Guía de plantas, siembros y montes nutritivos y medicinales de nuestros patios, fincas y montañas

JARDINES AGROECOLÓGICOS

PARA LA ALIMENTACIÓN, LA SALUD Y LAS PLANTAS NATIVAS



Para el Empoderamiento, la Recuperación de los Conocimientos y los Derechos de las Mujeres

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Embajada de Suiza en Costa Rica

Mujeres del URAN
Unidas por el Rescate y Armonía con la Naturaleza

pedal

SAGRADA
BioSkincare®

SAGRADA
BOTANICAL GARDENS

Cosmética Madremonte
handmade by Guadalupe Urbina

Costa Rica. Herradura de Rivas de Pérez Zeledón, Faldas del Cerro Urán. 2023-2024
+ info cel y wa (506) 88234501 ó direccion@consultorapedal.com

Este es un proyecto para la creación de jardines y cuido de plantas que recuperan conocimientos ancestrales, respetan la naturaleza y los ecosistemas de montaña.
Trabajamos de manera agroecológica y sostenible con especies nativas, medicinales y comestibles.

Estos jardínes contribuyen a la salud de la comunidad y atraen agroturismo a la zona; difundiendo los procesos de producción en los jardines y fincas de las mujeres que toman en cuenta el impacto del cambio climático, actuando como modelo para impulsar y difundir en otras comunidades el empoderamiento y la recuperacion de los conocimientos de las abuelas, que significa recuperar la soberanía alimentaria y tradición herbolaria de las mujeres.

Agradecemos la colaboración y participación del **Grupo de Mujeres del Urán** que aportaron sus saberes ancestrales y comunitarios para la realización de esta guía.

Investigación:

Adriana Pickering
Gabi Cob

Colaboradoras:

Recolección de información y algunas imágenes:
Ceara Wynne
Selina Randegger

Voluntariado:
Heather Linden
Sagrada Botanical Gardens

Diseño: Jose Alberto Castro
Ilustración de portada: Gabi Cob
Imágenes: Adriana Pickering

Costa Rica. Herradura de Rivas de Pérez Zeledón, Faldas del Cerro Urán. 2023-2024
+ info cel y wa (506) 88234501 ó direccion@consultorapedal.com

AGUACATE

PERSEA AMERICANA



Medicinal y Comestible

Partes que se utilizan:

Fruto, semilla, hojas

Constituyentes

Vitamina A, C, E, potasio y grasas saludables

Beneficios

Humectante para la piel, mejora y previene la caída del cabello, ayuda con problemas digestivos y antiparásitario, trata tumores, abscesos.

Usos

Se puede elaborar aceite de aguacate a partir de la pulpa.
Infusión de la cáscara y la semilla pulverizada contra parásitos.
Aceite de la semilla contra caída del cabello.
Infusión de dos hojas para problemas de la piel Cataplasma de hojas frescas para abscesos y llagas semilla seca y molida contra problemas digestivos.
Pulpa como ungüento contra tumores y para embellecer el cabello.

Contraindicaciones

Si se consume en exceso puede actuar como laxante.

AJO

ALLIUM SATIVUM



Medicinal y Comestible

Partes que se utilizan:

Bulbos

Constituyentes

Alicina
Compuestos de azufre
Saponinas
Flavonoides
Fitoesteroles

Beneficios

Antibacteriano, antiviral, reduce el riesgo de enfermedades cardíacas, mejora la salud del sistema inmunológico, reduce la presión arterial y el colesterol.

Usos

Consumo en crudo o cocido, suplementos, aplicaciones tópicas.

Contraindicaciones

Puede interactuar con anticoagulantes.
Consumo excesivo puede causar irritación gastrointestinal.

ALBAHACA CLAVO

OCIMUM GRATISSIMUM



Medicinal y Comestible

Partes que se utilizan:

Hojas y flores

Constituyentes

Aceites esenciales
Eugenol metil éter
Timol
Cineol (Eucaliptol)
Ácido rosmarínico
Linalool

Beneficios

Como condimento, repelente, anti parásitos, antibacteriano, antiestrés, relajante.

Usos

Para relajar los músculos y ayudar al estómago a hacer la digestión.Para expulsar gusanos intestinales, especialmente en niños. Para dolores de cabeza, diarrea, disentería, complicaciones posparto e impotencia. Se puede aplicar externamente en casos de reumatismo.

Contraindicaciones

No se conocen contraindicaciones.

ALBAHACA TAILANDESA

OCIMUM BASILICUM THYRSIFLORA



Medicinal y Comestible

Partes que se utilizan:

Hojas

Constituyentes

Aceites esenciales: cineol
Eugenol
Linalol
Metil cinamato
1,8-cineol

Beneficios

Promueve la digestión, alivia el estrés, antioxidante.

Usos

En cocina, infusiones.

Contraindicaciones

El consumo en exceso puede provocar reacciones alérgicas.

ALGODÓN

GOSSYPIUM SPP.



Cosmético, Textil y Medicinal

Partes que se utilizan:

Semillas, raíz

Constituyentes

Proteínas, gosipol y ácidos grasos
Grasas y aceites
Vitaminas y minerales
Pigmentos y compuestos fenólicos
Otros compuestos fitoquímicos: alcaloides y flavonoides

Beneficios

Las semillas se usan para extraer aceite, la raíz tiene propiedades diuréticas.

Usos

Aceite de semillas en cocina, uso medicinal de la raíz en infusión.

Contraindicaciones

El gosipol puede ser tóxico en altas concentraciones.

APAZOTE

DYSPHANIA AMBROSIOIDES



Medicinal y Comestible

Partes que se utilizan:

Hojas, semillas

Constituyentes

Aceite esencial, ascaridol

Beneficios

Antiparasitario, digestivo.

Usos

Infusiones, cocina tradicional

Infusión: Contra parásitos, problemas renales, dolores estomacales, hemorroides, gases, regula el ciclo menstrual y sirve para lavar heridas.

Para curar frijoles de gorgojos y para evitar pulgas en las mascotas.

Contraindicaciones

El aceite esencial en dosis altas puede ser neurotóxico.

ARÁNDANOS SILVESTRES

VACCINIUM MYRTILLUS



Medicinal y Comestible

Partes que se utilizan:

Vaccinium myrtillus

Constituyentes

Antioxidante

Beneficios

Antioxidantes, aporta vitamina C, potasio y fibra.
Fortalece el sistema inmunitario.

Usos

Se puede utilizar como un super alimento, también en postres, batidos, mermeladas.

Contraindicaciones

No se conocen contraindicaciones.

ARRACACHE

ARRACACIA XANTHORRHIZA



Comestible

Partes que se utilizan:

Raíz

Constituyentes

Vitaminas, minerales

Beneficios

Rica en carbohidratos y vitaminas.

Usos

Consumo en picadillos, sopas, purés.

Contraindicaciones

No se conocen contraindicaciones.

ARTEMISA

ARTEMISIA VULGARIS



Medicinal

Partes que se utilizan:

Hojas, flores

Constituyentes

Cineol, tuyona

Beneficios

Relaja, Antiespasmódico, emenagogo, elimina parásitos.

Usos

Infusiones, aplicaciones tópicas.

Contraindicaciones

Contraindicado en embarazo por sus propiedades emenagogas.

ARTEMISA AFRA

ARTEMISIA AFRA



Medicinal

Partes que se utilizan:

Hojas

Constituyentes

Artemisinina, aceites esenciales, flavonoides, taninos

Beneficios

Tradicionalmente utilizado para tratar resfriados, fiebre, gripe, dolores de cabeza, problemas digestivos, y como antiparasitario. También se ha utilizado para la tos, dolor de oídos, malaria, diabetes y pérdida de apetito.

Usos

Infusiones, decocciones, aplicaciones tópicas en cataplasmas.

Contraindicaciones

No se recomienda su uso durante el embarazo.

Puede ser neurotóxico en dosis altas.

AZUL DE MATA

JUSTICIA TINCTORIA



Medicinal

Partes que se utilizan:

Hojas y Flores

Constituyentes

Antocianinas

Beneficios

Sirve como expectorante, repelente de mosquitos, blanqueador, alivia problemas en la piel y además fortalece el cabello.

Usos

Colorante natural

En infusión

En lavados contra enfermedades venéreas.

Contraindicaciones

Ingerida en sobredosis puede ser toxica.

BAMBÚ

BAMBUSOIDEAE



Medicinal y Comestible (para construcción, instrumentos musicales)

Partes que se utilizan:

Hojas y brotes

Constituyentes

Antiespasmódica, proporciona mucho potasio y sílice.

Beneficios

Elimina los parásitos en el intestino, para tratar las úlceras, gastritis, náuseas y la indigestión. Contra el asma y la congestión nasal. Regulariza el periodo menstrual y alivia el dolor por cólicos. Contribuye a reducir infartos y estimula la producción de colágeno en la piel y los huesos.

Usos

Las hojas se cosechan frescas y se ponen a secar para elaborar infusiones. Y los brotes se utilizan en su parte mas tierna como el palmito.

Contraindicaciones

No se conocen contraindicaciones.

BANANO

MUSA PARADISIACA



Medicinal y Comestible

Partes que se utilizan:

Fruto, hojas, tallo

Constituyentes

Antiinflamatorio

Beneficios

Contra la tos, influenza y resfriados
Para Bronquitis, Diabetes y úlceras
En casos de Lepra, hemorroides, picaduras de insectos, para el asma
Para dolores y heridas y Reumatismo

Usos

Como fruta.
Hojas en decocción: contra tos, influenza y resfriados
Flores: se utilizan para bronquitis, diabetes y ulceras
Savia: en casos de lepra, hemorroides y picaduras.
Jugo del vástago, se calienta con miel para el asma
Pulpa cocinada: para dolores y heridas
Piel y savia del fruto verde y las hojas recalentadas para reumatismo

Contraindicaciones

No se conocen contraindicaciones.

BOTÓN DE ORO

TITHONIA DIVERSIFOLIA



Medicinal

Partes que se utilizan:

Hojas

Constituyentes

Antiséptica

Beneficios

Se le emplea para el dolor de cabeza, dolor de estómago, golpes y contusiones es la árnica de las américas (arnica montana); es indicada en casos de diarrea, fiebre, comezón y afecciones respiratorias como tos, asma y bronquitis. También es eficaz contra la malaria.

Usos

El cocimiento de las hojas sirve para lavar heridas y afecciones de la piel tales como granos, sarna, barros y espinillas.

Contraindicaciones

No se conocen contraindicaciones.

CAFÉ

COFFEA SPP.



Comestible

Partes que se utilizan:

Semillas (granos de café)

Constituyentes

Cafeína, antioxidantes

Beneficios

Estimulante, mejora la concentración y ayuda a la quema de grasa.

Usos

Bebidas como café, extracción de cafeína.

Contraindicaciones

El exceso puede causar nerviosismo, insomnio y aumento del ritmo cardíaco.

CAMOTE

IPOMOEA BATATAS



Comestible

Partes que se utilizan:

Raíces tuberosas

Constituyentes

Beta-caroteno, vitaminas A y C, fibra

Beneficios

Antioxidante, apoya la visión y el sistema inmunitario.

Usos

Alimentación, en platos cocidos y postres.

Contraindicaciones

No se conocen contraindicaciones.

CAÑA AGRIA

SORGHUM BICOLOR



Medicinal y Comestible

Partes que se utilizan:

Tallo y hojas

Constituyentes

Carbohidratos
Proteínas
Fibra dietética
Grasas
vitaminas y minerales: hierro, zinc, magnesio, fósforo, potasio y algunas vitaminas del complejo B.
Fitonutrientes: antioxidantes y compuestos fenólicos

Beneficios

Para anemia y tratamiento de riñones.

Usos

Se puede comer directo o se machaca y se toma con agua.

Contraindicaciones

Alergias o intolerancias
Problemas digestivos: La caña agria contiene fibra, lo que puede ser beneficioso para la mayoría de las personas, pero en algunas condiciones gastrointestinales, como síndrome del intestino irritable (SII) u otros trastornos digestivos, podría ser necesario moderar su consumo.
Interacciones medicamentosas: En casos de enfermedades específicas o tratamiento con medicamentos, podría haber interacciones entre la caña agria y ciertos medicamentos. Por ejemplo, si estás tomando medicamentos para la diabetes, es posible que debas supervisar tu nivel de glucosa, ya que la caña agria puede afectar los niveles de azúcar en sangre.
Problemas tiroideos: la caña agria puede afectar la función tiroidea, por lo que las personas con trastornos tiroideos pueden necesitar moderar su consumo.
Embarazo y lactancia: Aunque la caña agria es una fuente de nutrientes, las mujeres embarazadas o en período de lactancia deben tener precaución y consultar a un profesional de la salud antes de realizar cambios significativos en su dieta..

CAÑA DE AZÚCAR

SACCHARUM OFFICINARUM



Comestible

Partes que se utilizan:

Tallos

Constituyentes

Sacarosa, Vitamina C, calcio, magnesio, potasio y hierro.

Beneficios

Fuente de energía, mejora la hidratación.

Usos

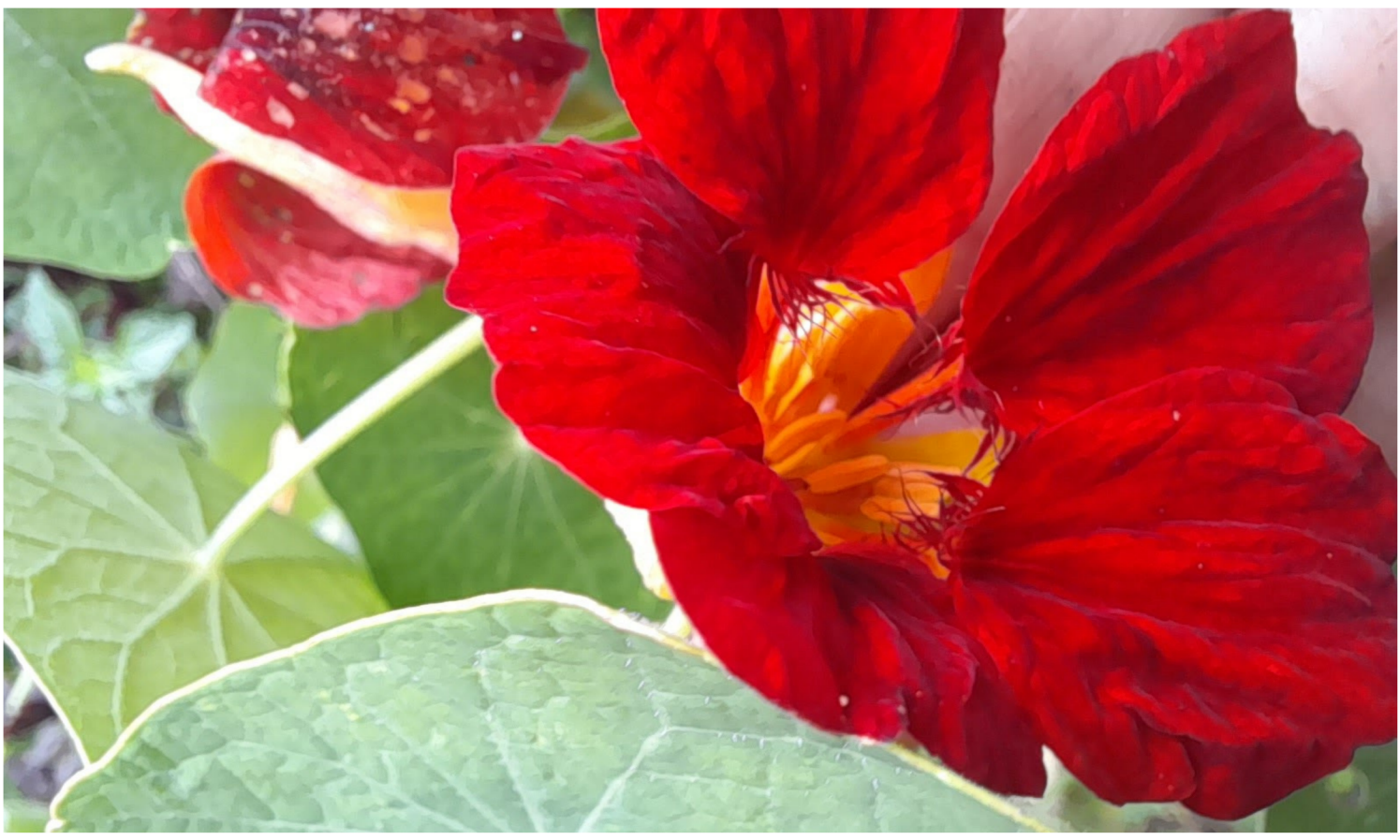
Producción de azúcar y melaza, bebidas.

Contraindicaciones

El consumo excesivo puede aumentar el riesgo de diabetes y obesidad.

CAPUCHINA

TROPAEOLUM MAJUS



Comestible

Partes que se utilizan:

Hojas y flores

Constituyentes

Vitamina C, las flores contienen carotinas y una materia colorante

Beneficios

Previene la caída del cabello y favorece su crecimiento, como antibiotico contra estafilococos, estreptococos y salmonella.

Usos

Se consume en ensaladas.

Contraindicaciones

No se conocen contraindicaciones.

CEBOLLA

ALLIUM CEPA



Medicinal y Comestible

Partes que se utilizan:

Bulbos

Constituyentes

Quercetina, vitaminas C y B6

Beneficios

Antioxidante, puede reducir el riesgo de enfermedades cardíacas.

Usos

Alimentación, en cocina para platos variados.

Contraindicaciones

El consumo excesivo puede causar malestar digestivo en algunas personas.

CEBOLLINO

ALLIUM SCHOENOPRASUM



Comestible

Partes que se utilizan:

Hojas

Constituyentes

Vitaminas A y C, minerales

Beneficios

Antioxidante, mejora la digestión.

Usos

Cocina para condimentar platos, decoración de alimentos.

Contraindicaciones

Puede causar malestar digestivo en algunas personas si se consume en grandes cantidades.

CEDRÓN

ALOYSIA CITRODORA



Medicinal

Partes que se utilizan:

Hojas

Constituyentes

Aceites esenciales, incluyendo citral

Beneficios

Digestivo, sedante suave, ayuda a aliviar resfriado.

Usos

Infusiones, aromaterapia.

Contraindicaciones

Evitar en grandes cantidades durante el embarazo.

CHILE CAMPANA

CAPSICUM BACCATUM



Comestible

Partes que se utilizan:

Frutos

Constituyentes

Vitaminas C y A, antioxidantes

Beneficios

Promueve la salud cardiovascular, mejora el sistema inmunitario.

Usos

Alimentación, en ensaladas, platos cocinados.

Contraindicaciones

No se conocen contraindicaciones.

CHILE DULCE

CAPSICUM ANNUUM (VARIEDAD DULCE)



Comestible

Partes que se utilizan:

Frutos

Constituyentes

Vitaminas C y A, antioxidantes

Beneficios

Promueve la salud cardiovascular, mejora el sistema inmunitario.

Usos

Alimentación, en ensaladas, salsas, sopas y condimentos.

Contraindicaciones

No se conocen contraindicaciones.

CHILE LIMON PICANTE

CAPSICUM ANNUUM LIMON



Comestible

Partes que se utilizan:

Frutos

Constituyentes

Capsaicina, vitaminas C y A

Beneficios

Analgesico, promueve la salud cardiovascular.

Usos

Alimentación, en salsas, platos cocinados.

Contraindicaciones

Puede irritar la piel y las mucosas en personas sensibles.

CIPRÉS

CUPRESSUS SEMPERVIRENS



Medicinal

Partes que se utilizan:

Hojas, semillas

Constituyentes

Antioxidantes, antibacterial, antiviral, antifúngica y cicatrizantes

Beneficios

Gargaras para la inflamación de garganta.

Usos

Se prepara una infusión de las hojas para la inflamación de garganta.
Y se prepara una cocción de las semillas para fortalecer el pelo.

Contraindicaciones

Utilizar en dosis bajas.

CHAYOTE

SECHIUM EDULE



Comestible

Partes que se utilizan:

Fruto, tallo

Constituyentes

Vitaminas C y B, minerales

Beneficios

Diurético, ayuda a la digestión.

Usos

Alimentación, en ensaladas, platos cocinados.

Contraindicaciones

No se conocen contraindicaciones.

CITRONELLA

CYMBOPOGON NARDUS



Medicinal

Partes que se utilizan:

Hojas

Constituyentes

Aceite esencial, citronelol, geraniol

Beneficios

Repelente de insectos, fungicida, antibacteriano.
Desinfectante, antiinflamatorio, antibacteriano, tónico digestivo, repele insectos
Ayuda con problemas digestivos y menstruales.
El aceite de citronela se utiliza para expulsar gusanos u otros parásitos de los intestinos.
Se puede utilizar para dar sabor a bebidas, se puede utilizar en té y La hoja se puede envolver alrededor de la comida para cocinarla al vapor.

Usos

En aceites esenciales, repelentes de insectos
Se puede prerarar con agua o alcohol como desinfectante, en tintura de 90 dias.
Sirve para quemar y limpiar espacios energéticamente.

Contraindicaciones

Evitar contacto directo con la piel sin diluir; puede causar irritacione.

CLITÓREA

CLITORIA TERNATEA



Medicinal y Comestible

Partes que se utilizan:

Flores

Constituyentes

Antocianinas, flavonoides

Beneficios

Mejora la salud ocular, antioxidante.

Usos

Infusiones, colorante natural en cocina.

Contraindicaciones

No se conocen contraindicaciones.

COLA DE CABALLO

EQUISETUM ARVENSE



Medicinal

Partes que se utilizan:

Tallos

Constituyentes

Antiinflamatorias, diuréticas, antioxidantes y antimicrobianas

Beneficios

Para riñones, problemas urinarios, mejora el cabello y las uñas.
Se utiliza también para el dolor de espalda y para tratar las varices.

Usos

Cocción para tomar y para baños (tibia) de la rodilla para abajo en casos de várices.

Contraindicaciones

No se conocen contraindicaciones.

CONSUELDA O SOLDA CON SOLDA

SYMPHYTUM OFFICINALE



Medicinal

Partes que se utilizan:

Hojas, raíces

Constituyentes

Alantoína, mucílagos

Beneficios

Cicatrizante, ayuda en la recuperación de fracturas.

Usos

Uso tópico en pomadas y ungüentos.

Contraindicaciones

No se recomienda el consumo interno debido a la presencia de alcaloides pirrolizidínicos.

CULANTRO CASTILLA

CORIANDRUM SATIVUM





Medicinal y Comestible

Partes que se utilizan:

Hojas, semillas

Constituyentes

Linalol, vitaminas C y K

Beneficios

Ayuda como antiinflamatorio, antibacterial, contra el estreñimiento.

Usos

En salsas, curry, sopas, carnes, arroces, como condimento.

Contraindicaciones

No se conocen contraindicaciones.

CULANTRO COYOTE

ERYNGIUM FOETIDUM



Medicinal y Comestible

Partes que se utilizan:

Hojas

Constituyentes

Contiene hierro, vitamina A, B9, B2, C, ácido fólico, calcio, carotenos, antioxidantes

Beneficios

Ayuda a tratar fiebre, inflamaciones, problemas digestivos, antitumoral y respiratorios.

Usos

Para poner a frijoles, arroz, sopas como condimento.

Contraindicaciones

No se conocen contraindicaciones.

CÚRCUMA

CURCUMA LONGA



Medicinal y Comestible

Partes que se utilizan:

Raíz

Constituyentes

Curcumina, aceites esenciales

Beneficios

Antiinflamatorio, antioxidante.

Usos

Cocina, suplementos.

Contraindicaciones

Puede interactuar con medicamentos anticoagulantes.

DIENTE DE LEÓN

TARAXACUM OFFICINALE



Medicinal y Comestible

Partes que se utilizan:

Hojas, raíz

Constituyentes

Vitaminas A, C y K, minerales

Beneficios

Diurético, ayuda a la digestión.

Usos

Infusiones, ensaladas.

Contraindicaciones

Evitar en caso de cálculos biliares sin consultar a un médico.

DORMILONA

MIMOSA PUDICA



Medicinal

Partes que se utilizan:

Toda la planta

Constituyentes

En las hojas tiene componentes fenílicos ácido gentísico; así como el azúcar d-pinitol
De la planta completa se han aislado el alcaloide de iso-quinolina nor-epinefrina y el sesquiterpeno del ácido jasmónico

Beneficios

Para los nervios, relajante.
Como antiabortivo se administra el té de dormilona para controlar la hemorragia.Además ha sido reportada para tratar la inflamación de matriz y como anticonceptivo. También otros usos que se le dio para promover la impotencia sexual a la mujer o al hombre, se hace la cocción con las hojas.

Usos

Se hace en infusión.

Contraindicaciones

Utilizar en dosis bajas.

ESCOBILLA

SIDA RHOMBIFOLIA



Medicinal y Comestible

Partes que se utilizan:

Hojas

Constituyentes

Alcaloides: efloroglucina, quinolizidina, pirrolizidina y alcaloides isoquinolínicos.
Flavonoides: polifenólicos
Taninos:
Saponinas
Polisacáridos
Ácidos grasos: ácido linoleico y ácido palmítico

Beneficios

Contra problemas renales, dolores de cabeza, es apta como antidiarreica, contra úlceras .
Tradicionalmente se utiliza para hacer escobas.

Usos

Hojas en decocción, hojas frescas en ensalada, baños de asiento.
Hojas hervidas con pelo de maíz: diuréticas, renales, antidiarréicas.
Cataplasma: dolores de cabeza, irritaciones de la piel y golpes.
Otro uso que se le dá es como escoba para barrer patios y casas.

Contraindicaciones

Embarazo y lactancia.

ESPINACA

SPINACIA OLERACEA





Medicinal y Comestible

Partes que se utilizan:

Hojas

Constituyentes

Vitaminas: A, C, K, v E, y algunas vitaminas del complejo B, ácido fólico (vitamina B9), riboflavina (vitamina B2), y vitamina B6.
Minerales: hierro, calcio, potasio, magnesio, fósforo, manganeso, y zinc.
Fitonutrientes: luteína, zeaxantina, y beta-caroteno
Fibra dietética
Proteínas
Ácidos grasos

Beneficios

Contra problemas renales, dolores de cabeza, es apta como antidiarreica, contra úlceras .
Tradicionalmente se utiliza para hacer escobas.

Usos

En ensaladas, sopas, batidos.

Contraindicaciones

El consumo excesivo puede provocar acumulación de oxalatos.

FLOR DE ITABO

YUCCA GUATEMALENSIS HOT.



Medicinal y Comestible

Partes que se utilizan:

Flores

Constituyentes

Saponinas
Polifenoles
Vitaminas y minerales
Carbohidratos
Fitoesteroles

Beneficios

Antitusiva, expectorante, contra afecciones de garganta y ronquera.

Usos

Decocción de la flores para reducir colesterol, oprevenir artritis, contra transtornos estomacales
De la hoja se realizan tejidos.

Contraindicaciones

Alergias
Embarazo y lactancia.

FLOR DE MUERTO

TAGETES ERECTA



Medicinal y Comestible

Partes que se utilizan:

Flores

Constituyentes

Luteína, zeaxantina

Beneficios

Hojas frescas se consumen contra afecciones del hígado.

Usos

Se utiliza como fungicida.

Se pone en alcohol para pañitos y no se frota.

Contraindicaciones

Evitar el consumo excesivo debido a la posible irritación.

FOTI

POLYGONUM MULTIFLORUM



Medicinal

Partes que se utilizan:

Raíz

Constituyentes

Lecitina, emodina

Beneficios

Promueve la salud del cabello, antioxidante.

Usos

Suplementos, tónicos.

Contraindicaciones

Puede causar hepatotoxicidad en dosis altas o uso prolongado.

FRAMBUESA

RUBUS ROSIFOLIUS





Medicinal y Comestible

Partes que se utilizan:

Frutos, hojas

Constituyentes

Antioxidantes, ácido fólico y vitamina C. Potasio y fibra

Beneficios

Para limpiar y desintoxicar el aparato digestivo
Calma dolores de parto e irritabilidad uterina
Alivia los dolores de la menstruación
Para bebés es ideal contra diarrea y estreñimiento.

Usos

Jugo del fruto, infusión de las hojas.

Contraindicaciones

Consumida en grandes cantidades en los primeros meses puede ser abortiva.

FRESAS

FRAGARIA × ANANASSA





Comestible

Partes que se utilizan:

Frutos

Constituyentes

Vitaminas C y K, antioxidantes, manganeso

Beneficios

Mejora la salud del corazón, antiinflamatorio.

Usos

Consumo fresco, en postres y mermeladas.

Contraindicaciones

Puede causar alergias en personas sensibles.

FRIJOL DE PALO

CAJANUS CAJAN



Medicinal y comestible

Partes que se utilizan:

Semillas

Constituyentes

Fibra, vitaminas del grupo B, hierro, ácido fólico, calcio, potasio, fósforo y zinc.

Beneficios

Previene la disenteria, se usa en enfermedades renales y trastornos sanguíneos. Bronquitis y Pulmonía.

Usos

Se consume como alimento, en sopa, guisos, se cocina con el arroz.

Contraindicaciones

No se conocen contraindicaciones.

GORDOLOBO

VERBASCUM THAPSUS



Medicinal

Partes que se utilizan:

Hojas y flores

Constituyentes

Flavonoides, mucílagos, saponinas triterpenoides, taninos,

Beneficios

Relajante muscular. Esta planta posee acción emoliente, antiinflamatoria, antitusígena y antiespasmódica. Es buena para reumatismo y artritis.

Usos

Alivia los dolores de oído de los niños, en forma de aceite, unas gotas ayudan a aliviar el dolor y reducir la inflamación.
En té ayuda con la bronquitis, el asma, la tuberculosis y la tos seca. Ayudan a eliminar el exceso de moco en el sistema respiratorio, calmando el sistema y calmando cuando está irritado . Se puede aplica tópicamente para aliviar hematomas, acné, forúnculos, eczemas, dolores articulares. Tiene efectos sedantes y puede ayudar a dormir.

Contraindicaciones

Reacciona con algunos medicamentos para la diabetes. se han reportado algunos casos de personas con reacciones alergicas por contacto en la piel.

GOTAS AMARGAS

GENTIANA LUTEA



Medicinal

Partes que se utilizan:

Raíz

Constituyentes

Glicósidos amargos, iridoides

Beneficios

Estimulante del apetito, digestivo.

Usos

Infusiones, bebidas amargas.

Contraindicaciones

Evitar en embarazo y lactancia debido a posibles efectos estimulantes del útero.

GOTU COLA

CENTELLA ASIATICA



Medicinal

Partes que se utilizan:

Hojas

Constituyentes

Saponinas triterpénicas, flavonoides

Beneficios

Mejora la circulación, cicatrizante.

Usos

Infusiones, aplicaciones tópicas.

Contraindicaciones

Puede causar sensibilidad al sol y dermatitis en casos raros.

GUACAMAYO

BOCCONIA FRUTESCENS



Medicinal

Partes que se utilizan:

Hojas, Fruto

Constituyentes

Alcaloides: protopina y chelidonina
Flavonoides
Taninos
Ácidos orgánicos: ácido cítrico y el ácido málico

Beneficios

Para quitar la tos, bronquitis, problemas de la piel, flatulencia, curan las llagas antiguas o verrugas, calma los dolores agudos de vientre y activa el apetito.

Usos

Cocimiento de las hojas, administrado por vía oral o en baños (tos)
Las hojas soasadas y colocadas a manera de cataplasma (bronquitis)
El látex sobre granos, verrugas, callos, irritaciones, manchas en la piel y en heridas.

Contraindicaciones

Embarazo y lactancia.
Alergias.

GUARUMO

CECROPIA OBTUSIFOLIA BERTOL





Medicinal

Partes que se utilizan:

Hojas, corteza, tallo y raíz

Constituyentes

Alcaloides, glicosidos, cardiotonicos, saponinicos, flavonoides, taninos, triterpenos, camphol, geraniol, limoneno, tirosina.

Beneficios

Partos difíciles, quema grasa, asma, bronquitis, tos, gripe, refrio, anti reumatismo, diarrea, infección de las vías urinarias.

Usos

Corteza, tallo y raíz diuréticas. Raíz en té para vías urinarias. Latex tronco lavar heridas. Hojas en té para diabetes, congestión hepática, y antiinflamatorio.

Contraindicaciones

Hipoglucémico, Hipotensor, fecundiza, en grandes cantidades afecta el higado.

GUASCA / MIELCILLA

GALINSOGA PARVIFLORA



Comestible

Partes que se utilizan:

Hojas, tallos

Constituyentes

Vitaminas y minerales

Beneficios

Usado en sopas y guisos, nutritivo.

Usos

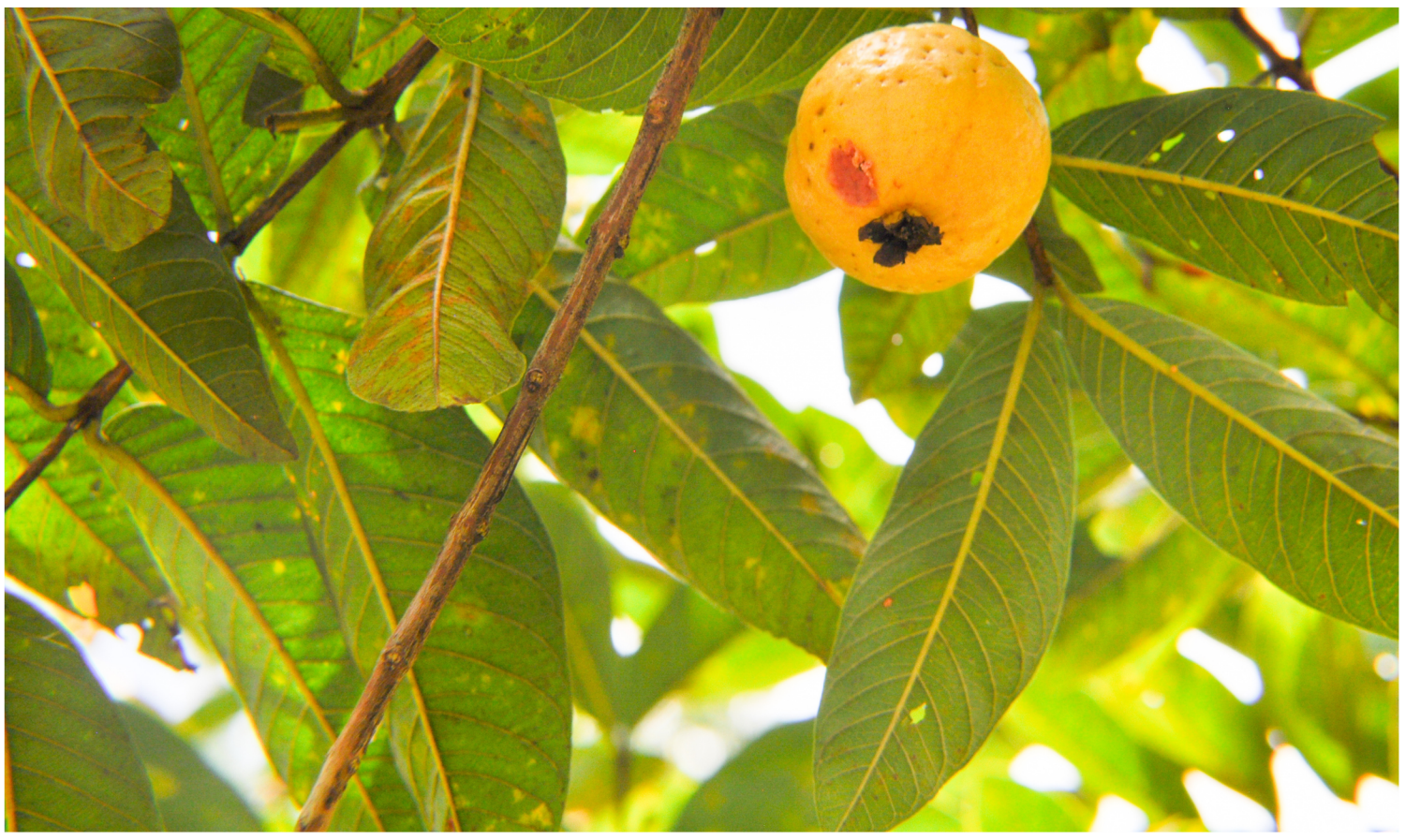
Cocina, especialmente en la sopa de ajiaco.

Contraindicaciones

No se conocen contraindicaciones.

GUAYABA

PSIDIUM GUAJAVA



Medicinal y Comestible

Partes que se utilizan:

Hojas, Frutos, Corteza

Constituyentes

Vitamina A, E, D12 y especialmente en vitamina C, más que los cítricos. También es rica en hierro, cobre, calcio, magnesio, potasio, manganeso y fósforo

Beneficios

Combate anemia. Contra problemas estomacales como gastroenteritis, enfermedades pulmonares, tos, resfriado y en dolores de muelas.

Usos

Se utiliza la corteza para anemia. Se hierven las hojas para la tos y problemas estomacales.

Contraindicaciones

Alergias: picazón, hinchazón, erupción cutánea o dificultad para respirar después de consumir guayaba, debes evitarla y buscar atención médica si es necesario.

Diabetes.

Problemas gastrointestinales.

GÜITITE

ACNISTUS ARBORESCENS O DUNALIA ARBORESCENS



Medicinal y Comestible

Partes que se utilizan:

Hojas y frutos

Constituyentes

Alcaloides
Flavonoides
Saponinas
Taninos
Fitoesteroles

Beneficios

Limpiar el higado y quita dolor de estómago.
Están investigandolo en Costa Rica para cura del cáncer.
Combate caspa, psoriasis y eccema si se maceran en agua las hojas.
Se utiliza en té para tratar afecciones de la garganta, en forma de gargarismos.

Usos

Las hojas se friccionan en agua para tomar, limpia el higado y contra el dolor de estómago.

Contraindicaciones

No tomar en infusión.

HIERBA BUENA

MENTHA SPICATA



Medicinal y Comestible

Partes que se utilizan:

Hojas

Constituyentes

Mentol, flavonoides

Beneficios

Digestivo, alivia síntomas de resfriado.

Usos

Infusiones, cocina, mojitos.

Contraindicaciones

Evitar en exceso; puede causar irritación de la boca en algunas personas.

HIGOS

FICUS CARICA



Comestible

Partes que se utilizan:

Frutos y hojas

Constituyentes

Fibra, vitaminas B6 y K, minerales

Beneficios

Antioxidante, mejora la digestión. Para la salud del corazón, la inmunidad y la salud ósea. Sus hojas se utilizan para controlar la diabetes, reducir la inflamación y promover la salud de la piel.

Usos

Consumo fresco, en postres y mermeladas.
Sus hojas en infusión.

Contraindicaciones

No se conocen contraindicaciones.

HINOJO

FOENICUM VULGARE



Medicinal y Comestible

Partes que se utilizan:

Semillas, hojas, raíz

Constituyentes

Flavonoides, fenolicos, anetol, fenchol, lemoneno. Fibra dietetica, Vitamina C, complejo B y acido folico.

Beneficios

Alivia nauseas y vómito. Antinflamatorio. Antiespasmódico. Alivia la tos. Es aromatico, calmante, digestivo,antiacido y expectorante. Ayuda a disolver moco de las vias respiratorias. Aumenta la produccion de leche materna.

Usos

Las semillas en té. Los brotes y hojas en ensaladas, sopas y aderezos.

Contraindicaciones

No se conocen contraindicaciones.

INCIENSO

BOSWELLIA SACRA



Medicinal

Partes que se utilizan:

Resina

Constituyentes

Ácidos boswélicos

Beneficios

Antiinflamatorio, usado en aromaterapia.

Usos

Quemado como incienso, aplicaciones tópicas en aceites.

Contraindicaciones

Evitar inhalación directa del humo en exceso.

INSULINA

CISSUS VERTICILLATA



Medicinal

Partes que se utilizan:

Hojas, tallos

Constituyentes

Compuestos fenólicos, saponinas

Beneficios

Tradicionalmente usado para regular niveles de azúcar.

Usos

Infusiones, medicina tradicional.

Contraindicaciones

Consultar a un médico antes de usar para tratar diabetes.

JAIBA

CYCLANTHERA PEDATA



Comestible

Partes que se utilizan:

Frutos y tallos

Constituyentes

Contiene minerales y es rica en fibra

Beneficios

Ayuda con sus propiedades contra el colesterol y azúcar, es diurético.

Usos

Sus frutos se consumen como verdura, aunque también se consumen sus tallos en algunos sitios.
Se puede comer directamente en la ensalada, en chileras.

Contraindicaciones

No se conocen contraindicaciones.

JENGIBRE

ZINGIBER OFFICINALE



Medicinal y comestible

Partes que se utilizan:

Rizomas

Constituyentes

Antiséptico, antioxidante, expectorante, antiinflamatorio y antimicrobiano; contiene hierro, vitamina C y polifenoles

Beneficios

Ayuda con sus propiedades contra el colesterol y azúcar, es diurético.

Usos

En infusión.
Como condimento.

Contraindicaciones

No se conocen contraindicaciones.

JOCOTE

SPONDIAS PURPUREA



Medicinal y Comestible

Partes que se utilizan:

Frutos, hojas y corteza

Constituyentes

Vitamina C, vitamina A, vitamina B (especialmente B1, B2 y B3) y vitamina E.
Minerales: potasio, calcio, magnesio, fósforo, hierro y zinc, q
Fibra dietética
Carbohidratos:
Ácidos orgánicos ácido cítrico, ácido málico y ácido oxálico.
Fitonutrientes: flavonoides, carotenoides y polifenoles

Beneficios

Anemia, gastrointestinal, amebas, diarreas, disentería, dolor de estómago, gastritis, fiebres, resfrío, conjuntivitis, dolores renales, cansancio, cálculos en la vejiga. (decocción de la corteza)
Encias inflamadas, sarna, tópico en úlceras, renal. (decocción del fruto)
Salpullidos y aftas (decocción de las hojas).

Usos

Decocción de la corteza, del fruto, de las hojas
Raíz, Cataplasma de hojas para salpullidos. Consumo de hojas contra la anemia.Cistitis, uretritis (Fruto u ¾ hojas maceradas en un litro de agua).
Enjuagues y gárgaras para úlceras bucales con el jugo del fruto.

Contraindicaciones

No se conocen contraindicaciones.

JUANILAMA

LIPPIA ALBA



Medicinal

Partes que se utilizan:

Hojas

Constituyentes

Aceites esenciales, limoneno

Beneficios

Sedante, para malestar estomacal, relajante.
Antiespasmódico.

Usos

Infusiones, medicina tradicional.

Contraindicaciones

Evitar en embarazo y lactancia.

KALE

BRASSICA OLERACEA VAR. SABELLICA



Comestible

Partes que se utilizan:

Hojas

Constituyentes

Vitaminas A, C, K, minerales

Beneficios

Nutritivo, antioxidante.

Usos

Cocina, en ensaladas y platos cocidos.

Contraindicaciones

El consumo excesivo puede interferir con medicamentos anticoagulantes debido a la vitamina K.

KATUK

SAUROPUS ANDROGYNUS



Medicinal y Comestible

Partes que se utilizan:

Hojas y frutos

Constituyentes

la vitamina K, provita-min carotenoides, vitaminas B y C, proteínas y minerales.

Beneficios

Alimenta y fortalece.

Usos

Se puede utilizar como alimento en ensaladas, snacks tostadas al horno.
En polvo puede servir como tinte. Las hojas más maduras poseen el mayor contenido de nutrientes de las hojas.

Contraindicaciones

Consumir con moderación.

LAVANDA

LAVANDULA ANGUSTIFOLIA



Medicinal

Partes que se utilizan:

Flores

Constituyentes

Aceites esenciales, linalol, linalilo

Beneficios

Relajante, ayuda contra la ansiedad, mejora el sueño.

Usos

Aromaterapia, infusiones, uso tópico.

Contraindicaciones

Evitar consumo oral en grandes cantidades; puede ser tóxico.

LECHUGA

LACTUCA SATIVA



Comestible

Partes que se utilizan:

Hojas

Constituyentes

Fibra, vitaminas A y K, minerales

Beneficios

Promueve la digestión, efecto calmante leve.

Usos

Alimentación, en ensaladas y otros platos.

Contraindicaciones

No se conocen contraindicaciones.

LIMÓN

CITRUS LIMON



Comestible

Partes que se utilizan:

Fruto

Constituyentes

Vitamina C, flavonoides, ácido cítrico

Beneficios

Antioxidante, fortalece el sistema inmunitario.

Usos

Alimentación, limpieza, uso tópico en belleza.

Contraindicaciones

El jugo puede irritar el estómago en exceso.

LLANTÉN

PLANTAGO MAJOR



Medicinal

Partes que se utilizan:

Hojas

Constituyentes

Mucílagos, flavonoides, ácido salicílico

Beneficios

Cicatrizante, antiinflamatorio, expectorante.

Usos

Infusiones, cataplasmas.

Contraindicaciones

No se conocen contraindicaciones.

MADERO NEGRO

GLIRICIDIA SEPIUM



Medicinal

Partes que se utilizan:

Hojas y corteza

Constituyentes

Alcaloides
Flavonoides y taninos
Proteínas
Fibra
Minerales
Ácidos grasos y aceites esenciales

Beneficios

Para resfrios, diarreas, contra parasitos. Conta enfermedades de la piel coo granos, heridas, sarna, acaros, alergias y quemaduras
También para picadas de insectos.

Usos

1 hoja por taza en infusión, e al dia por 3 dias para resfriados, gripes, diarrea y fiebres., tmabien para enferedades de la piel La hoja machacada en emplastos paa la sarna
La corteza contra hongos en los pies y otras partes del cuerpo.
Una rama hervida en agua para baños en fiebres persistentes, especialmente en niñes.

Contraindicaciones

Toxicidad en animales.
Alergia.
Embarazo y Lactancia.

MAÍZ

ZEA MAYS





Medicinal y Comestible

Partes que se utilizan:

Fruto, envoltura del fruto (hojas y pelos)

Constituyentes

Carbohidratos
Proteínas
Fibra dietética
Vitaminas: tiamina, niacina, ácido pantoténico y ácido fólico y vitamina E.
Minerales:potasio, magnesio, fósforo y zinc.
Antioxidantes y fitonutrientes:carotenoides incluyendo luteína y zeaxantina

Beneficios

Contra infecciones urinarias, cistitis, prostatitis, gota, gonorrea, hepatitis.
Ayuda si hay problemas de diarrea o gástricos
Para hemorragias menstruales, Diurético
Hojas:en vino blanco para desinfectar heridas y llagas
Desinflama riñones, vejiga, irritación de la piel y quemaduras del sol.
Antirreumático, tónico cardíaco, sedante, hipoglucemia.

Usos

Infusión del Pelo de maíz para infecciones urinarias, cistitis, prostatitis, gota, gonorrea, hepatitis
Granos de maíz: diarrea y problemas gástricos
Decocción: Tusa: hemorragias menstruales
Tallo: Diurético
Hojas:en vino blanco para desinfectar heridas y llagas.
Harina: como cataplasma para desinflamar riñones, vejiga, irritación de la piel y quemaduras del sol
Tintura: Semilla antirreumático, tónico cardíaco, sedante, hipoglucemia.

Contraindicaciones

Alergias y azucar en la sangre.

MALVA

MALVA SYLVESTRIS



Medicinal

Partes que se utilizan:

Flores, hojas

Constituyentes

Mucílagos, antocianinas, vitamina C

Beneficios

Antiinflamatorio, Ayuda con enfermedades del aparato respiratorio, suaviza mucosas y reduce inflamación
Para tratar estreñimiento o estómago irritado. Frotar heridas y picaduras de insectos.

Usos

En ensaladas, las flores y las hojas se utilizan como verdura, pero principalmente en té (infusión).

Contraindicaciones

Evitar en embarazo y lactancia sin consultar.

MANDARINA

CITRUS RETICULATA



Comestible

Partes que se utilizan:

Fruto

Constituyentes

Vitamina C, flavonoides, antioxidantes

Beneficios

Fortalece el sistema inmunitario, promueve la salud de la piel.

Usos

Alimentación, en jugos y postres.

Contraindicaciones

No se conocen contraindicaciones.

MANZANA DE AGUA

SYZYGIUM MALACCENSE



Comestible

Partes que se utilizan:

Fruto

Constituyentes

Fenoles, flavonoides, terpenos

Beneficios

Antioxidante y antimicrobiana.

Usos

Como fruta fresca.

Contraindicaciones

No se conocen contraindicaciones.

MANZANILLA

MATRICARIA CHAMOMILLA L



Medicinal

Partes que se utilizan:

Hojas y flores

Constituyentes

Antiinflamatorias, contiene propiedades antioxidantes, antialérgicas, antibióticas y antidiarreicas

Beneficios

Relajante, alivia calambres de estómago, digestiones pesadas, espasmos gastrointestinales, colitis, inapetencia, fatiga general, menstruaciones dolorosas, neuralgia, asma, fiebres periódicas. En uso externo la manzanilla es un notable sedativo para tratar la conjuntivitis y las inflamaciones de los párpados, se utiliza tambien para aliviar la dentición en bebés.

Usos

Infusiones, decocciones, aceite esencial.

Contraindicaciones

No se conocen contraindicaciones.

MASTUERZO / BERRO

LEPIDIUM VIRGINICUM L



Medicinal y comestible

Partes que se utilizan:

Hojas, tallos y brotes

Constituyentes

Glucosinolatos
Flavonoides
Ácidos fenólicos
Vitaminas (como la vitamina C)
Minerales (como el hierro y el calcio)

Beneficios

Propiedades antioxidantes, efecto estimulante sobre la digestión,, apoyo al sistema inmunológico, propiedades antiinflamatorias.

Usos

Se utiliza en ensaladas, sándwiches, y como guarnición por su sabor ligeramente picante.
Tradicionalmente, se ha utilizado para tratar diversas afecciones, como problemas digestivos y respiratorios, aunque se requiere más investigación científica para validar estos usos.

Contraindicaciones

Personas con hipotiroidismo deben tener precaución, ya que puede interferir con la función de los medicamentos.

MELISSA O TORONJIL

MELISSA OFFICINALIS



Medicinal

Partes que se utilizan:

Hojas

Constituyentes

Aceites esenciales, citral, eugenol

Beneficios

Relajante, ayuda contra el insomnio y la ansiedad.

Usos

Infusiones, uso tópico.

Contraindicaciones

Posible interacción con medicamentos sedantes.

MENTA SILVESTRE

MENTHA SPICATA



Medicinal y Comestible

Partes que se utilizan:

Hojas

Constituyentes

Aceites esenciales, carvona

Beneficios

Digestivo, refrescante.

Usos

Infusiones, uso culinario.

Contraindicaciones

No se conocen contraindicaciones.

MIL EN RAMA

ACHILLEA MILLEFOLIUM



Medicinal

Partes que se utilizan:

Hojas y flores

Constituyentes

Antibacterianas, astringentes, antiséptico, antiinflamatorio, antiespasmódicas.

Beneficios

En medicina popular se utiliza como emenagogo, contra los dolores menstruales, en el tratamiento interno de trastornos digestivos y diarreas. En forma externa se usa para lavar heridas de cualquier naturaleza. Se puede utilizar como bálsamo para la piel.

Usos

Las hojas en decocción sirven contra problemas renales, dolores de cabeza, antidiarreica y contra úlceras.
Hojas frescas se consumen contra afecciones del hígado.
Para sanar heridas.

Contraindicaciones

No se conocen contraindicaciones.

MIRRA

COMMIPHORA MYRRHA



Medicinal y Comestible

Partes que se utilizan:

Hojas

Constituyentes

Es antiinflamatoria, antiséptica y antioxidante

Beneficios

Se utiliza para afecciones de la piel, como eccemas exudativos, úlceras de decúbito, forúnculos, acné y piel muy agrietada. Propiedades descongestionantes del sistema respiratorio.

Usos

Inflamaciones bucales, haciendo gargarismos.

Contraindicaciones

No se conocen contraindicaciones.

MORA DE CABALLO

RUBUS GLAUCUS



Medicinal y Comestible

Partes que se utilizan:

Frutos y raíz

Constituyentes

Vitamina C, calcio y fósforo
Acidos como (clorogénico, ferúlico, ursólico y málico) con propiedades anticancerosas
Fuente de fibra y antioxidante

Beneficios

Para padecimientos digestivos, principalmente para la bilis y el dolor de estómago, así como para la fiebre intestinal, empacho.

Usos

La raíz se usa para fiebre y gastritis.
Los frutos para mejorar la digestión.

Contraindicaciones

No se conocen contraindicaciones.

MOSTAZA

SINAPIS ARVENSIS



Comestible

Partes que se utilizan:

Semillas, Hojas y flores

Constituyentes

Glucosinolatos, proteínas, omegas 3 y 6, calcio, hierro, magnesio y zinc. Complejo B, ácido fólico y vitamina E

Beneficios

Estimulante, antinflamatorio, digestivo, antimicrobiano.

Usos

Catasplasmas, tés, uso tópico. Crudos en ensaladas y verduras.

Contraindicaciones

Compuestos pueden ser irritantes para la piel si se usan en gran cantidad o cuando se usa directamente en la piel sin dilusión.

MOZOTE

TRIUMFETTA SEMITRILOBA



Medicinal y Comestible

Partes que se utilizan:

Tallos

Constituyentes

Flavonoides, taninos, saponinas mucílagos y polisacáridos

Beneficios

Refrescante del estómago. Contra problemas digestivos como gastritis, diarreas y úlceras, parásitos, infecciones de la vejiga, úlceras, a bajar la presión, paludismo, estimulante del parto.

Usos

Tallos puestos en agua, suelta viscosidad.

Contraindicaciones

No recomendable en personas con presión baja.

MOZOTILLO

NO SE CONOCE



Medicinal

Partes que se utilizan:

Toda la planta

Constituyentes

No se conocen

Beneficios

Para la fiebre y deshidratación.

Usos

La raíz se usa para los riñones.

Contraindicaciones

No se conocen contraindicaciones.

NARANJA

CITRUS SINENSIS



Comestible

Partes que se utilizan:

Fruto

Constituyentes

Vitamina C, flavonoides, antioxidantes

Beneficios

Fortalece el sistema inmunitario, antioxidante.

Usos

Alimentación, en jugos y postres.

Contraindicaciones

El consumo excesivo puede afectar a personas con acidez estomacal.

NARANJILLA O LULO

SOLANUM QUITOENSE



Comestible

Partes que se utilizan:

Fruto

Constituyentes

vitamina C, calcio, fósforo y fibra

Beneficios

Fortalece el sistema inmunológico, antioxidante, facilitar la digestión, previene el estreñimiento. Fortalece el cabello, las uñas y los huesos.

Usos

En frescos, batidos, postres.

Contraindicaciones

No se conocen contraindicaciones.

NARANJO AGRIO

CITRUS AURANTIUM



Medicinal

Partes que se utilizan:

Cogollos, cascara

Constituyentes

Aceites esenciales: La cáscara contiene aceites esenciales: limoneno, linalool, geraniol y citronelal
Flavonoides
Alcaloides
Pectina
Vitaminas y minerales: vitamina C, que es un antioxidante importante para el sistema inmunológico y la salud de la piel. vitamina A, vitamina B y minerales: potasio y calcio

Beneficios

Relajante, ayuda contra el insomnio y la ansiedad.

Usos

Los cogollos se ponen en una olla y que hiervan.

Contraindicaciones

No se conocen contraindicaciones.

NÍSPERO

MESPILUS GERMANICA



Medicinal y comestible

Partes que se utilizan:

Hojas y frutos

Constituyentes

Antioxidantes, polifenoles, vitamina C

Beneficios

Antioxidante, alivio gastrointestestinal, antioxidantes, salud cardiovascular y antinflamatorio. Regula el azúcar en la sangre. Ayuda a la salud de la piel.

Usos

Hojas en té contienen antioxidantes, dan alivio gastrointestinal, antiinflamatorio. Los frutos tambien son altos en vitamina C, cuidan la salud cardiovascular y ayudan con la salud de la piel.

Contraindicaciones

El consumo excesivo puede resultar en laxante o alergia.

ORÉGANO

ORIGANUM VULGARE



Medicinal y Comestible

Partes que se utilizan:

Hojas

Constituyentes

Aceites esenciales, timol, carvacrol

Beneficios

Ayuda en afecciones respiratorias, resfriados, afecciones respiratorias.

Usos

En frijoles, carnes, salsas, sopas.

Contraindicaciones

No se conocen contraindicaciones.

OROZÚZ O DULCE AZTECA

GLYCYRRHIZA GLABRA



Medicinal

Partes que se utilizan:

Raíz

Constituyentes

Glicirricina, flavonoides

Beneficios

Mejora la salud de la piel, antioxidante.

Usos

Infusiones, extracto en medicina.

Contraindicaciones

Evitar en hipertensión y enfermedad renal debido a efectos sobre el sodio.

ORTIGA DE ALTURA

WIGANDIA URENS



Medicinal

Partes que se utilizan:

Hojas

Constituyentes

Alcaloides
Flavonoides
Taninos
Saponinas
Ácidos orgánicos: ácido málico, ácido cítrico y ácido oxálico
Polisacáridos

Beneficios

Mejora la digestión, para dormir, problemas en los riñones.
Contra reumautismo, cáncer de próstata y sifilis.
Contra el insomnio y en medicina tradicional.
También tiene usos ceremoniales y religiosos.

Usos

Alergias.
Embarazo y lactancia.

Contraindicaciones

Evitar su consumo si se padece de Hipotensión (presión arterial baja). Alguna insuficiencia de tipo renal. Insuficiencia cardíaca, porque puede generar trastornos mayores o interrumpir directamente con algún tratamiento farmacológico establecido.

PAPAS

SOLANUM TUBEROSUM



Comestible

Partes que se utilizan:

Tubérculos

Constituyentes

Vitaminas C y B6, potasio

Beneficios

Fuente de energía, apoya la salud cardiovascular.

Usos

Alimentación, en diversas preparaciones culinarias.

Contraindicaciones

Evitar brotes verdes y solanina.

PAPAYA

CARICA PAPAYA



Comestible

Partes que se utilizan:

Fruto

Constituyentes

Vitamina C, papaína, antioxidantes

Beneficios

Digestivo, mejora la salud de la piel.

Usos

Alimentación, en ensaladas y fresco.

Contraindicaciones

La papaína puede irritar el estómago en algunas personas.

PAPILLA DE MAIZ

COLOCASIA ESCULENTA



Comestible

Partes que se utilizan:

Tubérculos

Constituyentes

Vitaminas B, B6, C y E y minerales

Beneficios

Fuente de energía, mejora la digestión, disminuye el colesterol, antioxidante, baja en calorías.

Usos

Alimentación, en diversas preparaciones culinarias: puré, chips.

Contraindicaciones

No se conocen contraindicaciones.

PEREJIL

PETROSELINUM CRISPUM



Medicinal y Comestible

Partes que se utilizan:

Hojas

Constituyentes

Vitaminas C, K y A, hierro

Beneficios

Diurético, mejora la digestión.

Usos

Cocina, infusiones.

Contraindicaciones

Evitar en grandes cantidades durante el embarazo.

PORÓ

ERYTHRINA STEYERMARKII



Medicinal y Comestible

Partes que se utilizan:

Hojas y flores

Constituyentes

Alkaloides y Metabolitos

Beneficios

Contra golpes y alimenticia.

Usos

Sancochada, cataplasmas para golpes y soazada
Las flores se consumen en picadillos, huevo.

Contraindicaciones

No se conocen contraindicaciones.

REPOLLO

BRASSICA OLERACEA L. VAR. CAPITATA L



Comestible

Partes que se utilizan:

Hojas

Constituyentes

Fibra, potasio, vitamina C y folatos., vitamina C y folatos. Aporta cantidades apreciables de potasio, hierro, fósforo y, en menor cantidad, de calcio.

Beneficios

Para molestias estomacales, problemas cardíacos y problemas intestinales. Efecto protector sobre el corazón y las arterias.

Usos

Ensaladas, salteado, almuercitos de repollo.

Contraindicaciones

No se conocen contraindicaciones.

ROMERO

ROSMARINUS OFFICIANALIS L.



Medicinal y Comestible

Partes que se utilizan:

Hojas

Constituyentes

Antiviral, antimicrobiana, anticonvulsiva, estimula el sistema nervioso central
Salvina, carnosol, cryptotanshinone, jrosmadial, rosmanol, epiromanol, entre muchos otros componentes

Beneficios

Para problemas de bronquitis, aigdalitis, dolores de cabeza, depresión, reumatismo.

Usos

Para el reumatismo se toma en infusión o una ramita de 5cm en 1 taza de agua en ayunas.
Macerada en vino rojo para afecciones respiratorias y nerviosas. En agua con miel de abeja licuada en ayunas antioxidante (para no envejecer)
Las hojas maceradas en alcohol para amasajear el cuero cabelludo y evitar la caida del cabello y fortalecer la piel.

Contraindicaciones

Alergias y personas con historial de convulsiones.

ROSA

GRANDIFLORA



Medicinal y Comestible

Partes que se utilizan:

Pétalos, botones y hojas

Constituyentes

Geraniol, citronelol, linalol, eugenol, nerol. taninos, ácido gálico; flavonoides: kemferol, antocianósidos (cianidol).

Beneficios

Circulación, para tratar herpes labiales, inflamación, diarrea. Para depresión, corazón roto, sube la libido. Hojas para calmar el sistema nervioso.

Usos

Se utiliza en té, para baños, en la cocina y cosmética.

Contraindicaciones

No se conocen contraindicaciones.

RUDA

RUTA GRAVEOLENS, RUTA CHALEPENSIS



Medicinal

Partes que se utilizan:

Hojas

Constituyentes

Vitamina C y varios aceites esenciales, bactericida
Tiene propiedades antiparasitarias y antiinflamatorias
Contenido de flavonoides, alcaloides y aceite esencial

Beneficios

Para problemas renales, dolores de cabeza, es apta como antidiarreica y contra úlceras
Contra afecciones al hígado
Gárgaras para el dolor de garganta
Ayuda a las contracciones durante el parto
Tomandola los ultimos tres meses antes del parto previene las hemorragias
También combate parásitos y hemorroides.

Usos

Las hojas en decocción
Ayuda en estimular el útero cuando hay amenorrea o problemas con reglas escasas (las flores).
La decocción de la planta sirve contra afecciones gastrointestinales como diarreas, cólicos y parásitos.

Contraindicaciones

Evitar en grandes cantidades durante el embarazo.

RUIBARBO

RHEUM RHABARBARUM



Medicinal y Comestible

Partes que se utilizan:

Toda la planta

Constituyentes

Contiene vitaminas, como las vitaminas C, K y minerales

Beneficios

Contra parásitos. Es estimulante y digestivo, utilizado principalmente en el tratamiento del estreñimiento

Tiene propiedades antiinflamatorias y antioxidantes que ayudan a disminuir el colesterol sanguíneo y la presión arterial, además de mejorar la memoria y prevenir enfermedades como la demencia.

Usos

Puede ser consumido crudo, cocido, en forma de té.

Contraindicaciones

No se conocen contraindicaciones.

SÁBILA

ALOE VERA



Medicinal y Comestible

Partes que se utilizan:

Hojas

Constituyentes

Carbohidratos, ácidos y sales orgánicas, enzimas, saponinas, taninos, heteróxidos antracénicos, esteroles, triacilglicéridos, aminoácidos

Beneficios

Es una planta utilizada que tiene una gran cantidad de beneficios para tratar quemaduras, la psoriasis e incluso el acné.

Usos

El gel transparente de la sábila de forma tópica en cremas y ungüentos.

Contraindicaciones

No se conocen contraindicaciones.

SACHA INCHI

PLUKENETIA VOLUBILIS





Medicinal y Comestible

Partes que se utilizan:

Semillas

Constituyentes

Ácidos grasos omega-3, proteínas, Antioxidante

Beneficios

Se pueden consumir crudos, asados o como aceite en su dieta para obtener los máximos beneficios.

Usos

Se consume como semilla y se extrae el aceite de la semilla.

Contraindicaciones

No se conocen contraindicaciones.

SAGÚ

METROXYLON SAGU



Comestible

Partes que se utilizan:

Tubérculos

Constituyentes

Almidón

Beneficios

Fuente de carbohidratos, energía. Ayuda a tratar los problemas digestivos como la diarrea

Mejora la circulación sanguínea, antiséptico y cicatrizante.

Usos

Se utiliza en atoles.

Se hace en harina.

Contraindicaciones

No se conocen contraindicaciones.

SALVIA CRIOLLA

SALVIA OFFICINALIS



Medicinal y Comestible

Partes que se utilizan:

Hojas, corteza, raíces

Constituyentes

Antioxidante, Aceites esenciales, flavonoides

Beneficios

Digestiva, para infecciones renales, diurética y para fiebres, cicatrizante.
Dolor estomacal, infecciones pulmonares, renales, contra reumatismo, diarrea y congestión.
Se utiliza en problemas dermatológicos.
Es una planta que se seca para quemar y aromatizar espacios. Se ha utilizado en culturas indígenas de América para rituales de limpieza por muchos años. Se dice que ayuda a limpiar no sólo el aire pero las vibras negativas que acarrean los espacios.

Usos

Hojas frescas se consumen contra afecciones del hígado. Para baños y condimentos.
Infusión de 2 o 3 hojas en una botella cuatro veces al día. (renal y diuretica)
Corteza: cicatrizante,
Raíces en decocción (reumatismo, diarrea, dolores de estomago)
Hojas en cataplasma para friccionar contra el reumatismo y en problemas dermatológicos como urticaria, erisipela, espinillas, heridas e inflamación de la piel.

Contraindicaciones

Evitar en grandes cantidades durante el embarazo.

SALVIA MORADA

SALVIA LEUCANTHA



Medicinal

Partes que se utilizan:

Hojas

Constituyentes

Vitamina K, B9 (folatos) y betacaroteno
Minerales: Hierro, calcio, magnesio y potasio

Beneficios

Contra la tos, dolores de pecho, pulmón y estómago. Se utiliza también contra el mareo.

Usos

Infusiones, té.

Contraindicaciones

Evitar durante el embarazo.

SALVIA PIÑA

SALVIA ELEGANS



Medicinal y Comestible

Partes que se utilizan:

Hojas

Constituyentes

Aceites esenciales, flavonoides

Beneficios

Antioxidante, antiinflamatoria,antimicrobiana, alivia problemas digestivos, como indigestión, flatulenciay mejorara la digestión.

Usos

Infusiones, cocina, decoración de platos.

Contraindicaciones

No se conocen contraindicaciones.

SANTA LUCÍA

ACMELLA OLERACEA



Medicinal

Partes que se utilizan:

Hojas, flores

Constituyentes

Espilantol

Beneficios

La infusión de las flores se utiliza para bajar el azúcar, en herbolaria para tratar casos de espanto.

Usos

Infusiones, uso tópico en odontología.

Contraindicaciones

Evitar en embarazo y lactancia.

SANTAMARÍA / HOJA ESTRELLA

PIPER PELTATUM



Medicinal

Partes que se utilizan:

Hojas

Constituyentes

Alcaloides: la piperina, la piperlongumina y la chavicina.
Aceites esenciales: monoterpenos, sesquiterpenos y fenilpropanoides.
Fenoles y compuestos fenólicos
Terpenoides
Taninos

Beneficios

Para dolores de articulaciones como rodillas.

Usos

En cataplasma.

Contraindicaciones

No se conocen contraindicaciones.

SAUCE

SALIX HUMBOLDTIANA



Medicinal

Partes que se utilizan:

Corteza, Hojas

Constituyentes

Salicina
Taninos
Flavonoides
Polifenoles
Ácidos orgánicos: ácido salicílico, ácido ascórbico y ácido cítrico

Beneficios

Corteza: Ulceras, reumatismo, lavados vaginales, aperitiva, insomnio, resfrio. \Baja fiebre y suprime secreciones (astringente), enemagoga, analgésico Hojas: antiséptico, desinfecta heridas (externamente).

Usos

Tes, infusiones, baños de asiento, cataplasma.

Contraindicaciones

Alergia a la Aspirina. Interaccion de la Aspirina con otros medicamentos Embarazo y Lactancia.

SAUCO

SAMBUCUS NIGRA



Medicinal y Comestible

Partes que se utilizan:

Flores, frutos

Constituyentes

Antioxidantes, vitamina C

Beneficios

Para tratar problemas broncopulmonares, asma, bronquitis, fiebre resfrīos. Contra afecciones digestivas. Las sramas en deconcción se pueden utilizar contra hemorragias del ciclo menstrual.

Usos

Infusiones, jarabes, postres.

Contraindicaciones

Las partes no maduras son tóxicas.

SORNIA

BLECHAN PYRAMIDATURA



Medicinal

Partes que se utilizan:

Toda la planta

Constituyentes

Flavonoides

Beneficios

Ayuda como desparasitar, antidiarreico.

Usos

Decocción o infusión.

Contraindicaciones

No se conocen contraindicaciones.

TABACO

NICOTIANA TABACUM



Medicinal

Partes que se utilizan:

Hojas

Constituyentes

Antifúngicas y antimicrobianas.
Nicotina

Beneficios

En caso de fiebres o granos, las hojas se tuestan y se colocan en la zona afectada
Contra el tétano se utilizan las hojas en decocción y se aplican en la herida, aunque sea una herida vieja. En ruptura de huesos, otrceduras y reumatismo
Uso en rituales, recreativo (fumar).

Usos

Fumar, masticar
Uso medicinal en cataplasmas.

Contraindicaciones

Si se fuma para fines recreativos puede causar adicción.

TARGUÁ

CROTON DRACO



Medicinal

Partes que se utilizan:

Hojas y liquido de la corteza

Constituyentes

Antiinflamatorio, anticancerígeno, fungicida, bactericida, nematicida

Beneficios

Enfermedades bucodentales: dientes flojos, caries, herpes bucal, ulceras gástricas, alergias, espinillas, papalomoyo, cicatrizante.

Usos

Contra las Coloradillas: hojas en las medias y ropa interior.
Estimula el sistema inmunológico.
Acné: poner gotas o hacer cremas.

Contraindicaciones

No se conocen contraindicaciones.

TOMATILLO

SOLANUM LYCOPERSICUM VAR. CERASIFORME



Comestible

Partes que se utilizan:

Fruto

Constituyentes

Vitaminas C y K, antioxidantes

Beneficios

Antioxidante, promueve la salud cardiovascular.

Usos

En ensaladas, salsas, carnes, como condimento.

Contraindicaciones

No se conocen contraindicaciones.

TOMATE DE ÁRBOL

CYPHOMANDRA BETACEA



Comestible

Partes que se utilizan:

Fruto

Constituyentes

Vitaminas C y A, antioxidantes

Beneficios

Nutritivo, beneficioso para la salud ocular y la piel, contra resfríos.

Usos

Consumo directo del fruto, en ensaladas, asado para resfrios.

Contraindicaciones

Evitar consumo excesivo por acidez.

TOMILLO

THYMUS VULGARIS



Medicinal y Comestible

Partes que se utilizan:

Hojas

Constituyentes

Timol, aceites esenciales

Beneficios

Antiséptico, ayuda en problemas respiratorios.

Usos

Cocina, infusiones, uso tópico.

Contraindicaciones

Evitar en grandes cantidades durante el embarazo.

UCHUVA

PHYSALIS PERUVIANA



Comestible

Partes que se utilizan:

Fruto

Constituyentes

Vitamina C, carotenoides

Beneficios

Antioxidante, promueve la salud visual, favorece los intestinos, es diurético, antiinflamatorio y cicatrizante.

Usos

Alimentación, en postres y fresco.

Contraindicaciones

No se conocen contraindicaciones.

VERANERA

BOUGAINVILLEA SPECTABILIS



Medicinal

Partes que se utilizan:

Flores

Constituyentes

Compuestos fenólicos, flavonoides

Beneficios

Contra la congestión, sinusitis, tos, flemas.

Usos

Infusión de las flores, consumirlo como agua.

Contraindicaciones

No se conocen contraindicaciones.

VERBENA

VERBENA OFFICINALIS



Medicinal

Partes que se utilizan:

Hojas, flores, raíz

Constituyentes

Iridoides, aceites esenciales

Beneficios

Relajante, ayuda en problemas digestivos.

Usos

Infusiones, uso tópico.

Contraindicaciones

Evitar en embarazo y lactancia.

VERDOLAGA

PORTULACA OLERACEA





Medicinal y Comestible

Partes que se utilizan:

Hojas, tallos

Constituyentes

Omega-3, vitaminas C y E

Beneficios

Antiinflamatorio, mejora la salud cardiovascular
Ayuda contra el estreñimiento y la inflamación de las vías urinarias.

Usos

Alimentación, en ensaladas , cocidos y batidos.

Contraindicaciones

No se conocen contraindicaciones.

VETIVER

CHRYSOPOGON ZIZANIOIDES



Medicinal

Partes que se utilizan:

Hojas y raíces

Constituyentes

Antiinflamatorio, antiséptico, calmante, relajante, afrodisiaco

Beneficios

Tranquilizante, mejora el sistema circulatorio, afecciones biliares, la esencia se utiliza para masajes en casos de reumatismo, limpia la piel. Contra parásitos.

Usos

La raiz se usa como raíz de violeta. Masaje con aceite de vetiver es antidepresivo, combate el insomnio, ansiedad y estrés, relaja y activa órganos sexuales.

Contraindicaciones

El aceite esencial puede quemar la piel.

YERBA MORA

SOLANUM NIGRUM



Medicinal y Comestible con precaución

Partes que se utilizan:

Hojas, frutos maduros

Constituyentes

Glicoalcaloides, vitaminas C y A

Beneficios

Antiinflamatorio, diurético.

Usos

Uso medicinal y alimenticio con precaución, solo frutos maduros y hojas cocidas.

Contraindicaciones

Las partes verdes y frutos inmaduros son tóxicos.

YUCA

MANIHOT ESCULENTA



Medicinal y Comestible

Partes que se utilizan:

Raíz

Constituyentes

Almidón, vitaminas del complejo b y acido fólico. Potasio, magnesio y calcio.

Beneficios

Fuente de energía y nutrición. Ayuda con la digestión.

Usos

Se cocina de muchas maneras pues es sumamente versatil (sopas, frita, hervida, enyucados, etc). El almidón es antidiarreico. La harina de yuca se utliza en diversas recetas tanto saladas como de postres.

Contraindicaciones

Debe pelar y consumirse bien cocinada.

ZACATE LIMÓN

CYMBOPOGON CITRATUS



Medicinal y Comestible

Partes que se utilizan:

Hojas

Constituyentes

Citral, aceites esenciales

Beneficios

Digestivo, relajante.

Usos

Infusiones, cocina, aromaterapia.

Contraindicaciones

No se conocen contraindicaciones.

ZANAHORIAS

DAUCUS CAROTA SUBSP. SATIVUS



Comestible

Partes que se utilizan:

Raíz

Constituyentes

Beta-caroteno, fibra, vitaminas A y K

Beneficios

Mejora la salud visual, antioxidante.

Usos

Alimentación, en crudo y cocidas.

Contraindicaciones

No se conocen contraindicaciones.