



**INSTITUTO DE INVESTIGACIONES DE LA AMAZONÍA PERUANA**

**PROGRAMA DE INVESTIGACIÓN DE BIODIVERSIDAD AMAZÓNICA**

**Proyecto: Prospección y evaluación de sustancias bioactivas y productos naturales**

**Sub-proyecto: Conocimientos para el aprovechamiento sostenible de las plantas medicinales**

**FOLLETO**

**SALUD Y BIEN VIVIR CON PLANTAS MEDICINALES AMAZÓNICAS**

**2010**

**Blga. Elsa L. Rengifo S.**

**CONTENIDO**

I. PRESENTACIÓN .....	Pág. 3
II. INTRODUCCIÓN .....	Pág. 4
III. FITOTERAPIA .....	Pág. 5
AGUAJE <i>Mauritia flexuosa</i> .....	Pág. 6
COPAIBA <i>Copaifera paupera</i> .....	Pág. 8
GUANÁBANA <i>Annona muricata</i> .....	Pág. 10
HUITO <i>Genipa americana L</i> .....	Pág. 11
SACHA INCHI <i>Plukenetia volubilis</i> .....	Pág. 13
IV. BUENOS HÁBITOS DE SALUD.....	Pág. 14
V. RECOMENDACIONES.....	Pág. 15
VI. BIBLIOGRAFÍA .....	Pág. 16

## I. - PRESENTACIÓN

Ponemos a disposición del público en general, el presente folleto, como aporte del Instituto de Investigaciones de la Amazonía Peruana a través del sub Proyecto “Conocimientos para el aprovechamiento sostenible de las plantas medicinales”, como documento de consulta a fin de contribuir a mejorar la salud de la población amazónica, del Perú y de otros países.

Esta información fue obtenida de la sistematización de los conocimientos ancestrales de los pobladores de la Selva Amazónica, y complementada con datos científicos interesantes que contribuyen a sustentar el propósito de la publicación: **Orientar a tener una buena salud y un buen vivir.**

El consumir especies vegetales de uso medicinal y alimenticio, ha sido por mucho tiempo el recurso terapéutico más utilizado en el mundo.

La lectura del documento brindara información útil, de fácil acceso y aplicación de plantas que son empleadas, por un gran número de pobladores que han compartido, sus secretos y experiencias para masificar los beneficios obtenidos en su aplicación.

*Retener la respiración, es muy útil para crear calor psíquico y aumentar la energía corporal.*

## II. - INTRODUCCIÓN

El Perú cuenta con una gran variedad de especies vegetales, provenientes de la amazonía.

Existe poca difusión de las bondades de las plantas, que se utilizan como medicinales y alimenticias, que con el consumo de partes de la planta como frutos, hojas, corteza y otras partes de ellas, benefician a la población en el buen estado de la salud.

Se tiene una invaluable riqueza de información, acumulada en conocimientos tradicionales, la idea es compartir esta información con la población en general y especialmente con la más sensible, desfavorecida, de bajos ingresos económicos, como una alternativa para su bien vivir.

Las plantas medicinales amazónicas, son en su mayoría de fácil acceso, motivo para dar a conocer a las que están a nuestro alrededor. Aprovechar el conocimiento de su uso y transmitirlo, respetando los conocimientos adquiridos y transmitidos de generación en generación.

Las cinco especies que se han seleccionado, para el primer folleto de esta serie, tiene carácter divulgativo a fin de que sea comprensible, para la mayor parte de personas, se ha utilizado un lenguaje común, evitando en lo posible las palabras técnicas, tanto para la descripción de los síntomas, como para la identificación de las zonas del cuerpo que se ven afectadas por cada patología.

*Dormir bien es esencial para encontrarse bien, estar sanos, tener buena cara, rendir a tope, sentirse fuerte y optimista.*

### **III. - FITOTERAPIA**

Debemos considerar que la **fitoterapia**, es la ciencia que trata del uso de plantas medicinales o sus derivados con fines terapéuticos, para prevención o tratamiento de patologías, estas plantas contienen componentes activos en el tratamiento de diversas enfermedades.

Tiene importancia en la medicina actual, con mayores adeptos tanto de las ciencias medicas formales como de técnicos naturistas por el argumento proveniente de una buena utilización del método científico.

No debemos olvidar que los remedios a base de plantas medicinales, presentan una inmensa ventaja con respecto a los tratamientos químicos. En las plantas los principios activos se hallan siempre biológicamente equilibrados por la presencia de sustancias complementarias, que van a potenciarse entre si, de forma que en general no se acumulan en el organismo, y sus efectos indeseables están limitados. Por lo que seguir ciertas recomendaciones que se indican en el documento, son de utilidad y fácil aplicación.

Para que una planta conserve sus propiedades medicinales, se deben respetar ciertas reglas de colecta, desecación, almacenamiento y obtener una materia prima optima, para que posteriormente sirva para la elaboración de productos llamados Fitofármacos o fitoterapicos, con productos como infusiones, extractos, capsulas, pomadas, néctares, entre los principales.

*Las buenas aptitudes de vida son fundamentales para envejecer de manera saludable, hay que empezar ahora.*

# Aguaje



Nombre científico: *Mauritia flexuosa*

Familia: Arecaceae

Nombres comunes: Aguaje, achu, ajatsatsa, burití

Es una palmera de frutos comestibles, originaria del Perú, alcanza los 35 m. de altura, su fruto es elíptico de 5-7 cm. de largo y 4-5 cm. de ancho.

Se encuentra en Loreto, San Martín, Ucayali y Huánuco. También crece en Bolivia, Brasil, Colombia, Ecuador y Venezuela.

Existen 3 tipos de aguaje: Shambo (pulpa carnosa y aceitosa de color naranja roja); Azul shambo (adquiere color azulino al remojarlo en agua caliente para maduración) y Killo aguaje (pulpa agridulce y color amarillo).

## Usos tradicionales

Es una planta que tiene múltiples propósitos, de las hojas se obtienen fibras para uso doméstico y artesanía, del pecíolo se obtiene pulpa para papel, las inflorescencias jóvenes se cortan o amarran para coleccionar savia dulce que se consume directamente fermentado como bebida alcohólica o se hierve para obtener azúcar, el tallo se utiliza como puente, y "batido" como piso o separador de ambientes o como cerco muerto; de la médula del tronco se obtiene harina comestible casi puro almidón; en las palmas caídas o tumbadas y en pudrición proliferan los "suris" *Rhynchoporus palmarum* que se consumen crudos, asados o cocinados.

El consumo tradicional, es masticando directamente el mesocarpo del fruto madurado (procesado con agua tibia o expuesto al sol). De la pulpa madura se obtienen otros subproductos como son harina, aceite, helados, chupetes, mermeladas.

*La vida sedentaria es enemiga de tus huesos y de tu corazón.*

**Actividad farmacológica**

La parte carnosa de los frutos es un alimento muy bueno, por su contenido en calorías, proteínas, aceites carbohidratos, sales minerales (calcio, fósforo y hierro), vitaminas (A, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>5</sub>, C) y yodo. La pulpa tiene un alto contenido de lípidos (21 a 31%) así como ácidos grasos esenciales. El aceite presenta el mayor contenido de vitamina A. El betacaroteno tiene actividad vitamínica, y es uno de los mejores anticancerígenos que existen, también funciona como un excelente protector de la piel contra los rayos ultravioleta, y ayuda al mantenimiento del cutis, previniendo su resecaimiento y envejecimiento prematuro. Además previene la arteriosclerosis.

*Para combatir el envejecimiento, arrugas: Tomar seis vasos de agua con limón al día.*

# COPAIBA



Nombre científico: *Copaifera paupera*

Familia: Fabaceae

Nombres comunes: Bonshish matisiati y Namboman tsacati (shipibo-conibo); Bunxix (conibo); Capaúba; Copal; Copa-uva; Cupiúba; Jatobamirim; Marimari; Matisihuati y Oleo-branco.

Árbol de 20 a 30 m. de altura, tronco recto, corteza rugosa. Hojas de 3 a 5 cm. de largo y de 1 a 2 cm. de ancho. Sus flores son blancas, olorosas, pequeñas. Su fruto es una legumbre. Contiene semillas de 1, 2 hasta 4, cubiertas por un arilo de vivo color anaranjado. Partes aprovechadas: madera, fruto y oleorresina.

Distribuida en la Amazonía Peruana en los departamentos de Ucayali (Tahuania-Atalaya), Madre de Dios y Loreto (Carretera Iquitos-Nauta Km. 45 y, en el bajo Huallaga).

## Usos tradicionales

Antiséptico, antiinflamatorio, cicatrizante, hipotensor, antiartrítico, antimicótico, acné, soriasis, herpes, reumatismo, amigdalitis, cáncer, tos, bronquitis crónica, asma, úlceras estomacales, leucorrea, dolor de oído, hemorroides, tétano y dolores musculares.

Otros usos: maderable empleada para fabricar parquet, canoas y otros trabajos de construcción. La oleorresina se usa en la fabricación de jabones, cosméticos y combustible.

Se sugiere consumirlo de cinco a diez gotas diluidas en medio vaso con agua, de una a tres veces al día.

*Nuestra salud es muy importante por lo tanto debemos cuidarla.*

**Actividad farmacológica**

Es atribuida a una serie de sesquiterpenos y ácidos terpenénicos entre los que se incluyen los ácidos copálico, coipaiérico, copaiferélico, hardwickico y kaurenico, así como el cariofileno, con propiedades anti-inflamatorias, protectores del sistema digestivo, favoreciendo y estimulando su mejor funcionamiento. Contribuye a lubricar las arterias y venas, ayudando a una adecuada circulación de la sangre y, en general, una mejor oxigenación.

Actividades por lo que, el aceite de copaiba sea un excelente remedio, del que la medicina ancestral amazónica, recomienda su utilización como se indica en los usos tradicionales.

*Un desayuno completo favorece una mente activa.*

# GUANÁBANA



Nombre científico: *Annona muricata*  
Familia: Annonaceae  
Nombres comunes: Anona, guanábana, graviola.

Árbol con altura cercana a los 6-8 m. Sus hojas verdes de 8-15 cm. de largo, gruesas. Flores solitarias de 4-5 cm., con seis pétalos amarillentos; tres sépalos. Su fruto es comestible de color verde amarillento, de 20 cm. de longitud, una pulpa blanquecina en su interior que desprende un jugo lechoso ligeramente ácido.

## Usos tradicionales

Los frutos maduros se emplean en catarros, como antibacterial, anticonvulsivante, antidepresivo, antidiarreico, antidisentérico, antiespasmódico, antimicótico, antipirético, antiviral, astringente, asimismo en cáncer, como cardiodepresivo, cicatrizante de úlceras o heridas en la piel, depurador de la sangre, dermatitis, diabetes, eczema, hipertensión, indigestión, insecticida, raquitismo, sedante, sudorífero, tumores, vasodilatador y vermífugo.

Las semillas trituradas se utilizan como antiparasitarias.

## Actividad farmacológica

Las acetogeninas son los compuestos responsables de la actividad antitumoral, limitando la producción de ATP (Adenosin trifosfato) y alterando el mecanismo respiratorio mitocondrial.

El alcaloide coreximina presenta efecto estimulante respiratorio y antihipertensor.

La aterosperminina tiene efectos antiarrítmicos, anestésicos y antifúngicos.

*Los pasatiempos estimulan el cerebro.*

# HUITO



Nombre científico: *Genipa americana* L

Familia: Rubiaceae

Nombres comunes: Caruto. Chibará, Chipará. Genipa, Genipapo. Granado, Ana (machiguenga, asháninka, nomachiguenga); Guanapay. Huitoc, Huitu, Huito sua, Huito de agua, Isso (piro) Jagua, Janipa (cocama), Jave (yagua) Jigua, Juaraavuro (ocaina); Jidoro (huitoto), Lana.

Árbol de 10 a 25 m. de altura y de 30 a 80 cm. de diámetro, corteza lisa. Hojas grandes de 10 a 30 cm. Flores grandes de 2.5 cm. de diámetro, ligeramente perfumados. Fruto en baya ovoide, de color parduzco, de cáscara amarillo crema a marrón, con puntuaciones marrón oscuras. Semillas numerosas, alrededor de 300 por fruto de 1 cm. de diámetro, achatadas, de color crema.

Con distribución geográfica en México, sur de Florida, las Indias Occidentales hasta Paraguay. También en el Caribe y tierras bajas de América tropical. En Perú, en la Amazonía, hasta 1,200 m.s.n.m. y en la costa norte.

## Usos tradicionales

Afrodisíaco, antiabortivo, antiséptico, cicatrizante, digestivo, diurético, laxante, anemia, asma, bronquitis, calvicie, cáncer uterino, caspa, diarrea, enteritis crónica, extracción dental, hemorragia, hidropesía (ascitis), hongos de la piel, ictericia, inflamación vaginal, reumatismo, sarampión, tos. Sus hojas se usan para eliminar piojos y las semillas reducidas a polvo como insecticida.

*El optimismo es bueno para el corazón.*

## *Salud y Bien Vivir con Plantas Medicinales*

El fruto es empleado para preparar bebidas espirituosas, como el "huitochado", o mermeladas, refrescos, jarabes, helados, dulces y otros preparados. El fruto en estado verde y las hojas es empleado por los nativos para teñir su cuerpo, cabellos y vestidos, los frutos tostados se frota sobre la piel para ahuyentar a los mosquitos.

Su tronco es maderable y se emplea en trabajos de carpintería, así como en la elaboración de mangos de herramientas, batanes y utensilios de cocina. Sus frutos verdes y la corteza de esta especie se emplean para fabricar cordeles.

### **Actividad farmacológica**

La sustancia responsable de la coloración es la genipina; un monoterpenoide que produce una coloración negra no sólo con la proteína de la piel, sino también en presencia de varios aminoácidos.

El ácido genopocídico y los taninos, presentes en los frutos verdes, hojas y corteza, favorables en afecciones digestivas, como las diarreas.

Los estudios bromatológicos del fruto reportan la siguiente composición: proteínas 7.3 g%, grasas 4.2 g%, fósforo 0.16 g%, calcio 0.30 g% y fibra 32 mg%.

Actividades que hacen que el fruto, verde o maduro

*Para adelgazar o no engordar hay que cuidar la dieta y hacer ejercicio.*

# Sacha inchi



Nombre científico: *Plukenetia volubilis*

Familia: Euphorbiaceae

Nombres comunes: Sacha Maní, Inca Inchi, Maní del Inca, maní del monte, sacha yuchi, sacha yuchiqui.

Planta de crecimiento voluble, abundantes hojas y ramas, semileñosa y perenne; altura de la planta 2 m.; hojas acorazonadas; flores pequeñas; fructificación capsular de 3 a 5 cm. de diámetro; fruto color verde, marrón negruzco al madurar; semillas marrón oscuro, 1.5 x 2 cm. de diámetro.

## Usos tradicionales

El consumo de las semillas, favorece el correcto desarrollo y funcionamiento del sistema nervioso, el mejor movimiento del sistema digestivo, fortifica los huesos y el sistema óseo, ayuda a reducir los niveles altos de colesterol, tonifica el corazón y reduce problemas cardiovasculares, ayuda a controlar la ansiedad y el apetito, retarda la llegada de la glucosa en la sangre, es usado como antioxidante natural, refuerza el sistema inmunológico, contribuye a regular la presión arterial, podría tener efectos protectores frente al desarrollo de algunos tipos de cáncer.

## Actividad farmacológica

El aceite tiene alto contenido en ácidos grasos omega 3 (más de 48%), omega 6 (36%) y omega 9 (8%), contiene antioxidantes vitamina A y alfa-tocoferol vitamina E, más del 60% de la almendra desgrasada es proteína completa de alta calidad (99% digestible) es muy rica en aminoácidos esenciales y no esenciales, en cantidades suficientes para la salud. Contenido de aceite 49 - 53% (Omega 3, 6 y 9), proteína 33%.

*Sí caminas a primera hora de la mañana, antes de desayunar, ten en cuenta que es el mejor momento para perder peso.*

#### IV. - BUENOS HÁBITOS DE SALUD

Es muy importante conocer y adoptar ciertas recomendaciones, para la obtención de una buena salud.

Dentro de las principales tenemos a las siguientes:

1. **Comer bien:** En lo posible, como mínimo tres veces al día. Eliminar o reducir el consumo de alimentos y bebidas ricas en calorías, lípidos, azúcar y sal.
2. **Tener una buena nutrición alimentaria:** Comer equilibradamente los cuatro grupos alimentarios, como son las frutas y legumbres en mayor proporción, ocho vasos diarios de agua, leche y productos lácteos, carnes, pan y cereales.
3. **Ejercicios:** Relizarlos como mínimo 15 minutos al día.

Es indicado que el sólo hecho de comer bien y estar activo favorece su salud. Adoptando buenas aptitudes, contribuirá a reducir el peligro de obesidad, de diabetes tipo 2, de enfermedades del corazón, de algunos tipos de cáncer.

Las ventajas que se obtienen de realizar estas recomendaciones, se indican en el siguiente diagrama:



## V.-RECOMENDACIONES

Las plantas nutracéuticas son poseedoras de un efecto beneficioso sobre la salud humana, así tenemos :

- Los limones, son antiinflamatorios y antihistamínicos. En rodajas y jugos calman la piel irritada.
- La avena es un tónico excelente, antidepresivo y reconstituyente.
- Vitaminas A, C, E , son antioxidantes y aumentan las defensas.
- La vitamina B previene la sequedad de los bordes de la boca y el enrojecimiento e irritación de la lengua.
- Las vitaminas del grupo B contribuyen a la producción de energía y al buen funcionamiento del sistema nervioso y aparato digestivo.
- La vitamina C combate las infecciones.
- Las frutas y verduras, bajas en calorías y ricas en agua son básicas para la dieta.
- Los lácteos aportan calcio, esencial para los huesos.
- La vitamina D imprescindible para el desarrollo de huesos y dientes y reduce las fracturas.
- Las hortalizas como la zanahoria, tomate y espinaca ayudan a prevenir el asma.
- Yogurt es un alimento que prolonga la vida.
- Aprende a desconectarte de las preocupaciones, mira el lado positivo de las dificultades, come bien, mucha fruta y verdura. Y no tendrás stress.
- Se debe hacer 30 minutos, como mínimo de ejercicio físico durante 5 días por semana.
- Bebe mucha agua para favorecer la filtración renal, por lo menos 2 litros de agua para mantener la hidratación.
- Para prevenir el resfriado y la gripe, lávate las manos de manera regular a lo largo del día y siempre antes de comer.
- Los carbohidratos se encargan de la energía y uno de ellos es la glucosa, el alimento del cerebro.
- Evitar los condimentos irritantes, las gaseosas y el tabaco, producen indigestión.
- Para prevenir la presión alta, consumir ajos crudos en ensaladas con apio.

## VI. - BIBLIOGRAFÍA

- Alonso Jorge. Tratado de fitofármacos y nutraceuticos 1era Ed; 2004 Argentina, Rosario. Editorial Corpus Libres.
- Ida Cabrera. Frutales en las montañas Alimento, Medicina y Madera. Departamento de Investigaciones Agroinformativas. Edición Centro de información Y Documentación Agropecuario. Ciudad de la Habana, 1991.
- Pinedo, M; Rengifo, E. et al. (1997), Plantas Medicinales de la Amazonia Peruana. Estudio de Uso y Cultivo. Instituto de Investigaciones de la Amazonia (IIAP). Iquitos-Perú. 169-170 Pág.
- Rengifo Salgado Elsa Liliana. Las Ramas Floridas del Bosque: Experiencia del manejo en Plantas Medicinales Amazónicas. IIAP. 2007.
- Manejo & Aprovechamiento del IRAPAY/ *Lepidocaryum tenue*.
- Manejo & Aprovechamiento del CASHAPONA/ *Socratea exorrhiza*.
- Néctares y macerados enriquecidos con UÑA DE GATO/ Elliot, Jorge; Hilario, Roaldo.- Lima: ITDG, 2002.
- Para los Amantes de la Naturaleza- Consejos y sugerencias para cuidarla 1995, Editorial LIBSA del texto: William Lockwood Narciso Serra, 25 28007 MADRID.
- José Carlos Tavares Carvalho- Formulario Medico- Farmacéutico de fitoterapia- 2 edición ampliada y revisada, con aplicación y dosificación de Isoflavonas de Soya.
- Sala Andes Amazonia Biodiversidad para la vida-Catálogo Biodiversidad para belleza.
- Franklin Ayala Flores-Inventario taxonómico de la flora de la Amazonía Peruana-Herbario etnobotánico Amazónico. 1999.
- Cuerpamente, Bienestar y salud natural.
- Suplemento especial del diario OJO- remedios caseros.
- Revista 2002-Saber vivir los mejores años.