



FONDO
EDITORIAL

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE HUANTA



UNIVERSIDAD NACIONAL
AUTÓNOMA DE HUANTA



LOS SUPERALIMENTOS Y UNA VIDA SALUDABLE II

JUAN QUISPE RODRÍGUEZ

JUAN QUISPE RODRÍGUEZ

LOS SUPERALIMENTOS Y UNA VIDA SALUDABLE II

JUAN QUISPE RODRÍGUEZ

LOS SUPERALIMENTOS Y UNA VIDA SALUDABLE II



**UNIVERSIDAD NACIONAL
AUTÓNOMA DE HUANTA**
Fondo Editorial

JUAN QUISPE RODRÍGUEZ

Los superalimentos y una vida saludable II / 1ra ed. Huanta: Fondo Editorial de la Universidad Nacional Autónoma de Huanta, 2024.

124 pp.: 17x23cm

Los superalimentos y una vida saludable II

Editado por:

©Universidad Nacional Autónoma de Huanta

Fondo Editorial

Jr. Manco Cápac No 497, El Bosque, local administrativo, Huanta, Ayacucho - Perú.

ISBN: 978-612-49667-0-5

1ª edición Digital – mayo 2024


HECHO EL DEPÓSITO LEGAL EN LA BIBLIOTECA NACIONAL DEL PERÚ N° 2024-05032


Libro electrónico disponible en

DOI: <https://doi.org/10.37073/feunah.45>

Proceso de Revisión

Fue revisado por pares externos en modalidad de doble ciego, autorizado para publicar con Resolución de Vicepresidencia de Investigación N° 007-2024-UNAH

 Cotrina Cabello, Guillermo Gomer

 Aliaga Barrera, Isaac Nolberto

Corrector de estilo

Gastelú Retamozo, Walter

Diseño de cubierta y diagramación de interiores

Aguilar Ozejo, Antony

Publicado en el Perú / Published in Peru

Todos los derechos reservados. Prohibida la reproducción total o parcial de esta obra, sin autorización escrita del autor.



ÍNDICE

INTRODUCCIÓN-----	11
La hierba buena medicinal-----	18
El mollecito, bueno para muchos males -----	20
La moringa, un alimento saludable -----	22
El ayrampo, bueno para controlar la fiebre y otros -----	24
La viruela nutritiva -----	26
El pepinillo, nutritivo y saludable -----	28
El yacón, bueno para la salud de las personas -----	30
La arracacha y sus bondades -----	32
La maca, beneficiosa para la salud-----	34
La ortiga, poderosa medicina natural -----	36
La uña de gato, contra la diabetes y otros -----	38
La ruda, muy bueno para estar saludable -----	40
El diente de león, bueno para el hígado-----	42
El molle, bueno para la salud -----	44
La cebolla, rica en vitaminas y minerales -----	46
La yuca, un alimento completo -----	48
El upi jugo de cabuya saludable-----	50
La betarraga, bueno para la salud-----	52
El ginseng, un alimento potencialmente bueno -----	54
La pituca, opción nutricional y mejor alimentación-----	56
Ala de murciélago bueno para los riñones -----	58
Árnica antiinflamatorio natural y bueno-----	60
Huanarpo macho, potente revitalizador -----	62
Juan Alonso, diurético y bueno para el hígado -----	64
La manzana, muy saludable-----	66
La almendra, una fruta saludable -----	68
Las hojas de achiote, cura la prostatitis -----	70
Arándano, fruta con propiedad antioxidante -----	72
La maca y sus beneficios para la salud -----	74
La anona, un potente antiinflamatorio natural -----	76
La sangre de grado, bueno para las inflamaciones-----	78

La nuez pecana, un alimento con bondades nutritivas -----	80
El árbol de la quina, importante para la salud -----	82
Hojas de guanábana, bueno en la lucha contra el cáncer -----	84
La miel de abeja, un superalimento saludable -----	86
El paico, maravillosa planta medicinal -----	88
El tomillo, planta con propiedades antioxidantes -----	90
El boldo, limpia el hígado graso -----	92
La coca, poderosa planta nutricional -----	94
La ramilla, maravillosa planta curativa -----	96
Aloe vera, antiinflamatorio de uso común -----	98
El culantro bueno para el resfriado -----	100
El llantén, poderoso antiinflamatorio -----	102
El sachá jergón, potente antioxidante -----	104
La albahaca, con propiedades preventivas contra el cáncer -----	106
La hierbaluisa, un antioxidante excelente -----	108
La cúrcuma, contiene agente anticancerígeno -----	110
El rabanito, poderoso antioxidante -----	112
La alcachofa, criolla, un superalimento recomendado -----	114
REFERENCIAS -----	116

INTRODUCCIÓN

Presento este documento en su segunda edición para conocimiento de la comunidad universitaria y público en general, siendo de carácter académico y de consulta titulado “Los superalimentos y una vida saludable II”, preocupado sobre todo por la demanda actual de conocimiento respecto al uso de plantas medicinales en la prevención y cura de muchas enfermedades, siendo utilizado el mismo, como una opción de la medicina alternativa, es fruto de investigación y experiencias propias dentro de mi carrera profesional de Ingeniero Agrónomo y plasmada en las publicaciones como artículos en el periódico digital unahALDIA de la Universidad Nacional Autónoma de Huanta - Ayacucho, si bien es cierto que el uso de hierbas medicinales es un tanto generalizado por la población en nuestro País, es una costumbre desde nuestros ancestros quienes tuvieron un conocimiento amplio del uso y de las propiedades de las plantas en la prevención y el tratamiento de varias enfermedades de las personas.

Cabe mencionar que existen muchas publicaciones relacionados al tema de los alimentos nutraceuticos que mencionan que el consumo de estos, conlleva a una alimentación adecuada para la salud de las personas, sin embargo los mismos se han ido perdiendo en el tiempo por la influencia de la medicina farmacéutica a base de químicos, y por lo caro que resultan los tratamientos para diversos males, si analizamos que los males o enfermedades son causados básicamente por una mala alimentación de las personas, es obvio concluir que estos males se pueden prevenir con una dieta alimentaria adecuada a base de productos alimenticios sanos y saludables como la que presentamos en esta publicación, notamos que en nuestro País no existe una política alimentaria y preventiva como si existe en otros países.

Así mismo también hay varios trabajos de investigación sobre las propiedades nutraceuticas de estas plantas que no se está aprovechando en su real dimensión, las mismas existen en muchas zonas de nuestro País con una riqueza en biodiversidad y ecosistemas que permiten se desarrollen estas plantas prodigiosas diría Yo, que prevendrían y curarían muchos males ocasionados por diversas razones, no queda otra que optar por

cambiar nuestros hábitos alimentarios de antaño cuando nuestros padres o abuelos trabajaban duro en el campo y se alimentaban de cultivos andinos y otros propios de la zona, y se curaban de sus males con el uso de plantas medicinales existentes en las zonas de sierra y selva básicamente, en si casi todos los alimentos de las zonas andinas e interandinas son saludables y buenos para nuestra salud. Los “superalimentos” cultivados y considerados desde la época de la cultura milenaria de los Incas y los mayas, se encuentran profundamente arraigados en la tradición culinaria y medicinal de algunos pueblos de Sudamérica y Centroamérica; Frente al avance de muchas enfermedades, la población orienta su mirada hacia productos naturales que son alimento y medicina a la vez, por lo que hoy en día su existencia es innegable, ya que es conocido que este grupo de alimentos contienen compuestos beneficiosos para la salud.

Algunos de los alimentos más frecuentemente incluidos en esta publicación de grupo de los superalimentos están los denominados: cultivos andinos, frutos andinos, hortalizas y las plantas silvestres, los cuales poseen sustancias que los convierten en productos con un alto valor nutricional y medicinal, con alto contenido de proteínas, vitaminas y minerales con propiedades beneficiosas para nuestra salud, de las cuales muchas han sido validadas mediante estudios científicos, tienen propiedades antioxidante, antiinflamatorio o regulador del metabolismo lipídico entre otros, los cuales incrementan nuestro sistema inmunológico, algunos de los componentes importantes son la existencia de los polisacáridos, ácidos fenólicos, ácidos linolénicos y ácido linoleico, tocoferoles, fosfolípidos, esfingolípidos y esteroides.

Nuevamente, mencionar que el presente trabajo es de carácter académico, y resultado de trabajos de investigación y de experiencia propia con testimonios de las personas que en su momento participaron en la producción de estos cultivos a través de más 30 años de trabajo en el campo agrícola y cuyo propósito es de hacer conocer las propiedades nutritivas y medicinales de algunas plantas a fin de que tengan una vida más saludable con productos naturales a diferencia de los procesados con contenidos de síntesis química que muchas veces son costosas e inalcanzables para la economía popular y familiar, menciono y hago saber sobre un testimonio verídico de personas que inclusive estaban preparados a una operación como el caso de la vesícula biliar, gastritis, inflamaciones y otros males comunes, con el consumo regular de estos alimentos saludables (caso de la alcachofa) lograron superar dichos males, es claro

que la mayoría de las personas se encuentran desde niños inclusive al consumo de productos procesados con preservantes y algunos con exceso de azúcares, sales y grasas saturadas (cuyo indicador son los síntomas de acidez que frecuentemente conlleva a una enfermedad estomacal que finalmente ocasiona el desarrollo de los radicales libre, causante de muchos males, entre ellos el terrible cáncer) y por otro lado por la falta de hábito alimentario adecuado, el consumo de alimentos denominados “comidas chatarra” van en aumento perjudicando la salud y el facilismo que tienen la mayoría de personas en acudir a las farmacias y boticas (indicador de que se incrementan personas con enfermedad) la alimentación en general de la población no es lo adecuado, con alimentos contaminados ya que en el proceso de producción de alimentos utilizan en exceso los agroquímicos, por todo ello es que se trata de alguna manera con el presente documento, motivar y procurar una alimentación saludable con alimentos de gran valor nutricional y medicinal

Por lo mismo manifiesto que la presente producción académica intelectual busca incidir en la población un cambio de hábito alimentario con conocimiento de las propiedades nutritivas y medicinales de plantas vegetales existentes en las zonas en que viven y a la vez promover una alimentación saludable con la consigna de que “más vale prevenir que curar”, las mismas que podemos encontrar por la riqueza en biodiversidad de nuestras zonas andinas, interandinas y selva así como en merito, a la experiencia e investigación en el campo de la agronomía y la seguridad alimentaria, la misma que pongo a disposición del lector, y espero las sugerencias para la mejora de esta publicación en su segunda edición.

El autor

Clasificación de las plantas según sus efectos sobre la salud humana

Según Fretes (2010) en una publicación preparada para la Agencia Internacional para el Desarrollo de Estados Unidos, USAID. Sobre plantas medicinales y aromáticas, una alternativa de producción comercial menciona que los vegetales afectan en cualquier sentido la salud humana, por su ingestión, absorción o contacto, las mismas que se clasifican en:

Plantas medicinales

Son aquellos que por su función elaboran los metabolitos secundarios, llamados "principios activos", sustancias que ejercen una acción farmacológica beneficiosa o perjudicial, sobre el organismo vivo, Su utilidad primordial es servir como droga o medicamento que alivie las enfermedades o restablece la salud perdida.

Planta oficial

Considerada por sus propiedades farmacológicas recogida en la farmacopea o que forma parte de un medicamento preparado conforme a las reglas de aquella.

Plantas aromáticas.

Son aquellas plantas de uso medicinal cuyo principio activo están constituidos, total o parcialmente, por esencias y representan alrededor de un 0,7% del total de las plantas medicinales

Plantas condimentarías o especias

Existe un cierto número de plantas aromáticas, que son medicinales, muy utilizados por sus características organolépticas, que proveen a los alimentos y bebidas ciertos aromas, colores y sabores, que los hacen más apetitosos, gratos y sabrosos al olfato y el paladar

Propiedades terapéuticas

Las propiedades terapéuticas de las plantas están basadas en los contenidos de sus principios activos, las mismas son sustancias que sirven como droga o medicamento para el tratamiento de una enfermedad, y estos se clasifican en:

Heterósidos

Se encuentran en toda la planta, de preferencia en hojas, flores, y raíces.

Sulfurados

Representado por el ajo, cebolla, berros, entre otros.

Cianógenos

Estimulan la respiración y mejoran la digestión previa una dosificación de lo contrario en exceso puede ser mortal.

Fenólicos simples

Son plantas que tienen acción cáustica y se encuentra diluido en la savia de los brotes jóvenes.

Cumarínicos

Con efectos anticoagulantes y están contenidos en todas las partes de la planta como en las hojas, frutos, semillas y raíces.

Flavonoides

Plantas beneficiosas para los problemas del corazón y circulación, poseen propiedades medicinales específicas y particulares, algo en común es que sus propiedades son extraídas a través del agua ya sea en infusión o coccción.

Mucílagos y gomas

Plantas que tienen propiedades antiinflamatorias y emolientes en la piel; presente en las vulnerarias que ayudan a cicatrizar las heridas y lesiones en la piel como el llantén, caléndula, romero, entre otras.

Alcaloides

Son plantas superiores que se utilizan en medicina para aumentar o disminuir la presión, actúan sobre el sistema nervioso, algunas son medicinales y otras pueden ser tóxicas; En las medicinales tenemos al geranio, agripalma, arándanos, etc.

Taninos

Son plantas que tienen propiedades astringentes, antisépticas y tonificantes; se aplican externamente en el tratamiento de heridas o tejidos inflamados, se encuentran en muchos alimentos de consumo diario en las raíces, corteza y hojas, algunas de ellas son la zarzamora, ratania, granada, etc.

Aceites esenciales

Son plantas ligeramente volátiles, de olor característico, proporcionan efectos estimulantes en la piel y mucosas, expectorantes y laxantes, podemos encontrarlos en los frutos, raíces, corteza y rizomas, mencionamos algunas como la Cúrcuma, anís, canela, menta, romero, etc.

Principios amargos

Plantas que estimulan la secreción de jugos gástricos, glándulas salivares, anemia amenorragia por atonía de la matriz y biliares, en ellas tenemos a la alcachofa, ajenojo, achicoria, entre otras.

LOS SUPERALIMENTOS Y UNA VIDA SALUDABLE II



JUAN QUISPE RODRÍGUEZ - 10 agosto 2022

La hierbabuena (*Mentha spicata*), muy conocida en la medicina natural y tradicional, utilizado sobre todo por nuestros antepasados y que hasta la fecha es utilizada con éxito en la cura de muchas enfermedades, inclusive actúa como repelentes contra las moscas y hormigas de un aroma agradable y un perfumador natural en la casa.

Es muy común y por ello se le puede encontrar fácilmente en los mercados populares, en bodeguitas y en casa como en los huertos ecológicos diversos, es una planta medicinal y aromática con propiedades que ayudan a tratar problemas digestivos, como mala digestión, acidez, náuseas o vómitos, además de poseer efectos calmantes y sedantes que disminuyen los niveles de ansiedad, mejoran el estado actitudinal. Algunos profesionales de la medicina natural manifiestan que la hierbabuena tiene propiedades buenas como la salud bucal, dolores fuertes estomacales, ayuda a prevenir el mal aliento por gérmenes y bacterias, es bueno para los problemas respiratorios y los previene, buena en infusión en épocas frías e invernales contra las alergias, gripes y resfriados, también contra los cólicos menstruales, una infusión es realmente favorable porque actúa como un analgésico natural, es digestivo por lo que al tomar en infusión después del almuerzo, permite que el estómago funcione correctamente.

Flores K., (2017) hizo un estudio sobre la actividad antifúngica in vitro de aceite esencial y extracto alcohólico de *Mentha piperita* "hierba buena" sobre *Cándida albicans* cepa ATCC 10231. Utilizando el método de difusión en disco (Método Kirby Bauer) para determinar la concentración mínima inhibitoria (CMI), expusieron *Cándida albicans* a cinco concentraciones del extracto, usaron dos grupos control, uno con fluconazol y otro

con suero fisiológico; realizaron 10 repeticiones en cada caso, de lo cual hallaron como resultado que extracto en estudio mostró presentar efecto sobre *Cándida albicans* según las condiciones experimentales (Córdova I. y Aragón O., 2016), de igual modo la OMS manifiesta que desde los tiempos más remotos, todas las sociedades han recurrido a las plantas medicinales como fuente de tratamiento de enfermedades. En la actualidad, según reporte de la Organización Mundial de la Salud (OMS), el 80% de la población en general en todo el mundo recurre a la medicina tradicional para aliviar sus necesidades primarias de atención médica, la medicina tradicional se basa en especial del uso de componentes activos obtenidos en diversos extractos a partir de variadas especies vegetales (OMS, 1993) La hierba buena a través de sus compuestos químicos naturales tiene efectos importantes para nuestro organismo y aquí damos algunas recomendaciones mencionadas por la revista psicológicamente. com para su salud:

- Previene de diabetes, la ingesta de extracto de hierba buena reduce los niveles de colesterol.
- Actividad antioxidante, regula el proceso de oxidación celular previniendo proceso de inflamación y de enfermedades degenerativas y crónicas.
- Efectos antiespasmódicos y analgésicos, tienen propiedades como relajante muscular y permite amortiguar sensaciones dolorosas
- Propiedad antibacterial, por su componente fenólico actúan como prooxidantes, contrarrestando la actividad bacteriana y modula la actividad del sistema inmune.
- Favorece la digestión, alivia malestares estomacales e indigestión, favoreciendo una buena digestión de los alimentos.
- Alivia síntomas del intestino irritable, alivia los síntomas del síndrome del intestino irritable y los excesos de gases.
- Propiedades relajantes, provoca una reducción notable de la tensión nerviosa, es relajante y refrescante, bueno en el alivio de los calambres.
- Alivio de las quemaduras, el ungüento del aceite de mentol mezclada con aceite oliva alivia las quemaduras leves y actúa como refrescantes.
- Efecto vigorizante, es considerado como vigorizante mejorando el estado de alerta y disminución de la fatiga, la inhalación del aceite esencial de la hierbabuena favorece las funciones cerebrales.



EL MOLLECITO

bueno para muchos males

JUAN QUISPE RODRÍGUEZ - 3 septiembre 2022

Es un arbolito muy noble y servicial a diferencia de otros árboles, que se utiliza para aliviar muchos males, me refiero al Molle (*Schinus molle*) que aparte de ser muy bondadoso con los hombres, los animales y el medio ambiente, mejora la fertilidad del suelo e incrementa su capacidad de almacenar humedad, provee leña, tintes, medicina natural, así como sus frutos rosaditos para preparar chichas y mermeladas.

A veces se combina con chocolate,, resultando en un exquisito producto, se dice que en la época de nuestros antepasados "los Incas" se plantaron molles alrededor de la ciudadela del cuzco, de ahí se obtenía una resina utilizada para embalsamar los cadáveres, así como para la cura de heridas, por ello lo llamaron como el "árbol de la vida" En los valles interandinos podemos encontrar el molle como también en las zonas secas de costa, especialmente en las regiones áridas y semiáridas de la zona de sierra y el piso ecológico de bosque montano bajo, también se le encuentra en parte de la amazonia desde el nivel del mar hasta los 3500 msnm. Se desarrolla mejor según la bibliografía en suelos ligeros y rocosos y bajo condiciones climáticas tropicales y templadas, en el Perú, región Ayacucho con el fruto del molle se elabora una bebida fermentada muy similar a la chicha y en las comunidades campesinas es utilizado el macerado de las hojas para el control de plagas en los cultivos. El Perú es uno de los países con mayor biodiversidad en el mundo, muchas de sus especies vegetales pueden ser aprovechadas de forma sostenible por la industria, una clara alternativa es el *Schinus molle* L., un árbol nativo con aplicaciones medicinales, cuyo aceite esencial presenta propiedades como insecticidas, antibacterianas y antifúngicas, demostradas con un amplio espectro (Chirino et al., 2001).

En muchos estudios sobre especies vegetales se ha aislado una amplia variedad de compuestos antioxidantes fenólicos lo cual los coloca en la categoría de los antioxidantes más interesantes y promisorios, en general flavonoides. Estos antioxidantes son sustancias importantes en el área de farmacología, principalmente por su capacidad de contrarrestar la formación de radicales, cuya influencia se ve reflejada en las propiedades que poseen, así como antivirales, antialérgicas, antiinflamatorias y antimicrobianas (Díaz O., 2007).

Los aborígenes, tenían cierta importancia para el aborigen precolumbino como árbol medicinal, los cronistas se referían al molle como el “árbol de mucha virtud” y “las yerbas más conocidas de que los nativos usan para sus enfermedades son resina y hojas del árbol que llaman molle, y el fruto de él³ da como nombres comunes para los kallawayas: “mulli” y “árbol de la vida”; los mismos que daban usos medicinales a distintas partes de la planta, las hojas en cataplasmas para el reumatismo y ciática, el jugo de las hojas con leche para curar conjuntivitis, los frutos en infusión para la retención de orina, la resina como cicatrizante y para caries dentarias (Viturro C et al., 2010).



JUAN QUISPE RODRÍGUEZ - 10 septiembre 2022

La Moringa (*Moringa oleífera*) es un arbolito originario de la India y América del Sur, se dice que puede mejorar la salud y la alimentación de las personas, ofreciéndoles muchos beneficios nutritivos, inclusive resultado de algunas investigaciones manifiestan que contienen sustancias anticancerígenas, hipotensoras, hipoglucemiantes y antibióticas.

estos árboles crecen en zonas de clima cálido y a menos de 500 msnm. Según revisión de bibliografía al respecto, se dice que las hojas de moringa contienen altas cantidades de proteínas, casi al igual que la leche en polvo, de fácil digestión con aporte de aminoácidos esenciales, también contienen vitaminas como la A y la C. Gonzales, en su estudio sobre las propiedades nutritivas y medicinales de la Moringa menciona que esta tiene gran importancia en la alimentación, ya que tiene todos los aminoácidos, vitaminas y minerales valiosos – incluso en mayor cantidad que los alimentos típicamente considerados como tales – y otras propiedades nutritivas. Además de poseer un amplio uso medicinal, exige poco cuidado agrícola, crece rápidamente (hasta alcanzar entre 3 y 5 metros en un solo año) y es resistente a la sequía. Esta última característica, unida al bajo costo de producción, la hace ideal para cultivarla en extensas zonas desérticas o semidesérticas del trópico africano, donde existen graves problemas de hambre, desnutrición y subalimentación (González G. N., 2009) Del mismo modo Tawodi SE y Sreelatha S. en sus investigaciones sobre contenidos de antioxidantes y polifenoles con Varios ensayos clínicos realizados en los últimos 5 años demuestran las propiedades medicinales de la moringa como antioxidante, en las enfermedades respiratorias,

cardiovasculares, gastrointestinales, endocrinas, en el sistema nervioso central, en el sistema inmunológico y como antibacteriano. Propiedades antioxidantes: La moringa es una rica fuente de sustancias antioxidantes, las cuales ayudan en la prevención de formaciones malignas y mejoran la salud cardiovascular, ya que reducen el efecto de los radicales libres, responsables del envejecimiento, y el deterioro general del organismo. Se ha encontrado en numerosos estudios que reduce el daño oxidativo (Atawodi S et al., 2010). Las principales indicaciones y beneficios de la moringa para la salud según Web consultas son las siguientes:

- Los extractos de sus hojas y semillas muestran una intensa capacidad antioxidante, muy útil para frenar la acción de los radicales libres y para evitar las infecciones.
- Tiene una alta capacidad antiinflamatoria, y es efectiva en el tratamiento de afecciones crónicas como la diabetes, la artritis, la artrosis y en inflamaciones digestivas, hepáticas y renales, del mismo ayuda a reducir los niveles de colesterol LDL en sangre y previene accidentes cardiovasculares.
- Combate la alergia y desinflama las mucosas del tronco respiratorio y procesos asmáticos, las hojas se pueden utilizar como laxante y purgante en estreñimiento crónicos.
- Favorecen la emisión de orina, alivian la inflamación del riñón, ejerciendo un efecto protector y favorecen la emisión de orina, alivian la inflamación del riñón, ejerce un efecto protector y desintoxicante sobre el riñón, por cuanto contribuye a atenuar el daño generado por agentes tóxicos, como es el caso de algunos medicamentos y metales pesados.
- Según estudios señalan su capacidad para reducir las tasas de azúcar en sangre y orina.
- Ejerce un efecto reparador sobre las células hepáticas, incrementando el contenido de proteínas, restaurando los niveles de enzimas hepáticas y reduciendo la inflamación.
- Tiene una potente acción antibacteriana, impidiendo el desarrollo y propagación de agentes patógenos como las bacterias *helicobacter pylori* o la salmonella. La moringa es energética, potencia la producción de glóbulos rojos y nos proporciona vitaminas esenciales.
- Se le atribuye a la moringa una notable acción antifúngica y antiparasitaria, útil para tratar las infecciones por hongos como el *Aspergillus* y favorece la eliminación de parásitos intestinales. Por su gran contenido en vitamina A, se ha destinado a fortalecer la visión y a combatir la ceguera.



EL AYRAMPO

bueno para controlar la fiebre y otros

JUAN QUISPE RODRÍGUEZ - 17 septiembre 2022

El Ayrampo (*Opuntia tilcarensis*) es una planta pequeña que la podemos encontrar en los campos abiertos y cálidos, es de la familia de las cactáceas y del género opuntia, familia de los nopales, puede crecer hasta los 30cm. de alto, tallo cilíndrico y espinas fuertes sedosas y aciculares, de flor bastante vistosas de color rojo

Su fruto es una baya de mucha pulpa y jugosa, contiene muchas semillas pequeñas, en si es muy considerado y utilizado en la medicina tradicional, como menciona el Dr. Tapia Valencia en Bolivia, medico naturista que ha curado y sanado a muchos enfermos sobre la base de muchas plantas naturales y medicinales, la cual es bueno considerar en la cura de muchas enfermedades y el ayrampo es una de ellas, muy utilizado contra la fiebre por infecciones del sistema respiratorio, la semilla del ayrampo es utilizada para controlar la fiebre interna y regula la presión sanguínea según investigaciones realizadas por la universidad de Arequipa, es bueno contra la varicela, sarampión y escarlatina

El ministerio de salud de Bolivia, manifiesta que está planta es medicinal y que su uso está bastante arraigado en los diferentes pueblos indígenas y comunidades campesinas, existen diversos factores que contribuyen a que este conocimiento y uso de estas especies se hayan resguardado para que su uso no se pierda en esencia como una alternativa para aliviar algunas dolencias, siendo utilizado esta semilla también para teñir los telares y tejidos indígenas, utilizada como laxante, sus flores son utilizadas en infusión para evitar el cansancio y la anemia, el extracto de la raíz machacada sirve para estimular la retención de

la orina y actúa como antiinflamatorio y anti disentérico, inclusive en los tiempos de la COVID 19. fue utilizado para curar algunas dolencias y represento una alternativa medicinal.

En un estudio de investigación por un grupo de investigadores sobre la concentración de algunos compuestos con propiedades organolépticos determinaron que según lo hallado, el ayrampo mostró una alta concentración de polifenoles totales, los que están directamente relacionados con las propiedades organolépticas del alimento, como sabor, aroma, astringencia y color (Yahia, 2011) así como que los compuestos polifenólicos constituyen un grupo importante de antioxidantes naturales capaces de neutralizar radicales libres, recomendándose su consumo para la prevención de enfermedades crónicas (Tesoriere et al., 2004)

En realidad, hoy en día hay tendencia y confianza en la medicina tradicional a nivel global, por lo cual el ayrampo es reconocida y recomendada su uso por sus propiedades medicinales y saludables, es considerado por su contenido de betalaínas, como antioxidante vinculado con la actividad anticancerígena.

Es utiliza también como cicatrizante de heridas en la piel, quemaduras u otro tipo de laceraciones, aplicado directamente a la piel. Bueno para controlar la fiebre interna con infusiones y aprovechamiento del fruto como expectorante, muy recomendado para problemas del estómago. También es utilizado como laxante, sus flores son utilizadas en infusión para evitar el cansancio y la anemia, sus hojas sirven para calmar el nerviosismo y estrés. Es muy bueno para curar aftas en la boca, alivia las llagas y ayuda a prevenir estas pequeñas úlceras con enjuagues que curan la infección. El ayrampo es bueno para la conjuntivitis, con un lavado ligero asegurar y prevenir esta enfermedad muy común en la mayoría de las personas.



LA CIRUELA

nutritiva

JUAN QUISPE RODRÍGUEZ - 24 septiembre 2022

La ciruela (*Prunus domestica*) Según los profesionales de la nutrición sugieren su consumo para toda la familia por su contenido en minerales como el calcio, fósforo, hierro, magnesio y potasio preferido por los deportistas.

Esta fruta es originario de la región tropical de América, árbol no muy grande sino más bien pequeña, pertenece a la familia de las rosáceas, su fruto es una drupa con semilla ovalada y una pulpa muy jugosa, de sabor agrisado, puede encontrársela en color amarilla y roja en su fase madura, dentro de sus características nutricionales esta que es bueno contra la anemia por su contenido de vitamina C, y por su contenido de flavonoides posee acción antioxidante así como limpian el hígado, evitan el estreñimiento facilitando el tránsito intestinal, los riñones y evita los coágulos de la sangre.

Según la organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura FAO, mencionan que la ciruela por su contenido de mucha fibra poseen muchas más propiedades nutricionales que cuidan y protegen la salud de nuestro organismo por su contenido de calcio, potasio, cobre, zinc y vitamina A, C y K de pocas calorías, cabe mencionar que el consumo en fresco es mucho mejor que industrializado o procesado por su aporte en fibras, favorece el trabajo digestivo así como ayuda a que la glucosa y la insulina no aumenten demasiado en la sangre, se encuentra dentro del grupo de los carbohidratos simples (Donovan y Meyer, 1998).

Donovan y Medina en sus estudios en esta fruta sobre su capacidad antioxidante mencionan que actualmente existe un gran interés en aquellos alimentos que posean la capacidad de inhibir procesos de oxidación,

generados por radicales libres en el organismo, así como el aumento en el consumo de frutas y vegetales ha sido asociado con la disminución de enfermedades crónico-degenerativas como obesidad, cáncer y aquellas relacionadas con el envejecimiento (Pineda et al., 1999)

Entre los beneficios nutricionales de la ciruela podemos manifestar los siguientes: Además de regular el transido intestinal por su elevado contenido de potasio y su mínimo aporte en sodio es un alimento diurético que favorece la eliminación de líquidos, bueno para evitar el estreñimiento, rica en vitaminas A, C, B2, B3, E y K y en minerales como el fosforo, calcio, magnesio, sodio, hierro, boro, cobre y zinc, que convierten a la ciruela en un potente tesoro nutricional. Combate la anemia, de potente acción antioxidante, y fortalece el sistema inmunológico.

Mejora y protege el estado general de la piel, previene el envejecimiento prematuro, cicatriza las heridas, mejora las afecciones gastrointestinales. Previene los trastornos intestinales, favorece el cuidado de los ojos y de la piel, ayuda a eliminar las toxinas y previene la formación de coágulos en la sangre. En fin, bastante bueno consumir la ciruela para una buena nutrición y saludable, sobre todo si se consume en fresco y no procesada.



EL PEPINILLO

nutritiva y saludable

JUAN QUISPE RODRÍGUEZ - 1 octubre 2022

El Pepinillo o pepino (*Cucumis sativus*) es una planta herbácea que pertenece a la familia Cucurbitaceae, es una de las hortalizas más importantes en la dieta alimentaria de las personas, es una planta originaria de La India, desde hace mucho tiempo es incluido en la gastronomía popular y en multitud de recetas tradicionales de muchos países de habla hispana.

Según datos del consumo de verduras esta ocupa la cuarta posición en el mundo, así como la producción ha sobrepasado los récords ante el crecimiento exponencial de la demanda, esta verdura se puede consumir todo el año por la disponibilidad que existe en el mercado, es un buen aliado para la conservación de la piel, mucho se ha visto su utilización en rodajas para reducir ojeras y bolsas de los ojos, por su gran contenido de nutrientes como las vitaminas del grupo B y minerales como el ácido fólico, calcio, hierro o magnesio.

Es un potente hidratante cutáneo debido al contenido de vitaminas B y C, utilizado por muchas personas como mascarillas o productos hidratantes, además de actuar como blanqueador de la piel; en la parte medicinal por el contenido de principios activos contiene abundancia de mucilagos, esencias como las vitaminas, C, carotenos, aminoácidos, celulosa, etc.

Su uso es muy común como demulcente, antipruriginoso, emoliente, diurético, depurativo indicado para la cistitis, urolitiasis y oliguria. En el uso tópico es bueno para el cuidado de la piel, sobre todo para el cutis grasoso, comedones en la piel sensible y las arrugaciones. Según manifestaciones de organismos internacionales mencionan que el consumo de frutas

y verduras constituye una parte importante de nuestra alimentación por ser una fuente primordial de nutrientes. La ingesta de estos alimentos reduce el riesgo de padecer enfermedades crónico-degenerativas como cardiopatías, cáncer, diabetes y obesidad (OMS, 2005)

Según cita la revista La vanguardia, el pepino por su alto poder hidratante está muy asociado al verano, entre otros aspectos, aunque también se incluye en otros platos como ensaladas o purés que se consumen también en invierno. Precisamente en las cremas y sopas frías es un alimento muy versátil, pues permite combinaciones con otros alimentos como el yogur, el aguacate, la albahaca o frutas como la sandía o la manzana. Por lo mismo aquí tenemos algunas Propiedades y beneficios del pepino o pepinillo:

Es bueno para el cerebro, por su contenido de flavonol, un antioxidante que favorece la conectividad neuronal, antiinflamatorio natural, por cuanto actúa sobre enzimas inflamatorias como la ciclooxigenasa. Ayuda a combatir el estrés, porque contiene muchas vitaminas del grupo B. y muy efectivas para relajar el sistema nervioso.

Mejora las digestiones, ayuda a mejorar el pH del estómago y combate los reflujos Ayuda a perder peso. Porque es un alimento con pocas calorías y un alto contenido en agua, lo que le otorga efectos diuréticos. Protege el corazón y previene la hipertensión, contiene potasio, mineral que regula la presión arterial.

Estimula el sistema inmunitario, su contenido en vitamina C contribuye a un mejor funcionamiento de las defensas naturales del organismo. Tiene efectos protectores frente a ciertos tipos de cáncer, el pepino contiene lignanosfuente de los fitoestrógenos que ayudan a prevenir el cáncer de mama y de colon, entre otros.



EL YACÓN

bueno para la salud de las personas

JUAN QUISPE RODRÍGUEZ - 7 octubre 2022

El Yacón (*Smallanthus sonchifolius*) es una planta originaria de Latinoamérica, y muy recomendable para los que padecen de la diabetes por su contenido bajo en azúcares. Es considerado como uno de los superalimento que ayuda a mantener los niveles de glucosa en la sangre, que a diferencia de otras raíces comestibles el yacón no almacena el almidón, al contrario acumula sus carbohidratos en forma de fructooligosacáridos (FOS) y azúcares libres como la fructosa, glucosa y sacarosa, del mismo modo también mejora y acelera el metabolismo de las grasas a fin de obtener energía, es bueno conocer que las raíces y hojas del yacón estimulan el páncreas en la regulación del azúcar en la sangre. Este superalimento llamado yacón, es muy nutritivo y brinda una buena cantidad de minerales a la salud de las personas como el hierro, potasio, magnesio, sodio y calcio, fibra y vitaminas como A, C, E y del complejo B, sobre todo B1, B2 y B3. Algunas de las cuales tienen propiedades antioxidantes.

Según refiere algunos investigadores que el *Smallanthus sonchifolius* (yacón), es originario de América del Sur, se ha hecho popular en Japón y Nueva Zelanda por sus tubérculos que contienen beta-1,2- oligofructanos como principales sacáridos. La planta también se cultiva con éxito en Europa Central, en particular en la República Checa¹ El yacón, al igual que muchas raíces originarias de la región andina de América del Sur, es utilizado por los habitantes locales como fuente de energía alimentaria. Tradicionalmente, las raíces de yacón y las infusiones de hojas secas eran consumidas por personas que padecían diabetes o diversos trastornos digestivos en países sudamericanos como Brasil. El

porcentaje de FOS en el yacón es del 70 al 80 % de su peso seco. Así, el yacón podría ser un potencial prebiótico y ejercer un efecto sobre el ecosistema intestinal (Pedreschi et al., 2003).

De acuerdo con un estudio realizado sobre el efecto prebiótico del yacón sobre la mucosa intestinal de un roedor los investigadores ME Bibas et al. (2010) manifiesta que los resultados obtenidos muestran los efectos prebióticos de la harina de raíz de yacón, estimulando la población benéfica de bifidobacterias y lactobacilos. Este hecho podría estar relacionado con la estimulación inmunológica intestinal observada en los ratones que recibieron el prebiótico: aumentos de IgA y diferentes citocinas. La administración a largo plazo de harina de raíz de yacón mantuvo la homeostasis intestinal sin efectos inflamatorios regulados principalmente a través de las citocinas reguladoras

En términos generales podemos decir sobre los beneficios medicinales del yacón que aparte de almacenar carbohidratos en forma de almidón, esta especie lo hace en FOS, un tipo especial de azúcares que favorecen la salud humana; seguidamente mencionamos algunos beneficios de igual importancia mencionado por la revista el tiempo para las personas como las siguientes:

Acelera el metabolismo y mejora la utilización de las grasas para obtener energía, el yacón (tanto raíces como hojas) estimula el páncreas, por lo cual regula la conservación de azúcar en la sangre. Aporta poca cantidad de calorías, lo que permite consumir más volumen con menos aporte calórico. Evita la formación de radicales libres, debido a sus componentes antioxidantes. Cuando se toma té de sus hojas se logra reducir la concentración de la glucosa en la sangre.

Las hojas de yacón tienen propiedades medicinales, porque contienen una sustancia hipoglicemiente que es la encargada de reducir la concentración de glucosa en la sangre actuando también como relajante y antiestrés. Aumenta la producción de insulina del páncreas, por lo que reduce los niveles de azúcar en la sangre, eso permite que el gasto calórico se obtenga de otras fuentes, es decir, de proteínas y grasas; y de esta manera se reducen los niveles de colesterol y triglicéridos de la sangre y finalmente, brinda sensación de saciedad y, en últimas, reduce el hambre, esto se debe a su contenido en fibra y, en especial, insulina.



JUAN QUISPE RODRÍGUEZ - 15 octubre 2022

La arracacha cuyo nombre científico es (*Arracacia xanthorrhiza*) muy conocida también como la zanahoria blanca, racacha o apio criollo es una raíz rico en carbohidratos y fibra aportante de energía al organismo y conveniente para el correcto funcionamiento del intestino.

según investigadores de raíces y tubérculos andinos del Centro Internacional de la papa, manifiesta que tiene un contenido muy alto de betacaroteno, precursor de la vitamina A, muy rica en calcio más que la papa e inclusive tiene más hierro, también es rico en vitaminas del complejo B y C. así como minerales de calcio, hierro y fósforo, por lo que al ser rica en estos nutrientes, proporciona muchos beneficios a la salud de las personas. Según investigadores Santos y Hermman, a la arracacha se le conoce como "Mandiouinha-salsa", ampliamente cultivada en la zona sur de Brasil, con un estimado de 9,000 a 11,000 has. Nestlé - Brasil procesa cerca de 400 ton. de Arracacha, en alimentos para bebés, otros productos potenciales incluyen harinas y hojuelas deshidratadas precocidas, con potencial de alimentos para loncheras (Santos, 1994).

Con respecto a sus bondades nutritivas y medicinales la arracacha es muy utilizada en las dietas para ganar masa muscular como en dietas para adelgazar, debiendo variarse únicamente la cantidad consumida y los acompañamientos del plato. Sus beneficios principales para la salud son:

Proporciona energía al organismo, por ser una excelente fuente de carbohidratos, así como combate el estreñimiento por ser rica en fibras y mejorar la salud de la flora intestinal. Mejora el sistema inmunológico por ser rica en zinc, vitamina C y vitaminas del complejo B, nutrientes que son

fundamentales para subir las defensas del organismo, previene el envejecimiento precoz y mejora la salud de la piel, debido a que contiene una elevada cantidad de vitamina C, un poderoso antioxidante que favorece la cicatrización de la piel y la producción de colágeno.

Mejora la salud del corazón, por ser rica en vitamina B3, la cual ayuda a disminuir los niveles de colesterol y triglicéridos, disminuyendo el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas, además de esto, también ayuda a relajar los vasos sanguíneos y mejorar la circulación, por contener minerales como el magnesio y potasio.

Mantiene la salud de los huesos y de los dientes, debido a que es rico en calcio y fósforo, nutrientes esenciales para evitar enfermedades como la osteopenia y la osteoporosis, igualmente favorece el crecimiento muscular, debido a que es rico en carbohidrato que proporciona la energía para el entrenamiento. Además, es rico en calcio y magnesio, minerales que mejoran la fuerza y la contracción muscular, favoreciendo la hipertrofia. La arracacha tiene menos calorías que el camote (batata dulce) y una cantidad semejante de fibras, lo que hace que sea una excelente opción para variar la dieta y favorecer la pérdida de peso o el aumento de masa muscular.



JUAN QUISPE RODRÍGUEZ - 22 octubre 2022

La maca (*Lepidium meyenii*) es un superalimento que tiene entre sus elementos los nutrientes bastante esenciales para nuestro organismo, la misma que es utilizada como tónico y suplemento alimenticio natural, de efectos afrodisiacos tanto para hombres como para las mujeres, cuentan que incrementa el deseo sexual y la virilidad, mejorando la producción de esperma siendo un remedio natural para la impotencia sexual, entre las propiedades importantes de la maca es que es rico en proteínas y aminoácidos esenciales así como una fuente natural de fibra.

En épocas antiguos los incas consideraron a la maca como un regalo de los dioses y la ciencia le da razón a través de diversas investigaciones que confirman sus grandes propiedades naturales y sus beneficios para nuestra salud, esta planta crece en los andes centrales desde los 2000 a 5000 msnm, cuya raíz carnosa es rica en propiedades nutricionales, soporta temperaturas bajas extremas y los fuertes vientos, propios de nuestros andes, es rico en vitaminas A, B, y C. minerales como el calcio, hierro, potasio, manganeso, cobre y zinc.

Según investigadores en el cultivo de la maca, Bustos et al., (2007) mencionan que este es un cultivo procedente de los Andes; este alimento está siendo considerado entre los más nutritivos del planeta, aptos para restablecer y revitalizar a niños, ancianos, mujeres lactantes y embarazadas, a deportistas y a todos aquellos que deseen mejorar la calidad de su alimentación, la maca se utiliza como tratamiento en la astenozoospermia y oligozoospermia, aumentando el volumen de semen, y el número y la motilidad de espermatozoides. La maca tiene un papel protector del

daño testicular producido por insecticidas. Aquí damos a conocer algunas propiedades importantes de la maca en beneficio de la salud de las personas, siendo las más importantes las siguientes:

La maca ayuda a mejorar la libido y la función sexual, la creencia de los incas ha sido confirmada por algunos estudios científicos, aumenta la energía, es un tónico capaz de mejorar el rendimiento deportivo y la disposición de energía a largo plazo.

La maca es rica en polifenoles y glucosinolatos antioxidantes, que pueden ayudar a protegernos de las células cancerosas, inhibiendo su crecimiento y protege nuestra piel naturalmente de los peligrosos rayos UVA. El uso prolongado de la maca cuida de nuestro cerebro y puede mejorar el aprendizaje y la memoria, lo confirman muchos estudios al respecto.

Comer maca todos los días puede ayudar a bajar la presión arterial, reducir y combatir los síntomas de la menopausia en mujeres. Puede aumentar y mejorar la fertilidad tanto en hombres como en mujeres, así como combatir la osteoporosis.



JUAN QUISPE RODRÍGUEZ - 5 noviembre 2022

la ortiga (*Urtica urens*) según algunos investigadores y naturistas es un buen depurativo, diurético, astringente, hemostático, mineralizante y favorable para el sistema circulatorio. Muy recomendada contra las afecciones crónicas de la piel como los eccemas, el acné y las erupciones, por vía oral en infusiones o en jugo se le emplea en afecciones de las vías urinarias, así como en el sangrado interno o externo.

Se dice que una de sus características es que es rica en diferentes compuestos, como la clorofila, los carotenos, la histamina o los ácidos orgánicos, además, contiene flavonoides, lo que le otorga poder antioxidante. Es rica en minerales como el hierro, el azufre o el potasio y en vitaminas A, B2, K1 complementado con ácido fólico. De acuerdo con los estudios realizados por los investigadores con la muestra de *Urtica urens L.*, presentan taninos en los extractos dicloro metánico, etanólico y acuoso; alcaloides en los extractos dicloro metánico, etanólico y acuoso; compuestos reductores en los extractos etanólico y acuoso; flavonoides en el extracto acuoso; esteroides en los extractos acuoso y etanólico; polisacáridos en el extracto acuoso, mucílagos en el extracto acuoso; antocianidinas en el extracto acuoso y cumarinas en los extractos etanólico y acuoso. En los extractos acuoso y etanólico se ha obtenido un resultado fuertemente positivo para la presencia de flavonoides que coincide con los resultados obtenidos en anteriores estudios (Marrassini et al., 2010).

Curiñaupa (2012) en un estudio realizado en extracto hidroalcohólico de las hojas y tallos de ortiga, concluye que el efecto antiinflamatorio en 7 horas, los metabolitos presentes en el extracto hidroalcohólico fue-

ron: flavonoides, taninos, polifenoles, triterpenos y/o esteroides, azúcares reductores, alcaloides, quinonas, resinas, cumarinas y/o lactonas y saponinas. La eficacia se dio en un 43 %, 56 % y 65 % a dosis de 100, 200 y 400 mg/kg, respectivamente. Los resultados fueron comparados con el estándar diclofenaco que demostró tener 54 % de eficacia, existiendo estadísticamente diferencias significativas entre los tratamientos a un $p < 0,05$. La eficacia antiinflamatoria fue en un 65% a una dosis de 400 mg/kg similar al estándar diclofenaco con 54% de eficacia a dosis de 20 mg/kg. Se concluye que el extracto hidroalcohólico posee efecto antiinflamatorio² a dosis de 400 mg/kg.

Dentro de las propiedades y beneficios de la ortiga se puede manifestar los siguientes para una recomendación adecuada contra los siguientes males según la revista la vanguardia:

Es una buena fuente de energía, contiene abundante fibra que ayuda a combatir el estreñimiento y alivia el tránsito intestinal. Tiene propiedades diuréticas que permiten eliminar toxinas, ayuda a proteger el estómago, la producción de bilis y favorece la digestión

Previene la anemia, contiene hierro bueno para combatir la anemia y favorece la producción de glóbulos rojos Es aconsejable usar en el embarazo, cuenta con ácido fólico, indispensable entre mujeres gestantes y niños en edad de desarrollo. Reduce la glucosa en sangre, contiene péptidos cíclicos que facilitan la captación de glucosa Mejora las articulaciones, contiene una sustancia antiinflamatoria que suprime varias citocinas.

Favorece la cicatrización, tiene efectos antibacterianos y antioxidantes, presencia de flavonoides y polifenoles que favorecen la regeneración celular.



JUAN QUISPE RODRÍGUEZ - 30 octubre 2022

La uña de gato (*Uncaria tomentosa*) es una planta medicinal de amplio especto y muy conocida por la ciudadanía precisamente por la medicina tradicional utilizado mayormente como antiinflamatorio, para el tratamiento de la diabetes.

según dicen algunos entendidos en la materia, también es bueno contra las tumoraciones, cáncer, procesos virales, irregularidades del ciclo menstrual, así como para la convalecencia y debilidad general, es originaria de la selva peruana, cuya característica principal de la planta es que es una planta trepadora, conocida en la amazonia como el milagro amazónico de la medicina herbal, utilizado para tratar los males que afectan el sistema inmunológico como el cáncer y el sida.

Según comenta Heitzman y Neto, la uña de gato, género *Uncaria* es una fuente importante de productos naturales medicinales, particularmente por el contenido de alcaloides y triterpenos, durante los últimos 20 años, los alcaloides, triterpenos, glicósidos de ácido quinóvico, flavonoides y cumarinas, han sido aislados de este género. La especie identificada con un mayor número de compuestos es la "Uña de gato" de Perú (Heitzman et al., 2005), del mismo modo mencionan según Peru.info Promperú, las Nativa de las selvas vírgenes del Perú, la uña de gato es una planta trepadora curativa, conocida como el "milagro amazónico de la medicina herbal". Es usado para tratar los males que atacan el sistema inmunológico como el cáncer o VIH. Las tribus amazónicas, veneran esta hierba debido a su gran aporte a la medicina como asegura PROMPERU. Indecopi habla sobre los diversos efectos en el organismo de las personas como son:

Efecto antiinflamatorio: Se ha comprobado esta actividad en estudios in vivo como in vitro. Ha sido atribuida, a los glucósidos del ácido quinóvico, pero también este efecto es menor si se utilizan los heterósidos del ácido quinóvico aislados.

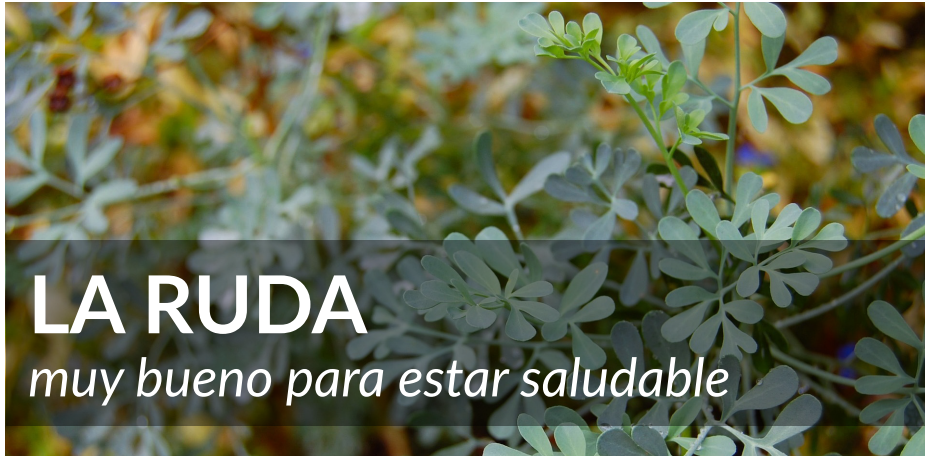
Efecto anti-mutágeno y citostático: Se ha demostrado que ésta aumenta la tasa de inmunoglobulina en pacientes con cáncer, y el extracto acuoso tiene un mecanismo de inducción selectiva de la apoptosis.

Otros estudios evidencian un efecto inhibitorio en la proliferación celular anormal debido a una acción directa sobre polimerasas ADN

Efecto inmunoestimulante, Estimula la producción de interleucinas 1 y 6 (IL-1, IL-6) por parte de los macrófagos alveolares en rata, en una relación dosis-dependiente. También se ha probado que aumenta la actividad fagocítica de los granulocitos neutrófilos y macrófagos y aumenta el número de monocitos en fases activas de la circulación periférica. No hay alteración en la proliferación de los linfocitos T en condiciones normales, pero sí hay un aumento en presencia de antígenos.

Efecto antiviral: Algunos componentes de la uña de gato (derivados del ácido quinóvico y heterósidos triterpenos), son agentes antivirales, predominantemente con acción contra los ARN-virus encapsulados, acción asociada también a un efecto antiinflamatorio.

Efecto antirradical: Se ha comprobado que ciertos extractos de *Uncaria tomentosa* presentan actividad antioxidante in vitro, siendo capaz de capturar radicales libres y, por tanto, de proteger contra el estrés oxidativo.



LA RUDA

muy bueno para estar saludable

JUAN QUISPE RODRÍGUEZ - 12 noviembre 2022

Es una planta muy utilizada por las familias en sus hogares, denominada Ruda cuyo nombre científico es (*Ruta graveolens*) mayormente se usa en la medicina alternativa para curar algunas enfermedades importantes como la de calmar los dolores reumáticos, psoriasis, eccemas, conjuntivitis, tonifica las arterias normalizando el buen flujo de la sangre.

Preparada en infusión actúa como relajante, así como estimula la función biliar, según la bibliografía se dice que la ruda siempre se utilizó como planta medicinal en la antigua Roma, también contra el mal de ojo, así como para aliviar dolores fuertes y contra las epidemias

La ruda es una planta que se origina en Europa y Asia, llegando a nuestro país después de la invasión española junto con sus propiedades medicinales y mágicas, proviene de la familia Rutacea, desde siempre se le atribuye propiedades medicinales y mágicas, siendo utilizada por la población contra las malas energías y espíritus malignos, para su uso en infusión se hierben tres hojas de ruda por litro y de ella se toman tres tazas al día, siendo útil así preparada contra las enfermedades nerviosas, vértigos, dolor de cabeza, reumatismo y la gota, la ruda también se puede usar en forma externa para limpiar la úlceras, llagas y para el lavado bucal, también contra la aparición de piojos.

Restrepo & Jairo (2011) manifiestan en su obra de Plantas Aromáticas y Medicinales, a la ruda como arbusto aromático perenne, de color verde amarillento, con un olor fuerte y desagradable, de flores pequeñas y en grupos terminales, con pétalos amarillos, fruto capsular que encierra semilla en forma de riñón, poco exigente en suelos, aunque su mejor creci-

miento se presenta en suelos sueltos, profundos y fértiles; la propagación se hace por semillas y esquejes; se cultiva en jardines de clima frío y templado, pero requiere pleno sol, resiste heladas y sequía.

Los principios activos o aceites esenciales de esta planta se encuentran principalmente en sus hojas, por lo cual para aprovechar las propiedades medicinales de esta planta será necesario utilizar mayormente sus hojas, en realidad sus propiedades son muchas que a continuación daremos a conocer algunas de ellas. Digestivas, debido a ello, la ruda facilita los procesos digestivos ya que estimula la función biliar, por eso es muy recomendable beber infusiones la hoja de ruda para tratar casos de estreñimiento o desordenes digestivos, se recomienda beber en infusiones de manera posterior a las comidas.

Antiespasmódica, es por este motivo que la ruda es muy útil para tratar casos de cólicos estomacales, de la misma forma sirve para tratar las diarreas, para estos casos lo mejor es consumir la ruda. Emenagoga, debido a esto la ruda sirve para disminuir los malestares ocasionados por la menstruación, el consumo de la ruda reduce los dolores de cabeza y la sensación de irritabilidad, periodo menstrual y del síndrome menstrual. También se emplea en casos de amenorrea.

Sedante: debido a que ejerce un efecto calmante y relajante, la ruda se utiliza para disminuir la sensación de dolor en golpes o heridas, además las infusiones de esta planta reducen la ansiedad y el nerviosismo. Circulatoria, la ruda puede tener efectos muy positivos para tonificar arterias y normalizar el flujo sanguíneo.



EL DIENTE DE LEÓN

bueno para el hígado

JUAN QUISPE RODRÍGUEZ - 19 noviembre 2022

Es una planta que crece libremente en muchos campos y a veces poco conocido por la población, pero es de inmenso valor nutricional y medicinal, nos estamos refiriendo a la plana conocida como el diente de león (*Taraxacum officinale*) la misma que en nuestro organismo actúa por si lo tomamos regularmente, como un fármaco de acción diurética y según dicen algunos investigadores es un estimulante también del apetito coadyubando en el buen funcionamiento del hígado, especialmente cuando existe una mala digestión a causa de excesos de grasa.

En realidad el diente de león es muy bueno como remedio natural contra la retención de líquidos, siendo su acción básica la de depurar o limpiar sobre todo del exceso de grasa en el hígado, contiene antioxidantes proporcionado por la vitamina C, protegiendo al hígado del envejecimiento prematuro, se utiliza tanto la raíz como las hojas del diente de león con importantes propiedades diuréticas ayudando al hígado mantener limpia la sangre, filtra los líquidos con fin de mantener un flujo urinario sano, se dice que tomando una taza diaria como te podrá notarse una mejoría en la salud, esta planta es asombrosamente curativa utilizándola desde la raíz hasta las hojas.

Según estudios realizados por Linares (2013) sobre las propiedades curativas del diente de león y otras plantas medicinales, manifiesta que el diente de león (*Taraxacum officinale*), es una mala hierba que ha sido empleada por la medicina ancestral para el tratamiento de múltiples dolencias como afecciones de la vesícula biliar, estreñimiento, enfermedades cutáneas, como laxante, además de que presenta una actividad colerética y diurética.

Y según la publicación de cuerpo mente, salud - natural, aquí nos detalla algunas propiedades medicinales, sobre todo de la raíz de diente de león tradicionalmente indicado ante los siguientes problemas:

Se considera un verdadero tónico reconstituyente, similar al ginseng, y se usa en la medicina popular en todos los estados de debilidad, la raíz del diente de león fortalece los riñones, el hígado, el páncreas, el bazo, los intestinos y el estómago.

Gracias a su poder activador del hígado, la raíz también ayuda a la desintoxicación del hígado graso, se usa mayormente en problemas digestivos, pérdida de apetito, problemas hepáticos y la diabetes. También ayuda en enfermedades reumáticas, colesterol alto y por su efecto diurético, también ayuda en infecciones del tracto urinario.



JUAN QUISPE RODRÍGUEZ - 3 diciembre 2022

El molle (*Schinus molle*) es una árbol muy difundida y utilizada en la medicina popular en el Perú, establecido sobre todo en los valles interandinos, es una especie perteneciente a la familia de las anacardiaceae, en la medicina popular se usa sus hojas como repelente de insectos y como analgésico en los dolores reumáticos, así como cicatrizaciones en las heridas, según algunos investigadores manifiestan que sus hojas son utilizadas en la medicina popular. Es una especie vegetal muy difundida en el Perú, siendo su desarrollo óptimo en los climas de los valles interandinos, se usa también en infusión para el tratamiento de enfermedades como las bronquitis, el asma, malestares hepáticos y estomacales, y en la regulación del ciclo menstrual.

Esta planta en forma de árbol es originaria del Perú que crece en los andes entre los 1500 y 2000 msnm, es un recurso considerado como protección de suelos, su propagación es por semillas, previamente antes del campo definitivo se siembran en almácigos a temperaturas de 18 a 22 grados centígrados durante los 20 a 35 días en que aparecen las primeras plántulas, según la literatura mencionada por Madrid, se registran las propiedades curativas que se le asignan a las distintas partes de la planta, como las hojas son antirreumático, cicatrizante, en la limpieza de los dientes, como digestivo, los frutos son también antirreumáticos, en la retención urinaria, emenagogo, expectorante, como antiparasitario, la corteza y resina son antirreumáticos, cicatrizante, en dientes careados, y en los otros usos en tinción (hojas), frutos en bebidas fermentadas, como saborizante, la corteza como aromatizador, el cocimiento de hojas de molle aplicadas en baños locales desinflama la pierna de los hidrópicos

y gotosos, las hojas mojadas curan las heridas, los hombres que trabajan en las minas repelen los mosquitos colocándose una corona de hojas de molle en la cabeza (Madrid, 1992).

Del mismo modo Carrasco, manifiesta sobre el molle su poder antiséptico, propiedades antiespasmódicas y sedantes, estimulan la secreción gástrica por lo que son digestivos y estomáquicos, estimulación uterina, antiinflamatorio en casos de cervicitis y vaginitis, el aceite esencial de *Schinus molle* no presenta toxicidad en animales ni en los seres humanos (Carrasco, 1998).

En seguida damos a conocer el uso medicinal del molle, según la revista de medicina intercultural como las siguientes:

Contra la afección bronquial, enfermedades urinarias, artritis, ayuda a tratar cólicos estomacales, es antirreumático, ideal para combatir el mal aliento, fortalece los dientes y trata la gingivitis.

En caso de hepatitis, es purgante, cicatrizante, antiespasmódico, hemostático, vermífugo, trata malestares de vejiga, alivia dolores de muela, trata la leucorrea e hidropesía, alivia dolores musculares, se puede utilizar como enjuague bucal.

También es utilizado como antirreumático, purgante, cefalálgico, cicatrizante, vermífugo, depurativo de la sangre, hemostático y antiespasmódico. Es bueno contra los malestares del hígado, riñones y vejiga, contra el dolor de garganta, muelas y piernas, así como contra la hidropesía, la leucorrea y algunas afecciones respiratorias.

De las hojas se obtiene un aromatizante que se usa por ejemplo en enjuagues bucales, en algunos lugares el cocimiento de las hojas, ramas, corteza y raíz se emplea para el teñido (amarillo pálido) de tejidos de lana y algodón; además como dentífrico.

Del tronco se obtiene un líquido blanco lechoso, del que se prepara una pomada para cicatrizar las heridas o llagas rebeldes, también sirve como purgante contra los gusanos o parásitos intestinales, contra dolores del hígado, pancreatitis y contra la malaria.

Se ha usado con mucho éxito a favor de los enfermos durante 45 años, contra asmáticos, bronquiales alveolares, ronquera, reumáticos gotosos, cálculos renales como biliares, falta de apetito, debilidad en general, dolores menstruales, piorrea de las encías flojas, purga las flemas pulmonares y estomacales.



JUAN QUISPE RODRÍGUEZ - 10 diciembre 2022

La cebolla (*Allium cepa*), es una planta hortícola muy común en la gastronomía, pertenece a la familia de las amarilidáceas, se dice que es la especie del género *Allium* más cultivada en el mundo como alimento, tiene un tallo hueco, fusiforme e henchida hacia la base, de hojas largas y estrechas, de flores blancas a rosadas en forma de umbelas.

Sus frutos son encapsulas y muy pequeñas de semillas diminutas, su bulbo es comestible de color blanco, naranja y rojizo, estas están formado por capas esféricas tiernas y jugosas, su olor es fuerte y de sabor muy picante.

La cebolla, como toda hortaliza contiene una gran proporción de agua, aproximadamente el 90 a 94 %, bajo en calorías de unas 40 Kcal/100g contiene pequeñas cantidades de hidratos de carbono (3 a 9%) y un poco de proteína (%) sin grasa ni colesterol, pero si tiene cantidad y calidad de fibra dietética soluble (2%) en especial los fructooligosacáridos, con pequeñas moléculas de hidrato de carbono, las que contribuyen a mantener y mejorar el funcionamiento gastrointestinal, por lo dicho la fibra soluble en el colon funciona como prebiótico que favorece el incremento de la flora intestinal, la misma que ayuda a controlar los niveles de colesterol en la sangre, en cuanto se refiere al aporte de minerales se tiene al potasio, fosforo, magnesio, calcio, hierro y selenio un poco de sodio y entre las vitaminas tenemos del grupo B1, B2, B6, niacina, ácido fólico y la vitamina C.

Según algunos autores manifiestan con respecto al valor nutritivo de la cebolla, indican que el contenido de agua oscila entre un 87 y un 94%; la proteína entre 0.5 y 1.4%; el contenido lipídico en torno a

0.2% y los carbohidratos de 4.5 a 10% la vitamina C está cerca de 5 mg/100 g. Pero el mayor interés de este alimento se refiere a sus compuestos bioactivos (Souci et al., 2008).

Del mismo modo mencionan que la quercetina (presente en cebollas rojas) es el flavonoide más abundante y es el que presenta mayor actividad antioxidante, este compuesto tiene la capacidad de reducir los procesos inflamatorios agudos y crónicos, algunos de ellos asociados con la obesidad y la diabetes (Muñoz et al., 2010).

En si la cebolla es uno de los buenos alimentos que siempre está presente en la cocina de nuestros hogares, ingrediente infaltable en muchas de nuestras recetas culinarias por su contenido de vitaminas en beneficio de nuestra salud, por lo que ponemos algunas razones importantes por los que comer cebolla según la revista eromay.

- La cebolla como fuente de vitaminas y minerales, es rica en azúcar natural, vitaminas A, B6, C y E, así como minerales como el sodio, el potasio, hierro, fibra y el ácido fólico.
- Es controlador del peso natural, es adelgazante natural, es depurativa, antioxidante, diurética y regulariza el buen funcionamiento del estómago, ayudando a digestiones más ligeras eliminando toxinas.
- Alivia y combate enfermedades respiratorias y circulatorias, funciona como ingrediente fundamental en más de un remedio casero en el recetario popular, ayuda a aliviar y combatir enfermedades respiratorias y cardiovasculares mejorando la circulación sanguínea, y para el resfriado o gripes, baja la tensión siendo un remedio casero de belleza.
- Arma natural contra el envejecimiento, por su contenido en vitaminas C y B, y fuentes de ácido fólico, ayudan a combatir las temibles arrugas.
- De sabor exquisito, el comer cebollas es todo un placer, por su sabor exquisito, rico, sabroso y crujiente, ya sea en la elaboración o plato que sea por su textura o tipo de cocción la cebolla es un alimento que no puede faltar en nuestra dieta.



JUAN QUISPE RODRÍGUEZ - 17 diciembre 2022

La yuca (*Manihot esculenta*) es una raíz fibrosa muy utilizada como alimento de fácil digestión y muy nutritivo recomendado para las personas que tienen problemas digestivos como son la gastritis, acidez estomacal y úlceras, este alimento puede a veces sustituir a los cereales pues no contienen gluten bueno para las personas celiacas, su composición mayor es el agua, hidratos de carbono y fibra.

Es rica también en vitamina C, vitamina B1, manganeso y potasio, según manifiesta la nutricionista Cristina Morillo, asesora de nutrición en Sanitas explica que su alto valor energético lo convierte en un alimento perfecto para deportistas y para situaciones que requieren de un gran desgaste físico y mental, concluye manifestando que la yuca es perfecta para cualquier edad, su consumo es ideal en niños en crecimiento y en adolescentes en desarrollo.

Según Mederos (2006) menciona que el *Manihot esculenta*, es la cuarta fuente de calorías para alrededor de 500 millones de personas, después del arroz, el azúcar y el maíz, en lo referente a cantidad de calorías producidas, se cultiva fundamentalmente en los trópicos y en terrenos considerados marginales, infértiles, ácidos y con largos períodos de sequía. Esta raíz rústica no sólo es un alimento básico para muchas familias campesinas de escasos recursos, ha constituido un valioso alimento desde la época de los aborígenes, mucho antes de la llegada de los españoles.

Del mismo modo Rivera (2004), menciona que la yuca es catalogada como la más importante dentro de este grupo de plantas de interés económico (raíces y tubérculos), tiene su principal valor económico en su

órgano de reserva o almacenamiento de energía, las raíces, este tiene diversos usos en la alimentación humana y animal, aunque su follaje se aprovecha para alimentación animal en algunas zonas rurales y, en África, se utiliza como verdura fresca para consumo humano.

Ahora mencionaremos algunos beneficios del consumo de yuca para la salud³. Es muy buena para los huesos, porque es rica en vitamina K, la cual protege los huesos y previene el desarrollo de la osteoporosis, también cuenta con las vitaminas del grupo B y ácido pantoténico que ayuda a los huesos y a otras funciones vitales del organismo.

Es perfecta para la dieta, porque es muy bajo en grasa, ideal para incluir en una dieta para reducir peso, lo mejor de todo es que también provoca saciedad reduciendo el apetito.

Es rica en proteínas, tan igual que la papa, la yuca posee una gran cantidad de proteínas que ayuda a reducir el colesterol en la sangre

Es fuente de minerales, porque es rico en zinc, magnesio, potasio y cobre que aportan la energía necesaria para el rendimiento físico del día, además regulan la frecuencia cardiaca y la presión arterial

Mejora la digestión, porque es muy fácil de digerir los alimentos regulando el tránsito intestinal, se evita las digestiones pesadas, especialmente de personas que tienen problemas de gastritis y acidez estomacal

Finalmente, la yuca es libre de gluten, por ser de origen vegetal la que le hace ideal para personas celiacas.



JUAN QUISPE RODRÍGUEZ - 7 enero 2023

El Upi es un producto derivado de la Cabuya (*Agave americana*) una planta que se conoce desde la época precolombina, cuando los indígenas encontraron en esta planta una fuente abastecedora de materia prima para elaborar múltiples productos, inicialmente de las hojas o pencas, obtenían hilos para tejer costales, morrales o pizcas, redes de pesca y cordeles; también enteras se usaban para techar las casas a modo de tejado, los troncos secos (tallo floral que alcanza más de tres metros) servían como vigas, como cercas para delimitar terrenos, uno de los usos más importantes a parte de lo que se menciona arriba es precisamente sobre el jugo del maguey o upi, consumido en fresco, se bebe directamente de la planta y del cual se dice tiene propiedades curativas; pero también se puede elaborar otras bebidas, además del alcohol, como el tequila, el mezcal y vinagre, se dice que también es utilizado por los campesinos por sus propiedades para el engorde de los porcinos, que mezclan con la alimentación diaria con propiedades benéficas que nos otorga el maguey para una buena salud

Algunos investigadores manifiestan que el Upi del maguey se utilizan desde tiempo ancestrales y que sirven como edulcorantes naturales u orgánicos, limpian el aparato tracto digestivo por los nutrientes que contiene, además de estas se extrae el chaguarmishqui, una bebida conocida en las comunidades indígenas, poseen sacarato, fluctuosa, vitaminas, fósforo, minerales como el magnesio, el calcio, es bueno para las personas diabéticas y ayuda a la proliferación de bacterias intestinales beneficiosas para la salud, del mismo modo también se han registrado informes de creencias populares que dicen casos de curaciones prostáticas e inclusive

personas mayores manifiestan haber superado la etapa final del cáncer que le daban pocos meses de vida, casos que deberán ser analizados científicamente lo manifestado por la población.

Pineda y Urribarri (2014) en la publicación sobre las propiedades químicas y creencias populares del upi, mencionan que han registrado informes de creencias populares que manifiestan casos de curaciones prostáticas, e inclusive entrevistado a personas mayores de la tercera edad que manifiestan haber superado la etapa final de cáncer con pronóstico de pocos meses de vida, casos que deben ser en un siguiente estudio analizados científicamente.

También Dávila (2002, en su estudio sobre el proceso del jugo de maguey en chancaca, ha observado poca similitud entre los resultados de las muestras llevadas al laboratorio y los resultados de los análisis hechos a la chancaca por otros investigadores, (la chancaca es el producto obtenido del proceso de hervido del jugo del Maguey), estas diferencias podrían ser resultado de pérdidas en los componentes químicos por el proceso de hervido del jugo luego sacado para la horma de chancaca

El zumo fermentado da una agradable bebida, es por ello que los cronistas decían que esta maravillosa planta regalaba, aguja, hilo, vestido, cuerdas, miel, vino, vinagre, jabón y alimento, aquí damos a conocer algunas propiedades medicinales buenas del Upi

Contra las gastritis y úlceras, la savia de cabuya tiene propiedades antisépticas externas e internas, siendo utilizado para tratar desordenes digestivos causados por el crecimiento de bacterias en el estómago y el intestino como el helicobacter pilori, lo cual ayuda a personas con gastritis.

Es prebiótico, estimulante del crecimiento de la flora intestinal, inhibe el crecimiento de bacterias patógenas (E.Coli, Listeria, Shigella, Salmone-lla). Disminuye los niveles de colesterol y triglicéridos, eliminación de toxinas en el cuerpo, como planta medicinal combate la tuberculosis pulmonar, enfermedades hepáticas y la ictericia, así como su fibra remojada en agua durante un día se utiliza como un poderoso desinfectante del cuero cabelludo y tónico en casos de caída del cabello o alopecia. Las hojas secas en infusión son utilizadas por sus propiedades digestivas, hepáticas y externamente es utilizado para la irritación ocular y el jugo de la hoja fresca se usa para tratar heridas e irritaciones de la piel.



LA BETARRAGA

bueno para la salud

JUAN QUISPE RODRÍGUEZ – 14 enero 2023

La betarraga (*Beta vulgaris*) también conocida como la remolacha, es una de las hortalizas más importantes con contenido importante de proteínas e hidratos de carbono y azúcares, es una raíz que aporta para la nutrición fibra, antioxidantes (pigmentos como la antocianina) estas reducen el riesgo cardiovascular y cerebrovascular, vitaminas como el folato, C, y minerales (potasio, hierro) pertenece a la familia amaranthaceae y es utilizada tanto como verdura y también como materia prima en la agro industria para la obtención del azúcar, con respecto al aporte de fibra, es importante resaltar que ayuda en el trabajo digestivo, generando mayor saciedad y ayuda que la glucosa y la insulina no se incrementen en la sangre.

Las vitaminas de la remolacha, al entender de la fundación española de la nutrición con respecto a la vitamina B (ácido fólico) ayuda a que el cuerpo pueda crear las células nuevas muy indispensable sobre todo para las mujeres embarazadas y la vitamina C, este permite absorber el hierro y el refuerzo de huesos, dientes y el sistema inmunitario, la fibra por su efecto ligeramente laxante, previene del estreñimiento aliviando sus síntomas, ayudando a prevenir las enfermedades cardiovasculares, el cáncer y las enfermedades degenerativas, siendo el potasio el mineral más importante de la remolacha, la misma que interviene en la transmisión y generación del impulso nervioso y en el funcionamiento normal de la actividad muscular. Sin embargo 5 al día advierte que las personas con tendencia a la formación de cálculos renales de oxalato deben moderar su consumo, por su alto contenido en estos compuestos.

Algunos investigadores manifiestan que la betarraga a diferencia de otras hortalizas posee un amplio valor nutricional, en forma general está compuesta por 65,7% de agua; 4% a 8% de carbohidratos, 1,4% de proteínas, 0,4% de grasas, 1% de fibra soluble, compuestos bioactivos (polifenoles, antocianinas, antioxidantes) y sales de nitrato, además de minerales como potasio 312 mg/100 g fósforo 31 mg/100 g calcio 11 mg/100g, sin embargo, adiciona que la concentración de estos elementos no es homogénea debido a múltiples factores como variedad botánica, diferencia de cultivos, factores medioambientales (INE, 2017).

Del mismo modo Ninfali & Angelino (2013) manifiestan que actualmente la industria farmacológica está utilizando a la betarraga (*Beta Vulgaris*) como agente quimioterapéutico en el tratamiento de tumores en el tracto digestivo, genital, pulmonar, hepático, uterino, mamario y prostático o como punto inicial para el desarrollo de diversas medicinas.

Finalmente, la revista salud y nutrición, menciona que la betarraga es una raíz espesa y comestible, fuente de betacaroteno, antioxidantes y fibra, con grandes beneficios para la salud, excelente fuente de ácido fólico, además de vitamina C y potasio, 100 g cubren un tercio de las necesidades diarias de ácido fólico de un adulto, un sexto de vitamina C y un 8% de potasio y magnesio, además contiene una cantidad apreciable de fósforo y apenas aporta calorías (41 por 100 g). Otros nutrientes que se encuentran en cantidades nada despreciables son las vitaminas B1, B2, B3 y B6, y los minerales hierro y yodo. Todos los nutrientes, especialmente el hierro, se asimilan mejor cuando la betarraga se consume en forma de jugo, estudios refieren que el consumo de jugo de betabel favorece la producción de óxido nítrico, el cual, ayuda a regular la presión arterial, contiene betalainas (pigmentos), lo que le confiere un poder antioxidante capaz de proteger a los glóbulos rojos de la oxidación, además intervienen en la disminución de los triglicéridos, control de la glucemia y contribuyen a combatir al arterosclerosis.



EL GINSENG

un alimento potencialmente bueno

JUAN QUISPE RODRÍGUEZ - 23 enero 2023

El Ginseng, conocido también con el nombre científico de (*Panax ginseng*), es una planta que crece básicamente en los países de Corea, China y Siberia, se le considera una larga tradición medicinal estimulantes de la resistencia del cuerpo a los factores estresantes, contiene muchos productos químicos activos como los ginsenósidos o panaxósidos, a los mismos que se le atribuye propiedades medicinales como un reconstituyente por excelencia físico, mental y sexual.

Mayormente el ginseng se utiliza para el potenciamiento del rendimiento físico y mental, sobre todo para aumentar la energía y la resistencia a los efectos nocivos del estrés, así como para los efectos del envejecimiento, igualmente para aumentar el rendimiento sexual y la disfunción eréctil, según manifiestan como resultado de algunas investigaciones que el ginseng ayuda a potenciar y a mejorar las funciones cerebrales, como la memoria, el comportamiento y el estado de ánimo, recomiendan además consumirlas preferiblemente en las mañanas.

En investigaciones realizadas por el investigador Elías (2007) sobre la capacidad inmunitaria del ginseng, manifiesta que la inmunidad innata es la primera barrera de defensa contra diversas infecciones por organismos o sustancias extrañas (antígenos), y se compone de cuatro componentes principales. Comprenden 1) barreras físicas/químicas como la piel, las membranas mucosas y la acidez del estómago, 2) componentes celulares que incluyen fagocitos y células asesinas naturales, 3) proteínas sanguíneas como complementos y mediadores inflamatorios, y 4) citocinas que regulan las células del sistema inmunitario innato.

Del mismo modo Hansson (2002) en su estudio sobre la inmunidad a la aterosclerosis, resume que los principales actores de la inmunidad adquirida son los linfocitos, como las células T y las células B, y sus anticuerpos secretados. Los linfocitos B desempeñan un papel en la respuesta inmunitaria humoral, mientras que los linfocitos T participan principalmente en la respuesta inmunitaria mediada por células. La revista nutrición y farmacia indica que el ginseng puede aportar los siguientes servicios a favor de la salud humana:

- Eleva el rendimiento físico y mental, algunos estudios científicos han confirmado que refuerza la capacidad de las personas en estados de agotamiento psicofísico, aminorando los efectos del cansancio y fungiendo como un excelente reconstituyente.
- Activa el sistema inmunitario, investigaciones médicas han probado la eficacia de sus componentes ginsenósidos en la proliferación de los linfocitos, resultando efectivo en el caso de pacientes con capacidad inmunológica deprimida y contribuyendo a aumentar las defensas contra agentes tóxicos.
- Ayuda al sistema cardiovascular, en dosis apropiadas puede reducir la presión arterial, la posibilidad de formación de trombos y el nivel de frecuencia cardíaca. Además, se cree que puede ser eficaz en la prevención de la arteriosclerosis.
- Aumenta la calidad de vida en la vejez, se sostiene que tiene la capacidad de prolongar la funcionalidad del organismo en personas mayores, debido a que, fortalece su sistema inmunológico, circulatorio y sus funciones cerebrales.
- Previene la formación de úlceras originadas por estrés, se ha entendido que el extracto tiene el poder de prevenir la actividad antigástrica y ulcerosa, pues disminuye la producción de ácido clorhídrico en el sistema digestivo.
- Previene el cáncer, como han afirmado varias investigaciones médicas, quienes consumieron el ginseng asiático redujeron el riesgo de padecer cáncer de pulmón, hígado, páncreas, ovarios y estómago, por la razón de que, detiene el crecimiento de los tumores.



JUAN QUISPE RODRÍGUEZ - 26 enero 2023

la pituca (*Colocasia esculenta*) es un alimento que pasa desapercibido por mucha gente y a veces desconocida, sin embargo en la zona de selva se produce en abundancia si supieran que es un alimento altamente digestivo rico en minerales y carbohidratos y muy beneficioso para la salud de las personas, probablemente optarían por este buen alimento por lo que se recomienda su consumo sobre todo a los que practican algún deporte físico, porque es aportante de mucha energía y resulta vital como alimento de los niños en la formación de sus huesos y desarrollo dental.

En realidad, este fruto amazónico tiene muchas propiedades alimenticias como vitaminas A, B6, E, fibra dietética, carbohidratos, ácido fólico, magnesio, hierro, zinc, fósforo, potasio, manganeso y cobre necesario en una alimentación saludable, también fortalece los huesos y músculos, previniendo en consecuencia la terrible enfermedad de la osteoporosis y otras dolencias, este tubérculo es fácil de preparar, a veces cortándolo en rodajas previamente peladas para su fácil cocción.

De acuerdo con las bibliografías, según manifiesta León (1987) en su publicación sobre la pituca, desde hace siglos se emplea como producto alimenticio básico en numerosos lugares del mundo (África, Asia, Oceanía, Sudamérica) por su riqueza en elementos nutritivos. Los tubérculos (30 - 60 cm) están cubiertos por una piel marrón, rugosa y peluda. Son ricos en almidón y potasio y se consumen cocidos. Los brotes jóvenes, hojas y tallos contienen vitaminas. En su preparación hay normas de cumplimiento obligado: remojo prolongado, baño en agua con unas gotas de lejía y cocción adecuada. No hacerlo es riesgo de intoxicación.

Del mismo modo otros investigadores hablan sobre la pituca, que es una planta promisoría que posee características especiales para ser utilizada en alimentación ya que durante todo su ciclo de vida (3 años) puede producir hojas que contiene un alto contenido de proteína, simultáneamente, durante este tiempo forma su tallo aéreo, que puede alcanzar hasta 3 m y 25 kg de peso, en el que acumula carbohidratos en forma de almidón. Se ha reportado que las hojas contienen 10% de grasa y altas concentraciones de vitamina A, C y minerales (Wen, 1997).

Por ser un tubérculo natural tiene el beneficio de no contener gluten, por lo que puede ser una alternativa buena que permita más variedad en el plan nutricional de una persona celiaca. El consumo de este tubérculo siempre debe ser previamente cocido además de que su sabor permite adaptar este alimento a distintas preparaciones.

Se ha comprobado así mismo que en nuestro país no se tiene la costumbre de consumirlo, por ello no es tan sencillo conseguirlo y comprarlo en las tiendas convencionales, sin embargo, por ser una raíz silvestre se puede encontrar en la Amazonia.



ALA DE MURCIÉLAGO

bueno para los riñones

JUAN QUISPE RODRÍGUEZ - 4 febrero 2023

Existe en muchos lugares una planta llamada como ala de murciélago y cuyo nombre científico es (*Passiflora coriácea*), la cual es una planta herbácea, trepadora y de tallos angulosos, es recomendado contra las afecciones renales, para descongestionar los riñones, así como diurético, tiene una inflorescencia en forma de racimos de 4 a 6 cm de largo las mismas están dispuestas por pares en las axilas de las hojas.

Según manifiestan investigadores que el ala de murciélago es una planta trepadora con hilillos con los que se enrosca para trepar, sus hojas tienen una apariencia en forma de alas, de ahí su nombre conocido como ala de murciélago, es de color verde brillante con racimos de flores que son verdes, y los frutos cuando están maduros, son unas bolitas negras que cuelgan de sus ramas, también se dice que esta planta es utilizado en la cocina en forma natural, como remedios caseros para tratar algunas afecciones, acorde con el informe del Atlas de las plantas de la medicina tradicional mexicana, en algunas ciudades como Puebla es utilizado contra las afecciones renales, dolor del riñón, también como diurético aunque se dice que con más frecuencia se le emplea en el tratamiento del mal de orín.

En otras regiones es utilizado contra los trastornos digestivos como dolor de estómago y de bazo, gastritis, irritación de estómago, dolor de oído, e incluso suele usarse para padecimientos como los nervios, papearas, anemia, diabetes, cálculos, escalofríos y úlceras, porque tiene propiedades antiinflamatorias, su utilización en la mayoría de los casos consiste en tomar infusiones de las hojas en forma de té, se prepara hirviendo una 1 ½ taza de agua luego se vierte 1 a 2 hojas previamente bien lavadas y

desinfectadas, dejando reposar por unos 5 minutos y listo para tomar, se cuele y se sirve con un poco de miel natural,, dicho preparado se puede tomar como infusiones de las hojas de 3 a 4 días como agua de tiempo, de forma moderada, este preparado como remedio casero es muy efectivo y ha sido utilizado de generación en generación.

Según la publicación Wiki, manifiesta que el *Ala de murciélago* es una *Flora*. Bejuco. Enredadera, planta trepadora, con zarcillos opuestos a las hojas, que son transversalmente oblongas, peltadas, de 12 a 15 cm; pecíolo con dos glándulas cerca del ápice (extremo, punta), de fruto su globoso de 10 mm habita acahual, planta medicinal de uso local, en el estado de Veracruz: antiinflamatorio; desórdenes del bazo (hoja: vía local), diurético (hoja: vía oral); dolor de oído (hoja: vía local); paperas; congestión de riñones (hoja y/o tallo: vía oral). Para el dolor de riñones: se hierve el tallo y las hojas en un litro de agua; se toma como agua de tiempo. Finalmente se usa también con la siguiente la fórmula: se hierven las hojas de ala de murciélago con los pelos de dos mazorcas en un litro de agua y se toma como agua de tiempo.



JUAN QUISPE RODRÍGUEZ - 12 febrero 2023

Árnica (*Árnica montana*) es una planta muy utilizada para efectos inflamatorios por golpes o torceduras, previa una aplicación externa, es bueno precisamente por un compuesto llamado "helenalina" así como por su alto contenido en flavonoides, ácidos fenólicos y amacina, por ello es utilizado como analgésico, antibacterianos y cicatrizante, no se recomienda tomar en infusiones sin una previa recomendación del medico.

Algunos investigadores recomiendan su aplicación para las hinchazones, disminución del dolor, uso como antibióticos, muchas personas lo utilizan como medicina natural contra la osteoartritis, moretones, luxaciones, reumatismo, venas varicosas y diversas infecciones causadas por bacterias y hongos, algunas personas lo utilizan como ingrediente activo de sabor en las bebidas, dulces, productos horneados y otros alimentos. Según Natural Medicines Comprehensive, clasifica la eficacia del árnica, basada en evidencia científica, clasificando el mismo en lo siguiente:

Posiblemente eficaz para, Osteoartritis. La aplicación de un gel de árnica (A. Vogel Árnica Gel, Bioforce AG) dos veces al día durante 3 semanas puede reducir el dolor y la rigidez y mejorar la función en personas con osteoartritis en la mano o la rodilla. Podría funcionar tan bien como el ibuprofeno.

Según Vannier (2004), en su estudio sobre *Materia Medica* homeopática afirma que la *Árnica montana* homeopática se utiliza cuando existe sensación de cansancio y magulladura generalizada. Todo el cuerpo parece quebrado. Remedio para todo tipo de signo y síntoma después de cualquier traumatismo provocado al organismo, como anuria, apoplejía,

conmoción cerebral, congestión cerebral, cansancio, epistaxis, fracturas, furúnculos, hemoptisis, hemorragias, laringitis, púrpura y cialgias.

De acuerdo con lo descrito por dosfarma, menciona que, como cualquier otra planta medicinal, el árnica cuenta con una serie de propiedades que la hacen única y le permite tratar ciertos problemas, dolencias y molestias que puedan aparecer en el día a día, se puede decir que esta planta cuenta con tres propiedades principales, que engloban todos sus beneficios y aplicaciones, se así:

Propiedades antiinflamatorias: actúa sobre las inflamaciones reduciéndolas, las zonas afectadas por golpes o hinchazón pueden reducirse y aliviarse gracias a esta medicina. Propiedades analgésicas: dolores de cabeza, articulares, musculares, entre otros, se pueden tratar gracias a esta propiedad.

Propiedades antimicrobianas: gracias a su poder cicatrizante, permite actuar sobre zonas irritadas, enrojecidas o prurito. Su rápida acción evita la actividad de las bacterias y cuida la zona donde se aplica.



HUANARPO MACHO

potente revitalizador

JUAN QUISPE RODRÍGUEZ - 19 febrero 2023

El Huanarpo macho (*Jatropha macrantha*) es una planta de características afrodisíacas, actúa como restaurador de la potencia sexual masculina, así como ayuda en el incremento significativo del deseo sexual, ayudándole a lograr una erección eficiente, según se dice que actúa como bloqueador de los adrenerreceptores alfa, y reduce el efecto de las hormonas que causan la constricción de los vasos sanguíneos, un efecto que aumenta progresivamente a medida que envejecen las personas.

La presentación en el mercado es en base a cápsulas de huanarpo macho, estas contienen alcaloides similares a la yohimbina; ayudan al cuerpo cavernoso del miembro a relajarse en presencia de bradicinina y neutraliza el deterioro del músculo cavernoso liso producido en enfermedades vasculares, aumenta el rendimiento físico sexual y mental, estimulante hormonal, es utilizado tradicionalmente en la disfunción eréctil, es antioxidante y antiinflamatorio, si a este producto de capsulas de huanarpo macho se mezcla con la maca negra, cuyas propiedades son comunes mejoraran grandemente el rendimiento físico y la libido, aumentando la producción de testosterona, como consecuencia, al combinarlas resultaran en buenos aliados para la potencia masculina.

El huanarpo macho es originario del Perú, siendo considerado por muchos autores como el mejor afrodisiaco, su funcionalidad ha sido comprobada en distintos estudios científicos y que también posee una importante capacidad antioxidante, según Amazon Andes somos productores, proveedores y exportadores de productos derivados de huanarpo macho, pues ofrecemos buenos precios al por mayor para importadores y distribuidores, somos proveedores de la mejor materia prima de la zona andina amazónica en el Perú.

Según estudios realizado por Lastre (1951), sobre las propiedades de la *Jatropha macrantha* denominado como el 'huanarpo macho', es una planta nativa y originaria del Perú, se puede encontrar en abundancia en el valle del río Marañón en el Amazonas y en el departamento de Puno a una altura entre 1500 y 2600 msnm., estos fueron utilizados por nuestros antepasados para mejorar la disfunción sexual eréctil, según los cronistas el inca Sinchi Roca lo usaba regularmente. Barrón y Montalvo también atribuyen a *Jatropha macrantha* propiedades afrodisíacas. Valdizán y Aldave manifiestan que las raíces del "huanarpo macho" tienen acción afrodisíaca. Ávila manifiesta: "El chutarpo es el macho para adoptarse a la fornicación y la hembra es para lo contrario", al considerar la aplicación terapéutica del "huanarpo macho" manifiestan, la tintura del tallo goza de reputación como afrodisíaco

Según Inca natural, en la medicina tradicional el uso continuo del Huanarpo macho en cápsulas restaura la potencia sexual masculina, evitando: la eyaculación precoz, disfunción eréctil y actúa como tónico sexual masculino. Además, la corteza del árbol también se utiliza para el asma, la bronquitis, la tos, y la diabetes² además menciona propiedades principales del Huanarpo macho como son: que es Afrodisíaco, cura la disfunción eréctil, es estimulante hormonal (promueve la segregación de testosterona), es antiasmático, anti bronquial, antidiabético, actúa contra el béquico (la tos), contra úlceras de la piel, Nervino, es restaurador de la potencia sexual masculina y finalmente es un tónico mucoso (mucosa genitourinaria, gastrointestinal y renal)



JUAN ALONSO

diurético y bueno para el hígado

JUAN QUISPE RODRÍGUEZ – 31 enero 2023

Juan Alonso (*Xanthium spinosum*) una planta medicinal bastante conocida en nuestra zona andina, pertenece a la familia de las Asteraceae, es de uso tradicional en la medicina natural sobre todo para la retención de la orina, actúa como diurético, así como para las afecciones hepáticas y estomacales con pocas dosis, se dice que también es bueno para enfermedades como las afecciones del bazo, riñones y ovarios, siempre teniendo en cuenta la dosis recomendada (Valdizán, 1979) esta planta se le puede encontrar en las zonas de Tacna, Cajamarca, Arequipa, Ayacucho y Junín de nuestro Perú.

El *Xanthium spinosum* es una planta que crece en la zona central del Perú, denominada comúnmente como Juan Alonso y espina de perro, su crecimiento alcanza aproximadamente de 50 cm a más de tallo erecto, bastantes ramas y espinas dorsales y de color amarillenta, su utilización es muy común en el valle del Mantaro para curar afecciones hepáticas en dosis adecuadas, también es bueno para el estómago, para la retención urinaria por su carácter antibacteriano, antiinflamatorio y antimicótico, las investigaciones al respecto se han incrementado después de tanto abandono de la medicina natural, por sus efectos antioxidantes y metabolitos secundario que influyen positivamente en la salud humana y por ello es importante el análisis de las sustancias bioactivas de las plantas y la capacidad antioxidante de las mismas.

La zona andina del Perú está ubicada dentro de las áreas geográficas que están consideradas como centros de biodiversidad mundial, siendo una zona megadiverso por la existencia de recursos de flora y fauna ri-

quísima, en la que destacan justamente plantas con la *Xanthium spinosum* "Juan Alonso" plantas medicinales muy útiles para las personas, actualmente el uso de extractos naturales que presentan una alta concentración de sustancias bioactivas y capacidad antioxidante se incrementan cada vez más en mayor cantidad, ya que estas sustancias naturales previenen muchas enfermedades degenerativas no transmisibles

Del mismo modo el investigador Armas (1972), en su estudio de la Morfo-taxonomía de esta planta arbustiva, manifiesta que es monoica y que crece hasta una altura de 60 cm pero puede alcanzar hasta 1.2 m, provista de un tallo erecto, muy ramificado, con espinas dorsales trifurcadas de color amarillo característica principal ubicadas en el ángulo entre el tallo de la hoja y el vástago, estas espinas tienen un largo hasta de 25 mm hojas alternas, gruesas, lanceoladas, con peciolo cortos, ápice agudo y márgenes enteros o provistos de 2 lóbulos en la base, son de color verde oscuro en el haz con nervaduras prominentes, y el envés de color pálido con suaves pelos. Los capítulos florales son unisexuales, las flores son pequeñas y discretas, blanco verdosas y ubicadas axilarmente con las hojas. Las flores más cercanas a la parte superior son principalmente masculinas mientras que las femeninas florecen mucho más abajo y las flores masculinas se presentan en forma de espigas terminales y las femeninas por un involucre cerrado, ovoideo, cubierto de espinas en forma de gancho con dos picos superiores por donde asoman los estilos de sus dos únicas flores.

En fin, Juan Alonso o *Xanthium spinosum* es una planta medicinal de propiedades diuréticas y bueno para contrarrestar las infecciones, la raíz como depurativo, febrífugo y diurético inclusive puede crear repugnancia al alcohol.



LA MANZANA

muy saludable

JUAN QUISPE RODRÍGUEZ – 23 febrero 2023

La manzana (*Malus domestica*) tiene muchos beneficios nutricionales, sobre todo porque son ricas en vitamina C. como bien sabemos esta estimula el sistema inmunológico de las personas, están llenas de la fibra llamada pectina por lo mismo, fortalece las encías, baja los niveles de colesterol y tiene también acción antiviral, algunos médicos recomiendan el consumo de la manzana regularmente tendrá una acción reguladora del intestino, justamente porque es rica en fibra soluble e insoluble.

La manzana contiene flavonoides y polifenoles que actúan como antioxidantes, contiene vitaminas del grupo B (B1, B2 y B3) y minerales como el fósforo, potasio y calcio, ayuda también en la digestión por su contenido de ácido málico y tartárico, facilitando la digestión de los alimentos con alto contenido de grasa, tener en cuenta que para su consumo es necesario lavarlas bien, es bueno comerlas sin pelar ya que la piel o cascara de la manzana contiene la pectina, la misma que protege la mucosa intestinal.

Según menciona el European journal of clinical Nutrition, uno de los fitoquímicos de la manzana es la quercetina, la que permite prevenir los problemas cardiovasculares, las enfermedades inflamatorias como la artritis, el asma y hasta las contracturas musculares, del mismo modo manifiesta que la manzana tiene ácidos tartárico y el málico, que ayudan a digerir mejor las grasa que consumimos, por lo mismo aconsejan comer esta fruta como postre luego de una ingesta copiosa, ya sea al mediodía o por la noche, así mismo Vrhovsek et al. (2004) dicen que una de las características beneficiosas de la manzana para la salud humana es su actividad antioxidante, la que se debe fundamentalmente a su contenido

en fenoles y flavonoides. Para una mejor ilustración, revisaremos algunos aspectos importantes de la manzana para conocer sus propiedades y componentes químicos, según smsecc38.com.mx, que son muy buenos para la salud y su consumo diario:

- Resultado de una investigación en mujeres dio como resultado en consumir una manzana diaria perdieron peso y mejora de su perfil de salud.
- El contenido de Pecticina es bueno para el corazón, una fibra soluble que ayuda a reducir el colesterol malo en la sangre previniendo las enfermedades cardiacas.
- Al fermentarse la manzana en el colon, produce químicos que frenan la formación de células cancerígenas en el mismo.
- El contenido de fitoquímicos es bueno para las vías respiratorias, reduce el riesgo de sufrir de asma y la inflamación de las vías respiratorias
- Habrá menor riesgo de cáncer de pulmón e inclusive con el consumo de por lo menos una manzana diaria, reduciendo el cáncer en un 40 a 50%.
- Actúa como laxante por su contenido de fibras, azufre y fructosa, recomendable comerlas en ayunas.
- La manzana contiene quercetina, un poderoso antioxidante que ayuda a proteger las neuronas del cerebro humano y aplaza el Alzheimer, por su contenido de potasio controla presión arterial.
- El consumo de manzana diaria protege de la osteoporosis, porque fortalece y les da densidad a los huesos por su contenido de floridzina.
- Por su contenido de fosforo, la manzana ayuda a conciliar el sueño, así como contribuye con la limpieza de los dientes.
- Por su contenido de vitamina C, ayuda a controlar la gota y el reumatismo, ayudando a disminuir la cantidad de ácido úrico en el cuerpo.
- Finalmente, según estudios resulta que comer manzana diaria reduce el 28% el riesgo para la diabetes tipo 2 en comparación con aquellos que no comieron manzana.



LA ALMENDRA

una fruta saludable

JUAN QUISPE RODRÍGUEZ – 4 marzo 2023

La almendra es un fruto seco de un árbol denominado como el almendro (*Prunus dulce*) que según estudios manifiestan que su consumo diario controla la diabetes, a razón de que regula el azúcar en la sangre, es bajo en carbohidratos y alto en grasas saludables, bueno por su contenido en proteínas, fibra, minerales esenciales como el calcio, el hierro, magnesio, fósforo, potasio, sodio, zinc, cobre, manganeso y selenio, así como por su aporte de vitaminas: B1, B2, B3, B5, B6, B9, E y A colina, caroteno. Favorece la reducción del colesterol sanguíneo total y sobre todo el colesterol malo conocido como el LDL existen dos variedades de almendra, las que son de cascara blanda y las que son de cascara dura, su uso tradicionalmente es en la preparación de postres como los turrones, mazapanes, tartas y en helados dulces, el fruto en si es de color canela que envuelve a la almendra con una cascara exterior, por lo que la parte comestible de la almendra solo es en un 40% aproximadamente.

Del mismo modo, su consumo es favorable en las etapas del crecimiento y desarrollo de los infantes y adolescentes porque la leche de almendras aporta potasio y calcio, inclusive su consumo se ha relacionado a la reducción del cáncer de mama, por su contenido de vitamina E y los polifenoles contribuyen a la protección del organismo al daño oxidativo que lleva al envejecimiento y a otras enfermedades, su consumo regular de la almendra también previene la hipertensión ayudando a bajar la presión sanguínea que ocurre por la deficiencia de magnesio, mejora el sistema inmune y las funciones cerebrales.

El investigador Mattes (2014) de la Universidad Purdue (Illinois, EE. UU.) en su trabajo presentado en la reunión anual de la Sociedad Americana de Nutrición, analizaron los efectos del consumo de 250 Kcal de almendras durante un mes en 137 personas en riesgo de padecer diabetes tipo II. Cuyos resultados demostraron que, aparte de no aumentar de peso, esta modificación alimentaria les ayudo tremendamente a mantener estable los niveles de glucosa postprandial y les redujo la sensación de apetito entre horas; Además de esto, estas personas aumentaron sus niveles de vitamina E, grasa monoinsaturada, este trabajo ha sido publicado en la revista The FASEB Journal. Propiedades y beneficios por el consumo de almendra, según lavanguardia:

- Es fuente de energía por su aporte en carbohidratos y el hierro que contienen nos ayuda a afrontar con éxito la anemia
- Según distintos estudios sobre las ventajas de consumir almendra han demostrado que aquellas personas que consumen almendras regularmente tienen un 50% de posibilidades de reducir el riesgo de padecer de un infarto cardiaco y otras enfermedades cardiovasculares
- Beneficia el sistema circulatorio y protegen las arterias gracias a los aminoácidos y ácidos grasos que contienen
- Por su contenido de fosforo y magnesio, nos ayudan a tener unos huesos y dientes fuertes y sanos, cuidan nuestros músculos, combaten a la ansiedad, la irritación y previenen la osteoporosis
- Si consumimos diariamente las almendras mejorara nuestras funciones cerebrales manteniéndola lucido y activo
- Por su contenido en zinc, las almendras mejoran nuestro sistema inmunitario, favorece el crecimiento y combate los estados de fatiga o cansancio
- Finalmente, por su contenido en selenio y vitamina E combate los radicales libres y ayuda a prevenir enfermedades degenerativas



JUAN QUISPE RODRÍGUEZ – 2 abril 2023

las hojas de achiote (*Bixa Orellana*, es bastante conocido en la medicina popular, originaria de América, cultivado ampliamente en todas las zonas tropicales de Perú, encontrándose sobre todo en las regiones de amazonas, cuzco, Ayacucho y san Martín, su preparación puede ser como infusión con 20 gramos de hojas secas en un litro de agua y consumirla como agua de tiempo, así se podría desinflamar la próstata y las vías urinarias, este producto contiene vitaminas A, B y C, calcio hierro, y fosforo, flavonoides, carotenoides, fibra, proteína vegetal y taninos, como uso común de las hojas de achiote se puede mencionar como astringente, febrífugo, anti disentérico, diurético, afrodisiaco y para el tratamiento de enfermedades venéreas, erisipelas, fiebres intermitentes y otras afecciones, también se usa para la conjuntivitis remojando por 2 horas unas hojas en medio vaso de agua, sale como una especie de gel, esta se utiliza para lavar los ojos en el día y la noche por una semana, esto curara del mal por su beneficio desinflamatorio y antibacteriano.

El Seguro Social de Salud, EsSalud, recomendó el consumo del achiote, como un poderoso desinflamante de la próstata debido a la presencia de esteroides en las hojas. Además, debido a la presencia de flavonoides, se utiliza como efectivo diurético actuando sobre el sistema urogenital y regulando la función renal. "Los beneficios terapéuticos, diuréticos y antibacterianos refuerzan la acción benéfica del achiote sobre la próstata y las vías genitourinarias, teniendo en cuenta que la prostatitis es una inflamación generalmente de origen infeccioso y cuyo tratamiento requiere productos antibacterianos y diuréticos", explicó Jorge Y. Villacrés, jefe del Departamento de Control de Calidad del Instituto de Medicina Tradicional de EsSalud - Loreto.

Chen et al. (2019), en su estudio sobre los aceites de este producto menciona que la misma es producida por exudación del tronco de los árboles pertenecientes al género *copaifera*, ha sido utilizado por sus propiedades medicinales como antiinflamatorio, antitumoral, balsámico, antiséptico urinario, enfermedades de la piel, úlceras, cicatrizantes de heridas.

Del mismo en Wikipedia (2009) se menciona que el achiote sirve como componente de pintura de labios, de tinte para el pelo, así como para tratar tonsilitis, quemaduras, lepra, pleuresía, apnea, cefalea, inflamación prostática, gastritis. A su vez en la investigación que publicamos en Anales, se ha identificado los metabolitos presentes en el extracto de hojas del achiote obtenidas en la montaña peruana, así como se evaluó de manera satisfactoria la protección gástrica antiulcerosa del extracto frente a la injuria con etanol, lo que fue verificado en el estudio histológico respectivo. Finalmente, la fundación caja rural burgos menciona los beneficios del consumo de achiote en su versión natural como las siguientes:

Mejora la hipertensión arterial, resultando muy útil en casos de gastritis y ardor del estómago, estimula el buen funcionamiento de los riñones, ayuda a combatir o reducir la prostatitis, también para los casos de fiebre, dolor de cabeza, para las diarreas, infecciones de orina y mejora las infecciones de garganta.



JUAN QUISPE RODRÍGUEZ – 19 abril 2023

El arándano (*Vaccinium myrtillus*) es un alimento con una cantidad realmente importante de antioxidantes por ello previenen el envejecimiento celular y aportan múltiples beneficios para la salud neutralizando los radicales libres, se recomienda consumir 90 a 100 g. por día, las bayas son pequeñas de un color característico como el azul oscuro, con contenidos de vitaminas como la C, potasio y fibra, la misma que fortalece el sistema inmunitario, se dice que protege el corazón por su propiedad antiinflamatorio, previene la diabetes, mejora la memoria, contra las infecciones urinarias y muy bueno como dieta alimentaria para adelgazar.

Las bayas azules del arándano con alto contenido en antioxidantes, de un valor nutricional y un tesoro para nuestra salud, bajo en calorías, cada 100 g. de esta fruta aportan 46 calorías, existe varios estudios que revelan sus efectos beneficiosos calificándolo como la fruta del siglo XXI. Según el investigador Nunes manifiesta que el arándano es bajo en calorías y muy bajo contenido en grasas y sodio, pero tienen un alto contenido en fibra dietética y con contenido de minerales como el potasio, manganeso y magnesio (Nunes, 2018).

En un estudio realizado por Faria et al. (2005) sobre los contenidos nutricionales del arándano manifiesta que las observaciones del Consejo Federal de Ciencia y Tecnología estarían de acuerdo con considerar también al arándano como fuente de compuestos bioactivos, y adiciona que en general estos frutos son reconocidos por sus potenciales efectos beneficiosos en la salud, ya que contienen altas concentraciones de antocianinas, que podrían ser extraídas y utilizadas en la industria alimentaria como colorante y antioxidante²

Seguidamente mencionamos lo que Lavanguardia.com, nos da a conocer sobre algunas propiedades y beneficios del arándano para la salud de las personas.

- Protege el corazón, disminuye los factores de riesgo de enfermedad cardiovascular y diabetes, como la acumulación de grasa abdominal.
- Posee acción antiinflamatoria, su alto contenido en antioxidantes ejerce una función antiinflamatoria en el organismo
- Previene la diabetes, gracias a la acción de uno de sus componentes, el pterostilbeno, que regula los niveles de azúcar en sangre
- Mejora la memoria, la antocianina, uno de sus nutrientes, es un poderoso revitalizador de la memoria y puede revertir su pérdida
- Es adecuado ante las infecciones de orina, la abundancia de ácidos orgánicos aumenta la acidez de la orina e impide la proliferación de bacterias
- Tiene efectos beneficiosos sobre la visión, mejora la pigmentación de la retina y la visión nocturna.
- Perfecto para dietas de adelgazamiento, su bajo contenido calórico y en carbohidratos los convierten en una fruta perfecta para perder peso.



JUAN QUISPE RODRÍGUEZ – 17 abril 2023

La maca (*Lepidium meyenii*) es un producto originario de los Andes Centrales del Perú, que se desarrolla a alturas superiores a los 4,000 msnm y que son resistentes a las variables climáticas adversos como son la granizada, heladas y sequías prolongadas. Este producto alimenticio no solo es nutricional sino también medicinal, actúa como estimulante del sistema nervioso central, despierta el apetito sexual, con virtudes remineralizantes, vitaminas, anti anémicas e incluso mencionar que es dermoprotectora.

Algunos estudiosos de la maca, mencionan que este un alimento nutritivo, energético y funcional, porque previenen muchas enfermedades derivadas del estrés oxidativo, precisamente debido a sus compuestos fenólicos, enfermedades crónicas como el cáncer debido a sus componentes como el glucosinolato y la meyenina A, bueno para las enfermedades cardiovasculares por sus Fito esteroides, en los hombres se dice que aumenta la libido, mejora la fertilidad y es muy recomendable en casos de disfunción sexual y la eyaculación precoz, también previene el cáncer de próstata, caída del cabello e incrementa la masa muscular.

Las referencias evidencian que la fase lipídica de la maca sigue siendo bioquímicamente desconocida, más aún el nivel de consumo para lograr los efectos estudiados, lo que fortalece nuestra hipótesis que la maca es más un alimento funcional y nutraceútico por la complejidad bioquímica de sus componentes y sus efectos en el organismo cuando es consumido después del proceso natural de secado.

El autor Chacón (1997) manifiesta que las especies *Lepidium Peruvianum* es originaria y oriunda de los Andes del Perú, específicamente la

Provincia de Pasco del Departamento de Pasco donde es el único lugar que se cultiva por su clima frío, seco y lluvioso. Del mismo modo Fahey (2001) manifiesta que la especie *Lepidium meyenii* Walp se encuentra en diferentes países de América e inclusive en el Perú de igual modo los científicos han centrado su interés en los glucosinolatos y sus productos derivados, debido a sus actividades biológicas, en particular propiedades anticancerígenas y capacidad para combatir patógenos. Aquí algunas propiedades de la maca, según el planetahuerto:

La maca es rica en minerales esenciales, como el magnesio, calcio, fósforo, potasio, bismuto, manganeso, azufre, sodio, cobre, selenio, yodo, silicio, hierro y estaño. Aporta vitaminas B1 y B2, vitamina C y vitamina E, por ello es antioxidante, energética y revitalizante

Aumenta la libido y mejora la fertilidad: incrementa el número de la movilidad de los espermatozoides Reduce los síntomas premenstruales y el dolor menstrual, también estimula la formación de los glóbulos rojos y ayuda en casos de anemia.

Regula el colesterol y ayuda en la diabetes incrementando la actividad del páncreas. Posee propiedades antiestrés y antidepresivos, así como reduce el riesgo de la osteoporosis.



JUAN QUISPE RODRÍGUEZ – 2 mayo 2023

La Anona (*Annona squamosa*), es un fruto muy conocida en la nutrición y en la medicina natural, cuyos nombres comunes son: anón, saramuyo o riñón, muy rica en antioxidantes, vitaminas y minerales que ayudan a combatir la inflamación, fortalecer la capacidad inmunológica de las personas así como controlar los niveles de azúcar en la sangre, se dice que esta fruta fue utilizada en el Perú como alimento, sobre todo por el poblador norteño desde las épocas prehispánicas según la filiación de la cultura Chimú. Por ello en los últimos años, el sector comercial, industrial y farmacéutico ha puesto su interés en las especies anonáceas, precisamente por sus propiedades como antihelmíntico, antipirético e incluso como insecticida, adicionalmente el uso de las hojas de la anona son usadas para tratar cámaras de sangre, diarreas, erupciones de la piel y mordeduras de la serpiente, del mismo modo se usan para el uso industrial extrayendo esencias aromáticas y saborizantes, extrayendo de la corteza y semillas flavonoides utilizadas para el control de enfermedades ocasionados por las bacterias, de ahí la importancia de que año tras año productores, académicos y estudiantes se reúnan para compartir resultados de investigación y para la transferencia tecnológica en el cultivo de estas plantas.

Martínez (2002) manifiesta como conclusión de su estudio sobre las propiedades nutritivas y antioxidantes de la anona, que los flavonoides son una familia muy diversa de compuestos que han adquirido importancia debido a su actividad biológica en el hombre, quien los consume con los vegetales. Estos compuestos poseen propiedades muy apreciadas en medicina como antimicrobianos, anticancerígenos; también disminuyen el riesgo de enfermedades cardíacas, protegen del daño de los

oxidantes, mejoran los síntomas alérgicos, aumentan la actividad de la vitamina C, frenan la progresión de las cataratas y la degeneración macular, y alivian los malestares de la menopausia, también se le atribuyen efectos antiinflamatorios y analgésicos.

Un estudio *in vitro* realizado en Perú por Quispe (2007) demostró que un extracto etanólico de hojas de *Annona* tuvo efecto citotóxico sobre cultivos de líneas celulares de adenocarcinoma gástrico y pulmonar porque bloquea el complejo I, es responsable de convertir la dinucleótido de nicotinamida y adenina (NAD) en su forma reducida (NADH) y en su forma oxidada (NAD⁺), y causa la acumulación de protones en la membrana mitocondrial interna lo que anula la habilidad de generar ATP mediante una ruta oxidativa y da lugar finalmente a la apoptosis o necrosis de la célula.

Según okdiario, resume las propiedades de la anona para la salud, destacando que la anona típica del Caribe destaca por su eficacia antiviral, antibacterial y antifúngico, lo que resulta de gran ayuda para combatir distintas patologías como los parásitos intestinales o infecciones por bacterias, sus propiedades también le sitúan como un alimento perfecto para reducir la presión arterial y la frecuencia cardíaca, mejorando la circulación sanguínea.

También indican que la anona suele emplearse para los casos de estrés y depresión, al tratarse principalmente de un perfecto sedante natural, entre otras cosas disminuye las convulsiones, espasmos, estimula la digestión, trata la diarrea y baja la temperatura corporal, muchas personas tienen esperanzas puestas en esta planta, a la que llegan a tildar de milagrosa, en algunos casos incluso la ponen como tratamiento para tratar el cáncer. Algunas investigaciones clínicas han demostrado que la anona es 10.000 veces más eficaz que la quimioterapia, además de frenar las células tumorosas, también ayuda a matarlas, al parecer los compuestos de la anona se centran en la destrucción de las células perjudiciales, dejando intactas las buenas, resulta sobre todo interesante para los casos de cáncer de próstata, páncreas y pulmón.



JUAN QUISPE RODRÍGUEZ – 14 mayo 2023

La sangre de grado o sangre de drago de árbol (*Crotón lechleri*) conocido también como el árbol del dragón, es un árbol de la familia de las euforbiáceas, cuyo tamaño de crecimiento puede llegar a medir de entre 10 a 25 metros, sus hojas son de tamaño mediano a grandes, de forma acorazonada, lustrosas, cuyas flores son de color blanco a verdoso, se caracteriza en la medicina tradicional por su látex curativo, conocido desde hace mucho tiempo sobre todo por los habitantes nativos, quienes lo utilizaban para sellar heridas en la piel, frenar la infección, para las fracturas, hemorroides y acelerar la cicatrización.

La sangre de grado ha sido estudiada por numerosos investigadores y la comunidad científica la reconoce como tal, por lo cual se le puede encontrar en muchas farmacias americanas y europeas, en forma de extracto líquido y látex en fresco, su uso se da como astringente, hemostático, antiinflamatorio, antiviral, antibacteriano, digestivo y aperitivo; Entre algunas de sus propiedades medicinales del sangre de grado es su utilización para la desinfección de heridas, combate el herpes simple, del mismo modo se usa como antiséptico vaginal, sobre las llagas en la boca, ayudando a sanar asimismo los daños de la mucosa bucal y los infringidos tras una extracción dental, se dice que alivia el dolor, reduce las inflamaciones y ayuda a que se forme costra y a que la piel se regenere de manera rápida.

Internamente, la sangre de grado se indica para la protección y reparación de la mucosa gastrointestinal, combate con eficacia a las bacterias intestinales como el *Helicobacter pylori* causantes de las úlceras gastroduodenales, como consecuencia de la alcalinización del medio donde

se alojan y dificultan su reproducción, influye en infecciones gástricas e intestinales como la gastroenteritis, gastritis, colitis ulcerosas, diarreas y síndrome del olor irritable, tomando el latex en forma directa o en extracto con la dosis de 3 gotas y tres veces al día.

Varias investigaciones, mencionan que el efecto protector de la sangre de grado del árbol *Crotón palanostigma*, se debe en gran medida a la estimulación de la formación de moco que produce, cuando se le aplica directamente sobre la mucosa gástrica (Sandoval et al., 2002), con la característica de la presencia de grupos SH-no proteicos en el moco, que le confieren mayor capacidad protectora, de la misma manera, Sandoval et al. (2003) han estudiado las características del jugo gástrico tras la aplicación de la sangre de grado en la mucosa gástrica, como resultado, han observado estimulación de su secreción, así como mayor actividad péptica, sin alteración del pH del medio, observándose también el de acción cicatrizante de la sangre de grado mediante la purificación de su principio activo denominado taspina.

Cabe mencionar que una investigación publicada en 2004 en *The Journal of Alternative and Complementary Medicine* («Revista de Medicina Alternativa y Complementaria») señala que «los resultados respaldan en gran medida la mayoría de los usos etnomédicos de la sangre de grado». Estos usos incluyen “el tratamiento de diarrea, heridas, tumores, úlceras estomacales, infección por herpes, picazón, dolor e hinchazón de las picaduras de insectos y otras afecciones”.



JUAN QUISPE RODRÍGUEZ – 23 mayo 2023

Las nueces pecanas (*Carya illinoensis*) o nuez encarcelada, es el fruto del pecano de un árbol originario de América del Norte, es un alimento energético de sabor muy similar a la nuez tradicional que aportan grasas de buena calidad, proteínas, vitaminas principales para el buen desarrollo y funcionamiento de nuestro organismo, se pueden consumir crudas o como complemento en ensaladas o granolas, también como frutas secas, helados o dulces

Según evidencias científicas, mencionan que el consumo de estas frutas secas como la nuez pecana, beneficia en la reducción del nivel de lípidos séricos, así como en la ralentización del estrés oxidativo, en particular, la nuez pecana es una fuente rica en ácidos grasos insaturados, fibra, fitoesteroles y antioxidantes como la vitamina E y polifenoles, en una época festiva la nuez es un ingrediente de platillos exclusivos en postres, le da un toque especial de sabor a ciertos alimentos, benefician a la salud por sus contenidos nutricionales, del mismo modo se dice que son bastante bien conocidos los efectos de reducción del colesterol y triglicéridos en sangre, atribuidos particularmente al contenido en aceites de buena calidad, se ha pasado por alto el poder antioxidante de los polifenoles presentes en el fruto.

Académicos(as) del Laboratorio de Antioxidantes y Alimentos Funcionales del CIAD en Hermosillo y en la Coordinación Regional Cuauhtémoc han estudiado distintos extractos (*Carya illinoensis*) ricos en polifenoles, incluyendo los de la nuez pecana. En colaboración con investigadores de la Universidad Autónoma de Ciudad Juárez (Laura A. de la Rosa, Alma A. Vázquez Flores, Jazmin Stevens-Barrón y Emilio Álvarez-Parrilla) han descubierto, tras analizar este fruto, sus efectos antioxidantes, anti obesidad, antidiabéticos y anticancerígenos. Los esfuerzos colaborativos han encontrado que el su-

ministro de extractos de nuez en la dieta en un modelo murino es capaz de regular los niveles de triglicéridos en sangre, así como promover la actividad de algunas de las principales enzimas antioxidantes. Por último, el equipo de investigación subrayó que para que un alimento pueda ejercer sus beneficios funcionales y nutracéuticos en la salud humana, es importante recordar que se debe consumir con moderación en el contexto de una dieta balanceada y realizar actividad física moderada diariamente.

Según Aune et al. (2016), hace algunas décadas, su consumo era poco recomendado por médicos y profesionales de la nutrición debido a su alto contenido lipídico, sin embargo, multitud de estudios han demostrado que el consumo habitual de frutos secos incluyendo nueces, almendras avellanas y cacahuates (alrededor de 30-40 g diarios), está asociado con una menor mortalidad por enfermedades del corazón y otros padecimientos como los crónicos degenerativos, incluso se le relaciona con una mayor esperanza de vida

Igualmente, Álvarez et al. (2018), manifiesta en su estudio de los antioxidantes de la nuez que la misma posee el mayor contenido de CF y una muy elevada capacidad antioxidante. A nivel mundial su producción y consumo no son muy altos, estando en el 5° y 6° lugar entre los frutos secos, pero a nivel nacional, es un producto sumamente importante, ya que México es el primer productor y exportador. Aquí algunas propiedades y beneficios del consumo de la nuez pecana, mencionaos por lavanguardia.com:

- Buenas para el sistema cardiovascular: su contenido de ácidos oleicos que cuidan nuestro sistema cardiovascular y pueden reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares o problemas de circulación o aterosclerosis.
- Ayudan a controlar el colesterol: las nueces pecanas contienen fibra y esteroides vegetales, que disminuyen la absorción de colesterol. Y además también aportan los beneficios de la omega 9 y la vitamina E.
- Combaten la oxidación: debido a su rico contenido en antioxidantes, las nueces pecanas ayudan a proteger al organismo contra el estrés oxidativo y la inflamación.
- Cuidan la función cerebral: las nueces pecanas contienen cobre y magnesio, minerales importantes para una buena función cerebral. Por otro lado, como son ricas en grasas saludables también benefician al sistema nervioso.
- Mejoran los síntomas del síndrome premenstrual: gracias al alto contenido de magnesio, las nueces pecanas ayudan a disminuir los síntomas del síndrome premenstrual.



EL ÁRBOL DE LA QUINA

importante para la salud

JUAN QUISPE RODRÍGUEZ – 27 mayo 2023

El árbol de la quina (*Cinchona officinalis*) árbol de fama mundial, cuya corteza tiene propiedades farmacológicas y medicinales muy importantes para la salud de las personas y que en su momento ayudaron a salvar vidas frente a enfermedades epidémicas como el paludismo y la malaria, esta planta es reconocida en el Perú por su origen y su importancia considerándola en el escudo nacional en representación del reino vegetal y la biodiversidad, esta planta contiene diversos alcaloides naturales como la quinina, bueno como antipirético, antipalúdicas y analgésicas, otro derivado de la corteza de este árbol es la quinidina utilizado también para el tratamiento de la deficiencia cardíaca anormal ofreciendo mejor resistencia del corazón.

Del mismo modo, algunos investigadores manifiestan que el contenido de alcaloides de esta planta posee principios astringentes por su concentración alta de tanino, utilizado en la medicina tradicional para la cicatrización de heridas y úlceras, también es valorada por su valor ambiental y forestal, por su contribución en la mitigación de gases de efecto invernadero y regulador del ciclo hidrológico y consecuentemente del factor climático, importante en la preservación de las cabeceras de cuencas y microcuencas, conservando los ecosistemas, por lo que es importante tomar medidas para su conservación, recuperación y repoblamiento como lo vienen haciendo en la región del cuzco y otras regiones a través de programas de repoblamiento del árbol de la quina

Un investigador del árbol de la quina Weberbauer (1945) manifiesta que el valor de la corteza de este árbol, la cosecha y explotación de plantas silvestres en las laderas húmedas andinas y, en especial, el re-

ducido entendimiento de la variabilidad y límites de las especies resultó en una interesante promoción de expediciones y de estudios científicos en busca de la "mejor" quina.

sin embargo, el poco conocimiento de cómo estas especies han evolucionado, cómo se reproducen, o cuáles son sus requerimientos, no nos permiten definir la importancia relativa de estos fenómenos, por lo que, considerar la procedencia en los planes de manejo es fundamental, puesto que la diversidad local está asociada a los componentes genéticos y ambientales relacionados a la variación fenotípica en los individuos, variación que determinará su adaptación a los cambios y a la transferencia a otros hábitats (Urretavizcaya et al., 2015).

Finalmente, vitonica.com, menciona que la quinina está formada por 4 alcaloides que son los que dan a la quina sus propiedades tan apreciadas, estos alcaloides tienen cualidades antipalúdicas, entre sus componentes también hay que destacar la presencia de taninos que dotan a la quinina de un componente antioxidante previniendo la degeneración celular derivada de los ataques recibidos desde el exterior y que en muchos casos pueden llegar a causar enfermedades como el cáncer, sin embargo por lo que más destaca es por el uso que le dan en la elaboración de bebidas tónicas, debido a que la quina tiene infinidad de beneficios digestivos y depurativos, evitando la retención de líquidos y demás sustancias de deshecho en el organismo, sobre todo por el exceso de toxinas.

La corteza del árbol de la quina, lugar de donde se obtiene la quina, tiene otra serie de propiedades, y es que en infusión es muy útil como antibiótico, ya que nos ayuda a reforzar el sistema inmunológico para hacernos más fuertes frente a los ataques del exterior, el líquido resultante también tiene altas cualidades antibióticas si se aplica de forma cutánea, y es que es una de las mejores maneras de desinfectar heridas y conseguir que se cicatricen rápidamente sin generar molestias.



HOJAS DE GUANÁBANA

bueno en la lucha contra el cáncer

JUAN QUISPE RODRÍGUEZ – 3 mayo 2023

La Guanábana, cuyo nombre científico es la (*Annona muricata*) es un árbol frutal de la familia de las Annonaceae, cultivado en las zonas tropicales de América del Sur, África y Asia, se le considera como una fruta milagrosa bueno para el tratamiento y la cura del cáncer, científicamente demostrado su efectividad en el tratamiento según dicen algunos entendidos en la materia, sobre todo en el tratamiento del cáncer del pulmón, mama, próstata y el colon, porque actúa evitando la oxidación celular, hidrata, oxigena y disminuye la predisposición a factores de riesgo cancerígenos y existen testimonios sobre los beneficios de esta fruta para contrarrestar enfermedades de la próstata. Un adulto mayor en la Habana alega que lleva 8 años bebiendo una decocción o cocimiento que prepara con 40 hojas de Guanábana por una hiperplasia prostática que padecía y le va muy bien, sin embargo, se recomienda no dejar el tratamiento médico.

Existen otros testimonios que mencionan la utilidad de este cocimiento, las hojas de Guanábana son ricas en varios compuestos, incluyendo proteínas, calcio, fructosa, grasa, Vitaminas A y B y similares, por lo tanto, las hojas tienen excelentes propiedades medicinales que las utilizan como un ingrediente en varios productos herbales en beneficio de una buena salud, también recomiendan hervir en un litro y medio de agua 40 hojas de guanábana hasta que se reduzca a un litro de agua, beber de 3 a 4 vasos de este preparado en el día.

En un estudio realizado por Wu et al. (1995) sobre los bioactivos de las hojas de la guanábana, han identificado algunos compuestos de la *Annona*

muricata y se reportan en publicaciones científicas como las acetogeninas, estas han mostrado efecto citotóxico significativo en líneas celulares de cáncer de pulmón (A-549) de Muricatocina A, B y acetogeninas.

Igualmente, Quispe et al. (2007) concluye en un estudio in vitro realizado en conjunto por la facultad de farmacia y bioquímica de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos y la Universidad Peruana Cayetano Heredia demostró que un extracto etanólico de hojas de *Annona muricata* tiene un efecto citotóxico sobre los tipos C678 y H460 de cultivos de líneas celulares de adenocarcinoma gástrico y pulmonar, lo que nos demuestra la gran utilidad que tiene el uso de las hojas de guanábana para bien de nuestra salud.

Finalmente, algunas recomendaciones de la revista herbal safety sobre el uso de las hojas de guanábana a tener en cuenta en el tratamiento de ciertas enfermedades:

- En la medicina tradicional, el fruto y las hojas se usan para aliviar problemas digestivos (incluyendo la diarrea), dolor, hipertensión arterial, inflamación, fiebre, tos y asma, entre varias otras dolencias.
- El fruto es dulce y de textura suave, contiene varios nutrientes varios nutrientes como las vitaminas y minerales.
- El té hecho con las hojas posee una acción calmante y suave, especialmente contra el insomnio y alteraciones nerviosas, pero no se debe usar en niños pequeños.
- Las hojas y fruta contienen compuestos naturales, que pudieran ser benéficos en el tratamiento del cáncer de próstata, entre otros, aunque se necesitan más estudios científicos para comprobarlo, lo que si no se debe consumir las semillas porque son tóxicas.
- Algunos estudios han demostrado que los ingredientes activos de la planta poseen efectos antioxidantes, anticancerígenos, anticonvulsivos, antiartríticos, antiparasitarios, antipalúdicos, protegen al hígado y son antidiabéticos.
- Los extractos de la guanábana poseen un potencial promisorio para tratar a las úlceras gástricas.
- Un extracto a base de alcohol de la guanábana poseyó actividad antiviral, así como el extracto obtenido de la cáscara del fruto mostró actividad antimicrobiana.



JUAN QUISPE RODRÍGUEZ – 9 mayo 2023

La miel es un producto muy dulce y viscosa, producida por las abejas del género *Apis mellífera*, las mismas que extraen del néctar de las flores en general, estas las recolectan y lo transforman usando sus propias enzimas, puestas en las colmenas hasta la maduración y la obtención de la miel, según la bibliografía se sabe que los egipcios la utilizaban para curar las heridas y quemaduras en la piel o para enfermedades del intestino e inclusive para embalsamar los cuerpos, actualmente la miel y sus derivados son una de las actividades económicas más importantes en el mundo, debido precisamente por sus propiedades alimenticias y medicinales.

Según Sosa et al. (2017) menciona sobre la apiterapia realizada en tratamientos de terapia, menciona que hay variedad de mieles procedentes de distintas regiones geográficas y de origen floral diferente y que han sido objeto de investigaciones, como las de Cuba, Mozambique, Perú, Ecuador, Colombia, Argentina, Chile, Estados Unidos, España y Portugal. A su vez, diversos trabajos científicos han sido realizados para investigar propiedades de la miel, como acción antibacteriana, estimulación de la producción de anticuerpos y aporte de antioxidantes.

Del mismo modo, Sobral et al. (2017) manifiestan con respecto al compuesto de flavonoides de la miel que la colina y acetilcolina secretadas por las abejas son incorporadas a la miel; se reportan valores entre 0,06 y 5 mg/kg de acetilcolina y de colina entre 0,3 y 30. Las vitaminas presentes en la miel están muy relacionadas a la cantidad de polen; se reporta la presencia de folatos, niacina, vitaminas del complejo B (B2, B3, B5, B6, B9), vitamina C y vitamina K, la composición cualitativa y

cuantitativa de los flavonoides depende del origen botánico de la miel, los flavonoides conforman un grupo de sustancias hidrofílicas, caracterizadas por la presencia de grupos hidroxifenilos; se han reportado, en mieles, valores entre 5 y 50 mg/100 g de miel.

Hay coincidencias en que los componentes de la miel la hacen a la vez sabrosa y saludable, por su contenido de antioxidantes y nutrientes, a diferencia de consumir la azúcar refinada tradicional muy dañina para nuestra salud, seguidamente podemos apreciar sus buenas bondades de la miel reportada por abejas en agricultura:

- La miel contiene una gran cantidad de nutrientes saludables, de tal suerte que una cucharada de miel (21g) puede contener 64 calorías, 64 calorías, 17 gramos de azúcar, incluidas la fructosa, la glucosa, maltosa y sacarosa, está prácticamente libre de fibra, grasa o proteína, vitaminas y minerales más antioxidantes.
- La miel es un alimento muy nutritivo, rica en antioxidantes, la miel oscura es mejor debido a que concentra mayor cantidad de elementos antioxidantes como los Flavonoides, fenoles, Enzimas y ácidos orgánicos similares.
- Existen evidencias del uso de la miel para bajar la presión arterial, por efecto de los antioxidantes sobre la sangre.
- La miel ayuda a reducir el colesterol malo LDL reduciendo el riesgo para el sistema cardíaco, varios estudios han demostrado resultados significativos al respecto, asegurando que la miel no solo reduce el colesterol malo, sino que aumenta el nivel del colesterol HDL o colesterol bueno.
- Reduce los triglicéridos hasta un 19% de riesgo por consumir miel como sustituto del azúcar.
- Los fenoles y demás compuestos antioxidantes de la miel tienen muchos otros efectos sobre la salud del corazón, según estudios concluyen que la miel ayuda a dilatar las arterias del corazón, aumentando el flujo de sangre, previene la formación de coágulos y protege el corazón.
- Ayuda a curar quemaduras y lesiones recuperando el tejido, sana las quemaduras y lesiones parciales, el tratamiento de úlceras de la diabetes en el pie, así como otras lesiones de la piel como hemorroides, herpes o psoriasis.
- Finalmente se dice que puede reducir la tos en los niños, recuperando los hábitos de sueño mejor que cualquier medicamento comercial.



EL PAICO

maravillosa planta medicinal

JUAN QUISPE RODRÍGUEZ – 12 junio 2023

El Paico (*Chenopodium ambrosioides*) es una planta muy popular en las familias campesinas, por sus valores medicinales y también por su uso en la gastronomía desde tiempos muy antiguos, conocida con otros nombres como hierba hormiguera, lombriguera, pichín, hierba santa, te de México entre otras más, esta planta es silvestre y perenne, de muchas flores diminutas de hojas aserradas y de tallo hueco, se les puede encontrar en terrenos montañosos y en espacios baldíos, matorrales y en zonas boscosas, sobre todo aparecen en cantidad cuando es época de lluvias y cuando existe humedad suficiente puede crecer todo el año, su uso se da para combatir enfermedades ocasionados por la presencia de parásitos y lombrices, se dice que es antipalúdica, antiinflamatoria, analgésica y purgante.

Usado también en la gastronomía, las hojas son utilizadas para intensificar el sabor de sopas, caldos, salsas, guisos y algunos tipos de mole, entre otras recetas. En algunos lugares es conocido para aliviar los problemas digestivos acabando con el problema de los bichos sobre todo en los niños, con una dosis recomendada después de hervir 5 hojitas de paico en $\frac{1}{4}$ litro de agua, colar y servir en el desayuno mezclada con la leche o en el biberón, así ayudara en restaurar el apetito de los niños débiles, en caso de los adultos se recomienda hervir 30 g de hojas de paico en un litro de agua durante 5 a 10 minutos, colar y beber 1 taza antes de cada comida tibia o caliente.

De acuerdo con bibliografías y estudios realizados del paico mencionan que se hace necesario investigar el efecto y eficacia real de sustancias naturales como el Paico (*Chenopodium ambrosioides*), que ancestral-

mente se han usado para el control de todo tipo de parásitos, al menos en las poblaciones humanas (Giove, 1996)

Del mismo modo en otro estudio realizado por Gupta (1995) sobre el efecto del paico en aceite esencial manifiestan que las partes más utilizadas de esta planta son las hojas y ramas, ya que luego de hacer destilación de estas, se obtienen aceites esenciales, uno de los más importantes de estos aceites es el ascaridol, al cual se le atribuyen propiedades antiparasitarias, antimaláricas, antifúngicas, hipotensoras, relajantes musculares, estimulantes respiratorios, depresoras cardiacas, antibacterianas entre otras. Las propiedades más importantes del paico mencionado por saludeo.com en la salud de las personas son como sigue:

Antihelmíntico o antiparasitario, porque permite realizar tratamientos de áscaris (lombrices) y la tenía; Antiespasmódico, por su conocida acción antiespasmódica y carminativa, se recomienda tomar la infusión de esta hierba para aliviar las molestias provocadas por las flatulencias y el empacho; Analgésico, sobre todo para los cólicos menstruales y dolores estomacales; antitusígeno porque alivia los problemas respiratorios como la tos; antiséptico, sus hojas machacadas tienen componentes que permiten ayudar en la cura de las heridas; los beneficios del paico también se dan en las semillas y las hojas, son la parte medicinal del paico,

las semillas son muy ricas en aceite esencial y se utiliza contra los parásitos, las hojas son comestibles y tienen propiedades digestivas, alivia las afecciones respiratorias como la bronquitis, pulmonía y tos, tomar la infusión de 5 g de hojas y flores del paico por litro de agua, beber un vaso después de las comidas; contra los cólicos estomacales y espasmos, alivia los dolores estomacales se debe exprimir el jugo de las hojas frescas de paico y calentar a baño maría durante algunos minutos, agregar un poco de leche y azúcar, la dosis es de 5 a 10 gotas, dos o tres veces por día contra las diarreas, con una infusión de un puñado de ramas y un puñado de hojas de paico en un litro de agua hervida caliente, tomar una taza con las comidas; contra la indigestión, agregar agua hervida sobre una taza con unos cogollitos de paico y dejar reposar, beber o tres tazas por día y así hay muchas más propiedades buenas a considerar de esta hierba medicinal.



JUAN QUISPE RODRÍGUEZ – 23 junio 2023

El tomillo (*Thymus vulgaris*) es una planta medicinal y aromática, que posee propiedades antioxidante, antiséptica, antiespasmódica y analgésica, rico en flavonoides, vitamina C, hierro y magnesio, estimulante del apetito, muchos lo emplean también como expectorante, para tratar las heridas, así como tónico de la piel y el cabello, bueno para aliviar el dolor menstrual y el dolor de cabeza a causa de los cambios hormonales, muchos estudiosos de la medicina natural mencionan que es una planta aromática muy utilizada en la cocina para preparar los platillos e infusiones.

Se dice que una pequeña cucharadita de **tomillo seco nos ofrece minerales como el calcio, hierro, magnesio, potasio, fósforo, y selenio**, utilizado también para tratar afecciones de las vías respiratorias e inclusive para tratar problemas digestivos, del mismo modo la tos, resfriados y la gripe, favorece la eliminación de mucosidades en el tracto intestinal, incrementa la bilis y combate los parásitos intestinales; Según resultados realizadas en investigaciones de la planta del tomillo mencionan que en circunstancias actuales han enfocado sus estudios en la búsqueda de compuestos que posean usos como agentes terapéuticos, con la finalidad de controlar las diferentes enfermedades que derivan de los microorganismos (Gibbons, 2004) para ello el uso de los aceites esenciales ha tomado un papel importante en esta búsqueda, porque muchas veces la mezcla de componentes terpénicos, (oxigenados varios de ellos), presentan algún tipo de actividad frente a bacterias comunes (Gibbons, 2005).

Dice el Dr. Lecter, que el tomillo es bueno para la circulación y los nervios, aumentando la fuerza física, mejorando el tono moral, de otro

lado don Pio lo recomienda como repelente de los mosquitos, para los lombrices, tomándolo en ayunas junto a un laxante suave, para los oxiuros en lavativas de infusión de tomillo, a su vez se recomienda para estimular el apetito adicionando al caldo o sopa en cantidades moderadas, en un plato soperero se escaldan una sopa de rebanadas de pan, un poco duro, rociado con aceite de oliva, un poco de sal y unos brotecitos de tomillo, se tapa con otro plato por cinco minutos, como resultado la sopa se tiempla y toma un sabor agradable a tomillo y aceite.

Según www.buenprovecho.hn, el tomillo tiene propiedades medicinales y culinarias, hierba muy versátil, y muy fácil de identificar por su característico olor.

- El tomillo tiene propiedades antibióticas y digestivo, por su alta carga de timol y carvarol, siendo uno de los mejores desinfectantes, actuando como antibiótico natural
- Es tranquilizante y antiinflamatorio, antiespasmódico y analgésico que ayudan a aliviar el dolor menstrual.
- El tomillo es seguro siempre que se consuma en cantidades normales



EL BOLDO

limpia el hígado graso

JUAN QUISPE RODRÍGUEZ – 4 junio 2023

En la medicina popular o tradicional el uso de plantas es muy frecuente para amenguar o curar algunas enfermedades de nuestro organismo, como es el caso del boldo (*Peumus bolduses*) que según la bibliografía es un arbusto originario de Chile que alcanza en su crecimiento natural una altura de 5 a 6 m, de hojas simples de color verde oscuro en la cara superior y verde claro en el interior, de un aroma bastante característico, las hojas de esta planta estimulan el buen funcionamiento de nuestro hígado y la vesícula biliar facilitando así una buena digestión y la secreción renal

Según los médicos mencionan que nuestro hígado es uno de los órganos más importantes de nuestro cuerpo, sobre todo en la digestión por la secreción biliar y otros compuestos que ayudan a digerir los alimentos, ayuda también a eliminar algunas toxinas, en la metabolización de medicamentos que ingerimos, en el equilibrio de la glucosa y los niveles de colesterol en la sangre, por lo que es bueno mantener nuestro hígado en buenas condiciones, porque un hígado graso puede acontecer en un desequilibrio en muchas de las funciones de nuestro cuerpo y sobre todo valorar la medicina natural en proteger nuestro organismo con los beneficios que da el utilizar el boldo para el hígado graso, sobre todo en personas con ictericia y la terrible cirrosis.

La OMS (2002) recomienda y señala que, en la atención primaria de salud hasta un 80% de la población de los países en desarrollo se basa en la medicina tradicional, por tradición cultural o porque no existen otras opciones, en países desarrollados, muchas personas recurren a diversos tipos de remedios naturales porque consideran que "natural" es sinónimo de inocuidad.

Según investigación realizada por Villar & Gómez (2006), sobre la determinación de la actividad hepatoprotectora de boldo (*Peumus boldus*) en ratas (*Rattus norvegicus*) con intoxicación hepática inducida por paracetamol, realizada en el laboratorio de Productos Naturales y el Bioterio de la Escuela de Bioquímica y Farmacia - ESPOCH, menciona que se utilizó el extracto de boldo, al cual se le realizó un control de calidad y tamizaje fitoquímico, donde se identificó la presencia de alcaloides, flavonoides, compuestos fenólicos, y triterpenos; así mismo los controles de calidad estaban bajo parámetros aceptables, para determinar la actividad hepatoprotectora se utilizaron ratas divididas en 3 grupos, las mismas que recibieron el extracto a diferentes concentraciones (100%, 66% y 33%) por 9 días, siendo que al séptimo día se administró 9 paracetamol, mediante pruebas de transaminasas y examen histopatológico se evidenció un leve daño hepático con dosis altas del extracto, determinando que el boldo sí tiene un efecto hepatoprotector

Seguidamente, tomamos en cuenta las recomendaciones de usar el boldo para tener un hígado limpio de grasa, teniendo en cuenta sus aportes nutricionales y medicinales, la composición del boldo según la mundodeportivo.com, está formada principalmente por aceites esenciales, como el eucaliptol y el ascaridiol, alcaloides, como la boldina, y también contiene flavonoides, cumarina y taninos, entre otros nutrientes en menor cantidad, por esta composición, tiene principalmente propiedades antimicrobianas, antiinflamatorias, digestivas, colagogas y coleréticas, realizando la limpieza del hígado, la vesícula biliar y depuración de la bilis³

Propiedades coleréticas, significa que aumenta la producción natural de bilis, favoreciendo las digestiones y ayudando a recuperar las funciones habituales de la vesícula y el hígado.

Propiedades colagogas, por lo que facilita la expulsión de la bilis, elimina el barro biliar, incluso ayudando a expulsar los cálculos biliares que obstruyen la vesícula biliar y/o el hígado dañado, intoxicado o graso puede estar sin duda inflamado.



JUAN QUISPE RODRÍGUEZ - 11 junio 2023

La coca es un arbusto amazónico, cuyo nombre científico es (*Erythroxylum coca*) que crece y se desarrolla en los lugares calientes y húmedos, alturas desde los 1 000 a 2 000 metros sobre el nivel del mar, esta planta ha sido considerada por la población andina así como por los Incas como una planta sagrada de un poder alimenticio y curativo, de acuerdo a la historia es de un conocimiento ancestral milenario que aun algunas etnias luchan una dura batalla contra la erradicación forzosa con utilización de productos químicos que aparte de contaminar el ambiente degradan los suelos agrícolas, tratando de sustituirla con otros productos alternativos que no tienen éxito en el tiempo, con intervenciones que no son técnicas ni integrales, el uso de la hoja de coca se da en productos como los filtros de té, harinas y extractos medicinales utilizándose en prácticas curativas, esta costumbre data de milenios y es conocido mundialmente

Gracias a algunas investigaciones realizada por la Universidad de Harvard, en 1975 (iadb.org), sobre el Valor nutricional de la hoja de coca se ha comprobado que la masticación diaria de 100 g de hojas de coca, satisface la ración alimentaria recomendada tanto para el hombre como para la mujer, mientras que 60 g por día, colman las necesidades alimenticias por su contenido de calcio, proteínas, aminoácidos y otros minerales y oligoelementos hacen que al mismo tiempo el mate de coca se constituye como un complemento nutritivo de la dieta diaria, de la misma investigación se desprende que en 100 g de coca contiene 2 g de potasio necesarios para el corazón, eso lo convierte en buen alimento e incluso para el tratamiento como medicina, se dice por los entendidos en la

materia que el contenido de cocaína en la hoja de coca es insignificante, por lo que consumidas en forma natural, no causa ninguna toxicidad ni crea dependencia, al contrario mejora la atención en los estudiantes.

Uno de los mayores temores de algunas personas es si el consumo de la coca les generara el riesgo de desarrollar alguna adicción si lo usan continuamente en mates de coca, lo cual es mínimo, porque se necesitarían kilos de coca para obtener 1 g de cocaína, y nadie en su sano juicio utilizaría tanta cantidad en su consumo diario y en un tiempo tan prolongado que permitiría llegar a concentraciones excesivas como para producir trastornos de carácter psico estimulativo o de conducta.

Según manifiesta Guzmán (1980) en su estudio sobre el valor nutricional de la coca que las proteínas después de la digestión son absorbidas como aminoácidos ingresando a la sangre vía porta y luego pasa al hígado, el hígado toma cierta proporción de ellos para sus propias necesidades sintetizando otras no tan importantes que son adicionados al pool de aminoácidos que le es propio, otros aminoácidos derivados de la hidrolisis de proteínas tisulares en condiciones fisiológicas especiales son también incorporados a este pool y al pool general del organismo para su metabolismo anabólico y catabólico.

Igualmente, el autor Altshul (1969) en su investigación sobre el contenido de proteínas en la coca, resume que la calidad de las proteínas dietarías, en especial de aquellas que se consumen en los países subdesarrollados y la investigación sobre la búsqueda de nuevas fuentes de ellas para la alimentación humana y/o animal han ido en aumento alrededor del mundo, tal como lo han venido imponiendo las crecientes necesidades de alimentación y de salud de la población del mundo.

Finalmente, cfireinaisabel.com, menciona que tanto los alcaloides de la planta de coca como sus ácidos, la tiamina, aminoácidos, la riboflavina y niacina, así como las vitaminas C, A, E y B1, hacen que sea la más completa en nitrógeno no proteico. Es por ello por lo que la hoja de coca elimina patologías y toxinas corporales, dando lugar a resultados óptimos con plantas medicinales y frutas.



JUAN QUISPE RODRÍGUEZ - 22 julio 2023

La Ramilla (*Senecio rudbeckiaefolius*) es un arbusto muy conocido en el campo medicinal natural como una alternativa popular para la cura, según se dice del cáncer, aunque en los tiempos antiguos su uso fue básicamente como fuente de combustible, el extracto de sus hojas tiene propiedades beneficiosas antioxidantes, antiinflamatorias, antimicrobianas e inmuno moduladora, además de aportar vitaminas y minerales, su crecimiento se da hasta los 2.5 m. de altura, son anuales o perennes eventualmente, son erectas con hojas de enteras o denticuladas y son pubescentes.

El conocimiento muy valioso sobre el uso de las plantas medicinales utilizadas en tiempos ancestrales, demuestra que su uso se viene utilizando con una gran diversidad de plantas para tratar sobre todo el cáncer, gran porcentaje de las mismas de acción anticancerígena ya demostrada; sin embargo existen otras especies que están a la espera de ser estudiadas para validar su uso, como es el caso de las especies del género *Stachys*, *Bocconia*, *Piper*, entre otras, por lo que sería imprescindible iniciar investigaciones orientadas a identificar las diferentes sustancias del metabolismo secundario a las que pueda deberse su actividad anticancerígena.

Desde tiempos atrás, muchos profesionales vienen utilizando las plantas como fármacos como es el caso de un profesional que preparó un fármaco al combinar la ramilla con las flores del martuerzo, del cual resultó una fórmula antiviral y antibacteriana y con eso limpió el rostro de una niña que sufría de hongos en la piel de la cara, en el mismo lugar le dio tratamiento a unos 60 campesinos y sus hijos que sufrían de hongos

en los pies, utilizando las flores del mastuerzo en forma de crema y los curó, además le dio tratamiento a los soldados del Ejército peruano y a policías en actividad, menciona dicho profesional:

“Me dedico a la investigación desde los 19 años, antes lo hacía con conocimientos básicos, pero luego que me formé en la Universidad Peruana Los Andes, investigo más a profundidad las plantas medicinales que siempre usaron nuestros ancestros”, comentó Israel, sobre el medicamento para los hongos, dijo que la investigación surgió porque no había nada que curara los hongos en los pies que él mismo sufrió y por eso se propuso idear la cura con las flores de una planta silvestre que crece como una maleza, refiriéndose a la ramilla, del mismo modo, elaboró el ungüento Ribrosol antimicótico, antirreumático, que combate la inflamación y el dolor, también cura males bronquiales y alivia la artritis en los adultos de edad avanzada.

El autor de plantas medicinales, Vila (2009) menciona que la demanda de plantas medicinales ha experimentado un incrementado considerable en los últimos años, pues la población de ahora no sólo busca un tratamiento con medicamentos farmacéuticos, sino que integra el sistema formal de salud con el sistema tradicional de tratamiento, esto se evidencia claramente cuando el poblador acude tanto al hierbero como al médico especialista para aliviar o curar sus dolencias diversas.

Asimismo, el autor Mostacero et al. (2011) menciona respecto al uso de las plantas medicinales en la cura de enfermedades que la mayoría (56.5%) de las plantas con propiedades anticancerígenas son de hábito herbáceo, el 23.9% son árboles, el 15.2% eran arbustos y solo el 4.3% eran lianas como la *Uncaria tomentosa* y *Uncaria guianensis*; estas dos últimas especies reconocidas por su gran poder antiinflamatorio.



ALOE VERA

antiinflamatorio de uso común

JUAN QUISPE RODRÍGUEZ – 4 julio 2023

El Aloe vera (conocida como la famosa sábila), es una planta comúnmente usada desde la antigüedad como cicatrizante, antiinflamatoria, antioxidante, antibacteriana y laxante, siendo considerada como una de las plantas de la medicina tradicional herbolaria con una aplicación terapéutica muy amplia, se dice que el aloe vera produce sustancias que se usan en productos para el cuidado de la salud como son en gel transparente y un látex amarillo, siendo utilizado, el gel transparente de la sábila de forma tópica en cremas y ungüentos para tratar quemaduras, la psoriasis e incluso el acné.

La sábila está formado por varias hojas que parten de un tronco principal y del que salen ocasionalmente, dos o tres veces por año, un tallo con flores amarillas, además, de las hojas del aloe vera se extrae un zumo usado con fines terapéuticos, según Lanzaloe, especialistas en aloe vera de Lanzarote, menciona que las propiedades del aloe vera pueden ayudar al aparato digestivo, locomotor o respiratorio, sin embargo es bueno que todos los tratamientos deben ser consultados previamente a los profesionales de la salud, el aloe vera también regula el pH del aparato digestivo evitando afecciones como úlceras, digestiones lentas o pesadez estomacal, en algunos casos, aplicando un gel sobre el punto de dolor desaparecen las molestias de la cabeza.

Algunos expertos mencionan que inhalar los vapores de hojas de aloe vera hirviendo mejora la respiración de personas que padecen asma, bronquitis, resfriados o catarros y también se emplea para el alivio de los síntomas de enfermedades como la artrosis y artritis, del mismo modo, el aloe aporta numerosos beneficios a nuestra piel, ya que su alto contenido en aminoácidos, es capaz de proporcionar una limpieza en las tres capas de la piel.

A través de la literatura se sabe que la quimioterapia, radioterapia, hormonoterapia, inmunoterapia y cirugía son las formas más promisorias en el tratamiento del cáncer, sin embargo, hay conocimiento de otras técnicas de tratamiento, como las llamadas prácticas alternativas, caracterizadas por la utilización de métodos no convencionales, los efectos adversos de algunos medicamentos sintéticos y los síntomas de las enfermedades crónicas, como las crisis alérgicas, nos lleva a pensar que algunos métodos vengán a aumentar la calidad de vida de las personas y así nos dirige a las prácticas complementarias asociadas al tratamiento médico tradicional (Lacondino et al., 2008).

En estudio realizado entre 2000 y 2001 por Araujo et al. (2007), que trata sobre el uso de plantas medicinales por los pacientes con cáncer de hospitales de la red pública de salud en João Pessoa (PB), constataron la utilización de (*Aloe sp*), por los portadores de cáncer, concluyeron sobre la existencia de otras investigaciones que evaluaron las actividades antitumorales de esas plantas, las propiedades antineoplásicas, siendo todas activas en cuanto a su acción farmacológica, además de esa función se destaca acciones laxativas, hepatoprotectoras, antiinflamatoria, cicatrizante, emoliente, hidratante y protectora de la piel contra rayos solares, antihemorroidal, antihelmíntica y antibacteriana. Sin embargo, conviene resaltar que el uso interno prolongado de esta planta lleva a la pérdida de minerales esenciales, pudiendo causar también dolores abdominales, diarrea sanguinolenta, hemorragias gástricas y nefritis.

Aquí algunas recomendaciones mencionadas por la revista *Offarm* para el uso del gel de Aloe vera para nuestra salud, el gel de aloe administrado por vía oral, actúa como coadyuvante para reducir las concentraciones de glucosa y colesterol en sangre, tanto en pacientes diabéticos no insulino dependientes como en los que tienen hiperlipemias leves, la aplicación del gel de aloe resulta beneficiosa en determinadas patologías de la cavidad bucal, como úlceras aftosas y estomatitis, de hecho, el acemanano se ha propuesto como agente inocuo y eficaz para la formulación de adhesivos dentales, adiciona que la actividad antiinflamatoria del gel de aloe contribuye a mejorar diversas afecciones inflamatorias articulares como la artritis, también se ha visto que la administración del gel de aloe contribuye a reducir significativamente la duración de los brotes de psoriasis, en medicina popular, el gel de aloe vera se emplea en el tratamiento de eccemas y psoriasis, así como por vía oral para el tratamiento de gastritis y úlceras gastroduodenales.



EL CULANTRO

bueno para el resfriado

JUAN QUISPE RODRÍGUEZ – 20 julio 2023

En el Perú la denominamos “culantro” (*Coriandrum sativum*), llamado comúnmente también como el cilantro, coriandro, culantro europeo, perejil chino, dannia o culantro Castilla, es una hierba anual de la familia de las apiáceas, en realidad es una plantita de hojas pequeñas, muy similares a las del perejil, pero más pequeñas, es una hierba sumamente versátil de la que se puede aprovechar prácticamente todo, ya sea sus hojas, frutos, raíces y semillas, utilizado básicamente en la cocina mediterránea, oriental, caribeña, italiana, latinoamericana, etc., sobre todo para realzar el sabor de las comidas en guisos, salsas, sopas, aderezos de ensaladas, carnes y pescados.

Esta plantita tropical es rica en calcio, hierro, riboflavinas y carotenos, algunos investigadores como la Purdue University mencionan que el culantro tiene propiedades medicinales y puede utilizarse en infusiones para combatir el resfriado y contrarrestar la diabetes, el estreñimiento y la fiebre, el cilantro o culantro tienen tallos que pueden medir hasta los 80 cm. de altura, de hojas filiformes en su parte superior y dentadas en su parte inferior, de flores rojizas y de unos frutos pequeños con fuerte aroma, para su consumo las hojas se pican en trozos muy pequeños para añadir al plato solo al momento de servir y no se debe cocinar.

Se considera que tiene propiedades antiinflamatorias, como el de ser muy útil para poder acabar con las náuseas, ya sea porque se está embarazada o porque se tiene cualquier enfermedad. Se cree que es útil para poder mejorar lo que es el llamado colesterol bueno. Es muy apropiado para reducir e incluso eliminar los cólicos que se sufren durante

la menstruación, tiene propiedades antioxidantes, el cilantro también es útil para reducir los riesgos de sufrir una infección de tipo urinario, es un alimento útil para evitar o acabar con la anemia, sí, porque aporta al organismo una importante cantidad de hierro, también mejora y refuerza el sistema inmunológico, a todo eso hay que añadir que es útil para frenar el envejecimiento de los ojos, que alivia la conjuntivitis, que reduce la cantidad de azúcar en sangre y que ayuda a acabar con eczemas y hongos, finalmente también ayuda a acabar con el mal aliento, previene las úlceras orales e incluso es un producto estupendo para aportar al organismo vitaminas variadas, especialmente la de tipo C.

El investigador Kupeli et al. (2006) de acuerdo con su investigación deduce que al culantro se le atribuyen propiedades medicinales reconocidas por su uso tradicional, donde se hace uso de toda la planta; se ha reportado que, mediante la decocción de las hojas, estas pueden ser usadas como antiinflamatorias, para edemas, como diurético, para tratar infecciones urinarias, picaduras de escorpiones, mordeduras de serpientes y el bocio.

De igual modo el autor Jaramillo et al. (2011), de acuerdo con su investigación sobre las propiedades de las hojas del culantro y otras partes del culantro concluye que el extracto de sus raíces se utilizan en infusiones para tratar la infertilidad, sus hojas en cataplasma para las quemaduras y curación de heridas, para tratar episodios de fiebre, dolor de estómago, diabetes, diarreas, hemorragias, dolor de cabeza, tos, dolor de oído, asma, artritis y espasmos, entre otros.



JUAN QUISPE RODRÍGUEZ – 16 julio 2023

El llantén es una hierba con poderes antiinflamatorios muy reconocidos en la medicina tradicional, contiene compuestos vegetales que reducen las inflamaciones, mejora la digestión y promueva la cicatrización de las heridas, además tiene según algunos investigadores de la medicina popular propiedades beneficiosos para nuestro sistema inmunitario así como para el sistema digestivo, para la salud de la piel, los ojos y nuestro sistema respiratorio, se puede consumir realizando infusión, en comprimidos y extracto líquidos, según se dice que por sus compuestos antiinflamatorios como los flavonoides, terpenoides, glucósidos y taninos es indicado para combatir los catarros, faringitis, bronquitis, asma, úlceras gastroduodenales, diarreas, cicatrización de heridas e inclusive contra el reumatismo.

El llantén es conocido como una de las plantas con mayor poder antitusígeno, bueno para aliviar la tos convulsiva, bronquitis, asma, resfriado, afonía, voz ronca, laringitis e inclusive la tuberculosis; se dice que antiguamente se preparaba ungüentos de llantén machacado de las hojas frescas y añadiendo el jugo que sueltan la manteca de vaca derretida, la misma se utilizaba para calmar el malestar producido por la hemorroides, se usa también como cicatrizante, calmante de irritaciones, llagas y úlceras de larga duración, se escaldan con agua hirviendo y aplicar en la zona afectada.

Según manifiesta un investigador Eco aldea (2004) sobre la propiedad curativa del llantén que la aucubigermina es el principio activo de mayor relevancia que proviene de sustancias inactivas como polímeros de este compuesto y de la aucubina, en el proceso de catabolismo de esta sustan-

cia, por hidrólisis, se forma un di aldehído que actúa como bactericida, ya que desnaturaliza las proteínas de ciertos microorganismos. No obstante, si la planta se calienta, la aucubigenina pierde su efecto terapéutico.

Igualmente, otro investigador menciona que su aplicación sobre quemaduras de piel, ayuda a cicatrizar y calmar el dolor, la propiedad de cicatrización se le atribuye tanto a su riqueza en taninos, con función cicatrizante y hemostática, como a su contenido en alantoína. Esta última sustancia se caracteriza por estimular la regeneración de células epidérmicas, motivo por el cual este componente es de gran uso en la industria de la cosmética y forma parte de la composición de cremas para piel²

De acuerdo con un autor de la medicina natural Gálvez et al. (2004), sobre el uso del llantén en la medicina tradicional, recomienda su uso teniendo en cuenta lo siguiente:

- El llantén los usa mayormente como desinflamante de la piel para lo cual se hierven sus hojas y estando tibias se colocan como emplastos en la parte afectada.
- Por su contenido en mucilagos y ácido silícico se usa como remedio pectoral.
- Se lo considera también como diurético, expectorante, emoliente y cicatrizante.
- Se utiliza en decocción, jarabe o extracto fluido para combatir los catarros, bronquitis y el asma.
- Por vía externa se usa en forma de compresas para tratar quemaduras y úlceras.
- En gargarismo alivia las anginas, en colirios se usa para la conjuntivitis y la inflamación de los párpados.
- Investigaciones modernas demostraron el efecto citotóxico de los extractos metanólicos del *Plantago* sobre células cancerosas, las células humanas correspondieron a adenocarcinoma renal (TK-10), adenocarcinoma de mama (MCF-7), y melanoma (UACC-62). Los efectos son atribuidos a iridoides y a flavonoides.



JUAN QUISPE RODRÍGUEZ – 29 agosto 2023

El Sacha Jergón (*Dracontium lorentense*) es una planta que la naturaleza nos ofrece sobre todo proveniente de la amazonia peruana de donde es originaria, con muchas propiedades medicinales, cuyo uso se ha generalizado sobre todo en la selva contra las mordeduras de las serpientes, así como las infecciones virales, se dice también contra el VIH, la hepatitis, tos ferina y la influenza, adicionalmente también es utilizado para los problemas respiratorios como la tos, asma, bronquitis, etc. Algunos científicos de muchos países del mundo han investigado a esta planta y han encontrado muy útil su uso como un extracto para combatir los tipos de hepatitis y en caso de exposición a las dosis letales de la radiación.

El sachajergón realmente es un tubérculo que crece en la selva peruana de una manera silvestre cuyo consumo sube las defensas y ayuda mucho en revertir las infecciones causadas por bacterias asociadas con el VIH, actúa en el incremento y resistencia del sistema inmunológico, es anticancerígeno, antioxidante y antiinflamatorio, por lo cual lo utilizan mucho las comunidades amazónicas para curar picaduras de las serpientes, y según Bruno Córdoba, menciona con respecto a los beneficios de este producto es necesario tomar 10 a 20 gotas diarias para reforzar el sistema inmunológico de las personas mayores para los tratamientos contra el cáncer.

Según el Instituto de Investigación de la Amazonia Peruana IIAP (1988), en su manual sobre el cultivo de plantas medicinales menciona sobre las partes aprovechadas de la planta, dice que son los cormos; para conservar y comercializar el producto es conveniente elaborar harina de

los cormos; procediéndose a lavarlos para luego cortarlos en rodajas finas (2 a 3 mm de espesor), seguidamente se secan al sol o con ayuda de cualquier fuente de calor, finalmente se realiza la molienda y tamizado.

Así mismo Angulo (1999) en su estudio sobre el bosque amazónico tropical como fuente de nuevos medicamentos, manifiesta que el *Dracontium Loretense* es una planta de acción antiinflamatoria y febrífuga, por su contenido mayormente de Fenoles, chalconas; además que el líquido del cocimiento de cormos controla el temblor de manos o síntomas del mal de Parkinson.

Inkanatural.com, en una publicación realizada sobre las muchas propiedades del *Sacha jergón* menciona, que los compuestos químicos obtenidos después del análisis se ha visto que contienen los esteroides y que al combinarse actúan como inhibidores de las defensas de los virus y bacterias, constituyéndose así en un buen medicamento de amplio espectro, y muy solicitado por los centros de investigación en el mundo al descubrirse nuevas propiedades de aplicación médica.

Así pues, la ciencia médica del siglo XXI descubre que las sustancias químicas del *Sacha jergón* natural, son idénticas a lo que se denomina los retrovirales, los inhibidores de la proteasa, sustancia que bloquea a las enzimas protectoras de todos los virus, abriendo la posibilidad de usarlo sin peligro de contraindicaciones en el tratamiento del VIH.



LA ALBAHACA

con propiedades preventivas contra el cáncer

JUAN QUISPE RODRÍGUEZ – 29 agosto 2023

La albahaca cuyo nombre científico es el (*Ocimum basilicum*), es una hierba que contiene algunos químicos naturales, es aromática y de un olor agradable e intenso, según manifiestan algunos investigadores de medicina natural que la albahaca es muy bueno en el tratamiento del cáncer, al comerlas se pueden prevenir el mal del cáncer del hígado, la piel y la boca, contiene propiedades antioxidantes, antibacterianas, antiinflamatorias, con contenido de vitaminas como A, C, K y de minerales como el caso del potasio, hierro, calcio y manganeso, que sirven en el reforzamiento de nuestro sistema inmune, también tienen propiedades para la cura de los resfríos, tos, cálculos renales y los bronquios, para su uso se suele tomar en infusión, adicionando agua hervida en una taza las hojitas de albahaca, reposar por unos 5 minutos, colar y luego tomarla.

Según cuentan algunos entendidos en la materia que esta hierba aromática proviene de la India en que aparte de que es utilizada como especia en ingredientes de diversos platos típicos por su sabor agradable y digestivo ayuda a mejorar la lucidez de las personas evitando la fatiga y la ansiedad, también es utilizado como ofrenda para las divinidades en ceremonias sobre todo religiosas, en el aspecto culinario su uso es general y muy utilizado como condimento, ensaladas y salsas, aparte de tener muchos usos medicinales.

Según el autor de una investigación Peres et al. (2020) en compañía de otros autores referente a la caracterización de hierbas aromáticas, menciona que la albahaca es originaria del Sudeste Asiático y África Central donde se ha cultivado durante unos 5.000 años, pero actualmente es comercializada en varias regiones del mundo por su uso culina-

rio y medicinal, diferentes partes de la planta como sus hojas, semillas y flores son utilizadas como antiespasmódico, carminativos, digestivos, estomacales y en el tratamiento de dolores de cabeza.

Así mismo, Beshbishy & Bahashwan (2012) en su investigación sobre los extractos medicinales de la Albahaca, manifiestan que la actividad anticancerígena viene dada por la capacidad antioxidantes del extracto para reducir el riesgo de cáncer, en este sentido, en un estudio *in vitro* evaluó el contenido total de polifenoles, flavonoides y su poder antioxidante en un extracto acuoso de albahaca, como resultado de este estudio se encontró altas cantidades de compuestos polifenoles: $146 \pm 5,3$ mg de catequina y $41 \pm 2,2$ de rutina por gramo seco de extracto, además exhibió un alto poder antioxidante $5,12 \pm 0,7$ mmol/L. Para finalizar este pequeño artículo citamos a la revista lifepronutrition.com, que hace conocer algunas propiedades medicinales que a continuación mencionamos para conocimiento del publico:

- Es Anticancerígeno por los fitoquímicos que contiene y combate el cáncer de forma natural, Es bueno para curar heridas o llagas para evitando las infecciones y alivia el dolor.
- Reduce las inflamaciones por su contenido de eugenol, linalol y citronelol, ayudando a aliviar el dolor ocasionado por la artritis, así como del corazón y los intestinos.
- Se usa también para la relajación de las terapias, por su contenido de antidepresivos, Actúa como agente antibacteriano en forma de aceite de albahaca contra una amplia gama de bacterias como las de levaduras y mohos de los alimentos
- Mantiene la salud del corazón manteniendo la flexibilidad del miocardio y la presión arterial, ayudando a prevenir las obstrucciones de los vasos sanguíneos.
- Con preparados de jugos de albahaca se reduce el enrojecimiento de los ojos y la visión borrosa, se puede curar las enfermedades oculares como el glaucoma e inclusive las cataratas.
- El aceite y jugo de albahaca puede mejorar la función hepática y proteger los riñones, como diurético ayuda a desintoxicar el organismo, con el polvo seco de las hojas de albahaca se puede usar en el cepillado de los dientes y toda la cavidad bucal.
- Ayuda a equilibrar los niveles de pH en el cuerpo actuando como diurético, antiespasmódico calmando así mismo los calambres y problemas estomacales.



JUAN QUISPE RODRÍGUEZ – 11 agosto 2023

La hierba luisa (*Cymbopogon citratus*), una planta que en estos tiempos actuales viene surgiendo como una posibilidad de la medicina alternativa en vista de los cambios políticos y sociales así como por los intereses de los grandes laboratorios farmacológicos que vienen lucrando con la salud de la población, incluso han hecho que se adopten cambios en los hábitos alimentarios ignorando la dieta tradicional, rica en cereales, hortalizas y leguminosas, ahora para adoptar las comidas rápidas con alto porcentaje energético y muy dañinos para la salud, sumamente deficientes en nutrientes esenciales, por lo cual parte de la sociedad busca una dieta saludable con ingredientes bioactivos, por ello en este artículo proponemos la hierba luisa que es digestiva y mejora los procesos de digestión, disminuye las flatulencias y el mal aliento, aumenta la producción de glóbulos blancos e impide la propagación de bacterias, bueno para dolores leves, empacho o indigestión y como relajante muscular.

Esta planta arbustiva es nativa de América del Sur que fue introducida en Europa en el siglo XVIII y crece hasta alcanzar los 2 metros de altura, de flores azulados o blanquecino con una inflorescencia de panoja y hojas lanceoladas con aroma similar al limón, además, es una planta medicinal popularmente difundida en todo el mundo, que tiene propiedades curativas frecuentemente empleadas para diversas afectaciones por su contenido en metionina, ayuda a combatir el insomnio por su contenido en melatonina, el canfeno y el terpeno presentes facilitan la eliminación de las mucosidades del sistema respiratoria en casos leves de bronquitis y resfriados, siendo en todo caso de alto poder antiinflamatorio.

El investigador Oladeji et al. (2019), cita a Reina y Fernández, quienes mencionan que el aceite de hierbaluisa es utilizado en la industria alimentaria y no alimentaria por sus componentes bioactivos que aportan al mejoramiento y conservación de los productos. En la industria alimentaria la hierbaluisa industrialmente sirve como aditivo, saborizante, conservante en bebidas y alimentos, del mismo modo Carranza et al. (2020) expresan que la hierba luisa contribuye al bienestar nutricional por su alto índice de consumo, el uso de *Cymbopogon citratus*, en la elaboración de bebidas es de gran interés al tener propiedades funcionales que benefician la salud mental o corporal de las personas.

Finalmente, según Consalud.es, menciona que la hierba luisa es valorada tanto por sus múltiples propiedades medicinales como por su uso ornamental y el característico aroma a limón de sus hojas:

- Es antioxidante: la hierba luisa ayuda a combatir el estrés oxidativo y contribuye a prevenir el envejecimiento y algunas enfermedades por sus compuestos orgánicos que contiene antioxidantes como el canfeno.
- Es digestiva y carminativa: por sus componentes como el limoneno y el cario fileno que ayudan a disminuir las flatulencias.
- Es antibacteriana: por su contenido de el citral, mejora la respuesta del sistema inmunitario aumentando la producción de glóbulos blancos.
- Es antiinflamatoria: por sus compuestos orgánicos tienen poder antiinflamatorio, convirtiéndolo en calmante natural para aliviar dolores leves, así como por su contenido en melatonina, bueno para el insomnio y los nervios.



LA CÚRCUMA

contiene agente anticancerígeno

JUAN QUISPE RODRÍGUEZ – 10 setiembre 2023

La cúrcuma (*Cúrcuma longa*) es una planta herbácea y aromática oriunda de la India, muy conocida desde la antigüedad sobre todo por el uso en la gastronomía como una especia aromática, para su uso primero debe triturrarse el rizoma de la planta para ser empleado en los condimentos para diferentes platos, como el famoso curry, su reproducción es a base de esquejes y no de semillas, que se extrae de los rizomas o el tallo subterráneo, su consumo generalmente conocido es en los aderezos aunque también se pueden utilizar en infusión. Se dice que la cúrcuma es una planta de mucho prodigio, utilizado también como bálsamo para la salud de las personas, su uso se da como antiinflamatorio, antioxidante, coleréticas, digestivas, carminativa, protector del hígado, hipolipemiantes, desintoxicantes, bueno para controlar las úlceras, cardioprotectores, favorece el sistema digestivo, el sistema inmunitario y la piel.

Se dice también que la cúrcuma es buena para combatir casos de reumatismo diversos como la artritis y la artrosis, muy efectivos y positivos que no genera daños secundarios como es el caso de las mucosas gástricas, buen reductor de la histamina en casos de inflamaciones, estimula dos enzimas importantes como los glutationes, responsables de la reacción positiva del organismo ante los procesos inflamatorios y parecido al ibuprofeno, baja el colesterol malo LDL y los triglicéridos, por su cualidad antioxidante la cúrcuma si se consume de manera frecuente previene las dolencias embolicas y las arteriosclerosis.

Mesa et al. (2000) de acuerdo con los resultados de un estudio sobre los efectos farmacológicos y nutricionales de los extractos de *Cúrcuma*,

afirman que desde 1974 se conoce la actividad antibacteriana *in vitro* del extracto alcohólico de *Cúrcuma longa*, de la curcumina y de sus aceites esenciales contra las bacterias Gram positivas. Asimismo, en 1987, se comprobó que la curcumina era bastante tóxica para *Salmonella typhimurium*, aunque no para *Escherichia coli*, y que tenía capacidad para alterar el ADN en presencia de luz visible, finaliza mencionando que en el año de 1978 se demostró la actividad antifúngica de la curcumina, así como del uso tópico del aceite de *Cúrcuma longa*, en un experimento realizado en cobayas y en condiciones *in vitro* sobre varios aislados patológicos.

Así mismo Feng et al. (2015) y colaboradores en su estudio de Síntesis y evaluación biológica de derivados de curcuminoides, reportaron la evaluación de la actividad biológica de algunos derivados de los curcuminoides, indicando que aquellos en ausencia de grupo metoxilo presentaban menor actividad, adicionalmente, fue señalado que el compuesto metoxilado 7g exhibía mayor actividad antioxidante que los curcuminoides y se reportó que la actividad antibacteriana de este compuesto fue cinco veces mejor que de la ampicilina a concentraciones similares².

Finalmente, Diaz (2014) citado por psicologiyamente.com, por su estudio sobre la *Cúrcuma longa* y su potencial molecular, beneficios sobre los procesos inflamatorios, cáncer y enfermedades crónicas-degenerativas, menciona las siguientes propiedades buenas para la salud de las personas:

Efecto anticancerígeno, contribuye a reducir el crecimiento de las neoplasias al inhibir la expresión de factores de necrosis tumoral, es antioxidante a través de la cual frena los efectos de los radicales libres que causan el envejecimiento celular, reduce los niveles de azúcar en la sangre, aumenta la producción de insulina y una reducción del colesterol, mantiene en buen estado el tubo digestivo y el flujo de la bilis, previene las dolencias cardiacas, posee capacidad antiplaquetaria, la cúrcuma posee buenos efectos antibacterianos, antifúngicos y lucha contra infecciones y parásitos; para terminar manifestó que la cúrcuma contribuye a reducir los niveles de estrés y depresión modulando la neurotransmisión de las hormonas.



EL RABANITO

poderoso antioxidante

JUAN QUISPE RODRÍGUEZ – 4 setiembre 2023

Existe en la naturaleza una pequeña hortaliza denominada el rabanito (*Raphanus sativus*) que tiene propiedades antioxidantes muy buenos para la salud de las personas, descrita como una raíz muy nutritiva y muy utilizado en todo tipo de receta, según dicho por expertos en medicina natural que son útiles para el cuidado del aparato urinario, para el estreñimiento, funciones adecuadas del colon, para el reumatismo y la gota, favoreciendo también la función de la vesícula biliar, el comer rabanitos en forma racionada para cuidar la piel y el buen estado de la salud en general, esta pequeña raíz hortícola contiene variados minerales como el potasio, el sodio, calcio, fosforo, magnesio, zinc, manganeso, cobre, selenio y flúor, así como micronutrientes como las vitaminas.

Los rabanitos según dicen los estudiosos en la materia que tienen propiedades inmune estimulantes y digestivas, también son antimicrobianos, antisépticas, coléricas, carminativas, anti anémicas, antiinflamatorias, depurativas, antioxidantes, expectorantes, diuréticas, colagogas, hepatoprotectoras. El autor Chambi (2010), en su publicación sobre la preparación de remedios con plantas medicinales de bosques naturales, concluye que las plantas medicinales juegan un papel importante dentro de la sociedad, porque contribuyen en el bienestar del ser humano, su uso correcto permite la cura de enfermedades comunes, además menciona que las plantas medicinales generalmente son fáciles de obtener y tiene un bajo costo; muchas veces están muy cerca de la gente pero se desconoce sus propiedades curativas y su forma de preparación.

Del mismo modo Bonduelle (2017), en su estudio sobre el rábano manifiesta que en su composición también se encuentran cantidades significativas de otras vitaminas como: vitamina B2, B6 y niacina. se destacan también en su composición elementos sulfurados que proporcionan cierto sabor picante favoreciendo y aumentando la secreción de bilis, que en el consumo ayudan al sistema digestivo y que la eliminación de estas sea más ligera.

Alimentos.org, menciona que el rabanito es uno de esos vegetales, que pueden ser preparados de diversas maneras y que, además, otorgan invariablemente, un sabor bastante particular: En ensalada, en aperitivos o como se prefiera consumir, siempre pueden estar presentes, aparte de la preparación de ensaladas, como condimento, conservas, decoración de platos, incluso, también es utilizada para hacer bebidas refrescantes. Las hojas también pueden ser consumidas cocinadas de forma similar a las espinacas o utilizarse en la elaboración de infusiones, sus hojas son tan comestibles a comparación como las hojas de remolacha y otros vegetales; constituyen una de esas verduras que pueden comerse de diversas maneras, lo mejor es consumirlos crudos para apreciar su textura crujiente, su sabor picante y todas sus propiedades.

Finalmente, mundoasistencial.com, recomienda sobre el rabanito los beneficios importantes para la salud en general: Son buenos para el cuidado del hígado y para el estómago, purifica la sangre con la eliminación de toxinas y residuos del cuerpo. Por su contenido alto de agua forma parte de dietas de reducción de peso. Aporta vitamina C beneficioso para la formación de los huesos, los dientes y el incremento de los glóbulos rojos. El rábano incrementa la flora intestinal y contribuye a digerir los alimentos de manera eficiente, elimina las probabilidades de padecer cáncer porque se encargan de destruir los radicales libres, cuando son consumidos en crudo el rábano rojo puede ser de ayuda para luchar contra los síntomas del dolor de garganta, el frío y los senos paranasales, también por su alto contenido de agua funcionan como increíbles diuréticos, además que están llenos de mucho fósforo, zinc y vitamina C, lo que es muy bueno para la nutrición de los tejidos.



JUAN QUISPE RODRÍGUEZ – 20 setiembre 2023

La alcachofa (*Cynara scolymus*) un cultivo originaria de Asia menor y norte de África y traída por los franciscanos del convento de Santa Rosa de Ocopa, Provincia de concepción, la misma se desarrolló en la zona central del Perú, sobre todo en los valles interandinos, la alcachofa con espinas conocido comúnmente como la variedad “Criolla”, cuya característica es que este cultivo para su buen desarrollo necesita suelos profundos y de buena cantidad de agua; Desde el año 2010 a la fecha es muy solicitado por empresas agrícolas que se dedican a la exportación con mercados de destino hacia EEUU, España, Italia, Francia entre otros, juntamente con las alcachofas sin espinas como la Green globe, Imperial Star, etc. cuya inflorescencia inmadura llamado “Capítulo” es procesada en “fondos de alcachofa” o “corazón de alcachofa” respectivamente, para el negocio internacional y para el mercado nacional, su importancia radica por su gran contenido de nutrientes y minerales bueno para la alimentación y salud de las personas, actualmente se le puede encontrar en los mercados ya sea en fresco y también como derivados en capsulas o jarabes de uso medicinal.

Algo importante que resaltar es que la alcachofa con espinas criolla se desarrolla mejor en alturas de 2000 a 3.400msnm. por una característica peculiar que esta variedad de alcachofas necesita “golpes de frio” para su buen desarrollo fisiológico, a diferencia de la alcachofa sin espinas que mayormente se desarrolla desde el nivel del mar hasta los 800 msnm. adecuadamente, existen testimonios en el aspecto medicinal de algunas personas productoras de alcachofa en el valle del Mantaro,

quienes mencionan que es muy bueno para combatir la vesícula biliar, con un tratamiento de consumir una alcachofa picada en trozos más unas gotitas de limón por espacio de 30 días desaparecieron las piedritas de la vesícula y dejó de sentir los dolores y la fiebre ocasionado por dicha enfermedad.

Youssef (2015), menciona que la alcachofa es una hortaliza típica de la cuenca mediterránea y pertenece a la especie *Cynara cardunculus*, pero también se cultiva en algunos países de Oriente, Asia y América. Es una planta que se ha usado desde la antigüedad por los egipcios, griegos y romanos por sus propiedades terapéuticas contra patologías hepáticas y digestivas, y durante las últimas décadas se le han atribuido y demostrado una gran variedad de propiedades contra muchas enfermedades.

Igualmente, Ben Salem et al. (2015), manifiesta que, en la primera mitad del siglo XX, científicos franceses e italianos comenzaron la investigación moderna sobre estos usos medicinales tradicionales de la planta de alcachofa y descubrieron que los extractos de esta planta estimulaban el hígado y la bilis, gracias concretamente a la cinarina, un compuesto característico de estas plantas, a partir de la década 1950, se descubrió que la cinarina podía bajar el colesterol.

Robles (2001) dice en su publicación sobre el cultivo de la alcachofa, de acuerdo con su composición la alcachofa no es solo una hortaliza nutritiva sino altamente protectora de la salud, además de adecuada para regímenes de conservación de la figura, por su contenido de fibra, vitamina C y flavonoides antioxidantes, previene la formación de tumores, cáncer de colon, senos y próstata, además de problemas cardiovasculares. Su alta proporción de magnesio le confiere efectos antidepresivos y refuerza el sistema reproductivo. Sumado al folato reduce en las mujeres el riesgo de ciertos defectos cerebrales o espinales del feto durante la gestación. La alcachofa contiene un alcaloide llamado cinarina que es estimulante del hígado y reduce los cálculos biliares, así como el colesterol y la formación de ácido úrico. Por contener también insulina, es conveniente que forme parte de la dieta de los diabéticos. Todas estas propiedades - únicas en una hortaliza - debieran ser mencionadas en cualquier programa dirigido a la promoción de su consumo.

REFERENCIAS

- Alarcón Restrepo, John Jairo (2011). *Plantas Aromáticas y Medicinales*. Bogotá Colombia; disponible: <https://tiendahusqvarna.com/blog/ruda/>
- Alimentos.org. (2018). www.alimentos.org. Obtenido de <https://mundoasistencial.com/beneficios-y-propiedades-del-aceite-de-oliva/>
- Álvarez-Parrilla, E., Urrea-López, R. & de la Rosa, L. A. (2018). Bioactive components and health effects of pecan nuts and their by-products: a review. *J. Food Bioact.*, 1, 56-92. DOI: 10.31665/JFB.2018.1127. [Links].
- Araújo EC, Oliveira RAG, Coriolano AT, Araújo EC. (2007) Uso de plantas medicinais pelos pacientes com câncer de hospitais da rede pública de saúde em João Pessoa (PB). *Revista Espaço para Saúde*; 8 (2):44-52. [Links]
- Altshul, A.N. (1969) Food; protein for humans. *Chem. Eng. News*. 24:68
- Angulo; P. (1999). "El bosque tropical amazónico como fuente de nuevos medicamentos para el próximo milenio en plantas medicinales". Los Libertadores Wari 11 CA-GTZ.
- Armas SD. (1992) Morfo-histotaxonomía y fitogeografía de la especie *Xanthium spinosum* L. "Juan Alonso". [Tesis para obtener el título profesional de Químico Farmacéutico]. Trujillo: Facultad de Farmacia UNT.
- Atawodi SE, Atawodi JC, Idakwo GA, Pfundstein B, Haubner R, Wurtele G, et al. (2010) Evaluation of the polyphenol content and antioxidant properties of methanol extracts of the leaves, stem, and root barks of *Moringa oleifera* Lam. *J Med Food*.
- Aune, D., Keum, N., Giovannucci, E., Fadnes, L. T., Boffetta, P., Greenwood, D. C., Tonstad, S., Vatten, L. J., Riboli, E. & Norat, T. (2016). Nut consumption and risk of cardiovascular disease, total cancer, all-cause and cause specific mortality: a systematic review and dose-response meta-analysis of prospective studies. *BMC Medicine*, 14:207, 1-14. DOI: 10.1186/s12916-016-0730-3. [Links]
- Ben Salem, M. et al. (2015) Pharmacological Studies of Artichoke Leaf Extract and Their Health Benefits. *Plant Foods Hum. Nutr.* 70, 441-53.

- Beshbishy H, Bahashwan S. (2012) Hypoglycemic effect of basil (*Ocimum basilicum*) aqueous extract is mediated through inhibition of -glucosidase and -amylase activities: An in vitro study. *Toxicol Ind Health*. 28: 42-50. [Links].
- Bustos-Obregón, E.; Costa del Río, F. & Sarabía, L. (2007) Morphometric Analysis of Mice Testicular Tubules after Administration of Malathion and Maca. *Int J. Morphol.*, 25(2):245-8, <https://www.iswari.com/blog/es/10-buenas-razones-consumir-maca-los-dias/>
- Carranza, J. D. C. , Rodríguez, L. R. V. Palacios, C. A. C.& Rivadeneira, A. A. D. (2020) Bebida funcional a base de pitahaya (*Hylocereus undatus*) y extractos de hierba luisa (*Cymbopogon citratus*) y albahaca (*Ocimum tenuiflorum*). *Rev. Técn. Facult. Ingen. Universidad del Zulia*. 2:90-95. <https://doi.org/10.22209/rt.ve2020n2a13>. [Links].
- Carrasco RE. (1998) Estudio de los aceites y determinación de la actividad antimicrobiana del fruto de *Schinus molle* L. Tesis de Maestría en Recursos Vegetales y Terapéuticos.
- Chambi. (2010). Preparación de remedios con plantas medicinales de bosques naturales. *Bonduelle*. (7 de 6 de 2017). Obtenido de <http://www.bonduelle.es/rabano>
- Chen F, Al-Ahmad H, Joyce B, Zhao N, Köllner TG, Degenhardt J, Stewart Jr N. (2009) Within-plant distribution and emission of sesquiterpenes from *Copaifera officinalis*. <https://doi.org/10.1016/j.plaphy.2009.07.005>
- Chirino, M., Carriac, M. y Ferrero, A. (2001). Actividad insecticida de extractos crudos de drupas de *Schinus Molle* L. (*Anacardiaceae*) sobre larvas neonatas de *Cydia Pomonella* L. Universidad Nacional del Sur de Bahía Blanca. Recuperado el 03 de mayo de 2010, de http://www.mapa.es/ministerio/pags/biblioteca/plagas/BSVP-27-03-30_5-314.pdf
- Córdova I, Aragón O. (2016) Actividad antibacteriana y antifúngica de un extracto de *Salvia apiana* frente a microorganismos de importancia clínica *Revista Argentina de Microbiología*, vol. 48, núm. 3. 217-221. Julio-septiembre.
- Curiñaupa, S. y Luis, A. (2012) Efecto antiinflamatorio del extracto hidroalcohólico de las hojas y tallos de *Urtica urens* L, ortiga común, Perú. <https://www.lavanguardia.com/comer/materia-prima/20211221/5285/ortigaspropiedades-beneficios-valor-nutricional.html>

- Dávila Véliz, César (2002) Estrategias para la comercialización de los derivados de la Cabuya, (Agave americana L.). UNALM. <https://web.facebook.com/1113655022015875/posts/2906112856103407/>
- Díaz Ortega, J.L. (2014). *Cúrcuma Longa* y su potencial molecular beneficioso sobre los procesos inflamatorios, cáncer y enfermedades crónico-degenerativas. Revista IN CRESCENDO- Ciencias de la Salud, 1 (1): 115-124), <https://psicologiyamente.com/vida/curcuma>
- Díaz, O. (2007). Estudio comparativo de la composición química y evaluación de la actividad antioxidante del aceite esencial de *Aloysia triphylla* (L' Her) Britton, cultivada en tres regiones de Colombia. Universidad Industrial de Santander. Recuperado el 10 de julio de 2010, de <http://cromatografia.uis.edu.co/cromatografia/investigacion/cibimol/tesis/cibimol/OlgalilianaDCADaz.pdf>
- Donovan J, Meyer A, Waterhouse A. (1998) Phenolic composition, and antioxidant activity of prunes and prunejuice (*Prunus domestica*). J Agric Food Chem. 46: 1247-52
- Eco aldea (2004) Llantén o Plantago. 1996- 2005. <http://www.ecoaldea.com/plmd/llanten.htm>
- Elías PM. (2007) La barrera cutánea como elemento inmunitario innato. *Semin inmunopatológico*; 29 :3-14. [PubMed]
- Elvis Pineda¹, Dora Uribarri² (2014) Propiedades químicas y creencias curativas populares del Maguey o Cabuya (*Agave americana* L.) Caso, Churcampa, Huancavelica.
- Faria A, Oliviera J, Neves P, Gameiro P, Santos-Buelga C, De Freitas V, Mateus N. (2005). Antioxidant Properties of Prepared Blueberry (*Vaccinium myrtillus*) Extracts. Journal of Agricultural and Food Chemistry, 53: 6896-6902.
- Fausto Robles (2001) La alcachofa, nueva alternativa para la agricultura peruana, PROMPEX
- Feng L, Li Y, Song Z, Li H, Huai Q. (2015) Synthesis and Biological Evaluation of Curcuminoid Derivatives. Chem. Pharm Bull (Tokyo);63(11):873-8.
- Fretes, F. (2010) Plantas Medicinales y aromáticas, una alternativa de producción comercial (USAID) del programa Paraguay Verde.
- Gálvez M.; López-Lázaro, M.; Navarro, E. ; Mederos. S.; Martín-Cordero, C; Ayuso, M.J (2004). «Citotoxicidad de *Plantago major* L.». *Canarias Médica y Quirúrgica* 2 (4): 19-22. Archivado desde el original el 1 de abril de 2018. Consultado el 31 de marzo de 2018.

- IIAP; 1998 "Manual de cultivo de plantas medicinales". Instituto de investigación de la Amazonia peruana. Lima-Perú.
- Giove Nakawa RA. (1996). Medicina Tradicional en el tratamiento de entero parasitosis. *Revista de Gastroenterología del Perú*. Vol. 16 N°3. [Links].
- Gibbons S. (2004) Anti staphylococcal plant natural products. *Nat Prod Res*. 21:263-77.
- Gibbons S. (2005) Plants as a source of bacterial resistance modulators and anti-infective agents. *Phytochemistry Reviews*.4:63-78.
- Gupta M. (Editor). (1995). *Planta Medicinales Iberoamericanas*. Editorial presencia. Bogotá, Colombia. 270 p. [Links].
- González Gotera N. (2009) Datos generales sobre las propiedades nutricionales y medicinales de la planta *Moringa oleifera*. La Habana: Instituto Finlay; Sreelatha S, Padma PR. Antioxidant activity and total phenolic content of *Moringa oleifera* leaves in two stages of maturity. *Plant Foods Hum Nutr*. 2009; 64(4):303- 11.
- Guzmán B. (1980) *Nutrición humana* tomo I 1era ed. Perú p. 61-642.
- Hansson GK, Libby P, Schonbeck U, Yan ZQ (2002) Inmunidad innata y adaptativa en la patogenia de la aterosclerosis. *Circo Res*. 91 :281-291. [PubMed] <https://nutricionyfarmacia.com/blog/salud/fitoterapia/ginseng/>
- Heitzman, M.; Neto, C.; Winiarz, E; Vaisberg, A. Hammond G. Ethnobotany (2005), phytochemistry and pharmacology of *Uncaria* (Rubiaceae). *Phytochemistry*. 2: 5-29. Comisión de Promoción del Perú para la Exportación y el Turismo - PROMPERÚ <https://peru.info/es-pe/superfoods/detalle/super-una-de-gato>.
- INE. Statistics National Institute (2007) VII National Agriculture and Forestry Census. Santiago (Chile).
- Jacondino CB, Amestoy SC, Thofehrn MB. A (2008) Utilização de terapias alternativas por pacientes em tratamento quimioterápico. *Revista Cogitare*. 61-66.
- Jaramillo B, Duarte E, Martelo I. 2011. Composición química volátil del aceite esencial de *Eryngium foetidum* L. colombiano y determinación de su actividad antioxidante. *Rev Cub Plant Med* 16: 140 - 150.
- Küpeli E, Kartal M, Aslan S, Yesilada E. (2006). Comparative evaluation of the anti-inflammatory and antinociceptive activity of Turkish *Eryngium* species. *J Ethnopharmacol* 107: 32 - 37.

- Lastre J. (1951) Historia de la Universidad de San Marcos. Tomo V: Historia de la Medicina Peruana. Imprenta Santa María. UNMSM. Lima-Perú. (1):55.
- León J., (1987) Botánica de los cultivos tropicales 219 IICA, San José, Costa Rica.
- Linares Gimeno, N. (2013). Plantas Medicinales. Madrid-España: Centro de Empresas de Loeches.
- Madrid GP. (1992) El fruto de *Schinus molle* L. su interés bromatológico en la elaboración de la llamada chicha de molle. Trabajo de Aptitud Profesional para optar el Título de Químico Farmacéutico.
- Martínez V. (2005). El mundo de las plantas. Botanical. <<http://www.botanical-online.com/medicinalsllanten.htm>> (10/03/2006).
- Martínez-Flórez S, González-Gallego J, Culebras JM, Tuñón MJ. (2002) Los flavonoides: propiedades y acciones antioxidantes. *Nutrición hospitalaria*. (6),271-78. [consultado 5 ene 2017].
- Marrassini, C., Acevedo, C., Miño, J., Ferraro, G., Gorzalczany, S. (2010). Evaluation of Antinociceptive, Antiinflammatory Activities and Phytochemical Analysis of Aerial Parts of *Urtica urens* Phytother. Res, 24: 1807-1812. [Links]
- ME Bibas Bonet; O. Meson; A. de Moreno de Leblanc; CA Dogi; S. Chaves; A. Kortsarz (2010) Efecto prebiótico del yacón (*Smallanthus sonchifolius*) sobre la mucosa intestinal usando un modelo de ratón, <https://doi.org/10.1080/09540100903563589>
- Mederos, V. (2006) Embriogénesis somática en yuca (*Manihot esculenta* Crantz). Tesis en opción al grado científico de Doctor en Ciencias Agrícolas. Universidad de Ciego de Avila. Centro de Bio plantas. Ciego de Ávila, Cuba. p. 5.
- Mesa M, Ramírez M, Aguilera C A, Ramírez A y Gil A. (2000) Efectos farmacológicos y nutricionales de los extractos de *Cúrcuma longa* L. y de los curcuminoides. *Ars Pharmaceutica*;41(3):307-21.
- Mostacero J, Castillo F, Mejía F, Gamarra O, Charcape J, Ramírez R. (2011) Plantas medicinales del Perú: taxonomía, eco geografía, fenología y etnobotánica. Asamblea Nacional de Rectores Fondo Editorial, Trujillo, Perú.
- Muñoz Quezada S., Gómez Llorente C. & Gil Hernández, A. (2010). Compuestos bioactivos de los alimentos de origen vegetal y obesidad. *Nutrición Clínica en Medicina*, 4(3):138-152

- Ninfali P, Angelino D. (2013) Nutritional, and functional potential of Beta vulgaris cicla and rubra. *Fitoterapia*, 89 (1): 188-199 <https://saludy-nutricion.pe/betarraga/>
- Nunes, MCN. (2008) Color atlas of quality of fruits and vegetables, 2a ed. USA: Blackwell Publishing.
- Oladeji, O. S.; Adelowo, F. E.; Ayodele, D. T. and Odelade, K. A. (2019) Phytochemistry and pharmacological activities of *Cymbopogon citratus*: A review. *Scientific African*. 6: e00137. <https://doi.org/10.1016/j.sciaf.2019.e00137>. [Links]
- Organización Mundial de la Salud (OMS) y Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación-FAO. (2005). Un marco para la promoción de frutas y verduras a nivel nacional. Organización Panamericana de la Salud, Pp. 2-29.
- Organización Mundial de la Salud. (2002). Pautas generales para las metodologías de investigación y evaluación de la medicina tradicional. Recuperado de <http://apps.who.int/medicinedocs/es/d/Js4930s/4.2.html#Js4930s.4>
- OMS (1993) Directrices sobre la conservación de plantas medicinales. Organización Mundial de la Salud (OMS). Unión internacional para la Conservación de la Naturaleza (IUCN) and Worldlife Fund (WWF). Gland.
- Pedreschi, Campos, D., Noratto, G., Chirinos, R. and Cisneros- Zevallos, L. (2003). Los fructooligosacáridos de la raíz de yacón andino (*Smallanthus sonchifolius* Poepp. Endl) como fuente novedosa potencial de prebióticos . *Revista de Química de Alimentos Agrícolas*, 51(18): 5278 - 5284.
- Peres D, Borges A, Mayara T, Pereira Y, García L, Silva F et al. (2020) Butter oil with added vegetable extracts from oregano (*Origanum vulgare* L.) and basil (*Ocimum basilium* L.): Development and physical, chemical and sensory characterization. *Res Soc Dev*. 2020; 9: e85953205. [Links].
- Pineda D, Salucci M, Lázaro R, Maiani G, Ferru-Luzzi A. (1999) Capacidad antioxidante y potencial de sinergismo entre los principales constituyentes antioxidantes de algunos alimentos. *Rev cubana Plant Med*. 13:104-11. 6.
- Quispe A, Zavala D, Posso M, Rojas J, Vaisberg A. (2007) Efecto citotóxico de *Annona muricata* (guanábana) en cultivo de líneas celulares de adenocarcinoma gástrico y pulmonar. Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Lima, Perú. *CIMEL Ciencia e Investigación Médica Estudiantil Latinoamericana*;12(1).

- Quispe A, Zavala D, Posso M, Rojas J y Vaisberg A, (2007) "Efecto citotóxico de *Annona muricata* (guanábana) en cultivo de líneas celulares de adenocarcinoma gástrico y pulmonar", CIMEL, 2007, Vol. 12, 1, pp. 19-22. <https://www.utep.edu/herbal-safety/hechos-herbarios/hojas-de-datos-a-base-de-hierbas/guanabana.html>
- Rivera, R. (2004) radio ONU. En: <http://español.weather.com>. <https://www.cocinafacil.com.mx/salud-y-nutricion/que-es-la-yuca-y-cuales-son-sus-beneficios/>
- Sandoval M, Ayala S, Oré R, Arroyo J. (2002) Inducción de la formación de moco gástrico por sangre de grado *Croton palanostigma*. An Fac Med Lima. 63(4):251-6. [Links].
- Sandoval M, Ayala S, Oré R, Ricra V, Durand J, Ugarte G. (2003) Estimulación de la actividad péptica del jugo gástrico, inducida por látex de *Croton palanostigma* (sangre de grado). An Fac Med Lima. (Suppl 1):[Links].
- Santos, F & Hermann, M. (1994). The processing of arracacha in Brazil. 10 symposium of the international society for tropical root crops. Bahía.
- Souci. S.W.; Faschmann, W. & Kraut, H. (2008) *Food Composition and Nutrition Tables*. Med Pharm. Scientific Publishers. Taylor and Francis. Germany.
- Sosa-Cabrera L, Fernández-Alpízar A, Pérez-García ER, (2017) La apiterapia: una alternativa presente y futura. Univ Méd Pinareña [Internet]. [citado 01/03/2021];13(1):[aprox. 44 p.]. Disponible en: Disponible en: <http://revgaleno.sld.cu/index.php/ump/article/view/236> [Links].
- Sobral F, Calhella RC, Barros L, et al. (2017) Flavonoid Composition and Antitumor Activity of Bee Bread Collected in Northeast Portugal. *Molecules*. 7;22(2):248. Citado en PubMed; PMID: 28178217. [Links] <https://abejasenagricultura.org/9-beneficios-de-la-miel-respaldados-por-la-ciencia/>
- Tan S, Mattes R. (2014) Effects of almonds as a snack or meal accompaniment on appetite, glycemia and body weight. The FASEB journal, 28 (1): Supl. 641.9.
- Tesoriere L, Butera D, Pintaudi A, Allegra M, Livrea M.(2004) Supplementation with cactus pear (*Opuntia ficus-indica*) fruit decreases oxidative stress in healthy humans: a comparative study with vitamin C. Am J Clin Nutr. Aug; 80:391-5.(1).
- Urretavizcaya MF, Pastorino M, Mondino V, Contardi L. (2015). La plantación con árboles nativos. In: Chauchard L, Frugoni MC & Nowak C. (Ed.). Manual de buenas prácticas para el manejo de plantaciones forestales en el noroeste de la Patagonia. Buenos Aires. [Links].

- Vannier L. (2004) *Materia Médica Homeopática*. México: Editorial Porrúa; p. 103.
- Vituro, C., Bandoni, A., Dellacassa, E., Serafini, L. y Elder, H. (2010). Normalización de productos naturales obtenidos de especies de la flora aromática latinoamericana - Problemática *Schinus* en Latinoamérica. Proyecto CYTED IV.20. Recuperado el 09 de agosto de 2011, de <http://www.pucrs.br/edipucrs>
- Valdizán H, Maldonado A. (1979) *La Medicina Popular Peruana (Contribución al Folklore Médico del Perú)*. Lima: Imprenta Torres Aguirre; tomo II.
- Vrhovsek U, Rigo A, Tonon D, Mattivi F. (2004) Quantitation of polyphenols in different apple varieties. *J Agric Food Chem*; 52: 6532-8.
- Vila G. (2009). Análisis del uso de plantas medicinales en mercados de abastos del distrito de Ventanilla-Callao, Tesis, Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima, Perú.
- Villar, A. y Gómez, P. (2006). Boldo, Indicaciones terapéuticas. *Fito farmacia [en línea]*, vol. 20 (4). Recuperado de <file:///C:/Users/pavilion/Downloads/13087207.pdf>. <https://www.mundodeportivo.com/uncomo/salud/articulo/como-limpiar-el-higado-con-boldo-muy-efectivo-48030.html>
- Wen L.F.; Luo X.F. y Zheng, C.; (1997) Adverse factor in leaf meal from *Alocasia macrorrhiza*, *Trop. Sc*, 37(2), 111-115.
- Weberbauer A. (1945). *El Mundo Vegetal de los Andes Peruanos*. Estación Experimental Agrícola de La Molina. Dirección de Agricultura. Ministerio de Agricultura, Lima. 776pp. [Links].
- Wu FE, Zeng L, Zhao GX, Gu ZM, Zhang Y, Schwedler JT, McLaughlin JL y Sastrodihardjo S, (1995) "Muricatocins A and B, two new bioactive monotetrahydrofuran Annonaceous acetogenins from the leaves of *Annona muricata*", *J. Nat. Prod.*, Vol. 58, 6, pp. 902-908.
- Yahia, E. Mondragón C. (2011) Nutritional components and antioxidant capacity of ten cultivars and lines of cactus pear fruit (*Opuntia* spp.). *Food Res Int*. 2011 Feb; 44:2311-8. doi: 10.1016/j.foodres.042.
- Youssef Ahmiane (2015) Efectos de los compuestos activos y funcionales de la alcachofa (*Cynara cardunculus*) en el control del metabolismo energético *Grau de Bioquímica*, pag. 5.
- <https://psicologiymente.com/nutricion/hierbabuena>
- <https://www.lavanguardia.com/comer/materia-prima/20211227/4783/pepinovalor-nutricional-beneficios-propiedades.htm>

<https://www.tuasaude.com/es/arracacha/#:~:text=LaarracachaCtambi%C3%A9nconocidacomó,EcuadorCVenezuelayCosta>

https://www.cuerpamente.com/salud-natural/tratamientos/raiz-diente-leonlimpia-higado-y-favorece-salud_960http://medicinaintercultural.org/contenido/2014-11-20-propiedades-y-beneficios-del-molle

<https://eromay.com/5-razones-por-las-que-comer-cebolla-es-bueno-para-la-salud/>

<http://148.226.12.161:8080/egvadmin/bin/view/enciclopedia/ala+de+murci%C3%A9lago>

<https://www.dosfarma.com/blog/que-es-el-arnica/>

<https://www.inkanatural.com/es/arti.asp?ref=huanarpo-macho>

<https://www.smsec38.gob.mx/index.php/programas/191-10-razones-para-comer-una-manzana-por-día>

<https://www.lavanguardia.com/comer/materia-prima/20211223/1145/almendras-propiedades-beneficios-alimentos-valor-nutricional.htm>

<https://fundacioncajaruralburgos.es/achiote-planta-medicinal-para-prostatitis-dolor-de-cabeza-infeccion-de-garganta-y-de-orina/>

<https://www.lavanguardia.com/comer/materia-prima/20211221/5652/arandanos-frutas-propiedades-beneficios-valor-nutricional.html>

<https://okdiario.com/salud/propiedades-anona-2789856>

<https://www.lavanguardia.com/comer/frutos-secos/20210422/6987239/nuez-pecana-propiedades-beneficios-valor-nutricional.html>

<https://www.vitonica.com/wellness/beneficios-medicinales-de-la-quina>

<https://buenprovecho.hn/tips/los-maravillosos-beneficios-del-tomillo-poder-curativo-y-natural/>

<http://www.iadb.org/cultural/documents/encuentros/08130>

<https://www.cfireinaisabel.com/noticias/valor-nutricional-de-la-hoja-de-coca/#:~:text=Magnesio%3E299.30mg,Calcio>

<https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-articulo-aloe-vera-13067351>

<https://www.inkanatural.com/es/arti.asp?ref=jergon-sacha>

<https://www.lifepnutrition.com/blog/fit-food/beneficios-de-la-albaca/#:~:text=EstahierbaromCA1ticacontienefitoquCADmicos,pielyelcCA1nceroral>

https://www.consalud.es/estilo-vida/beneficios-propiedades-hierba-luisa_106309_102.html

Libro electrónico disponible en
<http://fondoeditorial.unah.edu.pe/index.php/fonedi/catalog>
Publicado en el Perú / Published in Peru.



UNIVERSIDAD NACIONAL
AUTÓNOMA DE HUANTA



Juan Quispe Rodríguez

Docente Principal en la UNAH de Huanta, Doctor en Ciencias Ambientales y Desarrollo Sostenible, Magister en Administración de la Educación, Ingeniero Agrónomo, con especialización en recursos hídricos en la Universidad del Estado de UTAH-EEUU y la UNALM, con más de 40 años de vida profesional en instituciones privadas y públicas de nuestro País, en el campo del agro, gestión ambiental, investigación y transferencia de tecnología, auditor de productos orgánicos y comercio exterior, facilitador en Escuelas de campo, investigador con libros y artículos científicos indizadas en revistas internacionales.

ISBN: 978-612-49667-0-5

