

Descripción de las plantas fotografiadas y dónde buscarlas

En todo el país

Aloe (*Aloe barbadensis*): Arbusto que crece hasta unos 50 cm de altura y posee hojas triangulares, suculentas y con espinas en los bordes. Posiblemente originaria de Asia, en la actualidad se distribuye en todo el planeta. Utilizada como hidratante externo por la industria cosmética, aunque también tiene algunos usos medicinales como para el tratamiento de la gastritis.

Cardo Mariano (*Silybum marianum*): de origen europeo que en la actualidad crece silvestre en la mayor parte del territorio argentino. Muy apreciado por la industria farmacéutica gracias a la presencia de la silimarina en las semillas, un flavonoides efectivo en el tratamiento de enfermedades crónicas del hígado y de la vesícula biliar.

Caléndula (*Calendula officinalis*): planta herbácea y aromática, se cultiva como ornamental a lo largo de toda la Argentina. Se utilizan las flores en forma de pomadas, tinturas o infusiones para el tratamiento de problemas de la piel incluyendo heridas, quemaduras y escaldaduras. También es muy apreciada en la industria cosmética.

Salvia (*Salvia officinalis*): nativa del Mediterráneo, se ha naturalizado en muchos lugares del mundo. Florece en verano, con flores violáceas y en racimos. Tradicionalmente utilizada como ornamental, culinaria y medicinal. Las hojas poseen un característico aroma gracias a la presencia de aceites esenciales a los cuales se le atribuyen propiedades digestivas, astringentes y antisépticas.

Centro y norte

Burrito (*Aloysia polistachya*): arbusto perenne con cuyas hojas se realiza una infusión que posee propiedades digestivas, posiblemente gracias a la presencia del compuesto carvona. El aceite esencial y los extractos también le confieren efectos sedantes leves.

Artemisia (*Artemisia annua*): hierba anual de origen asiático, naturalizada en nuestro país. Puede alcanzar los dos metros de altura en verano. En la medicina tradicional china posee diversos usos, como para la eliminación de toxinas del organismo. De las hojas se obtiene la artemisinina, un fármaco para el tratamiento de la malaria.

Hinojo (*Foeniculum vulgare*): hierba perenne y aromática que puede alcanzar los dos metros y se utiliza en gastronomía. De las semillas se obtiene un aceite esencial mientras que la planta entera sirve como expectorante y para aliviar dolencias estomacales.

Menta poleo (*Mentha pulegium*): aromática conocida desde hace siglos en todo el Mediterráneo y Asia occidental por sus propiedades carminativas (disminuye flatulencias), relajantes e incluso como emenagoga (estimulador de la menstruación) tomada en infusión. En nuestro país crece espontánea en zonas húmedas y junto a arroyos.

Pezuña de vaca (*Bauhinia forficata*): posee varios usos medicinales, aunque la aplicación más importante es el de las hojas en el tratamiento de la diabetes. Investigaciones farmacológicas y clínicas han validado hasta cierto punto las propiedades hipoglucemiantes de sus extractos y principios activos.

Carqueja (*Baccharis spp.*): arbusto oriundo de Sudamérica, se utiliza principalmente como digestivo y hepatoprotector. Muy apreciada en la formulación de productos para después de las comidas y bebidas amargas.

Cedrón (*Aloysia triphylla*): originaria de Sudamérica, probablemente del noroeste de la Argentina, también es muy común en Chile, Bolivia y Perú. Si bien esta especie posee diversos usos medicinales, los estudios farmacológicos se concentran en su mayoría en el aceite esencial, habiéndose reportado actividad antiespasmódica, digestiva, carminativa, antimicrobiana, analgésica local y ligeramente sedante.

Cola de caballo (*Equisetum hyemale*): arbusto distribuido a lo largo de todo el continente americano, también puede ser encontrado en Asia y Europa. Muy común en terrenos anegados y pantanosos. Las partes aéreas en infusión poseen propiedades diuréticas comprobadas,

aunque el conocimiento popular también le atribuye efectos astringentes, cicatrizantes y en el tratamiento de los cálculos renales.

Marcela (*Achyrocline satureioides*): hierba medicinal ampliamente difundida en América del Sur, aunque su presencia es quizás mayor en la Cuenca del Río de la Plata. Los estudios farmacológicos sugieren que la planta posee actividad digestiva, antimicrobiana y antiviral in vitro contra varios microorganismos patógenos para el hombre, en parte gracias a la presencia de ácidos cafeoilquínicos y flavonoides.

Nordeste

Ambay (*Cecropia pachystachya*): árbol de mediano tamaño que crece en las inmediaciones de ríos y arroyos. Las hojas palmadas son utilizadas en el tratamiento de afecciones respiratorias: asma, bronquitis y tos.

Congorosa (*Maytenus ilicifolia*): arbusto oriundo del sur de Brasil, Paraguay, Bolivia, Uruguay y nordeste de Argentina. Sus aplicaciones en el tratamiento de las gastritis, dispepsias y úlceras gastroduodenales son las más reconocidas y las que mayor atención recibieron por parte de los científicos.

Culantrillo (*Adiantum capillus-veneris*): helecho que crece en terrenos húmedos y arroyos y que puede alcanzar los 40 cm de altura. Tiene distribución en todo el planeta y se considera útil en el tratamiento de trastornos respiratorios gracias a sus propiedades mucolíticas y expectorantes.

Pasionaria (*Passiflora spp.*): liana trepadora que puede alcanzar los diez metros de altura, con flores características de unos cinco centímetros de diámetro. Crece en zonas tropicales y subtropicales de nuestro país. Las hojas son ricas en flavonoides y polifenoles a los cuales en su conjunto se les atribuye propiedades sedantes.

Té de limón (*Cymbopogon citratus*): también conocida como "lemon grass", es una planta herbácea, perenne y aromática distribuida en toda América Tropical. De las hojas se obtiene el aceite esencial conocido como "citronela", un reconocido repelente de mosquitos. Como infusión posee efectos digestivos y febrífugos.

Urucum (*Bixa orellana*): Además de su uso como hipoglucemiante, antioxidante y antimicrobiano, es común el uso popular de sus semillas como condimento, saborizante y colorante de las comidas. Esto se debe en parte gracias a la presencia de bixina y norbixina, colorantes de importancia en la industria alimenticia y cosmética.

Yerba mate (*Ilex paraguariensis*): arbusto de originario de la parte septentrional de la Cuenca del Plata. Se le atribuyen propiedades estimulantes gracias a la presencia de cafeína y pseudoalcaloides metilxantínicos; también tendría acción tónica, eupéptica y ligeramente diurética. Estudios recientes indican que además sería adelgazante e hipolipemiante (disminuye lípidos en sangre).

Fe de erratas: en la edición anterior de *Del Escritorio al campo* dedicado a *Chinchas, chicharras y cotorritas*, las fotos pertenecen a Gastón Zubarán, gstonzub@yahoo.com.ar

del Escritorio al Campo

Es una guía de colección, pensada como herramienta de identificación para salidas de campo

Producción: Revista Vida Silvestre 126

Textos: Dr. Cristian Desmarchelier

Fotos: Pertenecientes al banco de imágenes del Dr. Jorge Alonso, médico y presidente de la Sociedad Latinoamericana de Fitomedicina. www.drjorgealonso.com.ar

Diseño: Leonel Baldoni - Diseño original: Liebre de Marzo

Enero - Marzo 2014



Impreso en papel FSC®



Ceibo o seibo. Con sus hojas se realiza una bebida de acción sedante.

del ESCRITORIO al CAMPO

Plantas medicinales de Argentina

Durante el último siglo la medicina moderna ha privilegiado la utilización de medicamentos de origen sintético y biológico. Sin embargo, de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, cerca del 75% de la población mundial todavía depende casi exclusivamente de las plantas para el cuidado de la salud.

El uso de plantas como medicamentos a través de los siglos también ha derivado en el descubrimiento de un gran número de drogas de origen vegetal que han sido aprobadas como medicamentos, entre los cuales destacan un **antimalárico** (artemisinina), los **antiinflamatorios** (curcumina y ácido acetil-salicílico), una droga para tratar **enfermedades cardiovasculares** (digoxina), y para el **Alzheimer** (galantamina), un importante agente **hepatoprotector** (silimarina), la galantamina, y los **antitumorales** paclitaxel, resveratrol, vincristina y vinblastina.

Es sabido que el continente americano alberga una parte importante de la

diversidad biológica del mundo. Algunos ecosistemas tan extensos como la Mata Atlántica en el litoral del Brasil, la Cuenca Amazónica, el Pantanal brasileño, o las selvas del Chocó en Colombia y del Darién en Panamá, conforman algunos de los reservorios genéticos más ricos del mundo.

Nuestro país no escapa a esta realidad algunas estimaciones indican que de las más de 200.000 especies que existen en el planeta, por lo menos el 5% son nativas o se encuentran naturalizadas en la Argentina. Muchas de estas especies han sido utilizadas por los pueblos originarios para tratar enfermedades, sin embargo, en la actualidad sólo un pequeño porcentaje ha sido convalidado por las ciencias químicas, la farmacología, la investigación clínica y la toxicología.

En esta sección de la revista presentamos algunas de las plantas medicinales que podemos encontrar en los diversos ecosistemas y regiones de nuestro país.






del ESCRITORIO *al* CAMPO



FUNDACIÓN
VIDA SILVESTRE
ARGENTINA

Plantas medicinales de Argentina

Regiones

-  *En todo el país*
-  *Centro y norte*
-  *Nordeste*



Aloe



Cardo Mariano



Caléndula



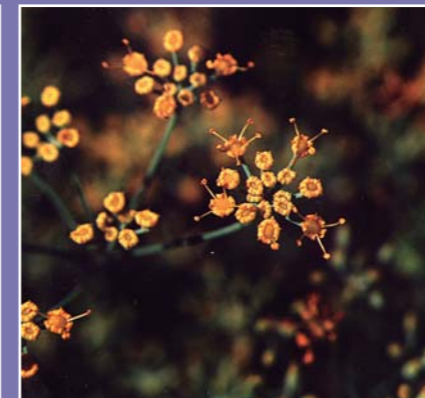
Salvia



Burrito



Artemisia



Hinojo



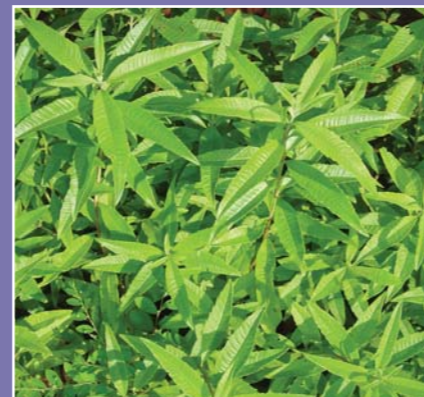
Menta poleo



Pezuña de vaca



Carqueja



Cedrón



Cola de caballo



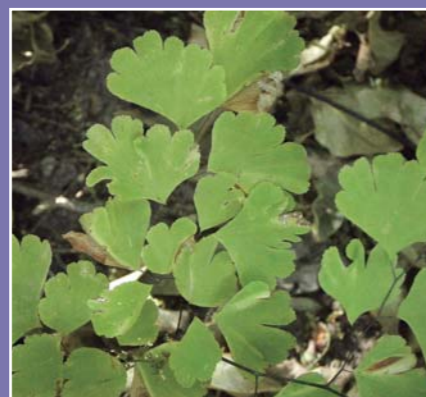
Marcela



Ambay



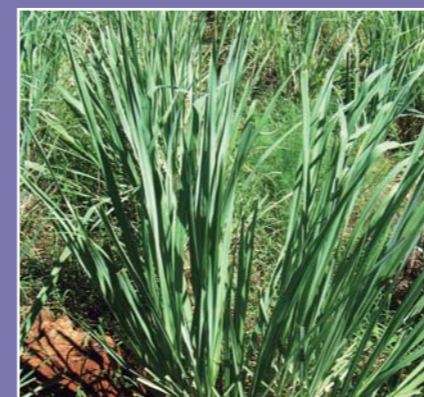
Congorosa



Culantrillo



Pasionaria



Té de limón



Urucum



Yerba mate