

PLANTAS MEDICINALES DE ICA: II PARTE

51.- *Mentha piperita* L. (menta, menta inglesa).

Hierba cultivada. Tallo prismático. Hojas opuestas, pecioladas, oblongas, agudas de bordes aserrados, lampiñas; moradas en el envés cuando son tiernas. Flores de color púrpura, en inflorescencias axilares. Su fruto es un aquenio.

Referencias de uso en la medicina tradicional

Indigestión, inapetencia.- Cocimiento de sumidades floridas u hojas.

Cólicos acompañados de meteorismo .- Infusión hojas.

Coriza .- Infusión de sumidades floridas.



52.- *Musa paradisiaca* L. (platano, banano).

Herbácea de gran tamaño. Hojas constituídas por túnicas, que nacen desde el tronco se prolongan, encartuchan y se desarrollan convirtiéndose en una hoja larga y ancha; la yema que produce el vástago lleva la flor, dá fruto una sola vez. Florece cuando está rodeado de brotes. Flores en racimos, que van desprendiéndose, el peciolo está envuelto en un serie de espatas formada por un pepinoide de color morado rojizo oscuro. El fruto es un larga banana.

Referencias de uso en la medicina tradicional

Tuberculosis (cicatriz, impide su progreso).- El látex (cuando está en floración o poco antes).

Nefritis, gota, afecciones, del hígado, cálculos biliares, escrofulosis.- Fruto.

Estreñimiento.- Fruto con miel de abeja.



53.- *Nasturtium officinale* R. (berro, mastuerzo de agua, berros de agua)

Hierba perenne. Tallos tiernos y carnosos; angulares y huecos con variadas ramas. Hojas lustrosas de color verde intenso, ligeramente aserrado, acorazonadas. Flores blancas, en racimos. Frutos: vainillas que contienen la semilla.

Referencias de uso en la medicina tradicional

Escorbuto, afecciones del hígado .- El jugo de las hojas.

Inflamación de la matriz, prurito vaginal .- Ensalada de hojas de berros .



54.- Nicandra physaloides L. (capulí cimarrón)

Indígena del Perú. Planta herbácea, cosmopolita. Tallos prismáticos y huecos. Hojas acorazonadas y pubescentes. Flores blanco amarillento, campanuladas. Fruto: baya de color amarillo, que tiene innumerables semillas.



Referencias de uso en la medicina tradicional

Tumores, forúnculos .- Se machacan las hojas frescas, y luego de su aplicación observamos la maduración del absceso. Se puede emplear en animales domésticos.

Afecciones renales, anuria .- Cocimiento : de las raíces. Beber un vaso como agua de tiempo.

55.- Ocimum basilicum L. (albahaca)

Planta herbácea. Introducida al Perú por españoles . De abundantes ramas y hojas ovalada de disposición opuesta, penninervadas, de bordes algo dentados. Las flores se agrupan en largos ramilletes terminales constituidas por numerosas rodajuelas superpuestas de color blanco. Florece en verano.



Referencias de uso en la medicina tradicional

Cólicos espasmolíticos, neuralgias.- Infusión una ramita por taza de agua. Tomar 2 a 3 veces al día.

Bonquitis .- Se maceran : 10 g de planta florida en un vaso de agua, se usa como mucilaginoso.

56.- Olea europea L. (aceituna)

Introducido por los españoles en 1560; árbol de mucha altura, cultivado, de gran longevidad, de tronco corto, grueso, retorcido. Hojas opuestas blancas por el envés, de forma lanceolada. Las flores en racimillos de color amarillentos. El fruto es una drupa oval o redondo, carnosos en cuya pulpa se encuentra aceite, aunque en menor cantidad en las pepas y almendras.



Referencias de uso en la medicina tradicional

Estreñimiento .- Cocimiento : Hervir un puñado de aceitunas negras por litro de agua. Aplicarse a temperatura corpórea (Enema). Como laxante se comen con moderación, también bueno para el hígado (verde son astringente).

Pecas, cloasma .- Se extrae el aceite del fruto, se agrega bálsamo del Perú y zumo de pepino. Locionar la cara cuantas veces sea necesario.

Otitis .- Aplicarse el zumo fresco del olivo al oído enfermo.

57.- Opuntia ficus-indica MILL. (tuna, cacto, nopal).

Tallo formado por artrejos comprimidos, cubiertos de espinas numerosas. Florece en los bordes de los artrejos de color amarillo y rosado, el fruto es una baya con numerosas semillas.

Referencias de uso en la medicina tradicional

Hepatitis, diarreas.- Comer 2 a 4 tunas en ayunas. En casos de disentería se prepara un jarabe, dividiendo el fruto en dos al que se agrega azúcar y se deja en el sereno toda la noche.

Blenorragia.- Actúa como diurético. Se prepara en cocimiento 20 g. de raíz. Beber 1 taza 3 veces al día.

Cloasma, erisipela Compresas.- Partir en trozos pequeños, longitudinalmente, la penca y se macera en agua una noche, con el líquido resultante se realizan las compresas.



58.- Origanum vulgare L. (oregano, mejorana).

Planta herbácea. Tallo erecto, nace de la raíz que va a flor de tierra y se ramifica en lo alto; toda la planta está cubierta de pelos. Hojas opuestas, con peciolo, oblongas de base redonda, flores en panícula de color violeta.

Referencias de uso en la medicina tradicional

Cólicos, atonía, aerofagia .- Infusión una ramita o una cucharadita de orégano por taza de agua, o al 5-10%.

Asma (expectorante).- Cocimiento : 15 a 30 g. por litro de leche. Beber un vaso mañana y noche.



59.- Passiflora edulis. (maracuya)

Herbacea trepadora, hojas lobuladas. Flores actinomorfas hermafroditas solitarias, axilares con verticilos libres (pentámera) y de pétalos blancos; de la flor emerge una columna donde se encuentran los estambres y el pistilo bien desarrollado. Fruto baya esférica, ovoide de exocarpo amarillo. La semilla se halla rodeada de un arilo amarillento de sabor acidulado, son planas, ovoides, de color marrón oscuro.

Referencias de uso medicinal

Escorbuto .- Se realizan toques con el jugo de maracuyá, se complementa comiendo media maracuyá por día.

Obstrucción de la bilis (cefalea y jaquecas) .- Cocimiento : de las hojas trituradas cantidad razonable, es un excelente remedio.

Para bajar fiebre .- Comer maracuyá en ayunas.



60.- Pelagornium odoratissimum. (geranio)

Planta herbácea. Hojas arrosetadas de disposición alterna y palmatinervadas. Presenta flores de variados colores, del tipo cinco (estambres, pétalos, sépalos) dispuestos en una inflorescencia en corimbo. Fruto tipo aquenio.



Referencias de uso en la medicina tradicional

Amigdalitis, afonía.- Infusión o cocimiento : tres hojas de geranio, agregar un chorro de asepsil rojo. Hacer las gárgaras dos veces al día el último en la noche.

Diarreas .- Infusión o cocimiento : 10 hojas de geranio. Tomar 3 veces al día.

Hemorragia .- Infusión : de hojas o jugo de la misma. Se pueden lavar heridas de corte profundo.

Esterilidad.- Infusión : de hojas edulcorada con miel de abeja. Aseguran algunos naturistas.

61.- Persea americans Mill. (palta, aguacate)

Arbol indígena de América. Difundida por los Incas en todo el imperio. Hojas lanceoladas, opuestas, con venación penninervada. Flores amarillas. El fruto es una pera gruesa larga de mesocarpo blanquecino, mantecoso y suave.



Referencias de uso en la medicina tradicional

Diarreas, anurea, disentería .- Se tuesta la pepa de plata y se muele, se toma 2 cucharadas por taza de agua hirviendo o se rallan o cortan en tro-zos pequeños y se hierve en tres tazas de agua. Para disentería se prepara un cocimiento con pepa de palta, pan y azúcar quemada.

Caída del cabello, caspa.- Se extrae el aceite o con la pulpa de la palta se frota el cuero cabelludo.

Abortivo.- Cocimiento : concentrado de pepa, y tomadas en dosis elevada es abortivo.

62.- Petrosilium sativum HOFF. (perejil)

Herbácea. Tallo erguido, asurcado y ramoso. Raíz blanca y tuberosa. Hojas palmatilobadas y palmatinervadas. Umbela de largo tallo y multiradiales, con diminutas flores verde amarillentas. El fruto es redondeado de 2 mm. aprox. de largo, divididos en dos medio frutos de color pardo grisáceo.



Referencias de uso en la medicina tradicional

Cálculo renal, regula la menstruación del hígado, bazo .- Infusión : una cucharadita de fruto triturado, por taza. Beber un vaso dos veces al día, no en la noche. También, cocimiento de 15 a 40 g de raíz fresca o seca por litro. Tomar tres tazas diarias.

Epitasis .- Local. Se prepara una papilla triturando las hojas frescas, y se taponan la fosa nasal sangrante.

Cloasma .- Loción. Macerar 20 g de hojas de perejil en un vaso de agua por 24 horas y con el líquido locionar la cara cuantas veces sea necesario.

63.- Phaseolus lunatus L. (pallar).

Indígena del Perú. Se han encontrado semillas en las tumbas precolombinas de la costa peruana, también en la cerámica antigua está representada. Planta herbácea, cultivada. Pertenece a la sub-familia papilionadas; son de tallo herbáceo, con hojas trifoliadas y aovadas; concentradas en la parte superior, acompañados de estipulillas; inflorescencia en racimo de color blanco; el fruto es una legumbre en forma semilunar y las semillas arriñonadas, comprimidos lateralmente.

Referencias de uso en la medicina tradicional

Orzuelos .- Se calienta la semilla y a temperatura soportable, fricciónar los orzuelos.

64.- Phaseolus vulgaris L. (frijol, frijoles, porotos).

Indígena del Perú. Herbácea; tiene hojas trifoliadas, de disposición alterna, penninervadas. Las flores se agrupan en racimos, son de color blanco y el fruto es una silicis, con semillas arriñonadas de color crema, negro, etc.

Referencias de uso en la medicina tradicional

Jaqueca.- Se pela un frijol verde (semilla), separado en dos, se pone a cada lado de las sienes, detrás de la oreja y en la frente.

Hemorragia .- Se pulverizan los frijoles y se taponan la herida sangrante.



65.- Phoenix dactylifera L. (datilero, palmera datilera, chochos, dátiles).

Arbol de gran tamaño. Hojas pinnatisecas (ápical), las inferiores son dentadas muy agudas y durísimas en su extremo (espina). Es planta dioica, hay palmeras masculinas que sólo producen polen para la fecundación de las flores femeninas. Estas flores nacen en ramilletes. El fruto, el dátil es de 4 a 8 cm. de forma oblonga, al madurar da color amarillo o castaño rojizo, con mesocarpo mucilaginoso, dulzaino con un hueso prolongado duro y azucarado.

Referencias de uso en la medicina tradicional

Afecciones de las vías respiratorias, tos seca.- Cocimiento de 6 dátiles por cada taza de leche, tomar 3 veces al día.

Inflamación de vejiga, riñones .- Se prepara como emoliente los dátiles y se toma como agua de tiempo.



66.- Pirus malus L. (manzano, manzanero, manzanal, manzana).

Arbol, cultivado. Hojas simples, alternas y dentadas con peciolo, más o menos acorazonadas, poco vellosas en la parte inferior; las flores son generalmente róseas dispuestas en corimbo o en umbela. El fruto en general es deprimido y umbellicado, tiene un corazón dividido en cinco compartimientos que encierran las semillas.

Referencias de uso en la medicina tradicional

Agotamiento mental, nervioso, insomnio, jaqueca .- Cocimiento 4 a 5 manzanas. Hervir en dos litros de agua.

Inflamación de los ojos .- Lavado. Se instila a la vista, jugo de manzana agria, cuantas veces se requiera.

Disfonía .- Hornear la manzana, previamente retirar la semilla y reemplazarlo con miel de abeja.

Estados fébriles .- Cocimiento : 60 g de corteza de raíz por ¼ de litro. Beber un vaso cuando sea necesario.

67.- Plantago major L. (llantén, llantén mayor)

Herbácea cosmopolita. Tallo pequeño, grandes hojas que forman una roseta, anchas, aovadas, curvinervadas, de bordes enteros. Flores en espiga cilíndrica. La espiga fructífera es larga y contiene numerosas semillas. Florece en verano.



Referencias de uso en la medicina tradicional

Heridas : Ulcerosas, cortaduras, contusiones, quemaduras (actúa como desinfectante y desinflamante) .- Infusión o cocimiento : 6 hojas de llantén por taza de agua. Lavarse la herida dos veces al día. Después, colocar hojas frescas.

Inflamación de vías urinarias, riñones, etc.- Cocimiento : 15 g de hojas y raíces por litro de agua. Decantar, beber un vasito 3 veces al día, después de los alimentos.

Hemorragia .- Hacer toques con el zumo de llantén frescos.

Transtornos digestivos (actúa como emoliente) .- Infusión : 30 g por litro. Beber antes de acostarse.

68.- Pluchea chingoyo H.B.K. (toñuz)

Arbusto. Tallo leñoso, con muchas ramas, la planta abarca varios metros de circunferencia; de hojas ovaladas y lustrosas de bordes dentados, de disposición alterna; las flores son terminales de color rosado, dispuestas en capitulos umbela, las semillas tienen un órgano de vuelo llamado vilano.



Referencias de uso en la medicina tradicional

Escaldaduras de los bebés, el sereno.- Quemar las hojas secas del toñuz. Exponer los pañales al humo.

Afecciones bronquiales, resfríos.- Cocimiento : 20 g. aprox. de hojas más un limón soasado. Tomar bien caliente, dos veces al día, la última antes de acostarse.

69.- Portulaca oleracea L. (verdolaga)

Herbácea ramosa, rastrera. Tallo jugoso redondeado, rojizo. Hojas opuestas en la parte inferior y alternas en la parte superior de forma lanceoladas de bordes enteras, carnosas. El fruto es seco, se abre como tapadera, contiene numerosas y diminutas simientes negruzcas, florece en verano.



Referencias de uso en la medicina tradicional

Gastritis .- Se prepara en ensalada, conjuntamente con lechuga, refrescan.

Catarata .- Se extrae el jugo, con un gotero instilar gotitas al ojo dos veces al día.

Ictericia, otras hepatopatías .- Cocimiento : de los tallos (cargado). Beber como agua por tiempo prolongado.

70.- Psidium guayava L. (guayaba, guayabo).

Arbol originario de América. Son de hojas elípticas y ásperas, con flores blancas; sus frutos son bayas carnosas, en forma de pera de color verde por fuera y blancas verdosas por dentro, con numerosas semillas. La corteza tiene olor característico.



Referencias de uso en la medicina tradicional

Disentería, Diarrea .- Cocimiento de corteza o 5 cogollitos por litro. Hervir hasta reducir a tercera parte, se filtra. Tomar una copita 3 veces al día.

Metrorragias .- Cocimiento : 5% de corteza, separar en dos tazas. Tomar mañana y noche.

Quemaduras .- Se mezcla el aceite obtenido del fruto asépticamente con yema de huevos. Aplicarse, calma el dolor.

71.- Punica granatum L. (granado, granada).

Arbusto. Ramas espinosas. Hojas cortas pecioladas, lus-trosas y brillantes. Sus flores son casi sentadas con cáliz duro y coriáceo, en forma de copa profunda con 5 ó más lóbulos. El fruto tiene celditas separadas con tabiques membranosos, las semillas presentan cubierta roja y son carnosas.



Referencias de uso en la medicina tradicional

Parasitosis y Tenia.- Cocimiento de 60 g de corteza de raíz, macerar en dos vasos de agua por 24 horas, hervir hasta reducir a la mitad.

Otitis .- Cocimiento de la corteza de la raíz, más matico. Lavar 3 veces al día.

Diarrea, disentería .- Cocimiento : 10 a 50 g de cáscara de granada en medio litro de agua.

Sedante uterino (anti abortivo) .- Cocimiento 15% de la cáscara de granada.

72.- Raphanus sativus L. (rabanito, rabano, rabanote).

Planta cultivada, la raíz es un tubérculo redondo, comestible; de hojas grandes, divididas en segmentos muy desiguales, profundamente dentadas. Las flores son blancas con vainillas violáceas; fruto alargado grueso que contiene la semilla.

Referencias de uso en la medicina tradicional

Hipotiroidismo, por falta de yodo .- Infusión : 40 a 50 g de hojas por litro de agua. También se consume en ensalada.

Tos rebelde .- Se extrae el jugo del rabanito, mezclar en partes iguales con azúcar, decantar. Tomar 4 cucharadas cada hora.

73.- Ricinus communis L. (higuerilla, higuereta).

Arbusto, cosmopolita. Tallos fistulosos cilíndricos, tiene grandes hojas palmeadas, de largo peciolo, con nervadura palmeada, de bordes dentados. Tienen ramillete floral, en la parte inferior están las flores masculinas y la superior las femeninas, son de color verde amarillo. El fruto, globoso erizado con púas que encierran tres semillas grandes.

Referencias de uso en la medicina tradicional

Estreñimiento, indigestión .- En ayunas tres a cuatro almendras. Ingerir el jugo y eliminar los restos de la boca. Su efecto es maravilloso.



74.- Rosa canina L. (rosa, rosa del diablo, rosal).

Arbusto, cultivado. Introducido al Perú en 1552. Los tallos tienen agujones curvos denominados espolones; las hojas son compuestas de cinco a siete folíolos, de bordes aserrados, ovoides, sostenidos por un peciolo.

Las flores son pedunculadas de color rosa pálido o blanca, con receptáculos fructíferos.

Referencias de uso en la medicina tradicional

Estreñimiento .- Bebida. Cocimiento : una taza de flores con todo su receptáculo, agregar un trozo de jabón blanco ; todo para un litro. Hervir hasta reducir a medio litro y tomar un vaso y medio, más una cucharada de aceite en ayunas.

Hemorroides : desinflama .- Lavado. Cocimiento : de las hojas más o menos un puñado.

Cloasma .- Se trituran las raíces, hojas y se aplican a la cara en cataplasma, por las noches.

Irritación de la vista : ardor .- Colirio : preparado con 5 - 10 pétalos. También se aplica en compresas.



75.- Rosmarinus officinales L. (romero)

Arbusto, cultivada. Son de ramas rígidas y corteza fisuradas o escamosas, sus brotes prismáticos nacen cubiertos de una suave pelusilla y sus hojas son opuestas con foliolo lineal, de 2 a 3 cm. de largo por 3 mm. de ancho, con bordes torcidos hacia abajo. Las flores son de color lila azulada reunidos en cortos racimos axilares.

Referencias de uso en la medicina tradicional

Neuralgia, reumatismo, gota.- Linimento : se pone un puñado de hojas frescas (50 g) en una botella y medio litro de alcohol de 90 - 95°. Se tapa herméticamente y se deja una semana al sol.



76.- Rumex acetocella (lengua de vaca)

Planta herbácea, cosmopolita lo encontramos en las riberas de los cauces de riego y campos de cultivo. Son de tallo ergido, con hojas alternas, oblonga terminan en punta, son algo carnosas. Las inferiores son pecioladas y las superiores agudas. Las flores son pequeñas y racimosas.



Referencias de uso en la medicina tradicional

Afecciones del cuero cabelludo : enfermedades eruptivas .- Se trituran las hojas, se prepara una pomada con vaselina y se frota la zona afectada.

Anuria, debilidad de la vía digestiva, clorosis .- Cocimiento de 25 a 30 g de raíz por litro de agua. Tomar una taza al día.

77.- Ruta graveolens L. (ruda)

Planta arbustiva, cultivado. Fué introducida por los españoles en los primeros años de la conquista. Son de tallo perenne; con hojas compuestas de disposición alterna, profundamente divididas en pares de foliolos. Las flores se agrupan en ramilletes florales terminal de color amarillo alimonado.



Referencias de uso en la medicina tradicional

Retención y deficiencia de la menstruación .- Infusión de 1 g de hojas por taza. Tomar dos veces al día.

Ulceras, sarna, tiña, contusiones.- Compresas. Cocimiento de 15 g de ruda por litro de agua.

Cólicos, mareos, arritmias .- Infusión : 5 hojas o flores por taza ; 0.5 g por litro. Beber dos a tres tazas diarias.

78.- Salix chilensis MOL. (sauce, sauce sudamericano).

Planta silvestre de naturaleza arbórea, la encontramos habitando las orillas de los ríos y las acequias. Son de hojas oblonga de aprox. 10 cm. de largo por 7 mm. de ancho, alternas. Las flores son unisexuales sin cáliz ni corola agrupadas en amento, axilar; el fruto es una cápsula que al abrirse en dos valvas deja salir las semillas cubiertas de una pelusa de color blanca.

Referencias de uso en la medicina tradicional

Extirpar la nube de la vista .- En polvo. Se quema el sauce y se forma una capa blanquecina, la misma se pulveriza y se aplica a los ojos.

Caspa, caída de cabellos .- Cocimiento : de hojas, solución semi-concentrada con el que se lava la cabeza cada día durante una semana.

Limpiar los dientes .- En polvo. El carbón del sauce finamente pulverizado, se emplea como dentífrico.

79.- Scirpus riparius. (totora)

Plantas perennes, se localizan en zonas húmedas y pantanosas. Presenta tallos rizomatosos con largos entrenudos, que tienen raíces adventicias, de estos entrenudos salen las hojas envainadoras que reunidos forman un pseudo tallo, por cuyo centro emerge el escape floral. Las hojas son lanceoladas largas alcanzan casi 2 m. de altura, paralelinervadas de tejido esponjoso. Las flores son gris blanco, semilla con dispositivo particular (vilano).



Referencias de uso en la medicina tradicional

Metorragia .- Se prepara en cocimiento de 10 a 15% de rizoma o raíz. Beber un vaso dos veces al día.

80.- Schinus molle L. (molle, árbol del Perú, falsa pimienta).

Indígena del Perú, los antiguos peruanos lo cultivaron por los frutos, con los que hacían "Chicha de Molli" y por el uso medicinal que se le atribuía. Es un árbol con muchas ramas de hojas compuestas con más de 20 folíolos apareados, pero de disposición alterna y de forma lanceolada. Las flores son blancas y pequeñas, y el fruto agrupado en racimos de pequeñas bayas jugosas de color rojo.



Referencias de uso en la medicina tradicional

Reumatismo articular y muscular, calambres.- Frotación con el aceite que se extrae de las hojas.

Cólicos.- En infusión o cocimiento de unos 20 g. de hojas o fruto por medio litro de agua.

Bronquitis, tos.- En infusión preparar 30 g. de hojas o frutos por litro de agua.

Disentería, diarrea, metorragia.- En cocimiento 10 g. de corteza por litro, edulcorar con azúcar quemada.

81.- Solanum muricatum AIT. (pepino).

Indígena del Perú: existen evidencias que los antiguos peruanos la cultivaron. Planta herbácea, cultivada. De vida bianual muy ramificada, de tallo que alcanza más o menos 1 metro; con hojas de color verde lanceoladas, alternas y con estipulas.



Referencias de uso en la medicina tradicional

Hepatopatías, irritaciones .- Emplasto. Se aplica cortando el fruto en rodajas a la zona afectada. En caso del hígado se aplica externamente.

Tos ferina, a temperante .- Se extrae el jugo del fruto. Beber un vaso en ayunas.

82.- Solanum nigrum M. (hierba mora, tomatillo del diablo).

Indígena del Perú. Planta herbácea, cosmopolita, de tallo erguido y ramoso; con hojas pequeñas de bordes dentados, casi blanquecinas. Las flores son pequeñas se agrupan en corimbo, de color blancas en el centro se ven las anteras de color amarillo. El fruto es una baya carnosa casi esférica de color negro.



Referencias de uso en la medicina tradicional

Hemorroides .- Toques. Se trituran los frutos u hojas con el jugo se hace el toque respectivo.

83.- Solanum tuberosum L. (papa, patata, papa americana, chuno, chuño, acshu).

Indígena del Perú. Planta herbácea, cultivada. Hojas en disposición alterna desiguales. Las flores son blancas o moradas sostenidas por un pedúnculo común, el fruto es un baya de color verde, ovoide.



El tubérculo acumula grandes cantidades de almidón.

Referencias de uso en la medicina tradicional

Cálculo renal .- Cocimiento de cáscara de papa. También emplasto de papas.

Úlceras del estómago.- Tomar jugo de papa (medio vaso todas las mañanas en ayunas).

Cólicos en especial en niños.- Cataplasma.de las papas cocidas y en caliente.

84.- Spilanthes beccabunga DC. (deflemadera, flemadera, botoncillo, salivario)

Hierba cosmopolita, se encuentra en los terrenos arenosos, húmedos. Raíz rizomatosa de tallo rastrero que discurre a flor de tierra o ligeramente soterrado (al masticarlo produce abundante saliva, después anestesiado); de hojas elípticas sin peciolo (envainado), con bordes y superficies lisa; inflorescencia en botón o cabezuela de color blanquecino.



Referencias de uso en la medicina tradicional

Odontalgia.- Masticar el rizoma, alivia el dolor. No abusar que ataca los dientes.

85.- Spinacia oleracea L. (espinaca).

Planta herbácea, de vida anual, ramificado. Hojas grandes, las inferiores y las medianas de forma lanceolada; son de flores verdosas, reunidos en grupos, localizados en la unión de la hoja y el tallo en su parte superior.

Referencias de uso en la medicina tradicional

Anemias, debilidad, convalecientes .- Preparar ensalada de espinaca, con aceite, limón. Consumir como parte de la alimentación.

86.- Spondia purpurea (ciruela roja, ciruela).

Arbol cultivado. Tallo leñoso. Hojas compuestas de disposición alterna y foliolos lanceoladas, de venación penninevias. Presentan flores pequeñas sésiles de color rojo, el fruto es una drupa de color rojo naranja denominado espondia (ciruela).

Referencias de uso en la medicina tradicional

Heridas ulcerosas.- Toques del látex, obtenido al raspar la corteza del tronco.
Indigestiones (laxante de niño).- Cocimiento de frutos. Beber media hora antes de los alimentos.



87.- Tamarindus indica L. (tamarindo, tamarindero).

Arbol originario de la india. Fué introducida al Peru por los españoles . Es cultivada y tiene hojas bipegnadas compuestas y esparcidas; inflorescencia en racimo; los frutos son legumbres grandes, carnosos, de sabor agridulce.

Referencias de uso en la medicina tradicional

Estreñimiento (actúa como catártico), irritación de la mucosa gástrica.- Infusión o cocimiento : 10 a 20 g de pulpa de tamarindo por medio litro de agua. Tomar 3 a 4 tazas por día. Para laxante una sola dosis.
Anemia, debilidad.- Jarabe : 3 kg de fruto, se hace hervir en un litro de agua, moviendo de rato en rato, filtrar y agregar kilo y medio de azúcar, retirar a un hervor. Tomar dos cucharaditas al día.

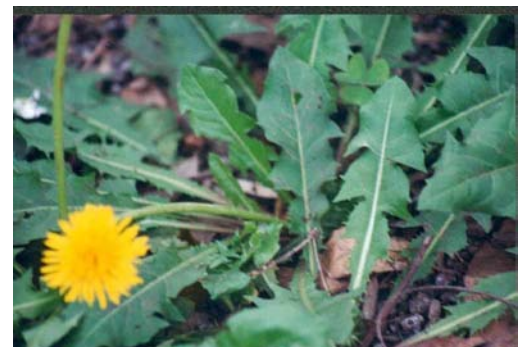


88.- Taraxacum officinales. (diente de león, amargón).

Es una hierba, de 20 a 50 cm. de altura. Hojas lanceoladas, de bordes cortados como dientes de león. Flores de color amarillo formando cabezuelas; sostenido por un pedúnculo hueco. Raíz corta del que sale una roseta basal de hojas. El fruto es un aquenio, acompañado de un órgano de vuelo llamado vilano.

Referencias de uso en la medicina tradicional

Inflamación del hígado, del bazo, aumenta la secreción biliar.- Extraer el jugo de planta fresca. Tomar dos cucharadas por día. Alternativamente, ensalada. En todo caso, infusión de raíces pulverizadas, a razón de una cucharada sopera por taza. Beber dos veces al día.



89.- Tessaria integrifolia R et P. (pájaro bobo, callacaso).

Arbusto. Tallo cilíndrico de color bruno, con ramificaciones alternas, Hojas de limbo lanceoladas, aterciopeladas, penninervadas; y de disposición alterna. Inflorescencia terminal en racimo de color rosa y después morado. Toda planta tiene glándulas oleíferas que le dan un aroma característico.

Referencias de uso en la medicina tradicional

Asma, tos .- Infusión : dos a tres cogollitos por medio litro de agua.

Anurea .- Cocimiento : de hojas, con el que se realiza los baños en caliente. También se toma.



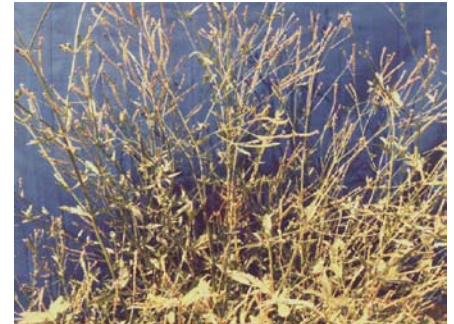
90.- Verbena litoralis H.B.K. (verbena, verbena del campo, hierba de los hechiceros)

Planta herbácea, cosmopolita. Tallo prismático erecto. Hojas simples de disposición opuesta, de bordes dentados, ásperas, termina en punta. Las flores son pequeñas, azuladas y brácteas violáceas. El fruto se compone de cuatro frutículos prismáticos de 2 mm. de largo, están juntos y pegaditos.

Referencias de uso en la medicina tradicional

Estreñimiento: lavado de las vías digestivas.- Tomar medio vaso de jugo de verbena. Puede usarse en enema.

Hemorragia.- Se machaca una ramita de verbena y el zumo se aplica a la herida.



91.- Vitis vinifera (vid, parra, vidueño).

Arbusto trepador, cultivado. Raíz profunda. Brotes con hojas alternas de corto peciolo, con cinco lóbulos y bordes irregulares dentados, de nervadura palmada. Tiene zarcillos que les permiten trepar. Flores pequeñas en racimo de color verde y al centro el estilo amarillo rojizo. El fruto es una baya redonda y elíptica.

Referencias de uso en la medicina tradicional

Diarreas, incluso crónicas, disentería .- Cocimiento de 30 g de hojas desmenuzadas, por medio litro de agua; de preferencia recogida después de la vendimia. Tomar 3 tazas al día.

Atemperante.- Bebida. Se extrae el jugo de la uva verde y se mezcla 100-200 g con medio litro de agua.

Tos, inflamación vías respiratorias .- Bebida. Cocimiento de 3 onzas de pasas por litro de agua, hervir por 15 minutos.



92.- Waltheria ovata. (lucraco)

Arbusto cosmopolita. Tallo leñoso. Hojas ovaladas de borde dentados, penninervadas. Flores axilares en racimo de color amarillo, actinomorfas. Presenta abundante macollage a nivel del tallo, haciendo que la planta tenga cobertura arrochetada.

Referencias de uso en la medicina tradicional

Afecciones bronquiales: resfrío, tos .- Infusión: de una ramita de lucraco por medio litro de agua. Be-

ber mañana y noche.

Disentería .- Cocimiento: unos 10 g de raíz por un cuarto de litro de agua. Beber dos veces al día.

Prostatitis.- Cocimiento: unos 20 g de raíz por un litro de agua. Beber tres veces al día.



93.- Zea mayz L. (maíz, choclo).

Indígena del Perú. Tallo erguido. Hojas simples ovaladas y lanceoladas, paralelinervadas, de bordes dentados, ásperos al tacto. La inflorescencia se reúne en racimo, las flores femeninas son grandes espigas que sólo asoman los estigmas (cabelleras) filiformes y rojizas en las axilas de las hojas.

Referencias de uso en la medicina tradicional

Anuria, insuficiencia renal.- Cocimiento: 20 g de cabellera de maíz, para un litro de agua. Beber como agua de tiempo. Igual utilidad tiene la chicha de jora (de maíz)

Hemorragia.- Se utiliza el zumo de las hojas. Cuyas gotas se dejan caer a la herida.

Irritación del estómago.- cocimiento de maíz tostado, trigo, frijoles, cebada y lentejas.

