

HUERTA DE AROMÁTICAS EL PEDREGAL



Paola Arenas Gómez
paola.arenas.g@gmail.com

1. INTRODUCCIÓN Y DESCRIPCIÓN DE LOS TRABAJOS

Las medidas de la huerta son aproximadamente de 17x17 m, lo que representaría un área de aproximadamente 290 m². Formada por unos 24 canteros de distintas dimensiones y formas, que o estaban hechos o se han ido definiendo durante los trabajos. La huerta está totalmente orientada al norte, con lo que recibe mucho sol, pero sólo en verano porque en el terreno colindante en el límite sur hay pinos bastante altos que no dejan pasar mucho el sol, para el sol de verano se plantaron, en su momento, los distintos árboles que dan sombra a los cultivos en verano.

A finales de abril encuentro la huerta de aromáticas con la mayoría de los canteros ya hechos, pero tan llenos de pasto y otros yuyitos que casi no dejanban ver las plantas aromáticas y medicinales. Los canales de riego estaban también tapados por yuyos y aromáticas, que se trasladaron a otros canteros o se hicieron plantines con ellas para propagarlas por el resto del terreno de 1 hectárea. Se definieron bien los canales de riego y/o caminos dentro y aldededor de la huerta con piedras y/o troncos de madera.

Se sembraron semillas de caléndula, que ya están creciendo, y un par de semanas más tarde de amapola y se trasplantaron 3 romeros. A principios de mayo se trasplantaron varios plantines de mastuerzo.

2. PLANO A ESCALA HUERTA AROMÁTICAS EL PEDREGAL

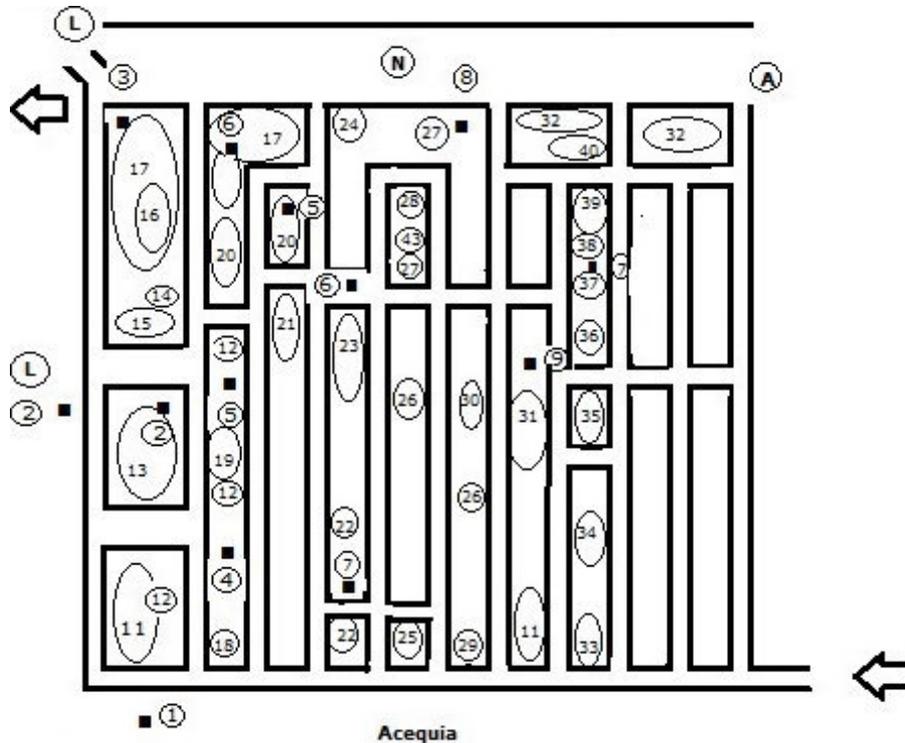


Ilustración 1: Plano a escala huerta de aromáticas El Pedregal

Leyenda:

SERVICIOS

A Agua
L Luz
N Norte

ÁRBOLES

1 Siempre verde
2 Chañar
3 Parra A
4 Peral
5 Almendro
6 Cafeto
7 Mora
8 Parra B
9 Olivo

CANTEROS

11 Orégano
12 Paico
13 Milenrama
14 Albahaca
15 Quimpe
16 Aloes
17 Artemisa V.
18 Bardana y limón
19 Salvia italiana
20 Artemisa D.
21 Altamisa
22 Menta, Borraja,
mostaza
23 Peperina
24 Boldo Paraguayo
25 Mostaza
26 Inca yuyo

27 Borraja
28 Consuelda
29 Pasto limón
30 Romeros
31 Amapola
32 Burrito
33 Cilantro
34 Mil hombres(liana)
35 Menta
36 Borraja y menta
37 Loconte(liana)
38 Plantita de monte
39 Ruda macho
40 Ajenjo
41 Caña de Castilla
42 Caléndulas
43 Uña de gato

3. HÁBITAT, DESCRIPCIÓN BOTÁNICA, CUIDADOS Y PROPIEDADES DE AROMÁTICAS Y MEDICINALES

3.1 Ajenjo, *Artemisia absinthium* L. (Compuestas)



Ilustración 2: Representación botánica de Artemisia absinthium.

Especie originaria de las zonas templadas de Eurasia y del norte de África; se ha difundido el cultivo en diversos países del mundo, a menudo se naturaliza. En Argentina, crece adventicia en Capital Federal, provincia de Buenos Aires y la Patagonia. Florece en verano.

Subarbustos de 0,4-1,5 m de altura, pubescentes. Hojas alternas, pinnatisectas. Capítulos pequeños en panículas densas. Flores amarillentas, las marginales pistiladas, filiformes; las centrales bisexuales, tubulosas. Fruto aquenio, glabro, sin pappus.

Prospera en casi todos los climas. Pleno sol o semi-sombra; relativamente resistente a las heladas; precisa lluvias mayores a 400mm/año. Se adapta a cualquier terreno, si bien prefiere los suelos ligeros y no húmedos en exceso. Propagación por semillas en cama caliente en agosto. Multiplicación por división de matas a finales de invierno o primavera separando rebrotes con raíz.



Ilustración 3: Ajenjo en la huerta

Se conoce su acción terapéutica desde el antiguo Egipto y la Grécia Clásica. Fue mencionada por Teofrasto, Dioscórides, Pilino y otros. Se usan las partes aéreas secas. Contienen aceites esenciales, además *absintina*, un glucósido amargo soluble en alcohol y éter. En grandes dosis es tóxica. En infusión se emplea como digestivo y vermífugo, es además tónico, febrífugo, antiemético, emenagogo y abortivo. En caso de dolores intestinales agudos se prepara una infusión de ajeno, manzanilla e incayuyo.

3.2 Aloe, *Aloe maculata* L. (Xanthorrhoeas)



Ilustración 4: Descripción botánica de *Aloe maculata*.

Probablemente originaria de Arabia y naturalizada en regiones subtropicales y templadas de ambos hemisferios, aunque como planta ornamental y medicinal se cultiva en muchos países.

Es una planta suculenta con las hojas agrupadas en rosetas basales. Las hojas son carnosas, largas, estrechas y lanceoladas de color verde rojizo moteadas con puntos blancos y con los márgenes dentados. Las inflorescencias en racimos, generalmente de forma más esférica que otros áloes como *Aloe arborescens*, con flores tubulares de color naranja rojizo que se encuentran al final de un tallo erecto, generalmente ramificado, que surge de la roseta. Florece desde mediados de invierno hasta la primavera. Se utiliza mucho en cosméticos por su gran cantidad de gel.

Habita en arenales y roquedos costeros, alterados y nitrificados desde el nivel del mar hasta 200 m de altitud. Debido a que *Aloe* procede de sitios calurosos y desérticos, su cultivo requiere temperatura que esté por encima de los 10 °C, por debajo puede sufrir daños, ya que no es tolerante al frío; tampoco tolera excesiva humedad requiriendo climas secos. Se puede ubicar a pleno sol o en semisombra. Cuando las plantas se llenan de los hijuelos que surgen alrededor de la planta madre, se deben dividir para posibilitar un mayor crecimiento de la planta principal, hay que recordar que no se debe regar durante las 2 primeras semanas después de su trasplante para que cicatricen las heridas.. Los hijos se le dejan secar sus heridas durante un par de semanas, sin exponerlos al sol, y luego se plantan en macetas individuales. Colocala en un lugar con buena luz, hojas marrones quiere decir que está recibiendo demasiado sol. Riego escaso, hay que vigilar que el agua no se estanque. El aloe puede pasar largas temporadas sin agua, sobre todo en invierno, sin embargo, cuando las hojas están delgadas y arrugadas, significa que tienen sed. Tiene uso medicinal en quemaduras, cortes y heridas,

picaduras de insectos y llagas. Se usa el gel que se encuentra en el interior de la hoja de Aloe vera. Para obtenerlo, elige una que no haya recibido agua durante 5 días antes y realiza el corte a la noche o a la mañana temprano. Aplica la hoja de Aloe vera cortada directamente sobre las quemaduras, las heridas y las picaduras de insectos. El gel cura y cicatriza.



Ilustración 5: Aloes en la huerta.

3.3 Albahaca, *Ocimum basilicum* L. (Labiadas)



*Ilustración 6: Descripción botánica de *Ocimum basilicum*.*

Nativa de Irán, India y otras regiones tropicales de Asia, que lleva siendo cultivada varios milenios.

La albahaca es una hierba anual, cultivada como perenne en climas tropicales, de crecimiento bajo (entre 30 y 130 cm), con hojas opuestas de un verde lustroso, ovales u ovadas, dentadas y de textura sedosa, que miden de 3 a 11 cm de longitud por 1 a 6 cm de anchura. Emite espigas florales terminales, con flores tubulares de color blanco o violáceo las cuales, a diferencia de las del resto de la familia, tienen los cuatro estambres y el pistilo apoyados sobre el labio inferior de la corola. Tras la polinización entomófila, la corola se desprende y se desarrollan cuatro aquenios redondos en el interior del cáliz bilabiado.

Esta planta es muy sensible a las heladas. Se cultiva únicamente por semillas, que se pueden sembrar en semilleros o macetas en un

invernadero a principios o mediados de la primavera. Requiere una posición soleada, aunque en climas de veranos muy calurosos agradece algo de sombra y suelos fértiles, permeables y húmedos.



Ilustración 7: Albahaca en la huerta.

Su uso culinario está ampliamente extendido. El aceite esencial de albahaca es rico en estragol (1-alil-4-metoxibenceno), un potente carcinogeno (para hepatomas) y genotóxico natural, en ratones y ratas. En septiembre de 2001 el Comité Científico de la Unión Europea emitió una opinión⁵ que recomienda reducir la exposición y restringir el uso del estragol, sin poderse establecer un límite seguro para la exposición a esta toxina de acción lenta (no hay indicios de ninguna toxicidad aguda o subaguda). No se ha determinado directamente la carcinogenicidad ni la teratogenicidad de la albahaca en la dieta humana.

3.4 Altamisa, *Ambrosia tenuifolia* Spreng, (Compuestas)

Es originaria de América del Sur y se ha naturalizado en España, Francia e Italia. Hábita en suelos secos, a orillas del camino, acequias, cultivos abandonados.

Herbácea perenne, rizomatosa ascendente de 20 – 80 cm de altura, con pequeños capítulos péndulos reunidos en inflorescencias espiciformes terminales. Flores: blanco-verdosas, estaminadas reunidas en capítulos pedicelados, péndulos sobre un largo eje apical de 5–15 cm de largo; carpelados en capítulos axilares sésiles por debajo de las inflorescencias estaminadas. Hojas pecioladas, bipinnatisectas y pinnatisectas, con segmentos angostos de cerca de 2 mm de ancho, pubescentes en ambas caras. Las

inferiores opuestas y las superiores alternas. Tallo erguido, poco ramificado, pubescente, estriados. Los frutos son aquenios de 2–4 mm de longitud, rostrado con 4–6 puntas a su alrededor, pubescentes. Florece de diciembre a mayo.

Su infusión es utilizada como tónico del estómago y estimulante activo, apreciándose también sus cualidades - febrífugas y vermífugas; asimismo se la asocia con el poleo.



Ilustración 8: Altamisa en la huerta.

3.5 Amapola, *Papaver sp. L.* (*Papaveráceas*)



De origen dudoso, está cultivado y naturalizado en Europa, Asia, África y América. Habita en terrenos baldíos, terraplenes, pastizales etc. Es muy común en bordes de caminos y campos.

Es una planta herbácea anual, que alcanza una altura por encima del metro. Sus hojas son glabras y cubiertas con cera lo que les da un aspecto brillante. Las flores pueden ser blancas, pero las más comunes son de color lila (rosa pálido), con un centro de color violeta oscuro. La cápsula, de forma globular y con un disco sobresaliente, contiene numerosas semillas milimétricas, ariñonadas, alveoladas de color pardo.

Ilustración 9: Descripción botánica de Papaver sp.

Se planta a pleno sol, en suelos más bien secos y pobres en sustancias orgánicas, necesita de riego moderado, una o dos veces por semana, según la estación y el tiempo. Se propaga por semillas, que son de fácil germinación.

Es conocida porque sus frutos semimaduros, así como su savia seca (pegajosa y de color blanco) tienen un alto contenido en alcaloides, por lo que son usadas para la fabricación de opio. En la industria farmacéutica supone una fuente de drogas como la morfina y la codeína. Las semillas gozan de buena aceptación en sus aplicaciones culinarias por sus propiedades antioxidantes, su contenido en vitamina B, lípidos, glúcidos y proteínas. Se le atribuyen propiedades analgésicas, estimulante del centro del vómito, espasmódica y antitusiva.

3.6 *Artemisa*, *Artemisia douglassiana* Besser (Compuestas)

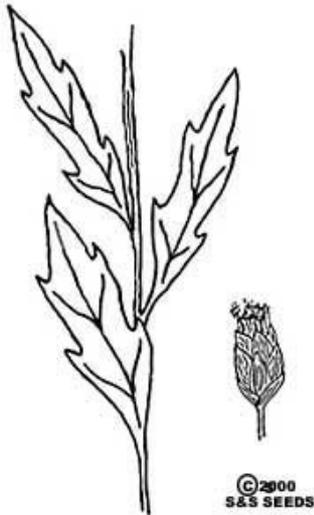


Ilustración 10:
Descripción botánica de
Artemisia douglassiana.

Es nativa del Oeste de los Estados Unidos en Baja California. Esta planta ha sido usada como planta ceremonial por muchas culturas de Nativos Americanos. Es una planta con semillas aromáticas en el género *Artemisia*.

Es una planta herbácea, perenne, rizomatosa que alcanza los 50-250 cm de altura. Tiene muchos tallos erectos de color marrón a gris-verdoso. Las hojas están espaciadas y tienen 1-15 cm de longitud, son estrechas, elípticas, enteras con 3-5 lóbulos, tomentosas en la base. Las flores se disponen en inflorescencias de 10-30 cm de longitud y 3-9 cm de ancho.

Los estudios académicos realizados confirman sus cualidades antiinflamatorias, que le permiten proteger la mucosa gástrica e intestinal, sobre todo por la presencia de una de las sustancias aisladas, llamada deshidroleucodrina, que resultó la más activa en esas funciones.

También se considera que es desinfectante en heridas externas, y en otra vertiente de las investigaciones, demostró capacidad antioxidante, lo que contribuye a incrementar el papel citoprotector que exhibe esta especie. Para la extracción de estos principios se usan las hojas y los tallos.



Ilustración 11: *Artemisia douglassiana*
en la huerta.

Adecuada para personas que están atravesando todos los límites espirituales; para los que llevan una vida psíquica muy activa; para personas que consideran que el mundo está contra ellos y por eso se muestran frustradas. Su función es regular los estados alterados de conciencia; armonizar las fuerzas del inconcientes; enseña a no desbordarse cuando se logran abrir nuevos campos de conocimientos. Su arquetipo es el progreso, la metamorfosis, y el aspecto lunar, referido sobre todo al cambio y a su característica activa. Actúa enérgicamente sobre los chakras, los cuerpos sutiles y los nadis.

3.7 Artemisa, *Artemisia vulgaris* L. (Compuestas)



Es nativa de áreas templadas de Europa, Asia y norte de África, es casi cosmopolita. Crece muy bien en suelos nitrogenados, en especial enmalezados y no cultivados.

Hierbas perennes de hasta 2 m de altura. Hojas alternas, pinantisectas. Capítulos en panículas compactas. Flores amarillentas a rojizas, las marginales pistinalas, filiformes, las centrales bisexuales, tubulosas, 5 dentadas. Fruto aquenio, glabro, sin papus.

Necesita de un riego moderado, sólo en caso de sequía. Puede ser necesario podarla para evitar que creca demasiado. Se propaga por división de matas a partir de plantas silvestres en primavera u otoño. Por esquejes de tallos verdesos o lignificados. También por

Ilustración 12: Descripción botánica de Artemisia vulgaris.



Ilustración 13: Artemisia vulgaris en la huerta.

Se utilizan las hojas y las sumidades floridas, con fines terapéuticos y condimenticios. Discórides ya la recomendaba para combatir los parásitos intestinales. En la actualidad, se emplea la infusión en medicina popular, en especial, como remedio antiespasmódico y además digestivo, colagogo, carminativo, estimulante, tónico, aperitivo, vermífugo, emenagogo, febrífugo, expectorante, diurético y para combatir los trastornos nerviosos. La tintura se elabora con 20 gramos de hoja seca en 100 cm³ de alcohol de 60°; se toma por cucharaditas antes de las comidas o antes de dormir, se cree que favorece el sueño.

3.8 Bardana, *Arctium lappa* L. (Compuestas)



Especie euroasiática, naturalizada en distintos países. Florece en verano y a principios del otoño. Prolifera en suelos baldíos, bordes de caminos, escombreras y cerca de zonas habitadas.

Hierbas perennes de 1 a 3 m de altura. Hojas basales, óvado-corbadas, de 25-80 cm de largo por 20-70 cm de ancho, dentadas, envés tormentoso. Capítulos en inflorescencias corimbiformes. Flores isomorfas, tubulosas, violáceas. Fruto aquenio, papus formado por celdas numerosas.

Le gusta estar ubicada a pleno sol. Resiste bien el frío y la sequía. Prefiere terrenos compactos, pero permeables, bien labrados y húmedos o frescos. Se propaga por semillas desde finales de agosto a finales de enero, en pleno terreno a voleo; también por hijuelos.

Ilustración 14: Descripción botánica de *Arctium lappa*.

La recolección de las hojas en noviembre-diciembre y las raíces fuera del periodo de plena vegetación, el primer año de vida y aún sin tallo; más tarde las raíces pierden sus virtudes. Las flores se cosechan antes de abrirse, sin rabillo. Las semillas de diciembre-marzo del segundo año.



Ilustración 15: Bardana en la huerta.

La decocción de raíces y hojas se consume como hepático y colagogo; además como dpeurativo, diurético, antilítico e hipoglucemiante. En uso externo como antidermatósico, vulnerario, antiséptico y para evitar la caída del cabello.

Las raíces son comestibles, se consumen hervidas, tostadas como sucedáneo del café y las muy tiernas pueden comerse crudas. Las hojas y pedúnculos tiernos se consumen hervidos. Las semillas brotadas se consumen en ensalada.

3.9 Boldo paraguayo, *Plectranthus Neochilus* Schltr. (Labiadas)



Ilustración 16: Boldo paraguayo en la huerta.

Planta nativa de África.

De hoja perenne, crasas verde azulado con olor penetrante, al igual que sus flores. Es tapizante. Inflorescencias azulinas, florece especialmente de invierno a primavera.

Planta Rústica, soporta la falta de agua y tolera la sombra. Sufre con las heladas fuertes. De muy rápido crecimiento. Se propaga por gajos.

En Sudafrica se usa para el tratamiento de infecciones respiratorias.

3.10 Borraja, *Borago officinalis* (Boraginaceas)



Planta originaria del Mediterráneo Oriental y del Sur de Europa. Se distribuye geográficamente por Europa del Sur y Meridional, el Mediterráneo, Norte de África, Asia Menor, Chile, Argentina y América del Norte. Se encuentra cultivada y subespontánea. En lugares donde hay algo de humedad.

Mide entre 60 a 100 cm de altura, con cerdas o pelos en tallo y hojas. Las hojas, de 5 a 15 cm de largo, son alternas y simples. Las flores completas, con 5 pétalos estrechos y triangulares terminados en punta, principalmente de color azul, aunque también se encuentran en rosa y se cultivan variedades de flor blanca. La floración surge en cimas escorpioides y forma grandes ramos de flores que abren simultáneamente.

Ilustración 17: Descripción botánica de *Borago officinalis*.

Le gusta el pleno sol o mejor la semi-sombra. Necesita humedad, pero no estancamiento hídrico. Es bastante resistente a las heladas. Aunque puede desarrollarse en cualquier tipo de suelo, prefiere los abonados y drenados, ricos en sustancia orgánica, de tierra negra o arenosa, frescos y ligeros. Se propaga por semillas en semillero y después trasplante cuando sale la primera hoja verdadera, sino no resiste el trasplante.. También se multiplica por división de matas que tengan dos años.

La infusión de las flores (agua de borraja) se bebe como remedio cordial y antitusivo. La tintura (20 gr de planta seca en 100 cm³ de alcohol de 60°) se ingiere por cucharaditas, diluidas en tisanas. El cocimiento de las partes aéreas se consume como remedio diurético, sudorífero, antiasmático, pectoral y antirreumático. Las hojas aplastadas, en cataplasma, se aplican externamente como remedio antidermatósico. El cocimiento de las semillas se consume como cardiotónico y galactógeno.



Ilustración 18: Cantero de borrajas en la huerta.

Tanto las hojas, como los tallos y las flores son comestibles. Las hojas, contienen un alcaloide que puede ser tóxico en grandes dosis.

3.11 Burrito, *Aloysia polistachya* (Griseb.) Moldenke (Verbenáceas)

Especie nativa de Bolivia, Chile y noroeste y centro de la Argentina.

Arbusto de 0,6 -2 m de altura, muy aromáticos. Hojas alternas, lanceoladas, de 1-5 cm de largo, discolores, borde entero. Inflorescencias espiciformes, solitarias o ramificadas. Flores diminutas, blancas. Florece en verano y en otoño. Para su cultivo, el burrito necesita de una tierra fértil y suelta (franco-arenoso), alta y con poca capacidad de retención de agua, ya que esta situación puede afectar a las raíces de la planta, por posibilidades de pudrición. Generalmente la propagación se realiza en el mes de mayo, por estaca, en el lugar definitivo. Si no, se pueden preparar las estacas de burrito y se cultivan en macetas durante el mes de agosto, de modo de llevar a la planta al lugar definitivo a fines de setiembre o en la primera quincena de octubre, coincidentemente con

las lluvias de primavera.

En medicina popular, se emplean, en infusión o decocción, como remedio digestivo. Además es valorado como tónico, carminativo, para combatir el empacho, la digestión lenta, las náuseas y los vómitos, hepático, sedativo, antirreumático, antigripal y para ayudar a expulsar la placenta luego del parto.



Ilustración 19: Burrito en la huerta.

En aplicación externa es piojicida, vulnerario y antidermatósico. La infusión se bebe a razón de una taza después de cada comida. Debido a que contiene tuyona no se recomienda su consumo durante el embarazo y la lactancia.. La decocción de la corteza se emplea en casos de enfermedades de la matriz.

3.12 Caléndula, *Caléndula officinalis* L. (Compuestas)



Ilustración 20: Descripción botánica de Calendula officinalis.

Especie del sur de Europa, su cultivo está muy difundido. Especie adventicia en muchos países. En Argentina crece en Jujuy, Buenos Aires, La Pampa, Neuquen, Chubut y Rio Negro.

Son hierbas anuales o bianuales, de 25-55 cm de altura. Hojas alternas, obovadas, de 6-20 cm de largo, las superiores más angostas y pequeñas. Capítulos solitarios apicales. Flores anaranjadas o amarillas, las marginales liguladas, pistiladas; las centrales tubulosas, bisexuales. Fruto aquenio, sin pappus. Florece en primavera y principios de verano.

Es de clima templado, le gusta estar a pleno sol. Resiste las sequías y las heladas. En verano necesita cierta humedad. Es poco exigente en cuanto a suelos. Se propaga por semilla al aire libre.

La decocción de las flores secas se usa tópicamente como remedio emoliente, antidermatósico, antibiótico, antiséptico, astringente y

antiinflamatorio, en casos de lesiones con inflamación de la piel o mucosas, varices, prurito, heridas superficiales (no abiertas), picaduras de insectos y para los problemas hemorroidales. También se elaboran tinturas, geles y pomadas. La decocción de las flores también se ingiere como remedio digestivo, antiespasmódico, colagogo, depurativo, febrífugo e hipotensor. En cosmetología se usa para preparar cremas pre y post solares.

Las flores son comestibles y secas se emplean como sustituto del azafrán y para saborizar infusiones y bebidas. Las hojas frescas se comen en ensalada.

3.13 Cilantro, *Coriandrum sativum* L. (Umbelíferas)

Sus orígenes parecen inciertos, aunque generalmente se considera nativa del norte de África y el sur de Europa.

Planta anual que alcanza unos 40 o 60 cm de altura. Tiene tallos erectos, hojas compuestas, flores blancas y frutos aromáticos.. Es de uso común en la cocina mediterránea, latinoamericana india y del sureste asiático. Todas las partes de la planta son comestibles pero generalmente se usan las ojas frescas y las semillas secas.

Se da bien en terrenos flojos y permeables y en climas templados o de montaña en la zona tropical. Aunque es bastante resistente al frío, no sobrevive en terrenos escarchados. Florece en verano.



Ilustración 21: Cilantro en la huerta.



*Ilustración 22:
Descripción botánica de
Coriandrum sativum.*

La infusión de sus frutos es carminativa, facilita la digestión, ayuda a la falta de apetito, en casos de insuficiencia hepática, galactógeno, para expulsar mucosidades y también es depurativo del organismo. Se usa externamente para el mal aliento haciendo una decocción por 3 o 4 minutos de las semillas y haciendo buches con ella; también para el mal olor impidiendo que haya sudos, se machacan la planta fresca y con una gasa se aplica el jugo sobre las axilas.

3.14 Consuelda, *Symphytum officinalis* L. (Boragináceas)



Ilustración 23: Descripción botánica de *Symphytum officinalis*.

Especie nativa de Europa, difundida en cultivo como ornamental y medicinal, naturalizada en distintos países. En Argentina ha sido hayada adventicia en Buenos Aires.

Hierbas perennes, has de 1 m de altura, hispidas; raíz gruesa; tallos alados. Hojas basales con peciolo alado, hacia arriba menores, hasta sésiles, lanceoladas. Inflorescencias en cimas escorpioides, terminales y axilares, péndulas. Flores tubulosas, azuladas, rosadas, moradas o blancas. Fruto con clusas ovoides. Florece de noviembre a febrero.

Le gusta estar a pleno sol o a semi sombra. Prefiere suelos húmedos, fértiles, ricos en materia orgánica. Se propaga por semilla sobre suelos húmedos y soleados, de mayo a septiembre.

Las raíces se usan desde la antigüedad para tratar desgarros musculares, esguinces, torceduras y heridas. Se aplica externamente en forma de cataplasma,, unguentos, pomadas y lociones, como remedio vulnerario, astringente, emoliente, antiinflamatorio, y analgésico, para casos de fracturas, contusiones, cicatrices, varices, eczemas y distintas enfermedades de la piel. En uso interno se utiliza en el tratamiento de dolencias pulmonares y hemorragias internas. En menor medida que las raíces, se emplean las hojas con iguales fines; sin embargo contiene compuestos que pueden ser hepatóxicos y carcinogénicos. Entre otras sustancias la planta contiene alantoín, que estimula la reparación de los tejidos y, por ende, acelera el proceso de curación. Con la raíz fresca se prepara un remedio homeopático.



Ilustración 25: Consuelda en la huerta.



Ilustración 24: Detalle hoja de consuelda.

3.15 Incayuyo, *Lippia integrifolia* (Griseb.) Hieron. (Verbenáceas)

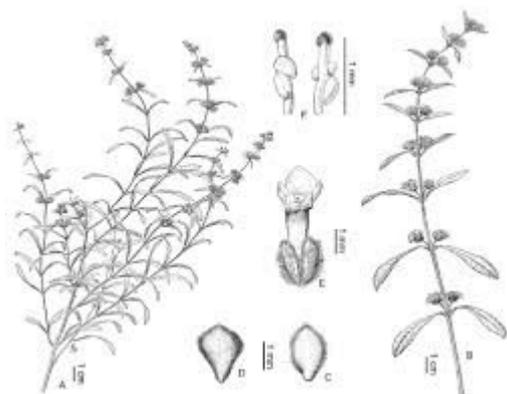


Ilustración 26: Descripción botánica *Lippia integrifolia*.

Especie nativa de Bolivia, Chile, noroeste y centro de la Argentina.

Arbusto de 0,3 a 1 m de altura. Hojas opuestas, ligeramente oblongas, de 1,5 cm de largo, haz escabroso, envés glanduloso. Inflorescencias en capítulos axilares. Flores tubuloso-bilabiadas, blancas. Fruto formado por clusas cubiertas por la mitad del cáliz. Florece a principios de verano.

La infusión de hojas y flores se consume como remedio digestivo, además como carminativo, emenagogo, antigripal, antitusivo, pectoral y diurético. La infusión de las partes aéreas secas es un remedio tónico nervioso y antiespasmódico y sirve para curar el empacho de los niños. Las infusiones se preparan al 2% y se toman de 2-3 tazas por día. La tintura se prepara con 20gr de las partes aéreas secas en 100 cm³ de alcohol de 70°, se consume por cucharaditas diluidas en té, mate o vino. Con 200 cm³ y 800 cm³ de vino se prepara una bebida aperitiva y digestiva. Está contraindicado en embarazo y lactancia y en casos de enfermedades neurológicas.



Ilustración 27: Incayuyo en la huerta.

3.16 Loconte, *Clematis montevidensis* Spreng. (Ranunculáceas)

Especie originaria de Brasil, Perú, Paraguay, Bolivia, Uruguay y Argentina. En nuestro país se encuentra en casi todo el territorio salvo la región andina y patagónica, en suelos algo húmedos. Se comporta como maleza en cultivos subtropicales.



Ilustración 28: Fotografía de loconte

Liana de 2 a 4 metros de largo, con hojas imparipinadas, 3-5 foliadas, con folíolos asimétricos, enteros o desigualmente partidos, glabros o con pelos esparcidos, principalmente en las nervaduras. Flores hermafroditas o unisexuales en una misma inflorescencia; 4 tépalos por lo común pubescentes, numerosos estambres. Fruto aquenio oblanceolado, pubescente, con estilo largo, plumosos y persistente. Florece durante la primavera y fructifica desde principios de diciembre y hasta fin de verano. Esta especie es generalmente aprovechada a partir de la recolección de ejemplares que crecen silvestres. Es una especie que se propaga fácilmente por semillas.

Algunos autores recomiendan la aplicación tópica de las hojas frescas y contusas para prevenir el desarrollo de la hidrofobia a consecuencia de la mordedura de canes rabiosos. Otros mencionan que las hojas son usadas en cataplasmas, como cáustico y rubefaciente y también para expeler los gusanos de las lastimaduras de los animales. La infusión es usada para curar la lepra, la sarna y otras enfermedades cutáneas. También mencionan que los apéndices de los frutos sirven como hemostáticos y que con tal fin se los cosecha y, una vez secos, se aplican sobre las heridas profundas para cortar las hemorragias. Con la planta seca cita que se prepara un sahumero que se suele emplear cuando se desea que las personas indeseables se marchen de la casa y, que con tal fin, es comercializado por las *yuyeras* del mercado "El Piso" de la provincia de Corrientes.

3.17 Menta, *Mentha spicata* L. (Labiadas)

La menta tiene una distribución cosmopolita y se encuentra en los 5 continentes.

Es una planta herbácea perenne y aromática que alcanza una altura máxima de 120 cm. Tiene rizomas subterráneos que hacen que la planta invada pronto todo el espacio. De hojas simples, de forma que va de oblonga a lanceolada a menudo tiene el margen dentado y son de disposición opuesta. Las flores tienen dos labios y cuatro lóbulos con colores que van del blanco al púrpur. El fruto es una cápsula con hasta cuatro semillas.

Se usa como descongestionante digestivo y refrescante, indicada para ayudar a facilitar las digestiones elimina los gases, alivia la acidez estomacal disminuye los dolores y convulsiones y combate los mareos y las náuseas. Su fuere aroma despeja las vías respiratorias por lo que es indicado para los resfriados y problemas pulmonares. Se recomienda su uso externo como analgésico, reduce el dolor y mejora el flujo de la sangre y el área afectada. Debe usarse con cautela en niños y evitarse en personas con ardor de estómago crónico.



Ilustración 30: Menta en la huerta.



Ilustración 29: Descripción botánica de *Mentha spicata*.

3.18 Peperina, *Minthostachys verticillata* Griseb. (Labiadas)

Especie del noroeste y centro de la Argentina, muy popular en las sierras de Córdoba por su aromaticidad y sus propiedades terapéuticas.

Es un subarbusto de hasta 2 m de altura, muy aromáticos, pubescentes. Hojas opuestas, ovadas, de 1,5 cm de largo, irregularmente aserradas. Inflorescencias en cimas aiales reunidas en racimos discontinuos. Flores bilabiadas, blancas o amarillentas. Fruto con 4 clusas elipsoides, castañas. Florece en verano y frutifica en otoño.

Es conveniente efectuar riegos desde el inicio de la primavera (época en la cual éstas son escasas en la región serrana de Córdoba) y proveerle de sombra hacia el verano. Los cuidados posteriores a la plantación se reducirán a carpidas, deshierbes, aporque y control de hormigas. Una plantación puede mantenerse en producción de tres a cuatro años, después es preciso renovarla.



Ilustración 31:
Descripción botánica de *Minthostachys verticillata*.

Se propaga por semillas: que es una forma frecuente en la producción

casera, las ramas fructificadas recogidas al final del ciclo vegetativo, son sacudidas sobre macetas o canteros alrededor de las casas, haciendo caer sus semillas sobre el terreno. Es un método sencillo y práctico para ese tipo de producción; por división de matas: se hace en otoño, y se plantan en vivero, para ser llevadas al terreno definitivo a principios de primavera; por esquejes de los tallos leñosos obtenidos de plantas adultas.



Ilustración 32: Cantero de peperina en la huerta.

La infusión o decoción de las hojas y tallos secos se consume como remedio digestivo. Asimismo, es valorada por sus efectos adelgazantes, hepático, antiséptico, antiinflamatorio, sedante, broncodilatador en los casos de asma y estimulante sexual. La infusión de hojas y flores se consume como remedio digestivo, antiespasmódico, carminativo, antidiarreico, antiemético, hipotensor, hemostático y antirreumático. La tintura se prepara con 20gr de planta seca en 100cm³ de alcohol de 60°, se ingieren 3 cucharaditas al día, diluídas en bebidas calientes, en casos de dolencias hepáticas. Está contraindicada durante el embarazo y la lactancia.

3.19 Mil hombres, *Aristolochia triangularis* Cham. (Aristolochneas)

Especie del sur de Brasil, Paraguay, Uruguay y el nordeste de Argentina, hasta Buenos Aires. Lianas perennifolias, rizomatosas, con tallos volubles.



Ilustración 33: Mil hombres en la huerta.

Hojas alternas, triangular-cordadas, de 5-13cm de largo. Flores solitarias, axilares, hasta de 4cm de largo, base ventricosa, tubo infundibuliforme con limbo reticulado, morado con mancha amarilla. Fruto cápsula hexagonal, de 2-3cm de largo, apiculada, estriada. Florece en primavera y verano.

Los rizomas se utilizan en medicina tradicional como antiinflamatorio y astringente. El cocimiento(30gr por litro de agua), sirve, además, para convativir dolores reumáticos y artríticos, lumbago,gota, enfermedades venéreas (sífilis, gonorrea), como estimulante, sedante (en casos de histeria), cordial,digestivo, vermífugo, depurativo, sudorífico, diurético, emenagogo, anticonceptivo, abortivo y para facilitar el parto. La tintura (20gr en 100cm³ de alcohol de 70°) se ingiere por cucharaditas, diluidas en agua, té o mate. En uso externo, el cocimiento es vulnerario, antiséptico y alexifármaco, en casos de mordeduras de ofilios. La infusión de corteza y hojas, se consume como antirreumática, emenagoga, abortiva y antidermatósica. Está contraindicada en el embarazo, la lactancia, para niños y pacientes con insuficiencia renal.

3.20 Milenrama, *Achillea millefolium* L. (Compuestas)

Especie originaria de Europa y el oeste de Asia. En Argentina crece adventicia en el noroeste y centro del país, Buenos Aires y la Patagonia.

Hierbas perennes, hasta de 1,2 m de altura, glabras o laxamente lanuginosas. Hojas alternas, 2-3 pinnatisectas, segmentos linear-elípticos. Capítulos en corimbos terminales densos. Flores marginales liguladas, pistiladas, blancas, rosadas, rojizas o purpúreas; las centrales tubulosas, bisexuales, amarillentas. Fruto aquinio, sin papus. Florece en primavera y verano.

Es muy tolerante con el clima, resiste bien las heladas y las sequias. Es poco exigente con respecto al suelo, aunque prefiere los bien drenados, arenosos y algo frescos. Resiste mejor la sequia que el exceso de agua. Se propaga por división de matas a principios de primavera y otoño, por esquejes verdes de tallo tierno en primavera o principios de verano, por rizomas, que es el mejor sistema, puede hacerse durante todo el año.



Ilustración 34:
Descripción botánica de
Achillea millefolium.



Ilustración 35: Cantero de milenrama en la huerta.

En infusión, vino o tintura, es un remedio astringente, estimulante, digestivo, carminativo, antidiarreico, adelgazante, colagogo, hipotensor, febrífugo, antiinflamatorio, antigripal, antiespasmódico y emenagogo. En uso externo es vulnerario, antiséptico, antirreumático y sirve para combatir las várices y las hemorroides.

Las hojas tiernas, cocidas, se consumen como verdura.

3.21 Mostaza, *Sinapis alba* L. (Crucíferas)

Originaria del Mediterráneo. Es adventicia en el sur y centro de Europa y Asia. Y cultivada está mucho más extendida. Planta herbácea, anual, erecta, de 40-50 cm de altura, de tallo simple, casi glabro. Hojas alternas pinnatipartidas, ovales, desigualmente dentadas, ligeramente velludas. Flores amarillas en racimo erecto terminal. Fruto silicua.

Se adapta bien a todos los climas, aunque prefiere los fríos. Puede vivir en suelos pobres, de poco fondo, que no sea muy húmedo ni demasiado arcilloso. Se propaga por semillas en cualquier época del año.

La mostaza tiene un efecto revulsivo, que actúa calentando y atrayendo la sangre hacia el lugar donde se ha aplicado el cataplasma, produciendo un efecto calmante del dolor. Sin embargo su uso tópico puede provocar quemazón en la piel y ampollas. Se usa en medicina para las enfermedades reumáticas, catarros y congestiones, preparando emplastes a partir de harina de mostaza.



Ilustración 36: Cantero de mostazas en la huerta.



Ilustración 38:
Descripción botánica
de *Origanum vulgare*.

3.22 Orégano, *Origanum vulgare* L. (Labiadas)

Planta de origen mediterráneo. Habita en pastizales secos y cerca de los bosques.

Planta perenne de hasta 80cm de altura. Tallos erectos, pilosos y aromáticos. Hojas ovales, pecioladas, dentadas o enteras. Flores rosadas, violáceas o blancas de hasta 7mm,

reunidas en inflorescencias redondeadas terminales.

El orégano es un digestivo natural, carminativo, expectorante, antiinflamatorio y antiséptico de las vías respiratorias, emenagogo y antioxidante. En uso externo se utiliza como vulnerario, para el reuma y la amigdalitis. Ontraíndicado en embarazo, lactancia, personas con alergia al polen y enfermos de anemia.

Tiene gran uso culinario y se le atribuyen virtudes afrodisiacas.



Ilustración 39: Cantero de orégano en la huerta.

3.23 Paíco, *Dysphania ambrosioides* L. (Amarantáceas)



*Ilustración 40: Descripción botánica de *Dysphania ambrosioides*.*

Especie nativa de la América cálida, originaria de México y naturalizada casi en todo el mundo. En Argentina crece desde el norte a Mendoza.

Hierbas anuales o bienales, de 30-70cm de altura. Hojas alternas ovado-elípticas, agudas, borde aserrado-dentado o enteros. Inflorescencias terminales, en panículas. Flores amarillentas o verdosas. Fruto seco, ovoide, cubierto por el perianto persistente.

La infusión se consume como remedio digestivo y antiespasmódico. Asimismo, es tónica, aperitiva, estimulante, febrífuga, carminativa, estimulante, antiasmática, antiartrítica y vermífuga. La decocción en baños de asiento, es antihemorroidal. La tintura (20gr en 100cm³ de alcohol de 60°), se toma en ayunas, antes del almuerzo y de la cena, diluida en mate, té o agua.

Las hojas frescas se utilizan como condimento en Mesoamérica, en Perú y el Noroeste argentino.



Ilustración 41: Paico en la huerta.

3.24 Pasto limón, *Cymbopogon citratus* Dc.(Stapf) (Gramíneas)

Es originaria de India, Malasia y Ceilán. En la actualidad se cultiva como planta medicinal en zonas tropicales y subtropicales.

Es una planta herbácea, perenne, aromática y robusta que se propaga por esquejes e hijuelos, perteneciente a la familia de las Gramíneas. Las flores se reúnen en espiguillas de 30-60 cm de longitud formando racimos. Las hojas son muy aromáticas y alargadas como listones ásperas, de color verde claro que brotan desde el suelo formando matas densas.

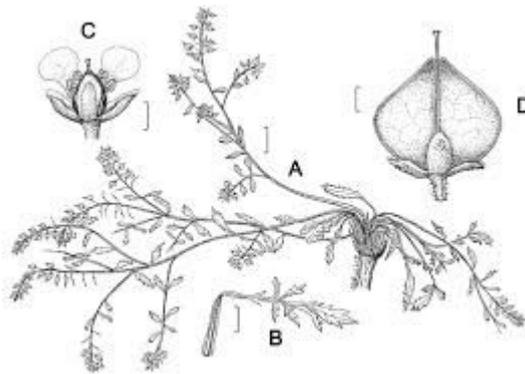
La hierba limón crece en climas templados y cálidos. Requiere para su crecimiento la presencia de luz. Resiste a las severidades del invierno, ya que soporta lluvias pero no en exceso.

Los componentes activos principales de su extracto, geraniol y citronelol, son antisépticos y le confieren propiedades fungistáticas e incluso bactericidas. Es carminativo, digestivo y para el tratamiento de flatulencias. La infusión se utiliza como febrífugo. Muy usado como repelente de mosquitos y atrae a las abejas, con lo que se usa para recuperar enjambres.



Ilustración 42: Pasto limón en el zaguan de la casa.

3.25 Quimpe o Mastuerzo, *Lepidium didymum* L. (Crucíferas)



Especie sudamericana, naturalizada y maleza en diversas partes del mundo. En Argentina crece en casi todo el país.

Hierbas anuales o bienales de 10-40cm de altura, fétidas. Hojas pinnadas, segmentos pinnatipartidos. Inflorescencias en racimos terminales u opuestos a las hojas. Flores muy pequeñas, blanco-verdosas. Fruto silícula. Florece y fructifica en primavera y verano.

Ilustración 43: Descripción científica de Lepidium didymum.

La infusión de las hojas se emplea como remedio depurativo, además es apreciada por su efecto anticatarral, estimulante, digestivo, antiespasmódico, hepático, colerético, diurético, febrífugo, hipoglucemiante y facilita el parto. En uso tópico es vulneraria, antiséptica, analgésica, astringente, emoliente y antidermatósica. La decocción en buches, se aplica en afecciones buco-faríngeas; por vía oral es expectorante, antitusiva, antiescorbútica y antimalarial. La tintura (20gr en 100cm³ de alcohol de 70°), se toma por cucharaditas diluidas en té, mate o vino; en buches, dos cucharaditas en

medio vaso de agua tibia.

Las hojas son condimenticias y se comen en ensalada o como verdura.

3.26 Romero, *Rosmarinus officinalis* L. (Labiadas)



Ilustración 44: Descripción botánica de *Rosmarinus officinalis*.

Origen circummediterráneo.

El romero es un arbusto aromático, leñoso, de hojas perennes, muy ramificado y ocasionalmente achaparrado y que puede llegar a medir 2 metros de altura. Las hojas, pequeñas y muy abundantes, presentan forma lineal. Son opuestas, sésiles, enteras. En la zona de unión de la hoja con el tallo nacen los ramilletes floríferos. Las flores son de unos 5 mm de largo, axilares, corola bilabiada de color azul, violeta o blanco y melíferas. Florece dos veces al año, en primavera y en otoño. Es de uso frecuente en jardines y setos.

Le gustan los suelos secos, áridos, arenosos, bien drenados y calcáneos. Es una típica planta de secano. Se propaga a partir de esquejes sacados en verano y trasplantados en primavera o final del verano. También puede propagarse por acodo.

Tiene efectos estimulante y tónico. Favorece la recuperación en enfermedades del aparato digestivo y respiratorias. Es hepático y ayuda con la anemia debido a que contiene una gran cantidad de hierro. Externamente se usa para los dolores musculares, para el cabello, las uñas quebradizas y las infecciones vaginales.



Ilustración 45: Romeros en la huerta.



Ilustración 46: Descripción botánica de *Ruta chalepensis*.

3.28 Ruda macho, *Ruta chalepensis* L. (Rutáceas)

Especie de las regiones Mediterránea y Macaronésica. En Argentina crece adventicia.

Subarbustos de hasta 1,5m de altura, fétidos. Hojas alternas, Glandulosas. Inflorescencias corimbosas terminales. Flores con pétalos unguiculados, amarillentos, borde laciniado. Fruto cápsula. Florece en primavera.

Le gusta estar a pleno sol, aunque también tolera la semisombra. Situación seca, rocosa y abrigada. Resiste a las heladas. Suelo cálido, bien drenado y ligero. Se propaga por semillas en semillero, también por esquejes de tallo tierno en primavera, semimaduro en verano o maduro en otoño.

La infusión se consume como remedio digestivo y vermífugo. Además es antiespasmódico, carminativo, febrífugo, emenagogo, cordial y antiofítico. La tintura se elabora con 10gr en 100cm³ de alcohol de 70°, se toma por cucharaditas, dos veces al día. En la alimentación, se usa para saborizar sopas y bebidas, como la caña de ruda.

3.29 Salvia, *Salvia leucantha* L. (Labiadas)

Nativa de México. Ampliamente distribuida por las zonas de clima templado. Habita en pastizales, peñascos, acantilados, etc.



Ilustración 47: Cantero de salvia en la huerta, detalle de las inflorescencias.

Hierbas anuales, bienales, perennes, así como subarbustos leñosos. Los tallos son típicamente angulares. Los tallos florales producen pequeñas brácteas diferentes a las hojas basales. Las inflorescencias nacen en racimos o panículas que producen flores de color azul o rojo, el blanco y amarillo es menos común. El cáliz es tubular o acampanado sin garganta barbada y está dividido en dos labios; el superior entero o tridentado y el inferior hendido. La corola suele tener forma de garra y es bilabiada; el labelo superior

normalmente entero o tridentado y el inferior bilobulado. Los estambres se reducen a dos estructuras cortas con anteras bicelulares; la superior fértil y la inferior imperfecta. Los estilos son bi-hendididos. El fruto s una suave núcula de forma ovoide u oblonga que, en muchas especies, está cubierta por una capa muculaginosa.

Es de clima templado, cálido, sin grandes variaciones de temperatura. No tolera los terrenos con excesiva agua. Relativamente resiste a las heladas. El método más frecuente de propagación es por semilla. La división de pies necesita de una planta sana y adulta y se hace a finales de invierno.

3.30 Uña de gato, *Macfadyena unguis-cati* (L.)Miers (Bignoniáceas)

Es nativa de la selva tropical seca de Centroamérica, Sudamérica y el Caribe. Puede convertirse en invasora, y está presente en todo el mundo, a excepción de la Antartida. *Macfadyena unguis-cati* afecta a todas las capas de plantas de los ecosistemas forestales por su difusión rápida tanto vertical como horizontalmente en contacto con el dosel herbáceo.



Ilustración 48: Uña de gato en la huerta.

Tiene follaje semipersistente, pues en lugares protegidos, donde no recibe heladas, lo conserva siempre, y donde suelen presentarse heladas, lo pierde parcialmente. Es muy vigorosa. Es leñosa y posee tallos delgados. Para trepar, utiliza además de los zarcillos, pequeñas raíces aéreas que tienen sus ramas. Sus hojas de color verde oscuro, son opuestas, bi-foliadas, terminadas en zarcillos de 3 ramas en forma de gancho. Los folíolos tienen una longitud de 3 a 4 cm. Las flores son de color amarillo, y pueden crecen solas o en grupos de 2 o 3. Tienen un diámetro de 4 a 5 cm. Los frutos, son cápsulas lisas de color castaño. Tienen una longitud de 20 a 40 cm por 1 a 1,5 cm de diámetro.

Se utiliza como antiabortiva, antídoto de picaduras de serpiente, antipirético, antiinflamatorio, para el tratamiento de dolencias intestinales, la malaria y la oliguria.

4 Bibliografía

- J. Fernández-Pola; *Cultivo de plantas medicinales, aromáticas y condimenticias* Ed. Omega 2001.
- J.L Hurrel, E.A Ulibarri, Patricia M. Arenas, M. Leila Pochettino: *Plantas de herboristería* Ed. LOLA 2011.
- http://es.wikipedia.org/wiki/Aloe_vera
- <http://articulos.infojardin.com/plantas/aloe-vera.htm>
- <http://www.floradecordoba.com.ar/ambrosia-tenuifolia/>
- <http://www.herbotecnia.com.ar/c-biblio007-16.html>
- http://es.wikipedia.org/wiki/Papaver_somniferum
- <http://fichas.infojardin.com/perennes-anuales/papaver-rhoeas-amapola-ababol.htm>
- http://www.fitoterapia.net/revista/pdf/RDF%2011.1_hemeroteca.pdf
- <http://terranostra-terranostra.blogspot.com.ar/2013/03/matico-artemisia-douglasiana.html>
- http://es.wikipedia.org/wiki/Coriandrum_sativum
- <http://www.botanical-online.com/medicinalscoriandersativumcastella.htm>
- http://es.wikipedia.org/wiki/Cymbopogon_citratus
- <http://www.botanical-online.com/romero.html>
- http://es.wikipedia.org/wiki/Macfadyena_unguis-cati
- <http://www.abc.com.py/edicion-impresa/suplementos/abc-rural/cultivo-de-burrito-937851.html>
- <http://www.herbotecnia.com.ar/aut-loconte.html>
- <http://www.herbotecnia.com.ar/aut-peperina.html>
- http://www.botanical-online.com/mostaza_propiedades.htm
- http://www.botanical-online.com/oregano_contraindicaciones.htm
-

