

INBio
Instituto Nacional de Biodiversidad

NORWEGIAN EMBASSY

MUSEO NACIONAL DE COSTA RICA

MCJ
MINISTERIO DE CULTURA Y JUVENTUD

HERBARIO NACIONAL DE COSTA RICA

PLANTAS AL SERVICIO DE LA SALUD

Plantas Medicinales de Costa Rica y Centroamerica

Alonso Quesada Hernández.

HERBARIO NACIONAL DE COSTA RICA

PLANTAS AL SERVICIO DE LA SALUD

Plantas Medicinales de Costa Rica y Centroamerica

Introducción

Estimado lector, es un placer para el Herbario Nacional de Costa Rica, compartir con usted este documento, donde le brindamos información correspondiente a una serie de fichas técnicas de plantas medicinales de uso común en Costa Rica, todo ello con la idea de preparar un compendio de documentos como parte de la serie
" Plantas al servicio de la salud ".

En estas fichas, encontrará la descripción de estas plantas, qué síntomas o enfermedades combaten, cómo prepararla para su consumo y cómo cultivarla, con el fin de que usted pueda solucionar sus afecciones y los de su familia, y se motive a cultivar estas plantas en su casa o comunidad.

Encontrará información no solo de plantas nativas poco conocidas en su uso medicinal, sino también muchas de las que popularmente se usan pero que no necesariamente son manipuladas adecuadamente o no se usan en todo su potencial.

Agradecemos a las Señoras Marley Alvarado y Kattia Morales, que tan gentilmente nos brindaron la oportunidad de fotografiar las plantas que ofrecen en su Tramo de Hierbas Coyito, en el Mercado Central de San José.

"Museo Nacional de Costa Rica
Hecho de depòito de ley
Reservados todos los derechos
ISBN 978-9977-972-16-9
Prohibida la reproducciòn total o parcial de este producto."



CREDITOS

Plantas al Servicio de la Salud
Autor:
Alonso Quesada Hernández.
Dirección y edición de contenido:
Cecilia Pineda y Marcela Solis.
Diseño Gráfico, diagramación e ilustraciones:
MARIÑO Comunicación Visual
www.mcomunicacionvisual.com
Impresión:
Arena Trans América
2008, San José, Costa Rica.

NUMERACIÓN DE LAS FICHAS

01 Albahaca [*Ocimum basilicum* L.]

02 Caña Agria [*Costus spicatus* (Jacq.) Sw.]

03 Ciprés [*Cupressus lusitanica* Mill.]

04 Cola de caballo [*Equisetum bogotense* Kunth – *Equisetum giganteum L.*]

05 Cucaracha - Hoja de milagro – Manto del Señor [*Tradescantia zebrina* Bosse]

06 Culantro Coyote [*Eryngium foetidum* L.]

07 Frailecillo [*Jatropha gossypifolia* L.]

08 Gavilana [*Neurolaena lobata* (L.) Cass.]

09 Guarumo [*Cecropia obtusifolia* Bertol.]

10 Guayaba [*Psidium guajava* L.]

11 Hierba Buena [*Mentha spicata* L.]

12 Hombre grande [*Quassia amara* L.]

13 Jengibre [*Zingiber officinale* Roscoe.]

14 Juanilama [*Juanilama Lippia alba* (Mill.)N.E.Br.]

15 Llantén [*Plantago major* L.]

16 Manzanilla [*Matricaria chamomilla* L.]

17 Naranjo Agrio [*Citrus aurantium* L.]

18 Orégano [*Lippia graveolens* Kunth.]

19 Ortiga [*Urera baccifera* (L.) Gaudich.]

20 Papaya [*Carica papaya* L.]

21 Pasiflora [*Passiflora quadrangularis* L.]

22 Romero [*Rosmarinus officinalis* L.]

23 Salvia Virgen [*Buddleia americana* L.]

24 Saragundi [*Senna reticulata* (Willd.) *Senna alata* L.]

25 Sorosi [*Momordica charantia* L.]

26 Tilo [*Justicia pectoralis* Jacq.]

27 Uña de gato [*Uncaria tomentosa* (Wiil. ex Roem & Schult.) DC.]

28 Zacate limón [*Cymbopogon citratus* (DC.) Stapf.]

Descripción general de las fichas sobre plantas medicinales

HERBARIO NACIONAL DE COSTA RICA
PLANTAS AL SERVICIO DE LA SALUD
Plantas Medicinales de Costa Rica y Centroamerica

Cada ficha contiene :

• La descripción de la planta: tomando para ello una descripción muy general taxonómica de cada especie botánica.

• El cultivo: donde se consideró como método de propagación, la semilla ó el estacón o esqueje.

• Usos populares: corresponde a la información de uso curativo popular de cada especie y donde la información consultada únicamente se validó a través de farmacopeas y de libros de plantas medicinales de autores reconocidos y de plantas con estudios de validación científica.

• Presentación fresca y/o seca: corresponde a la forma de cómo se vende el producto en los mercados y establecimientos comerciales.

• Preparación: se refiere a la forma de cómo se debe preparar el material vegetal para consumirse en las diferentes formas como lo son infusión, decocción, maceración etc.

• Precauciones: son regulaciones que se aplican a cada especie vegetal en su consumo ya sea para ser utilizados por bebés, niños, adultos mayores y mujeres embarazadas.

• Sistema que favorece: A través de colores se indicará qué afecciones alivia o que parte del cuerpo favorece cada planta.

COLOR	AFECCIÓN
	Fiebre
	Afecciones digestivas: Vómito, diarrea, dolor estomacal, infección en el intestino grueso, estreñimiento, cólicos, gases (flatulencias), amebas y otros parásitos y otras
	Problemas de la piel, pérdida de cabello, caspa y canas
	Síntomas de la gripe, dolor de cabeza, oídos, úlceras en la boca y asma
	Afecciones en la sangre
	Estimula el organismo, el apetito
	Afecciones menstruales, vaginitis, enfermedades venéreas
	Dolor de pecho, palpitaciones y cansancio
	Enfermedades de la vejiga, riñones, hígado
	Retención de líquidos
	Colesterol, exceso de grasa
	Mastitis, producción de leche materna
	Artritis, reumatismo
	Nervios, insomnio
	Varicela, paperas, paludismo
	Garrapatas
	Esguinces y torceduras
	Neuralgias faciales

FORMA DE PREPARADOS



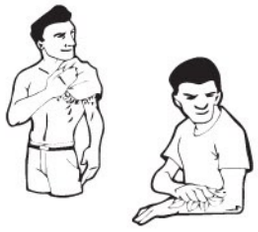
Infusión: Se vacía agua hirviendo sobre la planta en un recipiente y se deja reposar bien tapada durante 10 minutos, se cuela y se bebe, este procedimiento se utiliza para flores y hojas.



Decocción: se coloca la hierba en un recipiente, se aplica agua fría encima, se pone a hervir durante 15 a 30 minutos, se conserva tapada durante varios minutos y se cuela, este procedimiento se emplea para raíces, cáscaras y tallos.



Maceración: se pone a remojar la hierba en agua, vino o alcohol, durante 10 a 24 horas, según la parte que se emplee, luego se cuela, el macerado con agua no debe prolongarse por más de 8 horas.



Cataplasma o Compresas: se utilizan en varias formas para hierbas frescas, ó secas, se cocina la planta con bastante material para obtener dosis fuertes, tienen efectos calmantes en las inflamaciones, neuralgias, reumatismo y otros.

Se aplican de la siguiente forma: se pican las hojas o verduras, se muelen, se les agrega agua y se ponen a hervir moviéndolas hasta que tengan una consistencia espesa, luego, se vierten sobre un trapo o manta limpia, para sujetarla se utiliza otra manta o trapo ó gasas, cuando las cataplasmas calientes han perdido su calor y están frías se cambian por otra caliente.





Jugos: Se obtienen triturando con la mano la hierba o haciendo uso de un molino manual o procesador de alimentos y luego se pasa por un colador.



Ensaladas: Se emplean brotes u hojas tiernas que se pican o machacan.



Baños: Se machacan las plantas, se hierven, se dejan enfriar por un momento y luego se aplican en forma de baños.



Gargarismos: Se prepara un té por cocimiento y varias veces al día se realizan enjuagues sobre la garganta.



Inhalaciones: Las hierbas se colocan en un recipiente, se hierven y aprovechando el proceso se inhalan los vapores, por medio de un embudo o utilizando una tela para cubrirse la cabeza.

ALBAHACA

Nombre común en Costa Rica



***Ocimum basilicum* L.**

Nombre científico

Albahaca

Nombres comunes en Guatemala y El Salvador

DESCRIPCIÓN

Hierba aromática anual de hasta 60 cm de altura, con hojas de color verde brillante, con aproximadamente 6cm de largo. Las flores son de color crema o blancas y se ubican en el extremo de las ramas.

Esta planta es muy utilizada en las comidas como fuente de aroma y sabor.

USOS

Baja la fiebre: Maceración en alcohol para fricciones y baños.
Diminuye el vómito y dolor estomacal: Infusión.
Alivia el dolor de cabeza: Infusión fría.
Estimula el organismo en general: Infusión.
Regula la menstruación: Infusión.
Alivia ulceraciones de la boca, dolor de garganta e inflamaciones de las amígdalas: Gárgaras.
Fortalece el cabello : Baños de la planta hervida.

ORIGEN

Originaria de Asia Tropical y del Mediterráneo, se cultiva en los países de América tropical y en las Antillas. Se desarrolla en alturas de 50 a 600m. y florece de agosto a octubre



HERBARIO NACIONAL DE COSTA RICA
PLANTAS AL SERVICIO DE LA SALUD
Plantas Medicinales de Costa Rica y Centroamérica

PREPARACIÓN



Maceración en alcohol:

Una rama de la planta se corta en trocitos, se sumerge en una botella de 1 litro de alcohol, hasta taparla; se deja 4 o 6 horas reposar y luego se aplica.



Infusión

Echar 4 cucharadas de hojas y flores secas en ½ litro de agua hirviendo y dejar reposar 10 minutos, tomar ½ taza 4 veces durante el día.



Gárgaras:

Se hacen gárgaras 4 veces al día.



Baños de la planta hervida

Se hierve una rama por 10 minutos, se enfría y se pone en el cuero cabelludo y en cabello después de lavarlo.

CULTIVO

1. *La especie se multiplica por semillas: requieren ser cultivadas en un cajón semillero, donde permanecen por 30 días, posteriormente se transplanta al lugar definitivo.*

2. *También se multiplica por esquejes o estacas: se podan estacas de 15 cm. de longitud, podadas de las plantas madres, éstas estacas se cultivan también en un cajón semillero. A los 30 días se trasladan al lugar definitivo La planta florece entre los 30 y 60 días después de plantada.*

PRECAUCIONES

Evitar su consumo las siguientes personas; o consumirlo bajo supervisión médica:



Niños menores de 5 años.



Mujeres embarazadas.



Adultos mayores, en el caso que consuman tratamientos de enfermedades crónicas.

Este medicamento se utiliza para males menores y como medicina preventiva

LIBROS CONSULTADOS

Fuentes F., Lemes H., Rodríguez C., Germosén R. 2000. Manual de Cultivo y Conservación de Plantas Medicinales. Tomo (2), Cuba, Editora, Centenario S.A., Santo Domingo República Dominicana, 197p.

Gupta M.P., 1995. CYTED – SECAB, 270 Plantas Medicinales Iberoamericanas, Editorial Presencia Limitada, Bogotá, Colombia, 617 p.

Núñez Meléndez, Esteban 1982, Plantas Medicinales de Costa Rica y su Folclore. Editorial Universidad de Costa Rica, 318p.

Tramil 1985 Farmacopea Vegetal Caribeña, Investigación Científica y Uso Popular de Plantas Medicinales en el Caribe, Ediciones hacia una Farmacopea, 360P.

PLANTAS AL SERVICIO DE LA SALUD

INBio Instituto Nacional de Biodiversidad

NORWEGIAN EMBASSY

MUSEO NACIONAL DE COSTA RICA

MINISTERIO DE CULTURA Y JUVENTUD

CAÑA AGRIA

Nombre común en Costa Rica



***Costus spicatus* (Jacq.) Sw.**
Nombre científico

Caña Agria
Nombre común en Centroamérica.

DESCRIPCIÓN

Hierba que crece en lugares húmedos y sombríos del bosque. mide de 1 a 2 m. de altura, tallos con hojas en posición en espiral, hojas gruesas de 10 a 20 cm. de largo y de 5 a 7 cm. de anchura, la inflorescencia en una espiga en forma de cono de color rojo oscuro o anaranjada, flores color lila.

USOS

Desinflama y actúa como antibiótico contra las infecciones de las vías urinarias: Infusión.
Elimina los cálculos renales: Infusión.
Alivia los dolores de los oídos: Infusión.
Alivia el dolor de cabeza: Infusión.
Baja la fiebre (Febrífugo): Infusión.

ORIGEN

Se extiende desde el Sur de México hasta Sur América y en las Antillas, vive desde el nivel del mar hasta los 1500m. Florece en mayo, junio y julio y fructifica de julio a setiembre. Crece en bosques pluviales, lugares cenagosos, en malezas y a la orilla de ríos.



HERBARIO NACIONAL DE COSTA RICA
PLANTAS AL SERVICIO DE LA SALUD
Plantas Medicinales de Costa Rica y Centroamérica

PREPARACIÓN



Infusión



Se hierven 5 cucharaditas de tallos cortados en trocitos en 1 litro de agua. Beber 3 a 4 vasos de 8onzas al día.

CULTIVO

Se multiplica por estacones que se realizan a los tallos gruesos y viejos: Se cortan estacas de 25 a 30cm. de longitud y se colocan inclinados en un cajón semillero con arena de río y materia orgánica (Tierra negra), se ubican en una zona sombreada y se les suministra agua para mantener la humedad, favorecer el enraizamiento y la producción de brotes nuevos.

PRECAUCIONES

Evitar su consumo las siguientes personas; o consumirlo bajo supervisión médica:



Niños menores de 5 años.



Mujeres embarazadas.



Adultos mayores, en el caso que consuman tratamientos de enfermedades crónicas.

Este medicamento se utiliza para males menores y como medicina preventiva

LIBROS CONSULTADOS

Núñez Meléndez, Esteban 1982, Plantas Medicinales de Costa Rica y su Folclore. Editorial Universidad de Costa Rica, 318p

Segleau E.J. 2001 Plantas Medicinales en el Trópico Húmedo, Editorial Guayacán: 246p.

Sosa Goméz, 1998 " El Poder Medicinal de las Plantas ". Asociación Publicadora Interamericana, Madrid – España. 384p.

PLANTAS AL SERVICIO DE LA SALUD

INBio Instituto Nacional de Biodiversidad

NORWEGIAN EMBASSY

MUSEO NACIONAL DE COSTA RICA

MCJ MINISTERIO DE CULTURA Y JUVENTUD

CIPRÉS

Nombre común en Costa Rica

***Cupressus lusitanica* Mill.**
Nombre científico

Ciprés
Nombre común en Centroamérica.

DESCRIPCIÓN

Árbol de 15 a 20 m. de tronco erguido, de hojas pequeñas tipo escamas, el árbol posee estructuras reproductoras masculinas y femeninas en el mismo árbol, las masculinas son terminales en los extremos de las ramitas formando una bolita pequeña amarilla, las femeninas se desarrollan en las axilas de las ramas y son en forma de globo y grandes. Las hojas son muy olorosas por sus aceites esenciales.

USOS

Alivia los problemas de la próstata: Maceración.
Combate los síntomas del sarampión: Baños.
Para conservar el color del cabello y mantener el color primitivo: Cocimiento del fruto.

ORIGEN

Originario del Centro y Sureste de México, se extiende desde el sur de México hasta el Norte de Nicaragua. Vive de 900 a 1400 m. Se cultiva como ornamental y tapa vientos en las praderas.



HERBARIO NACIONAL DE COSTA RICA
PLANTAS AL SERVICIO DE LA SALUD
Plantas Medicinales de Costa Rica y Centroamérica

PREPARACIÓN



Maceración

Se muele 1 cucharada de hojas de ciprés en 1 taza de jugo de uva o manzana, se toma cada 8 horas.



Baños

Se cocinan unas ramas de ciprés en agua, se cuela y se hacen baños



Cocimiento del fruto

Hervir una cucharada de frutos (4 o 5 frutos), en 2 tazas de agua, una vez frío se cuela y se coloca en baños sobre el caballo limpio.

CULTIVO

Se reproduce por semillas, las cuales germinan en un cajón semillero con arena y materia orgánica, aquí se dejan por un lapso de tres a cuatro meses y luego se trasladan a bolsas de cultivo grandes o se siembran directamente en el lugar definitivo.

PRECAUCIONES

Evitar su consumo las siguientes personas; o consumirlo bajo supervisión médica:



Niños menores de 5 años.



Mujeres embarazadas.



Adultos mayores, en el caso que consuman tratamientos de enfermedades crónicas.

Este medicamento se utiliza para males menores y como medicina preventiva

LIBROS CONSULTADOS

Orellana de Nieto L. 1989. Obtención y Aprovechamiento de Extractos Vegetales de la Flora Salvadoreña, Planter Vol (1) 612p.

Sosa Goméz, 1998 " El Poder Medicinal de las Plantas ". Asociación Publicadora Interamericana, Madrid – España. 384p.

PLANTAS AL SERVICIO DE LA SALUD

INBio Instituto Nacional de Biodiversidad

NORWEGIAN EMBASSY

MUSEO NACIONAL DE COSTA RICA

MCJ MINISTERIO DE CULTURA Y JUVENTUD

COLA DE CABALLO

Nombre común en Costa Rica



***Equisetum bogotense* Kunth – *Equisetum giganteum* L.**

Nombre científico

Cola de Caballo, Hierba de Plata

Nombre común en Centroamérica y Panamá

DESCRIPCIÓN

En Costa Rica hay dos tipos de cola de caballo, la denominada cola de caballo de Bogotá y la gigante.
La de Bogotá, alcanza una altura entre los 10 y 30cm, es una hierba de color verde amarillento, no tiene flores y sus tallos están divididos por abundantes nudos, alrededor de los que se ubican las finas hojas y alargadas con forma de aguja. En el extremo de los tallos se ubican los cuerpos reproductivos de la planta que tienen forma de pequeños globos, de color amarillento, habita en alturas de 1000 a 3000 m.
La cola de caballo gigante, es también una hierba pero puede alcanzar hasta 3m de altura, no tiene flores y sus tallos al igual que la de Bogotá están divididos por abundantes nudos, alrededor de los que se ubican hojas muy finas en forma de aguja de hasta 12 cm de largo, divididas también en pequeños nudos. A lo largo de los tallos de esta planta se presentan una serie de líneas acanaladas las cuales están ausentes en la cola de caballo de Bogotá, vive de 800 a 1700m.y cuando se tocan los tallos se siente una apariencia carrasposa, como de lija.

USOS

Cura enfermedades de la vejiga: Infusión.
Contrarresta las hemorragias internas: Infusión.
Purifica la sangre: Infusión.
Aporta minerales: Infusión.
Alivia úlceras, heridas y problemas de la piel: Uso externo.

ORIGEN

Habitan en América Central, América del Sur y en las Antillas, crecen en lugares pantanosos, praderas húmedas y a lo largo de ríos.



Equisetum giganteum L.

HERBARIO NACIONAL DE COSTA RICA
PLANTAS AL SERVICIO DE LA SALUD
Plantas Medicinales de Costa Rica y Centroamérica

PREPARACIÓN



Infusión:

Se deja reposar una cucharadita de la planta seca en una taza de agua hirviendo por 10 minutos. Se ingiere 1 o 2 veces al día por varios días.



Uso externo

Se preparan pañitos empapados de la infusión de la planta y se aplica localmente sobre las ulceras, heridas o la piel

CULTIVO

Se extrae una parte de la macolla vieja y se cultiva en una zona anegada y a pleno sol.

PRECAUCIONES

Evitar su consumo las siguientes personas; o consumirlo bajo supervisión médica:



Niños menores de 5 años.



Mujeres embarazadas.



Adultos mayores, en el caso que consuman tratamientos de enfermedades crónicas.

Este medicamento se utiliza para males menores y como medicina preventiva

LIBROS CONSULTADOS

Gupta M.P., 1995. CYTED – SECAB, 270 Plantas Medicinales Iberoamericanas, Editorial Presencia Limitada, Bogotá, Colombia, 617 p.

Núñez Meléndez, Esteban 1982, Plantas Medicinales de Costa Rica y su Folclore. Editorial Universidad de Costa Rica, 318p.

PLANTAS AL SERVICIO DE LA SALUD

INBio Instituto Nacional de Biodiversidad

NORWEGIAN EMBASSY

MUSEO NACIONAL DE COSTA RICA

MCJ MINISTERIO DE CULTURA Y JUVENTUD

CUCARACHA -
HOJA DE MILAGRO – MANTO DEL SEÑOR

Nombre común en Costa Rica



***Tradescantia zebrina* Bosse**
Nombre científico

Cucaracha
Nombres común en Centroamérica

DESCRIPCIÓN

Es una hierba que crece al ras del suelo, en los tallos produce raíces. Las hojas alcanzan hasta los 10 cm. de largo y 3.5 cm de ancho, con una doble coloración distribuida en 4 bandas de plateado con morado a lo largo de la hoja y con la parte de abajo morada, las flores son rosado púrpura o azul violeta.

USOS

Alivia los dolores e irregularidad menstrual: Infusión.
Desinflama el colon - intestino grueso: Infusión.
Alivia el dolor de oídos y de cabeza: Infusión.
Controla las hemorragias (Anti-hemorrágico): Decocción.
Aumenta la producción de leche materna: Infusión.
Combate la irritación de la piel: Uso externo.
Contra las Neuralgias faciales: Decocción, 2 tazas c/ 8 horas.

ORIGEN

Originaria de México hasta Panamá en bosques húmedos de 0 a 1500 m. frecuentemente naturalizada en muchos países tropicales, crece en laderas y márgenes de ríos, cultivada en jardines y macetas por el colorido de las hojas, existen muchas variedades, florece y fructifica de setiembre a abril.



HERBARIO NACIONAL DE COSTA RICA
PLANTAS AL SERVICIO DE LA SALUD
Plantas Medicinales de Costa Rica y Centroamérica

PREPARACIÓN



Uso externo

Se prepara una infusión y se coloca con pañitos sobre la parte afectada.



Infusión

Verter ½ taza de agua sobre 1 cucharada de hojas o tallos desmenuzados, se toma ½ taza 2 a 3 veces al día.



Decocción

Una cucharada de hojas y tallos y 2 tazas de agua se hierven por cinco minutos, se toma 2 tazas 2 a 3 veces al día.

CULTIVO

Se reproduce por hijitos o trozos de fragmentos desprendidos de la planta madre, los cuales crecen bien en terrenos húmedos y con buena materia orgánica,

PRECAUCIONES

Evitar su consumo las siguientes personas; o consumirlo bajo supervisión médica:



Niños menores de 5 años.



Mujeres embarazadas.



Adultos mayores, en el caso que consuman tratamientos de enfermedades crónicas.

Este medicamento se utiliza para males menores y como medicina preventiva

LIBROS CONSULTADOS

Hunt D. 2001, Commelinaceae Flora de Nicaragua, Missouri Botanical Garden Press, 943p.

Núñez Meléndez, Esteban 1982, Plantas Medicinales de Costa Rica y su Folclore. Editorial Universidad de Costa Rica, 318p.

Segleau E.J. 2001 Plantas Medicinales en el Trópico Húmedo, Editorial Guayacán: 246p.

Sosa Goméz, 1998 " El Poder Medicinal de las Plantas ". Asociación Publicadora Interamericana, Madrid – España. 384p.

HERBARIO NACIONAL DE COSTA RICA
PLANTAS AL SERVICIO DE LA SALUD
Plantas Medicinales de Costa Rica y Centroamérica

INBio Instituto Nacional de Biodiversidad

NORWEGIAN EMBASSY

MUSEO NACIONAL DE COSTA RICA

MCJ MINISTERIO DE CULTURA Y JUVENTUD

CULANTRO COYOTE

06

Nombre común en Costa Rica



***Eryngium foetidum* L.**

Nombre científico

Culantro, Acapate, Culantro Silvestre, Culentro de Culebra

Nombres comunes en Honduras, El Salvador y Guatemala

DESCRIPCIÓN

Hierba aromática de hasta 60 cm de altura, con hojas onduladas en el borde, anchas en las partes superiores y estrechas en la base que pueden alcanzar hasta 31 cm de largo, distribuidas alrededor de un tallo corto central. Las flores son muy abundantes verde amarillento las hojas poseen un olor peculiar nauséoso u ofensivo.

USOS

Alivia el dolor de pecho: Infusión.
Controla los gases (flatulencias): Infusión.
Regula las palpitaciones y disminuye el cansancio: Infusión.
Alivia síntomas de la gripe: Infusión.
Disminuye el vómito: Infusión.
Alivia el dolor del estómago: Infusión.
Baja los niveles de colesterol: Infusión.
Baja la fiebre: Decocción.

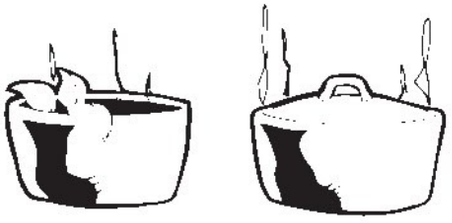
ORIGEN

Crece en América Tropical y en las Antillas en alturas de 0 a 1000 metros de altitud, es una hierba de los terrenos bajos, prefiere los sitios húmedos y los terrenos fértiles. Se cultiva como condimento y medicinal



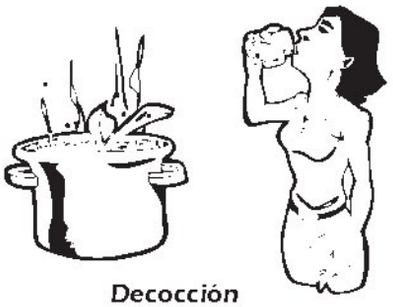
HERBARIO NACIONAL DE COSTA RICA
PLANTAS AL SERVICIO DE LA SALUD
Plantas Medicinales de Costa Rica y Centroamérica

PREPARACIÓN



Infusión:

En un recipiente se colocan varias hojas de la planta, se coloca una taza de agua hirviendo, se tapa durante cinco minutos; y luego se toma vía oral.



Decocción

Para la fiebre, se cocina la planta, junto con la raíz y se toma vía oral.

CULTIVO

El culantro se reproduce por semillas las cuales son de tamaño diminuto y poseen un alto porcentaje de germinación.

Pasos:

1. *Para establecer el semillero se prepara el suelo de tal forma que quede fino.*
2. *Posteriormente se colocan las semillas en hileras tratando de que queden dispersas y se tapan con tierra superficialmente.*
3. *Luego se pueden transplantar a eras en el suelo y a una distancia de 20cm. por 20cm., a plena luz las hojas se vuelven más duras y el crecimiento de la planta es más apretado, en la sombra produce hojas anchas y en posición erecta. La primera cosecha se realiza a los 3 meses.*

PRECAUCIONES

Evitar su consumo las siguientes personas; o consumirlo bajo supervisión médica:



Niños menores de 5 años.



Mujeres embarazadas.



Adultos mayores, en el caso que consuman tratamientos de enfermedades crónicas.

Este medicamento se utiliza para males menores y como medicina preventiva

LIBROS CONSULTADOS

Germosén, R., 2005 Farmacopea Vegetal Caribeña, Editorial Universitaria UNAM- León , 486p.

Gupta M.P., 1995. CYTED – SECAB, 270 Plantas Medicinales Iberoamericanas, Editorial Presencia Limitada, Bogotá, Colombia, 617 p.

Núñez Meléndez, Esteban 1982, Plantas Medicinales de Costa Rica y su Folclore. Editorial Universidad de Costa Rica, 318p.

PLANTAS AL SERVICIO DE LA SALUD

INBio Instituto Nacional de Biodiversidad

NORWEGIAN EMBASSY

MUSEO NACIONAL DE COSTA RICA

MINISTERIO DE CULTURA Y JUVENTUD

FRAILECILLO

07

Nombre común en Costa Rica



***Jatropha gossypiifolia* L.**
Nombre científico

Hierba del Fraile,
Quelite de Fraile
Nombres comunes en
El Salvador y Nicaragua.

DESCRIPCIÓN

Hierba de hasta 2m de altura. Presenta vellosidades y pequeñas glándulas abundantes. Las hojas se encuentran divididas en tres segmentos y pueden alcanzar de 7 a 5 cm. Las flores presentan una coloración púrpura intensa. La planta al ser cortada despide una sustancia lechosa (latex).

USOS

Acelera la expulsión de las eses (Purgante): Infusión.
Favorece la expulsión de orina (Diurético): Decocción de los tallos y se toma como una infusión.
Facilita la expulsión de cólicos: Infusión.
Combate úlceras gastrointestinales: Infusión.
Paraliza las diarreas (Antidiarreico): Infusión.
Estimula el apetito, contra la anorexia: Infusión.
Contra las enfermedades venéreas: Infusión.

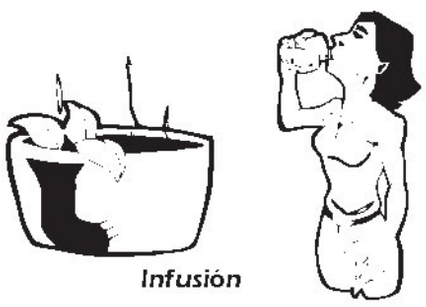
ORIGEN

Crece en América Tropical Continental, en las Antillas, las Bahamas y Zonas Tropicales del Viejo Mundo. Vive desde el nivel del mar hasta 500 m. se desarrolla en terrenos cultivados y yermos, florece y fructifica todo el año.



HERBARIO NACIONAL DE COSTA RICA
PLANTAS AL SERVICIO DE LA SALUD
Plantas Medicinales de Costa Rica y Centroamérica

PREPARACIÓN



Infusión

Se cortan 6 a 8 hojas de la planta y se hierve en agua, de este líquido se toma 1 taza 2 veces al día.



Decocción

Hervir en un litro de agua, media taza de tallos y se coloca en pañitos sobre la parte afectada

CULTIVO

Por semillas: Las semillas germinan en un cajón semillero, con materia orgánica (Tierra negra) y arena.

Por estacas: Las estacas se siembran directamente en el suelo. Estacas duras de 50 cm. de largo.

PRECAUCIONES

Evitar su consumo las siguientes personas; o consumirlo bajo supervisión médica:



Niños menores de 5 años.



Mujeres embarazadas.



Adultos mayores, en el caso que consuman tratamientos de enfermedades crónicas.

Este medicamento se utiliza para males menores y como medicina preventiva

Libros consultados

Germosén, R., 2005 Farmacopea Vegetal Caribeña, Editorial Universitaria UNAM- León , 486p.

Gupta M.P., 1995. CYTED – SECAB, 270 Plantas Medicinales Iberoamericanas, Editorial Presencia Limitada, Bogotá, Colombia, 617 p.

Núñez Meléndez, Esteban 1982, Plantas Medicinales de Costa Rica y su Folclore. Editorial Universidad de Costa Rica, 318p.

Ocampo s., Valverde R. 2000. Manual de Cultivo y Conservación de Plantas Medicinales, Editores Lara & Asoc. 148p.

Sosa Goméz, 1998 " El Poder Medicinal de las Plantas ". Asociación Publicadora Interamericana, Madrid – España. 384p.

PLANTAS AL SERVICIO DE LA SALUD

INBio Instituto Nacional de Biodiversidad

NORWEGIAN EMBASSY

MUSEO NACIONAL DE COSTA RICA

MCJ MINISTERIO DE CULTURA Y JUVENTUD

GAVILANA

Nombre común en Costa Rica



***Neurolaena lobata* (L.) Cass.**

Nombre científico

Capitana, Contragavilana, Gavilana e Hierba Amarga

Nombres comunes en Guatemala

DESCRIPCIÓN

Hierba o arbusto de tallos suaves y ramificados, que puede alcanzar hasta 3m de altura. En los extremos de las ramas se ubican las hojas más jóvenes, que pueden alcanzar hasta 11cm y contrastan con las hojas más viejas, ubicadas en la base de las ramas que pueden alcanzar hasta 24 cm. de largo. El borde de las hojas, debido a las pequeñas ondas que presenta es similar a una sierra, las hojas tienen un fuerte sabor amargo.

Las flores se agrupan en el extremo de las ramas en ramos de color verde o amarillo.

USOS

Entona y da vigor al estómago: Infusión.
Baja la fiebre: Infusión.
Aumenta la excreción de orinar (Diurético): Infusión.
Antidiarreico: Infusión.
Combate las amebas: infusión.
Cura los granos, alergias y los granos de la varicela: Machacado.
Sana las heridas y úlceras: Infusión, uso tópico.
Actúa como repelente contra las garrapatas: Repelente.

ORIGEN

Crece en América Tropical y en las Antillas a menos de 800 msnm en áreas boscosas, sitios perturbados y a la orilla de los caminos.



HERBARIO NACIONAL DE COSTA RICA
PLANTAS AL SERVICIO DE LA SALUD
Plantas Medicinales de Costa Rica y Centroamérica

PREPARACIÓN



Infusión

Se prepara una cucharadita de hojas trituradas, se pone en agua hirviendo durante 5 minutos, para beber 1 taza en pequeñas dosis a lo largo del día.



Machacado

Las hojas frescas se machacan y se aplican directamente en la piel.



Repelente

El jugo de las hojas aplicado en la piel se usa como repelente de garrapatas

CULTIVO

Es una planta silvestre que crece en áreas boscosas, en claros y sitios perturbados, debido a ello, conviene recoger la semilla y realizar los semilleros en tierra suelta, una vez germinadas las plantitas se trasladan a diferentes lugares soleados.

PRECAUCIONES

Evitar su consumo las siguientes personas; o consumirlo bajo supervisión médica:



Niños menores de 5 años.



Mujeres embarazadas.



Adultos mayores, en el caso que consuman tratamientos de enfermedades crónicas.

Este medicamento se utiliza para males menores y como medicina preventiva

LIBROS CONSULTADOS

Gupta M.P., 1995. CYTED – SECAB, 270 Plantas Medicinales Iberoamericanas, Editorial Presencia Limitada, Bogotá, Colombia, 617 p.

Núñez Meléndez, Esteban 1982, Plantas Medicinales de Costa Rica y su Folclore. Editorial Universidad de Costa Rica, 318p

Sosa Goméz, 1998 "El Poder Medicinal de las Plantas ". Asociación Publicadora Interamericana, Madrid – España. 384p.

PLANTAS AL SERVICIO DE LA SALUD

INBio Instituto Nacional de Biodiversidad

NORWEGIAN EMBASSY

MUSEO NACIONAL DE COSTA RICA

MINISTERIO DE CULTURA Y JUVENTUD

GUARUMO

Nombre común en Costa Rica



***Cecropia obtusifolia* Bertol**

Nombre científico

Guarumo y Chancarro
Guarumbo, Choop, Igarata y Ix-coch

Nombres comunes en El Salvador y Guatemala

DESCRIPCIÓN

Árbol que alcanza hasta 25 m de altura, con tallos huecos llenos de nudos. Las hojas son grandes divididas en partes; al tacto la hoja es áspera. En el extremo de las ramas de este árbol se observa una estructura alargada en forma de vaina, la cual puede medir de 6 a 10 cm de largo.

Las flores del guarumo se agrupan en ramos colgantes de color verde grisáceo que pueden llegar a medir hasta 50cm de largo. El guarumo se reconoce por ser un árbol de hojas grandes y ramos colgantes.

USOS

Diurético, aumenta la excreción de orina, reduce la retención de líquidos: Infusión1.
Inflamaciones: Infusión 2.
Elimina el exceso de grasa: Infusión 4 más jugo de piña.
Alivia la artritis y el reumatismo: Infusión 2.
Calmante nervioso: infusión 1.
Alivia la tos: Infusión 3.
Contrarrestar las infecciones de los riñones: infusión 1.

ORIGEN

Crece desde México hasta el Norte de Sur América en alturas que van desde el nivel del mar hasta los 1300m.y vive en bosques siempre verdes, cuando han sido perturbados y en áreas abiertas.



HERBARIO NACIONAL DE COSTA RICA
PLANTAS AL SERVICIO DE LA SALUD
Plantas Medicinales de Costa Rica y Centroamerica

PREPARACIÓN



Infusión 1

Cortar una hoja fresca o seca en trozos y se prepara en 1 litro de agua hirviendo, beber 1 taza de infusión cada 8 horas.



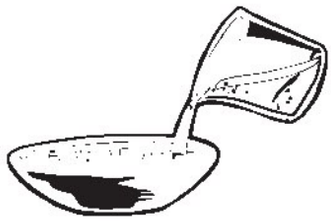
Infusión 2

Para la artritis y reumatismo se cocinan las hojas y se aplican en pañitos sobre la parte afectada, puede tomarse de 3 a 4 tazas al día de la infusión



Infusión 3

Para la tos se toma 3 tasas del té al día



Infusión 4

Se combina con jugo de piña.

CULTIVO

Debido a la forma arbórea del crecimiento de ésta especie se recomienda conseguirla en los mercados, pues su cultivo en macetas es inadecuado y también es una especie invasora de lugares alterados.

PRECAUCIONES

Evitar su consumo las siguientes personas; o consumirlo bajo supervisión médica:



Niños menores de 5 años.



Mujeres embarazadas.



Adultos mayores, en el caso que consuman tratamientos de enfermedades crónicas.

Este medicamento se utiliza para males menores y como medicina preventiva

LIBROS CONSULTADOS

Stevens W. D. Cecropiaceae 2001 Flora de Nicaragua. Missouri Botanical Garden Press. 943p.

González José, Cecropiaceae, B.E.Hammel, N.Zamora & M.H.Grayum 1998. Manual de Plantas de Costa Rica Vol II – Dicotiledóneas, Instituto Nacional de Biodiversidad, Santo Domingo de Heredia - Costa Rica & Missouri Botanical Garden, ST. Louis, (Manuscrip) 87p.

Gupta M.P., 1995. CYTED – SECAB, 270 Plantas Medicinales Iberoamericanas, Editorial Presencia Limitada, Bogotá, Colombia, 617 p.

Sosa Goméz, 1998 "El Poder Medicinal de las Plantas ". Asociación Publicadora Interamericana, Madrid – España. 384p.

PLANTAS AL SERVICIO DE LA SALUD

INBio Instituto Nacional de Biodiversidad

NORWEGIAN EMBASSY

MUSEO NACIONAL DE COSTA RICA

MCJ MINISTERIO DE CULTURA Y JUVENTUD

GUAYABA

Nombre común en Costa Rica



Guayabo, Guayaba

Nombre común en El Salvador, Guatemala y Panamá

***Psidium guajava* L.**

Nombre científico

DESCRIPCIÓN

Árbol o arbusto de hasta 6m de altura, con la corteza lisa, brillante, de color café pálido de la que se desprenden delgadas capas semejando escamas. Las hojas son ásperas y duras, con venas muy marcadas y llamativas, alcanzan un tamaño de hasta 12cm de largo. Las flores son blancas llenas de largos estambres. El fruto tiene forma de globo y su tamaño es muy variado, cuando madura posee un olor dulce agradable.

USOS

Alivia afecciones digestivas: Decocción.
Antidiarreico: Decocción o infusión.
Disminuye la infección en el intestino grueso (Disentería): Decocción o infusión.
Favorece la expulsión de gases gastrointestinales, aliviando los cólicos: Decocción.
Disminuye el vómito: Decocción o infusión.
Controla los Problemas hepáticos: Decocción.
Favorece la curación de úlceras: Decocción.
Combate a las amebas: Decocción.
Laxante: Decocción o infusión.
Evita la pérdida de cabellos por afección de la piel (alopecia): Decocción o infusión por vía tópica en baños o lavados del cuero cabelludo.
Aliviar la congestión respiratoria: Decocción o infusión.

ORIGEN

La guayaba es oriunda de la América tropical y crece a nivel del mar hasta los 1,500 m. en potreros y orillas de caminos.



HERBARIO NACIONAL DE COSTA RICA
PLANTAS AL SERVICIO DE LA SALUD
Plantas Medicinales de Costa Rica y Centroamérica

PREPARACIÓN



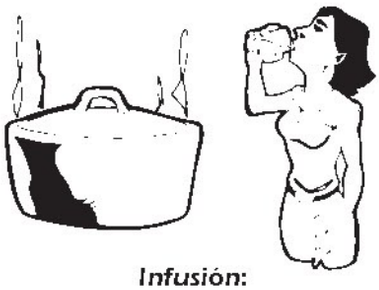
Decocción

En 1 litro de agua se pone a hervir fragmentos de la corteza, del leño y de la raíz se usa contra la diarrea, por 5 minutos; luego lo toma 2 veces al día



Decocción

En San Salvador mezclan un cogollo de guayaba, 3 cogollos de laurel, 7 hojas de limón ácido y 5 cogollos de hierba buena lo ponen todo junto a hervir con agua y se toma 1 taza cada 2 horas.



Infusión:

Se colocan las hojas, las flores o frutos tiernos en un recipiente, luego se le agrega 1 taza de agua hirviendo, se deja reposar por 5 minutos y se puede tomar.

CULTIVO

Del fruto se obtienen las semillas, las cuales pueden cultivarse en un cajón semillero, donde se dejan por 1 año, luego se trasladan los arbolitos pequeños a áreas abiertas y soleadas. También pueden sembrarse en zonas de matorrales y para sombra del café. .

PRECAUCIONES

Evitar su consumo las siguientes personas; o consumirlo bajo supervisión médica:



Niños menores de 5 años.



Mujeres embarazadas.



Adultos mayores, en el caso que consuman tratamientos de enfermedades crónicas.

Este medicamento se utiliza para males menores y como medicina preventiva

LIBROS CONSULTADOS

Germosén, R., 2005 Farmacopea Vegetal Caribeña, Editorial Universitaria UNAM- León , 486p.

Gupta M.P., 1995. CYTED – SECAB, 270 Plantas Medicinales Iberoamericanas, Editorial Presencia Limitada, Bogotá, Colombia, 617 p.

Núñez Meléndez, Esteban 1982, Plantas Medicinales de Costa Rica y su Folclore. Editorial Universidad de Costa Rica, 318p.

Orellana de Nieto L. 1989. Obtención y Aprovechamiento de Extractos Vegetales de la Flora Salvadoreña, Planter Vol (1) 612p.

Tramil 1985 Farmacopea Vegetal Caribeña, Investigación Ciéntifica y Uso Popular de Plantas Medicinales en el Caribe, Ediciones hacia una Farmacopea, 360p.

PLANTAS AL SERVICIO DE LA SALUD

INBio Instituto Nacional de Biodiversidad

NORWEGIAN EMBASSY

MUSEO NACIONAL DE COSTA RICA

MCJ MINISTERIO DE CULTURA Y JUVENTUD

HIERBA BUENA

Nombre común en Costa Rica



***Mentha spicata* L.**

Nombre científico

Alavina, Arvino, Menta Dulce, Pan Sut , Yerba Buena.

Nombres comunes en Guatemala y Panamá

DESCRIPCIÓN

Hierba aromática, con tallos de color púrpura, a lo largo de los cuales se pueden presentar pequeñas raíces que hacen que se propague de forma rastrera. Las hojas están adheridas al tallo, tienen el borde con abundantes ondulaciones que le dan una apariencia rizada pueden alcanzar hasta 5cm. de largo. Las flores son blancas y se ubican en los extremos de las ramas en pequeños grupos con forma de espiga. Se distingue por su crecimiento unido al suelo y ser muy aromática.

USOS

Favorece la expulsión de gases gastrointestinales, aliviando los cólicos: Infusión 1.
Detiene la producción de leche materna: Decocción 1.
Desinflama las mamas hinchadas: Decocción 1.
Antidiarreico, alivia el dolor del estómago: Infusión o decocción 1.
Alivia los síntomas de la gripe y el resfriado: Infusión o decocción 1.
Disminuye el vomito: Infusión o decocción 2.
Alivia el dolor de cabeza: Decocción 1.
Alivia los dolores menstruales: Infusión 2.
Combate los parásitos intestinales: Infusión 3.

ORIGEN

Originaria de Europa, crece también en países tropicales y subtropicales en alturas de 50 a 1400 m. Se desarrolla en forma común en los potreros y sitios húmedos, se encuentran muchas variedades como M. citrata, M crispa, M Piperita, M. viridis, M. rotundifolia las cuales pueden variar la descripción botánica típica.



HERBARIO NACIONAL DE COSTA RICA
PLANTAS AL SERVICIO DE LA SALUD
Plantas Medicinales de Costa Rica y Centroamerica

PREPARACIÓN



Infusión 1

Verter ¼ de litro de agua hirviendo sobre una cucharada de hojas, se tapa y se deja reposar durante 5 minutos, luego se toma.



Decocción o infusión 1

La hoja en decocción o infusión se utiliza contra la diarrea, dolor del estómago, flatulencias, gripe y resfriado



Decocción o Infusión 2

Para el vómito se utiliza la hoja en decocción o infusión mezclado con sal



Infusión 2

Contra dolores menstruales y dolor al orinar se aplica a manera de infusión de las hojas vía oral.



Decocción

Contra el dolor de cabeza se colocan compresas de las hojas en decocción sobre la frente a manera de pañitos tibios.



Infusión 3

Contra parásitos intestinales, se cocinan 5 cogollos de hierba buena en una botella de agua y se toma una taza cada dos horas.

CULTIVO

De las ramas laterales y de los estolones se sacan estacas de 10 cm. de largo, se cultivan en canteros de 1m. de ancho donde se plantan las estacas o estolones en 2 surcos separadas 30 cm. unas de otras, la tierra debe poseer mucha materia orgánica y ser suelta. El suministro de agua debe ser importante para obtener buenos rendimientos.

PRECAUCIONES

Evitar su consumo las siguientes personas; o consumirlo bajo supervisión médica:



Niños menores de 5 años.



Mujeres embarazadas.



Adultos mayores, en el caso que consuman tratamientos de enfermedades crónicas.

Este medicamento se utiliza para males menores y como medicina preventiva

Libros consultados

Fuentes F., Lemes H., Rodríguez C. , Germosén R. 2000. Manual de Cultivo y Conservación de Plantas Medicinales. Tomo (2), Cuba, Editora, Centenario S.A., Santo Domingo República Dominicana, 197p.

Germosén, R., 2005 Farmacopea Vegetal Caribeña, Editorial Universitaria UNAM- León , 486p.

Núñez Meléndez, Esteban 1982, Plantas Medicinales de Costa Rica y su Folclore. Editorial Universidad de Costa Rica, 318p.

Orellana de Nieto L. 1989. Obtención y Aprovechamiento de Extractos Vegetales de la Flora Salvadoreña, Planter Vol (1) 612p.

Sosa Goméz, 1998 "El Poder Medicinal de las Plantas ". Asociación Publicadora Interamericana, Madrid – España. 384p.

Tramil 1985 Farmacopea Vegetal Caribeña, Investigación Ciéntifica y Uso Popular de Plantas nales en el Caribe, Ediciones hacia una Farmacopea, 360p.

PLANTAS AL SERVICIO DE LA SALUD

INBio Instituto Nacional de Biodiversidad

NORWEGIAN EMBASSY

MUSEO NACIONAL DE COSTA RICA

MINISTERIO DE CULTURA Y JUVENTUD

HOMBRE GRANDE - PALO QUININA - QUINICLÚ - QUININAGRÚ

Nombre común en Costa Rica



Quassia amara L
Nombre científico

Hombre Grande, Cuasia, Cuasia de Surinam, Limoncillo, Palo de Hombre.
Nombres comunes en Centroamérica y Panamá.

DESCRIPCIÓN

Este árbol puede llegar a medir más de 7m. La madera del tallo es blanca y suave, con un fuerte sabor amargo. Las hojas son grandes, de 3 a 5 hojuelas que se unen por medio de una pequeña ala; además se da diferencia de tamaño entre las hojas. Las flores con pétalos rojo intenso son grandes, alcanzan de 2 a 5cm de largo, se agrupan en racimos sostenidos por un largo tallo de coloración rojo, en el extremo de las ramas.

USOS

Baja la fiebre: Infusión.
Expulsa cálculos del hígado y los riñones: Infusión.
Antidiarreico y mejora los malestares del estómago: Infusión.
Contra las amebas: Enema.
Alivia los dolores de cabeza y el catarro: Infusión.
Combate paludismo: Infusión.
Previene el insomnio: Infusión.

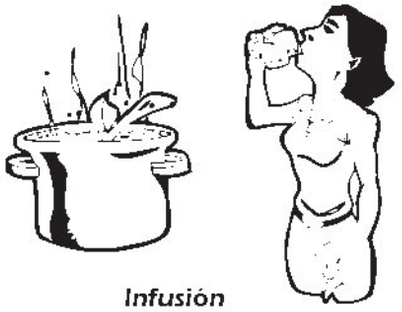
ORIGEN

Es nativo desde México hasta el Norte de América del Sur, inclusive el Amazonas y las Antillas, habita en elevaciones bajas hasta 600 m. con climas húmedos y secos, florece de noviembre a junio y fructifica de febrero a julio.



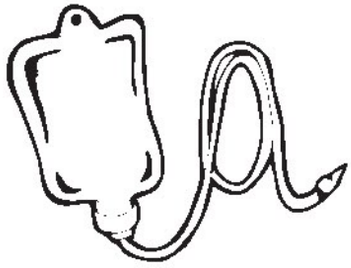
HERBARIO NACIONAL DE COSTA RICA
PLANTAS AL SERVICIO DE LA SALUD
Plantas Medicinales de Costa Rica y Centroamérica

PREPARACIÓN



Infusión

Poner 1 cucharada de corteza del tallo a hervir durante 3 a 4 horas en 1 litro de agua, luego del extracto, usar 8 gotas en media taza de agua, se toma 1 taza durante el día en pequeñas dosis.



Enema o lavativas

Aplicación de la infusión dentro del intestino grueso a través de una sonda.

CULTIVO

Por semilla: Se pueden cultivar en cajones semilleros con mucha materia orgánica y arena, deben de estar bajo sombra y con mucha humedad. Las semillas, desde la recolección hasta el momento de siembra no deben almacenarse por más de un mes.

Por esqueje: Se cortan estacas de 50cm. de altura, se le desprenden las hojas y se riegan constantemente para mantener mucha humedad.

Por acodo aéreo: permite que ciertas ramas produzcan raíces. Para ello se quita la corteza de una rama madre de 1 a 2cm. de ancho y a una distancia de 30 a 50 cm. de la rama principal, luego se cubre el anillo con musgo y con papel aluminio o plástico, una vez que el acodo ha producido raíz, se separan y se colocan en un cajón con arena, se dejan por un mes y luego se trasladan al sitio definitivo.

PRECAUCIONES

Evitar su consumo las siguientes personas; o consumirlo bajo supervisión médica:



Niños menores de 5 años.



Mujeres embarazadas.



Adultos mayores, en el caso que consuman tratamientos de enfermedades crónicas.

Este medicamento se utiliza para males menores y como medicina preventiva

LIBROS CONSULTADOS

Cáceres A 1996. Plantas de Uso Medicinal en Guatemala. Editorial Universitaria - Universidad de San Carlos de Guatemala 400p.

Martínez A. V., Bernal M. H., Cáceres A., 2000, Fundamentos de Agrotecnología de Cultivo de Plantas Medicinales Iberoamericanas, CAB – CYTED (Convenio Andrés Bello – Programa Iberoamericano de Ciencia y Tecnología para el Desarrollo) Santafé de Bogotá, Colombia. Serie Ciencia y Tecnología N 83: 536p.

Sosa Goméz, 1998 " El Poder Medicinal de las Plantas ". Asociación Publicadora Interamericana, Madrid – España. 384p.

PLANTAS AL SERVICIO DE LA SALUD

INBio Instituto Nacional de Biodiversidad

NORWEGIAN EMBASSY

MUSEO NACIONAL DE COSTA RICA

MCJ MINISTERIO DE CULTURA Y JUVENTUD

JENGIBRE

Nombre común en Costa Rica



Zingiber officinale **Roscoe**
Nombre científico

Jengibre, Jenjibre
Nombres comunes en Guatemala y Honduras

DESCRIPCIÓN

Es una hierba que posee un tallo aéreo y uno subterráneo (rizoma). El tallo subterráneo es suculento, muy aromático, presenta diversas formas y ramificaciones. El tallo aéreo tiene forma de caña y alrededor de él se ubican las hojas lisas y largas, en forma de espada, que se distribuyen en dos filas. . Las flores verdosas se ubican en grupos, al final del tallo en donde cada flor tiene un tamaño de hasta 6 cm. El rizoma o tallo subterráneo además de ser medicinal se utiliza como condimento.

USOS

Alivia los síntomas de los resfriados: Decocción.
Antidiarreico: Decocción.
Alivia la tos, bronquitis: Infusión.
Alivia las irritaciones de la garganta: Infusión.
Alivia los calambres que se sienten durante la menstruación: infusión.

ORIGEN

Planta oriunda de Europa y cultivada antiguamente por los indígenas, se cultiva en América tropical y en las Antillas en alturas de 0 a 1500 m. en zonas de labranza y de agricultura.



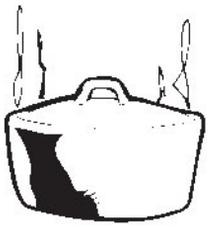
HERBARIO NACIONAL DE COSTA RICA
PLANTAS AL SERVICIO DE LA SALUD
Plantas Medicinales de Costa Rica y Centroamérica

PREPARACIÓN



Infusión

Poner a hervir 11/2 cucharadita de raíz seca en polvo o finamente picada, cuando suelte el hervor, bajar el fuego y dejar hervir suavemente de 5 a 10 minutos, beber cuando sea necesario.





Decocción

Poner a hervir 1 ½ cucharadita de raíz seca, en polvo o finamente picada. Se deja hervir a temperatura baja por 10 minutos. Beber cuando sea necesario

CULTIVO

Se siembran las raíces (rizomas) enteras o fragmentadas de con al menos 2 brotes de tallitos tiernos, se plantan a finales de la estación seca o inicios de las lluvias, la humedad permite el surgimiento de los brotes, se plantan en un marco de 45 por 30 cm. cada uno, la cosecha debe recogerse 270 días de efectuada la plantación, el marchitamiento de los ramas externas indica el momento óptimo para el inicio de la cosecha, una vez cosechados los rizomas se limpian de tierra y raíces, se cortan en pequeños pedazos y se secan al aire y al sol o artificialmente a 50ª C., se almacenan en un local seco y fresco y preferentemente en refrigeración.

PRECAUCIONES

Evitar su consumo las siguientes personas; o consumirlo bajo supervisión médica:



Niños menores de 5 años.



Mujeres embarazadas.



Adultos mayores, en el caso que consuman tratamientos de enfermedades crónicas.

Este medicamento se utiliza para males menores y como medicina preventiva

LIBROS CONSULTADOS

Germosén, R., 2005 Farmacopea Vegetal Caribeña, Editorial Universitaria UNAM- León , 486p.

Núñez Meléndez, Esteban 1982, Plantas Medicinales de Costa Rica y su Folclore. Editorial Universidad de Costa Rica, 318p.

Orellana de Nieto L. 1989. Obtención y Aprovechamiento de Extractos Vegetales de la Flora Salvadoreña, Planter Vol (1) 612p.

Sosa Goméz, 1998 "El Poder Medicinal de las Plantas ". Asociación Publicadora Interamericana, Madrid – España. 384p.

Standley P. & Williams L. 1961 Flora de Guatemala Fieldiana Botany Volume 24 parte VII numero1chicago Natural History Museum Press – library of Congress

Tramil 1985 Farmacopea Vegetal Caribeña, Investigación Ciéntifica y Uso Popular de Plantas Medicinales en el Caribe, Ediciones hacia una Farmacopea, 360p

PLANTAS AL SERVICIO DE LA SALUD

INBio Instituto Nacional de Biodiversidad

NORWEGIAN EMBASSY

MUSEO NACIONAL DE COSTA RICA

MCJ MINISTERIO DE CULTURA Y JUVENTUD

JUANILAMA

Nombre común en Costa Rica

Mastranto, Salvia Santa, Santa María.
Nombres comunes en Panamá y Guatemala

***Lippia alba* (Mill.) N.E.Br.**
Nombre científico



DESCRIPCIÓN

Es un arbusto que alcanza hasta 2m de altura, posee ramas muy delgadas en las que las hojas se colocan de forma opuesta, una frente a la otra. Las hojas pueden alcanzar hasta 4cm de largo, con la superficie llena de pequeñas vellosidades, el borde de ellas es aserrado (similar a una sierra). Las flores son de color púrpura tenue y nacen en pequeños grupos desde la base de cada hoja. El follaje de este arbusto es muy aromático y excitante.

USOS

Sedante gastrointestinal para el caso de colitis, gastritis, y problemas irritantes del sistema digestivo: Infusión de las hojas y la inflorescencia.
Antiespasmódico (favorece la expulsión de gases) en los cólicos hepáticos: Infusión.
Alivia síntomas de resfriados: Friccionando con un extracto en alcohol.

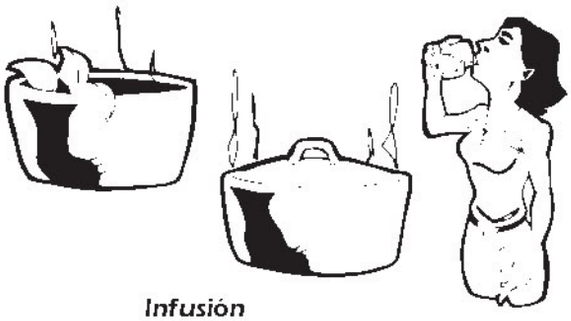
ORIGEN

Se extiende desde el Sur de Estados Unidos hasta el Norte de la Argentina y en las Antillas, vive en alturas de 0 a 1500 m. creciendo en áreas abiertas y alteradas de bosques.



HERBARIO NACIONAL DE COSTA RICA
PLANTAS AL SERVICIO DE LA SALUD
Plantas Medicinales de Costa Rica y Centroamérica

PREPARACIÓN



Infusión



Extracto en alcohol

Para la gripe y el resfriado se utiliza un manojo de 20 hojas frescas medianas o partes aéreas y se le agrega una taza de agua hirviendo, tapar y dejar reposar durante 5 a 10 minutos, colar y beber 1 taza 3 veces al día.

Se deja remojar una cucharada de hojas y flores en 1 taza de alcohol durante 24 horas. Se fricciona con el extracto.

CULTIVO

Se cortan estacas del tallo de 20 cm de longitud y se cultivan en eras de 90 cm por 40 cm. 75 días después de haberse realizado el cultivo se recolecta manualmente la cosecha. Para la cosecha se colectan las ramas que son depositadas en una pila, sobre una manta y cubiertas por un "nylon" durante tres días, al término de los cuales se golpean las ramas que desprenden fácilmente las hojas.

PRECAUCIONES

Evitar su consumo las siguientes personas; o consumirlo bajo supervisión médica:



Niños menores de 5 años.



Mujeres embarazadas.



Adultos mayores, en el caso que consuman tratamientos de enfermedades crónicas.

Este medicamento se utiliza para males menores y como medicina preventiva

LIBROS CONSULTADOS

Fuentes F., Lemes H., Rodríguez C. , Germosén R. 2000. Manual de Cultivo y Conservación de Plantas Medicinales. Tomo (2), Cuba, Editora, Centenario S.A., Santo Domingo República Dominicana, 197p.

Germosén, R., 2005 Farmacopea Vegetal Caribeña, Editorial Universitaria UNAM- León , 486p.

Gupta M.P., 1995. CYTED – SECAB, 270 Plantas Medicinales Iberoamericanas, Editorial Presencia Limitada, Bogotá, Colombia, 617 p.

Núñez Meléndez, Esteban 1982, Plantas Medicinales de Costa Rica y su Folclore. Editorial Universidad de Costa Rica, 318p.

Pool A 2001. Verbenaceae. Flora de Nicaragua, Missouri Botanical Garden Press. 2665p.

Sosa Goméz, 1998 "El Poder Medicinal de las Plantas ". Asociación Publicadora Interamericana, Madrid – España. 384p.

Zamora Nelson,Verbenaceae , B.E.Hammel, N.Zamora & M.H.Grayum 1998. Manual de Plantas de Costa Rica Vol II – Dicotiledóneas, Instituto Nacional de Biodiversidad, Santo Domingo de Heredia - Costa Rica & Missouri Botanical Garden, ST. Louis, (Manuscrip) 65p.

PLANTAS AL SERVICIO DE LA SALUD

INBio Instituto Nacional de Biodiversidad

NORWEGIAN EMBASSY

MUSEO NACIONAL DE COSTA RICA

MCJ MINISTERIO DE CULTURA Y JUVENTUD

LLANTÉN

Nombre común en Costa Rica



***Plantago major* L.**

Nombre científico

Llantén, Cola de Ardilla, Lantén, Ractzi.

Nombres comunes en El Salvador, Panamá y Guatemala

DESCRIPCIÓN

Es una hierba que puede crecer hasta 50 cm. El tallo es muy corto, apenas sobresale del suelo y alrededor de él crecen las hojas como formando una corona (distribución en forma de roseta). Las hojas son verdes, lisas, con al menos 3 nervios que se unen en la base de la hoja. La raíz de esta planta es gruesa, corta y crece hacia abajo. Las flores de color blanquecinas, sobresalen del centro de la corona de hojas, agrupadas alrededor de un eje largo, para formar una espiga. Los frutos son de color marrón. Se distingue ésta planta por sus hojas extendidas e inflorescencia peculiar.

USOS

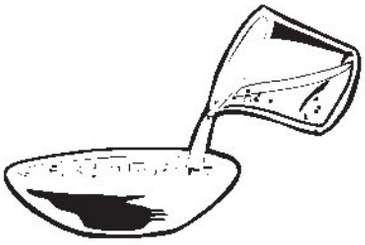
Disminuye las hemorragias de heridas: infusión.
Favorece la curación de las úlceras y contusiones: infusión.
Aumenta la excreción de la orina (diurético): Infusión.
Antidiarreico y disminuye la infección en el intestino grueso (Disentería): infusión.
Alivia enfermedades de la vejiga: Infusión.
Contra las Afecciones hepáticas: Decocción.
Regula el período menstrual: Decocción.
Actúa como Laxante y contra la conjuntivitis: Infusión de la hojas y baños regulares con la infusión.
Alivia los síntomas de las paperas y las infecciones de la garganta: Infusión.

ORIGEN

Planta nativa de Europa, se ha naturalizado en todo América y en las Antillas. Habita en tierras intermedias de 500 a 1500 m. en terrenos llanos, yermos y cultivados.

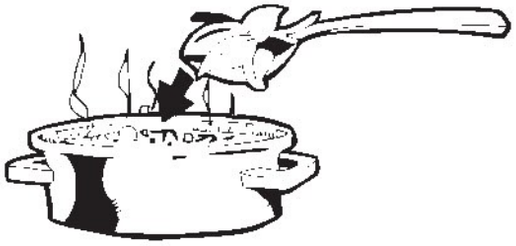


PREPARACIÓN



Infusión

verter ½ taza de agua hirviendo sobre 1 cucharadita de hojas secas o frescas.



Decocción

se cocina ½ cucharadita de hojas frescas o secas por 1 taza de agua caliente.

CULTIVO

Se obtienen semillas que se cultivan en un pequeño cajón como germinador, de éstas suele germinar el 70%. Una vez pasados 45 días, se trasladan en una era de cultivo de 90 cm por 30 cm. y con una distancia entre era y era de 45 por 20 cm., para la cosecha se recogen las hojas de la planta, que se cortan con cuchillo, a 4 cm. de la superficie del suelo.

PRECAUCIONES

Evitar su consumo las siguientes personas; o consumirlo bajo supervisión médica:



Niños menores de 5 años.



Mujeres embarazadas.



Adultos mayores, en el caso que consuman tratamientos de enfermedades crónicas.

Este medicamento se utiliza para males menores y como medicina preventiva

LIBROS CONSULTADOS

Fuentes F., Lemes H., Rodríguez C., Germosén R. 2000. Manual de Cultivo y Conservación de Plantas Medicinales. Tomo (2), Cuba, Editora, Centenario S.A., Santo Domingo República Dominicana, 197p.
Germosén, R., 2005 Farmacopea Vegetal Caribeña, Editorial Universitaria UNAM- León , 486p.
Gupta M.P., 1995. CYTED – SECAB, 270 Plantas Medicinales Iberoamericanas, Editorial Presencia Limitada, Bogotá, Colombia, 617 p.
Núñez Meléndez, Esteban 1982, Plantas Medicinales de Costa Rica y su Folclore. Editorial Universidad de Costa Rica, 318p.
Orellana de Nieto L. 1989. Obtención y Aprovechamiento de Extractos Vegetales de la Flora Salvadoreña, Planter Vol (1) 612p.
Sosa Goméz, 1998 " El Poder Medicinal de las Plantas ". Asociación Publicadora Interamericana, Madrid – España. 384p.
Standley P. & Williams L. 1961 Flora de Guatemala Fieldiana Botany Volume 24 parte VII numero1chicago Natural History Museum Press – library of Congress
Tramil 1985. Farmacopea Vegetal Caribeña, Investigación Ciéntifica y Uso Popular de Plantas Medicinales en el Caribe, Ediciones hacia una Farmacopea, 360p.

PLANTAS AL SERVICIO DE LA SALUD

INBio Instituto Nacional de Biodiversidad

NORWEGIAN EMBASSY

MUSEO NACIONAL DE COSTA RICA

MCJ MINISTERIO DE CULTURA Y JUVENTUD

MANZANILLA

Nombre común en Costa Rica



Matricaria chamomilla L.

Nombre científico

Manzanilla. Camomila, Matricaria

Nombres comunes en El Salvador, Panamá y Guatemala

DESCRIPCIÓN

Hierba anual ramosa de hasta 60 cm. de altura, sus hojas se subdividen en otras hojitas más finas que asemejan hilos. Las flores de 2.5 cm. de diámetro, son compuestas por flores diminutas: las flores de alrededor son blancas, mientras que las del centro son de color amarillo oscuro, las semillas son microscópicas y se encuentran en el centro amarillo.

USOS

Disminuye los gases del tubo digestivo (flatulencias): Infusión.
Favorece la expulsión de sudor: Infusión.
Entona y/o estimula los órganos gastrointestinales y el hígado: Infusión.
Disminuye cólicos y/o diarreas: Decocción.
Disminuye el dolor de estómago y el dolor menstrual: Infusión.
Favorece la expulsión del aire y alivia dolores del vientre: Infusión.
Ayuda a sanar heridas o infecciones: Compresas.

ORIGEN

Es una planta nativa de Eurasia, se vende en los mercados de América Central y Sur América, la planta se cultiva en los jardines de las zonas tropicales y en fincas especializadas para dicho cultivo.



PREPARACIÓN



Infusión

Verter una taza de agua hirviendo sobre 2 cucharaditas de flores de manzanilla y dejar reposar de 10 a 20 minutos, tomar 3 veces al día.



Compresas

la infusión fría o tibia del té se aplica sobre la parte afectada , utilizando pedazos de tela de gasa o de algodón.



Decocción

La planta entera se hierve durante cinco minutos, luego se cuela y se deja enfriar.

CULTIVO

Esta planta requiere de condiciones delicadas de cultivo como lo son conseguir semilla de plantas adultas que posean capítulos florales ya maduros, las semillas germinan de 3 a 5 días, y se deben trasladar a una tierra muy rica en materia orgánica y suelta, prestar especial atención al control de malezas y a que no le falte la humedad al suelo, la cosecha de la planta se puede realizar manualmente y se almacena en un lugar seco y fresco

PRECAUCIONES

Evitar su consumo las siguientes personas; o consumirlo bajo supervisión médica:



Niños menores de 5 años.



Mujeres embarazadas.



Adultos mayores, en el caso que consuman tratamientos de enfermedades crónicas.

Este medicamento se utiliza para males menores y como medicina preventiva

Libros consultados

Fuentes F., Lemes H., Rodríguez C. , Germosén R. 2000. Manual de Cultivo y Conservación de Plantas Medicinales. Tomo (2), Cuba, Editora, Centenario S.A., Santo Domingo República Dominicana, 197p.
Germosén, R., 2005 Farmacopea Vegetal Caribeña, Editorial Universitaria UNAM- León , 486p.
Núñez Meléndez, Esteban 1982, Plantas Medicinales de Costa Rica y su Folclore. Editorial Universidad de Costa Rica, 318p.
Orellana de Nieto L. 1989. Obtención y Aprovechamiento de Extractos Vegetales de la Flora Salvadoreña, Planter Vol (1) 612p.
Sosa Goméz, 1998 "El Poder Medicinal de las Plantas". Asociación Publicadora Interamericana, Madrid – España. 384p.
Standley P. & Williams L. 1961 Flora de Guatemala Fieldiana Botany Volume 24 parte VII numero1chicago Natural History Museum Press – library of Congress
Tramil 1985. Farmacopea Vegetal Caribeña, Investigación Ciéntifica y Uso Popular de Plantas Medicinales en el Caribe, Ediciones hacia una Farmacopea, 360p.

PLANTAS AL SERVICIO DE LA SALUD

INBio Instituto Nacional de Biodiversidad

NORWEGIAN EMBASSY

MUSEO NACIONAL DE COSTA RICA

MCJ MINISTERIO DE CULTURA Y JUVENTUD

NARANJO AGRIO

Nombre común en Costa Rica



Citrus aurantium L.
Nombre científico

Naranja Agria, Naranja Acida, Naranja Amarga, Naranja de Sevilla.
Nombres comunes en El Salvador, y Guatemala

DESCRIPCIÓN

Es un árbol pequeño, que presenta espinas solitarias en el tallo viejo, las ramas jóvenes son lisas y en ellas se distribuyen las hojas de manera alterna. Las flores son muy olorosas y generalmente presentan una coloración rosado púrpura en sus pétalos. El fruto posee una pulpa muy ácida y fibrosa con sustancias muy amargas.

USOS

Favorece la expulsión de gases gastrointestinales, aliviando los cólicos: Infusión.
Alivia el dolor de cabeza y síntomas de la gripe: Infusión.
Combate los parásitos intestinales: Infusión.
Baja la fiebre y disminuye la tos: Infusión.
Controla el asma: Infusión.
Desinflama y alivia esguinces y torceduras: En cataplasmas.
Disminuye los trastornos nerviosos: Infusión.

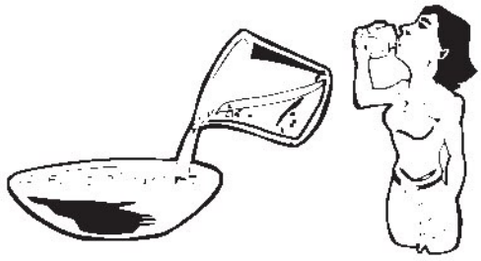
ORIGEN

Planta nativa del Sureste Asiático. En Costa Rica se cultiva desde el nivel del mar hasta los 1500m.



HERBARIO NACIONAL DE COSTA RICA
PLANTAS AL SERVICIO DE LA SALUD
Plantas Medicinales de Costa Rica y Centroamérica

PREPARACIÓN



Infusión

verter una taza de agua hirviendo sobre 2 cucharaditas de hojas y flores, se deja reposar por cinco minutos y se tomar 2 a 3 tazas al día.



Cataplasma

La infusión tibia se aplica sobre un pañito.

CULTIVO

Del fruto se obtienen las semillas, las cuales pueden cultivarse en semillero (se dejan por 1 año de estadia) y se trasladan los arbolitos pequeños a áreas abiertas y soleadas.

PRECAUCIONES

Evitar su consumo las siguientes personas; o consumirlo bajo supervisión médica:



Niños menores de 5 años.



Mujeres embarazadas.



Adultos mayores, en el caso que consuman tratamientos de enfermedades crónicas.

Este medicamento se utiliza para males menores y como medicina preventiva

LIBROS CONSULTADOS

Germosén, R., 2005 Farmacopea Vegetal Caribeña, Editorial Universitaria UNAM- León , 486p.
Núñez Meléndez, Esteban 1982, Plantas Medicinales de Costa Rica y su Folclore. Editorial Universidad de Costa Rica, 318p.
Orellana de Nieto L. 1989. Obtención y Aprovechamiento de Extractos Vegetales de la Flora Salvadoreña, Planter Vol (1) 612p.
Quírico jiménez. Rutaceae, , B.E.Hammel, N.Zamora & M.H.Grayum 1998. Manual de Plantas de Costa Rica Vol II – Dicotiledóneas, Instituto Nacional de Biodiversidad, Santo Domingo de Heredia - Costa Rica & Missouri Botanical Garden, ST. Louis, (Manuscrip) 40p.
Sosa Goméz, 1998 " El Poder Medicinal de las Plantas ". Asociación Publicadora Interamericana, Madrid – España. 384p.
Tramil 1985. Farmacopea Vegetal Caribeña, Investigación Ciéntifica y Uso Popular de Plantas Medicinales en el Caribe, Ediciones hacia una Farmacopea, 360p.

PLANTAS AL SERVICIO DE LA SALUD

INBio Instituto Nacional de Biodiversidad

NORWEGIAN EMBASSY

MUSEO NACIONAL DE COSTA RICA

MCJ MINISTERIO DE CULTURA Y JUVENTUD



ORÉGANO

Nombre común en Costa Rica

***Lippia graveolens* Kunth.**

Nombre científico

Mejorana, Orégano de Monte

Nombres comunes en Guatemala

DESCRIPCIÓN

Es un arbusto de hasta 1m de altura, muy ramificado en los extremos superiores. Sus pequeñas ramas se distribuyen a lo largo del tallo, una opuesta a la otra. La superficie de éstas se encuentra cubierta de vellosidades y sus hojas son ovaladas y pueden alcanzar hasta 3cm de largo. Las flores son pequeñas y presentan una coloración rosado pálido o blancas, ubicadas en grupos, formando ramos bastante grandes protegidos en sus bases por hojas de color rosado, que presentan menos vellosidades que las otras. Es utilizado por sus hojas perfumadas en la cocina.

USOS

Antidiarreico y alivia el dolor de estómago: Infusión de las hojas.
Antiespasmódico y Provoca la evacuación menstrual (emenagogo): Infusión de las hojas.
Alivia los síntomas de la bronquitis: Decocción de las hojas y el tallo.

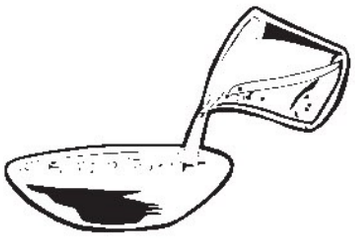


ORIGEN

Esta planta se extiende desde el Sur de los Estados Unidos hasta el Sur de América Central. Se cultiva desde el nivel del mar hasta los 1500m.

HERBARIO NACIONAL DE COSTA RICA
PLANTAS AL SERVICIO DE LA SALUD
Plantas Medicinales de Costa Rica y Centroamérica

PREPARACIÓN



Infusión





Decocción

Verter 1 taza de agua hirviendo sobre 2 ó 3 cucharaditas de hojas y flores, se deja reposar 10 minutos, se toma diariamente 1 ó 2 tazas.

Se hierven las hojas y el tallo o corteza, durante 5 minutos, se cuela y se deja enfriar.

CULTIVO

Se emplean estaquitas de madera tierna del final del tallo de 10 a 15 cm. de largo, luego de cortarlos se les elimina las hojas de abajo y se colocan en un cajón con arena de río lavada o aserrín de madera, debe tenerse bajo sombra y alta humedad, luego se pasan al suelo en la estación lluviosa, a los 8 meses se realiza la primera cosecha.

PRECAUCIONES

Evitar su consumo las siguientes personas; o consumirlo bajo supervisión médica:



Niños menores de 5 años.



Mujeres embarazadas.



Adultos mayores, en el caso que consuman tratamientos de enfermedades crónicas.

Este medicamento se utiliza para males menores y como medicina preventiva

LIBROS CONSULTADOS

Fuentes F., Lemes H., Rodríguez C. , Germosén R. 2000. Manual de Cultivo y Conservación de Plantas Medicinales. Tomo (2), Cuba, Editora, Centenario S.A., Santo Domingo República Dominicana, 197p.
Germosén, R., 2005 Farmacopea Vegetal Caribeña, Editorial Universitaria UNAM- León , 486p.
Gupta M.P., 1995. CYTED – SECAB, 270 Plantas Medicinales Iberoamericanas, Editorial Presencia Limitada, Bogotá, Colombia, 617 p.
Nelson Zamora, Verbenaceae. , B.E.Hammel, N.Zamora & M.H.Grayum 1998. Manual de Plantas de Costa Rica Vol II – Dicotiledóneas, Instituto Nacional de Biodiversidad, Santo Domingo de Heredia - Costa Rica & Missouri Botanical Garden, ST. Louis, (Manuscrip) 65p.
Núñez Meléndez, Esteban 1982, Plantas Medicinales de Costa Rica y su Folclore. Editorial Universidad de Costa Rica, 318p.
Ocampo s., Valverde R. 2000. Manual de Cultivo y Conservación de Plantas Medicinales, Editores Lara & Asoc. 148p.
Orellana de Nieto L. 1989. Obtención y Aprovechamiento de Extractos Vegetales de la Flora Salvadoreña, Planter Vol (1) 612p.
Sosa Goméz, 1998 "El Poder Medicinal de las Plantas ". Asociación Publicadora Interamericana, Madrid – España. 384p.

PLANTAS AL SERVICIO DE LA SALUD

INBio Instituto Nacional de Biodiversidad

NORWEGIAN EMBASSY

MUSEO NACIONAL DE COSTA RICA

MCJ MINISTERIO DE CULTURA Y JUVENTUD

ORTIGA

Nombre común en Costa Rica



***Urera baccifera* (L.) Gaudich.**
Nombre científico

Chichicaste, Nigua, Pringamoza
Nombres comunes en El Salvador

DESCRIPCIÓN

Es un arbusto o árbol pequeño que alcanza hasta 6m de altura, con tallos carnosos que poseen muchas vellosidades irritantes en su superficie, las hojas son grandes siendo además más anchas en el centro que en los extremos y poseen el borde en forma de sierra. Debajo de la hoja, sobre las venas, se ubican vellosidades urticantes. Esta planta presenta flores femeninas y masculinas, las primeras tienen forma serpenteada y las segundas forma de globo. Las flores poseen un color blancuzco a rosado, se distingue por ser una arbusto espinoso.

USOS

Provoca la evacuación menstrual (emenagogo): Infusión
Desinflamatorio catarral de la mucosa : Infusión
Evita las hemorragias (Hemostático): Infusión
Actúa contra las infecciones de los riñones: Decocción
Alivia las quemaduras: Uso tópico (Infusión sobre la piel)
Combate la Tiña (erupciones rojas en la piel acompañada de picazón, infecciones producidas por hongos, úlceras y la erisipela (inflamación superficial de la piel acompañada de fiebre): Decocción de hojas sobre la piel (uso tópico)

ORIGEN

Crece en América Central, Sur América y las Antillas. Vive en alturas de 0 a 1400 m. y florece todo el año. La planta se encuentra en terrenos de menor a mediana elevación, le gustan regiones pedregosas al pie de las montañas y bordes de ríos.



PREPARACIÓN



Infusión

Hojas frescas se dejan reposando en agua hirviendo durante cinco minutos, luego se toma.



Decocción

Se cocinan varios cogollos en agua luego se toma.



Uso Tópico

Se cocinan las hojas y éstas se aplican externamente.

CULTIVO

Debido a que es una planta que crece en forma silvestre se recomienda conseguirla en dichos sitios: Regiones pedregosas al pie de las montañas y bordes de ríos.

PRECAUCIONES

Evitar su consumo las siguientes personas; o consumirlo bajo supervisión médica:



Niños menores de 5 años.



Mujeres embarazadas.



Adultos mayores, en el caso que consuman tratamientos de enfermedades crónicas.

Este medicamento se utiliza para males menores y como medicina preventiva

LIBROS CONSULTADOS

Gupta M.P., 1995. CYTED – SECAB, 270 Plantas Medicinales Iberoamericanas, Editorial Presencia Limitada, Bogotá, Colombia, 617 p.

Núñez Meléndez, Esteban 1982, Plantas Medicinales de Costa Rica y su Folclore. Editorial Universidad de Costa Rica, 318p.

Orellana de Nieto L. 1989. Obtención y Aprovechamiento de Extractos Vegetales de la Flora Salvadoreña, Planter Vol (1) 612p.

Sosa Goméz, 1998 "El Poder Medicinal de las Plantas ". Asociación Publicadora Interamericana, Madrid – España. 384p.

PLANTAS AL SERVICIO DE LA SALUD

INBio Instituto Nacional de Biodiversidad

NORWEGIAN EMBASSY

MUSEO NACIONAL DE COSTA RICA

MCJ MINISTERIO DE CULTURA Y JUVENTUD

PAPAYA

Nombre común en Costa Rica



***Carica papaya* L.**
Nombre científico

Papayo, Put.
Nombres comunes en Guatemala y El Salvador

DESCRIPCIÓN

Es un árbol pequeño, no leñoso, con el tallo raras veces ramificado, que alcanza hasta 5m de altura. Las hojas se ubican en la parte superior del árbol y pueden alcanzar hasta los 60cm de largo, son redondeadas cuyo borde presenta ondas que generan hasta 7 divisiones. Las flores de la papaya son amarillas. El fruto de la papaya presenta una coloración anaranjada o amarilla, es globoso, alargado y liso, puede alcanzar los 30cm de largo.

USOS

Combate la infección (forúnculos) de la piel: Uso tópico.
Desinflama la uretra: Infusión.
Cicatriza heridas: Uso tópico.
Reblandece callosidades: Uso tópico.
Aliviar alergias: Uso tópico.
Antiparasitario y contra las lombrices intestinales: Solución.

ORIGEN

Es originaria de América Tropical y de las Antillas, crece desde el nivel del mar hasta alturas de 1400 metros. Se cultiva muy extensamente y fructifica todo el año.



PREPARACIÓN



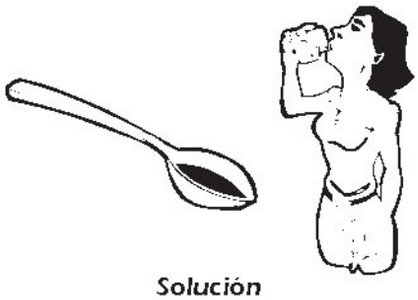
Infusión

Hervir un cogollo de la papaya con el jugo de 1 limón y agua hasta hacer 1 taza, tomar en ayunas.



Uso tópico

La sustancia lechosa del tronco se aplica sobre la piel.



Solución

1 cucharadita de la savia del tronco, con apariencia lechosa, se mezcla con 1 cucharada de leche de vaca y se toma.

CULTIVO

Del fruto se obtienen las semillas, las cuales pueden cultivarse en semillero. Las plantitas se dejan por 1 año, y al cabo de este tiempo se trasladan los arbolitos pequeños (30 a 40 cm. de altura) al suelo y al área definitiva en lugares abiertos y soleados.

PRECAUCIONES

Evitar su consumo las siguientes personas; o consumirlo bajo supervisión médica:



Niños menores de 5 años.



Mujeres embarazadas.



Adultos mayores, en el caso que consuman tratamientos de enfermedades crónicas.

Este medicamento se utiliza para males menores y como medicina preventiva

LIBROS CONSULTADOS

Germosén, R., 2005 Farmacopea Vegetal Caribeña, Editorial Universitaria UNAM- León , 486p.

Núñez Meléndez, Esteban 1982, Plantas Medicinales de Costa Rica y su Folclore. Editorial Universidad de Costa Rica, 318p.

Orellana de Nieto L. 1989. Obtención y Aprovechamiento de Extractos Vegetales de la Flora Salvadoreña, Planter Vol (1) 612p.

Sosa Goméz, 1998 "El Poder Medicinal de las Plantas ". Asociación Publicadora Interamericana, Madrid – España. 384p.

Standley P. & Williams L. 1961 Flora de Guatemala Fieldiana Botany Volume 24 parte VII numero1chicago Natural History Museum Press – library of Congress

Tramil 1985. Farmacopea Vegetal Caribeña, Investigación Ciéntifica y Uso Popular de Plantas Medicinales en el Caribe, Ediciones hacia una Farmacopea, 360p.

HERBARIO NACIONAL DE COSTA RICA
PLANTAS AL SERVICIO DE LA SALUD
Plantas Medicinales de Costa Rica y Centroamérica

INBio Instituto Nacional de Biodiversidad

NORWEGIAN EMBASSY

MUSEO NACIONAL DE COSTA RICA

MCJ MINISTERIO DE CULTURA Y JUVENTUD

PASIFLORA – GRANADILLA REAL

Nombre común en Costa Rica



***Passiflora quadrangularis* L.**
Nombre científico

Granadilla Real
Nombre común en Guatemala

DESCRIPCIÓN

Es una enredadera muy vistosa, con tallos de forma rectangular. Las hojas pueden alcanzar hasta 20cm de largo, tienen forma ovalada y presentan en su base 6 glándulas redondas, de pequeño tamaño. Las flores son muy atractivas en su coloración, presentan tonos blancos, púrpuras y lilas. El fruto es globoso, de sabor ácido al paladar y alcanza hasta 30cm. Las semillas del fruto son planas. La pulpa del fruto además de ser utilizada en refrescos se usan en confitería.

USOS

Antidiarreico, disminuye la infección en el intestino grueso (disentería): Decocción
Descongestiona las vías respiratorias, evitando la tos y el catarro: Decocción
Sedante para los nervios: jugo de fruta
Combate el insomnio y el nerviosismo: Infusión
Protege el estomago de los ácidos gástricos: Decocción del fruto.
Combate las afecciones de la piel: Uso tópico
Combate el helminto (gusano intestinal) Antihelmíntica: frutos

ORIGEN

Planta originaria de las Antillas, introducida en el Caribe, crece en lugares calientes con suelos fértiles de 0 a 500 m. florece y fructifica todo el año.



HERBARIO NACIONAL DE COSTA RICA
PLANTAS AL SERVICIO DE LA SALUD
Plantas Medicinales de Costa Rica y Centroamérica

PREPARACIÓN



Infusión

Colocar 1 ó 2 cucharadas del material en 1 taza, agregar agua hirviendo, tapar y reposar por 5 a 10 minutos, endulzar y beber.



Decocción

El tallo y cáscaras del fruto se cocinan durante cinco minutos, luego se cuela, se enfría y se toma.



Uso tópico

Se cocinan hojas y tallos en un recipiente con 2 tazas de agua, se hierve durante cinco minutos, se cuela y se deja enfriar. Se aplica en forma de baños.

CULTIVO

Se pueden reproducir de dos formas:

1. *Se siembran trozos de bejucos maduros, hasta que enraicen.*
2. *De los frutos, se obtienen las semillas, las cuales pueden cultivarse en semillero (se dejan de 6 meses a 1 año de estadía) y se trasladan posteriormente a las áreas de cultivo donde se colocan al lado de enramadas.*

PRECAUCIONES

Evitar su consumo las siguientes personas; o consumirlo bajo supervisión médica:



Niños menores de 5 años.



Mujeres embarazadas.



Adultos mayores, en el caso que consuman tratamientos de enfermedades crónicas.

Este medicamento se utiliza para males menores y como medicina preventiva

LIBROS CONSULTADOS

Cáceres A 1996. Plantas de Uso Medicinal en Guatemala. Editorial Universitaria - Universidad de San Carlos de Guatemala 400p.

Standley P. & Williams L. 1961 Flora de Guatemala, Chicago Natural History Museum Press – library of Congress Fieldiana Botany Volume 24 Parte VII, Número (1): P: 126.

HERBARIO NACIONAL DE COSTA RICA
PLANTAS AL SERVICIO DE LA SALUD
Plantas Medicinales de Costa Rica y Centroamérica

INBio Instituto Nacional de Biodiversidad

NORWEGIAN EMBASSY

MUSEO NACIONAL DE COSTA RICA

MCJ MINISTERIO DE CULTURA Y JUVENTUD

ROMERO

Nombre común en Costa Rica



***Rosmarinus officinalis* L.**
Nombre científico

Romero
Nombre común en Centroamérica

DESCRIPCIÓN

Arbusto de hasta 2m de altura, follaje aromático, ramas, cortas, leñosas y erectas. De hojas alargadas, pequeñas, con coloración verde claro en la superficie superior y verde grisácea en la inferior. Las flores son de color azul pálido o rosa que se agrupan en racimos cortos.
Su follaje es muy oloroso al tocarlo.

USOS

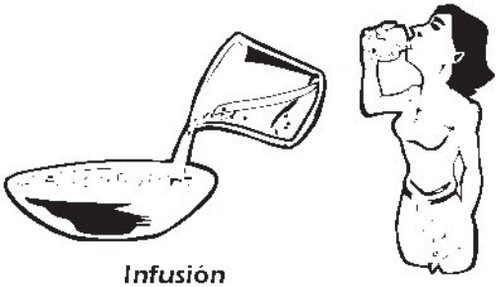
Favorece la expulsión de los gases del tubo digestivo: Infusión.
Antidiarreico: Infusión.
Desinflama las amígdalas: Infusión
Estimula la circulación: Infusión.
Contra el reumatismo: Infusión.
Relajante nervioso: Infusión.
Alivia los síntomas de la gripe y el resfriado, principalmente la tos: Infusión y fricciones con la infusión
Evita la caída del cabello: Uso externo.
Depura la sangre, fortalece el sistema nervioso y el corazón: Infusión.
Desinfectante natural: Infusión.

ORIGEN

Planta originaria del sur de Europa (España e Italia), crece desde el nivel del mar hasta los 2000m. muy cultivada en los patios y jardines, de nuestro país.



PREPARACIÓN



Infusión



Uso tópico

Verter 1 taza de agua hirviendo sobre 1 ó 2 cucharaditas de hojas y flores, dejar reposar de 10 a 15 minutos, luego tomar 3 tacitas de 4 onzas al día.

Se hace una infusión, se deja que se enfríe y se aplica tópicamente.

CULTIVO

Se obtienen ramitas terminales entre 10 y 12 cm. de largo y se les quitan las hojas en la parte inferior, luego se colocan en un cajón semillero con arena de río, se dejan por un mes y luego se pasan a bolsitas con tierra, en donde permanecen durante al menos 1 año. Posteriormente se trasladan a terrenos abiertos donde se realizará la plantación definitiva, éste arbusto requiere un aporte de tierra negra de un 30 a 40 %. para su desarrollo y cultivarse a pleno sol.

PRECAUCIONES

Evitar su consumo las siguientes personas; o consumirlo bajo supervisión médica:



Niños menores de 5 años.



Mujeres embarazadas.



Adultos mayores, en el caso que consuman tratamientos de enfermedades crónicas.

Este medicamento se utiliza para males menores y como medicina preventiva

Libros consultados

Cáceres A 1996. Plantas de Uso Medicinal en Guatemala. Editorial Universitaria - Universidad de San Carlos de Guatemala 400p.

Fuentes F., Lemes H., Rodríguez C. , Germosén R. 2000. Manual de Cultivo y Conservación de Plantas Medicinales. Tomo (2), Cuba, Editora, Centenario S.A., Santo Domingo República Dominicana, 197p.

Nelson Zamora, Lamiaceae. , B.E.Hammel, N.Zamora & M.H.Grayum 1998. Manual de Plantas de Costa Rica Vol II – Dicotiledóneas, Instituto Nacional de Biodiversidad, Santo Domingo de Heredia - Costa Rica & Missouri Botanical Garden, ST. Louis, (Manuscrip) 65p.

Núñez Meléndez, Esteban 1982, Plantas Medicinales de Costa Rica y su Folclore. Editorial Universidad de Costa Rica, 318p

Orellana de Nieto L. 1989. Obtención y Aprovechamiento de Extractos Vegetales de la Flora Salvadoreña, Planter Vol (1) 612p.

PLANTAS AL SERVICIO DE LA SALUD

INBio Instituto Nacional de Biodiversidad

NORWEGIAN EMBASSY

MUSEO NACIONAL DE COSTA RICA

MCJ MINISTERIO DE CULTURA Y JUVENTUD

SALVIA VIRGEN

Nombre común en Costa Rica



***Buddleia americana* L.**
Nombre científico

Salvia, Salviona, Tepozán, Hoja Blanca, Sactzam.
Nombres comunes en El Salvador, Guatemala y Nicaragua.

DESCRIPCIÓN

Arbusto aromático de 1-5 m. de altura, ramas amarillo pálido, con una estructura como con polvo en su cubierta, las ramitas culminan en bordes rectangulares, las hojas poseen una disposición opuesta y con un borde con piquitos, las hojas despiden un olor alcanforado, las flores forman aglomeraciones y son de color amarillo pálido, el fruto es una cápsula que posee granos pequeños y numerosos.

USOS

Descongestiona las vías respiratorias: Infusión.
Alivia afecciones gastrointestinales: Infusión.
Combate las infecciones urinarias: Infusión.
Combate la erisipela (inflamación superficial de la piel acompañada de fiebre), las úlceras, alergias de la piel y furúnculos: Infusión.
Alivia quemaduras, raspones y heridas: Cataplasma.

ORIGEN

Arbusto que se distribuye en México y Centroamérica. En Costa Rica se encuentra en las tierras calientes y templadas del Valle Central y del Pacífico, vive desde el nivel del mar hasta los 1500m.y fructifica de enero a abril, es común en las malezas y cercas al lado de los caminos.



HERBARIO NACIONAL DE COSTA RICA
PLANTAS AL SERVICIO DE LA SALUD
Plantas Medicinales de Costa Rica y Centroamérica

PREPARACIÓN



Infusión

Verter 1 taza de agua caliente sobre 1 o 2 cucharaditas de hojas y se toman 3 tazas de 8 onzas al día.



Cataplasma

Se hace una infusión que aplica con pañitos sobre la parte afectada.

CULTIVO

Debido a que es una planta que crece en forma silvestre en alturas medias 1500m.y bajas 0 –1000m. y crece a la orilla de caminos y zonas boscosas se recomienda conseguirla en dichos sitios.
También se reproduce por semilla, donde se puede cultivar en un cajón pequeño y trasladar las plantitas de unos 30cm. de altura al terreno definitivo.

PRECAUCIONES

Evitar su consumo las siguientes personas; o consumirlo bajo supervisión médica:



Niños menores de 5 años.



Mujeres embarazadas.



Adultos mayores, en el caso que consuman tratamientos de enfermedades crónicas.

Este medicamento se utiliza para males menores y como medicina preventiva

LIBROS CONSULTADOS

Cáceres A 1996. Plantas de Uso Medicinal en Guatemala. Editorial Universitaria - Universidad de San Carlos de Guatemala 400p.

Gupta M.P., 1995. CYTED – SECAB, 270 Plantas Medicinales Iberoamericanas, Editorial Presencia Limitada, Bogotá, Colombia, 617 p.

Núñez Meléndez, Esteban 1982, Plantas Medicinales de Costa Rica y su Folclore. Editorial Universidad de Costa Rica, 318p

Sosa Goméz, 1998 "El Poder Medicinal de las Plantas". Asociación Publicadora Interamericana, Madrid – España. 384p.

PLANTAS AL SERVICIO DE LA SALUD

INBio Instituto Nacional de Biodiversidad

NORWEGIAN EMBASSY

MUSEO NACIONAL DE COSTA RICA

MCJ MINISTERIO DE CULTURA Y JUVENTUD

SARAGUNDÍ

Nombre común en Costa Rica

***Senna reticulata* Willd. / *Senna alata* L.**

Nombre científico

Barajo

Nombre común en Guatemala .

DESCRIPCIÓN

Es un árbol que puede alcanzar alturas entre los 6 y 8m. Las hojas son grandes, hasta de 47cm de longitud, colocadas en posición opuesta una de otra, formadas por grupos de 16 a 24 pares de hojuelas. Las flores son de color amarillo y están agrupadas en racimos en el extremo de las ramas. El fruto es una vaina aplastada peculiar, se distingue por su follaje grande y flores que sobresalen amarillas.

USOS

Baja la fiebre: Infusión
Laxante: Infusión
Combate el reumatismo: Infusión
Ayuda a los malestares del hígado: Infusión
Contra las enfermedades venéreas y de la piel : fricciones
Cura el carate y hongos: fricciones
Regula la menstruación: fricciones
Combate la artritis y el reumatismo: Maceración en alcohol

ORIGEN

Nativos desde México hasta Brasil, en Costa Rica se le encuentra en zonas bajas y climas de húmedos a muy húmedos en alturas desde el nivel del mar hasta 600m. florece de setiembre a marzo y fructifica de noviembre a marzo.

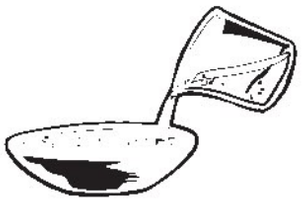


HERBARIO NACIONAL DE COSTA RICA

PLANTAS AL SERVICIO DE LA SALUD

Plantas Medicinales de Costa Rica y Centroamérica

PREPARACIÓN



Infusión

Se vierte 1 taza de agua hirviendo sobre 1 cucharada de hojas, se deja reposar durante 10 minutos, luego se toma 2 a 3 tazas 3 veces al día.



Fricciones



Se machacan las hojas frescas y se friccionan sobre la piel afectada.



Maceración en alcohol

Remojar 2 o 3 hojas picadas en media taza de alcohol y se usa tópicamente.

CULTIVO

La reproducción se realiza por semilla, se debe de tener el cuidado con el fruto a la hora de sacar las semillas, pues el fruto es muy quebradizo y las semillas son muy pequeñas, éstas solo deben de ser almacenadas por un corto período de tiempo, las semillas germinan a los tres o cuatro días de sembradas en un cajón semillero. Después de 3 a 4 meses, las plantitas más grandes se trasladan al sitio definitivo del cultivo. La primera cosecha se realiza a los 5 meses de establecida la plantación.

PRECAUCIONES

Evitar su consumo las siguientes personas; o consumirlo bajo supervisión médica:



Niños menores de 5 años.



Mujeres embarazadas.



Adultos mayores, en el caso que consuman tratamientos de enfermedades crónicas.

Este medicamento se utiliza para males menores y como medicina preventiva

Libros consultados

Fuentes F., Lemes H., Rodríguez C. , Germosén R. 2000. Manual de Cultivo y Conservación de Plantas Medicinales. Tomo (2), Cuba, Editora, Centenario S.A., Santo Domingo República Dominicana, 197p.

Germosén, R., 2005 Farmacopea Vegetal Caribeña, Editorial Universitaria UNAM- León , 486p.

Núñez Meléndez, Esteban 1982, Plantas Medicinales de Costa Rica y su Folclore. Editorial Universidad de Costa Rica, 318p.

Orellana de Nieto L. 1989. Obtención y Aprovechamiento de Extractos Vegetales de la Flora Salvadoreña, Planter Vol (1) 612p.

Sosa Goméz, 1998 "El Poder Medicinal de las Plantas". Asociación Publicadora Interamericana, Madrid – España. 384p.

Tramil 1985. Farmacopea Vegetal Caribeña, Investigación Ciéntifica y Uso Popular de Plantas Medicinales en el Caribe, Ediciones hacia una Farmacopea, 360p.

PLANTAS AL SERVICIO DE LA SALUD

INBio Instituto Nacional de Biodiversidad

NORWEGIAN EMBASSY

MUSEO NACIONAL DE COSTA RICA

MCJ MINISTERIO DE CULTURA Y JUVENTUD

SOROSÍ

Nombre común en Costa Rica



Momordica charantia L.
Nombre científico

Cunde Amor, Calaica, Balsamina y Pepinillo
Nombres comunes en El Salvador, Honduras y Guatemala.

DESCRIPCIÓN

Es una hierba trepadora que a lo largo del tallo presenta pequeñas estructuras en forma de resorte (zarcillos) con las que la planta puede sostenerse y expandirse sobre diversas superficies. Las hojas se encuentran divididas entre 5 a 7 partes. Las flores son solitarias y se ubican en las axilas de las hojas (unión tallo-hoja), distribuyéndose a lo largo del tallo. El fruto, externamente, es de color amarillo fuerte o anaranjado, con una superficie verrugosa. En su interior, presenta una coloración roja, muy atractiva para las aves. Se distingue por ser una bejuco maleza verde claro con frutos llamativos.

USOS

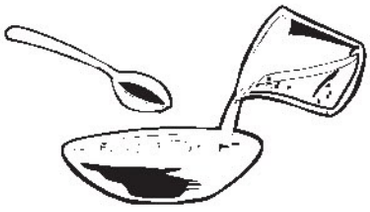
Antibiótico contra las infecciones de la piel, y contra forúnculos: Decocción
Ablanda la piel (emoliente) y contrae el cutis: Decocción
Elimina las lombrices intestinales: jugo de las hojas y de las semillas e infusión del fruto
Alivia los síntomas de la gripe y el resfriado y baja la fiebre: Infusión
Provoca el vómito: Decocción
Remedio para enfermedades venéreas: Decocción

ORIGEN

Planta nativa de América Tropical y de las Antillas, vive de desde el nivel del mar hasta los 1000 m. común en tierra caliente y en la tierra templada, crece en las cercas y a la orilla de otras plantas adheriéndose a ellas por sus zarcillos ramificados, fructifica durante todo el año.



PREPARACIÓN



Infusión

Una taza de agua hirviendo sobre 1 cucharadita de la planta, se toma 1 taza de infusión al día, repartida en varias dosis pequeñas
El cocimiento de la planta se emplea para enfermedades del hígado, y la colitis.



Decocción

Decocción de toda la planta y luego se aplica externamente bañándose con el líquido y en baños se utiliza contra las hemorroides.

CULTIVO

Debido a que es una planta que crece en forma silvestre se recomienda conseguirla en dichos sitios.
Ésta enredadera se reproduce por semilla, cuando la fruta madura se abre y se exponen las semillas rojas recubiertas por un fruto gelatinoso, se pueden cultivar en un cajón pequeño y trasladar las plantitas de unos 20cm. de altura a enramadas o cercas.

PRECAUCIONES

Evitar su consumo las siguientes personas; o consumirlo bajo supervisión médica:



Niños menores de 5 años.



Mujeres embarazadas.



Adultos mayores, en el caso que consuman tratamientos de enfermedades crónicas.

Este medicamento se utiliza para males menores y como medicina preventiva

LIBROS CONSULTADOS

Germosén, R., 2005 Farmacopea Vegetal Caribeña, Editorial Universitaria UNAM-León , 486p.
Núñez Meléndez, Esteban 1982, Plantas Medicinales de Costa Rica y su Folclore. Editorial Universidad de Costa Rica, 318p.

Orellana de Nieto L. 1989. Obtención y Aprovechamiento de Extractos Vegetales de la Flora Salvadoreña, Planter Vol (1) 612p.

Sosa Goméz, 1998 "El Poder Medicinal de las Plantas". Asociación Publicadora Interamericana, Madrid – España. 384p.

Tramil 1985. Farmacopea Vegetal Caribeña, Investigación Ciéntifica y Uso Popular de Plantas Medicinales en el Caribe, Ediciones hacia una Farmacopea, 360p.

PLANTAS AL SERVICIO DE LA SALUD

INBio Instituto Nacional de Biodiversidad

NORWEGIAN EMBASSY

MUSEO NACIONAL DE COSTA RICA

MCJ MINISTERIO DE CULTURA Y JUVENTUD

TILO

Nombre común en Costa Rica

***Justicia pectoralis* Jacq.**
Nombre científico

Tilo
Nombre común en Centroamérica

DESCRIPCIÓN

Es una hierba, rastrera, que a lo largo de su tallo presenta vellosidades distribuidas en dos filas sobre su superficie, con abundantes ramas. Las hojas pueden alcanzar hasta los 10cm de largo, tienen forma alargada y puntiaguda (lanceoladas), Las flores se colocan en grupos al final del tallo, son de color rosado y pueden tener hasta 1cm de longitud.
Se distingue por ser una pequeña hierba rastrera.

USOS

Calma los nervios y los relaja: Decocción
Previene el insomnio: Decocción
Alivia los dolores de cabeza y dolores del pecho de la región del corazón: Decocción
Descongestiona las vías respirtorias, causado por catarros bronquiales: Decocción
Alivia el dolor de estómago: Decocción

ORIGEN

Es una planta nativa de los Trópicos de América y las Antillas, vive desde el nivel del mar hasta los 1500 m. florece de enero a mayo y fructifica en marzo, crece en el suelo del bosque.



PREPARACIÓN



Decocción

Las hojas se hierven en 1 litro de agua, se deja reposar por 10 minutos y luego el té obtenido se toma 3 veces al día.

CULTIVO

Se reproduce por semillas y por estacas:

1. *Las semillas nacen en forma directa en el piso de los bosques tropicales.*
2. *Debido a la reproducción de abundantes ramas que enraizan con mucha facilidad, el tilo se puede reproducir en forma vegetativa, se toman trozos de ramas de 20 – 30 cm. de largo y se siembran directamente en hoyos pequeños, donde se colocan de 2 a 3 ramas. Se preparan 4 hileras de estacas, con una distancia de 0.25 m. entre hileras y 0.10 m. entre plantas y luego cubriendo con tierra dos terceras partes del tamaño de las estacas, debe cultivarse a pleno sol y con muy buen riego.*

PRECAUCIONES

Evitar su consumo las siguientes personas; o consumirlo bajo supervisión médica:



Niños menores de 5 años.



Mujeres embarazadas.



Adultos mayores, en el caso que consuman tratamientos de enfermedades crónicas.

Este medicamento se utiliza para males menores y como medicina preventiva

LIBROS CONSULTADOS

Germosén, R., 2005 Farmacopea Vegetal Caribeña, Editorial Universitaria UNAM- León , 486p.

Gupta M.P., 1995. CYTED – SECAB, 270 Plantas Medicinales Iberoamericanas, Editorial Presencia Limitada, Bogotá, Colombia, 617 p.

Núñez Meléndez, Esteban 1982, Plantas Medicinales de Costa Rica y su Folclore. Editorial Universidad de Costa Rica, 318p.

Ocampo s., Valverde R. 2000. Manual de Cultivo y Conservación de Plantas Medicinales, Editores Lara & Asoc. 148p.

Orellana de Nieto L. 1989. Obtención y Aprovechamiento de Extractos Vegetales de la Flora Salvadoreña, Planter Vol (1) 612p.

Sosa Goméz, 1998 "El Poder Medicinal de las Plantas". Asociación Publicadora Interamericana, Madrid – España. 384p.

Tramil 1985. Farmacopea Vegetal Caribeña, Investigación Ciéntifica y Uso Popular de Plantas Medicinales en el Caribe, Ediciones hacia una Farmacopea, 360p.

PLANTAS AL SERVICIO DE LA SALUD

INBio Instituto Nacional de Biodiversidad

NORWEGIAN EMBASSY

MUSEO NACIONAL DE COSTA RICA

MCJ MINISTERIO DE CULTURA Y JUVENTUD

UÑA DE GATO - UÑA DE TIGRE - RANGALLO

Nombre común en Costa Rica



***Uncaria tomentosa* (Willd. ex Roem & Schult.) DC.**
Nombre científico

Rangaya
Nombre común en Panamá

DESCRIPCIÓN

Es un arbusto trepador, que puede alcanzar hasta 20m de altura, encontrándose en las partes más altas del bosque. A lo largo del tallo, en las base de las hojas presenta espinas rectas o curvas con tamaños de 1 a 2 cm, distribuidas en pares. Las ramas jóvenes son cuadrangulares. Las hojas son gruesas como cuero (coriáceas) sin vellosidades, excepto a lo largo de las venas por la superficie inferior de la hoja. Con flores blanco amarillentas que a medida que envejecen se tornan más amarillas y se agrupan en racimos que salen de las axilas de las hojas.

USOS

Estimula el sistema inmunológico: Decocción
Combate la artritis: Decocción
Anticoagulante, reduce los accidentes tromboembólicos: Infusión

ORIGEN

Es una planta que crece en las zonas tropicales y subtropicales de América, vive desde el nivel del mar hasta los 500 m. en bosques húmedos y en zonas pantanosas, florece de enero a abril y fructifica de marzo a julio.



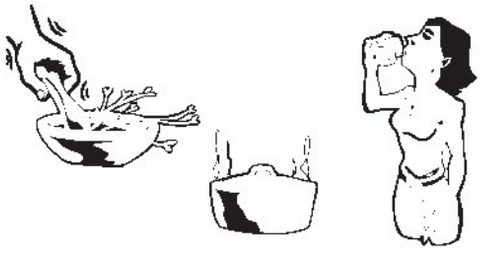
HERBARIO NACIONAL DE COSTA RICA
PLANTAS AL SERVICIO DE LA SALUD
Plantas Medicinales de Costa Rica y Centroamérica

PREPARACIÓN



Infusión

Se vierte una taza de agua hirviendo sobre 20 gramos de hojas. Se deja enfriar y se toma media taza 2 veces al día.



Decocción

La corteza y toda la planta es molida para convertirla en polvo, se toma un té de la molienda antes de cada comida, ingerir el líquido con todo y los asientos.

CULTIVO

La planta se reproduce por semilla y por esqueje.
Debido a su forma de vida y crecimiento silvestre se recomienda la compra de extractos por instituciones y compañías con respaldo jurídico y científico.

PRECAUCIONES

Evitar su consumo las siguientes personas; o consumirlo bajo supervisión médica:



Niños menores de 5 años.



Mujeres embarazadas.



Adultos mayores, en el caso que consuman tratamientos de enfermedades crónicas.

Este medicamento se utiliza para males menores y como medicina preventiva

Libros consultados

Charlotte T. 2001, Rubiaceae - Flora de Nicaragua, Missouri Botanical Garden Press, 2666p.

Gupta M.P., 1995. CYTED – SECAB, 270 Plantas Medicinales Iberoamericanas, Editorial Presencia Limitada, Bogotá, Colombia, 617 p.

Martínez A. V., Bernal M. H., Cáceres A., 2000, Fundamentos de Agrotecnología de Cultivo de Plantas Medicinales Iberoamericanas, CAB – CYTED (Convenio Andrés Bello – Programa Iberoamericano de Ciencia y Tecnología para el Desarrollo) Santafé de Bogotá, Colombia. Serie Ciencia y Tecnología N 83: 536p.

Sosa Goméz, 1998 " El Poder Medicinal de las Plantas ". Asociación Publicadora Interamericana, Madrid – España. 384p.

PLANTAS AL SERVICIO DE LA SALUD

INBio Instituto Nacional de Biodiversidad

NORWEGIAN EMBASSY

MUSEO NACIONAL DE COSTA RICA

MINISTERIO DE CULTURA Y JUVENTUD



ZACATE LIMÓN

Nombre común en Costa Rica

***Cymbopogon citratus* (DC.) Stapf.**
Nombre científico

Zacate Limón,
Té Limón, Zacate Té.
Nombres comunes en Centroamérica

DESCRIPCIÓN

Es una hierba perenne de aproximadamente 1m de altura, con tallos subterráneos, redondeados, muy ramificados. Las hojas son alargadas, planas y con el borde liso, pueden tener hasta 100cm de largo, las inflorescencias de 60 cm. de largo son en espigas incoloras. El follaje presenta un fuerte olor a limón derivado de los aceites esenciales que acumula en sus hojas. El zacate limón forma macollas de hasta 1m de diámetro.

USOS

Favorece la función gástrica. (Estomáquico): Infusión.
Favorece la expulsión de los gases del tubo digestivo (carminativo): Infusión.
Estimula el aparato digestivo (gastrointestinal): Infusión.
En fiebres induce a una abundante sudoración (diaforético): Infusión.
Favorece la expulsión de flemas y otras secreciones de las vías respiratorias (expectorante), para el tratamiento de la tos, gripe, resfríos y pulmonía: Infusión.

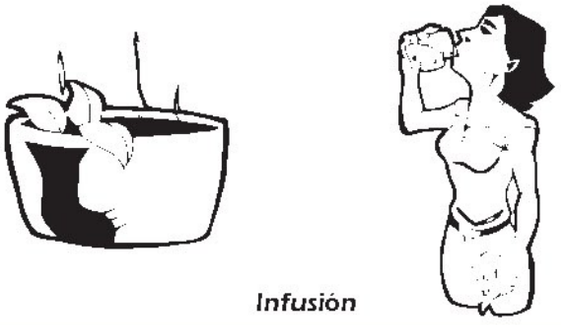
ORIGEN

Esta planta crece en Centro América y Sur América, incluyendo las Antillas, vive desde el nivel del mar hasta los 1200 m., se encuentra en los patios de las zonas rurales.



HERBARIO NACIONAL DE COSTA RICA
PLANTAS AL SERVICIO DE LA SALUD
Plantas Medicinales de Costa Rica y Centroamérica

PREPARACIÓN



Infusión

Con las hojas se prepara en 4 tazas de agua hirviendo, se deja enfriar y se toma 1 taza 2 ó 3 veces al día.

CULTIVO

La reproducción se logra únicamente por división de la planta, se separan macollas de 3 a 4 hijos, se cortan las hojas y se dejan las cepas de 25 a 30 cm. de largo, crece mejor en suelos bien drenados y con mucha materia orgánica, las hojas se cortan por primera vez de 5 a 9 meses después de su establecimiento en el campo.

PRECAUCIONES

Evitar su consumo las siguientes personas; o consumirlo bajo supervisión médica:



Niños menores de 5 años.



Mujeres embarazadas.



Adultos mayores, en el caso que consuman tratamientos de enfermedades crónicas.

Este medicamento se utiliza para males menores y como medicina preventiva

LIBROS CONSULTADOS

Cáceres A 1996. Plantas de Uso Medicinal en Guatemala. Editorial Universitaria - Universidad de San Carlos de Guatemala 400p.

Germosén, R., 2005 Farmacopea Vegetal Caribeña, Editorial Universitaria UNAM- León , 486p.
Gupta M.P., 1995. CYTED – SECAB, 270 Plantas Medicinales Iberoamericanas, Editorial Presencia Limitada, Bogotá, Colombia, 617 p.

Núñez Meléndez, Esteban 1982, Plantas Medicinales de Costa Rica y su Folclore. Editorial Universidad de Costa Rica, 318p.

Ocampo s., Valverde R. 2000. Manual de Cultivo y Conservación de Plantas Medicinales, Editores Lara & Asoc. 148p.

Orellana de Nieto L. 1989. Obtención y Arovechamiento de Extractos Vegetales de la Flora Salvadoreña, Planter Vol (1) 612p.

Sosa Goméz, 1998 " El Poder Medicinal de las Plantas ". Asociación Publicadora Interamericana, Madrid – España. 384p.

Tramil 1985. Farmacopea Vegetal Caribeña, Investigación Ciéntifica y Uso Popular de Plantas Medicinales en el Caribe, Ediciones hacia una Farmacopea, 360p.

PLANTAS AL SERVICIO DE LA SALUD

INBio Instituto Nacional de Biodiversidad

NORWEGIAN EMBASSY

MUSEO NACIONAL DE COSTA RICA

MCJ MINISTERIO DE CULTURA Y JUVENTUD