

LA UTILIDAD DE LAS
PLANTAS MEDICINALES EN
COSTA RICA

Hernán Rodríguez Navas

LA UTILIDAD DE LAS PLANTAS MEDICINALES EN COSTA RICA





©EUNA

Editorial Universidad Nacional

Heredia, Campus Omar Dengo

Costa Rica

Teléfono: (506) 2562-6754

Fax: (506) 2562-6761

Correo electrónico: euna@una.cr

Apartado postal: 86-3000 (Heredia, Costa Rica)

© La utilidad de las plantas medicinales en Costa Rica

Hernán Rodríguez Navas

Segunda edición aumentada y actualizada 2017

Producción editorial: Alexandra Meléndez C. amelende@una.ac.cr

Diseño de portada: Jania Umaña

Fotos del autor

615.32

R696u2

Rodríguez Navas, Hernán

La utilidad de las plantas medicinales en Costa Rica /
Hernán Rodríguez Navas. -- Segunda edición aumentada y
actualizada. -- Heredia, C. R. : EUNA, 2017.

433 páginas : ilustraciones a color ; 28 cm.

ISBN 978-9977-65-475-1

1. PLANTAS MEDICINALES 2. COSTA RICA
3. MEDICINA NATURAL 4. BOTÁNICA MÉDICA
5. FLORA I. Título.

La Editorial Universidad Nacional (EUNA), es miembro del
Sistema Editorial Universitario Centroamericano (SEDUCA).

De conformidad con el Artículo 16 de la Ley N.º 6683, Ley sobre Derechos de Autor y Derechos Conexos, se prohíbe la reproducción parcial o total no autorizada de esta publicación por cualquier medio o procedimiento mecánico o electrónico, con excepción de lo estipulado en los artículos N.º 70 y N.º 73 de la misma ley, en los términos que estas normas y su reglamentación delimitan (Derecho de cita y Derecho de Reproducción no autorizada con fines educativos).

CONTENIDO



Introducción a la Segunda Edición	13
Presentación a la Primera Edición	15
Introducción a la Primera Edición	17
Plantas Medicinales	21
Aceituno	23
Achiote	26
Aguacate	29
Ajenjo	32
Ajillo, Zorrillo	34
Ajo	39
Albahaca	45
Alcachofa	47
Algodón	50
Altamisa	53
Anisillo	55
Apazote	57
Árnica	59
Azul de mata, Sacatinta	61
Banano	63
Bay Rum y Jamaica	66
Berengena	68
Borraja	72
Cabuya, Maguey	75
Cacao	79
Café	81

Calaguala	85
Caléndula	87
Canela	90
Caña agria	93
Caña de azúcar	95
Caña fistula	98
Carao	101
Cardamomo	103
Cardosanto	105
Cebolla	108
Cedrón, Yerba Luisa	112
Cerrajilla	114
Chayote	116
Chicoria.....	118
Chilca Venenosa.....	120
Chile dulce y Chile picante	123
Coco, Pipa.....	126
Cola de caballo.....	129
Copalchi	131
Coralillo, Fosforillo	133
Cuculmeca y Zarzaparrilla.....	136
Culantro	139
Culantro de coyote	141
Cúrcuma	144
Damiana	147
Dienteleón.....	150
Escoba de castilla, Mastuerzo	153
Escobilla	156
Estramonio, Tapate, Toluache	158
Eucalipto	162
Flor de Muerto, Cempalxochitl.....	165
Floripondio, Reina de la noche	170
Frailecillo	172
Frambuesa	174

Fresa	177
Frijolillo, Pico de pájaro	180
Gavilana	182
Golondrina	184
Granada.....	186
Granadilla, Maracuya.....	189
Guácimo, Guácimo Ternero, Tapaculo	191
Guachipilín	194
Guarumo	196
Guayaba	199
Guaytil, Jagua	202
Higuerilla, Recino.....	204
Hinojo	207
Hombre grande	210
Indio desnudo, Jiñocuabe.....	213
Itabo	215
Jacaranda.....	217
Jengibre.....	219
Jícaro	223
Jocote	226
Juanilama	229
Lavanda.....	232
Lechuguilla de sapo	234
Lino, Linaza	236
Madero negro	238
Maíz	241
Malva	244
Mamey	246
Mango	249
Manzanilla	252
Maracuyá	255
Marañón	258
Mariguana	262
Mariposilla.....	265

Melisa, Toronjil.....	268
Nance	270
Naranja agria, Naranja dulce y Limón ácido	273
Neem.....	278
Noni	291
Ñame.....	294
Okra, Quimbombo	297
Orégano.....	299
Orozuz.....	302
Ortiga	305
Ortiga	308
Papa.....	310
Papaya.....	313
Pericón	316
Pichichío	319
Piña	322
Quina.....	326
Raicilla	329
Rangallo, Uña de tigre (en Costa Rica), Uña de gato (en Sudamérica)	332
Remolacha	336
Roble de sabana	339
Romero	341
Rosa de Jamaica, Sarril.....	344
Ruda.....	347
Sábila	350
Salvia	357
Salvia virgen	359
Sandía	361
Santa María.....	363
Sarangundí	365
Sauce, Sauce llorón.....	367
Saúco.....	369
Sornia	371
Sorosí	373

Tabaco	375
Tamarindillo, Riñoncillo	380
Tamarindo	382
Targuá, Sangre de dragón	385
Tilo	387
Tomate	389
Tomillo	392
Uva, Vid	394
Vainillo	397
Veranera	399
Verdolaga	401
Verbena	404
Vetiver	406
Yerba buena	409
Yerba del toro	411
Yerba mora	413
Yuca	416
Zacate limón	418
Zapote	420
Glosario	423
Referencias Bibliográficas	425

INTRODUCCIÓN A LA SEGUNDA EDICIÓN



En vista del logro obtenido en la publicación del libro *La utilidad de las plantas medicinales en Costa Rica* se decidió escribir el segundo volumen, con la finalidad de continuar con la información adecuada sobre el uso de las plantas medicinales que se utilizan en el territorio nacional.

Costa Rica es uno de los países más afortunados en su riqueza de la biodiversidad, en nuestra nación se encuentra entre el 4 y el 5 % de la biodiversidad del mundo, en esta pequeña porción de tierra de 51 000 km², ubicada en Centroamérica, aquí se juntó la flora y fauna migratoria del norte y sur de América.

Ya Cristobal Colón en su cuarto viaje, al llegar a tierra continental, arribó al actual Puerto Limón y manifestó “Qué costa más rica”. La zona del Atlántico, que es cálida húmeda, presenta una vegetación exuberante. Los botánicos consideran a Costa Rica el paraíso de la botánica, pero la población y las autoridades políticas no son conscientes de esta riqueza; de las 12 000 especies, la población maneja unas 300, mientras que países del área, pobres ecológicamente como El Salvador (21 000 km²), manejan más de 1000 plantas.

En Costa Rica esta riqueza cada día está más amenazada con la extinción, por los altos índices de tala no controlada, contaminación ambien-

tal (incluyendo la de ríos), mal uso y abuso de los plaguicidas, minería a cielo abierto.

Si somos un país tan rico en flora y fauna, ¿cómo es posible que no se ha puesto atención a esta riqueza? Nuestros políticos, que son viciosos y corruptos, no tienen en su programa de gobierno la protección y conservación de la biodiversidad para el desarrollo de industrias de agroquímicos o de fármacos, utilizando principios orgánicos.

Las autoridades de la salud pública son ignorantes de nuestra riqueza, algunos principios se exportan y luego se importan transformados como fármacos.

Todavía ni siquiera imitamos países del área como Brasil, Perú, México, Cuba y otros que sí han aprovechado la maravilla de los recursos naturales, ellos han creado instituciones donde verifican la información empírica que han utilizado sus pueblos, y esta a su vez ha servido de base para investigaciones científicas.

En Costa Rica, por ejemplo, se importa los productos de uña de gato, cuya materia prima se encuentra en gran cantidad en forma silvestre, en todo el Atlántico del país, pero nosotros no podemos patentar estos productos porque el Departamento de Permisos y Patentes del Ministerio de Salud Pública dificulta este proceso, no así la importación.

PRESENTACIÓN A LA PRIMERA EDICIÓN



En el maravilloso y gran reino vegetal, las plantas medicinales han jugado un papel preponderante en el bienestar de los animales, del hombre y de las mismas plantas, interacción que se pierde en la noche de los tiempos y que en la actualidad se revitaliza y florece a la luz de los avances científicos y tecnológicos mundiales.

Costa Rica, con una extraordinaria biodiversidad, es realmente un laboratorio viviente, que apenas estamos conociendo. Ese acervo medicamentoso de las plantas tiene básicamente tres orígenes:

- a) el amplio bagaje que nos legaron los indígenas,
- b) la influencia española y
- c) el extraordinario impacto afrocaribeño.

Todo ese titánico esfuerzo que realizan personas e instituciones nacionales e internacionales, para ir validando aquellas plantas promisorias, tiene el propósito primordial de preparar una confiable y efectiva farmacopea vegetal, para que sea adoptada por las agencias oficiales y así coadyuvar en los procesos sanitarios.

Por esa razón este trabajo encomiable, efectuado por el profesor Hernán Rodríguez Navas, es altamente meritorio, ya que, con una vasta expe-

riencia en este campo, realizó una muy juiciosa selección que representa una muestra muy exacta de las principales plantas medicinales empleadas en nuestro país, y presenta una verdadera monografía de cada una. Para ello utilizó las más recientes y renombradas investigaciones al respecto.

La forma de presentación del libro está tan bien diseñada que resulta muy útil para investigadores en los diferentes campos de la salud, en ese abrumador, complejo y siempre desafiante campo de la fitomedicina, igualmente para estudiantes, neófitos y sobre todo para aquellos hogares que se ubican muy lejos de los centros de salud o a los cuales, aún viviendo en las ciudades, el acceso a medicamentos tan caros se les hace un verdadero problema y sacrificio. Precisamente en esta obra van a encontrar consejos sobre plantas sumamente efectivas, claro, somos conscientes y hay que resaltar que la fitoterapia no es ninguna panacea, como ninguna otra técnica o disciplina, pero forma parte muy importante de ese vademécum holístico.

Para que las personas y las poblaciones sean saludables, es de suma importancia la medicina preventiva, que está directamente relacionada con la buena calidad de vida, en lo que debe haber un equilibrio sano entre la vivienda, la alimentación, el trabajo, la recreación y la salud mental o espiritual.

De antemano estoy convencido de que el gran esfuerzo del profesor Rodríguez se verá más que satisfecho y realizado cuando este libro sea un documento de consulta y de uso en la casa de alguna persona.

Luis Jorge Poveda Álvarez

INTRODUCCIÓN A LA PRIMERA EDICIÓN



Costa Rica es un país de gran riqueza en su biodiversidad, incluso su mismo nombre lo confirma, pero somos deficientes en cuanto al conocimiento de nuestra flora medicamentosa.

Si bien es cierto que existe escasa y deficiente literatura relacionada con las plantas medicinales, esta poca en su mayoría utiliza libros de zonas templadas, que se traducen y son mal interpretados, luego se complementan con información empírica. No son muchos los autores de libros científicos que se dan a la tarea de cubrir estos vacíos y hasta el momento no se ha logrado presentar la gran riqueza de nuestra flora medicamentosa.

El presente libro pretende resolver una parte de la situación planteada, para ello se han analizado las diferentes obras de fitoterapia de nuestra región como son: *Plantas medicinales de México*, de tres autores: Maximino Martínez, Francisco Ochoa y Erick Estrada; *Plantas de uso medicinal de Guatemala*, de A. Cáceres; *Botánica medicinal popular*, de J. González, de El Salvador; *270 plantas medicinales iberoamericanas*, editor M. Gupta, de Bogotá; también se analizó la labor de Tramil, institución que realiza esfuerzos por coleccionar la experiencia de Centroamérica y del Caribe, y que creó una farmacopea de esta región.

Del análisis de las obras científicas señaladas, agregando las experiencias de investigaciones y del conocimiento de nuestra población, con

un glosario de términos técnicos y una bibliografía ampliada, se tomó la consideración de crear este libro y así resolver parte de nuestro problema.

Con esta fuente de información se pretende contribuir a ampliar el conocimiento en relación con las plantas medicinales. Se presentan las monografías de las plantas de mayor uso en Costa Rica; los nombres vulgares más comunes con que nuestro pueblo las reconoce; el nombre científico para la correcta identificación de la planta; su hábitat, que informa sobre su posible origen y las condiciones ambientales en las que se desarrolla en nuestro país.

El uso medicinal es el conocimiento empírico y científico que se evalúa por medio de los siguientes elementos: el análisis químico, el cual es muy importante para conocer realmente el contenido de las plantas y así definir su forma de procesar, sus posibles efectos curativos en los humanos y las restricciones. Estos elementos han sido tomados como actividad biológica, o sea, han sido evaluados *in vitro* o *in vivo*, muy pocas plantas se han reportado con efecto positivo en humanos.

El objetivo de esta investigación es contribuir a la concientización del público en general, sobre la necesidad de identificación de la especie tratada, la forma de utilizarla y en cuáles casos. En cuanto a los profesionales, brindarles información sobre el conocimiento científico de cada una de las especies tratadas. En relación con los gobernantes, poner a su disposición la importancia de nuestra flora medicinal y buscar la sostenibilidad de nuestro sistema ecológico. En especial para el Ministerio de Cultura y Juventud, pues es el ente que debe preservar los conocimientos de las plantas medicinales, siendo el producto de la convivencia de nuestros indígenas con la naturaleza; muchos de estos conocimientos empíricos fueron evaluados, en su gran mayoría dieron resultados positivos y se crearon así las ciencias.

La poca tradición en el uso de las plantas medicinales de Costa Rica, está en vías de extinción; el *awá*, médico indígena, en su proceso de curar y transmitir sus conocimientos, va por el mismo destino. De esta manera, le corresponde al gobierno considerar en sus proyectos factibles el rescate de la medicina popular y las tradiciones del pueblo. A pesar de que la OMS

ha sugerido a los ministerios de salud pública de los países integrantes de la ONU considerar los sistemas de medicina alternativa, Costa Rica no ha tomado esta consideración.

El buen uso de nuestros recursos naturales podría resolver problemas económicos, de salud y de cultura; Costa Rica exporta materia prima para ser procesada e importa luego los fármacos patentados, aspectos que confirman la necesidad de dar a conocer las cualidades de uso de las plantas medicinales en nuestro país.

El autor

