



BOTIQUIN ANCESTRAL

DE LA MUNICIPALIDAD INDIGENA
DE TILCARA





BOTIQUIN ANCESTRAL
DE LA MUNICIPALIDAD INDÍGENA
DE TILCARA

Impreso en Argentina

Investigación, coordinación y clasificación:

Dr. Karim Raad, médico homeópata unicista, vive y trabaja en la zona del cerro Uritorco en Capilla del Monte Córdoba, Argentina. Autor de diversas publicaciones entre las que destacamos: “Elaboración de un Botiquín de Emergencias Casero en base a Plantas Medicinales en Microdosis”, “Manual de Primeros Auxilios con Plantas Medicinales, Homeopatía, Relfexología, Irradiación Energética y Tratamiento Convencional” y “Las Plantas Silvestres en la Alimentación Humana y Animal”. Como parte de su trabajo también ha colocado al servicio de la humanidad la página www.botiquincasero.com.ar
Contacto: karimraad@hotmail.com

Diseño gráfico y de portada:

Tamara Fanta www.amagrafik.com.ar

Presentación

Félix Pérez, Intendente de la Municipalidad Indígena de Tilcara.



Introducción

INTRODUCCION

...el día que hayáis cortado el último árbol, contaminado el último río, matado el último pájaro; os daréis cuenta que el dinero no se come.

Rubén Dario.

En diciembre de 2010, durante una visita a Tilcara y conversando informalmente con el Intendente de la Municipalidad Indígena, Señor Félix Pérez, y su Secretaria de Prensa, Norma Fonzalida, sobre la actualidad en salud del municipio y los planes que se desarrollan para dar una mejor cobertura, sobre los posibles problemas que enfrenta el gremio médico al desconocer el uso tradicional de las Plantas Medicinales por parte de las comunidades, sus aplicaciones, nombres populares, cosmovisión de sus usos etc. y reconocer que más allá de la orientación profesional que brinde el gremio médico, siempre el uso de ellas será fundamental, por parte de la comunidad, a la hora de tomar una decisión sobre qué usar para paliar o combatir los síntomas de la enfermedad cuando

estos se presenten, más cuando existan grandes distancias entre el sitio donde se habita y el hospital o centro de salud más cercano y -sobre todo-, cuando se cuenta aún con una riquísima tradición médica ancestral que afortunadamente es parte viva de la vida en comunidad, de las tradiciones que se siguen heredando de padres a hijos, de mayores a aprendices, de personas de conocimiento a discípulos calificados.

Sin poder negar esta realidad y buscando elevar el nivel de salud de la comunidad, sin afectar el denodado trabajo profesional del gremio médico y menos aun el saber ancestral de las comunidades, consideramos importante acercar conocimientos, colocarlos a disposición de estudiosos y profesionales, y sobre todo, resguardar la memoria cultural, de tanta valía para la humanidad.

Estamos convencidos que será un aporte valioso tanto para el profesional que desee brindar un mejor servicio en salud y que constantemente se encuentra con referencias al uso de Plantas Medicinales, facilitándole una mejor comprensión de ellas, de sus alcances, de sus usos, de sus contenidos fitoquímicos o de las sustancias que poseen y su efecto sobre el organismo humano o animal, así como también para toda la comunidad que hace parte de la Municipalidad Indígena de Tilcara, de la memoria cultural de ella, de su saber ancestral y de la humanidad, que clama, por un modelo vital, humanista, que afirme la soberanía de los pueblos y de la vida y rompa los marcos de dependencia en que nos coloca el modelo de sociedad consumista en el que nos encontramos, donde si no contamos con el

supermercado, la farmacia, el hospital, el lavarropa, el auto o el insumo químico para hacer producir la tierra en forma agresiva e invasora, pareciera que no podremos vivir.

En una sociedad donde todo se vende y se compra, donde se pretende colocar todo al servicio del mercado, del capital, del atesorar bienes aun a costa del detrimento de la vida y de la calidad de vida de los demás; donde el no poseer bienes materiales nos hace vulnerables y dependientes del modelo explotador, no solidario, que no piensa en el bien común; contar con herramientas basadas en el conocimiento ancestral es fundamental a la hora de preservar la vida y la autonomía soberana de las comunidades, pues este conocimiento, al ser de todos, es el mejor seguro vital con que contamos.

Hemos creado una sociedad moderna que está en franca decadencia. ¿O cómo más podremos calificar la actual crisis del modernismo? Hemos creado gran tecnología: podemos ir de un lugar a otro del planeta en aparatos voladores, asistir a conferencias televisadas desde un extremo a otro del globo o conversar telefónicamente con personas a muchos miles de kilómetros de distancia; se ha mejorado el diagnóstico médico incorporando ventajas tecnológicas, pero no se ha podido curar el cáncer, la diabetes o aun la gripe que mata a miles de personas, y si tenemos bombas atómicas para autodestruirnos, como joyas de la corona de la tecnología terrestre y ejemplo máximo de ella y su uso y abuso en la sociedad moderna.

Entre tanto, lo pueblos nativos sobreviven aun dentro de la más grande marginalidad, aislados territorialmente,

condenados a vivir en condiciones de pobreza, con hambre y dificultades que se asumen día a día; pero ellos, en silencio, con fortaleza interior, han preservado un lenguaje que los une a la Madre Tierra, que los nutre, los fortalece y los resguarda y en su humildad, son los guardianes de la vida, con prácticas sustanciales que hoy, cuando vivimos tiempos difíciles, con un planeta al borde del colapso fruto de los actos sinsentido e irresponsables con que nos hemos manejado y hemos manejado la vida, serán instrumento de rescate, preservación y ayuda sin igual para todos, marcándonos un regreso a lo más natural, a lo que nos es consubstancial.

Recordaremos, para finalizar, las palabras del Jefe Noah Seattle, un gran guía, nativo de los pueblos de Norteamérica, en su carta al presidente de los Estados Unidos cuando pretendían despojarlos de sus tierras:

“¿Cómo se puede comprar o vender el firmamento, ni aún el calor de la tierra? Dicha idea nos es desconocida. Si no somos dueños de la frescura del aire ni del fulgor de las aguas, ¿cómo podrán ustedes comprarlos? Somos parte de la tierra y así mismo ella es parte de nosotros. El hombre blanco trata a su madre, la tierra y a su hermano el firmamento, como objetos que se compran, se explotan y se venden como ovejas o cuentas de colores. Su apetito devorará la tierra dejando atrás sólo un desierto. Todo lo que le ocurra a la tierra, les ocurrirá a los hijos de la tierra. Esto sabemos: la tierra no pertenece al hombre; el

hombre pertenece a la tierra. Esto sabemos: todo va enlazado, como la sangre que une a una familia”.
“¿Dónde está el espeso bosque” –Destruído.
¿Dónde está el Águila? – Desapareció.
¡Termina la vida y empieza la supervivencia!”.

Dr. Karim Raad
Investigación, coordinación y clasificación del proyecto.

Dr. Karim Raad, médico homeópata unicísta, vive y trabaja en la zona del cerro Uritorco en Capilla del Monte Córdoba, Argentina. Autor de diversas publicaciones entre las que destacamos: “Elaboración de un Botiquín de Emergencias Casero en base a Plantas Medicinales en Microdosis”, “Manual de Primeros Auxilios con Plantas Medicinales, Homeopatía, Relfexología, Irradiación Energética y Tratamiento Convencional” y “Las Plantas Silvestres en la Alimentación Humana y Animal”. Como parte de su trabajo también ha colocado al servicio de la humanidad la página www.botiquincasero.com.ar
Contacto en karimraad@hotmail.com



Coplitas

COPLITAS DE RUFINA CARI*

A esta reunión yo he venido
A ver que dice la ciencia
Pero yo no entiendo nada
Me falta la inteligencia

Mi mamita me decía
Siempre y de vez en cuando
Si tienes algún dolor
Toma yuyitos del campo

Todas las hierbas del campo
Sirven pa' todo dolor
Limpian el alma y el cuerpo
Y no hace falta un doctor

Para el mal del corazón
Yuyitos me han de pedir
Florcita de valeriana
Y hojitas de toronjil

COPLITAS DE ISIDRA INDALECIA ALVAREZ PRADO*

Agüita de flor de tusca
Pa´ curar las infecciones
Barba choclo y pelo azul
Para el dolor de riñones

La diarrea nos curamos
Con cáscara de granada
Con palán palán los granos
Con mil hombres las escaras

Tecito de hierba y pollo
Eso te cura el empacho
La diabetes del abuelo
Uña y vaca con lapacho

Saúco mezclado con salvia
Eso nos cura la tos
Malva pa´ la hemorroides
Remedios del campo son

* Integrantes de las Comunidades de la Municipalidad Indígena de Tilcara.



15 de Abril 2011

Botiquin Casero de Tilcara
aparte de tinturas madres
de las plantas medicinales
locales

Farmacia Ancestral



**Las plantas medicinales y sus
aplicaciones terapéuticas**

LAS PLANTAS MEDICINALES Y SUS APLICACIONES TERAPÉUTICAS

Convenciones: Para la identificación hemos usado las formas internacionales de clasificación, iniciando por el nombre común escrito en letras mayúsculas y dentro de comillas o astas; luego se encontrará el nombre científico: (NC), tratando siempre de incluir la referencia al clasificador identificándolo con una letra mayúscula o sigla al final del mismo. En algunos casos encontraremos uno o dos nombres científicos que hemos incluido con el ánimo de brindar referencias más precisas, pues en la Taxonomía con frecuencia han variado los órdenes clasificatorios. En el caso de existir varias especies luego del nombre científico encontraremos la sigla (spp) escrita en letras minúsculas y también en algunos casos se incluye la sigla (var.) por variedad en el caso de ser necesario nombrarla; luego identificamos la familia: (F) y por último se han anotado otros nombres populares (NP) con que se identifican además del enunciado inicialmente. En algunos casos excepcionales y como complemento hemos colocado otras referencias que exaltan cualidades, algunos usos o formas de preparación, datos históricos o noticias curiosas sobre ellas.

También se incluye información sobre las partes a usar de cada una de las plantas, por ejemplo, flores, hojas, raíz etc.

Tendremos entonces siempre a continuación del primer nombre común:

NC: Nombre Científico y la referencia del clasificador en el caso de conocerlo. También en caso de varias especies el nombre estará seguido por la sigla spp o cuando se cita la variedad encontraremos la sigla: Var.

F: Familia.

NP: Nombres Populares.

Referencias del uso y en algunos casos otra información complementaria.

Partes a usar.

AIRAMPO

N.C: *Opuntia soehrensii* Britt. et Rose.

F: Cactaceae

Es el nombre con el cual se designa el fruto de la “Tuna”, muy apreciado. La especie es endémica en Argentina, Chile, Perú y Bolivia y está distribuida en muchas partes del mundo: medio oriente, España, Italia, Brasil, Colombia, etc. Es una especie fanerógama: que sus órganos de reproducción pueden ser apreciados a simple vista, pues forman las flores.

También se le referencia como “Tunilla soehrensii”. El fruto carnoso es comestible, dotado de pequeñas y numerosas semillas revestidas de una fina carnosidad, de color rojo intenso. También son utilizados como colorantes. El género *Opuntia* se caracteriza por ser una fuente natural de vitaminas en especial C y minerales como el calcio, hierro, magnesio, manganeso; ácidos orgánicos: málico, oxálico; aminoácidos: alanina, arginina, asparagina, ácido glutámico, glutamina, histidina, metionina, prolina, serina, valina; antioxidantes como flavonoides, polifenoles, ácido ascórbico, carotenoides, tiamina, riboflavina y niacina y además ser rico en azúcares. (Rodrigo Gloria, Biofarbo). Muchos de estos compuestos han mostrado ser protectores frente a enfermedades cardiovasculares, cáncer y otras (Rodrigo Gloria, Biofarbo).

También se ha reportado un estudio del “SELADIS” en Bolivia que refiere su potencial como antiviral en un 55.5% contra herpes simple. Tradicionalmente se usa el fruto entero para el tratamiento de las enfermedades exantemáticas de la infancia: sarampión, varicela y en fiebres intestinales, en forma de te o en cocimientos; y para los herpes bucales en forma de

buches o gargarismos. El te de las semillas se usa en afecciones respiratorias y en la tos. Asociando el fruto a la “Tepaya”, la “Borraja” y “Malva” se potencia sus efectos sanadores.

Recolectó: Josefina Aragón, Comunidad de Maimará.

ALFALFA

NC: *Medicago sativa*

F: Leguminosas

Medicinalmente cuenta esta especie con muchos e importantes usos. Las partes aéreas: cogollos, flores, hojas, se utilizan para favorecer la circulación de la sangre, en pérdida de memoria, várices, anemia, migrañas. Sus hojas y cogollos se consumen en ensaladas, sopas. La raíz se utiliza para afecciones de los riñones y cálculos. Los brotes tiernos como estimulante sexual y para aumentar la leche en mujeres lactantes, y machacados y exprimidos para fortalecer los huesos.

Recolectó: Josefa Teresa Quispe, Comunidad de Maimará.

ALOE VERA

N.C: *Aloe vera* var. *chinensis*

F: Liliaceae

El género comprende Aloe comprende diferentes especies. En particular la que se reconoce dentro de las comunidades fruto de este estudio es la variedad *chinensis*, que presenta hojas de color verde-azulado, con manchas blancas alternas a

lo largo de su extensión y rematadas –las hojas- en sus bordes, con marcadas espinas blanquecinas; flores, cosechas en inflorescencias típicas de la especie, son de color anaranjado y brotan en primavera.

Usos: Depurativo de granos y de la piel. Para afecciones de la vista se deja 20 minutos en agua mineral y después se usa, conviene usarse de noche. Antioxidante. Para bajar la fiebre. Para cicatrizar heridas.

Recolectó: Consejo de Ancianos. Comunidad Aborigen “Los Chorrillos”. Nación Ockloya.

Fecha de recolección: Enero, 25 de 2011

ALTAMISA

N.C: *Ambrosia artemisiifolia*

F: Asteraceae

Las ambrosias son un género de plantas nativas de la parte sur y norte del continente americano que puede comprender unas treinta especies. La *Ambrosia artemisifolia* es una planta perenne, de tallos erectos, ramificados; hojas de un verde plateado, opuestas en la parte baja de la planta y alternas en la zona superior de la misma; inflorescencia en espiga, flores blanquecinas, axilares; frutorecubierto de pequeñas espinas, de forma ovoidal que contiene una única semilla, parda, con la forma de la punta de una flecha.

Uso: mejora circulación, depurar la sangre.

Recolectó: Consejo de Mujeres, comunidad aborigen “Los Chorrillos”, Nación Ockloya.

Fecha de recolección: Enero 25 de 2011

ANIS, ANIS DEL CAMPO

N.C: *Tagetes pusilla* Humboldt, Bonpland et Kunth./ *Tagetes filifolia*

F: Asteraceae

Es una pequeña planta de hasta 30 centímetros de altura, de hojas dotadas con un olor a anís, de donde deriva su nombre popular, pero en realidad es una especie diferente al conocido “Anís” (*Pimpinella anisum*). Es pues una especie de hierba anual, erecta, con hojas opuestas dotadas de glándulas oleíferas. Sus flores se agrupan por capítulos en la cima de la planta.

Usos: Para el dolor de estómago. Para la realización de licores. Para saborizar los alimentos con la semilla. Digestivo. Enfriamiento del estómago.

Recolectó: Consejo de Ancianos Comunidad Aborigen “Los Chorrillos”.
Nación Ockloya

Fecha de recolección: Enero, 25 de 2011

ANCAÑOCA

N.C: *Ombrophytum subterraneum*

F: Balanophoraceae

N.P: Anka Ñoka/ Anca Ñoca/

Planta holoparásita, herbácea, carnosas, subterránea, sin hojas, carente totalmente de clorofila, que prospera en las raíces de diversas especies leñosas, generalmente arbustivas, aunque también herbáceas o arbóreas. Como invasora genera un tubérculo basal que conecta a la raíz del huésped y desde allí desarrolla un escapo floral simple de hasta 30 centímetros

de largo, abrazado en la base por una volva, y en la cual se forman flores de color rosado, fucsia en el tallo y oscuro el tubérculo. (Pardo B., Oriana).

La papa subterránea, luego de secada se toma en te para el tratamiento de afecciones del hígado, resacas o durante la borrachera. “El agua se debe hervir bien y usar poca porque es amarga”. También se utiliza en afecciones nerviosas y ansiedad. La carnosidad de la inflorescencia, parte interna, se consume cruda como una golosina o fruta muy gustosa.

Recolectó: Paulina Farfán, Comunidad Inti Pacha Quilla (Alonso).

ARCA

N.C: *Chenopodium graveolens* Willd.

F: Quenopodiáceas

N.P: Arcayuyo/ Yerba Larca/

Esta especie es característica de las zonas de puna y pre-puna, entre los 2.000 y los 4.000 metros de altura. Se encuentra diseminada por toda la parte norte de la Argentina; en Bolivia y Perú. Es una hierba anual, muy aromática que llega a medir hasta unos 50 centímetros de altura. En sus flores, encontramos 5 sépalos, agudos y con una nervadura central, cubiertos de un pelambre muy fino con gran contenido de aceites esenciales, a los que se les han atribuido sus efectos terapéuticos.

Usos: Digestiva, Diarreas, dolor de estómago, enfriamiento del estómago. En general todo tipo de afecciones sobre el aparato digestivo y el hígado. Depurativa, por ello también

se usa interna o externamente para combatir afecciones en la piel, psoriasis, alergias, quemaduras, manchas y pecas. Es considerada como un buen sedante, en afecciones nerviosas, en el insomnio y como antibiótico natural. Se usan las partes aéreas de la planta. Se toma en te, asociada a la Yerba Mate (*Ilex paraguayensis*) o en lavajes externos luego de ser cocida.

Recolectaron: Paulina Farfán. Comunidad Inti Pacha Quilla; Consejo de Jóvenes comunidad aborigen Los Chorrillos, Bárcena. Julia Abalos y Leopoldo Galán, Comunidad Yaquispampa.

BARBA DE CHOCLO

Se trata de los estigmas o pelos del Maíz (*Zea mays*). Es un gran medicamento de todas las afecciones de los riñones. Se asocia a la Tepaya y el Ataco en cocimientos, del cual se toma 3 veces al día durante varias semanas como diurético poderoso y para bajar la presión arterial, en estos casos se utiliza fresco. Cuando se seca la “barba” en la planta es utilizada para el dolor de ovarios, dolores y cólicos menstruales.

Recolectó: Julio Herrera, Comunidad de Tilcara.

BERRO DEL CAMPO

Uso: Planta de alta montaña, comestible en ensaladas, para el cáncer.

Recolectó: Hoskollo. Comunidad de El Molulo.

BORRAJA

N.C: *Borago officinalis* L.

F: Borragináceas

Crece en zonas húmedas, valles, en los campos, ruinas de edificios, al lado de muros y cercos.

Usos: Es muy útil en toda clase de enfermedades. Diaforética: que estimula la sudoración, por ello se recomienda su uso en la etapa final del sarampión, varicela y en las enfermedades exantemáticas de la infancia, es decir las que terminan su ciclo presentando una erupción en la piel. Es emoliente: calma la inflamación de mucosas y piel. Expectorante: ayuda a expulsar las flemas. Diurética: que induce a la micción, por lo que también puede ser usada en afecciones cardiovasculares, fortalece el ritmo cardiaco y ayuda a bajar la presión arterial. En dolores reumáticos, de la gota, en inflamaciones, en tumores, abscesos, todo esto gracias a su acción como depurativa. En uso externo para lavar heridas, en quemaduras y luego de cirugías. Como remineralizante y en la debilidad en general.

Contiene mucílagos, nitrato de potasio, taninos, aceite esencial, alcaloides pirrolizidínicos. Se utiliza en forma de te que se elabora con las partes aéreas de la planta: tallos, hojas y flores.

Otros usos: Con leche para la tos. Etapa final del sarampión y varicela porque favorece la sudoración. Para la caída de cabello.

Recolectó: Isabel Mamaní. Comunidad El Durazno

Fecha de recolección: Enero, 25 de 2011

BORRAJA DEL CAMPO, BORRAJA SILVESTRE, BORRAJA DEL VALLE

Crece en zonas húmedas/ valles

Usos: Tiene las mismas propiedades que la borraja de jardín.

Recolectó Hoskollo del Valle. Comunidad El Molulo

Fecha de Recolección: Enero, 25 de 2011

BURRITO

N.C: *Aloysia polystachya* Griseb. & Moldenke./ Sin. *Lippia polystachya* Griseb.

F: Verbenáceas

N.P: Burro

Arbusto de hasta 2 metros de altura, de tallos leñosos, erectos, fuertes, con hojas opuestas, de pecíolos cortos, con fuerte y agradable olor.

Usos: Para tomar con el mate, para los riñones, también en tereré, en infusión, para el dolor de estómago.

Consejo: No aconsejable para personas con presión baja.

Lugar de recolección: Tilcara, Pueblo Nuevo.

Fecha de recolección: 25 de enero de 2011

CARQUEJA

N.C: *Baccharis articulata* Pers.

F: Asteraceae

N.P: Carqueja Macho / Carqueja Hembra

De acuerdo a la característica de las hojas se le confiere sexo, reconociéndose como Macho a la especie de hoja ancha y Hembra a la que presenta sus hojas más delgadas. Es una especie “dioica”, es decir que posee diferencia de sexo en distintos pies, con flores masculinas y femeninas. Es un arbusto muy ramificado, de tallos glabros o lisos, de un verde intenso.

Usos: Digestivo, para el hígado, para el colesterol

Recolectó: Consejo de Ancianos. Comunidad Aborigen “Los Chorrillos”. Nación Ockloya.

Fecha de recolección: Enero, 25 de 2011

CEDRÓN MENTA

N.C: *Aloysia triphylla* L´Herit. / Sin. *Lippia citriodora* (O.et P.) H.B.K. = *Lippia tripilla* (L´Herit)

F: Verbenaceae

N.P: Cedrón

Planta arbustiva de hasta 2 metros de altura, de tallos largos, leñosos, angulosos, ramificados; hojas simples, rugosas, verdes pálidas, con una nervadura en la parte inferior, de fuerte y agradable olor a limón; flores pequeñas, blancas en la parte externa y azuladas internamente, en espigas agrupadas en panojas al extremos de los tallos; fruto drupa.

Usos: Dolor de muelas aplicando sobre el orificio de la muela afectada. En el mate mejora la digestión. Para bajar la presión.

Recolectó: Hugo Choque. Tumbaya. Evangelista Cruz, Tilcara.

Fecha de recolección: Enero, 25 de 2011.

COLA DE CABALLO

N.C: Equisetum giganteum L.

F: Equisetáceas

Usos: Para el riñón. Diurético: estimula la eliminación de la orina. Infecciones urinarias. Hongos en las plantas. Cálculos renales. Hipertensión Arterial. Alimenticia.

Modo de administración: En té. Se utiliza sólo un nudo de la planta, cada vez, porque en gran cantidad afecta la vista.

Es una planta con un gran contenido de sílice que le confiere especial acción sobre las mucosas urinarias y en inflamaciones de las mucosas uretrales y vesicales. También presenta derivados flavonoides, saponósidos y potasio que le da acción como antihemorroidal y antihemorrágico, para combatir hemorragias diarreicas, en disenterías y en hemorragias en general. Su gran riqueza en sílice, calcio, hierro y magnesio le otorgan acción remineralizante y se puede usar externamente para la caída del cabello.

Recolectó: Hugo Choque, Tumbaya

Fecha de Recolección: 25 de Enero de 2011

CHACHACOMA

N.C: Senecio eriophyton / Senecio oreophyton/ Senecio graveolens/

F: Compuestas

Planta herbácea perenne que crece a gran altura, de cuerpo carnoso unificado, con aristas en forma de hojas, bipinadobobadas, de color amarillo verdoso. Es muy fragante. En

quechua el nombre significa “hombre pobre”.

Usos: Para darle sabor a la “kalapurka”: comida originaria con carne, maíz, habas, res, cordero y cebolla. Para cocinarla se colocan piedras calientes blancas y pequeñas. Para resfríos en mate cocido. Para el apunamiento y la hipertensión arterial.

Recolectó: Hoskollo del Valle. Comunidad El Molulo.

Fecha recolección: Enero, 25 de 2011

CHINCHIRICOMA, CHINCHIRINGO, CHINCHIRCOMA

N.C: *Mutisia friesiana*

F: Asteraceae

Usos: Digestivo, colagogo, planta aromática se adiciona al mate. Para la tos seca. Alergias respiratorias.

Recolectó: Paulina Farfán. Comunidad Inti Pacha Quilla. Alonso

Fecha de recolección: Enero 25 de 2011

CHIPI CHAPI

N.C: *Krameria iluca* Phil.

F: Krameriaceae

Esta especie que “crece muy pegada a la tierra” según la forma de expresarse sobre ella por parte de los nativos de la región, presenta dos variedades: “roja y morada” según la identifican los mismos. Se utiliza tomada luego de ser hervida como purificador de la sangre, para combatir el acné

y alergias que se presenten en la piel. En te se toman las hojas verdes en el caso de diarreas. Siempre se recomienda su uso observando ciclos de 9 días durante los cuales se toma, luego se descansa otros 9 y luego se continúa. Asociándola a la Manzanilla, al Malvisco, Verbena y Flor de Zumalagua se utiliza en cocimientos del cual se toman tres táticas al día para desinflamar los ovarios, en el caso de flujos vaginales y para mejorar la circulación de la sangre.

Recolectó: Julio Herrera, en el Cerro de la Cruz o Patapamba, Comunidad de Tilcara.

Información sobre la asociación con otras plantas de Doña Josefina Aragón.

CHUQUECANDIA

N.C: *Mulinum crassifolium* Phil.

F: Apiaceae

N.P: Choquecandia / En Chile: Chuqicán/ Chuquicandia/

En Bolivia: Chukikaylla

Planta rastrera, crece en suelos arenosos, secos, al lado de los pajonales desde los 2.500 a los 4.500 metros de altura. Contiene diterpenos, ácido mulínico (Loyola, Morales, et al. U. Antofagasta)

Usos: En té para la diabetes, tos, resfriados y dolor de los huesos. En la preparación se utilizan partes de la corteza o tronquitos (tallos), dejándolos hervir de 1 a 3 minutos máximo. Otra forma es hacer infusiones, dejando caer agua caliente sobre ellos “para que no se pierdan los principios sanadores de la planta”.

Recolección: Paulina Farfán, Comunidad de Inti Pacha Killa, de Alonso/ Félix Pérez en Abra de Xixilera. Josefina Aragón, Comunidad de Maimará.

Fecha de Recolección: Enero de 2011

DIENTE DE LEON

N.C: *Taraxacum officinalis*

F: Compuestas

N.P: Achicoria

Esta popular y amable planta, muy difundida, es conocida en la zona andina también como “Achicoria”, siendo muy distinta a la planta comestible conocida como tal perteneciente a la familia Asteraceae, de uso frecuente en ensaladas y como verdura de hoja. Referenciamos aquí a la planta perenne, con hojas ablancazadas, espatuladas, dentadas, dispuestas desde la base en forma de roseta; flores amarillas, en capítulos al final de largos pedúnculos y papus blanco. El “Diente de León” también es comestible y es gran fuente de calcio, proteínas, magnesio, fósforo, hierro, potasio, cobre, vitamina C y del complejo B: tiamina, riboflavina y niacina.

Usos: Infusión para dolores de hígado. Purifica la sangre. Regula el colesterol. Forraje para los animalitos. Dolor de huesos. Diurético. Infecciones urinarias. Con los tallos verdes de la flor se hace un pífano, un flautín o instrumento de viento de sonido muy agudo. Se usa como energizante.

Recolectó: Ismael Vilte. Comunidad Tunalito / Oscar Branches, Comunidad Tilcara .

Fecha: Enero 25 de 2011

ESPINAS

En este caso se hace referencia a cualquier tipo de espina, de cualquier especie vegetal.

Se consideran útiles en la fiebre, de la cual manifiestan “que no permite que se asiente en el interior y en especial para los niños”. “En general las espinas son buenas para no dejar que la fiebre se asiente en el intestino haciendo transpirar”.

Recolectó: Consejo de Jóvenes, comunidad aborigen, Nación Ockloya
Fecha de recolección: Enero, 25 de 2011

ESPINA AMARILLA

N.P.: Pata de Pájaro

Es una planta característica de los cerros de toda la Quebrada de Humahuaca, de los valles y zonas montañosas altas. Se utiliza en resfríos, afecciones estomacales, para el tratamiento de la diabetes, afecciones del hígado y bronquiales en general. Es abortiva por lo que su uso se le limita a las mujeres embarazadas. Su uso característico es en forma de tes.

Recolectó: Paulina Farfán, Comunidad Inti Pacha Quilla –Alonso.

GRANADA

N.C: *Punica granatum* L.

F: Mirtáceas

Se trata del arbusto también llamado “Granado”, con frutos redondos, grandes, de encendido color rosáceo o amarillo granate, del cual se utilizan las cáscaras para todo tipo de afecciones diarreicas, aun las más persistentes y crónicas. Se toma en cocimientos, tres pocillos al día. Hoy está muy limitada la presencia de la especie en la zona de Tilcara y en general, pues los cultivos intensivos de hortalizas han desplazado los de frutales tan comunes en épocas cercanas en toda la zona de la Quebrada de Humahuaca, determinando la presencia de la especie a algunos solares o patios caseros.

Recolectó: Josefina Aragón, Comunidad de Maimará.

HEDIONDILLA BLANCA

N.C: *Cestrum parqui* L'Heritier

F: Solanáceas

Arbusto perenne, de hojas verdes, brillantes, simples, con un pecíolo corto y con terminación aguda, que despiden al ser tocadas un fuerte olor característico; inflorescencias cortas, amplias, en corimbos, de color verde amarillento, o blancuzcas.

Uso: Para cicatrizar heridas. Hematomas. Parásitos en los niños. No se permite que los animales las coman. Y menos aún cuando está verde, pues “es muy tóxica por la flor y la hoja tierna, aún más si está caliente”.

Recolectó: Consejo de Ancianos. Comunidad Aborigen “Los Chorrillos”. Nación Ockloya.

Fecha de recolección: Enero, 25 de 2011

HEDIONDILLA FLOR COLORADA

N.C: *Cestrum parqui* L'Heritier var. *Colorada*.

F: Solanáceas

N.P: Mal Resollo

Tiene las mismas características de la “Hediondilla Blanca” relacionada anteriormente, con la diferencia que sus inflorescencias son de color encarnado o “colorado”.

Usos: Lavar heridas, como antibiótico natural. Cáncer y afecciones de piel. Quebraduras. Refresca la cabeza. Saca el calor y la fiebre.

Recolectó: Evangelista Cruz. Comunidad: Yala de Monte Carmelo, Tilcara

Fecha recolección: Enero, 25 de 2011

HIERBA DEL CIERVO

Usos: Desinflamante de hígado. Digestivo. Sólo aparece en temporada de lluvia y tiene flor amarilla pálida.

Recolectó: Consejo de Ancianos, comunidad aborigen “Los Chorrillos”. Nación Ockloya.

KALA KALA

N.C: *Nicotiana glauca*

F: Solanáceas

N.P: Palan Palan/

Especie de arbusto nativo del noreste argentino, crece

hasta los 3.700 metros sobre el nivel del mar, de hojas verde azuladas, brillantes, unidas al tallo por pecíolos, flores tubulares en racimos, amarillas. El nombre deviene de Jean Nicot, naturalista francés del siglo XVI y de “glauca” por el color verde azulado de sus hojas.

Usos: Para curar infecciones, ayuda a madurar abscesos, golondrinos, para heridas

Recolectó: Consejo de Mujeres. Comunidad Aborigen “Los Chorrillos”:
Nación Ockloyas
Fecha recolección: Enero, 25 de 2011

LAMPAYA

N.C: *Lampaya medicinalis* Phil

F: Verbenáceas

Esta planta arbustiva, reconocida como endémica en Chile, puede llegar a medir hasta 70 centímetros de alto, tallo de corteza un tanto rojiza, hojas opuestas, de pecíolos cortos, orbiculares a aovadas, pequeñas, enteras, gruesas, lisas; flores tubulares, violáceas de hasta 10 mm de largas y fruto como una nuez. Son usadas sus ramas y hojas en cocimientos como depurativo del hígado y los riñones. Se recomienda tomar poca cantidad pues “es muy fuerte y sólo se debe usar una ramita para un litro del agua, la cual no se debe hervir sino verter caliente sobre la ramita y luego tomar”.

Recolectó: Josefina Aragón, Comunidad de Maimará.

LAMPAZO

N.C: *Arctium minus* (Hill.) Bernh

F: Compuestas

N.P: Romaza /Bardana

Es una planta robusta, de hojas grandes y gruesas, ovaladas, alternas, rugosas, pecioladas; flores en corimbos de color rojo intenso o púrpuras y brácteas terminadas en ganchos; fruto bola dotado de garfios que se adhieren fácilmente al vellón de los animales o a las ropas.

Usos: Para infecciones de granos, golpeaduras. En fomentos para dolor de cintura. Caída de cabello. Se come para controlar el colesterol. Tiñe color amarillo.

Recolectó: Consejo de Jóvenes, comunidad aborigen “Los Chorrillos”.
Nación Ockloya.

Fecha de recolección: Enero 25 de 2011

LECHERON

N.C: *Sonchus oleraceus*

F: Asteraceae

N.P: Cerrajera

Planta de flor herbácea originaria de Asia y África. Es anual o bianual; hojas verdes que tienden a envolver el tallo, caulinares: con los órganos pertenecientes o relacionados al tallo, dotadas de pequeñas espinas en los márgenes, levemente dentadas; flores en corimbos, cortas, amplias, sostenidas por pedicelos secundarios, de color amarillo y fruto aquenio de color plateado. Es desafortunadamente considerada como una

maleza. Sin embargo nosotros consideramos que no existen “malezas sino “buenazas”, como bien lo dijo alguien con mucho ingenio, pues en el reino vegetal todo está a disposición conciente de todos y no existe nada negativo, todo está donde debe estar cumpliendo con un fin de ayuda y equilibrio. Se usa en baños o tomándolas en te asociada a la “Malva” y a la “Manzanilla” para tratar la fiebre y en especial en los niños.

También luego de hervir se usa una gota en el ojo para combatir la conjuntivitis y se recomienda especialmente sólo usar esa dosis.

Recolectó: Josefina Aragón, Comunidad de Maimará.

LLANTEN

N.C: Plantago major

F: Plantagináceas

Planta herbácea, perenne, de tallo no ramificado; hojas levemente dentadas que emergen de una roseta basal con nervaduras longitudinales que luego se transforman en el pecíolo; flores de color verde blancuzco, en espigas densas, cilíndricas; semillas de color pardo, redondeadas.

Usos: En fomentos o lavajes en heridas, quemaduras, lastimaduras, ulceraciones, abscesos; en te para el tratamiento de la gastritis e infecciones urinarias. Mascando las hojitas y colocándolas sobre la zona afectada para la hinchazón de las muelas o dolor de las mismas. En buches o gargarismos para afecciones bucofaríngeas.

LLANTEN BLANCO

N.C: *Plantago lanceolata*/ *Plantago* spp

F: Plantagináceae

Planta herbácea sin tallos ramificados y con tallos florales de hasta 50 centímetros de altura, rizoma corto central del que emergen raicillas de color amarillo; hojas lanceoladas, largas, algo dentadas dispuestas desde la base en una roseta; inflorescencia terminal como una espiga densa dotada con flores muy pequeñas de color blanco.

Usos: para infecciones urinarias, dolor de riñón, inflamación estomacal, lastimaduras, forúnculos.

Recolectó: Consejo de Jóvenes. Comunidad Aborigen “Los Chorrillos”. Nígen “Los Chorrillos”, Nación Ockloya y Vanesa Ramírez, Comunidad de Bárcena.

Fecha recolección: Enero 25 de 2011.

MALVA

N.C: *Malva silvestris* L.

F: Malváceas

Es una planta perenne, ramificada, con tallos un tanto pubescentes; hojas palmatífidias, alternas y pecioladas; inflorescencias en racimos con pétalos de color rosa, violetas o purpúreos; fruto en una cápsula formada por mericarpos que se separan al madurar dando paso a una única semilla.

Usos: Paraparturientas, complementada con musgo, berroyagua de tusca, se lava la cabeza para evitar recaídas. En hemorroides. Para fortalecer la flora intestinal después de una diarrea. En

la cistitis. Se usa también en las inflamaciones de garganta asociadas a romero, manzanilla y llantén. Para bajar la fiebre. Para arrebatos del sol o del fuego. Insolación.

Como refrescante en lavados sobre la cabeza, Se usa asociada con el berro y el ñusco para mujeres. Se acostumbra usar en baños tibios al medio día para los niños, como relajante y para propiciar un buen sueño.

Recolectó: Camila de Comunidad El Molulo y Comunidad Aborigen “Los Chorrillos”. Nación Ockloya.

Fecha de recolección: Enero, 25 de 2011

MALVA DE CASTILLA

N.C: *Gaya parviflora* (Phil.) Krapov

F: Malváceas

Hierba o sub-arbusto ramificado, de hasta 70 centímetros de altura, con flores amarillas a naranjas, de cinco pétalos, en corolas; hojas acorazonadas, alternas, terminadas en punta. Se usa para afecciones del hígado y para la acidez, en lavajes para los dolores de cabeza.

MALVISCO

N.C: *Althaea officinalis* L.

F: Malváceas

N.P: Malvavisco

Planta herbácea muy apreciada desde la antigüedad. Puede alcanzar hasta un metro o un poco más de altura,

tiene tallos erectos, blancos, levemente pubescentes, de pocas ramificaciones; hojas dotadas de un largo pecíolo, pequeñas, con leves pelillos blancuzcos, lobuladas, de forma romboidal; flores desde el blanco al un color rosado o salmón muy característico; en fascículos axilares y con un corto pedúnculo; raíz gruesa con gran contenido de almidón, pectina, flavonoides y polisacáridos que le confieren un sabor levemente dulce. Se usa medicinalmente la raíz para combatir el colesterol. Las partes aéreas de la planta (hojas, ramas, flores) se usan en te o infusiones para afecciones de los ovarios y de la matriz, afecciones del hígado y como antiinflamatorio; también se usan cataplasmas sobre la frente para conjuntivitis en los niños mientras duermen.

Recolectó: Rosa Pérez, Comunidad de Huella.

MALVON

N.C: *Pelargonium zonale*

F: Geraniáceas

Se trata de la especie perenne, diseminada extensamente, de 30 centímetros a 1 ó 2 metros de altura como caso extraordinario, flores simples o dobles, en umbelas, con pétalos largos de colores fuertes llamativos rojo, violeta, blanco, rosa, apreciada por ser cultivada en jardines, colocada en balcones y ventanas. Se utiliza sus hojas en cocimientos para tratar afecciones de la próstata.

Recolectó: Josefina Aragón, Comunidad de Maimará.

MANZANILLA

N.C: *Matricaria chamomilla* / *Matricaria recutita* L.

F: Compuestas

N.P: Manzanilla Común

Se trata de la planta muy difundida por todo el mundo y por ello muy conocida, de tallos erectos, hojas con lóbulos dentados, flores de ligulas blancas y flósculo amarillo. Puede llegar a medir hasta 60-70 centímetros de altura y es una planta anual.

Uso: para la fiebre, se asocia con complementos para la tos y otras afecciones respiratorias. Dolor de estómago. Digestiva. Especial para la diarrea. Aclara el cabello. En fomentos para el acné. “Manzanilla es para todo”. Antibiótico natural.

Recolectó Consejo de Mujeres. Comunidad Aborigen “Los Chorrillos”.
Nación Ocloyas.

Fecha recolección: Enero 25 de 2011

MENTA

N.C: *Mentha piperita*

F: Lamiaceae

Se trata de la popular plantita perenne, de entre 30 y 90 centímetros, con hojas oval-lanceoladas, de borde aserrado, pecioladas; flores pequeñas, lilas azuladas agrupadas en espigas cilíndricas.

Usos: Digestiva. Condimento alimenticio especialmente en la comida andina se la usa en mote con Habas, licores. Como infusión en té y mates.

Recolectó: Elsa Tapia y Delia Huerta. Jujuy, existe en toda la provincia.

MOLULO

N.C: Sambucus nigra L.

F: Adoxaceae

N.P : Flor del Molulo/ Sauco

Esta planta, antes clasificada como parte de la familia de las “Caprifoliáceas”, es un arbusto grande que puede llegar a medir varios metros de altura, de hojas pinnadas, grandes; flores en corimbos planos, blancas y bayas de color negro.

Usos: Se utilizan las flores. Es un gran remedio en todo tipo de afecciones bronquiales y en la tos. El fruto maduro se usa como tintura.

Recolectó: Rolando Cruz, Comunidad Loma Larga

Fecha de recolección: Enero, 25 de 2011

MOLLE

NC: Schinus molle

F: Anacardiaceas

Esta especie, que es reconocida como “variedad de la Quebrada de Humahuaca” por los moradores del lugar, es el mismo conocido en otras latitudes como “Aguaribay”, “Pimentero”, “Falso Pimentero”, “Terebinto”, “Guauguay”. Es un gran árbol de hasta 15 metros de altura, de hojas perennes, alternas, compuestas imparipinnadas, terminadas en punta; flores pequeñas en panículas colgantes terminales, de color amarillo; fruto drupa redondeado, de color rosa, que contiene una semilla que al ser molida es usada como sustituto de la pimienta. La corteza contiene trazas de trementina por lo que

es útil en afecciones de las vías respiratorias y era también usada por los naturales de los Andes para elaborar una bebida alcohólica.

Usos: Para enfriamientos, La corteza se hierve para catarros. Dolor de reuma. Fricciones en torceduras. Para adicionar al mate.

Recolectó: Consejo de Jóvenes. Comunidad Aborigen "Los Chorrillos". Nación Ockloya.

Fecha recolección: Enero 25 de 2011

MUÑA MUÑA

N.C: *Satureja parvifolia* (Philippi) Epling / *Satureja boliviana*

F: Lamiaceae

Es un pequeño arbusto, muy aromático, cubierto de un vello muy fino; hojas oblongas, pequeñas; flores diminutas, axilares, blancuzcas. Es característica de las zonas andinas, sobre todo en Bolivia y en la Argentina donde la encontramos diseminada en Salta, San Luis, Tucumán, Jujuy, Córdoba, Mendoza, entre los 1.700 a 3800 metros de altitud. Es consumida por caprinos. Se han adelantado estudios sobre su poder como afrodisíaco y se ha reportado (Hnatyszyn 2003) que el contenido de un alcaloide actúa relajando el músculo liso del cuerpo cavernoso del pene propiciando una mejor afluencia de sangre, facilitando la erección. También se le han reconocido efectos antioxidantes, acción como vasodilatador lo que mejora la circulación sanguínea, eficaz antiinflamatorio (Feresin UNSJ), fortalecedor del sistema inmunológico,

como antifúngico, sobretodo en hongos que se presenten en la piel y muy eficaz en el “mal de Chagas”, pues es un gran inhibidor del “*Tripanosoma cruzi*”. Contiene grandes trazas de aceites esenciales, limoneno, mentol, linalol, ácido decanoico, óxido de piperitenona, cineol, pineno, entre otros. Su uso popular se extiende para atender la afección del “mal de altura”, dolor de estómago, como bebida en té, para hacer licor, como controlador de las polillas en los sembrados de papa o en la alacena para preservar harinas y granos; en los trastornos menstruales, reglas atrasadas o escasas y en la esterilidad femenina, muchas veces causada por la alteración de los ciclos. Se toma como vigorizante asociándola a la miel y se dice que “el aroma sirve para curar”.

Potencialmente se considera el uso del aceite esencial de “Muña Muña” como aditivo antimicrobiano, útil como enjuague bucal, en baños como desinfectante.

Pueden sus hojas ser consumidas crudas en ensaladas mezcladas con otras verduras, o como condimento de los alimentos en general.

Recolectó: Griselda Juchila. Comunidad Inti Huataza, Huacalera. Julio Abalos, Comunidad Molulo.

Fecha de recolección: Enero 25 de 2011

NISPERO

N.C: *Mespilus germanica*

F: Rosáceas

Árbol frutal que puede alcanzar entre los 8 ó 10 metros de altura, ramoso, hojas oblongas, largas, duras, elípticas,

puntiagudas, pubescentes, de color verde brillante, un tanto lustrosas, con flores blancas de 5 pétalos, blancas o rosadas; frutos globulosos de sabor agridulce, muy apetecidos que deben ser consumidos sólo cuando están maduros pues verdes, o no tan maduros pueden causar indigestión, dentro de éstos se encuentra una semilla grande redondeada. Las hojas se utilizan pasándolas por agua caliente para el tratamiento de afecciones nerviosas, como calmante, en episodios de miedo, sustos. Hoy está muy limitada la presencia de la especie en la zona de Tilcara y en general, pues los cultivos intensivos de hortalizas han desplazado los de frutales tan comunes en épocas cercanas en toda la zona de la Quebrada de Humahuaca, determinando la presencia de la especie a algunos solares o patios caseros.

Recolectó: Josefina Aragón, Comunidad de Maimará.

ÑUSCO

N.C: *Solanum tripartitum*

F: Solanáceas

Fruto amarillo como tomate, comestible fresco. Existen dos especies. Una es amarga y se la llama “Ñusco de Perro”.

Usos: En los niños en baños para bajar la fiebre, se asocia a la malva. Para arrebatos de cabeza y en parturientas. Las hojas se machacan, se pasan por agua caliente o en infusión, se deja reposar y se toma para combatir el estreñimiento.

Recolectó Comunidad de El Molulo

Fecha de Recolección: enero 25 de 2011

OJO DE POLLO

N.C: *Sanvitalia procumbens* Lam.

F: Asteraceae

Usos: Para lavar heridas. Cuando se hincha por la infección se usan las flores chancadas con unto (grasa) de cabra más quitatabaco y hojas de kalakala o palán palán sub asada en compresas y se aplica sobre una tela sobre la zona afectada antes de dormir. Para las diarreas con arca, manzanilla y malva.

Recolectó: Consejo de ancianos. Comunidad Aborígen “Los horrillos”.
Nación Ockloya.

Fecha de recolección: Enero, 25 de 2011.

PAICO

N.C: *Chenopodium ambrosioides* L.

F: Amaranthaceae

Planta herbácea de hasta 1 ó 1.20 metros de altura, con ramas irregulares, hojas lanceoladas, perfumadas o dotadas de un fuerte aroma; flores pequeñas, verdes.

Usos: Para el estómago. Digestivo. Empacho, no administrar en niños menores de tres meses. Lombrices. Purgante. En infecciones intestinales. Diarreas.

Recolectó: Consejo de jóvenes. Comunidad Aborígen “Los Chorrillos”.
Nación Ockloya.

Fecha de recolección: Enero, 25 de 2011

PALETARIA

N.C: Parietaria officinalis

F: Urticáceas

N.P: Paretaria

Es una planta herbácea, perenne, de hasta 70 centímetros de altura, ramificada, cubierta de vello muy fino. Posee hojas verdes, un tanto claras, alternas, pecioladas, ovadas y también presentan un vello fino en la parte inferior. Sus flores son verdes o blancas. Contiene taninos, flavonoides, oxalato de calcio, potasio, mucílagos y algunos principios amargos.

Usos: Para inflamaciones del hígado, cáncer de hígado y de piel. Afecciones pulmonares, bronquitis y tos. Inflamación de vejiga y pelvis: cistopielitis; en cálculos renales, afecciones de la próstata e hidropesía. Su nombre se le atribuye a que gusta de crecer en zonas ruinosas, contra los muros o paredes de edificios derruidos, entre los escombros. Es una planta reconocida como medicinal desde la antigüedad y por ello está reportada en numerosos libros botánicos. Puede ser consumida en ensaladas, con moderación, asociándola al tratamiento del reumatismo y de la gota.

Recolectó Consejo de Jóvenes. Comunidad “Los Chorrillos”.
Nación Ocloyas.

Fecha de Recolección: Enero, 25 de 2011

PALMA DE OLOR

N.P: Amor de Gringo / Ajenjo / Malva de esencia

Es utilizada para tratar diarreas, afecciones del hígado y cólicos menstruales. Se toma con el mate y se debe usar sólo una ramita pues es muy amarga.

Recolectó: Carmela Casas. Comunidad de Maimará.

PEPERINA

N.C: *Minthostachys mollis* H.B.K. / Sin. *Minthostachys verticillata* (gris) Epling= *Bistropogon mollis* Kunth = *Xenopoma verticillatum* Gris.

F: Lamiáceae (Labiadas).

Arbusto pequeño, muy aromático, con hojas aovadas, pequeñas, bordes aserrados y raramente enteros, pecíolos cortos; flores en las axilas de las hojas, de pedúnculos cortos, cáliz minúsculo y corola de color blanco; florece en verano. Se usa como gran digestivo, en toda afección estomacal, luego de grandes comilonas; en diarreas en general, y cuando éstas son crónicas se toma en ciclos de siete días, luego se descansa otros siete y se repite hasta lograr la mejoría. Se adiciona al mate o se toma en te.

Recolectó Elsa Tapia- Lozano; Julio Herrera en el jardín de Concepción Méndez.

Fecha Recolección: Abril 4 de 2011

PENCO PENCO

N.C: *Ephedra triandra* Tul. em Hunz

F: Ephedraceae

N.P: Tramontana

Es un arbusto desprovisto de hojas (las que tiene están transformadas o reducidas a pequeñas escamas que no realizan fotosíntesis), tallos largos, provistos de nudillos, y fruto de color rojo vivo que contienen semillas de color pardo. No es muy común en la zona, sin embargo se reporta su uso como antibiótico natural para las inflamaciones de las mujeres, en flujos vaginales, para limpiar los órganos femeninos y para el tratamiento de quistes en los ovarios.

POLAR

N.C: *Aphyllocladus spartioides* Wedd.

F. Compositae

N.P: Tola Blanca

Es una planta muy apreciada como medicinal. Se usa en baños en los “enfriamientos” o frialdad en el cuerpo, en dolores reumáticos asociándola al “Molle”, “Malva”, “Popusa”, “Quimpe”, “Quinchamal” y un gajito de “Sauce”. Machacada se coloca sobre torceduras o esguinces.

Recolectó: Josefina Aragón, Comunidad Maimará.

PUPUSA

N.C: *Xenophyllum poposum* / *Werneria poposa* Will.

F: Asteraceae

N.P: Poposa / Popusa

El nombre deviene de la voz Quechua “pupu” que significa ombligo y también la voz Aimará “phuphu” que significa pelo

suave, vello o la voz “p’usa” por inflado, hinchado.

Este género que antes se denominaba como “Werneria” hoy son consideradas como parte de las “Xenophyllum” que exalta la característica por: “xeno”: extraño y “phyllus” por hojas. Es un arbusto perenne, de tallos gruesos, cortos, leñosos; hojas imbricadas, cilíndricas, crasas, con pelos blancos y delgados en las márgenes del pecíolo; flores con cáliz plumoso, dimorfas, de color pardo u ocre verdoso. Se usa medicinalmente en dolores del cuerpo, reumas, especialmente en afecciones del corazón, dolores del estómago, de la cabeza, insomnio, sedante nervioso y como condimento en sopas y alimentos en general.

QUEROSILLA

N.C: *Gunnera apiculata* / *Gunnera schindleri*

N.P: *Quirusilla*/ *Kerusilla*/ *Kirusilla*

Esta planta es reconocida como característica de las zonas montañosas por los lugareños, de ella se dice que “es igual que el lampazo para chupar...al igual que la caña dulce, sus largas hojas son muy dulces, ricas, jugosas y además contiene mucho hierro, por ello es bueno para la anemia”. Se reconocen dos especies en la clasificación taxonómica, que en el orden como las presentamos en el encabezamiento del nombre científico, corresponden la “apiculata” a la variedad colorada y “schindleri” a la blanca.

Usos: Quita la sed. La raíz se usa guisada para el hígado. Para bajar la fiebre.

Recolectó: Hoskollo del Valle / Félix Pérez, Intendente de la Municipalidad Indígena.

Fecha de recolección: Enero 25 de 2011.

QUIMPE

N.C: *Coronopus didymus* L.

F: Crucíferas

N.P : Quimpi/ Quimpe del Zorrino/ Quinepe/ Mastuerzo

Es una hierba anual, de tallos reptantes que extiende sus tallos ramificados formando como un césped; hojas con un corto pecíolo en la parte superior y un tanto más largo en las inferiores; flores blanco-verdosas, muy pequeñas, en racimos terminales; fruto indehiscente: que se conserva cerrado aun al madurar.

Usos: Antiinflamatorio, afecciones bronquiales, asma, antibiótico para infecciones. Cicatrizante. Dolor de muelas. Para lavar heridas. Usar asociado a la hoja de coca y manzanilla. No usar en personas de presión baja. También su uso se extiende como alimenticio. Posee sales minerales, fósforo, hierro, calcio, sodio, manganeso, magnesio, cobre, vitamina C y proteínas (Kinupp 2007). Se consume crudo, en ensaladas o tartas. Como condimento, directamente o para darle sabor a la mayonesa o salsas. Tiene un sabor picante. Secadas sus hojas al sol se elabora una harina útil en la fabricación de panes, pastas, sopas etc. También en la parte medicinal es utilizado como depurativo, favoreciendo la eliminación de toxinas; en catarros, hipertensión arterial y como antibiótico natural; como anestésico por lo que es común su uso en el dolor de muelas y otros; como estimulante del sistema inmunológico; en gargarismos para afecciones de la garganta y bucofaríngeas.

El Dr. Leo Manfred, en su extraordinaria obra: “7.000 recetas botánicas a base de 1.300 plantas medicinales

aromáticas”, señala su uso en la zona de Córdoba (Argentina) en el cáncer y gangrenas, aplicando directamente sobre la zona afectada el zumo de las hojas mezclado con sal. Se utilizan todas sus partes aéreas en te, en lavajes luego de ser hervido y en el caso de dolor de muelas colocando directamente sobre la zona afectada unas hojitas.

Recolectó: Rolando Cruz, comunidad Loma Larga y Consejo de Jóvenes. Comunidad Aborigen “Los Chorrillos”. Nación Ockloya. Josefa Teresa Quispe, Comunidad Maimará.
Fecha de recolección: Enero 25, 2011

QUINCHAMAL

N.C: *Quinchamalium chilense* Mol./

F: Santalaceae

Es una planta arbustiva, de tallo leñoso amarillo pálido y ramificaciones alternas del mismo tono con hojas finas, alargadas lanceoladas, en grupos, con un aroma característico, penetrante y de color verde amarillosas; flores amarillas en capítulos terminales, de cinco sépalos. La voz “quinchamáli” en la región de Chillan en Chile, significa “niñas apareadas”. Se utiliza en baños para las afecciones y dolor de los huesos, reumas; dolor y cansancio de los pies y en uso interno para dolores del estómago. En la zona de la puna, común a Argentina, Bolivia y Chile, se utiliza como desinfectante externo, para el lavaje de heridas, llagas, quemaduras.

Recolectó: Josefina Aragón, Comunidad de Maimará.

QUITATABACO

N.C: *Nicotiana sylvestris*

F: Solanáceas

Planta de flores tubulares, blancas, perfumadas cuyo aroma se hace más fuerte a la noche, de hasta 7 centímetros de largo; con hojas simples, pegajosas de fuerte olor fétido. Se considera a esta especie como una de las antecesoras del “Tabaco” (*Nicotiana tabacum*).

Usos: Para infecciones, lastimaduras, para sacar espinas. Se usa en “parches” en fracturas, asociándola con harina de trigo tibia y luego con la mezcla se envuelve la parte afectada quedando “como un yeso”.

Recolectó: Consejo de Ancianos. Comunidad Aborigen “Los Chorrillos”. Nación Ockloya.

Fecha de recolección: Enero 25 de 2011

RICA RICA

N.C: *Acantholippia salsoloides* Griseb./ Sin. *Acantholippia hastulata*/

F: Verbenáceas

Arbusto aromático, ramificado, leñoso, duro, de hojas muy pequeñas, opuestas, abundantes. Usos: Se adiciona al mate. Como té para el dolor de estómago. Debe evitarse en personas con presión arterial alta. Tres tazas al día de una infusión para tratar la gastritis.

Recolectó: Elsa Tapia. Chucalezna. Humahuaca

Fecha de recolección: Enero, 25 de 2011

ROMERILLO DEL CAMPO

Es una planta de tallos largos y leñosos, con numerosas hojas finas, opuestas; inflorescencias blancas o rosadas en ramilletes terminales sostenidos por pequeñas ramificaciones alternas. Se usa la especie de flor rosada pasándola por agua hervida para afecciones del hígado e inflamaciones hepáticas en general, tomando el contenido de un pocillo a la mañana, mediodía y tarde. Se comenta que los brotes tiernos son tóxicos para los animales de la montaña que los consumen.

Recolectó: Julio Herrera, Comunidad de Tilcara, en camino a Punta Corral (7 Vueltas).

RUDA MACHO

N.C: *Ruta chalepensis*

F: Rutáceas

Hierba perenne de olor muy fuerte, tallos leñosos, ramificados, de un verde intenso, alternos, los cuales en la base nacen de a 2 y en los superiores desde la parte media de la misma; hojas verdes-glaucas, alternas de entre 5 a 7 por rama, oblongo-lanceoladas, provistas de una nervadura central y de un color más fuerte en la parte superior y un poco más suave en la cara inferior; flores amarillas en ramilletes. Es muy rica en aceite esencial con actividad antibacterial y para combatir hongos. Contiene también "Rutina" como principio activo que le confiere propiedades como vaso-protector, activador circulatorio y tónico en las várices. Es de origen mediterráneo.

Se usan las partes aéreas para combatir los “malos aires”. En fricciones para dolores musculares y del cuerpo en general; para esto se macera el alcohol asociándola al “Romero”, “Alhucema” o “Lavanda”, hojas de “Molle” y una pastillita de “Alcanfor”. Esto se usa también en parálisis facial junto a un poco de sal en forma de fricciones suaves sobre las mejillas o para el dolor de muelas. El cocimiento de hojas y flores se toma para tratar las “recaídas del parto”, atrasos menstruales y se limita su uso a mujeres embarazadas por ser abortiva.

Recolectó: Josefina Aragón, Comunidad de Maimará.

SALVIA

N.C: *Salvia officinalis*

F: Lamiaceae

Su nombre deviene del término latino “salvus” que significa “salud”. Es una planta de baja altura, hojas alternas, aovadas y lanceoladas de color verdoso en la parte superior y gris plata en la zona inferior, con una leve pubescencia y flores de color rojo violáceo.

Usos. Para la tos, neumonía y complementos. Son comestibles sus hojas en aderezos o se le adicionan la mate.

Recolectó: Consejo de Mujeres. Comunidad “Los Chorrillos”. Nación Ockloya. Leopoldo Galán, Julia Abalos, Comunidad de Yaquispampa.
Fecha recolección: Enero, 25 de 2011

SALVIA GUIADORA

N.C: *Lepechinia* sp.

F: Lamiaceae

N.P: *Salvia Gateadora*

Planta con rizoma del que nacen varios tallos erectos, decumbentes, dotados de una fina pubescencia; hojas ovadas, de pubescencia laxa, cortamente pecioladas, envés glanduloso con una pubescencia más densa y flores en verticilastros, de glomérulos densos, axilares y terminales; cáliz muy pequeño; corola blanca azulada. Se usa como cardiotónico importante ayudando a regular la función del corazón y en afecciones bronquiales y tos. Las hojas son comestibles para dar sabor, en salsas o se le adicionan al mate.

Recolectó: Rolando Cruz. Comunidad de Loma Larga. Leopoldo Galán, Comunidad de Yaquispampa.

Fecha de recolección: Enero, 25 de 2011

SOLDA QUE SOLDA

N.C: *Viscum* sp.

F: Lorantáceas

N.P: Liga/ /Cartélago/ Fosforito/ Muérdago

Planta semiparásita que crece sobre las ramas de los árboles o arbustos; de tallos articulados, verdes, divididos desde la base en ramos, ahorquillados, cilíndricos, divididos por nudos; hojas lanceoladas, crasas, carnosas; flores dioicas, de color rojizo. Es utilizado para las “falseaduras”, es decir dolores del nervio ciático o en lumbalgias aplicando las partes aéreas de la planta

en forma de “parches” o fomentos, en fracturas, torceduras y para la presión arterial. También tiene como uso para sahumar en ceremonias de curación, en estas ocasiones se utilizan las flores colocadas en un brasero mientras se le habla a la persona que se quiere curar o favorecer. Es considerada una planta con grandes poderes, “planta de poder” y se recomienda no usar las plantas que se den en el “Molle” pues esta especie es considerada como que tiene muchos “aires”.

Recolectó: Julio Herrera, Quinta Tilcareña de la Familia Méndez y por Consejo de Jóvenes, comunidad aborigen “Los Chorrillos”. Nación Ockloyas.

Respecto a esta especie se presentan confusiones. Tomando como referencia el nombre común más extendido: “Muérdago”, encontramos autores que refieren que hay uno falso y otro verdadero y por ello hallamos clasificaciones distintas al consultar en los tratados de plantas tradicionales. Por Ej.: el Dr. Burgstaller Chiriani en su obra “La Vuelta a los Vegetales” la clasifica como *Psittacanthus cuneifolius* Ruiz en tanto que en otras obras de singular importancia como la del Dr. Leo Manfred, “7.000 Recetas Botánicas a base de 1.300 Plantas Medicinales Americanas” se refiere a “*Viscum album*”; lo mismo encontramos en otros tratados como “Plantas Medicinales” publicado por la Editorial Universitas y en textos igualmente importantes como “El Libro de las Hierbas Medicinales” de Tina Cecchini publicado en España por la Editorial De Vecchi. El “Muérdago” al que nos referimos es una planta parásita que invade árboles y arbustos y es en realidad muy distinto del referenciado “Muérdago” que se coloca en el dintel de arcos y puertas y el cual según la tradición inglesa es señal

de buena suerte y matrimonio para quien se coloque allí debajo o si una joven se encontraba parada allí no podría rehusarse a ser besada.

Todos los autores coinciden en exaltar sus extraordinarias propiedades como cardiotónico, en arteriosclerosis, nefritis crónica, epilepsia, hemorragias nasales, sangrados vaginales, reduce el endurecimiento arterial devolviéndoles tonicidad a arterias pues actúa como quelante, dolores de cabeza y mareos. La T.M. se prepara con las partes aéreas de la planta y se recomienda especialmente aquellas que han parasitado en los Olivos: *Olea europaea* L., Chañar: *Gourliea decorticans* y en árboles frutales. Contiene viscoflavina, alcaloide viscalbina, viscotoxina, ursona y colina.

En México se ha adelantando una importante investigación sobre la actividad citotóxica de los “Muérdagos” y su especial eficacia en el tratamiento de diversos tipos de carcinomas: células escamosas de carcinoma de cérvix, carcinoma de ovario, nasofaríngeo, colon y leucemia murina con resultados de inhibición del crecimiento celular de hasta un 50%. En este caso se estudiaron las especies *Phoradendron reichenbachianum*, *Phoradendron galeottii* y *Cladocolea grahani* muy distintas a la especie aquí referenciada.

STEVIA

N.C: *Stevia rebaudiana*

F: *Asteraceae*

Consideramos que esta es una planta no característica de la zona siendo introducida en los últimos años bajo el auge del conocimiento vinculado a alimentos saludables y edulcorantes de origen no químico como el azúcar común.

Es un pequeño arbusto perenne, de tallos rectos, pubescentes; hojas alternas, rugosas, lanceoladas o elípticas, dentadas, de color verde oscuro un tanto brillantes; flores pequeñas, tubulares, blancas y fruto en aquenio.

Usos: Para la diabetes. Se endulza el mate. Reemplaza al azúcar. Controla la glucosa.

Recolectó: Elsa Tapia, Delia Huerta. Perico, Jujuy

Fecha de recolección: Enero, 25 de 2011

SUICO

N.C: *Tagetes glandulifera* Schrank / *Tagetes minuta* L.

F. Compuestas

N.P: Zuico

Hierba anual de hasta 1.30 metros de altura, tallos erectos o semi-erectos, provistos de muchas hojitas que en la parte inferior de ellos son opuestas y en la superior alternas, aserradas, dotadas de glándulas oleíferas que les confieren un olor característico; flores amarillas, en corimbos terminales, bastante numerosos también con un olor penetrante, agradable, que hace inconfundible a la especie. Se utilizan flores y hojas en te para afecciones del estómago y vías digestivas en general, diarreas, hinchazón del estómago, gases y como purgante para combatir parásitos intestinales para lo cual se considera extraordinario. Cuando la persona toma “frío” o cuando se moja en el campo se toma en te y se baña con ella.

Recolectó: Carmen Roclava: Comunidad del Molulo y Consejo de Mujeres. Comunidad Aborigen “Los Chorrillos”.

Fecha de recolección: Enero 25 de 2011

TEPAYA

N.C: *Xanthium spinosum* / *Anthium strumarium* L.

F: Compositáceas

N.P: Cepacaballo de la Puna/ Cepacaballo/ Cepacabayó

Con esta planta encontramos distintas referencias en cuanto a su nombre científico. Encontramos que el distinguido doctor Jorge R. Alonso, en su trabajo intitulado “Plantas Medicinales Indígenas del NOA Argentino”, la presenta clasificada bajo el nombre de *Xanthium spinosum*, con usos similares a los que a continuación referenciaron los habitantes de la zona de las comunidades tilcareñas. Es perenne, de tallos rectos, fuertes, con espinas de hasta 2 ó 3 centímetros de largas, amarillas pardas en grupos de a dos; hojas opuestas de un verde pálido en la zona superior y un tanto plateadas en la zona inferior, provistas de una gran nervadura central muy marcada en la parte inferior.

Usos: Para limpiar intestinos, desinflama el hígado.

Alcoholismo: genera aversión al alcohol en mate o hervido. Cuando no había heladera se usaba sancochada para preservar las carnes. Depurativa de los riñones asociada a la manzanilla, pelo de choclo y cola de caballo.

Recolectado por Consejo de Jóvenes. Comunidad Aborigen “Los Chorrillos”. Nación Ockloya.

Fecha recolección: Enero, 25 de 2011

TORONJIL

N.C: *Melissa officinalis*

F: Lamiaceae

N.P: Melisa

Hierba perenne de tallos rastreros, ramas erectas, hojas opuestas pecioladas, de margen dentado, levemente pubescentes y de color verde intenso, que despiden un agradable e intenso aroma.

Usos: Para fortalecer corazón, disminuye el colesterol, para los nervios y sustos, ansiolítico. **Lactancia:** Se mejora adicionando en el mate asociado al hinojo.

Recolectó: Consejo de Mujeres. Comunidad Aborigen “Los Chorrillos”.
Nación Ockloya

Fecha de recolección: Enero, 25 de 2011

TUPIZAIRE

Esta especie de largas y muy finas ramificaciones que nacen de un mismo tronco base, con muy pequeñas subramas opuestas, dotadas de racimos de hojas delicadas, redondeadas, blancas en número de a dos, semiduras, con apariencia de pequeños granos de caliza.

Los nativos de la zona lo reconocen como una especie de helecho silvestre. Su uso se extiende a “fortalecer la mujer después del parto y durante él como antibiótico natural”. Las madres lo toman en infusión.

Recolectó: Félix Pérez, en Abra de Xixilera, enero 30 de 2.011.

TUSCA

N.C: Acacia aroma Gill / Acacia decurrens Willd /

F: Fabaceae

Es un arbusto perenne nativo de Australia, que se encuentra diseminado por toda África, Nueva Zelanda, Japón, Océano Índico, Europa y América. Su copa es como un parasol, con hojas bipinaticompuestas, de un color verde intenso y un característico sabor muy amargo. Posee ramas espinosas, agudas, blancas con pequeños lunares blancos en la corteza. Inflorescencias en borlas, amarillas, muy perfumadas. Fruto vaina, como una legumbre, castaño rojizo y semillas oscuras muy duras. Se le conoce como una especie pionera en la recuperación del bosque. Puede ser confundida con sus parientes: Acacia macracantha o con el “Espinillo” (Acacia caven) que presenta hojas más pequeñas y una inflorescencia menos espesa y no en borlas.

Usos: Para infecciones, antiséptico, cicatrizante de úlceras, várices, venéreas, colesterol, ácido úrico por ser depurativa de la sangre; en dolores artríticos y de la gota. El Dr. Leo Manfred en su obra “7000 recetas botánicas a base de 1.300 plantas medicinales americanas”, comenta sobre numerosos casos de cura en enfermos con venéreas.

Parte de la planta que se usa: Hojas, cáscara y corteza. En cuanto al uso de la corteza, que es muy difundido en la región, se utiliza como antiinflamatorio y para el tratamiento de úlceras gástricas en forma de te. Externamente para el lavaje de heridas, úlceras, quemaduras y también en lavajes, compresas o tomándola en te para el tratamiento de várices inflamadas y molestas. Las espinas se usan para las fiebres

“asociándolas con otras dos espinas de otras dos plantas distintas, se debe tomar sólo la dosis de un pocillo 3 veces al día y nunca tomar el cocimiento de la espina sola”. También asociándola a la “Manzanilla”, “Llantén” y “Verbena” se utilizan como preventivos y para el tratamiento del cáncer. (Josefina Aragón, Comunidad de Maimará).

Recolectado por Consejo de Jóvenes, Comunidad Aborigen “Los Chorrillos”. Nación Ockloya.

Fecha de recolección: Enero, 25 de 2011

VERBENA

Usos: Fracturas, torceduras, quebraduras. Regulador menstrual. Abortiva. Várices, mejora la circulación sanguínea.

Recolectó: Consejo de Mujeres. Comunidad Aborigen “Los Chorrillos”. Nación Ockloya.

Fecha de recolección: Enero, 25 de 2011

WIRA WIRA

N.C: Achyrocline satureioides

F: Asteraceae

N.P: Vira Vira/ Huirá Huirá

Pequeño arbusto muy ramificado, con hojas lineales, alternas, enteras, y blanquecinas, que tienen un tamaño de hasta unos 5 centímetros de largo. Florece desde la primavera hasta mediados del verano y luego entra en una etapa de secamiento durante la cual adquiere un característico color amarillo.

Se han reportado investigaciones sobre sus componentes donde se afirman algunas propiedades de componentes activos aislados recientemente, tal el ácido 1-MO-3,5-dicafeiolquínico (DCQA), sustancia antiviral de posible utilización en tratamiento contra HIV (Roninson et al, 1996; Rocha et al, 1996) y también se han realizado estudios sobre su uso efectivo para combatir la gripe A-H1N1.

En la lengua Quechua significa “algo grasiento”.

Usos: Para tos avanzada. Para sahumar. Para limpieza energética. En ceremonias y rituales. Retrasos menstruales. Angustia. Histeria. Nervios. Es abortiva.

Recolectó: Rolando Cruz. Comunidad Loma Larga

Fecha de recolección: Enero, 25 de 2011

YACÓN

N.C: *Smallanthus sonchifolius*

F: Asteraceae

Planta perenne, de hasta 2 metros de altura; hojas grandes, acorazonadas, de un verde pálido, con flores pequeñas, amarillas: El Yacón cuenta con un gran tubérculo comestible que contienen “inulinas”, un azúcar no digerible o no asimilable por el metabolismo humano, lo que hace a la especie ideal para ser consumida por personas afectadas por diabetes, y se considera “fresco” por lo que se recomienda su ingesta para los intestinos, para depurar el hígado y para favorecer la circulación de la sangre.

Usos: Para tratar diabetes. La cáscara del fruto seca, en forma de te, se utiliza en afecciones de los riñones. Con las hojas se

fabrica “yista” para coquear, considerando que además de esta forma sirve como diurético y limpia los riñones e intestinos.

Recolectó: Miguel Ángel Tocones, Comunidad Aborigen “Los Chorrillos”. Nación Ockloya

Fecha recolección: Enero, 25 de 2011

YARETA

N.C: *Azorella compacta* / (Antes *Azorella yareta*)

F: *Apiaceae*

Es una especie “fanerógama”, es decir que sus órganos de reproducción se aprecian a simple vista pues forman las flores. Es nativa de los Andes y se encuentra sobre todo en la Puna entre los 3.200 a los 4.500 metros sobre el nivel del mar. Es una planta densa, grande, agrupada, como estrategia para defenderse del frío y así reducir pérdidas de calor. Es perenne, siempre de color verde o con algunos visos amarillentos o rojizos; flores rosadas o lavandas, hermafroditas (característica fanerógama). Prefiere suelos arenosos livianos y bien drenados.

Crece en medios nutricionalmente pobres. Está bien adaptada a la insolación alta típica de las alturas, pues no crece a la sombra. Se reportan referencias que indican una larga vida de hasta de 3000 años para estas plantas.

Usos: “Antiguamente, como combustible para la máquina del tren”. En la parte medicinal se usa para la diabetes y afecciones en la próstata. En fricciones para reumas y dolores en general. Afecciones estomacales en te y en “parches” o cataplasmas para el dolor de los huesos, “espinazo” o de la columna vertebral, también se usa

internamente para afecciones de los riñones. La resina se usa en sahumeros para curar el “susto”. Refieren los ancianos que antes se usaba como leña en la cocina o para alumbrar, pero hoy se limita y prohíbe, pues se considera “un crimen” su uso con estos fines por eficaz que sea, pues se sabe que las plantas pueden llegar a tener miles de años: “son tan antiguas como los ancestros”, dicen.

Recolectó: Martina Díaz de los Cerros de Huella / Paulina Farfán
comunidad Inti Pacha Quilla- Alonso.
Fecha recolección: Enero, 25 de 2011

YERBA DEL POLLO

N.C: *Alternanthera Pungens* H.B.K./ *Alternanthera*
achiranta

F: *Amarantaceae*

Es una hierba perenne de raíz pivotante, que gusta de crecer rastrera, posee tallos que tienden a echar raíces (radicantes); sus hojas son opuestas, enteras, ovadas, provistas de una punta o arista corta, aguda, que termina apicalmente (mucrón); flores en capítulos axilares, sésiles, punzantes, de color blanco a amarillo pálido. Es muy apreciada para el tratamiento de trastornos intestinales, constipaciones fuertes, dolores y en general afecciones del aparato digestivo. Es diurética y depurativa de la sangre. Se usan las partes aéreas de la planta.

Recolectó: Josefina Aragón, Comunidad de Maimará.

YERBA MEONA

N.C: Spergularia rubra

F:Euforbiácea

Hierba perenne, que florece en verano y otoño; ramificada, con raíces en los nudos; hojas pequeñas de corto pecíolo, en número de dos, ovaladas-redondeadas, algunas más largas que anchas u oblongas, borden enteros; inflorescencias formada por un receptáculo cóncavo con flor femenina y varias flores masculinas (ciatio); semillas ovoides de color castaño. Como su nombre popular lo indica es favorecedora de la micción, su uso como diurético es reconocido. Asociándola al “Malvón”, a la “Barba de Choclo” y a la “Manzanilla” se usa para afecciones de la próstata.

Recolectó: Josefina Aragón. Comunidad de Maimará.

ZUMALAGUA

N.P: Sumalagua

Se usa medicinalmente en infusiones para desinflamar los ovarios, la matriz, para combatir flujos vaginales en los que también se usa en baños de asiento.

En la coplería popular se exalta y es recordada de memoria: “...mi casa está en la Punta´lagua adornada con las flores de la sumalagua”.

Recolectó: Mónica Bertuzzi. Comunidad de Tilcara.



Airampo



Alfalfa



Aloe Vera



Altamisa



Anís del Campo



Ancañoca



Arca



Barba de choclo



Berro del campo



Borraja



Borraja del campo



Burrito



Carqueja



Cedrón menta



Cola de caballo



Chachacoma



Chinchiricoma



Cuquecandia



Diente de león



Espinas



Espina amarilla



Hediondilla blanca



Hediondilla colorada



Hierba del ciervo



Kala kala



Lampaya



Lampazo



Lecherón



Llantén



Llantén blanco



Malva



Malva de Castilla



Malvisco



Malvón



Manzanilla



Menta



Molulo



Molle



Muña muña



Nispero



Ñusco



Ojo de pollo



Paico



Paletaria



Palma de olor



Peperina



Penco penco



Polar



Pupusa



Quimpe



Quinchamal



Quitatabaco



Rica rica



Romerillo del campo



Ruda macho



Salvia



Salvia guadora



Solda que solda



Stevia



Suico



Tepaya



Toronjil



Tupizaire



Tusca



Verbena



Wira wira



Yacon



Yareta



Yerba del pollo



Yerba meona



Zumalagua



Un camino hacia las plantas medicinales

por Félix Pérez

UN CAMINO HACIA LAS PLANTAS MEDICINALES

El presente trabajo, realizado mientras cursaba estudios de Ingeniería Agronómica en la Facultad de Ciencias Naturales de la Universidad Nacional de Jujuy en noviembre de 1993, tiene por objetivos brindar información en base a experiencias personales que revaloriza la flora regional y las propiedades curativas de 18 especies medicinales en Tilcara.

Las plantas son fundamentales para la existencia y continuidad de la Vida en nuestro planeta: sus funciones son múltiples, a saber: maderables, alimentación, ornamentación, etc., transformándose de esta manera en esenciales para la Vida humana: En este punto cabe hacer notar que las plantas también forman parte de la idiosincrasia de los pueblos y son innumerables las que acompañan al Hombre en sus costumbres y tradiciones, siendo el folklore uno de los beneficiarios pues se ha engrandecido en sus canciones y poesías al mencionar algunos ejemplos del Reino Vegetal y quién no ha obsequiado una flor en los momentos más importantes de su Vida!!!, o quién no ha deseado tener un espacio para transformarlo en un verdor, en un regocijo para el espíritu, para la paz interior!!!

Las plantas forman también parte activa en la farmacología popular, combatiendo diarreas, dolores de cabeza, del corazón, estomacales, catarros, resfríos, anginas, reumatismo,

dolores estomacales, parásitos y hasta existen los famosos yuyos para el amor; cumpliendo de esta manera el papel de antiinflamatorios, purificando la sangre colaborando con las sustancias viables y protegiendo a los riñones, luchando con agentes patógenos que invaden al organismo a través de las heridas o por causas derivadas de la mala alimentación y una serie de contaminaciones.

Si se tomara conciencia de esto, volcaríamos nuestra atención a estas plantas que; luchando contra escarchas y sequías, contra vientos y erosión; nos ofrecen sus propiedades curativas, amén de brindar un paisaje benigno en la Quebrada y la Puna.

Nuestra Provincia presenta una riqueza extraordinaria en **plantas medicinales nativas**; en la Puna, en la Quebrada, en el verde de los valles y en las masas boscosas de Ledesma, Santa Bárbara y San Pedro; en las altas montañas, en laderas y en los llanos, donde el Hombre ha recorrido y conocido muy poco.

Después de adentrarme en estos parajes insólitos de compartir momentos y vivencias, de sentarme e intentar comprender esa forma de vida, su autenticidad y encontrar en ellos nuestras raíces americanas, nada mejor que aceptar dos manos extendidas, llenas de esperanza, de sueños, manos que hablan por sí solas de una amplia experiencia en el trabajo, manos gentiles pues al extenderse no están vacías, vienen hacia mí, en la derecha un pedazo de tortilla y en la mano izquierda un jarro de mate con yuyitos, según esta noble gente la yerba mate es santo remedio. Eh!!! Por esos lugares encontré: EL CAMINO HACIA LAS PLANTAS MEDICINALES.

Por el Colorado, hacia las Salinas Grandes, el té de rica-

rica (*Acantholippia hastulata*) con pecho colorado (alcohol al 96%) para los catarrros, dolores de cabeza y fricciones musculares.

En las alturas del Abra de Lipán en Purmamarca, Campo Laguna, Abra de Sisilera, Abra de Punta Corral, Laguna Colorada en Sierras de Tilcara, Iturbe y Tres Cruces, Mina El Aguilar y otros parajes más distantes, el campesino lleva en sus bolsillos ramitas de Pupusa (*Werneria poposa*), Chinchiricoma (*Mutisia friesiana*), Chachacoma (*Senecio graveolens*), Tola (*Parastrephia lepidophilla*). No falta en el quepi un frasco de medio litro de alcohol y dientes de ajo (*Allum sativum*), remedio específico para el apunamiento y para sahumar la Apacheta, agradeciendo a la Madre Tierra por las bondades de sus entrañas. También se puede apreciar en el kincho la chuspa de coca (*Erytroxylon coca*) constituyéndose así en una defensa del Hombre colla.

En zonas como El Durazno, Molulo, Loma Larga, Abra Mayo, Las Animas, Falda Grande, El Panteón, La Encrucijada, Estancia Vieja, Jesús María, Temblíojo, Falda Colorada, Piscuno y otros lugares más, se distribuye un jarro de yerbiado con Salvia (*Salvia* sp.) y Anís (*Tagetes* sp.), especial para el dolor de huesos, resfríos, catarrros, anginas, gripes, tos y dolores de garganta, acompañando también en las festividades y costumbres del Hombre colla en las famosas marcadas de verano.

Hombre que lees, si alguna vez caminas por estos senderos milenarios, verás a mediados de noviembre y diciembre simpáticos pedicelos que brotan de las laderas altas adornando el paisaje, son Kerusillas (*Gunnera apiculata*), planta de sabor exótico, que consumida en ayunas es muy favorable para el

hígado, dolores de cintura, diarrea, para componer el cuerpo (después de las festividades) y múltiples funciones más.

Amanece el día y como desayuno un buen jarro de leche con hojitas de Muña muña (*Satureja parvifolia*), ricos en elementos energéticos. En la tarde como merienda un mate cocido con Arca (*Chenopodium sp.*) es el agasajo al visitante que entre asombro y admiración consume sorbo a sorbo esta infusión, contemplando la inmensidad de esta tierra distante.

En la zona del ramal, en lugares místicos se comparte el sabor del Alpa mato (*Eugenia edulis*-*Hexaclamys edulis*) que produce sus frutos en verano para regocijo de los habitantes de la zona convirtiéndose en golosinas para los pobres niños.

También el control de la natalidad está presente como práctica en estos sectores de la Provincia, en los cuales los lugareños saben a ciencia cierta que con trocitos y semillas de Cebil moro (*Piptadenia macrocarpa var. moro*) se evitan los embarazos (con probabilidad de error del 30%).

Cientos de plantas cubren el suelo, sin embargo una de ellas se transforma en un manto verde allá en el Hueco del Alisar, Hueco de Piscuno, Temblíojo, Cortaderal, El Kerusillar; Lagunitas, Burrillaco, Peña Goteada, Abra del Alisar, Estancitas y Potreros. En esos lugares citados los niños corretean sonrientes, nada mejor para ellos que unos torcitos de Kerusilla pelada embadurnada de azúcar, recordando a esas golosinas que un día, muy distante, papá les trajo del pueblo. Se avecina una tormenta, posiblemente con granizo, también en esta ocasión la noble planta de Kerusilla acudirá en la ayuda, protegiéndolos de dicha tormenta con sus hojas de gran tamaño. Como uso en veterinaria popular en vacas tabardilladas (con diarreas

fuertes) se muele los pedicelos, dicha sustancia se diluye en agua y luego se da como jarabe. Cuando la tos es fuerte y en casos de tuberculosis, se comen trocitos de Kerusilla en ayunos durante veinticinco días, en casos de diarreas y dolores de los riñones, se solean los pedicelos, los más tiernos, y se comen durante tres días, quizás sería una respuesta para combatir el Cólera.

Kerusilla, Querusilla o Kirusilla: planta indígena y una de las alternativas del Hombre campesino, que en momentos de hambre y soledad, de festividades y gustos, hace uso alimenticio formando o reforzando su dieta en determinadas épocas del año.

En síntesis, vimos la utilidad que nos brindan dichos vegetales, sus partes: (raíces, tallos, hojas, ramas, flores, frutos y semillas) como medio de Vida, como preservadores, como alternativas para estos Pueblos tan olvidados.

Para cerrar este comentario de plantas medicinales de nuestra tierra, te invito Hombre, a compartir juntos la aventura de mirar con tus propios ojos lo que te cuento, para que quede grabada en tu retina esta mi vivencia, esta mi experiencia y seamos tu y yo, y luego muchos más, los que mostraremos la grandeza de estos paisajes de ensueños de flora por muchos aún no conocida.

BIBLIOGRAFÍA:

CABRERA A. L. Flora de Jujuy.

MOLINA A. M. Género Gunnera.

BOELCKE O. Plantas Vasculares de la Argentina.

COLABORARON:

PACHECO, Fernando

MAMANÍ, Cecilio

PUEBLO DE EL DURAZNO, DEPARTAMENTO

TILCARA

PEREZ, Simona María

AGRADECIMIENTO:

Pueblo de Tilcara, El Durazno, Molulo, Loma Larga, Abra Mayo, Las Animas, Mina El Aguilar, Colorados, Mudana, Alonso, Villa Monte, Municipalidad de San Salvador de Jujuy, Dirección de Espacios Verdes, Departamento de Medio Ambiente.
San Salvador de Jujuy, Noviembre de 1993

BOTIQUIN ANCESTRAL DE LA MUNICIPALIDAD INDIGENA DE TILCARA

Estamos convencidos que el presente trabajo será un aporte valioso tanto para el profesional que desee brindar un mejor servicio en salud y que constantemente se encuentra con referencias al uso de *Plantas Medicinales*, facilitándole una mejor comprensión de ellas, de sus alcances, de sus usos, de sus contenidos fitoquímicos o de las sustancias que poseen y su efecto sobre el organismo humano o animal; así como también para toda la comunidad que hace parte de la Municipalidad Indígena de Tilcara, de la memoria cultural de ella, de su saber ancestral y de la humanidad, que clama, por un modelo vital, humanista, que afirme la soberanía de los pueblos y de la vida y rompa los marcos de dependencia en que nos coloca el modelo de sociedad consumista en el que nos encontramos, donde si no contamos con el supermercado, la farmacia, el hospital, el lavarropa, el auto o el insumo químico para hacer producir la tierra en forma agresiva e invasora, pareciera que no podremos vivir.

En una sociedad donde todo se vende y se compra, donde se pretende colocar todo al servicio del mercado, del capital, del atesorar bienes aun a costa del detrimento de la vida y de la calidad de vida de los demás; donde el no poseer bienes materiales nos hace vulnerables y dependientes del modelo explotador, no solidario, que no piensa en el bien común; contar con herramientas basadas en el conocimiento ancestral es fundamental a la hora de preservar la vida y la autonomía soberana de las comunidades, pues este conocimiento, al ser de todos, es el mejor seguro vital con que contamos.

Dr. Karim Raad