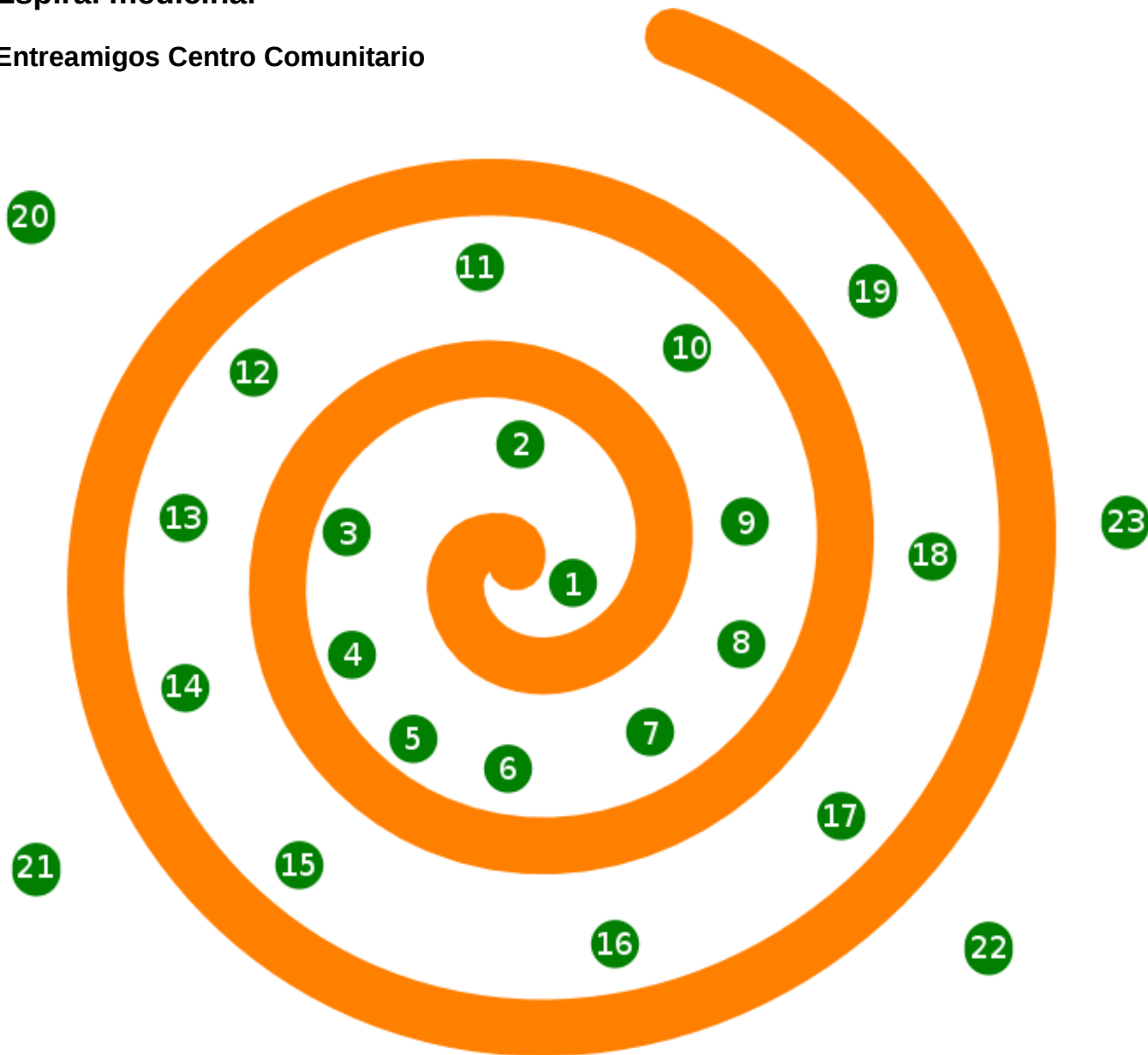


# JARDÍN DEL OLVIDO

Espiral medicinal

Entreamigos Centro Comunitario



La publicación digital

se puede ver en [lapared.org](http://lapared.org) (hacer click en el botón JARDÍN DEL OLVIDO)

o directamente a la página [lapared.org/plantasentreamigos.html](http://lapared.org/plantasentreamigos.html)

o al escánear el código QR



# JARDÍN DEL OLVIDO Espiral medicinal Entreamigos Centro Comunitario

## 1 Floripondio

Brugmansia Arborea

Descripción física: Se encuentra en América del norte y sur, de hojas grandes y ovaladas, se caracteriza por sus flores en forma de campana, que pueden ser de color Blanco, Amarillo o salmón. Conocida popularmente como: Trompeta del diablo.

**Usos** Por su alto contenido en alcaloides, escopolamina, hioscicina y atropina, tiene propiedades medicinales y psicoactivas, en dosis altas puede ser tóxica. Se utiliza en herbolaria en empastes para tratar artritis y el reumatismo, dolores de cabeza y menstruales, su prima el estramonio era utilizado en la Europa medieval para los cólicos, hipnotizar y tranquilizar.

Se debe ser cuidadosos con los tés o preparaciones ingeridas oralmente. Chamanes y brujos lo han usado para cuidar los portones de sus casas, y propiciar viajes astrales y revelaciones.



## 2 Sábila

Aloe Vera

Descripción física: Originaria de África y Medio Oriente se ha difundido por todo el mundo. De la familia de las suculentas, sus hojas alargadas, conservan el agua y sobreviven en tiempos de sequía.

**Usos** Es sin duda una de las plantas más populares en términos medicinales por sus múltiples propiedades, su componente activo aloína es calmante, desinfectante y astringente, Los cristales al interior de las hojas se han usado desde la antigüedad para cicatrizar y calmar heridas en la piel, quemaduras, heridas y tratamientos de belleza, ingerida funciona como bálsamo para el esófago y estómago, cura la gastritis y las úlceras e incluso para la diabetes.



## 3 Epazote

Del Nahuatl hierba olorosa epaztl (zorrillo) y zotli (hierba)

Descripción física: Hierba mexicana, originaria de América Central, también conocido como bledo, té mexicano o té de los jesuitas. Arbusto de hojas medianas, que alcanza un metro de altura.

**Usos:** Cuenta con los beneficios de la sábila, se usa tradicionalmente en infusiones para tratar problemas digestivos, cólicos menstruales, parásitos, diarrea y control de la obesidad. También se utiliza para tratar problemas respiratorios. Machacada para calmar picaduras de insectos sobre la piel. Se usa en culinaria para sazonar alimentos por su sabor fuerte y aroma intenso.

**Contraindicaciones,** su ingestión en exceso puede causar náuseas y vómito, pues uno de sus componentes el ascaridol que le da su característico sabor amargo, es tóxico. Sus raíces y aceites no deben ser utilizadas por su toxicidad.



# JARDÍN DEL OLVIDO Espiral medicinal Entreamigos Centro Comunitario

## 4 Kalanchoe

Descripción física: De la familia de las suculentas, presenta una gran variedad de especies, originaria de África y Madagascar. Otra sub especie es encontrada en Asia y China. En este caso sus hojas redondeadas se reproducen asexualmente.

**Usos** Se ha utilizado para calmar las inflamaciones, en caso de hipertensión, y hasta el cáncer. Ingerida es un poderoso sedante y depresor del sistema nervioso central. Aleja las plagas.



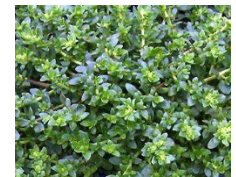
## 5 Amole

Amole

Agave vilmoriniana

Descripción física: Agave pulpo, originario de Sinaloa y el norte de México, se confunde con la Sábila. Suculenta de la familia de los magueyes.

**Usos:** se usa como jabón y desinfectante por sus altas concentraciones de sapogenina. Sus cristales se extraen para hacer pastas. Detiene la caída del cabello, y se usa como fungicida.



## 6 Sábila

Aloe arborescens

Descripción física: similar al aloe vera, es originaria de África y sus flores son amarillas y rojas. Tiene más puntitos blancos en sus pencas, crece hasta un metro de altura.

**Usos** Es muy eficaz para tratar las quemaduras y cicatrizar, por su efecto astringente desinfecta y limpia las heridas, antiinflamatoria y laxante.



## 7 Maguey

Agave tequilana o agave azul

Descripción física: Agave, planta del siglo, una de las especies más comunes de agave, del cual se extraen el pulque, el mezcal, y sobretodo el tequila, de pencas largas y azuladas con espinas un poco más gruesas.

**Usos** Se utiliza la penca como cataplasma en heridas, analgésico, antiséptico, se usa para la indigestión, estreñimiento y disentería, previene el cáncer, y es antiinflamatorio, contiene flavonoides que evitan la formación de tumores. Y se usa para calmar la tos y los trastornos respiratorios. El jugo de sus hojas en contacto con los ojos puede producir ceguera.



## 8 Euphorbia

Cactus candelabro

Descripción física: Es un cactus de la familia de las Euforbias, alargado se ramifica en forma de candelabro y llega a alcanzar de 4 a 12 metros de altura, originario de África. Crece al sol y toma una coloración verde grisácea.

**Usos** Se usa como repelente de insectos, las raíces son antídoto contra picaduras de serpiente y el látex para eliminar verrugas, se usa contra la sífilis y para tratar la lepra. Hay que tener cuidado por su toxicidad en caso de ser ingerido.



# JARDÍN DEL OLVIDO Espiral medicinal Entreamigos Centro Comunitario

## 9 Chaquira

*Pilea glauca*, Milengra o hernaria

Descripción física: Lagrimitas, sus pequeñas hojas se esparcen rápidamente y crece como un tapete y se expande rápidamente por la superficie del suelo.

**Usos** Se utiliza como diurético y contra los cálculos renales, rompe piedras, y enfermedades de las vías urinarias como la Cistitis. También es astringente, antiespasmódica y antiséptica. Y se usa contra la tos y la bronquitis.



## 10 Albhaca

*Ocimum basilicum*

Descripción física: Una de las plantas más conocidas, por su propiedad aromática, y medicinales, es una hierba nativa de Irán y Pakistán, de la familia Labiaceae, crece hasta unos 60 centímetros, y sus hojas son generalmente de color verde platinado dependiendo de la humedad.

**Usos** Se utiliza como digestiva y para calmar los dolores de estómago, antiespasmódica, desinfectante, insecticida, fungicida, vermífuga, astringente. Puede producir reacciones alérgicas y está contraindicado en el embarazo.



## 11 Limonaria

*Cymbopogon citratus*, Limoncillo, Zacate limón o té de limón

Descripción física: Es una hierba, de la familia poaceae, de hojas largas delgadas que crecen en listones desde un radio central formando matas. y color verde claro, Originaria de Ceilan, su olor es penetrante.

**Usos** Se utiliza como carminativo para la digestión. Es febrífugo, disminuye la fiebre. De esta planta se extrae el aceite lemongrass. Es repelente, aleja a los mosquitos pero atrae a las abejas. Ingerida en té estimula el sistema inmune, y protege el corazón, por su concentración de antioxidantes deshace la grasa en las arterias.



## 12 Estafiate

*Artemisia ludoviciana*

Descripción física: Planta divina, 'Agua de la deidad de sal', originaria de México y Guatemala. Sus hojas son platinadas, alargadas de más o menos 5 a 7 cms de largo, peludas. Iztauhyatl en Nahuatl.

**Usos** Sus hojas son utilizadas para curar los dolores estomacales, cólicos y gastritis, se usa contra las, afecciones hepáticas, aumentar el apetito, dolores musculares, reumatismo, anginas, bronquitis, diabetes, enfermedades del riñón, para tratar la irritación de ojos, dolor de oído, como colirio, sirve para calmar los nervios y la ansiedad, mareos y dolor de cabeza, esterilidad y problemas menstruales. Se usa en limpiezas y rituales, sigue conservando entre pueblos originarios su carácter divino. Panacea prehispánica se afirma que puede prevenir hasta el 80 % de las enfermedades humanas.



# JARDÍN DEL OLVIDO Espiral medicinal Entreamigos Centro Comunitario

## 13 Teresita

Catharanthus roseus

Descripción física: Esta planta de la familia de Apocynaceae, es un arbusto ornamental y medicinal, con hojas de color verde encendido y flores de cinco pétalos de color rosa.

**Usos** Sus pétalos cocidos se utilizan para curar y prevenir la conjuntivitis, las flores frescas ingeridas se han usado para controlar la diabetes. Sin embargo, debe tratarse con cuidado pues puede ser tóxica.



## 14 Moringa

Moringa Oleifera

Descripción física: La moringa es un árbol originario de la India y el Sur de Asia, crece rápidamente, hasta diez metros.

**Usos** La totalidad del árbol, sus frutos, semillas, hojas y aceites son aprovechados por su alto contenido nutricional y vitamínico, se usa como reconstituyente alimenticio, por su rico sabor en culinaria, y su alto contenido de vitaminas A and B, tiamina, riboflavina, niacina, es también una rica fuente de minerales.



## 15 Orégano orejón

Coleus Blumei

Descripción física: De la familia de las Labiadas, también conocida como; menta mexicana, Orégano Brujo o tomillo español. Planta de gran raíz y hojas gruesas y redondeadas de olor penetrante.

**Usos** En casos de tos, se ha utilizado como condimento en comidas, para bajar la fiebre, aliviar los ataques de epilepsia, por su alto contenido de antioxidantes es antimicótico, antibacterial, digestivo y estimulante muscular, desinfectante, expectorante, desintoxica el hígado. Se usa para la sarna y para curar heridas con vinagre.



## 16 Caña de la India

Caño de Indio Costus pulverulentus

Descripción física: Planta de tronco largo, alta de 1 metro aproximadamente. Con flores de colores amarillo y/o rojo vistosos por los que también se llama lengua de dragón. La Canna Indica se puede confundir con la caña brava y los genjibres.

**Usos:** Diurético, para tratar enfermedades del riñón y el tracto urinario, diabetes. Se ha consumido como azúcar y es un bálsamo estomacal.



## 17 Muicle

Justicia Spicigera

Descripción física: Originaria de México. Llamada Hierba de la Virgen, trompetilla, Sangre de la virgen. De flores alargadas de intenso color naranja y abundante follaje.

**Usos** Para bajar de peso pues limpia el colon, desinflama el vientre, calma el dolor estomacal y menstrual, se usa controlar la presión arterial, para el corazón. Para tratar casos de diabetes, leucemia, anemia, disentería hasta enfermedades respiratorias, gripe, resfriados, bronquitis, se usa para eliminar verrugas y mezquinos, se usa como tinte índigo incluso en alimentos. Polinizada por colibríes.



## 19 Tábaco

Nicotiana glauca

Descripción física: uno de sus principales componentes es la Nicotina, alcaloide, potente estimulante y la harmina. Es un arbusto de hojas anchas largas y amplias, textura gruesa y firme. Originaria de Sur América, se da en África y el pacífico sur.

**Usos** Como es sabido se fuma, pero sus hojas también se mastican o inhalan. Al tabaco se le confieren propiedades metafísicas, y se ha usado por chamanes como agente de trance, y mezcla para potenciar el efecto de otras drogas alucinógena y psicoactivas. Inhalada y pulverizada se consume como rapé. En brebajes o como parte de la mezcla. El uso del tabaco fumado e industrial produce, cáncer y diferentes enfermedades del aparato respiratorio, del sistema cardiovascular, y nervioso. Es fuertemente adictiva. Se usa para curar las hemorroides, como digestivo.



## 20 Chaya

Cnidoscolus aconitifolius

Descripción física: La espinaca maya, arbusto de hojas anchas y sabrosas, de la familia de las euforbias. Proveniente de Mesoamérica.

**Usos** por su alto valor nutricional se usa en culinaria y farmacológica, esta tradicional hierba ha sido apreciada por los mayas y las culturas prehispánicas, de la península de Yucatán, rica en nutrientes, hierro, calcio, vitaminas, sales minerales, enzimas, proteína y antioxidantes. Preferiblemente cocinada, tiene un sabor más intenso que la espinaca y es mucho más rica nutricionalmente.



## 21 Cacao

Theobroma cacao

Descripción física: árbol pequeño de tres 7 metros de altura, de la familia de las malvaceas, de frutos ovalados, planta sagrada, alimento de los dioses de los olmecas, aztecas, mayas y las culturas mesoamericanas y suramericana Los mayas creían que el cacao había sido encontrado por los dioses en una montaña. Utilizado en los rituales de culto a Quetzacoatl apreciado hasta convertirse en moneda.

**Usos** Comestible apetecido por su rico sabor, estimulante, propicia la producción de serotonina y oxitócina. Su componente activo es la theobroma, similar a la cafeína. Estimulante, su fruto ha sido utilizado desde la antigüedad para prepararse como alimento y bebida, chocolate, para comer con azúcar, tomar con leche al estilo español, se extraen de la manteca y mantequilla de cacao. El cacao crudo, sus semillas, se utiliza para controlar la diabetes y bajar de peso, sus flavonoides ayudan a controlar la presión arterial y a proteger el cerebro contra el alzheimer, ayuda a prevenir las trombosis y la arterioesclerosis. La teobromina relaja los vasos sanguíneos y aumenta el flujo de sangre ayudando a la salud muscular.



## 22 Guanábana

Annona muricata

Descripción física: De la familia de las Annonaceae, árbol pequeño de 3 a 8 metros de fruto grande y carnoso, de sabor, agradable dulce y refrescante. Nativa de las regiones tropicales, prima del anón y la chirimoya.

**Usos** Fruto considerado milagroso, rica en vitaminas C y B, B1, B2, B3, B4, rica en nutrientes y antioxidantes, hierro, potasio y fósforo. Sus hojas en infusión sirven como antiparasitarias y curar las infecciones intestinales, anticancerígena. Sus semillas ingeridas pueden ser neuro tóxicas. El fruto verde es bueno contra la ictericia. Su jugo se usa para combatir el asma y la hipertensión, también en fitoterapia las raíces y las hojas se usan como insecticida contra los mosquitos. Es sedativo, calma los nervios y ayuda a dormir, mejora la circulación y previene derrames.



# JARDÍN DEL OLVIDO Espiral medicinal Entreamigos Centro Comunitario

## 23 Mandarina

Citrus Reticulata

Descripción física: árbol pequeño de la familia de las rutáceas y naranjos, cítricos de frutos dulces y acidas, originaria del sudeste asiático y una de las mas populares del mundo.

**Usos** Contiene vitamina C y B, ácido fólico provitamina A o betacaroteno, carotenos que fomentan la formación de radicales libre antioxidantes ayuda al sistema inmune, y a combatir el cáncer y el VIH, mejora la vista, se usa para controlar el azúcar, ayuda a sanar las enfermedades respiratorias, es bronco dilatadora, alivia la anemia y los deportistas la usan para prevenir lesiones musculares. Por su alto contenido en potasio y fibra ayuda a prevenir enfermedades vasculares y derrames. Aunque debe tenerse cuidado en la formación de cálculos renales y en caso de migraña. Su cascara se usa para evitar que los gatos orinen y marquen territorio.



## JARDÍN DEL OLVIDO

es un proyecto de arte realizado por Cristina Ochoa (Bogotá, 1976).

La versión que se realizó en la Espiral Medicinal en Entreamigos Centro Comunitario, San Pancho, Nayarit, México, fue apoyado por LILHA Residencias y LA PARED art contemporáneo. Se agradece a Ana Paula González, Manuel Maarssen, Mónica González y Iván López.



## La publicación digital

se puede ver en [lapared.org](http://lapared.org) (hacer click en el botón JARDÍN DEL OLVIDO

o directamente a la página [lapared.org/plantasentreamigos.html](http://lapared.org/plantasentreamigos.html)

o al escánear el código QR

