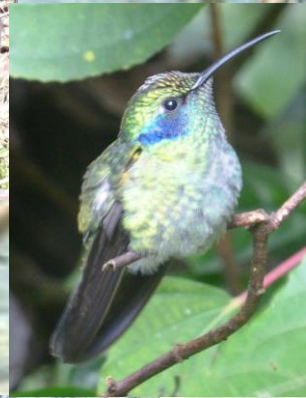


Interpretación Ambiental de INBioparque, La Finca Materiales de Comunicación Ambiental (Costa Rica)



Proyecto fin de Licenciatura de Ciencias Ambientales, 2013-2014

Tutores:

Martí Boada Juncà (UAB)

Melissa Rodríguez (INBio)

Autoras:

Neus Soler Zurita

M^a Ángeles López Nava

MATERIALES DE COMUNICACIÓN AMBIENTAL

ÍNDICE

1.- INTRODUCCIÓN	4
2.- PLANTAS MEDICINALES	6
3.- CULTIVOS TRADICIONALES	70
4.- ÁRBOLES MADERABLES	78
5.- ÁRBOLES FRUTALES	88
6.- FLORES Y FOLLAJES	106
7.- LISTADO DE PLANTAS POR CAPÍTULOS	112
- Listado por nombre científico	116
8.- BIBLIOGRAFÍA	119

1.- INTRODUCCIÓN

El proyecto de Interpretación Ambiental del INBioparque inicialmente pensado para abarcar todas sus instalaciones nos llevó por su complejidad y extensión a centrarnos en una de las 5 áreas que allí se diferencian. Dentro de la Finca encontramos 10 secciones diferenciadas según el mapa orientativo del parque (Fig.1.1.).

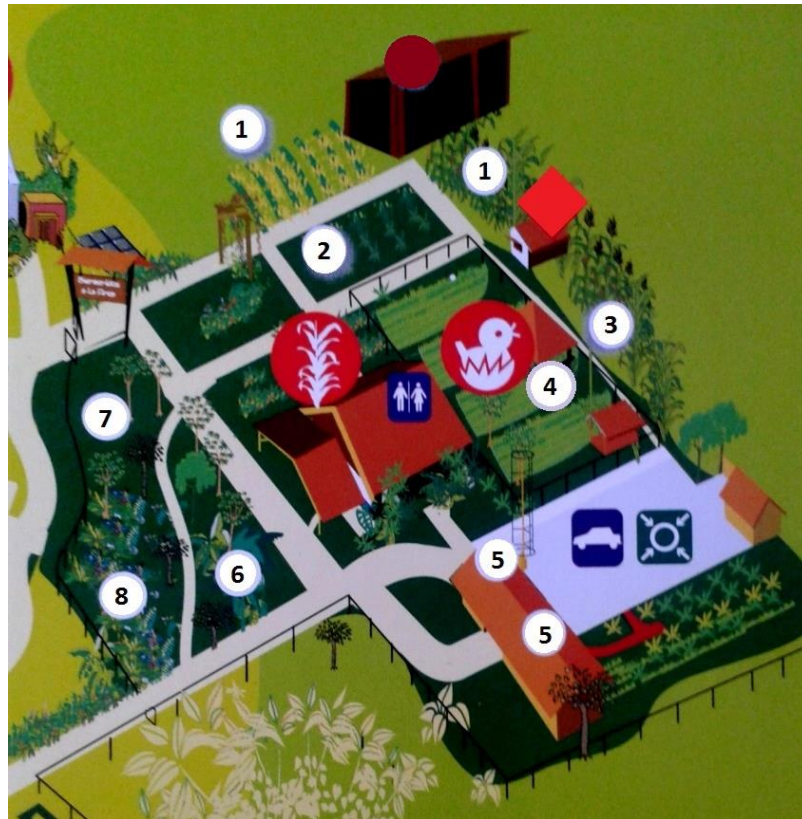
Fig.1.1. Mapa temático actual de las instalaciones del INBioparque, diciembre 2013



Fuente: INBioparque, diciembre 2013.

Creímos conveniente según la facilitación de información del personal de INBio e INBioparque, dividirlo en 8 secciones; 1) Huerta, 2) Plantas medicinales, 3) Cultivos tradicionales, 4) la Granja, 5) la Casa autosuficiente, 6) Árboles maderables, 7) Árboles frutales y 8) Flores y Follajes.

Fig.1.2. Distribución de las 8 secciones descritas en INBioparque, enero 2014.



Fuente: elaboración propia a partir del mapa orientativo de INBioparque, enero 2014.



Dentro de esta distribución, 5 de las secciones han requerido la elaboración de unas fichas técnicas para las diferentes especies que allí se albergan. Siendo esta memoria una recopilación de todas estas fichas elaboradas en el proyecto, por tal de facilitar la lectura y entendimiento del mismo.

El caso de la Huerta al contener especies diferentes dependiendo de la época del año, no se elaboraron fichas técnicas. En el resto de secciones que no contienen especies vegetales (la Granja y la Casa autosuficiente), no fue necesario.



A continuación se muestran todas las fichas técnicas elaboradas fundamentadas en trabajo bibliográfico y de campo en el parque. El último punto de este trabajo documental contiene el listado de todas las plantas que aquí se describen.

2.- PLANTAS MEDICINALES

Fichas técnicas de las plantas medicinales:

Numero	1
Nombre común	Granadilla
Nombre inglés	Giant Granadilla
Nombre científico	<i>Passiflora quadrangularis</i> (familia: Passifloraceae)
<p>Características o usos</p> <p>Se le atribuyen usos para regular el colesterol. La raíz se utiliza para eliminar los gusanos intestinales. Puede ayudar a la depresión, a ciertos tipos de obesidad, insomnio y migrañas. Es la planta que contiene la cantidad más elevada de niacina.</p>	
 	
<p>Fuente: Wikipedia, 2013</p>	


Numero	2
Nombre común	Aceituno
Nombre inglés	Paradise Tree or Bitterwood
Nombre científico	<i>Simarouba glauca</i> (familia: Simaroubaceae)
Características o usos	
	<p>Hábitat: se distribuye desde México hasta Panamá, existe en las Antillas y en Florida, en Centroamérica es típica de la zona seca. En Costa Rica se encuentra en el Pacífico norte, Puntarenas, Orotina y Alajuela, en lugares cercanos a ríos, lagos y de 0 a 600 m.</p> <p>Usos medicinales: en Costa Rica es utilizado en las zonas del Pacífico seco, como astringente y vermífugo, se utilizan el fruto y la corteza. La corteza en decocción sirve para la malaria, para las amebas se macera con otras dos plantas: gavilana (<i>Neurolaena lobata</i>) y saragundí (<i>Cassia alata</i>), se recomienda tomar en ayunas unas gotas en un vaso de agua. Los indígenas bribris aprovechan la corteza en decocción como purificadora de la sangre y astringente en casos de diarrea. En Guatemala las hojas machacadas se aplican tópicamente para problemas dérmicos, prurito y cáncer de la piel.</p> <p>Otros usos: la madera es blanca y liviana, absorbe fácilmente el pegamento y el barniz que se usa para guitarras, muebles rústicos, yugos de carretas, ataúdes, leña, cajas, parte interior de las casas, palillos para fósforos, tacones para zapatos, tubos para órganos, teclas para pianos, "plywood", pulpa para papel, juguetes; la semilla se procesa para obtener el aceite "snow white" para jabones y cosméticos.</p>
Fuente: La utilidad de las plantas medicinales en Costa Rica, Hernán Rodríguez Navas, 2006	

Numero	3
Nombre común	Anisillo, Estrella, Acuyo
Nombre inglés	Root beer plant or Acuyo
Nombre científico	<i>Piper auritum</i> Kunth (familia: Piperaceae)
Características o usos	
	<p>Hábitat: se encuentra desde Guatemala hasta Ecuador y en Brasil. En Costa Rica se encuentra en las zonas cálido-húmedas, o sea, la zona atlántica. Pacífico sur y parte del Valle Central.</p> <p>Usos medicinales: para dolores de cabeza (cefaleas), como anestésico local sobre golpes y picaduras. Para disminuir el sangrado en hemorragias nasales. En infusión para dolores estomacales, mejora la digestión, hemostático exterior. Se aplica en heridas como cataplasma.</p> <p>Otros usos: anestésico dental, local; es comestible y medicinal; se utiliza también en la industria de películas de colores.</p> 
Fuente: La utilidad de las plantas medicinales en Costa Rica, Hernán Rodríguez Navas, 2006	


Numero	4
Nombre común	Ñame
Nombre inglés	purple yam
Nombre científico	<i>Dioscorea alata</i> (familia: Dioscoreaceae)
Características o usos	
<p>El ñame es una especie de tubérculo que contiene pigmentos que dan color púrpura o violáceo.</p> <p>Es típico en varias zonas como Filipinas, Tahití, Hawái, cocinado como postre.</p>	
<p>Fuente: Wikipedia, 2013</p>	






Numero	5
Nombre común	Chile picante
Nombre inglés	Chili peppers
Nombre científico	<i>Capsicum annuum</i> L. (familia: Solanaceae)
Características o usos	
 <p>desintoxicaciones gastrointestinales y es excelente antioxidante.</p> <p>Restringir las personas que consumen barbitúricos, el exceso irrita el estómago y provoca úlceras.</p> <p>Sus usos son contra los forúnculos (vejiguillas) y la inflamación de los ganglios. También contra la artritis y la falta de circulación.</p> <p>Fuente: La utilidad de las plantas medicinales en Costa Rica, Hernán Rodríguez Navas, 2006. - Herbario nacional de Costa Rica, Plantas al servicio de la salud 2</p>	<p><u>Hábitat:</u> Es originaria de América tropical (Amazonía) y es ampliamente cultivada en las zonas tropicales y templadas del mundo. Crece desde los 100 hasta los 2900 m de altura.</p> <p><u>Usos medicinales:</u> para madurar forúnculos, para desinflamar los ganglios por vía oral, aplicadas las hojas en el abdomen como emenagogas también para la influenza y son antiasmáticas. El fruto es consumido como diurético. Las raíces son estomáquicas. También se recomienda en casos de fiebres, estado de debilidad para convalecientes, venas varicosas, asma, problemas digestivos, aplicado en torceduras, neuralgias, lumbago, pleuritis, laringitis, para</p> 

Numero	6
Nombre común	Güitite
Nombre inglés	Hollowheart or Gallinero
Nombre científico	<i>Acnistus arborescens</i> (familia: Solanaceae)
Características o usos	
	<p>Hábitat: Su distribución mundial es de Guatemala a América del Sur i las Indias occidentales.</p> <p>Esta especie es común en plantaciones de café y alrededor de las mismas en áreas más o menos alteradas. Habita a lo largo de la vertiente Pacífica así como en ciertas áreas de la vertiente Atlántica. Es muy común en la región de Monteverde y alrededor de San José, donde a veces se siembre y se promueve.</p> <p>Uso medicinal: Tradicionalmente se ha usado para controlar problemas hepáticos causados por emociones fuertes. Existen estudios sobre las propiedades de esta planta en contra de células cancerosas.</p> <p>Otros usos: Esta especie es apreciada en estas zonas por sus densos grupos de frutos de color vivo, atractivos para las aves. Se usa como cerca viva para poner orquídeas y otras epífitas porque su corteza es suave y con fisuras. Produce abundantes flores con fragancia de miel durante la estación seca.</p>
Fuente: Plantas ornamentales nativas de Costa Rica, Barry Hammel, INBio	

Numero	7
Nombre común	
Nombre inglés	
Nombre científico	
Características o usos	
NOTA: espacio pendiente de siembra a fecha 11/2013.	

Numero	8
Nombre común	Paste, Paste de luffa
Nombre inglés	Vietnamese gourd
Nombre científico	<i>Luffa cylindrica</i> (familia: Cucurbitaceae)
Características o usos	
<p>Se utiliza como estropajo o esponja para el baño. También se usan para combatir parásitos.</p>	
<p>Fuente: medicina popular. – Wikipedia, 2013</p>	
	

Numero	9
Nombre común	Hoja de Sen, Clavelina
Nombre inglés	
Nombre científico	<i>Caesalpinia pulcherrima</i> (familia: Fabaceae)
Características o usos	
	<p><u>Hábitat:</u> habita desde México hasta Suramérica y en las Antillas. Naturalizada en los Trópicos del Viejo Mundo. Es común en bosques secos, en pastizales y en la orillas de los caminos, crece en alturas de hasta 1600 m.</p> <p><u>Uso medicinal:</u> Se utiliza como purgante intestinal en el tratamiento del estreñimiento, estimulante de la menstruación, contra las fiebres, bronquitis y el asma.</p> <p><u>Otros usos:</u> arbusto cultivado como ornamental.</p>
<p>Fuente: Herbario nacional de Costa Rica, Plantas al servicio de la salud 2</p>	


Numero	10
Nombre común	Noni, fruta del diablo o mora de la India
Nombre inglés	Noni
Nombre científico	<i>Morinda citrifolia</i> (familia: Rubiaceae)
Características o usos	
	<p>Hábitat: La planta del Noni florece en tierras vírgenes, generalmente cerca del mar. Abunda en las islas de la Polinesia francesa, Hawái, Samoa y Tahití.</p> <p>En América la podemos encontrar en Panamá, principalmente en las provincias de Bocas Del Toro, Colón y San Blas. También se encuentra en las Antillas y Oceanía (incluyendo Australia). En Costa Rica la podemos encontrar en las playas del Caribe.</p> <p>Usos medicinales: Los sanadores tradicionales polinesios empleaban todas las partes de la planta del noni, flores, corteza, raíces y especialmente, el fruto para tratar problemas de salud que iban desde las aftas hasta el reumatismo. Las lombrices intestinales, fiebres y las infecciones de la piel eran algunas de las enfermedades más comunes tratadas con esta panacea.</p> <p>En Asia y el Pacífico, las hojas, flores, frutos y corteza se emplean como tónicos, antipiréticos y descongestivos del tracto respiratorio. El emplasto de las hojas se utiliza en Malasia para la tos, y el zumo de las mismas se aplica como tópico para la artritis en Filipinas.</p> <p>Antibiótico, antituberculoso, algún efecto neuroprotector regulando neurotransmisores como la noradrenalina, serotonina y norepinefrina. Posible efecto antiangiogénico (supresor de la vascularización de tumores malignos) "merecen mayor investigación".</p> <p>Recientemente se le han asignado propiedades fármaco - terapéuticas antioxidantes, analgésicas, sedantes y antineoplásicas. Varios resultados hicieron que los investigadores sugirieran que pudiera contribuir a prevenir el cáncer.</p> <p>De la raíz y la corteza se extraen tintes de color rojo, púrpura y amarillo.</p>
Fuente: medicina popular. - Costa Rican Medicinal Plants I, Hyouk Joung, INBio 2008	

Numero	11
Nombre común	Pie de niño
Nombre inglés	
Nombre científico	<i>Pedilanthus tithymaloides</i> (familia: Euphorbiaceae)
Características o usos	
<div style="display: flex; align-items: flex-start;"> <div style="flex: 1;">  </div> <div style="flex: 2; padding-left: 10px;"> <p><u>Hábitat</u>: al parecer nativo de Las Antillas Menores, en la actualidad se encuentra distribuido por trópicos y subtropicos de todo el mundo.</p> <p><u>Uso medicinal</u>: se considera irritante y drástico, por lo que es popularmente utilizado para tratar carcinomas y verrugas, así como para curar boqueras. Externamente es también utilizado para todo tipo de erupciones de la piel. Se le atribuyen además a la planta, las propiedades de emenagoga, depurativa y emética. No se recomienda su administración al interior.</p> </div> </div>	
<p>Fuente: Conozca las plantas medicinales, Víctor Fuentes y Manuel Granda</p>	

Numero	12
Nombre común	Canela
Nombre inglés	Cinnamon
Nombre científico	<i>Cinnamomum zeylanicum</i> (familia: Lauraceae)
Características o usos	
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;">  </div> <div style="width: 45%;"> <p><u>Hábitat:</u> pequeño árbol o arbusto perennifolio con corteza papirácea. Puede alcanzar 10 m de altura. La canela es una de las especies conocidas desde más antiguo. En china la empleaban ya en el año 2500 a.C.</p> <p><u>Uso medicinal:</u> La Canela tiene beneficios contra la diabetes y la hipercolesterolemia. También se usa contra resfriados, gripe y bronquitis por su efecto como estimulante calorífico (popularmente conocido como afrodisíaco natural). Otro uso conocido es como tónico estomacal, propiedades carminativas, contra náuseas, vómitos y diarreas.</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-top: 10px;"> <div style="width: 30%;">  </div> <div style="width: 60%;"> <p>No conviene a personas que sufren úlceras gastroduodenales. En dosis altas puede provocar alteraciones nerviosas.</p> <p><u>Otros usos:</u> usada en cocina en rama y molida. Para postres, los árabes la utilizan para aromatizar carnes, para licores o refrescos. También se utiliza para aromatizar jabones y dentífricos.</p> </div> <div style="width: 30%;">  </div> </div> <p style="text-align: right; margin-top: 10px;">Fuente: web.infojardin.com</p>	

Numero	13
Nombre común	Helotropio, Flor mariposa o Lirio blanco
Nombre inglés	Butterfly Lily
Nombre científico	<i>Hedychium coronarium</i> (familia: Zingiberaceae)
Características o usos	 <p><u>Hábitat:</u> Esta especie es abundante en muchos lugares a lo largo de ambas vertientes. No es inusual encontrar que se ha establecido a la orilla de los riachuelos rodeados por el bosque remanente de otras especies nativas y por eso da la impresión de que esta especie también es nativa. Florece todo el año.</p> <p><u>Uso medicinal:</u> Para el tratamiento de la diabetes, antimicrobiano contra algunas especies, para tratar dolores, heridas, infecciones, como antiinflamatorios y para tratar el reumatismo y asma.</p> <p><u>Otros usos:</u> Es la flor nacional de Cuba, donde se ha naturalizado en los sitios húmedos de las serranías.</p> <p>Fuente: Plantas ornamentales nativas de Costa Rica, Barry Hammel, INBio</p>

Numero	14
Nombre común	Pericón
Nombre inglés	
Nombre científico	<i>Tagetes lucida</i> (familia: Asteraceae)
Características o usos	 <p><u>Hábitat</u>: Originaria de México, Guatemala y Honduras.</p> <p><u>Uso medicinal</u>: Usado para preparar una infusión para curar el malestar estomacal. Se ha demostrado la actividad antibiótica contra <i>Streptococcus pyogenes</i> y <i>Candida albicans</i>.</p> <p>Fuente: Wikipedia, 2013</p>

Numero	15
Nombre común	Cola de caballo o Hierba de plata
Nombre inglés	Horsetail
Nombre científico	<i>Equisetum bogotense</i> (familia: Equisetaceae)
Características o usos	
	<p><u>Hábitat:</u> se encuentra desde Costa Rica hasta Chile, es típica de zonas templadas y pantanosas. En Costa Rica se encuentra en Patarrá, Santa Ana, Cartago, Parque Braulio Carrillo, en zonas altas y húmedas.</p> <p><u>Usos medicinales:</u> la mejor virtud que se le atribuye es para enfermedades renales, cálculos e infecciones de las vías urinarias. Su uso es recomendable en decocción. Otras enfermedades que controla son: inflamación de la vejiga, cicatrizante de úlceras, heridas y depurativo de la sangre. Como colirio se utiliza en infusión, el uso común es hervido, pues el alto contenido de sílice la vuelve tóxica. Debido a este principio tiene efecto hemostático (para las hemorragias), también para disentería, piorrea, afecciones pulmonares y úlceras bucales. Como depurativo de la sangre. Es remineralizante para problemas de la piel, limpieza de heridas y conjuntivitis. En Costa Rica hay dos tipos de cola de caballo, la denominada cola de caballo de Bogotá y la gigante.</p>
Fuente: La utilidad de las plantas medicinales en Costa Rica, Hernán Rodríguez Navas, 2006	

Numero	16
Nombre común	Guayaba
Nombre inglés	
Nombre científico	<i>Psidium guajava</i> (familia: Myrtaceae)
Características o usos	 <p><u>Hábitat:</u> la guayaba es originaria de la América tropical y crece a nivel del mar hasta los 1500 m en potreros y orillas de caminos.</p> <p><u>Usos medicinales:</u> tiene muchos usos terapéuticos: alivia afecciones digestivas, es antidiarreica, disminuye la infección en el intestino grueso (Disentería), favorece la expulsión de gases gastrointestinales (aliviando los cólicos), disminuye el vómito, controla los problemas hepáticos, favorece la curación de úlceras, combate a las amebas, como laxante, evita la pérdida de cabellos por afección de la piel (alopecia) y alivia la congestión respiratoria.</p>  <p>Fuente: Herbario nacional de Costa Rica, Plantas al servicio de la salud 1</p> <p>NOTA: Se repite en la ficha 22 y 86</p>

Numero	17
Nombre común	Asawanda o Bufera
Nombre inglés	Ashwagandha
Nombre científico	<i>Withania somnifera</i> (familia: Solanaceae)
Características o usos	
	<p>Hábitat: Arbusto erecto que puede alcanzar el 1'5m. De la familia del tomate, su flor es amarilla y su fruto rojo, aunque con forma y tamaño de baya. Crece sobre todo en India, Pakistán y Sri Lanka, también se puede encontrar en el sur de Europa, noreste de África y en la Macaronesia.</p> <p>Uso medicinal: En muchas zonas del mundo se utiliza el antiguo nombre en sánscrito, Ashwagandha, cuya traducción literal es "aroma de caballo", por el particular olor que desprende. Su principal propiedad es como sedante. Sin embargo, su uso principal en Ayurveda es similar al del ginseng en la medicina china tradicional, por eso el sobrenombre de ginseng indio. Tiene propiedades anti-inflamatorias y anti-</p> <p>bacterias. Para resfriados, alergias, fiebre.</p> <p>Para mejorar el sistema nervioso, pues tiene efectos calmantes y ayuda a reducir los estados de tensión y depresión; de igual manera, mejora la concentración y función mental, ya que aumenta el aporte de sangre y oxígeno al cerebro. Utilizado como suplemento para el sistema inmune y circulatorio. En altas dosis puede tener efectos similares a los esteroides.</p> <p>Conocida durante siglos por la medicina Ayurvédica como remedio para mejorar la vitalidad y la longevidad.</p> <p style="text-align: right;">Fuente: Wikipedia, 2014. -</p>

Numero	18
Nombre común	Eucalipto
Nombre inglés	Eucalyptus
Nombre científico	<i>Eucalyptus cinerea</i> (familia: Myrtaceae)

Características o usos



Hábitat: nativo del desierto australiano, cultivado en todo el mundo, en el trópico húmedo, seco y templado. En Costa Rica se cultiva en todo el país.

Usos medicinales: su principal uso es como expectorante, problemas broncopulmonares, para el asma, tos e influenza. Amigdalitis, bronquitis, faringitis y resfríos. Para enfermedades digestivas, diarreas, dispepsias, artritis, vejiga inflamada, cistitis, diabetes, fiebres y reumatismo. Tópicamente se aplica en heridas, lepra, leucorrea, llagas, pústulas, quemaduras, úlceras, vaginitis, desinfectante muy efectivo en infecciones genito-urinarias. También es efectiva para pie de atleta, caspa, herpes y candidiasis. Las hojas masticadas se usan para


enfermedades bucales.

Restricciones: el aceite puede producir irritaciones; las hojas alergias de la piel, irritaciones de las vías urinarias y en los riñones; el consumo prolongado puede provocar gastritis.

Otros usos: pulpa para papel, madera, construcción, durmientes para ferrovía y desecar zonas pantanosas. Posee una toxina en sus hojas que cuando caen hacen que no crezca más vegetación a su alrededor.


Fuente: La utilidad de las plantas medicinales en Costa Rica, Hernán Rodríguez Navas, 2006

Numero	19
Nombre común	Achiote
Nombre inglés	Aploppas
Nombre científico	<i>Bixa orellana</i> (familia: Bixaceae)
Características o usos	 <p>Hábitat: nativa de América tropical, se distribuye desde México hasta Brasil y Argentina, también se encuentra en el Caribe. Crece en climas cálidos y húmedos. Florece y fructifica de enero a noviembre (en Panamá).</p> <p>Uso medicinal: se le atribuyen a la planta las propiedades de astringente, febrífuga, antidisentérica, diurética y afrodisíaca. La pulpa que rodea las semillas, al ser aplicada a la piel recién quemada, evita la formación de ampollas. Ha sido utilizado en algunos países de América como antídoto en los casos de envenenamiento con yuca agría. Las hojas para calmar dolores de cabeza y para inflamaciones bucales.</p> <p>Otros usos: Colorante alimentario, para la piel, pinturas o colorante textil. También utilizado como insecticida y repelente por tribus indígenas.</p> <p>Fuente: Plantas de uso folclórico y tradicional en Panamá, Carla Chízmar. - Conozca las plantas medicinales, Víctor Fuentes y Manuel Granda</p>

Numero	20
Nombre común	Solda con Solda o “Yedra”
Nombre inglés	Madeira vine
Nombre científico	<i>Anredera cordifolia</i>
Características o usos	
	<p><u>Uso medicinal:</u> Se utiliza para úlceras estomacales, para envolver fracturas y dislocaciones de huesos, para desgarros e infecciones en la piel. También como antitusivo, externamente en casos de oftalmias.</p> <p><u>Otros usos:</u> los tubérculos y hojas hervidas comestibles, tienen un sabor parecido a la espinaca. También como planta ornamental.</p> <p>Fuente: Costa Rican, Medical Plants I, 2012. – Wikipedia 2014</p>

Numero	21
Nombre común	Camaroncillo o Coralillo
Nombre inglés	Firebush or Redhead
Nombre científico	<i>Hamelia patens</i> (familia: Rubiaceae)
Características o usos	
	<p>Hábitat: es común en los bosques secundarios, en cultivos perennes como el café y en repastos. En Centroamérica se encuentra en la zona seca de Nicaragua, El Salvador y Guatemala. En Costa Rica es más frecuente en la vertiente del Pacífico y menos en la atlántica.</p> <p>Usos medicinales: es una planta de gran utilidad medicinal en Nicaragua, El Salvador, Honduras y Guatemala. Las hojas se consumen para tratar la disentería, reguladoras del ciclo menstrual, escorbuto, anemia, cáncer, erisipela y malaria. La raíz para expulsar cálculos renales, dolores reumáticos y diabetes. Tópicamente para afecciones como eczemas, granos, heridas, llagas, quemaduras y raspones. Puede usarse en forma de baños, lavados vaginales, picadas, como antiinflamatorio y cicatrizante en úlceras.</p> <p>Otros usos: ornamental, curtiembre o para matar los piojos a las bestias. Las flores atraen colibríes y mariposas. Hay varios cultivares, con diferentes coloraciones florales: amarillos, rosados y rojo negruzcos.</p> <p>Fuente: La utilidad de las plantas medicinales en Costa Rica, Hernán Rodríguez Navas, 2006</p> <p>NOTA: Especie repetida en la ficha 31</p>

Numero	22
Nombre común	Guayaba verde
Nombre inglés	
Nombre científico	<i>Psidium guajava</i> (familia: Myrtaceae)
Características o usos	
<p><u>Hábitat</u>: la guayaba es originaria de la América tropical y crece a nivel del mar hasta los 1500 m en potreros y orillas de caminos.</p> <p><u>Usos medicinales</u>: tiene muchos usos terapéuticos: alivia afecciones digestivas, es antidiarreica, disminuye la infección en el intestino grueso (Disentería), favorece la expulsión de gases gastrointestinales (aliviando los cólicos), disminuye el vómito, controla los problemas hepáticos, favorece la curación de úlceras, combate a las amebas, como laxante, evita la pérdida de cabellos por afección de la piel (alopecia) y alivia la congestión respiratoria.</p> <p>Fuente: Herbario nacional de Costa Rica, Plantas al servicio de la salud 1</p> <p>NOTA: Especie repetida en la ficha 16 y 86</p>	

Numero	23
Nombre común	Nim
Nombre inglés	Neem
Nombre científico	<i>Azadirachta indica</i> (familia: Meliaceae)
Características o usos	
	<p><u>Hábitat</u>: Originaria de la India y Birmania.</p> <p><u>Uso medicinal</u>: Se emplea para la soriasis, diabetes, afecciones cardíacas, herpes, trastornos dentales, dermatología, alergias, úlceras, encefalitis, control natal en hombre i en mujeres, parásitos externos, hongos, repelente de insectos, malaria, hepatitis, SIDA y cáncer.</p> <p>Árbol venerado por sus propiedades medicinales y ahí el significado de su nombre: “la naturaleza de farmacia” o “la farmacia del pueblo”.</p> <p style="text-align: right;">Fuente: Wikipedia, 2013</p>

Numero	24
Nombre común	Guachipelín (Guachipilín)
Nombre inglés	
Nombre científico	<i>Diphysa americana</i> (familia: Fabaceae)

Características o usos



Hábitat: Su distribución es de México a Panamá.

Esta especie crece en las áreas silvestres sobre todo de la vertiente Pacífica, desde el Valle Central hasta la costa y al norte a lo largo de Guanacaste, pero también (aunque es más raro) en la vertiente Atlántica. Se siembra con frecuencia, ya sea para cercas vivas o como ornamental de jardín o de camino, por sus agrupaciones densas de flores amarillo claro que aparecen en los meses secos, entre diciembre y abril.


Uso medicinal: la hoja y la corteza en decocción se utilizan como cicatrizantes y sudoríficas, para problemas digestivos, respiratorios, infecciones dérmicas, heridas, leishmaniasis, dolores de cabeza, picadas, mordeduras de serpientes y


antiinflamatorias.





Otros usos: buena madera para muebles, su madera es dura, pesada y extraordinariamente resistente a la pudrición ocasionada por la humedad y los hongos del suelo. Se dice que la madera produce un tinte amarillo.


Fuentes: Plantas ornamentales nativas de Costa Rica, Barry Hammel, 2001. - La utilidad de las plantas medicinales en Costa Rica, Hernán Rodríguez Navas, 2006


Numero	25
Nombre común	Tuna, Nopal
Nombre inglés	Nopal
Nombre científico	<i>Nopalea cochenillifera</i> (familia: Cactaceae)
Características o usos	
	<p><u>Uso medicinal:</u> También <i>Opuntia cochenillifera</i>. Se ha utilizado para el alivio de áreas quemadas, también para úlceras o fuegos de la boca.</p> <p>Para inflamaciones de órganos internos como el hígado o el bazo, como para reumatismo articular, oftalmias, dolores de oídos. Se conoce además el uso como depurativo y para baños de asiento.</p> <p>Fuente: Conozca las plantas medicinales, Víctor Fuentes y Manuel Granda, 1997. - darnis.inbio.ac.cr</p>

Numero	26
Nombre común	Lengua de suegra (Sansevieria, Rabo de tigre, Lengua de tigre, Espada de San Jorge)
Nombre inglés	
Nombre científico	<i>Sansevieria trifasciata</i> (familia: Liliaceae/ Asparagaceae)
Características o usos	
	<p>Hábitat: Originaria del oeste de África tropical hasta Nigeria y al este de República Democrática del Congo. Sus hojas pueden alcanzar hasta 1'4m de largo. Su fruto es una baya anaranjada, con una semilla.</p> <p>analgésicas, antipiréticas (para tratar la fiebre)</p> <p>Otros usos: planta ornamental para interiores. Catalogada como especie purificadora del aire.</p> <p style="text-align: right;">Fuente: Wikipedia, 2014. -</p>

Numero	27
Nombre común	Hombre grande
Nombre inglés	
Nombre científico	<i>Quassia amara</i> (familia: Simarubaceae)
Características o usos	
	<p>Hábitat: nativo desde México hasta el Norte de América del Sur, inclusive el Amazonas y las Antillas. Climas húmedos y secos, de hasta 600 m. En Costa Rica se encuentra con más frecuencia en la vertiente atlántica, que en el Pacífico norte, en el sur sí es abundante. Florece de noviembre a junio y fructifica de febrero a julio.</p> <p>Uso medicinal: ayuda a bajar la fiebre, expulsa cálculos del hígado y los riñones, antidiarreico y mejora los malestares del estómago. Contra las amebas. Alivia los dolores de cabeza y el catarro. También combate el paludismo y previene el insomnio.</p>
Fuente: Herbario nacional de Costa Rica, Plantas al servicio de la salud 1	



Numero	28
Nombre común	Tilo
Nombre inglés	Carpenter bush
Nombre científico	<i>Justicia pectoralis</i> (familia: Acanthaceae)
Características o usos	
	<p>Hábitat: Planta nativa de los trópicos de América y las Antillas. En Costa Rica se cultiva en el sotobosque de regiones bajas, en el bosque cálido-húmedo, aclimatada en el Valle Central.</p> <p>Uso medicinal: Es utilizada por la medicina tradicional, que le atribuye efectos como desinfectante, cicatrizante, sedante, relajante de los músculos lisos, expectorante y astringente, entre otros. Estudios científicos indican que preparados de esta hierba pueden tener efectos antiinflamatorios y relajantes que ayudan a aliviar la gripe. En Cuba ha sido usada por los servicios de salud. Calma los nervios y los relaja, previene el insomnio, alivia los dolores de cabeza y los dolores del pecho de la región del corazón, descongiona las vías respiratorias, causado por catarros y bronquiales. Alivia el dolor de estómago.</p>
Fuente: Herbario nacional de Costa Rica, Plantas al servicio de la salud 1	

Numero	29
Nombre común	Azul de mata, Sacatinta
Nombre inglés	
Nombre científico	<i>Justicia colorifera</i> (familia: Acanthaceae)
Características o usos	
	<p><u>Hábitat:</u> su distribución es de Guatemala a Costa Rica. Esta especie aparentemente no es muy frecuente en las áreas silvestres de Costa Rica. Sin embargo, es muy común encontrarla sembrada como una hermosa cerca en todo el Valle Central. Esto podría deberse a que antes se usaba como agente para blanquear (remojo de sus hojas en agua caliente) que se agregaba al lavar ropa blanca. Se sabe que esta especie florece más que todo en los meses de la estación seca.</p> <p><u>Uso medicinal:</u> alivia reumatismo y úlceras. Asma y bronquitis. Para la inflamación, varices, granos, control de piojos y evita la caída del cabello.</p> <p><u>Otros usos:</u> azulea la ropa y por eso se usa como tinte. Se puede utilizar para la elaboración de champú y también para teñir canas. De las plantas sólo se utilizan las hojas. Solo para uso externo. Si es ingerida en sobredosis puede llegar a ser tóxica.</p> <p>Fuente: Plantas ornamentales nativas de Costa Rica, Barry Hammel, INBio. - Herbario nacional de Costa Rica, Plantas al servicio de la salud 2</p>

Numero	30
Nombre común	Hierbabuena
Nombre inglés	Spearmint
Nombre científico	<i>Mentha x piperita</i> (familia: Lamiaceae)
Características o usos	 <p>Hábitat: Híbrido creado en Europa entre <i>Mentha aquatica</i> y <i>Mentha spicata</i>. Hoy en día es posible encontrarla en zonas templadas de ambos hemisferios, altas y frescas. En Costa Rica se cultiva en zonas altas y en el Valle Central.</p> <p>Uso medicinal: Tradicionalmente para dolores estomacales, como carminativa, antiespasmódica, vermífuga, estimulante, antiséptica, antirreumática, mejora la digestión y constipados. El aceite es anestésico de la mucosa gástrica, estimula la vesícula biliar, el insomnio y el sistema nervioso alterado; en solución alcohólica sirve como colagogo, gotas nasales, gotas para los oídos, hemorragia menstrual y antigalactógeno. La bebida gaseosa de menta es digestiva.</p> <p>Otros usos: muy utilizada en gastronomía, se consume en infusión, como hierba aromática, aroma usado para caramelos, chicles, helados, etc. También para aromatizar ensaladas, sopas, carnes, etc.</p> <p>Fuente: La utilidad de las plantas medicinales en Costa Rica, Hernán Rodríguez Navas, 2006. - Wikipedia, 2014. – web botanical-online.com</p> <p>NOTA 1: en España <i>Mentha x piperita</i> se la conoce como Menta, no Hierbabuena. NOTA 2: especie repetida en la ficha 40.</p>

Numero	31
Nombre común	Camaroncillo o Coralillo
Nombre inglés	Firebush or Redhead
Nombre científico	<i>Hamelia patens</i> (familia: Rubiaceae)
Características o usos	
	<p><u>Hábitat</u>: es común en los bosques secundarios, en cultivos perennes como el café y en repastos. En Centroamérica se encuentra en la zona seca de Nicaragua, El Salvador y Guatemala. En Costa Rica es más frecuente en la vertiente del Pacífico y menos en la atlántica.</p> <p><u>Usos medicinales</u>: es una planta de gran utilidad medicinal en Nicaragua, El Salvador, Honduras y Guatemala. Las hojas se consumen para tratar la disentería, reguladoras del ciclo menstrual, escorbuto, anemia, cáncer, erisipela y malaria. La raíz para expulsar cálculos renales, dolores reumáticos y diabetes. Tópicamente para afecciones como eczemas, granos, heridas, llagas, quemaduras y raspones. Puede usarse en forma de baños, lavados vaginales, picadas, como antiinflamatorio y cicatrizante en úlceras.</p> <p><u>Otros usos</u>: para matar los piojos a las bestias. Las flores atraen colibríes y mariposas. Hay varios cultivares, con diferentes coloraciones florales: amarillos, rosados y rojo negruzcos.</p> <p>Fuente: La utilidad de las plantas medicinales en Costa Rica, Hernán Rodríguez Navas, 2000</p>
	<p>NOTA: Especie repetida en la ficha 21</p>

Numero	32
Nombre común	Guarumo
Nombre inglés	Trumpet tree
Nombre científico	<i>Cecropia obtusifolia</i> (familia: Urticaceae)
Características o usos	
	<p>Hábitat: Su distribución mundial va de México a Colombia y las Antillas. Esta especie es rara en la vertiente Atlántica pero muy común en la vertiente Pacífica, que es más seca.</p> <p>Se puede ver con facilidad alrededor del Valle Central (naturalmente y a veces como ornamental debido a la forma llamativa de sus hojas) y en el Parque Nacional Carara. Las plantas de esta especie albergan enormes poblaciones de hormigas que pican ferozmente. <i>Cecropia peltata</i> provee comida y alojamiento a sus invitadas (hormigas del género Azteca). Florece durante la época lluviosa, de mayo a agosto.</p>
	<p>Uso medicinal: la infusión de las hojas se utiliza como diurético, aumenta la excreción de orina, reduce la retención de líquidos, para inflamaciones, elimina el exceso de grasa (combinado con jugo de piña), alivia la artritis y el reumatismo, calmante nervioso, alivia la tos y contrarresta las infecciones de los riñones.</p> <p>La savia se emplea para eliminar verrugas y las hojas para tratar hemorragias, malestares del hígado y para curar disentería y asma. Tradicionalmente tiene uso para casos gineco-obstétricos cuando se presentan partos difíciles, la infusión produce contracciones uréticas y puede provocar el parto. Antiguamente se les daba a las mujeres en decocción para expulsar la placenta y evitar la septicemia.</p>
<p>Otros usos: el guarumo es utilizado para hacer fósforos y cajas. Las hojas son consumidas por los monos perezosos.</p>	
<p>Fuente: Plantas ornamentales nativas de Costa Rica, Barry Hammel, INBio. - Herbario nacional de Costa Rica, Plantas al servicio de la salud 1. - Árboles y arbustos del Parque Natural Metropolitano, Panamá. Mireya Correa. INBio. - La utilidad de las plantas medicinales en Costa Rica, Hernán Rodríguez Navas, 2000</p>	

Numero	33
Nombre común	Indio desnudo, Jiñocuabe
Nombre inglés	
Nombre científico	<i>Bursera simaruba</i> (L.)Sarg. (familia: Burseraceae)
Características o usos	
 	<p><u>Hábitat</u>: su distribución es desde el sur de Estados Unidos (Florida) y las Antillas hasta Brasil y Perú. Crece en bosques secos, húmedos tropicales, bosques de galería y partes más secas de ambientes húmedos, es común en terrenos pedregosos próximos a las costas hasta los 1800 m. Florece de marzo a agosto y fructifica durante todo el año.</p> <p><u>Uso medicinal</u>: el uso más conocido es para úlceras gástricas y la resina para úlceras externas. Para curar heridas y para aplicar en el ombligo del niño recién nacido para sanarlo. Además, el té de las hojas se usa para tratar enfermedades venéreas y la obesidad. Adelgazante, para enfermedades del hígado y gangrena.</p> <p><u>Otros usos</u>: se utiliza para cercas vivas, la resina ha sido empleada para calafatear canoas, en la elaboración de barniz e incienso. Árbol resinoso aromático, de clima cálido, de corteza decidua y color rojizo, puede alcanzar 25 metros de altura. El fruto es una drupa.</p> <p>Fuente: Árboles y arbustos del Parque Natural Metropolitano, Panamá. Mireya Correa. INBio.- Herbario nacional de Costa Rica, Plantas al servicio de la salud 2. - La utilidad de las plantas medicinales en Costa Rica, Hernán Rodríguez Navas, 2006</p>

Numero	34
Nombre común	Caña Agria
Nombre inglés	Spiked Spiral flag Ginger or Indian Head Ginger
Nombre científico	<i>Costus pulverulentus</i> (familia: Costaceae)
Características o usos	
 	<p>Hábitat: se extiende desde el Sur de México hasta Suramérica y en las Antillas. Vive hasta los 1500 m y florece de mayo a julio, fructificando de julio a setiembre. Crece en bosques pluviales, lugares cenagosos, en malezas y a la orilla de ríos.</p> <p>Uso medicinal: Para la fiebre (febrífugo), diurético, para cálculos renales, nefritis, cálculos urinarios, cistitis y emenagoga (problemas menstruales), para dolores en los oídos. La cultura dominicana ha tenido la creencia del uso de caña agria en el control de la diabetes, pero un estudio del NBCI del 2009 demuestra que no es eficaz.</p> <p>Fuente: <i>Costus pulverulentus</i> en Plantas ornamentales nativas de Costa Rica, Barry Hammel INBio <i>Costus spicatus</i> en Plantas al servicio de la salud, Herbario nacional de Costa Rica 1</p>

Numero	35
Nombre común	Carao o Cañandong
Nombre inglés	Carao, Pink Shower, Stinking Toe
Nombre científico	<i>Cassia grandis</i> (familia: Fabaceae)

Características o usos



Hábitat: originario del trópico americano, se encuentra en bosques alterados, cerca de caminos y en terrenos agrícolas. En Costa Rica se encuentra hasta los 1200 m, pero difícilmente fructifica.



Uso medicinal: El carao tiene muchas propiedades pero por la que es más conocido, es por su alto contenido en hierro, ayuda a enfermedades como anemia o para hemorragias. También para enfermedades del hígado, infecciones urinarias, histeria, resfrío y tos. Para tratar afecciones dermatomucosas. Se le atribuyen propiedades anti anémicas, antimicóticas, antiséptica, astringente, depurativa, diurética, estimulante, expectorante, febrífuga galactagoga, laxante, purgante, sedante y tónica. De las hojas se prepara una pomada que se aplica en herpes, hongos, llagas, tiña y vitíligo.




Otros usos: En el Salvador la utilizan para hacer “refresco de carao” y en Nicaragua un “vino de carao”.


Fuente: La utilidad de las plantas medicinales en Costa Rica, Hernán Rodríguez Navas, 2006





Numero	36
Nombre común	Tiquisque
Nombre inglés	Tannia, Arrowleaf elephant ear or cocoyam
Nombre científico	<i>Xanthosoma sagittifolium</i> (familia: Araceae)
Características o usos	
	<p><u>Hábitat:</u> bordes de bosques húmedos y muy húmedos, a orillas de carreteras y potreros hasta unos 1500 m de altitud. Su distribución mundial se encuentra en los trópicos del nuevo mundo. Florece en febrero y de setiembre a noviembre.</p> <p>Se la conoce por muchos nombres como tiquisque, aro, bore, chonque, macabo, oreja de elefante entre otros.</p> <p><u>Otros usos:</u> Importante como fuente de alimento en diferentes regiones.</p>
<p>Fuente: Wikipedia, 2014. - Herbario nacional de Costa Rica, Plantas al servicio de la salud 1.</p>	

Numero	37
Nombre común	Milenrama, Milhojas o Hierba de los Soldados
Nombre inglés	
Nombre científico	<i>Achillea millefolium</i> (familia: Asteraceae)
Características o usos	
	<p>La Milenrama o aquilea tiene propiedades astringentes, antiinflamatorias, antiespasmódicas, calmantes, digestivas y tónicas. También para varices, hemorroides y como tranquilizante.</p> <p>Remedio muy estimado como hemostático en las hemorragias de órganos como hemorragias nasales, hemorroidales, pulmonares, uterinas, renales y vesicales.</p>
	<p>Fuente: Plantas Curativas, Autor: Dr. Martin Furlenmeier. Editorial Schwitner Zug, Suiza 1978</p> <p>NOTA: La fotografía tomada no corresponde exactamente a la especie descrita. En el momento de inventariar había maleza mezclada con la planta.</p>




Numero	38
Nombre común	Artemisa, Altamisa
Nombre inglés	
Nombre científico	<i>Ambrosia artemisiifolia</i>
Características o usos	
	<p>ALTAMISA <i>Tanacetum parthenium</i> Nativa del centro y sur de Europa. En Costa Rica se cultiva en el Valle Central.</p> <p>Infusión similar a la manzanilla, reguladora del ciclo menstrual, de la digestión y del sistema nervioso, sirve para diarreas, resfríos y estado bilioso. Asma, migraña, artritis, dismenorrea y acelera el parto.</p> <p>Insecticida.</p> <p style="text-align: right;">Fuente: La utilidad de las plantas medicinales en Costa Rica, Hernán Rodríguez Navas, 2006.</p>

Numero	39
Nombre común	Chicasquil
Nombre inglés	Chaya or Tree Spinach
Nombre científico	<i>Cnidoscolus aconitifolius</i> (familia: Euphorbiaceae)
Características o usos	
	<p>Hábitat: es de origen mexicano y centroamericano, se cultiva ampliamente en todo Centroamérica, crece hasta 1000 m de altura.</p> <p>Uso medicinal: ingerido por decocción para dolores reumáticos y de uso tópico contra formaciones ulcerosas en la piel.</p> <p>Chaya (<i>Cnidoscolus chayamansa</i>) Se emplea en el famoso “picadillo de chicasquil”, se cocinan como hojas de espinacas.</p> <p>Se le atribuyen propiedades vermífugas (ayuda a expulsar las lombrices intestinales), para problemas de la piel, pérdida de cabello, caspa y canas</p> <p>Fuente: Plantas al servicio de la salud, Herbario nacional de Costa Rica 2</p>

Numero	40
Nombre común	Hierbabuena
Nombre inglés	Spearmint
Nombre científico	<i>Mentha x piperita</i> (familia: Lamiaceae)
Características o usos	
 <p>Hábitat: Híbrido creado en Europa entre <i>Mentha aquatica</i> y <i>Mentha spicata</i>. Hoy en día es posible encontrarla en zonas templadas de ambos hemisferios, altas y frescas. En Costa Rica se cultiva en zonas altas y en el Valle Central.</p> <p>Uso medicinal: Tradicionalmente para dolores estomacales, como carminativa, antiespasmódica, vermífuga, estimulante, antiséptica, antirreumática, mejora la digestión y constipados. El aceite es anestésico de la mucosa gástrica, estimula la vesícula biliar, el insomnio y el sistema nervioso alterado; en solución alcohólica sirve como colagogo, gotas nasales, gotas para los oídos, hemorragia menstrual y antigalactógeno. La bebida gaseosa de menta es digestiva.</p> <p>Otros usos: muy utilizada en gastronomía, se consume en infusión, como hierba aromática, aroma usado para caramelos, chicles, helados, etc. También para aromatizar ensaladas, sopas, carnes, etc.</p> <p>Fuente: La utilidad de las plantas medicinales en Costa Rica, Hernán Rodríguez Navas, 2000. - Wikipedia, 2014. – web botanical-online.com</p> <p>NOTA 1: en España <i>Mentha x piperita</i> se la conoce como Menta, no Hierbabuena. NOTA 2: especie repetida en la ficha 30.</p>	

Numero	41
Nombre común	Algodón
Nombre inglés	cotton plant
Nombre científico	<i>Gossypium sp.</i> (familia: Malvaceae)
Características o uso	
 	<p><i>Gossypium hirsutum</i> es la especie más común del género <i>Gossypium</i>, con el nombre común del algodón de tierras altas (<i>Upland Cotton</i>) o algodón mexicano (<i>Mexican Cotton</i>). En todo el mundo, esta especie alcanza el 90% de toda la producción.</p> <p><i>Gossypium hirsutum</i> es una planta herbácea anual que alcanza de 60 a 150 cm de altura.</p> <p><u>Usos:</u> De los frutos de la planta de algodón se obtiene la fibra de algodón. También se emplea la palabra algodón para referirse a la fibra.</p> <p>Del algodón se obtienen diversos productos como vestimenta y combustible para cohetes.</p> <p>El papel moneda (billete), suele estar confeccionado íntegramente con algodón, como por ejemplo el Euro, o el dólar estadounidense.</p> <p>La fibra es utilizada para hacer telas suaves y permeables.</p> <p style="text-align: right;">Fuente: Wikipedia, 2014</p>

Numero	42
Nombre común	Incienso o Ajenjo
Nombre inglés	Incense
Nombre científico	<i>Artemisia absinthium</i> (familia: Asteraceae)
Características o usos	
 <p>Hábitat: planta de uso muy antiguo, es parte de la mitología griega, dedicada a la diosa Artemis, originaria de Europa; cultivada en todo el mundo. En Costa Rica se cultiva en el Valle Central, en zonas de clima templado.</p> <p>Uso medicinal: la infusión es fundamental para regular el ciclo menstrual, afecciones hepáticas, gastrointestinales, nerviosas, flujo vaginal, cólicos, diarreas, disentería, gases, gastritis e indigestión. La planta es estimulante de las secreciones gástrica y biliar; antiinflamatoria en casos de artritis, reumatismo y gota; antiséptica de heridas y granos tópicamente. El aceite de ajenjo puro es muy venenoso, controlar su consumo.</p> <p>Otros usos: también se utiliza para elaborar licores como la absenta y el vermut.</p> <p>Fuente: La utilidad de las plantas medicinales en Costa Rica, Hernán Rodríguez Navas, 2006</p>	

Numero	43
Nombre común	Frailecillo o salicaria
Nombre inglés	Bellyache bush
Nombre científico	<i>Jatropha gossypifolia</i> (familia: Euphorbiaceae)
Características o usos	
	<p>Hábitat: crece en América tropical continental, en las Antillas, las Bahamas y zonas tropicales del viejo mundo. En Costa Rica se encuentra más en la zona atlántica y en el Pacífico sur. Vive hasta unos 500 m, se desarrolla en terrenos cultivados y yermos. Florece y fructifica todo el año.</p> <p>Uso medicinal: toda la planta se utiliza en decocción por tener principios tóxicos. Tomado en infusión acelera la expulsión de las heces (purgante), es vomitivo, facilita la expulsión de</p>
	<p>cólicos, combate úlceras gastrointestinales, paraliza las diarreas (antidiarreico), estimula el apetito, contra la anorexia y combate enfermedades venéreas. Tomar la decocción de los tallos favorece la expulsión de orina (diurético). Se recomienda para trastornos de las vías respiratorias, para afecciones renales, vermífugo, vulnerario y anticancerígeno. La corteza</p>
	
<p>en decocción se consume como reguladora del ciclo menstrual; la corteza cruda como antiinflamatoria.</p>	
<p>Otros usos: de sus semillas se extrae el aceite de <i>Jatropha</i> para hacer velas o jabón.</p>	
<p>Fuente: Plantas al servicio de la salud, Herbario nacional de Costa Rica 1. - La utilidad de las plantas medicinales en Costa Rica, Hernán Rodríguez Navas, 2006</p>	

Numero	44
Nombre común	Roble de sabana
Nombre inglés	Timber tree, Pink Trumpet tree
Nombre científico	<i>Tabebuia rosea</i> (familia: Bignoniaceae)
Características o usos	
 <p>Hábitat: lo encontramos de México a América del Sur, desde el bosque seco a húmedo hasta los 1200 m de altitud. En Costa Rica la encontramos en las dos vertientes, pero más común en el Pacífico. Florece sobre todo en época seca entre los meses de enero a abril, aunque también en junio y agosto.</p> <p>Uso medicinal: sirve como analgésico y antipirético. La parte que más se utiliza es la corteza, que se consume para parásitos intestinales, malaria y cáncer uterino. La decocción de la corteza se recomienda para anemia y constipado. La decocción de las hojas y raíces funciona como febrífuga, analgésica, sudorífica, para dolores de cabeza, cicatrizante, amigdalitis, lavados vaginales y como antidiarreica. También para desobstruir el hígado y el bazo y como diurética.</p> <p>Otros usos: por su follaje y hermosas flores es frecuentemente utilizado como ornamental; la madera es de muy buena calidad, empleada para fabricar muebles finos, pisos, gabinetes, ebanistería, artesanías, ruedas de carretas, cajas y botes. La cáscara tiene un pequeño poder hipnótico.</p> <p>Fuente: Plantas ornamentales nativas de Costa Rica, Barry Hammel, Ed. INBio 2001. - Árboles y arbustos del Parque Natural Metropolitano Panamá, Mireya Correa, Ed. INBio 2010. - La utilidad de las plantas medicinales en Costa Rica, Hernán Rodríguez Navas, 2006</p>	

Numero	45
Nombre común	Sábila
Nombre inglés	Aloe vera
Nombre científico	<i>Aloe vera</i> (familia: Xanthorrhoeaceae)
Características o usos	
	<p>Hábitat: nativa del centro-oeste de África, se cultiva en todo el mundo. En Costa Rica se cultiva en Liberia y en Parrita, es originaria de las zonas áridas, pero necesita riego.</p> <p>Uso medicinal: es una planta utilizada en una gran cantidad de daños a la salud. Existe un diccionario sobre las enfermedades tratadas con sábila: alergias, abscesos, aftas, afonía, agotamientos, asma, ampollas, amigdalitis, acné, acidez estomacal, anemia, artritis, arteriosclerosis, anorexia, bronquitis, bursitis, calambres musculares, calvicie, caspa, cataratas, celulitis, ciática, cirrosis, cólicos, colitis, contusiones, cistitis, carbunco, cortes por heridas al afeitarse, catarro, congestión estomacal, cáncer, candidiasis, comezones, congestión nasal, dermatitis, diabetes, disentería, depresión, dolores de cabeza, de las articulaciones, de muelas, estomacales, musculares, menstruales, edema, erisipela, epidermitis, exantema, enteritis, esclerosis múltiple, esguinces, erupciones, enfermedades bucales, forúnculos, fiebres, flatulencia, gangrena, glaucoma, gota, gripe, hemorroides, hepatitis, herpes genital, herpes zoster, halitosis, heridas diversas, hipertensión, hongos, insuficiencia arterial, insomnio, ictericia, irritación bucal, granos, indigestión, infecciones por levaduras, infecciones de la vejiga y de los riñones, jaquecas, keratosis folicularis, laringitis, lepra, lupus, luxaciones, leucemia, mal aliento, mastitis, manos ásperas, manchas de la piel, manchas congénitas, meningitis, miopía, mordeduras de serpientes, náuseas, obesidad, enfermedades de los ojos, pie de atleta, piel seca, pezones estriados, parásitos intestinales, pecas seniles, picaduras de insectos, psoriasis, prostatitis, problemas del páncreas, quemaduras de todo tipo, resfríos, seborrea, sinusitis, sida, tendinitis, tuberculosis, torceduras, tos, tortícolis, uñas encarnadas, úlceras en las piernas, úlceras pépticas, úlceras del duodeno, urticaria, vaginitis, várices, virus de</p>

Epstein.

Genero Aloe.

Es de las plantas medicinales más conocidas y utilizadas en el mundo entero.

Aplicada para el asma, la bronquitis, quemaduras, hemorroides, contra la gastritis, úlceras gástricas, como antiinflamatoria, anestésica, antiséptica, antioxidante, para atender problemas de la piel y cicatrizante de heridas. Buena regeneradora de células.

Rica en vitaminas, minerales, aminoácidos y enzimas

Fuente: La utilidad de las plantas medicinales en Costa Rica, Hernán Rodríguez Navas, 2006

Numero	46
Nombre común	Sábila
Nombre inglés	Aloe barbadensis
Nombre científico	<i>Aloe barbadensis</i> (familia: Xanthorrhoeaceae)

Características o usos




Genero Aloe


El aloe se puede ingerir o utilizar directamente sobre la piel.


Se utiliza mucho en cosméticos por su gran cantidad de gel.


Propiedades parecidas a la Aloe Vera, pero es más conocida y utilizada esta última.


Fuente: La utilidad de las plantas medicinales en Costa Rica, Hernán Rodríguez Navas, 2006


Numero	47
Nombre común	
Nombre inglés	
Nombre científico	
Características o usos	 <p>NOTA: Espacio pendiente de siembra</p>


Numero	48
Nombre común	Targuá, Sangre de Dragón
Nombre inglés	
Nombre científico	<i>Croton draco</i> (familia: Euphorbiaceae)
Características o usos	
	<p><u>Hábitat:</u> nativo del continente americano, hasta los 1600 m en ambas vertientes. En Costa Rica se encuentra en el Valle Central, en los cafetales, en cercas de las casas, actualmente en Targuatal, Puriscal, se conserva un bosque.</p> <p><u>Uso medicinal:</u> principalmente sirve para enfermedades bucodentales como dientes flojos, caries dental, herpes bucal (fuego en las comisuras), cáustico de granos, de úlceras gástricas, alergias, espinillas, leishmaniasis (papalomoyo) y cicatrizante. Algunas investigaciones también le atribuyen efecto antiinflamatorio, anticancerígeno, actividad fungicida, bactericida, viricida, nematocida, molusquicida y estimulante del sistema inmunológico.</p> <p><u>Otros usos:</u> cercas vivas, sombra para el café, de la madera se hacen palillos de dientes y es acaricida.</p> <p>Fuente: La utilidad de las plantas medicinales en Costa Rica, Hernán Rodríguez Navas, 2006</p>


Numero	49
Nombre común	Cucarachilla o cucaracha
Nombre inglés	Wandering jew or Inch plant
Nombre científico	<i>Tradescantia zebrina</i> (familia: Commelinaceae)
Características o usos	
	<p>Hábitat: originaria de México hasta Panamá en bosques húmedos de 0 a 1500 m. Florece y fructífera de setiembre a abril.</p> <p>Uso medicinal: en infusión alivia los dolores e irregularidad menstrual, desinflama el colon – intestino grueso, aumenta la producción de leche materna. En decocción controla las hemorragias (anti-hemorrágico) y contra las neuralgias faciales. También se utiliza en forma de cataplasma para combatir la irritación de la piel.</p>
Fuente: Plantas al servicio de la salud, Herbario nacional de Costa Rica 1	


Numero	50
Nombre común	Orégano francés/ orégano chino
Nombre inglés	
Nombre científico	<i>Plectranthus amboinicus</i> (familia: Lamiaceae)
Características o usos	
	Contra la epilepsia, el cólera, asma, artritis, como desinfectante, antimicótico y estimulante muscular.


Numero	51
Nombre común	Hinojo, Eneldo
Nombre inglés	Fennel
Nombre científico	<i>Foeniculum vulgare</i> (familia: Apiaceae)
Características o usos	
	<p><u>Hábitat</u>: se supone nativo de la región más oriental del Mediterráneo, a pesar de haberse extendido su cultivo por gran parte del mundo cristiano.</p> <p><u>Uso medicinal</u>: los componentes de la raíz poseen propiedades diuréticas y antisépticas. También usado como carminativo (ayuda a la expulsión de gases), para el tratamiento de hemorragias, contra la diabetes, como excitante, emenagogo (trata problemas menstruales), galactagogo (aumenta la producción de leche), hipotensor, estimulante y tónico. Para su uso externo se le reconoce propiedades desinfectantes y antiinflamatorias. En dosis altas puede causar espasmos y mareos.</p> <p><u>Otros usos</u>: es utilizado como condimento principalmente en platos a base de pescado. También es usado para lociones faciales para cutis grasos.</p>
<p>Fuente: Conozca las plantas medicinales, Víctor Fuentes y Manuel Granda, 1997</p>	

Numero	52
Nombre común	Madero negro
Nombre inglés	
Nombre científico	<i>Gliricidia sepium</i> (familia: Fabaceae)
Características o usos	
	<p><u>Hábitat:</u> se extiende desde México hasta la parte norte de Sudamérica y las Antillas, pero ha sido introducido en todas las regiones tropicales del mundo. Especialmente en bosques deciduos secos de la zona pacífica. Crece desde los hasta los 2300 m de altitud.</p> <p><u>Uso medicinal:</u> se consume en forma de infusión o decocción para problemas gastrointestinales. Es utilizado como cataplasma contra erupciones de la piel, granos, quemaduras, úlceras, salpullidos y sarna.</p>
Fuente: Plantas al servicio de la salud, Herbario nacional de Costa Rica 2	


Numero	53
Nombre común	Cardamomo
Nombre inglés	Cardamom
Nombre científico	<i>Elettaria cardamomum</i> (familia: Zingiberaceae)
Características o usos	
	<p>Hábitat: de origen asiático. En Costa Rica se cultiva en zonas de vida cálido-húmedas, en general en la zona atlántica, como Turrialba.</p> <p>Uso medicinal: la semilla masticada sirve para encubrir el mal aliento, previene la caries dental, por este motivo se utiliza en pastas para dientes, también previene la caspa y el acné. La tintura se utiliza para la flatulencia, desórdenes estomacales, alivia la indigestión, se recomienda porque es un anti vomitivo que controla eructos, regula la acidez estomacal, los desórdenes pulmonares y la función de los riñones y es estimulante. En el libro de medicina de la India, el Ayurveda, la recomiendan para problemas pulmonares y digestivos.</p> <p>Otros usos: en los países árabes es fundamental en el café para neutralizar la cafeína y saborizar también otras bebidas. También se dice que hace aumentar el lívido.</p> <p>Fuente: La utilidad de las plantas medicinales en Costa Rica, Hernán Rodríguez Navas, 2006</p>


Numero	54
Nombre común	Orégano criollo, Mejorana
Nombre inglés	Origanum
Nombre científico	<i>Lippia graveolens</i> (familia: Verbenaceae)
Características o usos	
	<p>Hábitat: esta planta se extiende desde el Sur de los Estados Unidos hasta el Sur de América Central. Se cultiva desde el nivel del mar hasta los 1500 m. En Costa Rica se cultiva en huertos caseros y en el Valle Central.</p> <p>Uso medicinal: es antidiarreico, alivia el dolor de estómago, es antiespasmódico, provoca la evacuación menstrual (emenagogo) y alivia los síntomas de la bronquitis, para infecciones de las amígdalas, tos y gripe tomado como infusión o en decocción. También funciona como antibiótico natural, sudorífico, antiespasmódico, contra la flatulencia, vermífugo y tónico. Científicamente solo se han comprobado los efectos digestivo, diurético y carminativo. No hervir para su uso, ya que contiene un aceite volátil que se podría perder. Tópicamente en heridas, como antiséptico y cicatrizante, para llagas, prurito, sarna, resolutiva y baños para problemas dérmicos. Es un excelente antioxidante. El jarabe de las hojas es apto para diabéticos, disentería, catarros y resfríos. En homeopatía se aprovecha para tranquilizar el histerismo.</p> <p>Otros usos: en Costa Rica se utiliza como adobador de carnes y especie saborizante, además en embutidos, perfumes, arreglos florales y repelente de insectos.</p> <p>Fuente: Plantas al servicio de la salud, Herbario nacional de Costa Rica 1. - La utilidad de las plantas medicinales en Costa Rica, Hernán Rodríguez Navas, 2006</p>



Numero	55
Nombre común	Malva
Nombre inglés	Cheeseweed Mallow or Egyptian mallow
Nombre científico	<i>Malachra alceifolia</i>
Características o usos	
	<p>Como suplemento alimenticio de proteínas y vitaminas, contra diarrea, disentería, empacho e inflamación gástrica, bronquitis, catarro, faringitis, dolor de cabeza, tos, ronquera, inflamación renal, alivia erupciones de la piel, alergias, inflamaciones de la piel, forúnculos, y para vaginitis.</p>



Numero	56
Nombre común	Culantro de coyote
Nombre inglés	Mexican coriander or long coriander
Nombre científico	<i>Eryngium foetidum</i> (familia: Apiaceae)
Características o usos	
	<p>Hábitat: crece en América tropical y en las Antillas, hasta 1000 m. Crece mejor en sitios húmedos y terrenos fértiles.</p> <p>Uso medicinal: es utilizado para aliviar el dolor de pecho, el control de gases (flatulencias), regula las palpitaciones, disminuye el cansancio, alivia síntomas de la gripe, disminuye el vómito, alivia el dolor del estómago, baja los niveles de colesterol y disminuye la fiebre.</p> <p>Fuente: Plantas al servicio de la salud, Herbario nacional de Costa Rica 1</p>

Numero	57
Nombre común	Romero
Nombre inglés	Rosmary
Nombre científico	<i>Rosmarinus officinalis</i> (familia: Lamiaceae)
Características o usos	
	<p>Hábitat: planta originaria del Mediterráneo, se cultiva principalmente en zonas templadas, crece hasta los 2000 m de altitud. En Costa Rica se cultiva en el Valle Central principalmente.</p> <p>Uso medicinal: Actúa en el sistema digestivo llevando la función como antiséptico y contra la formación de gases, combate los parásitos y mejora la circulación. Desinflama las amígdalas, estimula la circulación, contra el reumatismo, relajante nervioso, alivia los síntomas de la gripe y el resfriado (para la tos), evita la caída del cabello, depura la sangre, fortalece el sistema nervioso y el corazón. Desinfectante natural.</p> <p>Otros usos: Las hojas maceradas en alcohol se aplican tópicamente en masaje en el cuero cabelludo para evitar la caída del cabello, también para fortalecer la piel.</p> <p>Fuente: Plantas al servicio de la salud, Herbario nacional de Costa Rica 1. - La utilidad de las plantas medicinales en Costa Rica, Hernán Rodríguez Navas, 2006</p>

Numero	58
Nombre común	Juanilama
Nombre inglés	Juanilama
Nombre científico	<i>Lippia alba</i> (familia: Verbenaceae)
Características o usos	
	<p>Hábitat: se extiende desde el Sur de Estados Unidos hasta el Norte de la Argentina y en las Antillas. Vive hasta los 1500 m.</p> <p>Uso medicinal: en Costa Rica el uso más común es en fricciones para dolores de reumatismo y en resfríos. También se utiliza como sedante gastrointestinal para el caso de colitis, gastritis y para problemas irritantes del sistema digestivo. Favorece la expulsión de gases en los cólicos hepáticos y alivia los síntomas de resfriados.</p>
<p>Fuente: Plantas al servicio de la salud, Herbario nacional de Costa Rica 1. - La utilidad de las plantas medicinales en Costa Rica, Hernán Rodríguez Navas, 2006</p>	

Numero	59
Nombre común	Mozote
Nombre inglés	
Nombre científico	<i>Triumfetta lappula</i> L. (familia: Malvaceae)
Características o usos	
	<p><u>Hábitat</u>: habita desde México hasta Bolivia, también en las Antillas, crece hasta los 1000 m.</p> <p><u>Uso medicinal</u>: para las diarreas, disentería, gastritis, úlceras gástricas y duodenales, contra los resfriados y contra las afecciones urinarias.</p> <p>Fuente: Plantas al servicio de la salud, Herbario nacional de Costa Rica 2</p>

Numero	60
Nombre común	Menta
Nombre inglés	Mint or Peppermint
Nombre científico	<i>Mentha spp. / Mentha spicata</i> (familia: Lamiaceae)
Características o usos	
 <p><u>Hábitat:</u> Crece con facilidad en cualquier clima templado. Se híbrida con otras especies de <i>Mentha</i>.</p> <p><u>Uso medicinal:</u> Antiséptica, antiespasmódica, analgésica, antiinflamatoria, estimulante, diaforética y carminativa.</p> <p><u>Otros usos:</u> La destilación de la menta produce un aceite rico en mentol, sustancia de valor comercial y ampliamente utilizada en la producción de alimentos como golosinas, lociones para afeitar, productos bucales, perfumes, etc.</p> <p style="text-align: center;">Fuente: Wikipedia, 2014.</p> <p>NOTA 1: en España <i>Mentha spicata</i> se la conoce como Hierbabuena, no Menta.</p> 	

Numero	61
Nombre común	Reina de la noche
Nombre inglés	
Nombre científico	<i>Brugmansia candida</i> (familia: Solanaceae)
Características o usos	
 	<p><u>Hábitat</u>: nativa de Suramérica, crece de 800 a 2000 m.</p> <p><u>Uso medicinal</u>: Para reventar diviesos grandes y pequeños, contra las inflamaciones de las paperas, para dolores de los riñones, ciática, curación de llagas y tumoraciones.</p> <p>Su exceso de consumo, puede llegar a ser toxico.</p> <p>Fuente: Plantas al servicio de la salud, Herbario nacional de Costa Rica 2</p>


Numero	62
Nombre común	Geranio de limón
Nombre inglés	Geranium or Storksills
Nombre científico	<i>Pelargonium cf. graveolens</i> (familia: Geraniaceae)

Características o usos


Ricos en aceites esenciales utilizados en perfumería y aromaterapia.

Para el tratamiento de enfermedades en la piel como acné y eczema. Propiedades relajantes y antibacterianas.



Numero	63
Nombre común	Gavilana o gotas amargas
Nombre inglés	Salve Bush
Nombre científico	<i>Neurolaena lobata</i> (familia: Asteraceae)
Características o usos	
	<p>Hábitat: crece en América tropical y en las Antillas a menos de 800 m. Nativa del trópico húmedo americano. En Costa Rica es más abundante en el Atlántico, zona norte y Pacífico sur.</p> <p>Uso medicinal: entona y da vigor al estómago, baja la fiebre, es diurético, antidiarreico, combate las amebas, sana las heridas y úlceras. Su uso tópico cura los granos, alergias y granos de varicela.</p> <p>Otros usos: plaguicida orgánico, colorante de textiles y repelente de insectos (garrapatas)</p> <p>Fuente: Plantas al servicio de la salud, Herbario nacional de Costa Rica 1. - La utilidad de las plantas medicinales en Costa Rica, Hernán Rodríguez Navas, 2006</p>

Numero	64
Nombre común	Saúco
Nombre inglés	Elder or Elderberry
Nombre científico	<i>Sambucus canadiensis</i> (familia: Adoxaceae)
Características o usos	
	<p>Hábitat: se encuentra en el bosque ralo, zonas templadas. En Costa Rica se cultiva en el Valle Central.</p> <p>Uso medicinal: tradicionalmente usado para problemas broncopulmonares, asma tos, bronquitis, fiebre, resfríos; para afecciones digestivas como cólicos, disentería, gastritis y flatulencias; también para dermatomucosas, heridas, escarlatina y conjuntivitis. La corteza en decocción efectiva para retener la orina y para dolor de la gota. A las hojas y las flores se les atribuyen propiedades antiinflamatorias, galactogogas, laxantes, resolutivas y sudoríficas. La raíz es antiinflamatoria, depurativa, diaforética, diurética, emética e hipotensora. Las ramas en decocción se consumen para hemorragias del ciclo menstrual.</p> <p>Otros usos: el fruto se utiliza para el licor Sambuca y jaleas.</p> <p style="text-align: center;">Fuente: La utilidad de las plantas medicinales en Costa Rica, Hernán Rodríguez Navas, 2006</p>

Numero	65
Nombre común	Saragundí
Nombre inglés	“Candle Bush”
Nombre científico	<i>Senna reticulata</i> o <i>Senna alata</i> (familia: Fabaceae)
Características o usos	
	<p><u>Hábitat</u>: nativo desde México hasta Brasil. En Costa Rica se le encuentra en zonas bajas y climas húmedos a muy húmedos, en alturas de hasta los 600 m. Florece de setiembre a marzo y fructífera de noviembre a marzo.</p> <p><u>Uso medicinal</u>: ayuda a reducir la fiebre, se utiliza como laxante, combate el reumatismo y artritis y ayuda a los malestares del hígado. Como uso tópico contra enfermedades venéreas y de la piel, cura el carate y hongos y regula la menstruación.</p> <p>Fuente: Plantas al servicio de la salud, Herbario nacional de Costa Rica 1</p>

3.- CULTIVOS TRADICIONALES

Fichas técnicas de los cultivos tradicionales:

Numero	66
Nombre común	Maíz
Nombre inglés	Maize
Nombre científico	<i>Zea mays</i> (familia: Gramineas Poaceae)

Características o usos

El cultivo del maíz en nuestro país es milenario, se han encontrado semillas y polen de maíz datado del 2000 o 3000 a.C, así como cerámicas que registran prácticas agrícolas de esas fechas. Las culturas indígenas, los bribris y los cabécares, mayoritarias en nuestro territorio, pueblos que se consideraron creados por el dios Sibú, a partir de semillas de maíz, fueron consumidoras de “chicha” de maíz.

Maíz indio, *Zea mays* (la única hierba silvestre del nuevo mundo transformada en grano para la alimentación, Cartín 1995). El maíz continúa siendo la cosecha más importante en la América de nuestros tiempos (y la tercera más importante del mundo), dieta básica de los pueblos precolombinos.

Las hojas y el tallo se usan principalmente como alimento para el ganado, pues contienen una elevada proporción de “hidratos de carbono”. Por otro lado, el cabello es muy utilizado como medicina natural para enfermedades relacionadas con la orina y los riñones. El grano es de gran valor para la industria y la producción de una serie de



productos como almidón, aceites, cosméticos, medicamentos y todos aquellos que son parte de la dieta de los costarricenses. Este producto se ha convertido en la base de la alimentación humana en continentes como África y América, especialmente en la parte central y sur de este último. Así vemos gran gama de usos y se aprovecha todo de la planta, alimento ganadero, industria alimentaria de seres humanos y como materia prima industrial.


Ese vínculo del maíz con la cultura alimenticia de los costarricenses está estrechamente relacionado con la cocción del grano para la molienda. Cuando el maíz está en mazorca con sus granos ya “maduros”, estos se recogen y se dejan secando para luego desprender el grano que servirá para obtener una pasta para “moler” ricas tortillas. Por otro lado, la mazorca se puede comer a las brasas, sancochada o antes de madurar el

grano en “chilotes”.

El cultivo y el consumo del maíz en todo el territorio nacional son evidentes, siendo la sección mesoamericana del país la que posee mayor cantidad de variedades. Y es en esta región donde podemos apreciar una típica y abundante gastronomía con base en este grano, entre bebidas y comidas, como pozol, tamal, pisque, tortillas, bizcocho, rosquillas, tanelas, marquesotes, topotoste, atol, pinolillo, chicheme y chorreadas.

Usos medicinales: Usado para enfermedades renales, ya que posee propiedades diuréticas y sirve para combatir la arenilla renal, cistitis y otras relacionadas. También es utilizada en tratamientos contra la gota, inflamación de la vejiga e incluso edemas. Para los dolores musculares, problemas arteriales para prevenir las enfermedades biliares. Para úlceras externas. No se conocen efectos secundarios o tóxicos de esta planta, lo cual la hace inocua. Posee grandes beneficios para los problemas endocrino, dermatológico y urinario.

Fuente: El maíz, patrimonio cultural y natural de Costa Rica, Manuel Obregón López, 24/01/2013
<http://www.nacion.com/2013-01-24/Opinion/el-maiz--patrimonio-cultural-y-natural-de-costa-rica.aspx>

Numero	67
Nombre común	Árbol del cacao o cacaotero
Nombre inglés	Cacao tree
Nombre científico	<i>Theobroma cacao</i> L. (familia: Malvaceae)
Características o usos	
	<p>El árbol de cacao (lat. <i>Theobroma cacao</i>, que significa literalmente ' alimento de los dioses ') es un árbol tropical que crece sólo en climas calientes y húmedos. Es por eso que su cultura está limitada a las regiones que se sitúan a 20 grados de latitud Norte y 20 grados de latitud Sur.</p> <p>Llamado Xocolatl por los mayas.</p> <p>El chocolate elimina el cansancio y estimula las capacidades psíquicas y mentales.</p> <p>Para los aztecas el xocolatl era una fuente de sabiduría espiritual, energía corporal y potencia sexual. Era muy apreciado como producto afrodisíaco y era una de las bebidas favoritas en las ceremonias nupciales. Era una bebida reservada a la elite y se denominaba también oro líquido, pues los granos de cacao se usaban como moneda.</p> <p>Al ver que los granos de cacao se usaban como moneda y que los aztecas atribuían a la bebida de cacao virtudes reconstituyentes y afrodisíacas, Hernán Cortés decidió explotarlo comercialmente.</p> <p>Durante los años de conquista la bebida del "Xocolatl Azteca" era apreciada no solo por su sabor, sino por su valor estimulante.</p> <p>Como tal, en una de sus cartas, Hernán Cortés se la describió a Carlos V asegurando que bastaba con una taza de esa bebida indígena, para sostener las fuerzas de un soldado durante todo un día de marcha.</p> <p>El cocimiento de semillas y hojas se usa para tratar asma, debilidad, diarrea, fracturas, hijillo, inapetencia, malaria, parasitismo, pulmonía, tos, cólico y envenenamiento.</p> <p>El aceite de semilla se usa para tratar heridas, erupciones, quemaduras, labio rajado, afecciones dérmicas, dolor de muela, fatiga, malaria y reumatismo. Las hojas tiernas se usan para desinfectar heridas.</p> <p>Contraindicaciones: Puede provocar migrañas o jaquecas y molestias gastrointestinales.</p>

Numero	68
Nombre común	Arbusto del Café o cafeto
Nombre inglés	Coffee
Nombre científico	<i>Coffea arabica</i> (familia: Rubiaceae)
Características o usos	
	<p>1720 es la fecha probable de la introducción del café a América, cuando las primeras semillas de la especie <i>Coffea arabica</i>, variedad Typica llegaron a la isla Martinica, Antillas, que luego fueron sembradas en la Provincia Costa Rica a finales del siglo XVIII. En esa época nuestro país tenía una agricultura de subsistencia. La historia costarricense cambió desde 1808: bajo la égida del gobernador Tomás de Acosta empezó a arraigarse en nuestro suelo el cultivo del café, que ha calado muy hondo en el ser y quehacer costarricense. Varios factores favorecieron el establecimiento del “Grano de Oro”. Los lugares alrededor de los cuales se hicieron las primeras plantaciones, se caracterizaban por suelos de origen volcánico, sumamente fértiles; una temporada lluviosa y otra seca, temperaturas relativamente uniformes y favorables a lo largo de todo el año para el desarrollo de la planta.</p> <p>El 100% de nuestro café es de la especie Arábica, de las variedades Caturra y Catuaí, que produce un grano de mayor calidad y una taza con mejores características organolépticas: agradable, aromática y fina. Desde 1989 se prohíbe por Ley la siembra de café Robusta por inferior calidad de taza. Además, se dejó de cultivar los Catimores, de gran productividad, para preservar la calidad de taza.</p> <p>La bebida es altamente estimulante, pues contiene cafeína y produce un efecto energizante.</p> <p>Útil contra numerosos males, en particular los males de estómago</p> <p>Los cafés gourmet son preparados casi exclusivamente con variedad de alta calidad de café arábica, y entre los granos de arábica más finos del mundo utilizados para preparar café expreso están el Tarrazú de Costa Rica Del valle de Tarrazú, en las montañas del exterior de San José; el café arquetipo del estado es La Minita.</p> <p>Un conocido efecto del café, es su acción contraria al sueño, el insomnio.</p> <p>Se conocen efectos positivos de la cafeína para disminuir o sedar directamente las cefaleas.</p> <p>Varios estudios han encontrado relaciones entre el consumo de café y varios</p>
	


padecimientos, desde la diabetes y las enfermedades cardiovasculares hasta el cáncer y la cirrosis.

Asimismo, se ha vinculado a la cafeína como irritante del sistema digestivo, por lo cual deben evitar consumir esta bebida las personas que sufren o tengan antecedentes de gastritis o úlcera péptica.

Además de todo lo anterior se produce en cantidades elevadas un efecto diurético por lo que se limita al tener algún padecimiento renal ya que agrega un trabajo excesivo en los riñones, también tiende a acidificar nuestro pH favoreciendo así la desmineralización del organismo, produce invariablemente en todos los casos alteraciones nerviosas por sus propiedades y algunos neurólogos prohíben su uso en algunos pacientes dados sus efectos que atacan directamente al sistema nervioso central.



Los restos de café son buenos fertilizantes para los jardines debido a su alto contenido en nitrógeno. Los restos de café molido también contienen potasio, fósforo, y muchos otros microminerales que ayudan al desarrollo de la planta.

Numero	69
Nombre común	Banano
Nombre inglés	
Nombre científico	<i>Musa paradisiaca</i> (familia: Musaceae)
Características o usos	
	<p>Este grupo de vegetales conforma la fruta intertropical más consumida del mundo. Las hojas de banana se cuentan entre las más grandes del reino vegetal.</p> <p>El banano moderno es un cultivo, probablemente originario de la región indomalaya. Desde Indonesia se propagaron hacia el sur y el oeste, alcanzando Hawái y la Polinesia por etapas.</p> <p>En la región del Caribe se encuentran localizadas la mayor parte de las plantaciones bananeras destinadas a la exportación. Las buenas condiciones de estos suelos así como su clima cálido hacen de la zona una de las mejores en todo el área centroamericana para la producción de banano. El surgimiento de las primeras plantaciones bananeras en Costa Rica estuvo ligado al desarrollo ferroviario. En el año 1.870 el gobierno decidió construir una línea férrea desde el Valle Central hasta Limón en el mar Caribe. Es la más cultivada de las frutas tropicales y una de las cuatro más importantes en términos globales.</p> <p>El gran tamaño de las hojas del banano y su fuerte fibra hace de ellas una fuente importante de tejidos. Se emplean como embalajes y envoltorios sin apenas tratamiento. Se emplean con frecuencia como cobertores naturalmente impermeables para techos de construcciones primitivas, para recubrir el interior de pozos usados para cocinar y como bandejas para la comida.</p> <p>Cuerdas, esterillas y utensilios de transporte con ese material.</p> <p>Los efectos medicinales documentados son varios: úlceras cutáneas, disentería y la bronquitis, alimento nutritivo para diabético, la salvia para picaduras de insecto, febrífugo, antidiarreico y antihemorrágico, trastornos digestivos e intestinales.</p> <p>Es una excelente fuente de potasio que es un mineral que ayuda a regenerar los músculos después de haberse sufrido calambres.</p> <p>Una creencia popular atribuye a la cáscara de la banana quemada y aspirada o fumada un valor alucinógeno, causada por una hipotética bananadina. Se trata simplemente de</p>


un mito, y la supuesta sustancia no existe.


Debido a su alto contenido en potasio, el plátano o banana es un fruto radioactivo, como muchos otros que contienen pequeñas cantidades de isótopos radioactivos. Aunque la cantidad de radiación emitida por un único fruto es muy pequeña y completamente inocua, sin embargo en grandes cantidades, como cuando se transportan en contenedores o camiones, la radiación es lo suficientemente grande como para hacer saltar las alarmas de algunos puertos y aduanas. De hecho, existe una medida específica de esta cantidad de radiación llamada dosis equivalente a un plátano.

Numero	70
Nombre común	Yuca, Mandioca
Nombre inglés	Cassava, Yuca
Nombre científico	<i>Manihot esculenta</i> , (familia: Euphorbiaceae)
Características o usos	
<p>La Yuca es de origen desconocido, probablemente del Brasil, ahora su cultivo se extiende a los trópicos de todo el mundo. En Costa Rica se encuentra hasta los 1500m de altitud por todo el país.</p> <p>Existen unas 100 especies del género <i>Manihot</i>, pero en Costa Rica se localizan 4 de ellas. Es un cultivo perenne con alta producción de raíces reservantes, como fuente de carbohidratos y follajes para la elaboración de harinas con alto porcentaje de proteínas. Las características de este cultivo permite su total utilización, el tallo para su propagación vegetativa, sus hojas para producir harinas y las raíces reservantes para el consumo en la alimentación en la que se emplea en diferentes platos, también para la elaboración de casabe, la agroindustria y la exportación.</p> <p>En medicina popular se utiliza la yuca para curar las llagas y quemaduras. Por su riqueza en vitamina C y cinc, la yuca es idónea para tratar pieles sensibles, ya que tiene propiedades vulnerarias. Trata casos de eczemas, irritaciones, abrasiones solares, etc.</p> <p>Para los pueblos indígenas de América del Sur, la yuca fue un alimento importante y se cultivaban numerosas especies. En el noreste de Perú, por ejemplo, se cultivaban más de un centenar de especies no tóxicas de yuca, aunque estas especies son vulnerables a los depredadores. La forma silvestre ya no se encuentra. <i>En los cuentos del pueblo Shuar de la Amazonia ecuatoriana, Nunkui, diosa de la comida, asegura que los frutos de los campos prosperen y crezcan en abundancia. Vela por los campos durante la noche y tan solo las mujeres pueden invocarla cantando y sólo ellas pueden caminar por los campos de noche.</i></p> <p>Debido a que contiene muy poca proteína, la yuca puede llevar a la desnutrición si no se complementa con alimentos ricos en proteínas. Los brasileños comen las hojas de yuca, que son ricas en proteínas, como acompañamiento de este tubérculo con el fin de prevenir deficiencias.</p>	
 	
<p>Fuente: Plantas de uso folclórico y tradicional en Panamá, Carla Chízmar,2009</p>	

4.- ÁRBOLES MADERABLES

Fichas técnicas de los árboles maderables:

Numero	71
Nombre común	Teca
Nombre inglés	
Nombre científico	<i>Tectona grandis</i> (familia: Lamiaceae)
Características o usos	
	<p>Nombrada como la “Reina de las Maderas”, pues su apariencia se hace más bella con el paso de los años y tiene la capacidad de no dañarse cuando entra en contacto con metales, lo que la hace muy valiosa para la fabricación de muebles de alto valor y embarcaciones lujosas.</p> <p>Tiene alta resistencia y durabilidad.</p> <p>Resiste a la acción de los hongos, xilófagos e incluso a algunos ácidos.</p> <p>Carpintería interior y exterior, construcción naval, puentes, etc.</p> <p style="text-align: right;">Fuente: Árboles maderables de Costa Rica, Ecología y Silvicultura, Q. Jiménez, segunda edición, 2011.</p>

Numero	72
Nombre común	Melina o gamhar
Nombre inglés	
Nombre científico	<i>Gmelina arborea</i> (familia: Lamiaceae)
Características o usos	
	<p>La madera es razonablemente fuerte para su peso. Se utiliza en construcciones de casas y barcos, muebles, coches, artículos deportivos, instrumentos musicales y prótesis. Una vez seca, se trata de una madera muy estable, moderadamente resistente a podrirse y va desde muy resistente a moderadamente resistente a las termitas.</p> <p>También se utiliza para artículos de madera curvada. Incluso para varios tipos de pinceles, brochas y juguetes y para fabricar papel.</p> <p style="text-align: right;">Fuente: Árboles maderables de Costa Rica, Ecología y Silvicultura, Q. Jiménez, segunda edición, 2011.</p>

Numero	73
Nombre común	Pochote
Nombre inglés	Pochote
Nombre científico	<i>Pachira quinata</i> , antes conocido como <i>Bombacopsis quinata</i> (familia: Bombacaceae)

Características o usos



Es un árbol que puede alcanzar hasta los 30 m. de altura, fuste con numerosas espinas.

Su distribución comprende desde Nicaragua hasta Colombia y Venezuela. En Costa Rica en la vertiente Pacífica, provincia de Guanacaste y Pacífico Central; desde el nivel del mar hasta 900m de elevación.

Es un árbol caducifolio, típico en bosques secos y húmedos estacionales. Crece por lo general en sitios planos o con pendientes leves, a veces con suelos rocosos. Su regeneración es escasa, tal vez porque tiene una excelente capacidad de reproducción vegetativa.

Tiene una gran importancia en los proyectos de reforestación.

Su madera es moderadamente liviana, rosada a pardo rojizo. Es altamente durable y noble para trabajarla. Su uso es principalmente para


elementos expuestos a la intemperie. (Ej: marcos de ventana, puertas, rodapiés...)

El algodón que envuelve las semillas se usó para rellenar almohadas.

Dicen que sus flores hervidas tienen un efecto curativo para calmar la tos.



Fuente: Árboles maderables de Costa Rica, Ecología y Silvicultura, Q. Jiménez, segunda edición, 2011.

Numero	74
Nombre común	Botarrama, Chancho colorado o Mayo colorado
Nombre inglés	Botarrama, Chancho colorado o Mayo colorado
Nombre científico	<i>Vochysia guatemalensis</i> (familia: Vochysiaceae)
Características o usos	
<p>Pueden alcanzar hasta 35 m de altura. Se distribuyen naturalmente desde Nicaragua hasta Perú y Brasil. En Costa Rica se encuentra principalmente en zonas de bosque lluvioso desde 0 msnm hasta casi los 750 msnm, tanto en la Vertiente Pacífica como en la Atlántica.</p> <p>Ocasional en bosques secundarios y alterados por la extracción forestal, aunque también se encuentra en bosques primarios. Los frutos, especialmente los inmaduros, son depredados por diversas especies de aves, como pericos, loras y lapas, que se comen principalmente las semillas inmaduras, llegando a causar la pérdida completa de la cosecha de muchos árboles. La belleza de estos árboles los convierte en promisorios elementos ornamentales, vistiendo los campos con flores de un color amarillo muy llamativo.</p> <p>El conocimiento etnobotánico para todas las especies de <i>Vochysia</i> todavía no está bien documentado, no obstante las hojas secas de <i>V. guatemalensis</i> se emplean como mordientes para fijar tintes naturales en fibras vegetales. Esta especie se considera como enriquecedora del suelo principalmente respecto al contenido de bases y materia orgánica.</p> <p>Su madera puede utilizarse en mueblería, juguetería, revestimientos interiores, artesanía y otros. Su apariencia es similar a la del cedro, pero de inferior calidad, debido principalmente a que es muy apetecida por las termitas, y a que es poco resistente a hongos y humedad.</p> <p>Fuente: Árboles maderables de Costa Rica, Ecología y Silvicultura, Q. Jiménez, segunda edición, 2011</p>	
	

Numero	75
Nombre común	Cortez negro
Nombre inglés	
Nombre científico	<i>Tabebuia impetiginosa</i> (familia: Bignoniaceae)

Características o usos



Hábitat: desde México hasta Argentina. Árbol de entre 10 y 12 m de altura en cultivo, sobrepasando los 20-25 m en sus lugares de origen. Corteza castaño oscura.

Usos: árbol que exige climas cálidos y suelos fértiles. Le perjudican los fríos intensos. Se multiplica por semillas y esquejes. Usos medicinales entre los que figura la sanación del impétigo (*impetiginosa*).



Fuente: [web arbolesornamentales.es](http://web.arbolesornamentales.es)

Numero	76
Nombre común	Caoba
Nombre inglés	Caoba, Mahogany
Nombre científico	<i>Swietenia macrophylla</i>

Características o usos



Es un árbol que puede alcanzar los 40m de altura. De fuste fisurado, ramificado.

Su distribución va desde México hasta Brasil y Bolivia. En Costa Rica en la provincia de Guanacaste, el Pacífico Central y Los Chiles (zona norte). Se encuentra entre 50 y 900m de elevación.

Crece generalmente en bosques húmedos del Pacífico Central y Los Chiles alcanza mayor altura. Su regeneración es escasa y se ha observado que es atacada por el gusano barrenador de Meliaceae (*Hypsipyla grandella*). En Costa Rica, por ser una especie escasa y en peligro de extinción, el aprovechamiento de su madera está vedado.

Según CCT y PROARCA/CAPAS (2000), en Mesoamérica (excepto Costa Rica y El Salvador) pueden quedar hasta 12,5 millones de hectáreas con presencia de Caoba con potencial comercial.

Es una especie de rápido crecimiento, pero

requiere un temprano plan de podas de formación.

Es una de las maderas más valiosas del continente americano. Es suave, atractiva y fácil de trabajar. Se utiliza principalmente en la fabricación de muebles finos, instrumentos musicales, chapa, *plywood* y artesanía.

La infusión que se obtiene por cocción de la corteza y las semillas se usa contra la neurosis, diarrea y fiebre (Niembro 1986).


La Caoba es el Árbol Nacional de Belice (Rojas 1993a).




Fuente: Wikipedia, 2014

Numero	77
Nombre común	Cedro Maria
Nombre inglés	
Nombre científico	<i>Calophyllum brasiliense</i>
Características o usos	
 <p>Árbol hasta 40m de altura, fuste fisurado, grisáceo, con gambas medianamente desarrolladas.</p> <p>Distribución desde México hasta Panamá. En Costa Rica en las cordilleras, entre 1100 y 2800m de elevación.</p> <p>Es una especie típica de los bosques montanos, bastante protegida en las áreas de conservación existentes en las cordilleras.</p> <p>Árbol ripario (evolutivamente adaptado para nacer, desarrollarse y vivir específicamente en las orillas de los ríos bajo condiciones de excesiva humedad en el suelo y corrientes de agua permanentes) en los remanentes de bosque y en los cafetales al norte de la provincia de Heredia, en las faldas de la Cordillera Volcánica Central.</p> <p>Es frecuente que los brotes tiernos sean atacados por las larvas del barrenador de las Meliaceas (<i>Hypsipyla grandella</i>), por lo que se recomienda un adecuado plan de podas de formación para disminuir la intensidad del ataque.</p> <p>Hasta la fecha no existen plantaciones de esta especie, aunque se está fomentando su uso en las zonas de altura.</p> <p>Su madera lisa y de grano recto se usa en muebles, marcos de puertas, ventanas y tablilla moldurada. La madera de grano entrecruzado puede servir para trabajos de una sola pieza, como esculturas y bateas.</p> <p>Es la única especie de cedro que crece en las cordilleras, donde se conoce por su fuste fisurado y sus grandes hojas. A diferencia del cedro amargo, sus flores no huelen a ajo. En la zona de Las Alturas del Cotón de Coto Brus los árboles alcanzan gran tamaño, en comparación con otros lugares del país.</p> <p>Fuente: Árboles maderables de Costa Rica, Ecología y Silvicultura, Q. Jiménez, segunda edición, 2011</p>	

Numero	78
Nombre común	Amarillón, Roble Coral
Nombre inglés	Amarillón, Roble Coral
Nombre científico	<i>Terminalia amazonia</i>
Características o usos	
	<p>Árbol hasta 45m de altura, fuste cilíndrico, pardusco, con gambas desarrolladas.</p> <p>Distribución desde México hasta América del Sur y las Antillas. En Costa Rica en bosques húmedos de ambas vertientes, entre 20 y 1200m de elevación.</p> <p>Se encuentra en bosques húmedos de ambas vertientes. Es frecuente en las faldas de la Cordillera de Talamanca (sector Pacífico) y en la zona de Coto Brus.</p> <p>Es una especie heliófita (planta que requiere de plena exposición a la luz solar para vivir y desarrollarse y por lo tanto son absolutamente intolerantes a la sombra, motivo por el cual las encontramos creciendo solamente en áreas descubiertas como potreros, charrales o abandonos) que se regenera muy bien en espacios abiertos, bordes de bosque y áreas dedicadas al pastoreo.</p> <p>Los frutos inmaduros son depredados por loras y pericos (Flores 1994a).</p> <p>Es una especie escasa debido a la explotación excesiva de su madera.</p> <p>Su madera es pesada, amarilla y con vetas marrón rojizo. Es de excelente calidad, fácil de trabajar y secar y de larga durabilidad. Se utiliza para tablilla decorativa, tabloncillo para piso y <i>parquet</i>; además por su resistencia es buena para uso estructural de pisos.</p> <p>Produce los frutos más pequeños de todas las especies de <i>Terminalia</i>.</p> <p>Fuente: Árboles maderables de Costa Rica, Ecología y Silvicultura, Q. Jiménez, segunda edición, 2011</p>


Numero	79
Nombre común	Cedro amargo
Nombre inglés	Cedro amargo
Nombre científico	<i>Cedrela odorata</i> (familia: Meliaceae)
Características o usos	
	<p>Árbol de hasta 40 m de altura, fuste cilíndrico, fisurado, a veces con grietas profundas, gris claro a gris oscuro, gambas pequeñas a medianamente desarrolladas.</p> <p>Distribución desde México hasta América del Sur y Las Antillas. En Costa Rica en ambas vertientes. Se encuentra entre 0 y 1200 m de elevación.</p> <p>Es una de las especies con más amplia distribución en el país, ya que es típica de áreas abiertas, bosques secundarios y sistemas agroforestales. En el bosque seco es un árbol caducifolio de porte mediano. En bosques húmedos alcanza mayor altura y gambas desarrolladas, más restringido a suelos bien drenados. Es una especie escasa, pues ha sido muy explotada por su valiosa madera.</p> <p>No se han fomentado mucho en el país las plantaciones puras con esta especie forestal, sobre todo por los problemas con el ataque de <i>Hypsipyla</i> (polilla barrenadora) ; sin embargo existe una rica experiencia local realizada por agricultores, que la incorporaron como especie valiosa en varios sistemas de producción agroforestal, sobresaliendo en modelos cafetaleros, potreros y cacaotales.</p> <p>Su madera, de un pardo amarillento a rosada y hasta pardo rojizo, con un lustre dorado; aromática y de sabor amargo. Es una de las maderas más finas y fáciles de trabajar, por eso se utiliza mucho, sobre todo en ebanistería fina, chapa, <i>plywood</i>, construcción interna e instrumentos musicales (especialmente guitarras).</p> <p>La cocción de las hojas y la corteza se usa en medicina contra dolores y paludismo. La corteza es febrífuga.</p> <p>El fuste fisurado y el fuerte olor a ajo de sus flores permiten identificar esta especie a gran distancia. Según Fournier, L. , en la zona de la Tabarcia de Mora existe un microhábitat especial donde los árboles no son atacados por el gusano barrenador. Por su frecuencia en sitios agroforestales, en Costa Rica es una de las especies más explotadas por su madera.</p> <p>Fuente: Árboles maderables de Costa Rica, Ecología y Silvicultura, Q. Jiménez, segunda edición, 2011</p>

Numero	80
Nombre común	Mamón criollo
Nombre inglés	
Nombre científico	<i>Melicoccus bijugatus</i> (familia: Sapindaceae)
Características o usos	
Es apreciado por sus frutos comestibles, unas drupas.	

Numero	81
Nombre común	Zapote (amarillo o colombiano), Balso de montaña, malaguito
Nombre inglés	
Nombre científico	<i>Quararibea cordata</i> / <i>Matisia cordata</i>
Características o usos	
	<p>Árbol entre 12 y 30 m de altura, ramitas pardas; estípulas deciduas (hoja que se seca y cae de la rama).</p> <p>Su distribución es desde Costa Rica hasta América del Sur. En Costa Rica en la vertiente del Atlántico, Limón, Guápiles y Sarapiquí. Entre los 100 y 400 m de altura.</p> <p>Flores observadas en enero, febrero y abril. La especie se ha cultivado seleccionada y traída de Colombia. Los frutos ocasionalmente se encuentran el mercado como “zapote colombiano”. Durante su floración, el tronco y las ramas gruesas se cubren masivamente de flores.</p> <p>Fuente: Árboles maderables de Costa Rica, Ecología y Silvicultura, Q. Jiménez, segunda edición, 2011. - Herbario nacional de Costa Rica. “Plantas al servicio de la salud 1</p>

5.- ÁRBOLES FRUTALES

Fichas técnicas de los árboles frutales:

Numero	82
Nombre común	Limón dulce o lima suave palestina
Nombre inglés	
Nombre científico	<i>Citrus limettioides</i> (familia: Rutaceae)
Características o usos	 <p>Es procedente del sudeste de Asia. Fue durante muchos años una fruta común en la dieta de los costarricenses (principalmente niños). Sin embargo, ha sido en los últimos años desplazado por frutas cultivadas intensivamente, debido principalmente al urbanismo.</p> <p>Se usa principalmente su jugo. El limón es el gran remedio del paludismo, combate la malaria y las fiebres llamadas de Barcelona.</p>

Numero	83
Nombre común	Mango o Manga
Nombre inglés	Mango
Nombre científico	<i>Mangifera indica</i> L. (familia: Anacardiaceae)
Características o usos	
	<p>Árbol de 5 a 30 m de altura. Su distribución es nativa del Asia tropical, seguramente de una región comprendida entre el pie de monte al este de la India y el Vietnam. Difundido en todos los países tropicales. En Costa Rica ampliamente distribuida y cultivada a lo largo del país. Se encuentra entre 0 y 1500m de elevación.</p> <p>Se considera una especie naturalizada en Costa Rica, ampliamente domesticada por el ser humano por lo que exige gran diversidad de variedades cultivadas. Era ya cultivado por el hombre hace cuatro mil años.</p> <p>Sus frutos tienen un alto valor económico y se utilizan en conservas, jugos, etc. En algunas áreas silvestres han quedado árboles remanentes producto de sus antiguos moradores, los cuales representan un importante recurso alimenticio para la fauna silvestre.</p> <p>La madera es dura y pesada, recomendada para tablas de picar en la cocina, además en la elaboración de jugos. También para la fabricación de cajas y como combustible.</p> <p>Su corteza es usada en el tratamiento contra el paludismo.</p>
	
<p>Fuente: INBio. Plantas ornamentales nativas de Costa Rica. Autor: Barry Hammel. Segunda edición, 2001</p>	

Numero	84
Nombre común	Níspero japonés
Nombre inglés	Loquat
Nombre científico	<i>Eriobotrya japonica</i> Familia: Rosaceae
Características o usos	
 	<p>Originario de la China. Fue introducido en Japón donde se naturalizó y lleva cultivándose más de 1000 años. También se naturalizó en la India, la Cuenca mediterránea, Pakistán, Argentina y muchas otras áreas. Se cree que la inmigración china llevó el níspero a Hawái. El fruto de esta especie ha ido sustituyendo al del níspero europeo (<i>Mespilus germanica</i>), de forma que en la actualidad al decir «níspero» se da por sentado que se habla del japonés. Es un arbusto grande o pequeño árbol perennifolio.</p> <p>Puede alcanzar una altura de 5 a 10 m, pero frecuentemente es mucho más bajo, cerca de 3 o 4 m.</p> <p>Sus flores son blancas.</p> <p>Los frutos, también llamados nísperos son tipo pomo, generalmente agrupados en gran número, ovals, redondeados o en forma de pera, de 3 a 5 cm de longitud. Presentan una cutícula lisa o pilosa, amarilla o naranja, a veces rojiza. La pulpa es succulenta; ácida, dulce o subácida, dependiendo del cultivar; blanca, amarilla o naranja. Tiene unas grandes semillas pardas. La piel, aunque dura, se puede pelar fácilmente cuando la fruta está madura.</p> <p>La fruta, con altos contenidos de azúcar, ácido y pectina, se consume fresca, aunque también se elaboran jaleas, dulces, chatni y almíbar. Puede usarse también para hacer vino.</p> <p>Es frecuente como árbol ornamental. Su gran ventaja es la sombra permanente. Tiene usos medicinales como un tipo de jarabe de níspero, que se usa en medicina china para suavizar la garganta. La “pasta de níspero” también es beneficiosa para el aparato digestivo y el sistema respiratorio.</p> <p>Se utiliza en lociones antialopecia regeneradoras y para el crecimiento del pelo. En cultivos obtenidos en laboratorio de los callos a partir de sus hojas, se ha encontrado una sustancia triterpénica capaz de inhibir el desarrollo de las células cancerosas de piel en ratones de investigación.</p> <p>INBio. Plantas ornamentales nativas de Costa Rica. Autor: Barry Hammel. Segunda edición, 2001</p>

Numero	85
Nombre común	Manzana rosa o pomarroza
Nombre inglés	Rose apple
Nombre científico	<i>Syzygium jambos</i> Familia: Myrtaceae

Características o usos



Árbol pequeño de unos 10 m de altura. Su tronco es de hasta 2 dm de diámetro, tortuoso y ramificado, su corteza es lisa y de coloración entre gris y castaño.

Originario de Asia tropical.

Se ha cultivado y también naturalizado en América desde Florida y el sur de California hasta el sur de Brasil, También está presente en las Bermudas y en las Antillas donde fue introducida por los ingleses. En Cuba es una especie invasora.

El fruto puede consumirse fresco ya que es dulce, con olor a rosas. Es muy rico en pectinas y poco ácido, con él se pueden preparar jaleas o mermeladas. Es bueno también para aromatizar salsas y cremas. Las flores también son comestibles.

Como usos medicinales, de las raíces se dice que tienen efecto sobre la epilepsia. Las semillas pulverizadas se usan en El Salvador para tratar la diabetes. La parte externa de la corteza tiene propiedades vomitivas. La parte interna de la corteza tiene propiedades purgativas. Las hojas se usan en infusión para bajar de peso, debido a su alto contenido en yodo.

La madera no es duradera ante la humedad o el ataque de termitas. Es útil como leña y para fabricar carbón. Sus varas se usan para cujes para curar tabaco (de donde se cuelgan las hojas para secarlas). Las ramas nuevas son útiles para hacer canastas.

Sus flores son muy visitadas por las abejas. Estos árboles sirven como rompevientos y a pesar de ser invasivas, protegen de la erosión a los márgenes de las vías fluviales.

Numero	86
Nombre común	Guayaba o Guayabo
Nombre inglés	Commun guava
Nombre científico	<i>Psidium guajava</i> (familia: Mirtaceae)



Características o usos

Arbusto o árbol pequeño, de follaje persistente, de 3 a 9 metros de altura. Es originario de la América tropical, donde crece desde el sur de México hasta Perú y Brasil oriental, en América del Sur. Se cultiva también en las Antillas, donde es subespontáneo, y también en prácticamente todos los países tropicales del Viejo Mundo tropical, desde el nivel del mar hasta 1500 metros de altitud. En algunos países ha llegado a ser incluso una planta invasora.

Sus flores son blancas y olorosas. Persisten prácticamente durante todo el año, como también los frutos. Éstos tienen carne rosácea o amarillenta, de sabor azucarado, aromático, que recuerda, tanto en olor como en gusto, la

fresa.

La madera de la albura es de color pardo, y la del duramen, pardo rojizo. Esta última es dura, pesada, resistente. Sirve perfectamente para construir mangos de herramientas agrícolas y otro tipo. Se talla bien; aparte de estos usos, sólo se utiliza como combustible, y puede también servir para fabricar carbón vegetal.

Esta especie se cultiva principalmente por su fruto: la guayaba se consume cruda, y a veces sirve para fabricar confituras. Se comercializa principalmente en forma de jugos o de pasta de frutas. Con las hojas y las cortezas se hacen también infusiones, que se utilizan por la farmacopea popular para combatir la disentería.

La guayaba es muy rica en vitamina C, con un contenido superior al de los cítricos. Contiene hasta un 85% de agua.

NOTA: Especie repetida en la ficha 16 y 22



Numero	87
Nombre común	Limón mesino, Limón criollo
Nombre inglés	Lemon
Nombre científico	<i>Citrus x limon</i> (familia: Rutaceae)
Características o usos	
  	<p><i>Citrus x limon</i>, el limonero, es un pequeño árbol frutal perenne que puede alcanzar más de 4 m de altura. Su fruto es el limón una fruta comestible de sabor ácido y extremadamente fragante que se usa en la alimentación. El limonero posee una madera con corteza lisa y madera dura y amarillenta muy apreciada para trabajos de ebanistería.</p>


Numero	88
Nombre común	Naranja agria, Naranja Malangueña
Nombre inglés	
Nombre científico	<i>Citrus x aurantium</i> (familia: Rutaceae)

Características o usos



Para tratar las fiebres tercianas.



Numero	89
Nombre común	Naranjilla
Nombre inglés	Naranjilla
Nombre científico	<i>Solanum Quitoense</i> familia: Solanaceae
Características o usos	
	<p>Planta originaria de la vertiente amazónica de los Andes, que crece entre 1300 y 1800 metros de altitud (en Colombia, y sobre todo en Ecuador). Después de la última guerra mundial ha sido introducida en muchas regiones tropicales y subtropicales del globo.</p> <p>Fruto de color naranja vivo o amarillo dorado cuando está madura, olorosa.</p> <p>El jugo que se extrae de la pulpa, aromático, dulce ácido y de color verde, sirve para preparar bebidas refrescantes, muy conocidas en los Andes. Recién prensado, este jugo en el Ecuador se utiliza para hacer sorbetes, un cóctel de frutas refrescantes, de un aroma insólito, agridulce, de sabor parecido al tomate y a la naranja, y de un color verde pardo.</p> <p>En Guatemala, con el jugo fresco se prepara un concentrado de helado que puede envasarse y almacenarse durante mucho tiempo. Los frutos se utilizan también para aromatizar los helados, las confituras, jaleas, pasteles, etc.</p>

Numero	90
Nombre común	Naranja dulce
Nombre inglés	
Nombre científico	<i>Citrus sinensis</i> (familia: Rutaceae)

Características o usos



Numero	91
Nombre común	Juplón
Nombre inglés	Ambarella
Nombre científico	<i>Spondias dulcis</i>

Características o usos



El juplón ha sido introducido en las zonas tropicales de todo el mundo. Fue traído a Jamaica en 1782, y se cultiva en Panamá, Cuba, Haití, la República Dominicana, Puerto Rico, Trinidad, y el este de Sucre en Venezuela . El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos recibió semillas de Liberia en 1909, pero no se convirtió en un cultivo popular en los EE.UU.

Sin embargo, se cultiva en el sur de Florida hasta el norte del condado de Palm Beach.

Alcanza los 18 m en su área de distribución natural de la Melanesia y Polinesia; Pero por lo general alcanza un promedio de 9 a 12 m en otras áreas. Tiene hojas caducas.

El árbol produce flores



pequeñas y blancas poco visibles.


Sus frutos son ovalados. Durante varias semanas, la caída de fruta al suelo se produce cuando éste está aún verde y duro, a continuación, se vuelve de un color amarillo dorado a medida que maduran.

Es más comúnmente utilizado como fuente de alimento.

La fruta se puede comer cruda, la carne es crujiente y un poco amarga. La carne es de color dorado, muy jugosa, crujiente y vagamente dulce, pero con un toque amargo. La fruta se convierte en conservas y condimentos para salsas, sopas y guisos.



Numero	92
Nombre común	Pejibaye
Nombre inglés	
Nombre científico	<i>Bactris gasipaes</i> (familia: Aracaceae)
	<p>Características o usos:</p> <p>Es una palma de 7 a 20 m de altura, con el tronco cubierto de espinas.</p> <p>Las flores son de un color blanco amarillento. Produce racimos con hasta 140 frutos, drupas pulposas de forma globosa u ovoide, de hasta 6 cm de diámetro.</p> <p>Se distribuye desde Nicaragua hasta Brasil y Bolivia en zonas húmedas no inundables, a menos de 1.300 msnm. Es frecuente encontrarla en la Amazonia. Crece bien en asociaciones, por ejemplo como sombra de café, cacao, árbol de pan y cítricos. Fue plantada desde épocas precolombianas por los indígenas. Hay numerosas variedades incluso sin espinas y una sin semilla.</p> <p>El fruto puede comerse fresco o cocinarse en agua con sal. Puede procesarse para obtener harina y utilizarse en diferentes proporciones en panadería, pastelería y fabricación de fideos, compotas y jaleas. Más de 40 recetas para su preparación y consumo han sido recopiladas.</p> <p>Es uno de los alimentos tropicales de mayor valor nutritivo.</p> <p>Culturalmente se le considera un potente afrodisíaco, aunque no existen estudios científicos que lo comprueben.</p> <p>En Costa Rica tradicionalmente se cuecen en agua con sal, consomé de pollo y hueso jarrete (existen varias maneras de prepararlos) se consumen con mayonesa o natilla colocándola en el canal del hueso, son conocidos como 'pejibayes'. En tiempos de cosecha se comercializan en casi todo el país y se distribuyen en supermercados, ferias del agricultor, en puestos ambulantes, con frecuencia se venden ya cocinados. Feria Nacional Del Pejibaye que se da en la zona de Tucurrique en la provincia de Cartago se comercializan de muchas maneras, desde harina de pejibaye hasta ceviche, picadillos, helados y hasta licor de pejibaye.</p> <p>Además del fruto son comestibles la flor, el endospermo de la semilla y el palmito (cogollo). Este tiene un contenido de 5 por ciento de proteínas, es apto para la industrialización en conservas. El fruto de segunda calidad es utilizado como alimento de engorde para ganado vacuno, porcino, aves e incluso peces.</p> <p>La madera del tallo se usa en construcciones y para fabricar utensilios. El colorante verdoso de las hojas se usa en cestería.</p>
	

Numero	93
Nombre común	Palma de pipa, Coco
Nombre inglés	Coconut palm
Nombre científico	<i>Cocos nucifera</i> (familia: <i>Arecaceae</i>)
Características o usos	
 <p>La planta puede encontrarse en la orilla de playas tropicales arenosas del Mar Caribe, Océano Índico y Pacífico. Cultivada se da en otros zonas de clima caliente.</p> <p>El coco como es una semilla resistente, es propagado a grandes distancias por las corrientes marinas, llegándose a ver cocos flotando en las costas del mar de Noruega y aun con posibilidades de ser germinados después en lugares adecuados.</p> <p>Es usado como diurético, emoliente, vermífugo, discretamente laxante.</p> <p>El casco quemado se emplea como sahumero en caso de dolor de muelas. Con la pulpa se hace un jarabe pectoral.</p> <p>La decocción del mesocarpo fibroso, en las zonas de origen, se usa como purgante y antihelmíntico.</p>	

Numero	94
Nombre común	Manzana de agua, manzana malaya
Nombre inglés	Malay apple
Nombre científico	<i>Sizigium malasensis</i>



Características o usos



Los árboles de pomarrosa, conocidos en algunos países como **yambo** o **manzanas de agua**, crecen en climas tropicales en donde la precipitación anual es superior a los 152 cm.

La fruta posee una forma oblonga similar a la de una manzana de pequeño tamaño y un color rojo oscuro, aunque algunas variedades tienen una piel blanca o rosada. La pulpa es blanca y rodea una gran semilla. La pulpa es utilizada para preparar mermelada con azúcar negra y jengibre.



Numero	95
Nombre común	Mandarina
Nombre inglés	Mandarin orange
Nombre científico	<i>Citrus reticulata</i> o <i>Citrus nobilis</i> (familia: Rutaceae)
Características o usos	<p>La corteza es usada en el tratamiento del paludismo.</p>  

Numero	96
Nombre común	Grapefruit, Pomelo rosado
Nombre inglés	Grapefruit
Nombre científico	<i>Citrus x paradisi</i> (familia: Rutaceae)

Características o usos



El árbol del pomelo es un híbrido, probablemente producido de manera espontánea entre la pampelmusa y la naranja dulce (*Citrus x sinensis*) en las plantaciones del mar Caribe alrededor del siglo XVII.



Numero	97
Nombre común	Cas
Nombre inglés	Costa rican guava or Cas
Nombre científico	<i>Psidium friedrichsthali</i>

Características o usos



El cas (*Psidium friedrichsthali*) es una especie de árbol de la familia de la guayaba que se encuentra principalmente en Costa Rica pero que también crece en Guatemala, Nicaragua y otros países de América Central. Ha sido cultivado exitosamente en California y puede ser cultivado desde su semilla en regiones de altitud moderada.

Es usado como la base para el fresco de Cas o refresco de cas, en el cual los costarricenses lo mezclan con azúcar y agua y algunas veces añaden leche para conseguir así una bebida con base en frutas de ligero sabor ácido.



Numero	98
Nombre común	Carambolo
Nombre inglés	Carambolo
Nombre científico	<i>Averroa carambola</i>

Características o usos



Árbol pequeño, entre 3 y 5 metros de altura, pero que puede llegar hasta los diez metros.

Especie originaria del Asia tropical, más particularmente de la antigua Indochina (Camboya y Laos), pero que se ha difundido por numerosos países tropicales, sobretodo como especie ornamental, desde hace mucho tiempo. Crece en toda la zona intertropical, hasta los 900 metros.

Sus frutos son muy característicos, en forma de copa, como una estrella de cinco puntas. De color verde amarillento, que se hace amarillo anaranjado cuando está madura, carne azucarada y ácida.

Su madera, de color blancuzco, y suave al tacto, no se utiliza más que como combustible.

Los frutos ácidos, tienen sabor de ruibarbo. Son laxativos. Pueden consumirse crudos, pero en este caso hay que esperar que estén completamente maduros. Se consumen casi siempre en mermeladas, o adobados.

Además de cultivarse por sus frutos, la especie es muy estética, y se planta con frecuencia en jardines y parques. El jugo del fruto se utiliza, a veces, en ciertos países, para desoxidar los metales, y también para quitar las manchas de orín de los tejidos.



Numero	99
Nombre común	Pitanga
Nombre inglés	Surinam Cherry or Pitanga
Nombre científico	<i>Eugenia uniflora</i> (familia: Myrtaceae)
Características o usos	
	<p>Es un árbol pequeño o arbusto neotropical de la familia de las mirtáceas, se encuentra de forma silvestre en las selvas de galería tropicales desde las Guyanas pasando por: Argentina, Brasil, Paraguay, Bolivia y Uruguay. A su vez, también se puede encontrar, como cultivo, en algunas regiones tropicales de Asia, aprovechándose su fruta.</p> <p>La fruta se come fresca, directamente entera o partida y rociada con algo de azúcar para</p>
<p>morigerar su aroma a resina. Pueden prepararse conservas, jaleas, mermeladas o jugos con ella. Es rico en vitamina A, fósforo, calcio y hierro</p>	



6.- FLORES Y FOLLAJES

Fichas técnicas de flores y follajes:

Numero	100
Nombre común	<i>Cordyline</i>
Nombre inglés	Cordyline
Nombre científico	familia: Asparagaceae
<p>Características o usos</p> <p><i>Cordyline</i> es un género de cerca de 15 especies de monocotiledóneas leñosas fanerógamas clasificadas en las Asparagaceae o alternativamente en la familia segregante de las Laxmanniaceae</p> <p>Género nativo de la región del océano Pacífico occidental, desde Nueva Zelanda, este de Australia, sudeste de Asia, Polinesia y Hawaii.</p> <p>Plantas policárpicas, arborescentes o sufrútices epífitas, escasamente ramificadas; tallos leñosos con cicatrices foliares persistentes. Flores bisexuales, verdosas, amarillentas o rosáceas</p> <p>Fruto una baya globosa, suculenta; semillas numerosas, comprimidas, negras.</p> <p>Miembros del grupo crecen frecuentemente como ornamentales, y el <i>Cordyline terminalis</i> culinariamente y otros usos.</p>	
  	

Numero	101
Nombre común	Gingers, Maracas, Bastón de emperador
Nombre inglés	Ginger family
Nombre científico	Zingiberaceae
Características o usos	
	<p>Cuentan con más de mil especies en 50 géneros. Muchas especies de las zingiberáceas tienen valor etnobotánico, sea como especias (entre ellas el jengibre, <i>Zingiber officinale</i>, la cúrcuma, <i>Curcuma longa</i> y el cardamomo, <i>Elettaria cardamomum</i>) u ornamental (como <i>Alpinia</i> y <i>Hedychium</i>).</p> <p>Hierbas perennes, aromáticas picantes, pequeñas a grandes, con células secretoras dispersas que contienen aceites esenciales.</p> <p>Presentan flores hermafroditas. El fruto es una cápsula seca a carnosa, loculicida o indehisciente, o una baya.</p> <p>Las semillas son usualmente ariladas, están presentes el endosperma y el perisperma que son ricos en almidón.</p>
	
<p>Planta de altura entre 1,2 y 2,5 mts. Es nativa de Malasia; y se halla naturalizada mundialmente, como en Colombia en el departamento de Cundinamarca: en las zonas planas, cerros y lomeríos del altiplano cundiboyacense, y también en el Putumayo y en Caqueta. Crece en Florida, en general, donde no hay heladas. Prefiere sombra parcial y humedad, aunque puede tolerar pleno sol. Tiene tendencia a expandirse casi como una maleza. Ornamental.</p>	
	<p>Como envoltura para alimentos.</p> <p>Conservación de pequeños cauces</p> <p>Maraca:</p> <p>Originaria de las selvas tropicales de Tailandia a Malasia peninsular. El descubrimiento de <i>Zingiber spectabile</i> fue hecha por el botánico inglés William Griffith (1810-1845) en Malasia en Malacca.</p>

Numero	102
Nombre común	HELICONIAS
Nombre inglés	
Nombre científico	<i>Heliconia spp</i> (familia: Heliconiaceae)
Características o usos	
	<p>Heliconia L. es un género que agrupa más de 100 especies de plantas tropicales, originarias de Suramérica, Centroamérica, las islas del Pacífico e Indonesia. Se les llama platanillo por sus hojas o ave del paraíso y muela de langosta por las coloridas brácteas que envuelven sus flores.</p> <p>Son hierbas de 1 a 7 metros de altura, de hojas simples, alternas</p> <p>Las panojas con varias brácteas de colores (rojo, amarillo, anaranjado) y flores nectaríferas, atraen alcolibrí, con el que se asocian estas especies para la polinización. Los frutos son drupas. Necesita calor y humedad para su desarrollo.</p> <p>La mayoría de las especies son ornamentales, pero el rizoma o tuber de algunas especies es comestible asado o cocinado; tal es el caso de la <i>Heliconia hirsuta</i>, conocida como isira o bijao. Las hojas se usan para envolver alimentos. Las heliconias protegen las fuentes de agua y son imprescindibles en la reforestación.</p> <p>El nombre hace referencia a la montaña griega Helicón, lugar sagrado donde se reunían las Musas.</p> <p>La <i>Heliconia rostrata</i> Ruiz & Pav. 1802 o patujú es la flor nacional de Bolivia.</p> <p>La <i>Heliconia bihai</i> es común de la Selva Amazónica y muy utilizada en la confección de platos regionales, usando la hoja de "Bijao" o Platanillo como envoltorio de tamales o juanes.</p>

Numero	103
Nombre común	Bananito rosado
Nombre inglés	Pink banana
Nombre científico	<i>Musa velutina</i> (familia: Musaceae)
Características o usos	
	<p>Palmera enana que llega a medir solamente 1,2 m de alto aterciopelados plátanos enanos Es una especie de sembrado de plátano.</p> <p>A menudo se cultiva como planta ornamental, pero sus frutos, aterciopelados plátanos enanos, comestibles de una carne suave y dulce. Las semillas son bastante duras y pueden dañar un diente.</p> <p>Son muy decorativos y se conservan por meses.</p> <p>Esta especie es muy resistente al frío y sobrevivirá incluso gélidos inviernos a la intemperie si está bien tapada. Por otra parte, hace una planta de interior excelente y es uno de los pocos bananos que florecen y dan fruto en interiores.</p>
	

Numero	104
Nombre común	Crotos
Nombre inglés	Codiaeum
Nombre científico	familia: Euphorbiaceae
Características o usos	
	<p>Su nombre procede del griego <i>Kroton</i>, que significa garrapata, debido a que sus semillas asemejan este ácaro.</p> <p>Existen cerca de 1.300 especies.</p> <p>Como todas las euforbiáceas el croton contiene un látex blanco, muy venenoso, que rebosa cuando se corta una rama o una hoja. Este látex, de color blanquecino, es compuesto de agua, gránulos de almidón, alcaloides, enzimas, sustancias proteicas, resinas y gomas.</p> <p>El aceite de Croton, que se extrae de sus semillas, se usa en medicina herbaria como purgativo drástico. Hoy, al considerarse inseguro, se ha sustituido por modernos laxantes.</p>
	

Numero	105
Nombre común	Ave del paraíso
Nombre inglés	Bird-of-paradise
Nombre científico	<i>Strelitzia reginae</i> (familia: Strelitziaceae)
Características o uso	
	<p>Planta herbácea, con forma de mata, con una altura promedio de 1,5 m y un diámetro 1,8 m. Las flores son hermafroditas, asimétricas, polinizadas por aves.</p> <p>Originaria de Sudáfrica, que se desarrolla cultivada en jardines en regiones tropicales y subtropicales.</p> <p>El término científico de esta planta reginae (del Latín = "de la reina"), está dedicado a la reina Carlota de Mecklenburgo-Strelitz, esposa del rey Jorge III de Inglaterra, muerta en 1818 y aficionada a la botánica.</p> <p>Las aves del paraíso son muy sensibles al ataque de las cochinillas.</p>

7.- LISTADO DE PLANTAS POR CAPÍTULOS

Capítulo 2. Plantas medicinales

1-	Granadilla (<i>Passiflora quadrangularis</i>)	6
2-	Aceituna (<i>Simarouba glauca</i>)	7
3-	Anisillo (<i>Piper auritum</i>)	8
4-	Ñame (<i>Discorea alata</i>)	9
5-	Chile picante (<i>Capsicum annuum</i>)	10
6-	Güitite (<i>Acnistus arborescens</i>)	11
7-	(pendiente de siembra)	12
8-	Paste de luffa (<i>Luffa cylindrica</i>)	13
9-	Hoja de Sen (<i>Caesalpinia pulcherrima</i>)	13
10-	Noni (<i>Morinda citrifolia</i>)	14
11-	Pie de niño (<i>Pedilanthus tithymaloides</i>)	15
12-	Canela (<i>Cinnamomum zeylanicum</i>)	16
13-	Helotropio (<i>Hedychium coronarium</i>)	17
14-	Pericón (<i>Tagetes lucida</i>)	18
15-	Cola de caballo (<i>Equisetum bogotense</i>)	19
16-	Guayaba (<i>Psidium guajava</i>)	20
17-	Asawanda (<i>Withania somnifera</i>)	21
18-	Eucalipto (<i>Eucalyptus cinerea</i>)	22
19-	Achiote (<i>Bixa orellana</i>)	23
20-	Solda con solda (<i>Anredera cordifolia</i>)	24
21-	Camaroncillo (<i>Hamelia patens</i>)	25
22-	Guayaba verde (<i>Psidium guajava</i>)	26
23-	Nim (<i>Azadirachta indica</i>)	27
24-	Guachipelín (<i>Diphysa americana</i>)	28
25-	Tuna (<i>Nopalea cochenillifera</i>)	29
26-	Lengua de suegra (<i>Sansevieria trifasciata</i>)	30
27-	Hombre grande (<i>Quassia amara</i>)	31
28-	Tilo (<i>Justicia pectoralis</i>)	32
29-	Azul de mata (<i>Justicia colorifera</i>)	33
30-	Hierbabuena (<i>Mentha x piperita</i>)	34
31-	Camaroncillo (<i>Hamelia patens</i>)	35
32-	Guarumo (<i>Cecropia obtusifolia</i>)	36
33-	Indio desnudo (<i>Bursera simaruba</i>)	37
34-	Caña Agria (<i>Costus pulverulentus</i>)	38
35-	Carao (<i>Cassia grandis</i>)	39

36-	Tiquisque (<i>Xanthosoma sagittifolium</i>)	40
37-	Milenrama (<i>Achillea millefolium</i>)	41
38-	Artemisa (<i>Ambrosia artemisiifolia</i>)	42
39-	Chicasquil (<i>Cnidocolus aconitifolius</i>)	43
40-	Hierbabuena (<i>Mentha x piperita</i>)	44
41-	Algodón (<i>Gossypium sp.</i>)	45
42-	Inciense (pachuli) (<i>Artemisia absinthium</i>)	46
43-	Frailecillo (<i>Jatropha gossypifolia</i>)	47
44-	Roble de sabana (<i>Tabebuia rosea</i>)	48
45-	Sábila (<i>Aloe vera</i>)	49
46-	Sábila (<i>Aloe cf. barbadensis</i>)	50
47-	(pendiente de siembra)	51
48-	Targuá (<i>Croton draco</i>)	52
49-	Cucarachilla (<i>Tradescantia zebrina</i>)	53
50-	Orégano francés (<i>Plectranthus amboinicus</i>)	54
51-	Hinojo (<i>Foeniculum vulgare</i>)	55
52-	Madero negro (<i>Gliricidia sepium</i>)	56
53-	Cardamomo (<i>Elettaria cardamomum</i>)	57
54-	Orégano criollo (<i>Lippia graveolens</i>)	58
55-	Malva (<i>Malachra alceifolia</i>)	59
56-	Culantro de coyote (<i>Eryngium foetidum</i>)	60
57-	Romero (<i>Rosmarinus officinalis</i>)	61
58-	Juanilama (<i>Lippia alba</i>)	62
59-	Mozote (<i>Triumfetta lappula</i>)	63
60-	Menta (<i>Mentha sp.</i>)	64
61-	Reina de la noche (<i>Brugmansia candida</i>)	65
62-	Geranio de limón (<i>Pelargonium cf. graveolens</i>)	66
63-	Gavilana (<i>Neurolaena lobata</i>)	67
64-	Saúco (<i>Sambucus canadensis</i>)	68
65-	Saragundí (<i>Senna reticulata</i> o <i>Senna alata</i>)	69

Capítulo 3. Cultivos tradicionales

66-	Maíz (<i>Zea mays</i>)	70
67-	Árbol del cacao (<i>Theobroma cacao</i>)	72
68-	Arbusto del café (<i>Coffea arabica</i>)	73
69-	Banano (<i>Musa paradisiaca</i>)	75
70-	Yuca (<i>Manihot esculenta</i>)	77

Capítulo 4. Árboles Maderables

71-	Teca (<i>Tectona grandis</i>)	78
72-	Melina (<i>Gmelina arborea</i>)	79
73-	Pochote (<i>Pachira quinata</i>)	80
74-	Botarrama (<i>Vochysia ferruginea</i>)	81
75-	Cortez negro (<i>Tabebuia impetiginosa</i>)	82
76-	Caoba (<i>Swietenia macrophylla</i>)	83
77-	Cedro Maria (<i>Calophyllum brasiliense</i>)	84
78-	Amarillón (<i>Terminalia amazonia</i>)	85
79-	Cedro amargo (<i>Cedrela odorata</i>)	86
80-	Mamón criollo (<i>Melicoccus bijugatus</i>)	87
81-	Zapote (<i>Quararibea cordata/ Matisia cordata</i>)	87

Capítulo 5. Árboles frutales

82-	Limón dulce (<i>Citrus limettioides</i>)	88
83-	Mango (<i>Mangifera indica</i>)	89
84-	Níspero (<i>Eriobotrya japonica</i>)	90
85-	Manzana rosa (<i>Syzygium jambos</i>)	91
86-	Guayaba (<i>Psidium guajava</i>)	92
87-	Limón mesino o criollo (<i>Citrus x limón</i>)	93
88-	Naranja agria o Malangueña (<i>Citrus x aurantium</i>)	94
89-	Naranjilla (<i>Solanum Quitoense</i>)	95
90-	Naranja dulce (<i>Citrus sinensis</i>)	96
91-	Juplón (<i>Spondias dulcis</i>)	97
92-	Pejivaye (<i>Bactris gasipaes</i>)	98
93-	Palma de pipa o Coco (<i>Cocos nucifera</i>)	99
94-	Manzana de agua (<i>Sizigium malasensis</i>)	100
95-	Mandarina (<i>Citrus reticulata</i>)	101
96-	Grapefruit o pomelo (<i>Citrus x paradisi</i>)	102
97-	Cas (<i>Psidium friedrichsthalium</i>)	103
98-	Carambolo (<i>Averroa carambola</i>)	104
99-	Pitanga (<i>Eugenia uniflora</i>)	105

Capítulo 6. Capítulo Flores y Follajes

100-	<i>Cordilyne</i>	106
101-	Zingiberaceae (Gingers, Maracas, Bastón de emperador)	107
102-	<i>Heliconias</i> (Heliconiaceae)	108

103-	Bananito rosado (<i>Musa velutina</i>)	109
104-	Crotos (<i>Euphorbiaceae</i>)	110
105-	Ave del paraíso (<i>Strelitzia reginae</i>)	111

Listado por nombre científico

<i>Achillea millefolium</i>	41
<i>Acnistus arborescens</i>	11
<i>Aloe barbadensis</i>	50
<i>Aloe vera</i>	49
<i>Ambrosia artemisiifolia</i>	42
<i>Anredera cordifolia</i>	24
<i>Artemisia absinthium</i>	46
<i>Averroa carambola</i>	104
<i>Azadirachta indica</i>	27
<i>Bactris gasipaes</i>	98
<i>Bixa orellana</i>	23
<i>Brugmansia candida</i>	65
<i>Bursera simaruba</i> (L.)Sarg	37
<i>Caesalpinia pulcherrima</i>	13
<i>Calophyllum brasiliense</i>	84
<i>Capsicum annum</i> L.....	10
<i>Cassia grandis</i>	39
<i>Cecropia obtusifolia</i>	36
<i>Cedrela odorata</i>	86
<i>Cinnamomum zeylanicum</i>	16
<i>Citrus limettioides</i>	88
<i>Citrus reticulata</i> o <i>Citrus nobilis</i>	101
<i>Citrus sinensis</i>	96
<i>Citrus x aurantium</i>	94
<i>Citrus x limon</i>	93
<i>Citrus x paradisi</i>	102
<i>Cnidioscolus aconitifolius</i>	43
<i>Cocos nucifera</i>	99
<i>Coffea arabica</i>	73
<i>Cordyline</i>	106
<i>Costus pulverulentus</i>	38
<i>Croton draco</i>	52
<i>Crotos</i>	110
<i>Diphysa americana</i>	28
<i>Discorea alata</i>	9
<i>Elettaria cardamomum</i>	57
<i>Equisetum bogotense</i>	19
<i>Eriobotrya japonica</i>	90

<i>Eryngium foetidum</i>	60
<i>Eucalyptus cinerea</i>	22
<i>Eugenia uniflora</i>	105
<i>Foeniculum vulgare</i>	55
Gingers	107
<i>Gliricidia sepium</i>	56
<i>Gmelina arborea</i>	79
<i>Gossypium sp.</i>	45
<i>Hamelia patens</i>	25, 35
<i>Hedychium coronarium</i>	17
<i>Heliconia spp</i>	108
<i>Jatropha gossypifolia</i>	47
<i>Justicia colorifera</i>	33
<i>Justicia pectoralis</i>	32
<i>Lippia alba</i>	62
<i>Lippia graveolens</i>	58
<i>Luffa cylindrica</i>	12
<i>Malachra alceifolia</i>	59
<i>Mangifera indica L.</i>	89
<i>Manihot esculenta</i>	77
<i>Melicoccus bijugatus</i>	87
<i>Mentha spp.</i>	64
<i>Mentha x piperita</i>	34, 44
<i>Morinda citrifolia</i>	14
<i>Musa paradisiaca</i>	75
<i>Musa velutina</i>	109
<i>Neurolaena lobata</i>	67
<i>Nopalea cochenillifera</i>	29
<i>Pachira quinata</i>	80
<i>Passiflora quadrangularis</i>	6
<i>Pedilanthus tithymaloides</i>	15
<i>Pelargonium cf. graveolens</i>	66
<i>Piper auritum</i> Kunth	8
<i>Plectranthus amboinicus</i>	54
<i>Psidium friedrichsthali</i>	103
<i>Psidium guajava</i>	20, 26, 92
<i>Quararibea cordata</i>	87
<i>Quassia amara</i>	31
<i>Rosmarinus officinalis</i>	61
<i>Sambucus canadiensis</i>	68

<i>Sansevieria trifasciata</i>	30
<i>Senna reticulata o Senna alata</i>	69
<i>Simarouba glauca</i>	7
<i>Sizigium malasensis</i>	100
<i>Solanum Quitoense</i>	95
<i>Spondias dulcis</i>	97
<i>Strelitzia reginae</i>	111
<i>Swietenia macrophylla</i>	83
<i>Syzygium jambos</i>	91
<i>Tabebuia impetiginosa</i>	82
<i>Tabebuia rosea</i>	48
<i>Tagetes lucida</i>	18
<i>Tectona grandis</i>	78
<i>Terminalia amazonia</i>	85
<i>Theobroma cacao L.</i>	72
<i>Tradescantia zebrina</i>	53
<i>Triumfetta lappula L.</i>	63
<i>Vochysia guatemalensis</i>	81
<i>Withania somnifera</i>	21
<i>Xanthosoma sagittifolium</i>	40
<i>Zea mays</i>	70

8.- BIBLIOGRAFÍA

- *“La utilidad de la plantas medicinales”*. Autor: Hernán Rodríguez Navas. Editorial EUNA, 2006.
- Herbario nacional de Costa Rica. *“Plantas al servicio de la salud 1 y 2”*. Plantas Medicinales de Costa Rica y Centroamérica. Autor: Alonso Quesada Hernández, segunda edición San José, Costa Rica, 2010.
- *“Conozca las plantas medicinales”*. Autor: Víctor Fuentes y Manuel Granda, Editorial Científico-Técnica Ciudad de la Habana, 1997.
- INBio. *“Plantas ornamentales nativas de Costa Rica”*. Autor: Barry Hammel. Segunda edición, 2001.
- *“Plantas de uso folclórico y tradicional en Panamá”*. Autores: Carla Chízmar, Allys Lu y Mireya Correa. Editorial INBio primera edición, 2009.
- *“Árboles maderables de Costa Rica, Ecología y Silvicultura”* Autores: Q. Jiménez Madrigal, F.E. Rojas Rodríguez, V. Rojas Chacón y L. Rodríguez Sánchez. Segunda edición, año 2011.
- *“Costa Rican Medicinal Plants I”*, Hyouk Joung, INBio 2008.
- *“Árboles y arbustos del Parque Natural Metropolitano, Panamá”*. Mireya Correa. INBio.
- *“Plantas Curativas”*, Autor: Dr. Martin Furlenmeier. Editorial Schwitler Zug, Suiza 1978.

Páginas web consultadas:

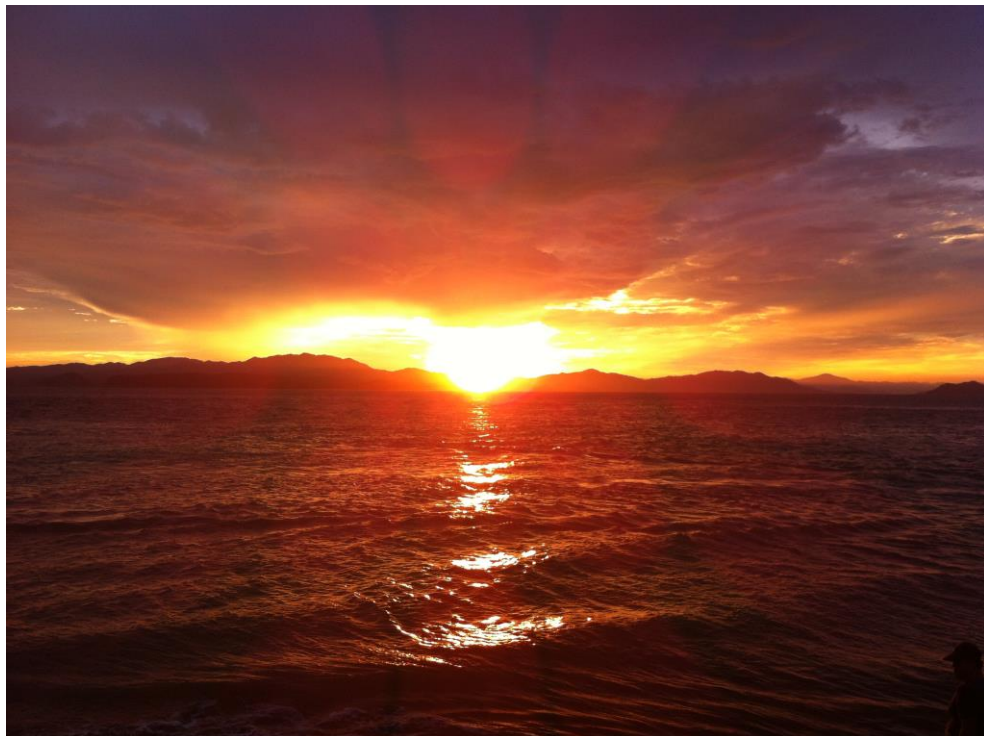
www.darnis.inbio.ac.cr

www.wikipedia.es

www.botanical-online.com

www.nacion.com/2013-01-24/Opinion/el-maiz--patrimonio-cultural-y-natural-de-costa-rica.aspx

www.arbolesornamentales.es



PURA VIDA!