparar una decocción de la cascara del fruto del cacao en agua (la cascara de un fruto en un litro de agua aprox.), y consumir una taza tres veces al día.

Agregar en un vaso de agua (250ml) entre 7g y 10g de harina de cacao, se debe tomar en ayunas. (plantas que curan, s.f.) (Theobroma Costa Rica, 2013)

4.1.14.3 Contraindicaciones:

No deben tomarlo aquellas personas que presenten alergias a los derivados del cacao, estreñimiento, acné, hipercolesterolemia grave y dolencias renales. El cocimiento de la cascara o semillas no se le debe dar a pacientes enfermos del corazón. El cacao es alto en grasa, cuatro a seis cucharadas resulta una exageración para el cuerpo y una sobre estimulación del sistema nervioso y del corazón. (plantas que curan, s.f.)

El consumo excesivo de chocolate puede causar trastornos gastrointestinales, dolores de cabeza y obesidad.

4.1.15 Chocolata (*Catharanthus roseus*)

Uso: medicinal.

<p style="text-align: center;">Dendrología:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Superreino: Eukaryota • Reino: Plantae • Subreino: Tracheobionta • División: Magnoliophyta • Clase: Magnoliopsida • Orden: Gentianales • Familia: Apocynaceae • Subfamilia: Rauvolfioideae • Tribu: Vinceae • Género: Catharanthus • Especie: Catharanthus roseus <p style="text-align: center;">(Don, 1837)</p> <p style="text-align: center;">Nombre científico: (<i>Catharanthus roseus</i>)</p>	
--	---

Nombres comunes: Teresita, Vinca rosa, Carantus, dominicana o Pervinca rosa, chocolata.

4.1.15.1 Descripción

La planta de Chocolata (*Catharanthus roseus*) posee un tallo de carácter herbáceo y perenne, y puede llegar medir entre unos 50 cm y 1 m de altura, posee unas hojas de forma oblonga, cuya nervadura es penninervia, y de margen entero.

Sus flores son formadas por 5 pétalos y de colores llamativos, pueden encontrarse blancas y rosa, las cuales poseen un tamaño de unos 5cm. Estas flores generan un fruto que es

un folículo dehiscente verde-amarillento, el cual contiene muchas semillas color negro en su interior y en numerosa cantidad. (Garden Center Ejea, 2017)

4.1.15.2 Usos

Para la viruela y el salpullido: se prepara un baño con el cocimiento de las hojas, y se aplica en todo el cuerpo (plantas medicinales 10, 2017).

Para la conjuntivitis y otras afecciones oculares: para un litro de agua se agregan entre 6 u 8 flores y se deja hervir por 5 minutos, se deja reposar tapada, luego se filtra y se lavan los ojos con esta preparación (plantas medicinales 10, 2017).

Para tratar la diabetes: para un litro de agua se agregan entre 6 u 8 flores y se deja hervir por 5 minutos, se deja reposar tapada, luego se filtra y se toma un vaso al día (plantas medicinales 10, 2017).

Para disminuir la presión arterial: para un litro de agua se agregan entre 6 u 8 flores y se deja hervir por 5 minutos, se deja reposar tapada, luego se filtra y se toma un vaso al día.

Para disminuir el colesterol: para un litro de agua se agregan entre 6 u 8 flores y se deja hervir por 5 minutos, se deja reposar tapada, luego se filtra y se toma un vaso al día.

Para combatir la malaria, el dengue, el chikunguya y zika: para un litro de agua se agregan entre 6 u 8 flores y unas 6 hojas, se deja hervir por 5 minutos, se deja reposar tapada, luego se filtra y se toma uno o dos vasos al día.

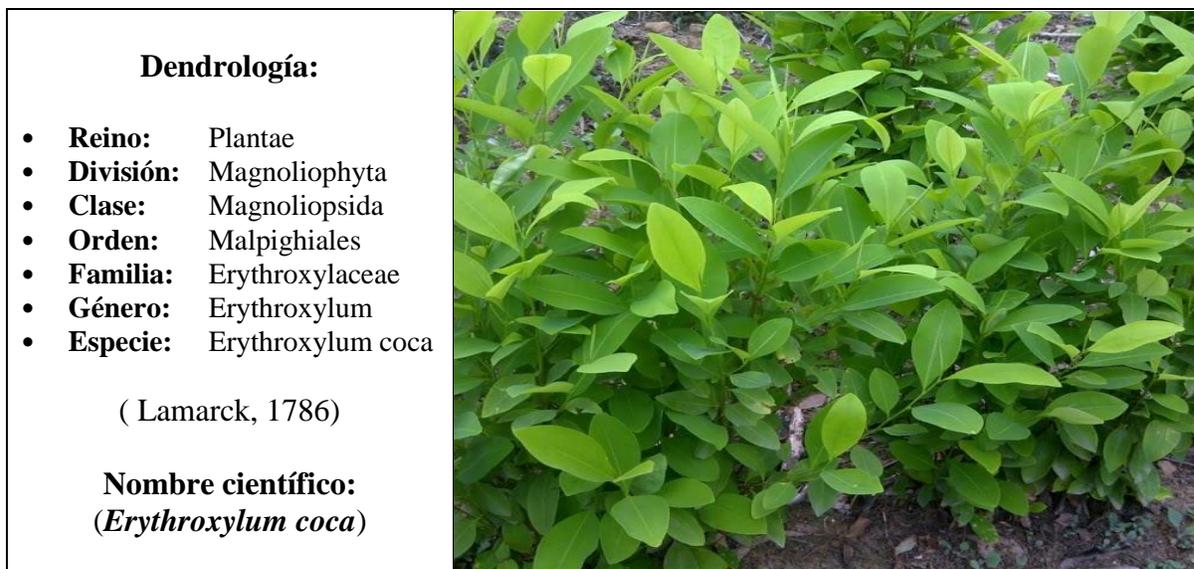
4.1.15.3 Contraindicaciones

Debido a la gran cantidad de sustancias alcaloides que posee la planta de Chocolate y sus efectos tóxicos, se debe tener mucha precaución al consumirla, debido a que podría generar efectos no deseados.

Al poseer sustancias que pueden ser tóxicas tanto para las células malignas como para las células sanas del organismo, su ingesta debe ser moderada y en lo posible con indicación médica. (El espacio de Telma, 2012).

4.1.16 Coca (*Erythroxylum coca*)

Uso: medicinal.



Nombres comunes: coca, hoja sagrada,

4.1.16.1 Descripción

La planta de coca (*Erythroxylum coca*) es un arbusto perenne, cuya raíz de carácter axonomorfo, llegando a medir hasta 2,5m de altura, y con un tallo leñoso arbustivo.

Sus hojas son simples y ovaladas lanceoladas, membranosas, y de gran fragancia, con una nervadura penninervia, y de margen entero, su coloración es de verde brillante, aunque en su envés es menos intenso, y poseen una disposición alterna.

Presenta unas inflorescencias axilares en forma de capítulos, de coloración blanca, y muy pequeñas, su corola se compone de cinco pétalos de blanco amarillento, con simetría actinomorfa, sus anteras tienen forma de corazón y el pistilo consta de tres carpelos unidos para formar un ovario tri-cameral.

Sus frutos son de tipo bayas, o drupas ovoides rojas, de 1 cm de largo, con una semilla en su interior. (plantas medicinales, 2018)

4.1.16.2 Usos

En dosis moderadas, es un estimulante que incrementa la temperatura, la frecuencia cardiaca y respiratoria y la capacidad física y psíquica.

Forma de preparación:

Infusión: 2 a 8 gramos de hoja de coca por taza. (cepvi, s.f.)

Polvo: 0,3 a 1 gramo por dosis, con un máximo de 10 gramos diarios. Para la

Facilita la digestión.

Para disminuir de peso: infusiones de hoja de coca una vez al día ayuda a eliminar las grasas, y disminuye el hambre.

Para los cólicos o dolores estomacales: se toma infusión de la hoja de coca.

Para el mal de altura: se puede consumir una infusión de la hoja de coca.

Para quitar el sueño, el cansancio y el hambre: se puede mascar la hoja de coca con un poquito de bicarbonato de sodio (1/2 g)

Diarreas, disenterías con cólicos: infusión de la hoja de coca.

Para los dolores musculares: preparar una infusión de hojas de coca y tomar un vaso de esta. (cepvi, s.f.)

Para la conjuntivitis: preparar un té de hojas de coca bien cargado, dejarlo enfriar y colocarlo como lavajes para infecciones de ojos. (plantas medicinales, 2018)

Sirve también para inflamación de garganta y amígdalas: Se prepara una infusión con 30 hojas de Coca por jarra (4 L a 5 L aprox.) de agua hirviendo, media cucharadita de sal y medio limón, realizar gárgaras antes de cada comida. (plantas medicinales, 2018)

Para combatir vómitos y náuseas: preparar una infusión con 6 a 8 hojas de coca, 2 hojas de hierba buena en un litro de agua hirviendo, dejar reposar 2 o 3 minutos e ingerirlo. Tomar un vaso (200 ml). (plantas medicinales, 2018)

4.1.16.3 contraindicaciones

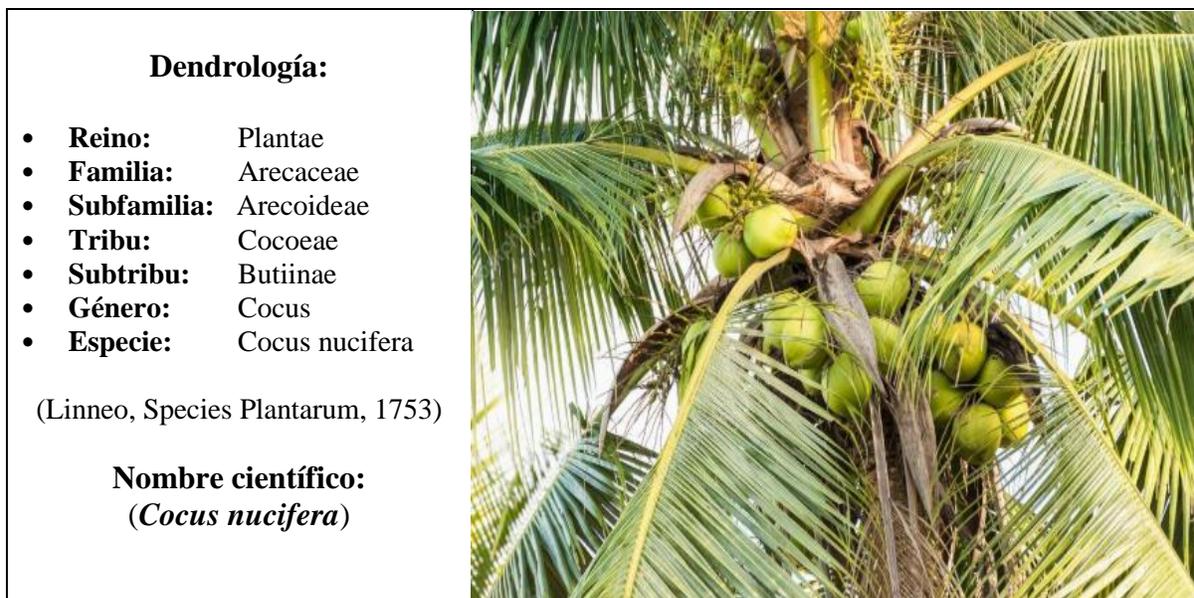
Un consumo crónico puede llegar a generar: desnutrición, fatiga, problemas dentales, problemas dermatológicos en especial de la piel.

Las personas que poseen problemas de azúcar en la sangre (diabetes) deben evitar el consumo de estas hojas, debido a que puede causar un aumento de carbohidratos en la sangre.

Las personas que consumen productos para la pérdida de peso o agentes hormonales deben tener cuidado con el consumo de hojas de coca, debido a que puede llegar a inhibir la absorción de estas sustancias. (Psicoinfo, s.f.).

4.1.17 Cocotero (*Cocos nucifera*)

Uso: medicinal-aromático.



Nombres comunes: cocotero, coco.

4.1.17.1 Descripción

El cocotero (*Cocos nucifera*) es una planta perenne, la cual puede alcanzar hasta 30m de altura, posee un tallo color grisáceo y agrietado, su raíz es de carácter fibrosa. No posee ramas por lo cual es una planta monopódica.

Sus hojas están ubicadas en la parte superior del tallo, y pueden llegar a medir hasta 4 m de largo, estas forman penachos de varias frondas pinnadas, las cuales poseen nervadura paralelinervia y de forma acicular o linear.

Posee inflorescencias que contiene en la parte superior las flores masculinas, y en la parte inferior de la inflorescencia las flores femeninas.

Su fruto es una drupa de gran tamaño, muy fibrosa y su parte comestibles es la parte interna de su semilla, la cual posee gran cantidad de agua en su interior. (plantas medicinales de panama , 11)

4.1.17.2 Usos

Para disminuir la tos: un coco machacado y combinado con miel de abejas, se debe dejar a fuego lento hasta q se forme el jarabe, se debe tomar dicho jarabe cada 3 horas (mi sabueso , 1999-2018).

Para prevenir o disminuir arrugas: tomar dos plátanos maduros y agregarles 3 cucharadas de aceite de coco, se prepara un puré y se mezclan hasta que su apariencia sea homogénea, se aplica sobre la piel durante 30 min y se remueve con abundante agua (mi sabueso , 1999-2018).

Para prevenir y combatir el asma: tomar leche de coco varias veces al día (mi sabueso , 1999-2018).

Para combatir parásitos intestinales: mezclar medio vaso de leche de coco con medio vaso de jugo de piña, tomar en ayunas durante nueve días (mi sabueso , 1999-2018).

Para los forúnculos y abscesos: colocar sobre os forúnculos y abscesos una masa preparada con el aceite de coco triturado u un poquito de su agua (mi sabueso , 1999-2018).

- **para incluir en la dieta diaria:** se debe consumir 500 ml de agua de coco pura o de jugo de coco en una sola toma o en dos, con esto podremos afianzar el efecto benéfico del coco para padecimientos como:

Para las ansias a los dulces: Reduce las ansias para los dulces y mejora la secreción de insulina y la utilización de la glucosa en sangre. La grasa saludable en lo coco ralentiza cualquier aumento de azúcar en la sangre y ayuda a reducir los antojos de hipoglucemia.
Antioxidante: consumir regularmente coco, ya sea en fruto, aceite de coco.

Para eliminar bacterias: Elimina las bacterias que causan: úlceras, infecciones de garganta, infecciones del tracto urinario, enfermedades de las encías y las caries, la neumonía y otras enfermedades.

Para el cáncer: Ayuda a proteger el cuerpo del cáncer de mama, de colon y otros tipos de cáncer y apoya y ayuda a la función del sistema inmunológico.

Para el corazón: Es saludable para el corazón y mejora la proporción de colesterol para reducir el riesgo de enfermedades del corazón. Protege las arterias de una lesión que causa la aterosclerosis y por lo tanto protege contra las enfermedades del corazón.

Para los dientes: Ayuda a prevenir la enfermedad periodontal y la caries dental. Mejora la absorción de calcio y magnesio y apoya el desarrollo de huesos y dientes fuertes.

Para la digestión: Mejora la digestión y la absorción de otros nutrientes, incluyendo vitaminas, minerales y aminoácidos. Alivia los síntomas asociados con la enfermedad de Crohn, la colitis ulcerosa, y úlceras de estómago. Mejora la digestión y la función intestinal y alivia el dolor y la irritación causada por las hemorroides.

Como fibra: El coco provee un impresionante porcentaje (61%) de fibra dietética.

Como fuente de energía: Proporciona una fuente nutricional de energía rápida y la resistencia, mejora el rendimiento físico y atlético. Ayuda a aliviar los síntomas asociados con el síndrome de fatiga crónica. El aceite de coco también es utilizado por el cuerpo para producir energía en lugar de almacenarse en forma de grasa corporal al igual que otras grasas de la dieta.

Disminuye la glucosa en la sangre: Mejora la secreción de insulina y la utilización de glucosa en la sangre.

Para el hígado y vesícula: Ayuda a prevenir enfermedades del hígado y alivia los síntomas asociados con la enfermedad de la vesícula biliar.

Para los hongos y levaduras: mata hongos y levaduras que causan la candidiasis, tiña, pie de atleta, dermatitis del pañal, y otras infecciones, se debe tomar y también se puede aplicar tópicamente.

Para inflamación: Reduce la inflamación y apoya la curación y reparación de tejidos.

Para la osteoporosis: Ayuda a proteger contra la osteoporosis. Debido a que mejora la absorción de calcio.

Para el páncreas: Alivia la tensión en el páncreas y sistemas de enzimas del cuerpo. Reduce los síntomas asociados con la pancreatitis.

Para los parásitos: Expulsa y mata las tenias, piojos, giardia y otros parásitos.

Para el pelo: Promueve un cabello saludable y ayuda a controlar la caspa.

Para bajar de peso: Promueve la pérdida del exceso de peso mediante el aumento de la tasa metabólica por lo que ayuda a prevenir la obesidad y los problemas de sobrepeso.

Para la piel: Se aplica tópicamente ayuda a formar una barrera química en la piel para la protección contra la infección. Reduce los síntomas asociados de la psoriasis, eczema, y dermatitis. Apoya el equilibrio químico natural de la piel y la suaviza, lo que ayuda a aliviar la sequedad y la descamación. También previene las arrugas, la flacidez de la piel, manchas de la edad y proporciona protección contra los efectos dañinos de la radiación ultravioleta del sol.

Para los riñones: Ayuda a proteger contra las infecciones de enfermedades renales y de la vejiga. Disuelve los cálculos renales.

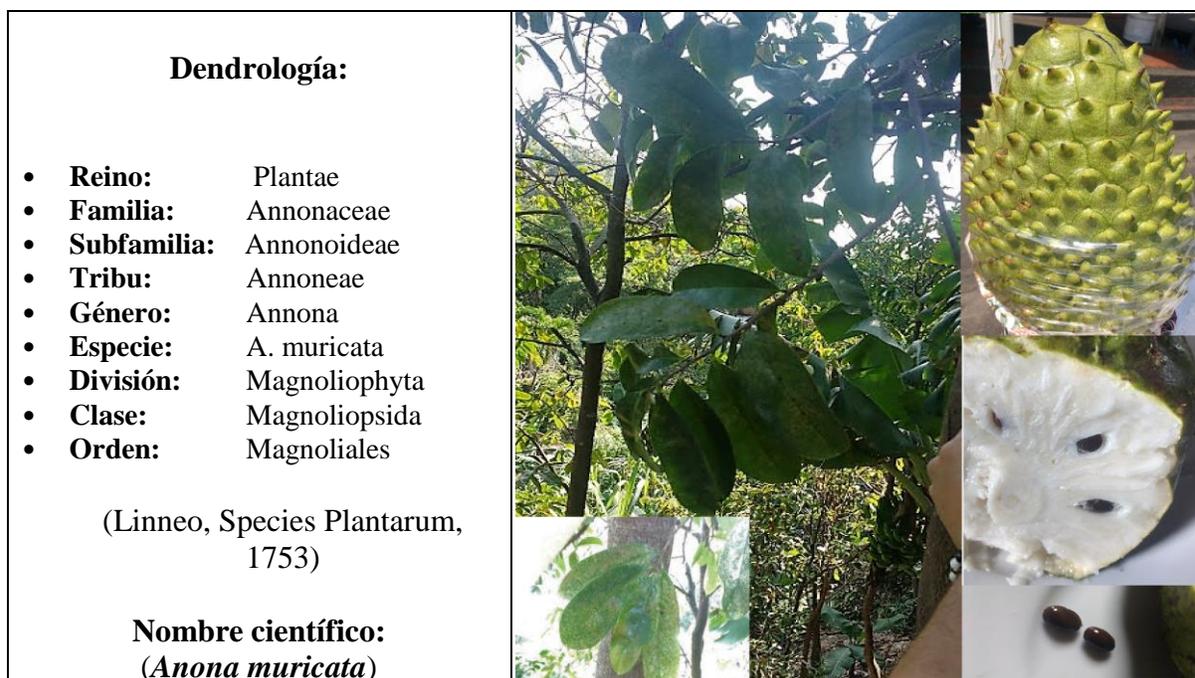
Para la tiroides: Soporta la función tiroidea.

Para los virus: Mata a los virus que causan la gripe, el herpes, el sarampión, la hepatitis C, el SARS, el SIDA y otras enfermedades. (las plantas curativas de Dios)

Para preparar la leche de coco: agregamos partes iguales de pulpa de coco y de agua de coco, se licua y se filtra. (directo al paladar).

4.1.18 Guanábana (*Anona muricata*)

Uso: medicinal-aromático.



Nombres comunes: guanábano, guanábana, corosol, corrosal, anón, cachimán, masasamba, mole, graviola.

4.1.18.1 Descripción

La planta de guanábana (*Annona muricata*) posee un carácter perenne, y suele alcanzar aproximadamente entre 3m y 8m de altura, la consistencia de su tallo es leñosa y su corteza es lisa, de color grisáceo. Posee gran cantidad de lenticelas en sus ramas. Sus hojas poseen una forma oblonga, elíptica, o abovada, son de margen entero y gruesas, poseen un color verde intenso en su haz y un color más pálido en su envés, pueden medir hasta 15cm de longitud.

Presentan unas inflorescencias de 2 flores, las cuales poseen 3 sépalos, 6 pétalos (3 exteriores y 3 interiores), de color verde-amarillento.

Su fruto es una baya acorazonada u ovoide, muy carnosa y jugosa, que puede llegar a medir hasta 40cm, su pulpa es blanca muy fibrosa y suave, rodeada de una concha delgada y verde que contiene unas espinas suaves.

Sus semillas son ovoides y aplanadas, en su interior poseen una almendra blanca, y de tamaño promedio de 1 cm a 2 cm, de coloración oscura y brillante. En un fruto pueden encontrarse gran cantidad de semillas. (wikipedia, 2018)

4.1.18.2 Usos

Modo de preparación:

Para preparar un té: se debe colocar a hervir un litro de agua, y se agregan 10 hojas de guanábana, esperar 10 minutos, se debe pasar por el colador y se puede tomar 2 o 3 tazas después de cada comida.

Para preparar jugo de guanábana: se debe tomar una guanábana, 3 peras, 1 naranja y 1 papaya, con un poco de agua, licuar y consumir.

Nota: Si recién comienzas a consumir hojas de té de guanábana, comienza bebiendo un vaso por día. Después de unos días, aumenta a dos vasos por día, mañana y tarde. Para que tu cuerpo se acostumbre a la receta y pueda absorber bien los nutrientes.

Para combatir cálculos o tumores: consumir diariamente durante más de seis meses entre 5g y 7g de guanábana.

Disminuye el insomnio.

Hidratación del organismo.

Disminuye la presión arterial.

Ayuda a disminuir la gastritis y la ulcera.

Prevención de la osteoporosis y la anemia.

Para combatir la diabetes: tomar dos semillas de guanábana sin concha y machacadas en ayunas, durante 7 días.

Para combatir los cólicos de ovarios: tomar té de las hojas de guanábana cada dos horas.

Para normalizar la producción de hormonas.

Para normalizar y desinflamar las glándulas endocrinas.

Para disminuir el insomnio, debido a sus efectos relajantes, no produce sueño en el día.

Ayuda a retardar el envejecimiento.

Disminuye el dolor causado por el reumatismo.

Promueve el normal desarrollo del feto, debido a que contiene ácido fólico.

Mejora la digestión.

Ayuda a disminuir la absorción de grasas, lo que ayuda a disminuir de peso.

Para aliviar las paperas: realizar unos cataplasmas con una infusión de las hojas de guanábana, y se colocan sobre los ganglios inflamados.

Para combatir herpes y psoriasis: aplicar cataplasmas de la infusión de hojas de guanábana sobre las ulceraciones y consumir el té de hojas de guanábana.

Para combatir cálculos renales. (monografías)

4.1.18.3 Contraindicaciones

El consumo de guanábana prolongada no es indicado para las mujeres en estado de embarazo. (Innatia, 2018)

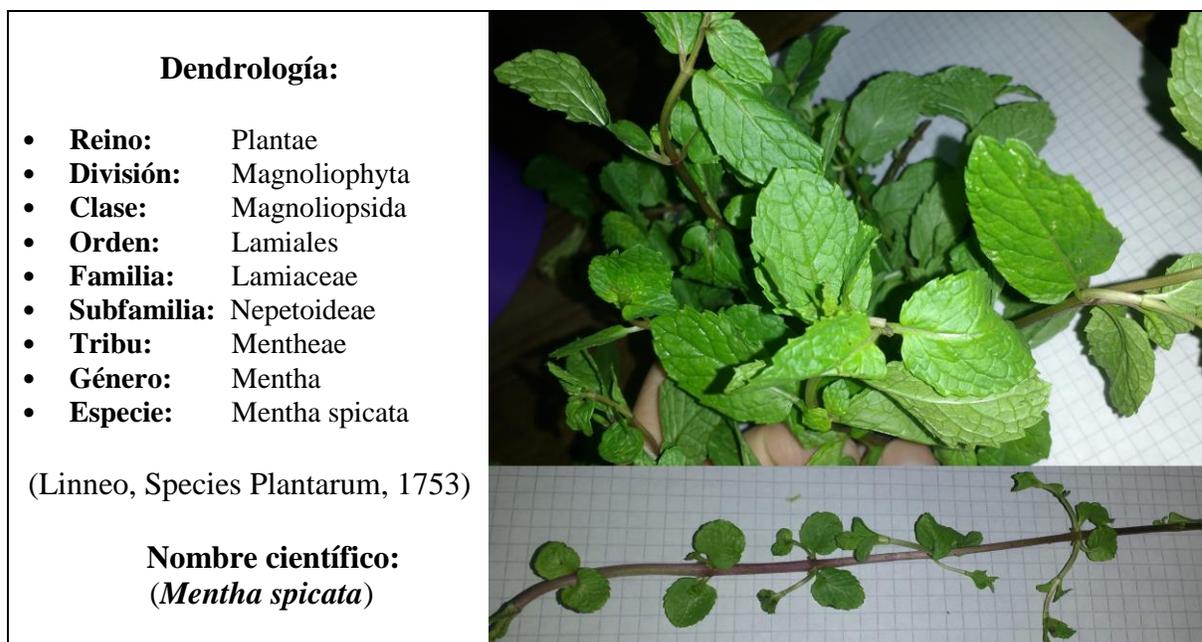
Por su acidez la fruta puede causar dolor si poseen laceraciones bucales o paperas.

Las personas que sufren de tensión baja deben tener cuidado al consumir la guanábana, debido a que baja la presión. (Innatia, 2018)

Puede intervenir con medicamentos empleados para la presión arterial.

4.1.19 Hierbabuena (*Mentha spicata*)

Uso: medicinal-aromático.



Nombre común: hierbabuena.

4.1.19.1 Descripción

La hierbabuena (*Mentha spicata*) es una planta herbácea perenne, la cual puede llegar a alcanzar hasta unos 30cm de altura, de color verdoso, su raíz es muy extensa y fibrosa.

Sus hojas poseen un agradable aroma mentolado, son lanceoladas o elípticas, con un limbo rugoso y margen dentado, y tiene vellosidades por su haz y por su envés.

Presenta una inflorescencia de tipo espiga tubular, formada por numerosas florecillas de coloración rosa o morada. (wikipedia, 2018)

4.1.28.2 Usos

Para prepara un té de hierbabuena se debe:

Colocar a hervir un litro de agua, cuando esta esté en ebullición, agregar 6 hojas de yerbabuena debidamente lavadas, dejarlas hervir durante 3 minutos, retirar del fuego y consumirla fría o caliente.

Para preparar cataplasma de hierba buena:

Machacar las hojas de hierba buena y aplicar sobre la piel.

Para preparar inhalaciones de hierbabuena:

Se prepara el té descrito y se realizan las inhalaciones. (Visitemos Misiones, 2016)

Para usarse como Antidismenorreico: muy útil para tratar casos de menstruaciones dolorosas. Tomar el té 3 veces al día.

Para emplearse como Sedante: tomar un vaso de té de hierbabuena cuando comiencen los síntomas. Ayuda a calmar los nervios.

Para los dolores estomacales, flatulencias y otros padecimientos digestivos: tomar el té de hierbabuena varias veces al día.

Para el dolor de cabeza: tomar un vaso de té de hierbabuena cuando comience la molestia.

Para las vías respiratorias congestionadas: tomar un vaso de té de hierbabuena, y también se puede realizar inhalaciones con este, con el fin de abrir las vías respiratorias.

Para el mal aliento: realizar gárgaras con un té de hierbabuena concentrado, y masticar hojas de hierbabuena.

Para las irritaciones cutáneas: preparar un cataplasma con hojas de hierbabuena y colocar sobre la zona afectada.

Para calambres musculares: se mezcla la infusión de hierbabuena con un poco de aceite de oliva y se aplica sobre los músculos afectados dando un masaje adecuado. (plantas para curar, 2018)

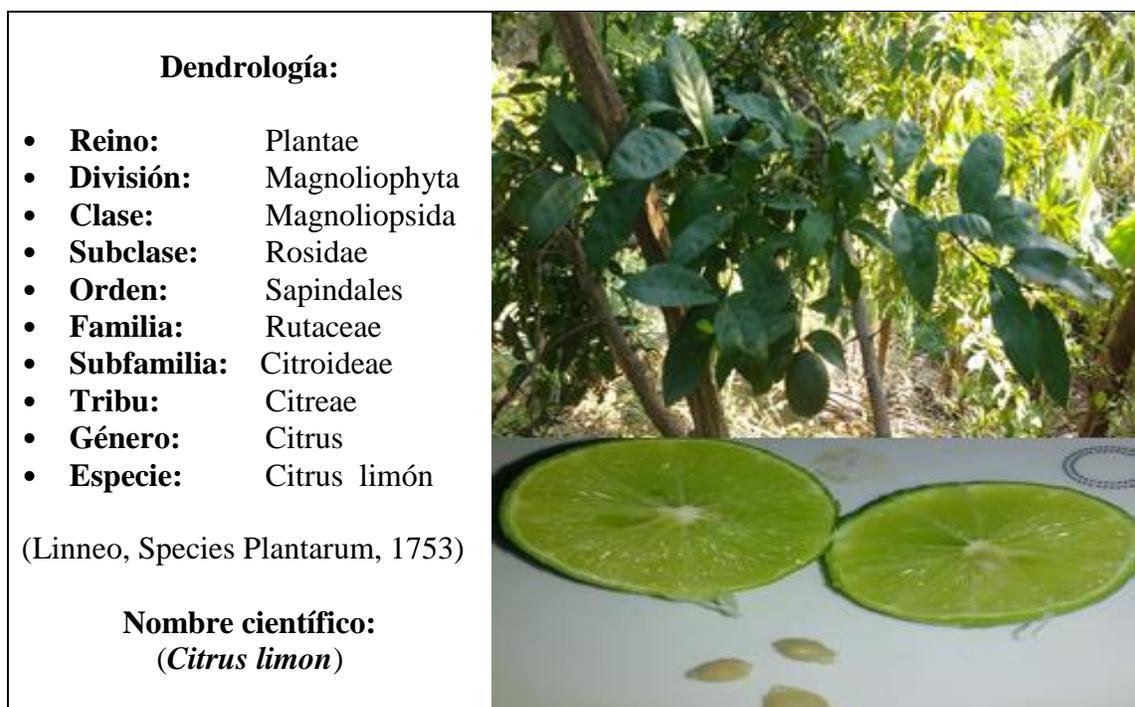
4.1.19.3 Contraindicaciones

Personas que posean algún tipo de alergia sobre la menta, deben restringir el uso de la hierbabuena, o consumirla bajo parámetros médicos.

Las personas que sufren problemas de úlceras digestivas, problemas hepáticos, cálculos biliares, deben consumir bajo supervisión médica esta planta. (Rural tv, 2018)

4.1.20 Limón (*Citrus limon*)

Uso: medicinal-aromático.



Nombre común: cidra o limón agrio, limón, limonero.

4.1.20.1 Descripción

La planta de limón (*Citrus limon*), Es un árbol de consistencia leñosa, el cual puede llegar a alcanzar entre 3m y 6m de altura, es perenne, y sus hojas son elípticas, presentan una nervadura penninervia, con una disposición alterna en su tallo, de coloración más intensa en su haz, y más clara en su envés, las ramas jóvenes suelen presentar espinas las cuales poseen un tamaño entre los 5cm y los 10 cm de longitud.

Presenta flores hermafroditas, que pueden encontrarse solitarias o formando inflorescencias en forma de racimos, que poseen una coloración blanca por el haz y una coloración rosa o púrpura por el envés, tienen un diámetro entre 3 cm y 5 cm, con 4 o 5 pétalos e igual número de sépalos, su aroma es muy agradable.

Sus frutos son de tipo carnoso hesperidio, de forma oblonga, ovalada o redonda. Su concha es de piel fina, resistente, de coloración verdosa o amarillenta, presenta una pulpa carnosa y muy jugosa de sabor ácido, con pequeñas semillas oblongas de coloración blanquecina o amarillo pálido. (wikipedia, 2018)

4.1.20.2 Usos

Preparación de las hojas de limón: para un litro de agua se toman varias hojas (5 o 6), se pone a calentar el agua hasta que empiece a hervir, se agregan las hojas bien lavadas por 5 min y se agrega la miel o stevia para endulzar, y se retira del fuego.

También se pueden licuar las hojas bien lavadas con unos 3 vasos de agua filtrada. Después de colar se pueden consumir así como refresco endulzado con miel.

Se pueden triturar muy bien con un poquito de agua y usar su extracto en forma de jarabe mezclado con un poco de miel como expectorante.

Esta preparación se puede emplear:

Para Adelgazar: tomar una o dos tasas del té de hojas de limón al día

Para disminuir la hinchazón de los pies y cansancio: preparar un baño de hojas (6 a 8 hojas) de limón tibio, introducir los pies en este baño, preparado con unas hojas en

cantidad de agua suficiente para introducir los pies, al sacarlos puede utilizarse una crema que estimule la circulación.

Para combatir el escorbuto “la falencia de vitamina C”: Beber medio vaso de jugo de limón, mezclado con té o extracto de las hojas dos veces al día.

Para relajar el cuerpo, disminuir el nerviosismo, las palpitaciones y dormir mejor: podemos realizar una infusión de 5 a 7 hojas por 15 min, tomar una taza de dicha infusión dos veces al día.

Para la Hepatitis: preparar en un vaso el zumo de 1 limón y tomarlo a sorbos con un pitillo (pajita), ayuda a eliminar las impurezas del hígado y a desintoxicarlo.

Para combatir la Hipertensión y la arterioesclerosis: prepararen medio vaso de agua el zumo o extracto de un limón y beberlo en ayunas. Debido a su alto contenido de potasio y muy bajo contenido de sodio, y al ácido cítrico ayuda a disolver las grasas y sustancias toxicas de la sangre.

Para aliviar el Herpes: colocar un poco de zumo de limón sobre las ulceraciones para disminuir el enrojecimiento y secar las ulceraciones.

Para las Llagas: colocar un poco de jugo de limón para curar y cicatrizar las llagas.

Para la tiña: colocar sobre la afección zumo de limón.

Para los cálculos renales: tomar un vaso de agua con limón en ayunas.

Para la retención de líquidos: consumir en la dieta una o dos tazas de té de hojas de limón al día.

Para mejorar la función Hepática: extraer el zumo de dos limones, y tomarlos media hora antes del almuerzo y de la cena durante tres semanas, descansar una semana y repetir por 3 semanas más, repetir este proceso hasta completar 3 meses.

Para frenar las hemorragias nasales: preparar el zumo de uno o dos limones y aspirarlos por la nariz.

Para descongestionar la cabeza cuando se sufre de un resfriado: preparar el zumo de uno o dos limones y aspirarlos por la nariz.

Para la artritis: tomar dos limones medianos y extraer su zumo, mezclarlos con dos cucharadas de aceite de comer, tomarlo en ayunas hasta notar la mejoría, discontinuar su uso si se observan efectos adversos.

Para la gripe: rayar 20g de corteza de limón y hervirlos en medio litro de agua, tomar una taza tibia al acostarse.

También se puede preparar una infusión agregando: una taza de agua caliente, el zumo de un limón, una cucharada de miel y una o dos cucharadas del zumo de una cebolla, tomarlo entre 4 y 6 veces al día, si el enfermo está muy grave.

Para las inflamaciones de garganta y boca: preparar un poco de agua tibia con zumo de limón y realizar enjuagatorios bucales o gárgaras.

Para combatir las lombrices: consumir la corteza de limón rayada con un poco de azúcar, y consumirlo durante el día constantemente.

Para combatir el sarro de los dientes, y el mal aliento: preparar el zumo de limón en un cuarto de vaso de agua caliente, cepillarse los dientes y usarlo como enjuague bucal, después de usarlo, se debe enjuagar muy bien la boca para eliminar el ácido cítrico, porque puede causar daños al esmalte dental.

Para la tos aguda, los resfriados, gripe, catarro: utilizar el jarabe que se desprende de poner a fuego lento una manzana sin corazón y rellena de miel de abejas, y luego mezclar ese jarabe con el zumo de un limón.

Hervir 20 gramos de corteza de limón en 1/2 litro de agua. Tomar una taza al acostarse.

Para la amigdalitis: mezclar el zumo de un limón, una cucharada de bicarbonato de sodio, una cucharada de miel de abejas y un vaso de agua, revolverlo muy bien y colocarlo a fuego lento. Realizar gárgaras con dicha infusión.

También se puede preparar el zumo de tres limones y una gota de merthiolate, una pizca de sal y una cucharada de miel de abejas. Tomar un copito de algodón y remojarlo en esta preparación y limpiar las amígdalas, a pesar del dolor que pueda ocasionar el alivio es de gran importancia.

Para los cálculos biliares: tomar zumo de limón con un poco de aceite de oliva.

Para la resaca o guayabo: preparar una bebida con dos tomates, el zumo de un limón, diez gotas de extracto de boldo y un cubo de hielo, licuarlo y tomarlo en ayunas.

Para la ronquera y problemas respiratorios: preparar el zumo de una cebolla cabezona (*Allium cepa*) rallándolo y colarlo, se le añade el zumo de un limón y se le agrega miel de abejas para endulzarlo.

Para la fiebre: colocar un limón partido por la mitad y colocar la pulpa sobre cada axila presionando suavemente con los brazos. También es muy efectiva tomar zumo de limón con miel de abejas.

Para ser utilizado como Diurético, antiséptico y refrescante: consumir el zumo de un limón, para limpiar y desinfectar el organismo, mejorar la cantidad de vitamina C y eliminar toxinas.

Para la diarrea: beber vasos de jugo de limón durante el día como agua común.

Para los parásitos infantiles: preparar un zumo con las semillas de un limón machacadas y endulzadas con miel de abejas.

Para aclarar pecas y manchas en la piel: preparar una mezcla con zumo de fresa y zumo de limón y friccionarla sobre la piel afectada.

Para la tos aguda: preparar una infusión con un puñado de hojas de eucalipto, llantén, tomillo, zumo de medio limón con cascara y pulpa pero sin semillas, y calentarlas en un vaso de agua hasta que el agua hierva, dejar reposar, y luego pasarla por un colador de café, endulzar con miel y tomarlo antes de acostarse y al levantarse.

También se puede triturar un plátano bien maduro hasta formar una masa, agregarle el zumo de un limón grande, con una cucharada de miel de abejas y calentarlo a fuego lento por 5 minutos. Consumir inmediatamente, prepararlo antes de acostarse.

Para estimular el tracto digestivo: Una taza de jugo de limón con agua caliente o tibia en ayunas estimula el tracto digestivo.

Para la urticaria crónica: preparar una mezcla con dos cucharadas de aceite de almendra, con zumo de un limón y tomar en ayunas, durante varios días.

Para el dolor de cabeza o cefalalgias: preparar un café bien caliente y agregarle unas cuantas gotas de zumo de limón. (10 gotas).

En caso de lombrices intestinales: Consumir la corteza rallada, con un poco de azúcar, tomado continuamente durante el día es un remedio efectivo.

(plantas para curar, 2018) (tusplantas medicinales, 2016) (Mi Sabueso, 1999-2018)

4.1.20.3 Contraindicaciones

Cuando su uso es excesivo y la persona es sensible puede producir efectos adversos como irritación en la piel, presión baja, reducción del esmalte dental o gastritis. En estos casos disminuir la frecuencia de su uso.

Las hojas del limonero están contraindicadas en casos de descalcificación, desmineralización, anemia, raquitismo, fragilidad de los huesos, dientes flojos y llagas en la boca y garganta.

No se recomienda el uso de hojas de limón durante el período menstrual o el embarazo. Los niños menores de 2 años NO deben consumirlas.

(Radio Y Coaching Metamorfosis, 2018)

4.1.21 Mango (*Mangifera indica*)

Uso: medicinal-aromático.

<p style="text-align: center;">Dendrología:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reino: Plantae • División: Magnoliophyta • Clase: Magnoliopsida • Orden: Sapindales • Familia: Anacardiaceae • Tribu: Anacardieae • Género: Mangifera • Especie: M. indica <p style="text-align: center;">(Linneo, Species Plantarum, 1753)</p> <p style="text-align: center;">Nombre científico: (<i>Mangifera indica</i>)</p>	
--	---

Nombre común: mango.

4.1.21.1 Descripción

La planta de mango (*Mangifera indica*), Es un árbol de carácter perenne, el cual puede llegar a alcanzar alrededor de 30m de altura, su tronco es leñoso y alcanza un ancho hasta de 1m de diámetro, se caracteriza por poseer surcos o grietas en todo su tallo.

Sus hojas son de coloración verde oscuro, su disposición es alterna, con una forma oblonga, lanceolada o elíptica. Estas pueden llegar a alcanzar unos 10 cm de ancho y 30cm de largo. Presentan una nervadura penninervia, las hojas jóvenes son de color violeta rojizo.

Presenta unas inflorescencias muy ramificadas en forma de racimos, con flores de coloración verde amarillenta, cada racimo genera alrededor de 2 o 3 frutos.

Su fruto es una drupa carnosa, su tamaño varía de acuerdo a la variedad. Poseen forma ovoide-oblonga, y es aplanado en su extremo. Su pulpa es amarillenta cuando está madura y es muy fibrosa y de gran sabor, su cascara puede ser verdosa, amarillenta o rojiza. En su interior encontramos una semilla oblonga y alargada, es gruesa y leñosa con una capa fibrosa en su exterior. (biblioteca digital de la medicina tradicional mexicana, 2009)

4.1.21.2 Usos

Para el asma: comer un trozo de mango maduro asándolo hasta que quede ligeramente dorado o tostado (9 plantas. info, 2014-2017)

Para la Bronquitis: preparar una infusión de flores de mango, un puñado de flores en un litro de agua (9 plantas. info, 2014-2017).

Para mejorar la coagulación de la sangre: tomar un par de hojas de mango y colocarlas al sol durante unas 13 horas, luego cortarlas en trozos pequeños y preparar una decocción durante 20 minutos en un litro de agua. Dejar reposar durante una hora y beber dos vasos al día durante 3 días. Después de una semana repetir el tratamiento (9 plantas. info, 2014-2017).

Para el Estreñimiento Crónico: tomar jugo de mango maduro en ayunas o comer un mango en ayunas (9 plantas. info, 2014-2017).

Para los espasmos: Ingerir jugo de mango (9 plantas. info, 2014-2017).

Para la indigestión: tomar jugo de mango maduro (9 plantas. info, 2014-2017).

Para utilizarse como Laxante: comer mango verde (9 plantas. info, 2014-2017)

Para eliminar flemas y moco: preparar una infusión con las flores secas 1 cucharadita de estas por vaso de agua y tomar dos vasos de dicha preparación al día (9 plantas. info, 2014-2017).

Para los Nervios en el Estómago causados por ansiedad: tomar jugo de mango (9 plantas. info, 2014-2017).

Para el Pecho Cargado: preparar una infusión con las flores secas 1 cucharadita de estas por vaso de agua y tomar dos vasos de dicha preparación al día (9 plantas. info, 2014-2017).

Para Desinflamar la Piel: cocer hojas de mango en agua y empapar una compresa y colocar sobre las partes golpeadas (9 plantas. info, 2014-2017).

Para la Presión Arterial Alta: tomar un par de hojas de mango y colocarlas al sol durante unas 13 horas, luego cortarlas en trozos pequeños y preparar una decocción durante 20 minutos en un litro de agua. Dejar reposar durante una hora y beber dos vasos al día durante 3 días. Después de una semana repetir el tratamiento (9 plantas. info, 2014-2017).

Para combatir los Resfriados: Infusión de una cucharadita de flores secas por vaso de agua. Un par de vasos diarios (9 plantas. info, 2014-2017).

Para cesar el Vómito: Ingerir jugo de mango.

Para lesiones cutáneas (heridas leves, piquetes de animales, inflamaciones bucales, o llagas bucales): colocar a cocer un trozo de corteza del tallo, y colocar como compresas sobre las lesiones (9 plantas. info, 2014-2017)

Como antiséptico bucal: cocer tres o cuatro hojas de mango secas, en un vaso de agua y usar como enjuague bucal, no ingerir (9 plantas. info, 2014-2017) .

Para prevenir el cáncer de colon: comer mango verde frecuentemente (9 plantas. info, 2014-2017).

Para reducir el colesterol en la sangre: consumir mango en la dieta diaria (9 plantas. info, 2014-2017).

Para tratar infecciones urinarias: Infusión de una cucharadita de flores secas por vaso de agua. Un par de vasos diarios (9 plantas. info, 2014-2017).

Para regular las hormonas: Infusión de una cucharadita de flores secas por vaso de agua. Un par de vasos diarios (9 plantas. info, 2014-2017)

Para tratar el cáncer: consumir regularmente mango, ya sea en fruta o en infusiones (Claure, 2017).

Para la diabetes: Remojar las 5 o 6 hojas en una taza de agua durante la noche. Colar y beber el agua para ayudar a aliviar los síntomas de la diabetes (Claure, 2017).

Para los cálculos renales: secar hojas de mango a la sombra, luego molerlas para generar un polvo fino, disolver este polvo en un vaso de agua y dejarlo toda la noche, tomarlo en ayunas (Claure, 2017).

Para problemas respiratorios, pérdida de voz y tos: preparar una decocción de dos o tres hojas de mango en un vaso de agua, agregar una cucharada de miel de abejas.

Para la disentería: tomar dos o tres veces al día, una cucharada de polvo de hojas de mango secas en un vaso con agua (Claure, 2017).

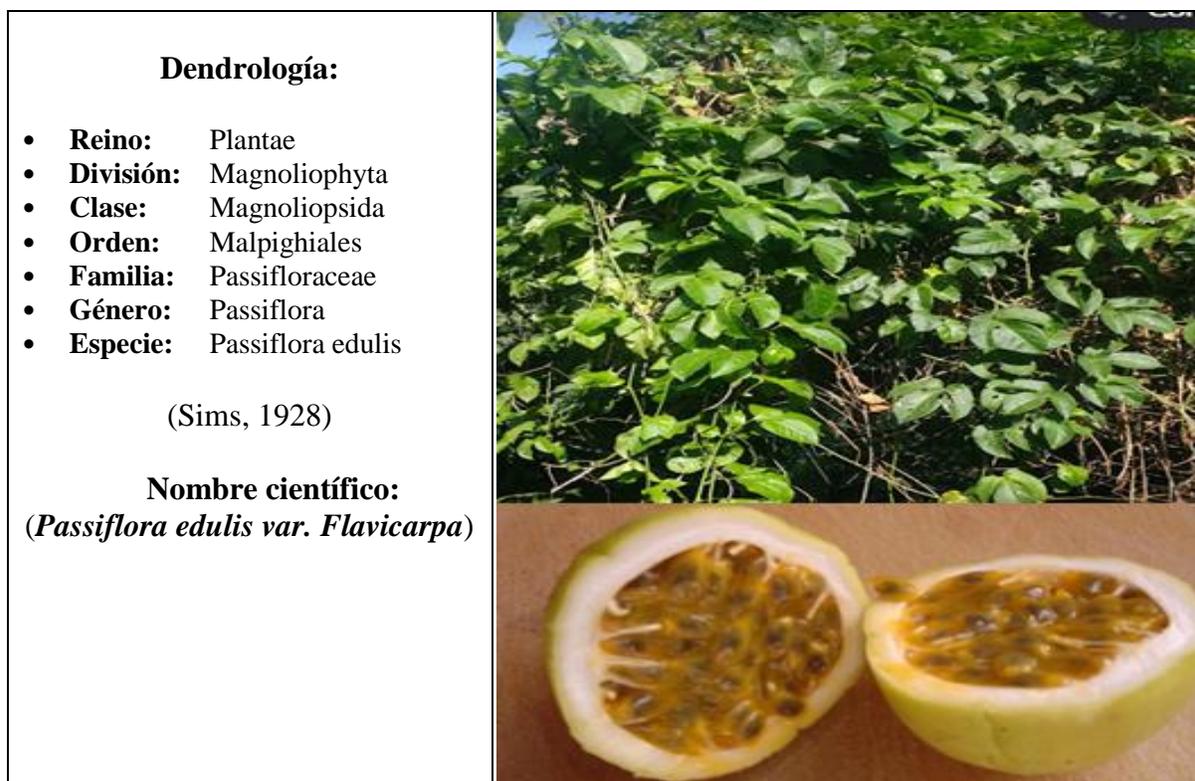
Para las quemaduras en la piel: quemar hojas de mango, hasta el punto que se conviertan en ceniza, luego aplicar esta ceniza en las zonas afectadas (Claure, 2017).

Como tónico estomacal: colocar en una taza con tapa y agua caliente unas cuantas hojas de mango durante toda la noche, al día siguiente filtrar y tomarse el agua en ayunas. Este consumo ayuda a prevenir enfermedades estomacales. (Claure, 2017).

Para las lombrices intestinales: preparar en un litro de agua 30g de raíz o polvo de las semillas del mango, dejar hervir a fuego lento entre 10 a 30 minutos, tomar una copita (50 ml) en ayunas durante 8 días (CEPVI, s.f.).

4.1.22 Maracuyá (*Passiflora edulis* var. *Flavicarpa*)

Uso: medicinal-aromático.



Nombre común: parchita, maracuyá.

4.1.22 Descripción

La planta de maracuyá (*Passiflora edulis* var. *Flavicarpa*), posee un tallo leñoso arbustivo de características trepadora, y de característica trepadora, con una duración perenne, puede llegar a alcanzar alrededor de 10m de longitud, y presenta raíces superficiales.

Sus hojas son lisas, verde oscura, lobuladas, de nervadura perenne, con un margen aserrado, pueden encontrarse trilobuladas.

La flor de la panta de maracuyá alcanza alrededor de 5 cm con una coloración blanca y rojiza, posee 5 pétalos y 5 sépalos, también encontramos 5 estambres y tres pistilos. Produce un fruto de tipo baya, el cual es ovalado o redondeado y posee una cascara gruesa y de color amarillenta, en su interior se encuentra una pulpa jugosa, que recubre una gran cantidad de semillas en su interior, estas semillas son ovaladas y de color negro recubierto de finas estrías. (herbociencia, s.f.)

4.1.22.2 Usos

Para emplearse contra los gusanos intestinales (vermífugo): se maceran un grupo de hojas de maracuyá generando una pasta húmeda con los aceites de estas, y se coloca como una cataplasma en el ombligo (Turbay, y otros, 2014).

Para emplearse como tranquilizante y producir sueño: consumir la pulpa de 3 o 4 frutos de maracuyá diariamente (Turbay, y otros, 2014).

También se puede preparar una infusión con 5 hojas jóvenes de la planta de maracuyá en un litro de agua, y se toma el agua resultante (Turbay, y otros, 2014).

Para disminuir la fiebre: se toman una hojas maduras de la planta de maracuyá, se introducen en un vaso de agua, se colocan a calentar a fuego lento hasta que estén tibias, se sacan y se colocan como cataplasmas en la planta de los pies (Turbay, y otros, 2014).

Para controlar la presión arterial: se debe prepara un jugo con agua y la pulpa de la fruta madura, sin azúcar. También se puede comer la fruta pura en una porción de tres o cuatro frutos. Se puede comer un fruto verdoso (Turbay, y otros, 2014).

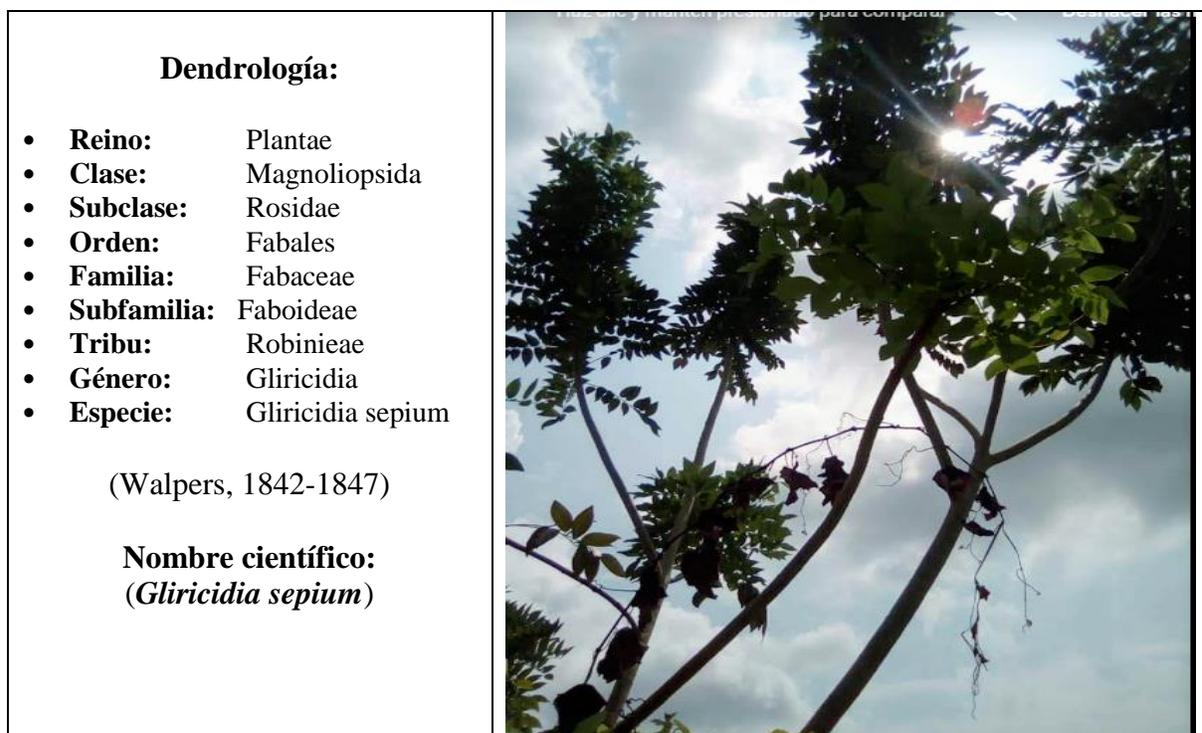
Para controlar los síntomas del guayabo: se prepara un jugo con una maracuyá madura y se toma.

Para aliviar la próstata: se prepara un jugo con un fruto maduro de maracuyá, y se toma (Turabay, y otros, 2014).

Para bajar el colesterol: se prepara un jugo con la fruta, en agua y sin azúcar (Turabay, y otros, 2014).

4.1.23 Matarratón (*Gliricidia sepium*)

Uso: medicinal



Nombres comunes: cacahuananche, madriago, madriado, mata ratón, madre cacao, balo, madero negro, kakawate, cocoite, matarraton.

4.1.23.1 Descripción

La planta de matarraton (*Gliricidia sepium*), posee un tallo leñoso y perenne, el cual puede llegar hasta 20m de altura, es muy ramificado de coloración amarillenta o parda, presentando fisuras en su corteza.

Sus hojas son compuestas de carácter imparipinnadas, cuyos folíolos son opuestos y de forma ovalada o elíptica, su nervadura es penninervia y su margen es entero. El folio puede alcanzar hasta 30 cm de longitud.

Presenta una inflorescencia en forma de racimo, cada una de las cuales cuenta con más de 15 flores, y cada una posee 5 pétalos de coloración rosa y de agradable olor.

Sus frutos son aplanados tipo vaina y de coloración marrón, las cuales poseen pequeñas semillas redonda aplanadas de superficie lisa, cada vaina contiene alrededor de 3 a 10 semillas en promedio. (Rios, 2014)

4.1.23.2 Usos

Para combatir la sarna: se toma un puñado (12 hojas aprox.) de hojas y se machacan en un mortero hasta que estas liberen sus aceites, y aplicar como cataplasma sobre la zona afectada (Biblioteca Digital de la Medicina Tradicional Mexicana, 2009).

Para emplearse como repelente de insectos: se prepara una decocción con un puñado (7 a 12 hojas aprox.) de hojas en agua y se aplica sobre la piel (Biblioteca Digital de la Medicina Tradicional Mexicana, 2009).

Para la comezón, dermatitis: se prepara una decocción con un puñado de hojas (12 hojas aprox.) en agua y se aplica sobre la piel (Biblioteca Digital de la Medicina Tradicional Mexicana, 2009).

Para bajar la fiebre: se prepara una decocción con un puñado de hojas (12 hojas aprox.) en agua y se aplica sobre la piel (Biblioteca Digital de la Medicina Tradicional Mexicana, 2009).

Para dolores reumáticos: se colocan cataplasmas de la hoja de matarraton en los lugares afectados (Biblioteca Digital de la Medicina Tradicional Mexicana, 2009).

Para combatir la pérdida de cabello: prepara una decocción de hojas (12 hojas aprox.) en un cuarto de litro de agua y se frota en el cuero cabelludo (Biblioteca Digital de la Medicina Tradicional Mexicana, 2009).

Para la ictericia: se preparan baños con la decocción de las hojas (12 hojas aprox.) de matarraton (Biblioteca Digital de la Medicina Tradicional Mexicana, 2009).

Para la varicela, sarampión: se prepara una cama con hojas se matarraton y que el paciente duerma sobre ellas, también se le aplican baños con la decocción (12 hojas aprox.) de las hojas de la planta (Biblioteca Digital de la Medicina Tradicional Mexicana, 2009).

Para la mordedura de víboras: se toma la corteza del tallo molida y se coloca sobre la parte afectada (Biblioteca Digital de la Medicina Tradicional Mexicana, 2009)

4.1.23.3 Contraindicaciones

Se considera una planta abortiva. (abc del finkero, 2012)

4.1.24 Mirto (*Myrtus communis*)

Uso: medicinal-aromático.

Dendrología:		
• Reino:	Plantae	
• División:	Magnoliophyta	
• Clase:	Magnoliopsida	
• Subclase:	Rosidae	
• Orden:	Myrtales	
• Familia:	Myrtaceae	
• Subfamilia:	Myrtoideae	
• Tribu:	Myrteae	
• Género:	Myrtus	
• Especie:	<i>M. communis</i>	
(Linneo, 1753)		
Nombre científico: (<i>Myrtus communis</i>)		

Nombres comunes : abriján, arraiana, arraigan, arraigán, arraiganeras, arraihan, arraiján, arrajian, arrayán, arrayán blanco, arrayán común, arrayán de Andalucía, arrayán granadino, arrayán morisco, arrayán poblado andaluz, arrayhan cultivado, arrayhan salvaje, arrejanes, arrian, arrijan, , astruc, harrajian, mata gallinas, mirta, mirtilo, mirto, mirto común, mortera, murta, murtal, murta menuda, murta remendada de Granada, murtera, murtiñera, murto, murtón, murtonera, murtones, murtones (fruto), murtra, murtrón y myrta.

4.1.24.1 Descripción

La planta de mirto (*Myrtus communis*), es un arbusto perenne de tallo leñoso de coloración rojiza y luego marrón, la cual puede llegar a crecer alrededor de 2 m de altura,

su ramas no son muy gruesas. Sus hojas son opuestas de forma oval o lanceolada, poseen borde entero y una nervadura penninervia, con una coloración verde en su haz y un poco más clara en su envés.

Sus flores poseen 5 pétalos de color blanco y 5 sépalos, con estambres amarillos. Las cuales producen un fruto de tipo baya de color azul a morado, el cual se encuentra lleno de semillas de forma arriñonada y color amarillo. (remedios populares, 2006)

4.1.24.2 Usos

Para los dolores de garganta: agregar 250 ml de agua hirviendo 2 o 3 hojas de mirto y 2 hojas de menta, una rodaja de limón y endulzar con miel. Se debe tomar dos tazas al día (Yo amo mi salud, 2016).

Para limpiar la piel: realizar baños con agua de mirto concentrada.

Para el asma: agregar 250 ml de agua hirviendo 2 o 3 hojas de mirto. Se debe tomar dos tazas al día (Yo amo mi salud, 2016).

Para la caída del cabello: se prepara una infusión con media taza de agua hirviendo y agregándole dos cucharadas de semillas de mirto machacadas, se deja reposar por 3 días. Luego se aplica en las zonas del cuero cabelludo donde se presente pérdida o caída del cabello (Yo amo mi salud, 2016).

Las hojas de Mirto frescas, machacadas y puestas a macerar en aceite de oliva durante 3 semanas al Sol. Aplicar sobre el cabello (Yo amo mi salud, 2016).

Para blanquear dientes manchados: se mastica por 15 días seguidos varias hojas de mirto. Las hojas se deben lavar antes de masticarse (Yo amo mi salud, 2016).

Para la cicatrización: se dejan secar a la sombra las hojas del mirto, ya secas se pulverizan y se colocan como cataplasmas sobre las heridas (Yo amo mi salud, 2016).

Para la diabetes: agregar 250 ml de agua hirviendo 2 o 3 hojas de mirto. Se debe tomar dos tazas al día, una en la mañana y una en la noche.

Para las estrías: se emplea gotas del aceite o extracto de mirto sobre las zonas donde hay estrías (Yo amo mi salud, 2016).

Para los nervios alterados: se pican flores y hojas de mirto muy finamente, y en una taza de agua (250 ml) se agregan dos cucharadas de esta mezcla de flores y hojas, se tapa y se deja reposar se debe tomar tibia (Yo amo mi salud, 2016).

Para el insomnio: en el interior de la almohada colocar dos manojos de flores y de hojas (Yo amo mi salud, 2016).

Para las diarreas: preparar una infusión con hojas jóvenes de mirto, y tomar uno o dos vasos al día (Yo amo mi salud, 2016).

Problemas pulmonares: La infusión de Mirto es extraordinaria para tratar problemas pulmonares y bronquiales. Incluso, los baños de vapor son utilizados para tratar otras dolencias como la sinusitis (Yo amo mi salud, 2016).

Para afecciones respiratorias y pulmonares: se deja hervir un litro de agua y se le agrega 28 g de hojas de mirto, se toma después de las comidas lo más caliente posible.

Para hemorroides y afecciones de encías: se deja hervir un litro de agua y se le agrega 28 g de hojas de mirto, se aplica tópicamente en las zonas afectadas (Yo amo mi salud, 2016).

Para la sinusitis, rinitis, bronquitis, asma y laringitis: preparar una infusión de mirto, eucalipto, lavanda y siempre viva o perpetua, en partes iguales, y recoge el vapor

cubriendo la cabeza con una toalla durante 4-5 minutos hasta que comience a sudar (Yo amo mi salud, 2016).

4.1.24.3 Contraindicaciones

- No se debe utilizar durante los 3 primeros meses de embarazo.
- Una dosis excesiva puede llegar a causar náuseas y dolores de cabeza.
- No consumir en periodo de embarazo y lactancia
- No darlo a los menores de 6 años de edad
- No consumir si es paciente con gastritis, úlceras gastroduodenales, síndrome del intestino irritable, colitis ulcerosa, enfermedad de Crohn, hepatopatías, epilepsia, Parkinson u otras enfermedades neurológicas.
- Puede producir alguna alergia, por lo tanto verifique si es alérgico. (Yo amo mi salud, 2016)

4.1.25 Moringa (*Moringa oleifera*)

Uso: medicinal-aromático.

<p style="text-align: center;">Dendrología:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reino: Plantae • División: Magnoliophyta • Clase: Eudicotyledoneae • Subclase: Rosidae • Orden: Brassicales • Familia: Moringaceae • Género: Moringa • Especie: Moringa oleifera <p style="text-align: center;">(Lamarck, 1786)</p> <p style="text-align: center;">Nombre científico: (<i>Moringa oleifera</i>)</p>	
---	--

Nombres comunes: moringa, ben.

4.1.25.1 Descripción

La planta de moringa (*Moringa oleifera*), es un árbol perenne, el cual puede llegar a medir normalmente en promedio 5m aunque puede llegar hasta los 12 m de altura. Sus ramas son colgantes y su talo es leñoso y no muy grueso, su raíz es pivotante.

Sus hojas son compuestas imparipinnadas con un tamaño promedio de 15 cm a 20 cm, con foliolos pequeños de forma abobada, margen liso, y nervadura penninervia, de coloración verde.

Presenta unas inflorescencias de coloración blanca en forma de racimos, las cuales son bisexuales. Posee 5 pétalos y 5 sépalos, los cuales son blancos, y presenta 5 estambres con anteras (fértils) y 5 estambres sin anteras (infértils).

Sus frutos son de tipo vainas los cuales presentan una coloración marrón, las cuales pueden llegar a medir 40 cm y 2 cm o 3 cm de grosor, estas vainas se encuentran llenas de semillas color marrón oscuro (wikipedia, 2018).

4.1.25.2 Usos

Para la tensión: preparar un jugo con hojas y frutos frescos aproximadamente unos 2 g a 3 g de cada uno, y tomarlo una vez al día (De plantas medicinales, 2017).

Como laxante y para los parásitos: preparar una infusión de hojas de moringa secas o frescas, aproximadamente 2 g a 3 g, por taza de agua (250ml), dos veces al día (De plantas medicinales, 2017).

Para el colesterol: agregar 3g o 4g de polvo de la planta de moringa en tres dosis al día (De plantas medicinales, 2017).

Para sanar heridas y reducir inflamación: se coloca un cataplasma de polvo de la hoja seca de moringa sobre la zona afectada (De plantas medicinales, 2017)

Para usarse como antiséptico: usar el jugo de la planta de moringa y aplicarlo sobre la zona afectada (De plantas medicinales, 2017).

Como antioxidante (prevenir cáncer, envejecimiento y afecciones cardiovasculares): consumir 1,5g de polvo de hoja de moringa durante tres meses, puede ser en un té, como condimento de alimentos, etc. (De plantas medicinales, 2017).

Para la diabetes: tomar 7g de hojas de moringa en jugo o infusión, durante tres meses y en ayunas.

Para reducir el nivel de azúcar consumir 50g de hojas de moringa en los alimentos una vez al día. (De plantas medicinales, 2017).

4.1.25.3 Contraindicaciones

Embarazo: el excesivo uso de la moringa está contraindicado durante el embarazo, debido a sus altos índices de vitamina A, cuyo uso en grandes cantidades podría causar incluso abortos. No se recomienda el uso de raíz, tallo y flores en mujeres embarazadas.

- **Diarrea:** el consumo excesivo de moringa, especialmente si se toma en ayunas, puede producir diarrea o náuseas debido al poder laxante de esta.
- **Aumento de glóbulos rojos:** el consumo de moringa favorece el aumento de los glóbulos rojos de la sangre, pudiendo provocar la enfermedad contraria a la anemia, policitemia.
- **Insomnio:** debido a su poder energético, se recomienda tomar la moringa por las mañanas ya que de lo contrario podría causar pérdida de sueño (farmacia.bio, 2019) (BBC MUNDO, 2016).

4.1.26 Neem (*Azadirachta indica*)

<p style="text-align: center;">Dendrología:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reino: Plantae • División: Magnoliophyta • Orden: Sapindales • Familia: Meliaceae • Género: Azadirachta • Especie: Azadirachta indica <p style="text-align: center;">(de Jussieu, 1930)</p> <p style="text-align: center;">Nombre científico: (<i>Azadirachta indica</i>)</p>	
--	--

Nombres comunes: Nim, Lila india o Margosa.

4.1.26.1 Descripción

La planta de Neem (*Azadirachta indica*), Es un árbol perenne, el cual puede llegar a alcanzar aproximadamente 20m de altura, su tronco es de consistencia leñosa; posee hojas de margen dentada, nervadura penninervia, y con una forma lanceolada.

Presenta unas inflorescencias axiales de coloración blanca, sus flores pueden medir medio centímetro de tamaño. Sus frutos son unas drupas, ovales, y con un tamaño de 1 cm o 1,5 cm, presenta un color amarillento. Su semilla es única por cada fruto, de color castaño y elíptico. (wikipedia, 2018).

4.1.26.2 Usos

Para combatir la soriasis: colocar un cataplasma preparado machacando 2 semillas de neem y 5 hojas de neem, para ayudar a aliviar la comezón y el dolor (Eusebio Peña, 2010).

Contra el herpes: colocar cataplasmas de las hojas y la semilla del neem en la zona afectada (Eusebio Peña, 2010).

Para combatir alergias: aplicar cataplasmas de hojas de neem en la zona afectada (Eusebio Peña, 2010).

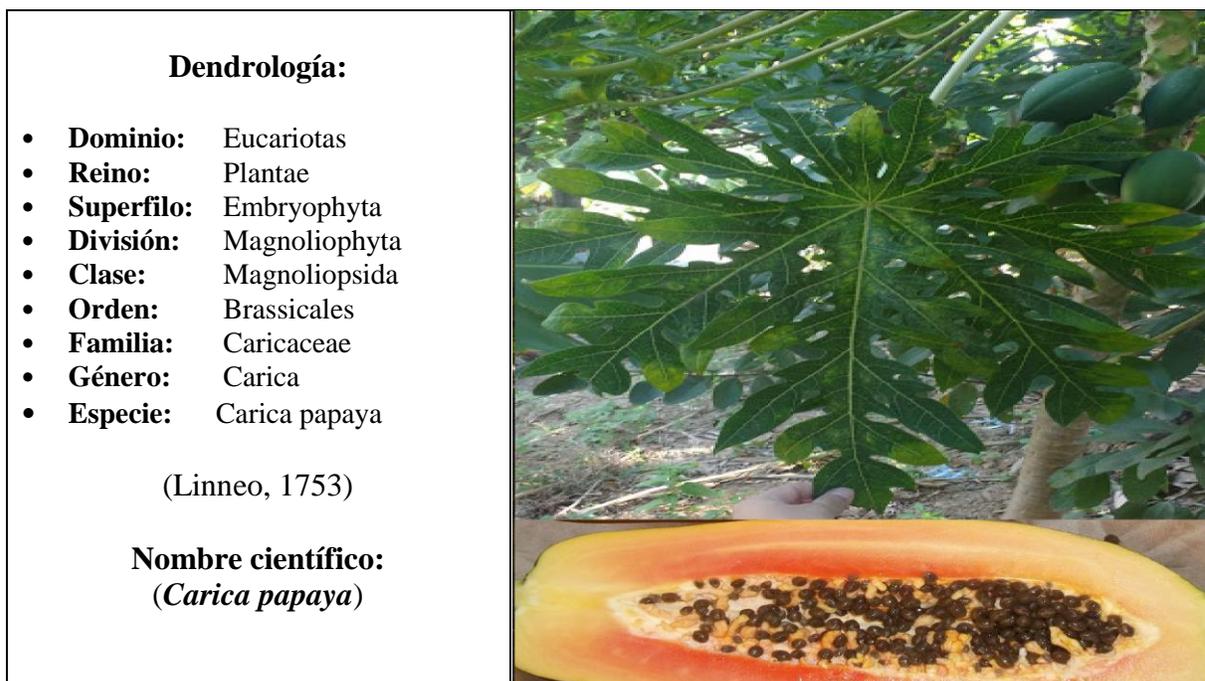
Para combatir el pie de atleta y hongos: colocar cataplasmas en la zona afectada (Eusebio Peña, 2010).

Como repelente de insectos: preparar una mezcla de hojas, flores, frutos, previamente machacadas y con un poco de alcohol si desea. Se puede aplicar al ambiente, y a la piel (Eusebio Peña, 2010).

4.1.26.3 Contraindicaciones

El neem no se recomienda en mujeres embarazadas o en período de lactancia debido a sus posibles efectos abortivos (que inducen el aborto) y anti-implantación que se observaron en estudios realizados en animales (wikipedia, 2018).

4.1.27 Papaya (*Carica papaya*)



Nombres comunes: papaya, papayón, olocotón, papayo en Canarias, lechoza en República Dominicana y Venezuela, fruta bomba en Cuba, melón papaya, melón de árbol; y, mamón en Paraguay (wikipedia, 2019).

4.1.27.1 Descripción

La planta de papaya (*Carica papaya*), es un árbol que puede llegar a medir hasta unos 2,5 m de altura, su tallo es monopódico, de consistencia poco leñosa, sus hojas se encuentran en una disposición alterna, con un peciolo alargado, su forma es palmeada y presentan una nervadura palminervia, su coloración es verde oscuro en su haz, y verde pálido amarillento en su envés.

Poseen flores tanto masculinas, como femeninas y también hermafroditas, formados en general por cinco pétalos de coloración blanca y cinco sépalos de coloración amarilla, sus frutos dependen de la flor que lo produce.

Los frutos de la (*Carica papaya*) que proviene de la flor femenina son grandes y con forma de globo, los que provienen de la flor masculina son alargados y de poca calidad si es que se llegan a producir, y los provenientes de las flores hermafroditas son en forma de globo y lobulados. Un fruto de papaya puede llegar a pesar hasta 9 kg.

Los frutos poseen una consistencia suave, con una concha de coloración amarillenta, naranja, verde o rosa, y en su interior una coloración naranja cuando está maduro. Estos frutos pueden llegar a pesar desde 400 g hasta 9 kg.

Presentan numerosas semillas en su interior, las cuales son de coloración negra, su forma puede ser redondeada u ovoide, y con un arilo transparente (wikipedia, 2019).

4.1.27.2 Usos

Para combatir el estreñimiento: consumir una rodaja de papaya al día, se puede consumir sola o en un batido, se recomienda su consumo en las horas de la tarde (Castro, 2019).

Para disminuir el estrés: se recomienda consumir una o dos porciones al día (Castro, 2019).

Para los golpes, hematomas y grietas en los pezones: aplicar un cataplasma de pulpa de papaya previamente macerada en la zona afectada (Castro, 2019).

Para aliviar el malestar de garganta y la tos: comer la pulpa de la papaya con un poco de miel de abejas, para aliviar la garganta (Castro, 2019).

Para combatir el colesterol: consumir en la dieta diaria una porción de papaya (Castro, 2019).

Para la diarrea infantil: cortar una rodaja de papaya verde, sin semillas y hervirla en medio litro de agua durante 15 minutos, agregar al biberón una cucharadita de esta decocción, hasta que la diarrea valla remitiendo (botanical on line, 1999-2019).

Para eliminar los parásitos intestinales: preparar una mezcla con una cucharadita de semillas de papaya (14 a 18 semillas aprox.), y licuarlas con un poquito de agua, consumir esta preparación, antes de dormir o en ayunas durante unos días (botanical on line, 1999-2019).

Agregar una cucharada de semillas (14 a 18 aprox.) y un trozo de corteza de papaya rayada, una mandarina sin cáscara y licuarlas. Esta mezcla deberá ser tomada durante cinco días en ayunas para obtener mejores resultados (mi sabueso.com, 1999-2019).

Para el acné: preparar un zumo de papaya durante 15 minutos sobre la zona afectada, y luego retirarla con agua fría (botanical on line, 1999-2019).

Preparar una mascarilla con 10 g de cáscara de papaya, 10g de pulpa de mango y una cucharada de miel de abejas. Se mezclan los ingredientes y se aplica en el rostro por 20 minutos (mi sabueso.com, 1999-2019).

Para las úlceras gástricas: consumir en ayunas una porción diaria de papaya.

Para limpiar el organismo: consumir en el día únicamente papaya, lo pueden preparar en jugo o comer la pulpa directamente, se realiza una vez al mes (mi sabueso.com, 1999-2019).

Para la tos convulsiva y tuberculosis pulmonar: tomar una papaya bien madura, exprimírle el zumo, se deja en el horno aproximadamente 10 min, se le agrega miel de abejas

para endulzar, se deja enfriar y se consume dos o tres cucharadas al día (mi sabueso.com, 1999-2019).

Para la piel reseca: preparar una mascarilla con guayaba madura, mango maduro, papaya y miel de abejas, aplicar por 20 minutos y lavar con agua fría (mi sabueso.com, 1999-2019).

Para desvanecer pecas: aplicar el zumo exprimido de una papaya madura (mi sabueso.com, 1999-2019).

Para heridas infectadas: colocar un cataplasma con las hojas de papaya sobre la herida (mi sabueso.com, 1999-2019).

Para el colon inflamado: consumir el zumo de la papaya y de la pitahaya 2 o 3 veces a la semana y un banano con un vaso de agua hora y media antes del desayuno, y en las noches diariamente un vaso (250 ml) de zumo de guanábana (mi sabueso.com, 1999-2019).

4.1.27.3 Contraindicaciones

El látex de la papaya puede producir reacciones alérgicas en algunas personas, también puede generar dermatitis alérgicas, o problemas respiratorios (botanical on line, 1999-2019).

4.1.28 Sábila (*Aloe Vera*)



Nombres comunes: sábila, áloe de Barbados o áloe de Curazao (wikipedia, 2019).

4.1.28.1 Descripción

La planta de sábila (*Aloe vera*), es perenne de tipo arbusto, con tallo de unos 30cm, sin brotes laterales. Sus hojas miden entre 40 cm y 50 cm ubicados en roseta basal, las cuales pueden llegar hasta 20 hojas triangulares carnosas con un borde aserrado, este margen posee unos aguijones gruesos y duros de coloración más clara que el limbo de la hoja.

Presenta una inflorescencia en forma de racimo que puede llegar a medir hasta 1 metro, generan un fruto de tipo capsula con semillas de medio centímetro aproximadamente en su interior (wikipedia, 2019).

4.1.28.2 Usos

Para regenerar la piel por quemaduras: cortar una hoja de sábila, y colocar la parte carnosa sobre la parte afectada, ayuda a regenerar la piel, mantenerla hidratada y alejada de las infecciones (superalimentos pro, 2019).

Para aliviar la resequedad por la exposición al sol: frotar un poco de cristal de sábila sobre la zona afectada (superalimentos pro, 2019).

Para bajar de peso: preparar un jugo con un vaso de agua y un poco de cristal de sábila (30g aprox.) y consumirlo (superalimentos pro, 2019).

Para aliviar las inflamaciones: colocar sobre la zona afectada un poco de cristal de sábila, para disminuir la dolencia y bajar la inflamación (superalimentos pro, 2019).

Para úlceras bucales: colocar un trozo de cristal de sábila en la boca, y masticarlo durante un rato, hasta que el zumo penetre sobre las heridas (superalimentos pro, 2019).

Para el acné, picaduras de insectos: colocar un poco de sábila sobre la zona afectada.

Para los orzuelos: colocar como emplastos la sábila sobre la zona afectada (botanical online, 1999-2019).

Para la amigdalitis y las anginas: tomar un trozo de cristales de sábila, y diluir en un poco de agua y realizar gargarismos con esta mezcla (botanical online, 1999-2019).

Para las hemorroides: colocar un trozo de sábila como supositorio en la zona afectada (botanical online, 1999-2019).

Para protección solar: frotar los cristales de la sábila sobre la piel expuesta antes de salir.

Para la caspa: lavarse el pelo con una solución de sábila, es decir, preparar un jugo con una cantidad de cristales de sábila y un poco de agua, en tal manera que quede espeso, y

luego lavar el pelo con esta preparación, dejar reposar un par de minutos y luego lavar muy bien para retirar cualquier resto (superalimentos 24, 2019).

Preparar una mezcla con: 3 cucharadas de sábila, 1 cucharada de miel, 2 cucharadas de yogurt natural. Aplicar con masajes durante 15 minutos y dejar aplicado por otros 30 minutos, lavar con un champú anticaspa, una vez por semana (Tuasaude, 2007-2019).

Para estimular el crecimiento del cabello: mezclar dos claras de huevos, y agregarles unas 3 cucharadas de sábila (15g aprox.), aplicar sobre el cabello durante 5 minutos y luego lavar bien con agua fría y shampoo (Tuasaude, 2007-2019).

Contra la alopecia: preparar un mezcla con: 2 cucharadas de aceite de coco, y 2 cucharadas de aloe vera, dejar actuar por 15 minutos y retirar con agua y champú, realizar una vez por semana (Tuasaude, 2007-2019).

Como exfoliante: preparar una mezcla con: 2 cucharadas de cristales de sábila, 1 cucharada de azúcar o 1 cucharada de bicarbonato, frotar esta preparación en la cara u otras partes de interés, retirar con agua limpia y jabón neutro. Se puede realizar 2 o 3 veces por semana (Tuasaude, 2007-2019).

4.1.28.3 Contraindicaciones

No consumir de forma interna en caso de: embarazo, lactancia, inflamaciones uterinas u ováricas, hemorroides, fisuras anales, cálculos de vejiga, varices, apendicitis, cistitis, disentería, en niños y nefritis (Tuasaude, 2007-2019).

CONCLUSIONES

En la ciudad de san José de Cúcuta se puede encontrar un gran potencial de plantas en su área metropolitana, de las cuales podemos destacar una variedad de plantas con latentes propiedades medicinales.

En la ciudad de San José de Cúcuta a pesar de su gran potencial de plantas, y por la cual es conocida como: “la ciudad verde de Colombia”, es muy complicado poder encontrar información local acerca de las especies vegetales en esta.

El potencial en especies vegetales que existe en la ciudad de San José de Cúcuta es muy extenso, gracias a su ubicación geográfica, lo cual provee un latente interés, para explorar los posibles usos de las plantas de este hábitat.

El potencial a nivel medicinal de las especies vegetales de la ciudad de San José de Cúcuta provee una posible salida económica, cultural y social para todos los habitantes de la ciudad.

El uso adecuado de las plantas medicinales de la ciudad, puede contribuir en la medicina natural de carácter preventiva, y podría contribuir con el fin de disminuir el riesgo de algunas enfermedades cotidianas.

El potencial de plantas de uso medicinal y/o aromático en la ciudad de San José de Cúcuta y sus alrededores puede ser muy amplio, aunque no se han realizado investigaciones, para poder fortalecer el uso de dichas especies vegetales.

Se debe concientizar a los habitantes de la ciudad de San José de Cúcuta y sus alrededores para que protejan las zonas verdes de la ciudad, debido a que aparte de los beneficios ambientales, pueden contribuir a mejorar o evitar algunos padecimientos clínicos, que se dan en la cotidianidad.

Se puede apreciar a nivel de la ciudad el alto grado de deforestación que se está generando, en el afán de expansión, a nivel comercial, turístico, entre otras. Lo que conlleva a una disminución de nuestras zonas verdes, y por ende a una alteración total de nuestro ecosistema.

RECOMENDACIONES

Concientizar mediante campañas en colegios, barrios, sectores transitados, etc. De la ciudad, acerca del potencial medicinal que pueden tener las plantas que en esta habitan, las cuales pueden aportar una gran variedad de beneficios a nuestros organismos.

Promover la cultura ambiental, para el uso adecuado de las zonas verdes, de igual forma el cuidado y protección de las plantas de la ciudad, donde el crecimiento poblacional, comercial, y turístico, no deben afectar el ecosistema del municipio de San José de Cúcuta.

Crear grupos de investigación dedicados a identificar las plantas que pueden crecer en condiciones favorables en la ciudad, y analizarlas para poder reconocer las posibles utilidades a nivel medicinal que estas presenten.

Presentar proyectos de ley municipales, enfocados en la protección florística de la ciudad de San José de Cúcuta, debido a que en su afán de expansión poblacional, comercial y turística, se ha visto amenazado el ecosistema de la ciudad.

GLOSARIO

Agua de uso: agua de consumo cotidiano.

Antiamebiano: Que se usa para el tratamiento de la colitis amebiana. La colitis amebiana es causada por el parásito (*Entamoeba histolytica*)

Antianémico: Medicamento utilizado para restablecer la producción de hemoglobina.

Antibiótico: Sustancia producida por bacterias y hongos que impide el crecimiento de otras bacterias o las destruye.

Anticoagulante: Medicamento que impide que la sangre se coagule.

Antidepresivo: Fármaco que mejora el estado de ánimo.

Antidiarreico: Se utilizan para el alivio de los síntomas de la diarrea.

Antidiurético: Medicamento que reduce el volumen de orina que se excreta.

Antiespasmódico: Fármaco utilizado para prevenir o aliviar la aparición de espasmos o contracciones musculares.

Antihelmínticas: Fármaco que elimina a los gusanos intestinales.

Antihistamínico: Fármaco utilizado para tratar enfermedades alérgicas, p. ej., erupciones cutáneas y fiebre del heno

Antiinflamatorio: Ayuda a disminuir la inflamación de los tejidos.

Antimicótico: Fármaco utilizado para tratar infecciones fúngicas (producidas por hongos).

Antimicrobianas: Tiene la capacidad de eliminar o reducir la proliferación de microbios.

Antineurítico: antioxidante Sustancia que reduce ciertas reacciones químicas destructivas, conocidas como oxidaciones. Las vitaminas A, C y E cumplen esta función.

Antiperiódica: Medicamento para enfermedades de intermitentes regulares, es decir, enfermedades como neuralgias, calenturas.

Antipirético o Antitérmico: Agente que reduce la fiebre.

Antirreumático: Medicamento que cura o previene el reumatismo.

Antiséptica: Sustancia que evita el crecimiento de bacterias.

Antitumoral: Evita el crecimiento de células tumoríficas.

Aperitivo: es la comida ligera que se toma para abrir el apetito, antes de la comida principal del mediodía o antes de la cena

Aquenio: fruto seco que contiene una sola semilla, cuya envoltura externa no está soldada a la misma.

Arbusto: Planta cuyo tallo principal (leñoso) se ramifica a poca altura sobre el suelo en varios troncos delgados y aproximadamente iguales.

Astringente: Que produce desecación y contracción de los tejidos del vientre y dificulta la evacuación de los excrementos.

Axonomorfa: raíz de la planta que se hunde verticalmente en la tierra, como una prolongación del tronco.

Bradycardia: ritmo cardiaco lento o irregular, normalmente inferior a 60 latidos por minuto.

Baya: fruto carnoso o pulposo con varias semillas en su interior que están envueltas directamente por la pulpa; suele tener forma redondeada o elipsoidal.

Béquico: Propiedad de una sustancia o planta medicinal que sirve para mitigar la tos.

Bipinnado: hoja cuyos folíolos, en vez de simples, son pinnados, es decir que se articulan en un tallo central formando ángulo recto y en numerosas ramificaciones.

Brácteas: Hoja que nace del pedúnculo de las flores de algunas plantas, que tiene distinta forma, consistencia y color que la hoja normal.

Cáliz: conjunto de sépalos de la flor.

Cardiotónico: que aumenta la eficiencia de la función cardiaca al disminuir el consumo de oxígeno.

Carminativo: Propiedad de una sustancia o planta medicinal que favorece la expulsión de los gases del tubo digestivo, con lo que disminuyen las flatulencias y cólicos.

Cipselas: Fruto procedente de un ovario bicarpelar ínfero con pericarpio seco separado de la semilla. Ej.: diente de león, pipas de girasol.

Colirios: Gotas para los ojos

Decocción: Cocer en agua sustancias animales y/o vegetales.

Depurativa: Limpia el organismo.

Descongestionante: Sustancia que ayuda a descongestionar las vías respiratorias.

Disentería: Enfermedad infecciosa que se caracteriza por la inflamación y ulceración del intestino grueso acompañada de fiebre, dolor abdominal y diarrea con deposiciones de mucosidades y sangre.

Diurético: Aumenta la secreción y excreción de orina.

Dracma: 3.594 miligramos

Emenagogo: que favorece la menstruación.

Emético: que puede inducir el vómito.

Emoliente: que ablanda o relaja una dureza, un tumor o una zona inflamada; es de uso externo.

Endospermo: tejido nutricional del fruto.

Endospermados: acumulación de reservas en el endospermo.

Estómagos destemplados: Sensación de presión intensa y revoltura, malestar estomacal, sensación de vacío grande situado en la boca del estómago.

Expectorante: Promueve la expulsión de secreciones bronquiales.

Febrífuga: Reduce la fiebre.

Flatulencias: Distensión intestinal que origina expulsión de gases.

Furanos: Compuestos volátiles, más o menos estables y de aroma agradable.

Galactogogo: Es la sustancia que estimula la producción de leche en las glándulas mamarias de las mujeres que dan pecho

Galactomananos: biopolímeros del tipo polisacárido formados por un esqueleto de manosa con ramificaciones formadas por unidades de galactosa.

Golpes internos: hematomas internos.

Hiperlipidemia: alto nivel de grasas en la sangre.

Hipoglucemiantes: disminuye el nivel de azúcar en la sangre.

Hipotensor: reduce la presión arterial.

Inflorescencias: disposición de las flores sobre las ramas o la extremidad del tallo; su límite está determinado por una hoja normal.

Infusión: agregar agua caliente a una parte de la planta.

Larvicida: Mata larvas de los parásitos.

Laxante: facilita la expulsión de los desechos intestinales.

Lipoproteínas: macromolécula compuesta por lípidos (grasas y proteínas)

Mecanismo de defensa oxidativo: previene enfermedades de carácter oxidativas.

Mineralizante: que provee minerales.

Monopódico: que posee un eje principal no segmentado.

Mucílagos: sustancia vegetal viscosa, coagulable al alcohol.

Multivitamínico: suplemento dietético con vitaminas, minerales y otros elementos nutricionales

Néctar: Sustancia líquida dulce que se encuentra en el interior de algunas flores y sirve de alimento a los insectos.

Nefrosis: Enfermedad no inflamatoria del riñón que se manifiesta con proteinuria y edemas.

Nefritis: inflamación de los tejidos del riñón, lo cual dificulta la filtración de los desechos de la sangre.

Nervadura: Conjunto de nervios, especialmente los de una hoja o los del ala de un insecto.

Neuralgia: dolor de cabeza.

Penninervia: que posee un nervio central del cual se desprenden otros nervios.

Perenne: Que dura siempre o mucho tiempo.

Perispermadas: perecederas.

Propiedades resolutivas: que puede curar múltiples enfermedades.

Purgante: que provoca una evacuación intensa y violenta del contenido gastrointestinal.

Región intercostal: espacio comprendido entre dos costillas simultáneas.

Sedante: sustancia química que se encarga de tranquilizar o calmar la excitación nerviosa.

Simpódico: que posee ramificaciones.

Subleñosos: semileñoso.

Tónica: sustancia que da energía y fuerza al organismo.

Tranquilizante: sustancias que disminuyen la excitación nerviosa a bajas cantidades, en cantidades altas pueden inducir el sueño.

Tuétano: médula de los huesos de un animal, o del tallo de una planta.

Veneno: sustancia tóxica y que puede producir la muerte.

Vermífugo: sustancia que mata o expulsa lombrices intestinales.

REFERENCIAS

- RFI MEDIA ltd. (2018). *Herbwisdom*. Recuperado el 13 de diciembre de 2018, de <https://www.herbwisdom.com/es/herb-avena-sativa.html>
- Hernández Jaimez, F. (3 de octubre de 2008). *revista electronica Tlahui*. Recuperado el 12 de diciembre de 2018, de <http://www.tlahui.com/medic/medic27/yaca.htm>
- Lamarck, J. B. (1786). *Encyclopédie Méthodique, Botanique*.
- 9 plantas. info*. (2014-2017). Recuperado el 2 de enero de 2019, de <https://9plantas.info/guia/plantas-medicinales/318/mango-uso-tradicional-mangifera-indica>
- abc del finkero*. (5 de diciembre de 2012). Recuperado el 03 de enero de 2019, de <http://abc.finkeros.com/mata-raton-gliciridia-sepium/>
- Aialanet . (2018). *hogarmania*. Recuperado el 13 de diciembre de 2018, de <https://www.hogarmania.com/salud/salud-familiar/remedios-naturales/201211/avena-propiedades-17621.html>
- Antonio GR. (28 de noviembre de 2013). *LA MEDICINA GALENICA: LA SISTEMATIZACION TOTALIZADORA DE LA MEDICINA CLASICA*. Recuperado el 19 de enero de 2019, de blogs: <http://antoniopelaezchillon.blogspot.com/2013/11/la-medicina-galenica-la-sistematizacion.html>
- arboles hornamentales*. (2018). Recuperado el 12 de diciembre de 2018, de thespesia populnea: <http://www.arbolesornamentales.es/Thespesiapopulnea.htm>
- arboles ornamentales*. (s.f.). Recuperado el 12 de diciembre de 2018, de <http://www.arbolesornamentales.es/Neriumoleander.htm>
- ASOCAE. (s.f.). *asociacion española para la cultura, el arte y la educación*. . Recuperado el 29 de diciembre de 2018, de <https://natureduca.com/plantas-medicinales-especies-y-propiedades-hierbabuena-mentha-sativa.php>
- awentis*. (2013-2019). Recuperado el 04 de enero de 2019, de <https://awentis.com/117/propiedades-del-aceite-esencial-de-mirto.html#.XC919FxFKjcf>
- Bayona, J. (17 de enero de 2015). *la opinion*. Recuperado el 28 de febrero de 2019, de No somos la 'ciudad verde' que creíamos: <https://www.laopinion.com.co/no-somos-la-ciudad-verde-que-cre-amos-87400>

- BBC MUNDO. (18 de enero de 2016). *BBC*. Recuperado el 14 de enero de 2019, de https://www.bbc.com/mundo/noticias/2016/01/160118_salud_moringa_planta_venezuela_lb
- biblioteca digital de la medicina tradicional mexicana*. (2009). Recuperado el 12 de diciembre de 2018, de <http://www.medicinatradicionalmexicana.unam.mx/monografia.php?l=3&t=Flamboyana&id=7829>
- biblioteca digital de la medicina tradicional mexicana*. (2009). Recuperado el 2 de enero de 2019, de <http://www.medicinatradicionalmexicana.unam.mx/monografia.php?l=3&t=mango&id=7607>
- Biblioteca digital de la medicina tradicional mexicana*. (2009). Recuperado el 17 de diciembre de 2018, de <http://www.medicinatradicionalmexicana.unam.mx/monografia.php?l=3&t=Cocos%20nucifera&id=7069>
- Biblioteca Digital de la Medicina Tradicional Mexicana*. (2009). Recuperado el 03 de enero de 2019, de <http://www.medicinatradicionalmexicana.unam.mx/monografia.php?l=3&t=&id=7035>
- blogger*. (7 de agosto de 2010). Recuperado el 13 de diciembre de 2018, de usos curativos del genero musa paradisiaca.: <http://familiamusaceae.blogspot.com/2010/08/usos-curativos-del-genero-musa.html>
- blogs de diabetes*. (2019). Recuperado el 14 de enero de 2019, de como se prepara lamoringa para la diebetes y cuales son sus efectos.: <https://www.whohealth.com/blog/como-se-prepara-la-moringa-para-la-diabetes-y-cuales-son-sus-efectos/>
- Bojer, raf, & hook. (1836). *Flora Telluriana*.
- boncassia blogs*. (2014). Recuperado el 12 de diciembre de 2018, de <http://boncassia.blogspot.com/>
- botanical on line*. (s.f.). Recuperado el 17 de diciembre de 2018, de <https://www.botanical-online.com/alcaloidescoca.htm>
- botanical on line*. (1999-2018). Recuperado el 12 de diciembre de 2018, de <https://www.botanical-online.com/medicinalsachicoria.htm>
- botanical on line*. (1999-2018). Recuperado el 13 de diciembre de 2018, de <https://www.botanical-online.com/avenapropiedadesmedicinales.htm>
- botanical on line*. (1999-2018). Recuperado el 13 de diciembre de 2018, de <https://www.botanical-online.com/platanos.htm>

- botanical on line.* (1999-2018). Recuperado el 17 de diciembre de 2018, de https://www.botanical-online.com/coco_usos_del_cocotero.htm
- botanical on line.* (1999-2018). Recuperado el 29 de diciembre de 2018, de <https://www.botanical-online.com/medicinalsmenapiperita.htm>
- botanical on line.* (1999-2018). Recuperado el 29 de diciembre de 2018, de <https://www.botanical-online.com/medicinalslimon.htm>
- botanical on line.* (1999-2019). Recuperado el 22 de enero de 2019, de propiedades medicinales de la papaya: <https://www.botanical-online.com/papayaspropiedadesmedicinales.htm>
- botanical online.* (1999-2019). Recuperado el 10 de enero de 2019, de usos cur5ativos de la planta medicinal de aloe vera: <https://www.botanical-online.com/medicinalsaloevera.htm>
- botanical online.* (1999-2019). Recuperado el 16 de febrero de 2019, de propiedades del algarrobo: <https://www.botanical-online.com/medicinalsgarrofercastella.htm>
- botanical-online.* (1999-2018). Recuperado el 12 de diciembre de 2018, de <https://www.botanical-online.com/arrozpropiedadesmedicinales.htm>
- California college of Ayurveda.* (2016). Recuperado el 14 de enero de 2019, de <http://www.escuelaayurveda.com/recursos/articulos/moringa-propiedades-medicinales-hierbas-ayurveda>
- camara de comercio de cúcuta.* (2018). Recuperado el 04 de septiembre de 2018, de <http://www.cccucuta.org.co/secciones-51-s/datos-geograficos.htm>
- canarias, g. d. (s.f.). *taxonomia de las palmeras suceptibles.* Recuperado el 17 de diciembre de 2018, de <http://www.picudorojocanarias.es/downloads/dossier/Capitulo9.pdf>
- Caribbean news digital.* (2019). Recuperado el 22 de enero de 2019, de La papaya: propiedades nutritivas y beneficios para la salud: <https://www.caribbeannewsdigital.com/es/noticia/la-papaya-propiedades-nutritivas-y-beneficios-para-la-salud>
- Castro Restrepo, D., Díaz García, J. j., Serna Betancur, R., Martínez Tobón, M. D., Urrea, P. A., Muñoz Durango, K., & osorio Durango, E. J. (2013). *Cultivo y producción de plantas aromáticas y medicinales* (Vol. 2). (D. C. Ph.D., Ed.) Rionegro, Antioquia, colombia: Fondo Editorial Universidad Católica del Oriente.
- Castro, D. (2019). *Mejor con salud.* Recuperado el 22 de enero de 2019, de 9 propiedades medicinales que desconocías de la papaya: <https://mejorconsalud.com/9-propiedades-medicinales-desconocias-la-papaya/>
- cepvi.* (s.f.). Recuperado el 14 de diciembre de 2018, de <http://www.cepvi.com/index.php/medicina/plantas/cafe>

- cepvi.* (s.f.). Recuperado el 17 de diciembre de 2018, de <http://www.cepvi.com/index.php/medicina/plantas/coca>
- CEPVI.* (s.f.). Recuperado el 02 de enero de 2019, de <http://www.cepvi.com/index.php/medicina/plantas/mango>
- Chapintv.* (22 de enero de 2019). Recuperado el 10 de febrero de 2019, de 8 beneficios de la sábila que posiblemente no conocías: <http://www.chapintv.com/actualidad/8-beneficios-de-la-sabila-que-posiblemente-no-conocias-111119>
- chef cubiro.* (2016). Recuperado el 14 de enero de 2019, de la moringa sus beneficios y como consumirla: <https://cubiro.com/la-moringa-sus-beneficios-y-como-consumirla/>
- cita publicaciones y documentacion S.L.* (1992-2016). Recuperado el 17 de diciembre de 2018, de cocotero: <https://www.fitoterapia.net/vademecum/plantas/index.html?planta=459#>
- Claire, C. M. (2017). *UNIVERSIDAD AMAZONICA DE PANDO.* Recuperado el 02 de ENERO de 2019, de USOS MEDICINALES DEL SININI, MANGO Y GUAYABA DE LA AMAZONIA BOLIVIANA PARA EL EMPRENDIMIENTO EMPRESARIAL : https://vicerrectorado.uap.edu.bo/images/pdf/art_sinini_mango_guayaba2017.pdf
- consejos naturales.* (2018). Recuperado el 12 de diciembre de 2018, de <http://www.consejosnaturales.com/annonna-squamosa-propiedades-de-la-annonna-squamosa.html>
- Corrêa, S. e. (1807). *Annales du Muséum National d'Histoire Naturelle* . francia.
- cuerpo y mente.* (s.f.). Recuperado el 04 de enero de 2019, de <https://www.cuerpomente.com/guia-plantas/mirto>
- cuerpomente.* (2019). Recuperado el 14 de enero de 2019, de https://www.cuerpomente.com/alimentacion/superalimentos/moringa-propiedades_1192
- Cuidado De La Salud* . (2018). Recuperado el 13 de diciembre de 2018, de <https://www.cuidadodelasalud.com/medicina-natural/beneficios-y-propiedades-de-las-arvejas/>
- cuidado de la salud.* (2018). Recuperado el 12 de diciembre de 2018, de <https://www.cuidadodelasalud.com/medicina-natural/propiedades-de-la-cucurbita-pepo-bondades-de-la-calabaza/>
- cultura empresarial ganadera internacional.* (13 de febrero de 2017). Recuperado el 17 de enero de 2019, de <https://culturaempresarialganadera.org/2017/02/13/azadirachta-indica/>
- de Jussieu, A. H. (1930). *Mémoires du Muséum d'Histoire Naturelle* (Vol. 19). francia.

- De plantas medicinales*. (28 de mayo de 2017). Recuperado el 14 de enero de 2019, de <https://www.deplantasmedicinales.net/10-usos-medicinales-de-la-moringa/>
- de salud y vida*. (2018). Recuperado el 12 de diciembre de 2018, de blogs: <https://www.desalud.net/almendro-indio-y-sus-beneficios-para-la-salud/>
- Díaz Flores, E. E., López Trujillo, F. d., & Rojas Alba, M. (octubre de 2011). *revista electronica Tlahui*. Recuperado el 12 de diciembre de 2018, de <http://www.tlahui.com/medic/medic32/pimpinella.htm>
- directo al paladar*. (s.f.). Recuperado el 17 de diciembre de 2018, de <https://www.directoalpaladar.com/ingredientes-y-alimentos/como-hacer-leche-de-coco-en-casa-receta>
- Don, G. (1837). *A General History of the Dichlamydeous Plants*. Inglaterra.
- DRAE. (2019). *Diccionario de la real academia española*. Recuperado el 24 de febrero de 2019, de fitoterapia: <https://dle.rae.es/?id=I1bRNBK>
- DRAE. (2019). *Diccionario de la real academia española*. Recuperado el 24 de febrero de 2019, de terapéutico: <https://dle.rae.es/?id=ZWhoL5n>
- DRAE. (2019). *Diccionario de la real academia española*. Recuperado el 24 de febrero de 2019, de proliferar: <https://dle.rae.es/?id=UKsXC9c>
- DRAE. (2019). *diccionario de la real lengua española*. Recuperado el 24 de febrero de 2019, de medicinal: <https://dle.rae.es/?id=OkwjU08>
- DRAE. (2019). *diccionario real academia española*. Recuperado el 24 de febrero de 2019, de definicion de planta: <http://lema.rae.es/drae2001/srv/search?id=ziiKrbAyDXX2ncO8iTd>
- ecoagricultor*. (2019). Recuperado el 14 de enero de 2019, de <https://www.ecoagricultor.com/la-moringa-el-arbol-de-la-vida-y-sus-multiples-propiedades-medicinales-y-nutricionales/>
- Ecoagricultor*. (2019). Recuperado el 10 de enero de 2019, de 33 Propiedades medicinales y usos del Aloe Vera o Sábila: <https://www.ecoagricultor.com/propiedades-y-usos-del-aloe-vera/>
- Ecured*. (2012). Recuperado el 12 de diciembre de 2018, de <https://www.ecured.cu/Anón>
- el comercio*. (02 de septiembre de 2011). Recuperado el 04 de enero de 2019, de <https://www.elcomercio.com/tendencias/construir/mirto-variedad-mexicana-que-usos.html>
- El espacio de Telma*. (1 de marzo de 2012). Recuperado el 15 de diciembre de 2018, de blogs.: <https://telmajr.wordpress.com/2012/03/01/vicaria-vinca-de-madagascar-catharanthus-roseus/>

- El nuevo Herald.* (15 de junio de 2015). Recuperado el 10 de enero de 2019, de 8 propiedades imperdibles del aloe vera: <https://www.elnuevoherald.com/vivir-mejor/salud/article24394963.html>
- el toque colombiano.* (03 de marzo de 2015). Recuperado el 03 de enero de 2019, de blogs: <http://www.eltoquecolombiano.com/2015/03/usos-del-matarraton-glicirida-sepium.html>
- elicriso.it.* (2018). Recuperado el 12 de diciembre de 2018, de revista sobre el entorno y la naturaleza: http://www.elicriso.it/es/plantas_medicinales/albahaca/
- en generico.* (17 de mayo de 2013). Obtenido de <https://www.engenerico.com/que-es-un-principio-activo/>
- ESI.* (2019). Recuperado el 10 de febrero de 2019, de Las propiedades curativas del Aloe Vera y sus usos terapéuticos: <https://www.esi.it/es/consejos/las-propiedades-curativas-del-aloe-vera-y-sus-usos-terapeuticos/>
- Espiritu Gaia.* (s.f.). Recuperado el 29 de diciembre de 2018, de <http://www.espiritugaia.com/Hierbabuena.htm>
- Eusebio Peña, M. L. (29 de enero de 2010). *Tlahui*. Recuperado el 17 de enero de 2019, de Neem o Azadirachta indica: http://www.tlahui.com/medic/medic29/neem_gro.htm
- farmacia.bio.* (2019). Recuperado el 14 de enero de 2019, de medicina natural: <https://www.farmacia.bio/moringa/>
- Flores García, R. E., & Villanueva Heredia, M. (28 de febrero de 2009). *revista electronica tlahui*. Recuperado el 12 de diciembre de 2018, de <http://www.tlahui.com/medic/medic28/aguacate.htm>
- Frete, F., & Mendoza, C. (mayo de 2010). *PLANTAS MEDICINALES Y AROMÁTICAS UNA ALTERNATIVAS DE PRODUCCION COMERCIAL.* (A. Sciscioli, Ed.) Recuperado el 12 de mayo de 2018, de Paraguay vende: file:///D:/Documents/tesis/AROMATICAS%20Y%20MEDICINALES%202/plantas_medicinales.pdf
- Fundesyam.* (s.f.). Recuperado el 22 de enero de 2019, de propiedades medicinales de la papaya: <http://www.fundesyam.info/biblioteca.php?id=5458>
- FUNDESYRAM.* (2015). Recuperado el 03 de ENERO de 2019, de Fundación para el Desarrollo Socioeconómico y Restauración Ambiental: <http://www.fundesyam.info/biblioteca.php?id=3362>
- FUNDESYRAM.* (s.f.). *biblioteca agroecologica*. Recuperado el 12 de diciembre de 2018, de <http://www.fundesyam.info/biblioteca.php?id=2373>
- G.Forst., J. &. (1941). *Journal of the Washington Academy of Sciences* . estados unidos: Academia Nacional de Ciencias de Estados Unidos.

- Galaup, L. (2018). *ELDIARIO.ES en colaboracion con NO ES SANO*. Recuperado el 18 de enero de 2019, de la burbuja de precios de los medicamentos para el cancer: <https://saluddelujo.eldiario.es/medicamentos-cancer.php>
- García, R. (23 de febrero de 2014). *o cesar o nada*. Recuperado el 18 de enero de 2019, de ¿De dónde viene la palabra Galeno?: <http://www.ocesaronada.net/de-donde-viene-la-palabra-galeno/>
- Garden Center Ejea*. (2017). Recuperado el 15 de diciembre de 2018, de <https://blog.gardencenterejea.com/catharanthus-roseus-planta/>
- Gonzalez, K. (27 de agosto de 2018). *Zootecnia y veterinaria es mi pasion*. Recuperado el 03 de enero de 2019, de <https://zoovetesmipasion.com/pastos-y-forrajes/matarraton-gliciridia-sepium/>
- HERBARIO VIRTUAL DE BANYERES MARIOLA Y ALICANTE*. (29 de abril de 2010). Recuperado el 13 de diciembre de 2018, de <http://herbariovirtualbanyeres.blogspot.com/2010/04/pisum-sativum-guisante-pesol.html>
- herbociencia*. (s.f.). Recuperado el 03 de enero de 2019, de herbotecnia: <http://www.herbotecnia.com.ar/aut-passiflora.html>
- hierbas y plantas medicinales* . (2018). Recuperado el 12 de diciembre de 2018, de <https://hierbasyplantasmedicinales.com/propiedades-medicinales-arandano/>
- huerto comunitario*. (02 de julio de 2012). Recuperado el 02 de enero de 2019, de blogs: <https://huertocomunitario.wordpress.com/2012/07/02/el-mango-propiedades-y-usos-medicinales/>
- Ibizaloe*. (02 de julio de 2018). Recuperado el 23 de enero de 2019, de ¿CUÁLES SON LAS PROPIEDADES DEL ALOE VERA PURO PARA LA PIEL?: <https://ibizaloe.com/aloe-vera-puro/>
- infojardin* . (2002-2017). Recuperado el 12 de diciembre de 2018, de <http://www.infojardin.net/fichas/plantas-medicinales/pimpinella-anisum.htm>
- Infojardin*. (2002). Recuperado el 12 de diciembre de 2018, de <http://www.infojardin.net/fichas/plantas-medicinales/persea-americana.htm>
- infojardin*. (2002-2017). Recuperado el 13 de diciembre de 2018, de <http://articulos.infojardin.com/Frutales/fichas/platano-platanos-banano-bananos.htm>
- infomed*. (1999-2003). Recuperado el 17 de diciembre de 2018, de <http://www.sld.cu/fitomed/coco.htm>
- informe 21*. (2008). Recuperado el 17 de dicmebre de 2018, de <https://informe21.com/coco/10-usos-del-coco-que-seguro-desconocias>

- Innatia*. (2018). Recuperado el 26 de diciembre de 2018, de remedios.innatia.com/c-guanabana-propiedades/a-annona-muricata-guanabana.html
- Kunth, C. S., & Cook, O. F. (1900). *Science*. U.S.A: Jeremy M. Berg.
- La estrella de Panamá*. (13 de abril de 2014). Recuperado el 17 de enero de 2019, de <http://laestrella.com.pa/panama/nacional/usos-palma-real-desde-planta-decorativa-hasta-alimenticia/23450211>
- la ventana verdde*. (27 de septiembre de 2011). Recuperado el 12 de diciembre de 2018, de blog de acuariofilia: <https://laventanaverde.wordpress.com/2011/09/27/propiedades-de-las-hojas-de-terminalia-catappa/>
- las plantas curativas de Dios*. (s.f.). Recuperado el 17 de diciembre de 2018, de blog: <https://lpcdedios.wordpress.com/2014/02/24/el-coco-y-sus-beneficios/>
- Laserna, S. (2018). *Agroes.es*. Recuperado el 12 de diciembre de 2018, de www.agroes.es/cultivos-agricultura/cultivos-huerta-horticultura/achicoria/374-achicoria-descripcion-morfologia-y-ciclo
- Laserna, S. (s.f.). *Agroes.es*. Recuperado el 12 de diciembre de 2018, de <http://www.agroes.es/cultivos-agricultura/cultivos-huerta-horticultura/calabacin/349-calabacin-descripcion-morfologia-y-ciclo>
- Linneo. (1753). *Species Plantarum*.
- Linneo. (1767). *mantissa plantarum*. portugal.
- López Plata, A. P., Morán Pérez, P., & Rojas Alba, M. (febrero de 2011). *revista electronica Thauí*. Recuperado el 13 de diciembre de 2018, de http://www.tlahui.com/medic/medic32/avena_sativa.htm
- lorenzo, j. m. (2010). *arboles ornamentales*. Recuperado el 12 de diciembre de 2018, de flora ornamental española: <http://www.arbolesornamentales.es/Artocarpusaltilis.htm>
- los gajos*. (2019). Recuperado el 17 de enero de 2019, de <http://www.logajos.com/jardin/articulo/55/palma-real>
- malinalli herbolaria medica*. (17 de mayo de 2013). Recuperado el 02 de enero de 2019, de blogs: http://malinalli-herbolariamedica.blogspot.com/2013/05/mango-mangifera-indica_17.html
- Mamert, S., & Hieronimi, H. (2014). *remedios caseros naturales*. Recuperado el 04 de enero de 2019, de <https://www.remedioscaseros.com/mirto/>
- Marrero Terrero, A., Gonzalez Morera, T., Martin de la Guardia, A., Milia Hernandez, V., Campaña Castellanos, H., & Iglesias Rodriguez, G. (diciembre de 2003). *Scielo*. Recuperado el 03 de enero de 2019, de revista cubana de plantas medicinales: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1028-47962003000300010

- Martínez Gutiérrez, M. P. (18 de agosto de 2009). *revista electronica Tlahui*. Recuperado el 12 de diciembre de 2018, de www.tlahui.com/medic/medic29/ajenjo.htm
- medicina intercultural*. (s.f.). Recuperado el 17 de diciembre de 2018, de <http://medicinaintercultural.org/cd/plantas/coca>
- medicina natural*. (s.f.). Recuperado el 04 de enero de 2019, de <http://medicinanatural.byethost15.com/arrayan.html?i=2>
- medlineplus*. (2019). Recuperado el 16 de febrero de 2019, de intoxicación por adelfa: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002884.htm>
- Mercola, J. (06 de septiembre de 2015). *Mercola tome el control de su salud*. Recuperado el 14 de enero de 2019, de <https://articulos.mercola.com/sitios/articulos/archivo/2015/09/06/los-beneficios-de-la-moringa.aspx>
- mi sabueso*. (1999-2018). Recuperado el 17 de diciembre de 2018, de <https://www.misabueso.com/salud/Coco>
- mi sabueso*. (1999-2018). Recuperado el 12 de diciembre de 2018, de <https://www.misabueso.com/salud/Albahaca>
- mi sabueso*. (1999-2018). Recuperado el 17 de diciembre de 2018, de <https://www.misabueso.com/salud/Coca>
- Mi Sabueso*. (1999-2018). Recuperado el 29 de diciembre de 2018, de <https://www.misabueso.com/salud/Lim%C3%B3n>
- mi sabueso*. (1999-2019). Recuperado el 02 de enero de 2019, de <https://www.misabueso.com/salud/Mango>
- mi sabueso.com*. (1999-2019). Recuperado el 22 de enero de 2019, de uso medicinal de la papaya: <https://www.misabueso.com/salud/Papaya>
- Miller, P. (1768). *The Gardeners Dictionary: eighth edition*.
- Miranda, D., Fischer, G., Carranza, C., Magnitskiy, S., Casierra, F., Piedrahíta, W., & Flórez, L. E. (2009). *Cultivo, poscosecha y comercialización de las pasifloráceas en Colombia: maracuyá, granadilla, gulupa y curuba*. Recuperado el 03 de enero de 2019, de Sociedad Colombiana de Ciencias Hortícolas: https://www.researchgate.net/profile/Gerhard_Fischer/publication/259346111_Cultivo_poscosecha_y_comercializacion_de_las_pasifloraceas_en_Colombia_maracuya_granadilla_gulupa_y_curuba/links/55e0d5b108aecb1a7cc58e7b/Cultivo-poscosecha-y-comercializacion-de-l
- mis remedios caseros*. (2019). Recuperado el 04 de enero de 2019, de <http://misremedioscaseros.pro/mirto>

- monografias.* (s.f.). Recuperado el 29 de diciembre de 2018, de <https://www.monografias.com/trabajos91/guanabana-usos-beneficios-cura-cancer/guanabana-usos-beneficios-cura-cancer.shtml>
- moringa.* (2018). Recuperado el 14 de enero de 2019, de <https://www.moringa.es/index.php/moringa-que-es/usos-moringa-mundo>
- multiplantas .* (2013-2018). Recuperado el 14 de diciembre de 2018, de <http://multiplantas.com/propiedades-del-cafeto/>
- multiplantas.com.* (2013-2018). Recuperado el 14 de diciembre de 2018, de <http://multiplantas.com/propiedades-del-cafeto/>
- naturaleza tropical.* (2018). Recuperado el 12 de diciembre de 2018, de <https://naturalezatropical.com/calotropis-procera/>
- naturconsejos.* (5 de mayo de 2012). Recuperado el 12 de diciembre de 2018, de blogspot: naturconsejos.blogspot.com/2012/05/algarrobo-ceratonia-siliqua.html
- nutriciencia.* (s.f.). Recuperado el 12 de diciembre de 2018, de http://herbolaria.altervista.org/plantas/anis_pimpinella.html
- O.A. Martínez-Jaime, M.R. Abraham-Juárez, & A. Gómez-Ortega. (2017). *PROPIEDADES FÍSICOQUÍMICAS Y NUTRACÉUTICAS DE DOS GENOTIPOS DE MARACUYÁ (Passiflora edulis var. flavicarpa) PROCEDENTES DE DOS REGIONES DE MÉXICO.* Recuperado el 03 de enero de 2019, de Investigación y Desarrollo en Ciencia y Tecnología de Alimentos: <http://www.fcb.uanl.mx/IDCyTA/files/volume2/3/3/40.pdf>
- orton.catie.* (2018). Recuperado el 12 de diciembre de 2018, de <http://orton.catie.ac.cr/repdoc/A0008S/A0008S36.PDF>
- Papaya.es.* (22 de junio de 2012). Recuperado el 22 de enero de 2019, de propiedades medicinales: <http://www.papaya.com.es/propiedades-medicinales>
- papaya.es.* (agosto de 2016). Recuperado el 22 de enero de 2019, de la planta de papaya: <http://www.papaya.com.es/>
- Parques alegres.* (08 de diciembre de 2016). Recuperado el 17 de enero de 2019, de palma real o palma cubana: <http://parquesalegres.org/biblioteca/palma-real-o-palma-cubana/>
- Pascual, C. (19 de octubre de 2013). *el diario información.* Recuperado el 18 de enero de 2019, de Las plantas medicinales, en pleno auge: <https://www.diarioinformacion.com/alicante/2013/10/19/plantas-medicinales-pleno-auge/1427728.html>
- Plantas curativas y medicinales.* (2010). Recuperado el 17 de enero de 2019, de blogs: <http://plantasquesanan.blogspot.com/2010/07/la-palma-real-y-sus-secretos-creativos.html>

- plantas medicinales* . (2012). Recuperado el 14 de diciembre de 2018, de <http://quieroaprendersobreplantasmedicinales.blogspot.com/2012/07/cafe-coffee-arabica.html>
- plantas medicinales 10*. (s.f.). Recuperado el 12 de diciembre de 2018, de <http://www.plantasmedicinales10.com/articulo/arandano.html>
- plantas medicinales 10*. (20 de agosto de 2017). Recuperado el 15 de diciembre de 2018, de <http://www.plantasmedicinales10.com/articulo/vinca-madagascar.html>
- plantas medicinales*. (11 de octubre de 2014). Recuperado el 17 de diciembre de 2018, de [blogspot: http://plantasmedicinalesdepanama.blogspot.com/2014/10/cocos-nucifera-1.html](http://plantasmedicinalesdepanama.blogspot.com/2014/10/cocos-nucifera-1.html)
- plantas medicinales*. (2018). Recuperado el 13 de diciembre de 2018, de <https://www.remedios-caseros.co/la-arveja-propiedades-medicinales/>
- plantas medicinales*. (2018). Recuperado el 17 de diciembre de 2018, de <https://www.tusplantasmedicinales.com/coca/>
- plantas medicinales de panama* . (2014 de octubre de 11). Recuperado el 17 de diciembre de 2018, de <http://plantasmedicinalesdepanama.blogspot.com/2014/10/cocos-nucifera-1.html>
- plantas para curar*. (2018). Recuperado el 12 de diciembre de 2018, de <https://www.plantasparacurar.com/usos-medicinales-y-aplicaciones-curativas-del-arandano/>
- plantas para curar*. (2018). Recuperado el 13 de diciembre de 2018, de <https://www.plantasparacurar.com/usos-medicinales-y-aplicaciones-curativas-de-la-avena/>
- plantas para curar*. (2018). Recuperado el 29 de diciembre de 2018, de <https://www.plantasparacurar.com/propiedades-medicinales-de-la-hierbabuena/>
- plantas para curar*. (2018). Recuperado el 29 de diciembre de 2018, de <https://www.plantasparacurar.com/usos-medicinales-y-aplicaciones-curativas-del-limon/>
- plantas para curar*. (2019). Recuperado el 17 de enero de 2019, de <https://www.plantasparacurar.com/usos-medicinales-y-aplicaciones-curativas-del-neem/>
- plantas que curan*. (s.f.). *Fundesyram*. Recuperado el 13 de diciembre de 2018, de [blogspot.com: http://www.fundesyram.info/biblioteca.php?id=2690](http://www.fundesyram.info/biblioteca.php?id=2690)
- plantas para curar* . (2018). Recuperado el 29 de diciembre de 2018, de <https://www.plantasparacurar.com/usos-medicinales-y-aplicaciones-curativas-de-la-hierbabuena/>

- Porru, A. (27 de enero de 2016). *Notas naturales*. Recuperado el 22 de enero de 2019, de Propiedades frutas tropicales I. La papaya: <https://www.notasnaturales.com/papaya-propiedades-nutricionales-y-usos-medicinales/>
- Portalfarma*. (2016). Recuperado el 24 de febrero de 2019, de introduccion a la fitoterapia: <https://www.portalfarma.com/Profesionales/campanaspf/categorias/Paginas/introduccionafitoterapia.aspx>
- Portilla, D. (octubre de 2014). *Hospital clínica bíblica*. Recuperado el 18 de enero de 2019, de Una mala alimentación puede causar enfermedades crónicas: <https://www.clinicabiblica.com/es/pacientes/noticias/1705-una-mala-alimentacion-puede-causar-enfermedades-cronicas>
- promusa*. (22 de julio de 2016). Recuperado el 13 de diciembre de 2018, de <http://www.promusa.org/Morfología+de+la+planta+del+banano>
- Psicoinfo*. (s.f.). Recuperado el 17 de diciembre de 2018, de <https://psicoinf.com/coca/>
- Radio Y Coaching Metamorfosis*. (2018). Recuperado el 29 de diciembre de 2018, de <http://radiometamorfosis.com.ar/nota/231/beneficios-y-propiedades-medicinales-del-te-de-hojas-de-limon>
- radiomar*. (26 de octubre de 2016). Recuperado el 03 de enero de 2019, de ¡Prepara una infusión de hojas de maracuyá para combatir el insomnio!: <https://radiomar.pe/noticias/enterate/prepara-una-infusion-de-hojas-de-maracuya-para-el-insomnio-12186#1>
- RCN radio*. (21 de diciembre de 2014). Recuperado el 18 de enero de 2019, de ¿En qué consiste la Medicina Preventiva, Curativa, predictiva y la regenerativa?: <https://www.rcnradio.com/colombia/en-que-consiste-la-medicina-preventiva-curativa-predictiva-y-la-regenerativa-182294>
- REINO, V. E. (2014). *ESTUDIO BIBLIOGRÁFICO DE LAS PROPIEDADES MEDICINALES Y OTROS USOS DEL LIMÓN(CITRUS LIMONUM)*. Recuperado el 29 de diciembre de 2018, de universidad catolica de cuenca: [http://dspace.ucacue.edu.ec/bitstream/reducacue/6559/1/Estudio%20bibliogr%C3%A1fico%20de%20las%20propiedades%20medicinales%20y%20otros%20usos%20del%20lim%C3%B3n%20\(citrus%20limonum\).pdf](http://dspace.ucacue.edu.ec/bitstream/reducacue/6559/1/Estudio%20bibliogr%C3%A1fico%20de%20las%20propiedades%20medicinales%20y%20otros%20usos%20del%20lim%C3%B3n%20(citrus%20limonum).pdf)
- remedios caceros*. (2018). Recuperado el 13 de diciembre de 2018, de <https://www.remedios-caseros.co/la-arveja-propiedades-medicinales/>
- remedios naturales*. (s.f.). Recuperado el 29 de diciembre de 2018, de <https://www.remedios-naturales.org/limon/>
- remedios populares*. (2006). Recuperado el 04 de enero de 2019, de https://www.remediospopulares.com/mirto_o_arrayan.html

- remedios populares*. (2006). Recuperado el 04 de enero de 2019, de https://www.remediospopulares.com/mirto_o_arrayan.html
- revista critica*. (2018). Recuperado el 12 de diciembre de 2018, de blogs: <http://jomarto3.blogs.uv.es/2016/06/17/las-fabulosas-hojas-del-almendro-indio/>
- Rincon del té*. (2018). Recuperado el 29 de diciembre de 2018, de <https://te.aceitedearganweb.com/hierbabuena/>
- Rios, J. (15 de noviembre de 2014). *plantas medicinales de panama* . Recuperado el 03 de enero de 2019, de blogs: <http://plantasmedicinalesdepanama.blogspot.com/2014/11/glicicidia-sepium-jacq-kunth.html>
- Rural tv*. (2018). Recuperado el 29 de diciembre de 2018, de <http://ruraltv.com.mx/usos-de-la-mentha-spicata-nombre-cientifico-de-la-hierbabuena-o-yerbabuena/>
- salud*. (s.f.). Recuperado el 04 de enero de 2019, de blog: http://salud.facilísimo.com/propiedades-del-mirto-que-no-conocias_1694279.html
- Saludemia*. (s.f.). Recuperado el 18 de enero de 2019, de Alimentación saludable - Lo fundamental - Problemas derivados de una mala alimentación: <https://www.saludemia.com/-/vida-saludable-alimentacion-saludable-lo-fundamental-problemas-derivados-de-una-mala-alimentacion>
- Salvador Llana , I. (junio de 2017). *PLANTAS MEDICINALES EN ESPAÑA. USO, PROPIEDADES Y PRECAUCIONES EN LA ACTUALIDAD*. Recuperado el 12 de enero de 2019, de Universidad Complutense, facultad de farmacia: <http://147.96.70.122/Web/TFG/TFG/Memoria/IRENE%20SALVADOR%20LLANA.pdf>
- Sanitas*. (2018). Recuperado el 18 de enero de 2019, de ¿Qué es la medicina preventiva?: <https://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/prevencion-salud/san041826wr.html>
- Scielo. (s.f.). *revista cubana de plantas medicinales*. Recuperado el 26 de diciembre de 2018, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1028-47962010000300009
- Sims, J. (1928). *Journal of Botany, British and Foreign*. Berthold Carl Seemann.
- SIRE* . (s.f.). Recuperado el 17 de enero de 2019, de paquetes tecnológicos: <http://www.conafor.gob.mx:8080/documentos/docs/13/889Azadirachta%20indica.pdf>
- Sosa, M. M. (2018). *UNIVERSIDAD DE PINAR DEL RÍO - CUBA*. Recuperado el 12 de diciembre de 2018, de FACULTAD DE FORESTAL Y AGRONOMÍA: <https://www.buscagro.com/biblioteca/MartaBonilla/>
- superalimentos 24*. (2019). Recuperado el 10 de enero de 2019, de Aloe vera beneficios y propiedades: <https://www.superalimentos24.com/aloe-vera/>

- superalimentos pro.* (2019). Recuperado el 10 de enero de 2019, de Aloe Vera: un Superalimento con Mil Usos: <https://www.superalimentos.pro/aloe-vera/>
- TabletTree. (2018). *tablet wise*. Recuperado el 12 de diciembre de 2018, de <https://www.tabletwise.com/medicine-es/calotropis-gigantea/side-effects>
- Telma, J. R. (01 de mayo de 2012). *espacio de telma*. Recuperado el 03 de enero de 2019, de <https://telmajr.wordpress.com/2012/05/01/cocoite-o-cacahuananche-gliciridia-sepium/>
- Theobroma Costa Rica.* (16 de abril de 2013). Recuperado el 13 de diciembre de 2018, de <http://theobromacr.blogspot.com/2013/04/usos-medicinales-del-cacao.html>
- TIERRAMOR. (27 Y 28 de NOVIEMBRE de 2010). *CULTIVO Y USO DE LAS PLANTAS MEDICINALES Y AROMATICAS, UN CAMINO HACIA LA SALUD INTEGRAL*. Recuperado el 10 de MARZO de 2018, de TALLER DE HUERTO MEDICINAL, Y APUNTES DE PEQUEÑO MANUAL DE PLANTAS MEDICINALES: <file:///D:/Documents/tesis/AROMATICAS%20Y%20MEDICINALES%202/ManualHuertoMed2010.pdf>
- trucos naturales.* (2018). Recuperado el 13 de diciembre de 2018, de <https://www.trucosnaturales.com/avena-sativa/>
- Tuasaude.* (2007-2019). Recuperado el 10 de enero de 2019, de ¿Para qué sirve la Sábila?: <https://www.tuasaude.com/es/sabila/>
- Tuinen.* (2009-2017). Recuperado el 04 de enero de 2019, de <http://www.tuinen.es/secretos-de-las-plantas/el-mirto-la-planta-del-amor>
- Turbay, S., Carvajal, L. M., Álvarez, L. M., Rodríguez, A., Alvarez, M., Bonilla, K., . . . Parra, M. (2014). *PROPIEDADES FUNCIONALES Y NUTRICIONALES DE SEIS ESPECIES DE PASSIFLORA (PASSIFLORACEAE) DEL DEPARTAMENTO DEL HUILA, COLOMBIA*. Recuperado el 03 de enero de 2019, de *Botanica Economica*: <http://www.scielo.org.co/pdf/cal/v36n1/v36n1a1.pdf>
- tusplantas medicinales.* (01 de julio de 2016). Recuperado el 29 de diciembre de 2018, de [blog: https://www.tusplantasmedicinales.com/limon/](https://www.tusplantasmedicinales.com/limon/)
- Velazquez Alvarez, J. (s.f.). *Enfermedades causadas por algunas medicinas*. Recuperado el 18 de enero de 2019, de Catedrático Universidad Interamericana de P.R. : <http://ponce.inter.edu/cai/reserva/jvelazquez/algmedicina.htm>
- vida sana la pipa del indio. com.* (2008-2018). Recuperado el 12 de diciembre de 2018, de <http://vidasana.lapipadelindio.com/plantas-medicinales/propiedades-medicinales-del-acoro>
- Vidal L., M. (2019). *pontificia universidad católica de Chile*. Recuperado el 24 de febrero de 2019, de Como elaborar un marco conceptual: http://comunicacionacademica.uc.cl/images/recursos/espanol/escritura/recurso_en_pdf_extenso/15_Como_elaborar_un_marco_conceptual.pdf

- Visitemos Misiones*. (2016). Recuperado el 29 de diciembre de 2018, de <https://www.visitemosmisiones.com/noticias/plantasmedicinales/propiedades-medicinales-de-la-menta/>
- VIX. (2005-2018). Recuperado el 17 de diciembre de 2018, de <https://www.vix.com/es/imj/salud/4947/usos-medicinales-de-la-hoja-de-coca>
- W.T.Aiton. (1811). *Hortus Kewensis; or, a Catalogue of the Plants Cultivated in the Royal Botanic Garden at Kew. London.*
- Walpers, W. G. (1842). *Repertorium Botanices Systematicae*. Leipzig: Sumtribus Frederici Hofmeister.
- Walpers, W. G. (1842-1847). *Repertorium Botanices Systematicae*. Leipzig: Sumtribus Frederici Hofmeister.
- webconsultas*. (2018). Recuperado el 14 de enero de 2019, de revista de salud y bienestar: <https://www.webconsultas.com/belleza-y-bienestar/plantas-medicinales/como-se-toma-la-moringa-remedios-naturales-y-usos-en-la>
- wiki herbolaria*. (2016). Recuperado el 12 de diciembre de 2018, de http://herbolaria.wikia.com/wiki/Acorus_calamus
- wikipedia*. (2018). Recuperado el 12 de diciembre de 2018, de https://es.wikipedia.org/wiki/Delonix_regia#Usos
- wikipedia*. (2018). Recuperado el 12 de diciembre de 2018, de <https://es.wikipedia.org/wiki/Acoraceae>
- wikipedia*. (agosto de 2018). Recuperado el 12 de diciembre de 2018, de https://es.wikipedia.org/wiki/Artemisia_absinthium
- wikipedia*. (29 de agosto de 2018). Recuperado el 12 de diciembre de 2018, de https://es.wikipedia.org/wiki/Ceratonia_siliqua
- wikipedia*. (2018). Recuperado el 12 de diciembre de 2018, de https://es.wikipedia.org/wiki/Terminalia_catappa
- wikipedia*. (2018). Recuperado el 12 de diciembre de 2018, de https://es.wikipedia.org/wiki/Vaccinium_myrtillus
- wikipedia*. (2018). Recuperado el 12 de diciembre de 2018, de https://es.wikipedia.org/wiki/Oryza_sativa
- wikipedia*. (2018). Recuperado el 13 de diciembre de 2018, de https://es.wikipedia.org/wiki/Avena_sativa
- wikipedia*. (11 de diciembre de 2018). Recuperado el 13 de diciembre de 2018, de https://es.wikipedia.org/wiki/Theobroma_cacao

- wikipedia*. (16 de diciembre de 2018). Recuperado el 26 de diciembre de 2018, de https://es.wikipedia.org/wiki/Annona_muricata
- wikipedia*. (01 de diciembre de 2018). Recuperado el 29 de diciembre de 2018, de https://es.wikipedia.org/wiki/Mentha_spicata
- wikipedia*. (13 de diciembre de 2018). Recuperado el 29 de diciembre de 2018, de https://es.wikipedia.org/wiki/Citrus_%C3%97_limon
- wikipedia*. (20 de noviembre de 2018). Recuperado el 02 de enero de 2019, de https://es.wikipedia.org/wiki/Mangifera_indica
- wikipedia*. (19 de diciembre de 2018). Recuperado el 03 de enero de 2019, de https://es.wikipedia.org/wiki/Passiflora_edulis
- wikipedia*. (21 de noviembre de 2018). Recuperado el 03 de enero de 2019, de https://es.wikipedia.org/wiki/Gliricidia_sepium
- wikipedia*. (09 de noviembre de 2018). Recuperado el 04 de enero de 2019, de https://es.wikipedia.org/wiki/Myrtus_communis
- wikipedia*. (27 de diciembre de 2018). Recuperado el 14 de enero de 2019, de moringa oleifera: https://es.wikipedia.org/wiki/Moringa_oleifera
- wikipedia*. (25 de junio de 2018). Recuperado el 117 de enero de 2019, de Azadirachta indica: https://es.wikipedia.org/wiki/Azadirachta_indica
- Wikipedia*. (2018). Recuperado el 13 de diciembre de 2018, de https://es.wikipedia.org/wiki/Musa_x_paradisiaca
- wikipedia*. (04 de enero de 2019). Recuperado el 05 de enero de 2019, de <https://es.wikipedia.org/wiki/C%C3%BAcuta>
- wikipedia*. (18 de enero de 2019). Recuperado el 22 de enero de 2019, de Carica papaya: https://es.wikipedia.org/wiki/Carica_papaya
- wikipedia*. (08 de febrero de 2019). Recuperado el 10 de enero de 2019, de Aloe vera: https://es.wikipedia.org/wiki/Aloe_vera
- Yanik I. Maldonado-Astudillo, Heidi A. Navarrete-García, Óscar D. Ortiz-Morales, Javier Jiménez-Hernández, Ricardo Salazar-López, Irán Alia-Tejacal, & Patricia Álvarez-Fitz. (2016). PROPIEDADES FÍSICAS, QUÍMICAS Y ANTIOXIDANTES DE VARIEDADES DE MANGO CRECIDAS EN LA COSTA DE GUERRERO. *FITOTEC*, VOL 39 (3) 207-214. Obtenido de PROPIEDADES FÍSICAS, QUÍMICAS Y ANTIOXIDANTES DE VARIEDADES DE MANGO CRECIDAS EN LA COSTA DE GUERRERO: <file:///D:/Documents/tesis/PLANTAS%20Y%20SUS%20USOS%20POR%20NOMBRES/pdf/mango.pdf>

yerbasana.cl. (30 de marzo de 2008). Recuperado el 14 de diciembre de 2018, de <https://yerbasana.cl/?a=1561>

Yo amo mi salud. (2016). Recuperado el 04 de enero de 2019, de propiedades curativas y medicinales del mirto: <http://yoamomisalud.com/propiedades-curativas-y-medicinales-del-mirto/>

yo amo misalud. (2016). Recuperado el 13 de diciembre de 2018, de <http://yoamomisalud.com/propiedades-curativas-y-medicinales-del-platano-banano/>

Zhang, D. X. (2019). *organización mundial de la salud*. Obtenido de https://www.who.int/topics/traditional_medicine/definitions/es/

ANEXOS

A continuación, se muestran los decretos relacionados en el marco legal de la tesis de grado: “elaboración de un catálogo e plantas aromáticas y/o medicinales que proliferan en la ciudad de Cúcuta y su área metropolitana”.

Anexo 1: decreto número 2266 del 2004. “por el cual se reglamentan los regímenes de los registros sanitarios, y de vigilancia y control sanitario y publicidad de los productos Fitoterapéuticos”.

Anexo 2: decreto número 1156 del 6 de julio del 2018. “por el cual se reglamentan el régimen de registro sanitario de productos fitoterapéuticos y se dictan otras disposiciones”.

Anexo 3: decreto número 2266 de julio 15 del 2004. “por el cual se reglamentan los regímenes de registros sanitarios, y de vigilancia y control sanitario y publicidad de los productos fitoterapéuticos”.

Anexo 4: “condiciones para el otorgamiento de registros sanitarios de productos fitoterapéuticos, homeopáticos y de suplementos dietarios” del 2006.

Anexo 5: “lineamientos técnicos para la articulación de las medicinas y las terapias alternativas y complementarias, en el marco del sistema nacional de seguridad social en salud” de mayo del año 2018.