

GUÍA DE PLANTAS

Rinconcito lepidóptero y Jardín de plantas medicinales



¡Observemos, conectemos y aprendamos sobre la relación entre las plantas, las mariposas y nuestra salud!



Estación de Investigación Las Cruces
Jardín Botánico Wilson
Organización para Estudios Tropicales (OET)

Presentación

La Organización para Estudios Tropicales (OET), fundada en 1963, tiene como propósito respaldar nuestros ecosistemas tropicales a través de la promoción del descubrimiento y conocimiento científico, mejora de la percepción humana sobre la naturaleza y reforzamiento de las acciones políticas globales en los trópicos. Actualmente cuenta con la Estación de Investigación Las Cruces en Coto Brus, Estación de Investigación La Selva en Sarapiquí, Estación de Investigación Palo Verde en Bagaces, Estación de Investigación Skukuza en Sudáfrica y Oficina de OET en San José, Costa Rica.

En el caso de la Estación de Investigación Las Cruces, este sitio alberga una increíble biodiversidad en sus 365 hectáreas de reserva forestal, en donde el ecosistema predominante es el bosque húmedo premontano. También es parte de la Reserva de la Biosfera Amistad de la UNESCO, y tiene el Jardín Botánico Wilson, uno de los jardines más importantes de América Central por sus extensas colecciones de palmas, orquídeas, bromelias, heliconias y helechos de diferentes partes del mundo. Tanto la estación como el jardín botánico son espacios importantes para la conectividad biológica, y a su vez, espacios idóneos para aprender de la naturaleza, la ciencia y su relación con las personas.

El objetivo de esta guía de plantas medicinales y plantas que atraen polinizadores como mariposas es brindar información accesible y amigable sobre estas plantas, los organismos que interactúan con ellas y la importancia de su conservación. Además, esperamos que su visita por la OET sea de agrado, disfrute, reflexión y motivación para seguir aprendiendo sobre la naturaleza, creando jardines multifuncionales y tomando acción para una convivencia sana.

Contenidos

	Página
Mapa del Jardín Botánico Wilson, Organización para Estudios Tropicales...	3
Rinconcito de mariposas.....	4
• ¿Por qué son importantes las mariposas y estos espacios naturales?	
• ¿Cuáles son algunos beneficios para las personas?	
• ¿Cuáles son los fines del rinconcito lepidóptero (mariposas)?	
Jardín de plantas medicinales.....	6
• ¿Por qué es importante la conservación de las plantas medicinales, los conocimientos sobre su biología y sus usos?	
• ¿Cómo se hizo el jardín de plantas medicinales y cuál es su objetivo?	
¿Qué encontraremos en esta guía y sector del Jardín Botánico Wilson?.....	8
Especies incluidas en esta colección.....	9
Mariposas comunes y sus hospedadores.....	54
Actividades educativas sugeridas.....	59
• Crucigrama: El maravilloso mundo de las mariposas	
• Mini libro del ciclo de vida de las mariposas	
• Mariposas maravillosas	
• Metamorfosis en 3D	
• Construyendo mi propio Diario de Naturaleza	
• Plantas que curan	
• Personas cuidadoras de plantas	
Glosario.....	69
Referencias bibliográficas.....	70
Lecturas sugeridas sobre mariposas y sus hospedadores.....	71
Lecturas sugeridas sobre plantas medicinales.....	72

Mapa del Jardín Botánico Wilson, Organización para Estudios Tropicales



Fuente: Organización para Estudios Tropicales

● Sector del rinconcito de mariposas y
jardín de plantas medicinales

Rinconcito de mariposas

¿Por qué son importantes las mariposas y estos espacios naturales?

- Las mariposas son importantes bioindicadoras, es decir que su existencia en los diferentes ecosistemas pueden determinar el grado de contaminación y conservación de la biodiversidad. Esto debido a que son uno de los primeros seres vivos en desaparecer cuando hay deterioro del ambiente al ser organismos altamente sensibles a los cambios de temperatura, humedad y luminosidad.
- Tienen un papel fundamental en la cadena trófica y son uno de los grupos taxonómicos más relevantes en la polinización junto a las abejas. Por lo que colocar plantas para atraer mariposas contribuye a estos procesos ecológicos de recuperación del ecosistema y a la soberanía alimentaria.



¿Cuáles son algunos beneficios para las personas?

- Las mariposas tienen un alto impacto social, ambiental y económico, principalmente en la industria mariposera, de la cual, Costa Rica es pionera. Actualmente en las zonas rurales del país hay más de 200 familias productoras de mariposas.
- Los mariposarios son usados como atractivo turístico, y herramienta de educación ambiental, siendo estas fundamentales en el proceso de transformación integral de la sociedad.
- Asimismo, se exportan a diferentes países para ser utilizados en mariposarios de exhibición, colecciones en museos y colecciones privadas. Según datos de Procomer, se puede decir que la exportación de mariposas es una fuente económica bastante atractiva para la economía nacional y se encuentra dentro de los negocios verdes que se promueven a nivel país.

¿Cuáles son los fines del rinconcito lepidóptero (mariposas)?

- El objetivo de este rinconcito es formar conciencia sobre la importancia de las mariposas en aspectos ambientales, económicos y sociales, ya que forman parte de una red ecológica de interacción vital para la supervivencia de todos los seres vivos.
- También se busca dar información sobre plantas que atraen mariposas y reflexionar sobre que la mayoría de plantas conocidas como “maleza” son en realidad fuentes sumamente valiosas de comida y refugio para muchos lepidópteros (mariposas) y otros insectos. Finalmente, se espera motivar a las personas a realizar sus propios jardines de polinizadores y rinconcitos para mariposas, así como tener prácticas hacia una mejor convivencia con la biodiversidad.

El rinconcito lepidóptero fue construido por el personal de Las Cruces, acompañado de un proceso de sensibilización y bajo la guía de Rosibel Ortiz, bióloga y trabajadora de la OET.



Créditos: Iva Alvarado

Jardín de plantas medicinales



¿Por qué es importante la conservación de las plantas medicinales, los conocimientos sobre su biología y sus usos?

Las plantas medicinales han sido conocidas y utilizadas desde tiempos milenarios por diferentes culturas en el planeta. Por lo que gracias a las sustancias activas que se encuentran en ellas y al conocimiento tradicional de su uso, las plantas medicinales han sido esenciales para el mantenimiento de la salud de las personas.

Sin embargo, debido a la degradación de los ecosistemas, estas plantas están cada vez más amenazadas, y con ello, los conocimientos asociados y las posibilidades de conseguir la materia prima para la medicina natural. Es necesario volver la mirada a las plantas, valorarlas, identificarlas, conocerlas y velar por su uso sostenible.

¿Cómo se hizo el jardín de plantas medicinales y cuál es su objetivo?

Esperamos que este sea un espacio de aprendizaje e intercambio sobre la importancia de las plantas medicinales y los conocimientos asociados a estas, las interrelaciones existentes entre la conservación de la diversidad biológica y cultural, y además, motive a explorar más nuestro entorno.

Este jardín de plantas medicinales fue desarrollado en el marco del Proyecto Reconectando con Plantas de Uso Tradicional, con el Fondo Canadá para Iniciativas Locales y apoyo de actores locales. Este sector se inauguró en febrero del 2023 junto con el sendero de plantas medicinales con apoyo de médicos tradicionales indígenas ngäbe, ubicado en la entrada del bosque de la Estación de Investigación Las Cruces. A continuación, algunas de las actividades realizadas:



Trasplante de plantas medicinales



Encuentro Saberes y Plantas (21 de enero, 2023)



Inauguración de colecciones de plantas medicinales y diálogo intercultural (15 de febrero, 2023)



Firma de Acuerdo de Jardines Hermanos para el fortalecimiento de la diversidad biocultural y cooperación con Fundación IISAAK OLAM



Foto grupal de diferentes personas de Pérez Zeledón, Coto Brus, Territorio Indígena Ngäbe Buglé de Coto Brus y otros participando en el Encuentro Saberes y Plantas

¿Qué encontraremos en esta guía y sector del Jardín Botánico Wilson?

En esta guía de plantas se presenta una ficha técnica con más de 40 plantas medicinales y plantas que atraen mariposas, ubicadas en esta colección viva detrás de la Biblioteca en la Estación de Investigación Las Cruces y Jardín Botánico Wilson. Cada ficha técnica contiene información del nombre científico, nombre común (español e inglés), familia, origen y distribución, propiedades y características generales, usos tradicionales e interacciones ecológicas según corresponda.

En este sector encontrará plantas con letreros que se leen de la siguiente manera:



Les invitamos a explorar este jardín, aprender y hacer sus propios jardines de plantas medicinales y rinconcitos de plantas para atraer mariposas.

¡Creemos pasos para la biodiversidad local y bienestar de las comunidades!

Especies incluidas en esta colección

<i>Aloe vera</i> (Sábila).....	11
<i>Ambrosia psilostachya</i> (Gotas amargas).....	12
<i>Asclepias curassavica</i> (Viborana).....	13
<i>Artemisia princeps</i> (Ajenjo del Japón).....	14
<i>Buddleja americana</i> (Salvia virgen).....	15
<i>Buddleja davidii</i> (Arbusto de mariposas).....	16
<i>Canna indica</i> (Sagú).....	17
<i>Centradenia floribunda</i> (Centradenia).....	18
<i>Cinnamomum verum</i> (Canela).....	19
<i>Citrus aurantifolia</i> (Limón ácido).....	20
<i>Citrus limonia</i> (Limón ácido).....	21
<i>Costus laevis</i> (Caña Agria).....	22
<i>Cuphea hyssopifolia</i> (Cufea).....	23
<i>Cymbopogon citratus</i> (Zacate limón).....	24
<i>Elettaria cardamomum</i> (Cardamomo).....	25
<i>Erythroxylum macrophyllum</i> (Sinonimia).....	26
<i>Gossypium hirsutum</i> (Algodón mexicano).....	27
<i>Hamelia patens</i> (Coralillo/Hamelia).....	28
<i>Hawkesiophyton ulei</i> (Pichichio).....	29
<i>Justicia pectoralis</i> (Tilo).....	30
<i>Lantana urticifolia</i> (Cinco negritos).....	31
<i>Lippia graveolens</i> (Orégano chino).....	32
<i>Malvaviscus penduliflorus</i> (Amapola).....	33
<i>Melissa officinalis</i> (Toronjil o Melisa).....	34
<i>Mentha spicata</i> (Hierba buena).....	35
<i>Neurolaena lobata</i> (Gavilana).....	36
<i>Origanum vulgare</i> (Orégano).....	37
<i>Passiflora quadrangularis</i> (Granadilla real).....	38
<i>Passiflora vitifolia</i> (Granadilla).....	39
<i>Plantago australis</i> (Llantén).....	40
<i>Plantago major</i> (Llantén).....	41
<i>Plukenetia volubilis</i> (Sacha inchi).....	42
<i>Quassia amara</i> (Hombre grande).....	43
<i>Ruellia angustifolia</i> (Ruelia).....	44

<i>Salvia officinalis</i> (Salvia).....	45
<i>Salvia rosmarinus</i> (Romero).....	46
<i>Satureja viminea</i> (Menta).....	47
<i>Seriphidium caeurulescens</i> (Ajenjo marítimo).....	48
<i>Stachytarpheta jamaicensis</i> (Rabo de gato).....	49
<i>Tithonia diversifolia</i> (Botón de oro).....	50
<i>Zingiber officinale</i> (Jengibre).....	51

Aloe vera

Nombre común (español): Sábila

Nombre común (inglés): Aloe

Familia: Asphodelaceae

Origen y distribución: Es una planta nativa de Sudáfrica, pero actualmente se encuentra distribuida en los trópicos de América.

Propiedades y características generales: Es una planta carnosa con pequeñas espinas alrededor del borde de la hoja, la cual es de color verde. Crece de 60 hasta 70 centímetros de alto. Su floración consiste en una espiga con flores amarillas. El gel de áloe posee acción sinérgica entre varios compuestos y funciona como cicatrizante de heridas, antiinflamatoria, inmunomoduladora, antiviral, antitumoral, antiulcerosa, hipoglucemiante e hipolipemiante.

Usos tradicionales: El aloe vera abarca muchos usos para tratamientos, entre ellos para aliviar las quemaduras y evitar infecciones debido a que acorta el tiempo de cicatrización, mejora la elasticidad de la piel y aumenta la producción de colágeno.



Créditos: Mundo Jardín



Créditos: Pablo Muñoz

Ambrosia psilostachya

Nombre común (español): Gotas amargas, altamisa

Nombre común (inglés): Cuman ragweed

Familia: Asteraceae

Origen y distribución: Es nativa de la mayor parte de América del Norte. Es común en muchos tipos de hábitats. Se adapta bien a orilla de aceras y pastizales.

Propiedades y características generales: Es una hierba perenne de tamaño mediano, erecta, con hojas divididas, con sabor amargo, de olor aromático al estrujarse, e inflorescencias parecidas a flores individuales.

Usos tradicionales: Sus propiedades son utilizadas para tratar problemas relacionados con el sistema nervioso y el hígado. Su uso más común es tomar un té contra el dolor de estómago y para favorecer la expulsión de la placenta. Se puede usar como abono verde.



Créditos: Max Licher



Créditos: Pablo Muñoz

Asclepias curassavica

Nombre común (español): Viborana

Nombre común (inglés): Tropical Milkweed

Familia: Apocynaceae

Origen y distribución: Es nativa de América. Se encuentra en todas las zonas subtropicales y tropicales de América. En Costa Rica se distribuye en las tierras bajas, alturas medias y tierras altas de ambas vertientes y el valle central (0-2000 m.s.n.m). Común en lugares abiertos como potreros, bordes de carreteras, lotes baldíos, cercas de cafetales y de otros cultivos.

Características generales: Hierba con tallo cilíndrico, erecto, no ramificado y con savia de color blanco. Las hojas son opuestas, alargadas y angostas con la base redondeada y terminación de punta delgada. Las flores están agrupadas en forma de sombrilla, son de color anaranjado y amarillo. El fruto es seco, angosto, alargado de color verde en forma de vaina y dentro de las semillas color café las cuales, están provistas de gran cantidad de pelos finos y de color blanco.

Interacciones ecológicas: Sus flores son visitadas por una amplia cantidad de especies de mariposas. Son hospederas de las mariposas *Danaus plexippus*, *Danaus gilippus* y *Lycorea halia*. Asimismo, son atacadas por áfidos.



Créditos: Jeevan Jose



Créditos: Ecos del bosque

Artemisia princeps

Nombre común (español): Artemisia del Japón / Yomogi

Nombre común (inglés): Japanese Artemisia princeps

Familia: Asteraceae

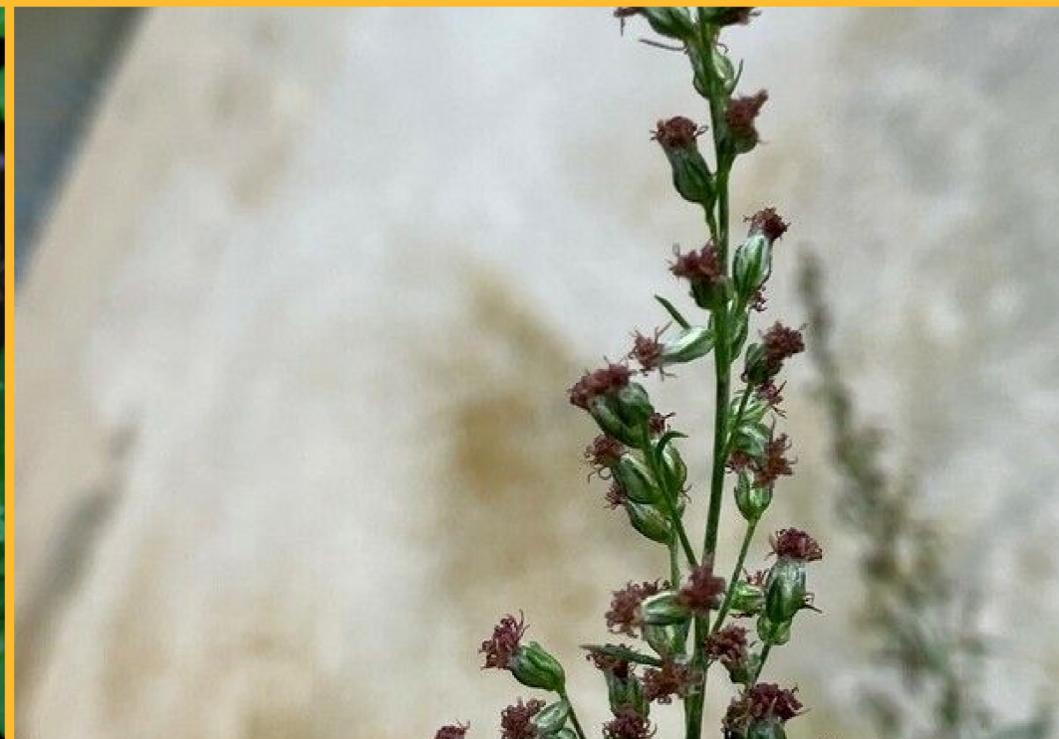
Origen y distribución: Planta originaria del suroeste, sur de Europa Central y Marruecos. Se puede encontrar en zonas climáticas de templadas a tropicales en ambos hemisferios, y es más común en hábitats semiáridos y áridos. Es resistente y tolerante a la sequía.

Propiedades y características generales: Es una planta herbácea de 1 a 2m, con raíces leñosas. Presenta hojas verdes muy oscuras y con tallo erecto con un tinte rojo. Tiene propiedades para evitar la aparición de náuseas, la formación de gases, y aporta una sensación de bienestar después de una digestión difícil.

Usos tradicionales: Es usada como moxa en la moxibustión, una tradicional práctica médica en China, Japón, Corea, Vietna, Tiber y Mongolia. Esta práctica junto a la acupuntura china fue declarada Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad.



Créditos: Trade winds fruit



Créditos: Guillaume Silande

Buddleja americana

Nombre común (español): Salvia virgen

Nombre común (inglés): Butterfly bush

Familia: Scrophulariaceae

Origen y distribución: Es una planta nativa de Costa Rica, se distribuye en las tierras cálidas de la vertiente del pacífico y el Valle Central, en campos agrícolas y riberas de ríos.

Propiedades y características generales: Arbusto aromático de 1-5m de altura, ramas amarillo pálido con una estructura como polvo en su cubierta.

Usos tradicionales: Se usa en infusiones para descongestionar las vías respiratorias, aliviar afecciones gastrointestinales, combatir las infecciones urinarias y combatir la inflamación superficial y alergias. En modo cataplasma para aliviar las quemaduras, raspones y heridas.



Créditos: Natusfera



Créditos: Pablo Muñoz

Buddleja davidii

Nombre común (español): Arbusto de mariposas

Nombre común (inglés): Summer lilac, Butterfly-bush

Familia: Scrophulariaceae

Origen y distribución: Es originaria de China y fue introducida en Europa y América como ornamental. En Costa Rica se observa en zonas muy bajas de ambas vertientes y en el Valle Central, hasta 2000m de altitud. Crece en lugares poco soleados y bien drenados.

Características generales: Arbusto de hasta 5 m de altura, con ramas arqueadas y colgantes. Las hojas tienen forma ovada alargada y terminan en una punta fina, el margen es entero y están cubiertas por pelos muy finos por encima y largos y entrecruzados por debajo. Las flores pequeñas de color lila reunidas en racimos cónicos o en forma de pirámide en la parte terminal de las ramas. Los frutos son carnosos, café con forma elíptica y contienen hasta 100 semillas.

Interacciones ecológicas: Sus flores son visitadas por especies de mariposas de diferentes especies como: *Papilio thoas*, *Danaus plexippus*, *Tithorea tarricina*, *Heliconius sp.* *Eueides Isabella*.



Créditos: Gardenia



Créditos: A Proa

Canna indica

Nombre común (español): Sagú

Nombre común (inglés): Indian shot

Familia: Cannaceae

Origen y distribución: Es originaria del trópico Americano. En Costa Rica se puede encontrar en el Valle Central y en Guanacaste.

Propiedades y características generales: Puede crecer hasta 3m de alto. Tiene tubérculos en forma esférica y flores de color amarillo, rojo o naranja. Hay varios tipos de cana, unas con hojas verdes y otras con hojas moradas. Poseen efecto diurético, cicatrizante, analgésico, antiséptico y antioxidante, puesto que posee flavonoides, taninos, saponinas, ácido bitulínico, ácido oleanólico, liteínas y betacarotenos.

Usos tradicionales: Es una planta que por sus propiedades, puede ser utilizada en problemas de reumatismo, acidez estomacal y diarreas. Algunos de sus usos son contra la mastitis, tos seca, reumatismo y úlceras de piel.



Créditos: Getty Images



Créditos: Pablo Muñoz

Centradenia floribunda

Nombre común (español): Cascada rosa

Nombre común (inglés): Cascade pink

Familia: Melastomataceae

Origen y distribución: Su origen se extiende desde México a Guatemala.

Características generales: Planta rastrera pubescente, sus hojas enteras lanceoladas, de color verde en la parte superior, glaucas en el reverso, miden entre 3-5 cm de largo, tienen venas verde-rojizas bien marcadas y van en pares opuestas. Las flores son color rosa a violeta pequeñas de 5-8 cm. La floración va de abril a octubre. Es mejor sembrarla a la sombra en suelos húmedo y bien drenados.

Interacciones ecológicas: Sus flores son visitadas por abejas y mariposas pequeñas en su mayoría nocturnas con hábitos diurnos.



Créditos: Alchetron



Créditos: Cristina Braga

Cinnamomum verum

Nombre común (español): Canela

Nombre común (inglés): Cinnamon, cinnamomon, ceylon

Familia: Lauraceae

Origen y distribución: Es nativa de las regiones de Sri Lanka, sureste de la India, Indonesia, Sudamérica y la India Occidental. Requiere un clima cálido y húmedo. Crece bien en suelos con mucha materia orgánica.

Propiedades y características generales: Es un árbol de unos 10m, pero también puede cultivarse más pequeño como arbusto. Su corteza es marrón grisáceo. El cinamaldehído presente en el aceite esencial es antibacterial fungistático y promueve la motilidad. La canela aumenta las secreciones gástricas ligeramente y es un insecticida. También es estimulante de apetito, carminativo, antiséptico, espasmolítico, demanagogo y antidismenorreico.

Usos tradicionales: La parte utilizable es la corteza de las ramas tiernas y es muy común usarlo como saborizante de comidas. Su uso tópico está relacionado a la curación de heridas.



Créditos: Parc naturel regional de la Martinique



Créditos: Etsy

Citrus aurantifolia

Nombre común (español): Limón ácido

Nombre común (inglés): Lemon

Familia: Rutaceae

Origen y distribución: Nativa de Asia, cultivada en regiones tropicales y subtropicales.

Propiedades y características generales: Árbol con ramas irregulares con presencia de espinas rígidas y filosas, flores blancas y frutos redondos verdoso amarillento. El jugo fresco contiene taninos que provocan la estimulación gástrica.

Usos tradicionales: Usado contra cólicos, espasmos estomacales, diarreas y tos fuerte. También suele usarse para curar llagas crónicas y para cortar vómitos.



Créditos: Horticultural Impex



Créditos: Pablo Muñoz

Citrus limonia

Nombre común (español): Limón mandarina

Nombre común (inglés): Lemon

Familia: Rutaceae

Origen y distribución: Es un híbrido entre *Citrus reticulata* y *Citrus x limon*. La zona geográfica de origen es Asia, sub-continente indio. Crece bien en zonas climáticas subtropicales y al sur de Italia e islas. En Costa Rica tiene un uso extendido.

Propiedades y características generales: Es un fruto de los citrus, con sabor muy ácido y cáscara y pulpa anaranjadas. Tiene un alto contenido de Vitamina C, de manera que fortalece el sistema inmunológico. Ayuda a controlar la obesidad, a que la piel se reseque y evitar futuros resfríos.

Usos tradicionales: Se usa para tratar la tos, el dolor de garganta, la disnea, el dolor de cabeza, la oftalmología, la mastitis y otros. Su uso puede ser de diferentes maneras como ensalada, refresco y otros.



Créditos: Nancy Ayumi



Créditos: Jakasuryanta

Costus laevis

Nombre común (español): Caña agria, jengibre

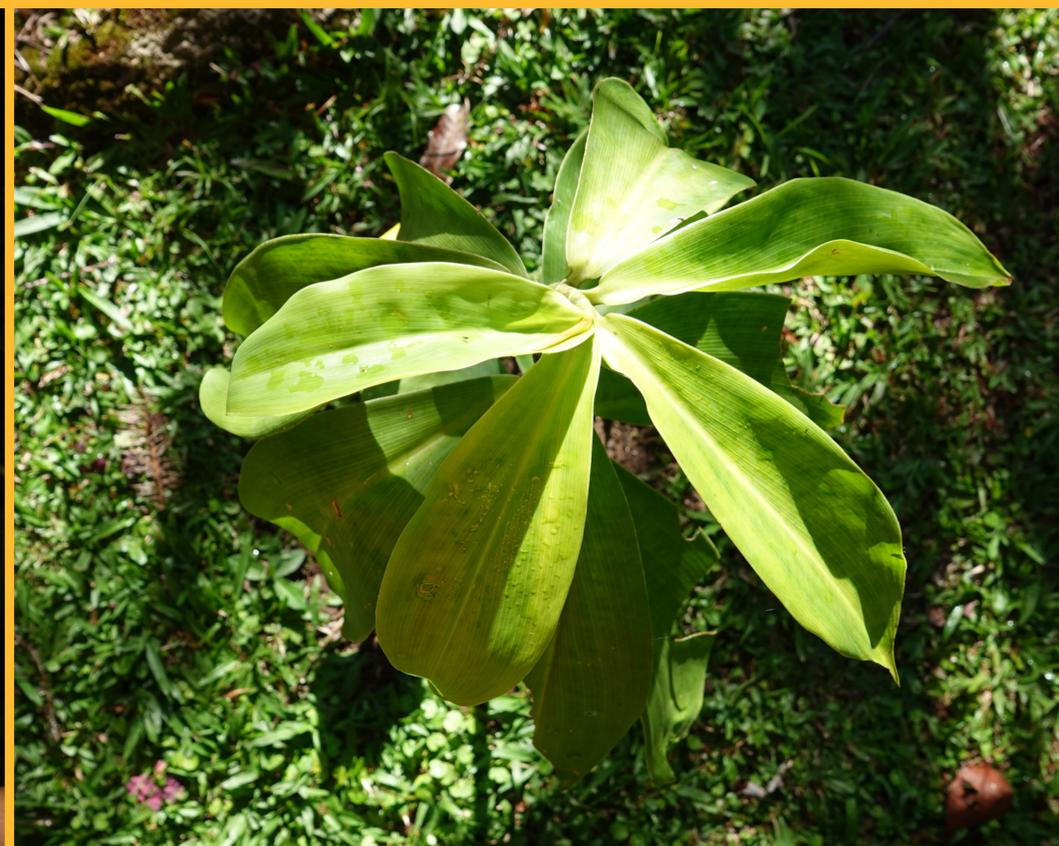
Nombre común (inglés): Ginger

Familia: *Costaceae*

Origen y distribución: Es una planta que se distribuye desde México hasta Bolivia. En Costa Rica se puede encontrar en Guanacaste, Tortuguero y Santa Clara. Hierba que crece en lugares húmedos y sombríos del bosque.

Propiedades y características generales: Esta planta mide de 1 a 2m de altura, tiene talle con hojas en posición de espiral, hojas gruesas y flores en espiga. Desinflama y actúa como antibiótico contras las infecciones de las vías urinarias. Elimina los cálculos renales. Alivia los dolores de los oídos y el dolor de cabeza. Baja la fiebre.

Usos tradicionales: Está planta se utiliza para tratar las afecciones en riñones, tos y gripe. Su uso mediante infusión sirve para desinflama y actúa como antibiótico contras las infecciones de las vías urinarias; elimina los cálculos renales, alivia los dolores de los oídos; alivia el dolor de cabeza; y baja la fiebre (fabrífugo).



Cuphea hyssopifolia

Nombre común (español): Cufea

Nombre común (inglés): Mexican heather

Familia: Lythraceae

Origen y distribución: Nativo de México, Guatemala y Honduras. Se puede encontrar entre los 500 a 2240 m.s.n.m.

Características generales: : Alcanza los 60 cm de altura y 90 cm de ancho, muy racemosa. Sus hojas son menudas, angostas y de color verde oscuro. Tiene flores de color púrpura, lavanda o blanco y un bonito follaje. El fruto es una cápsula que contiene pequeñas semillas globosas.

Interacciones ecológicas: Sus flores son visitadas por especies de abejas y mariposas.



Créditos: Mapro garden



Créditos: Kim Starr

Cymbopogon citratus

Nombre común (español): Zacate limón

Nombre común (inglés): Lemon grass

Familia: Poaceae

Origen y distribución: Planta nativa de la India, presente actualmente en todos los trópicos de América. En Costa Rica se puede encontrar en todas las elevaciones y es muy común encontrarla en los jardines de los hogares.

Propiedades y características generales: Es una planta que se presenta en forma de zacate, crece hasta un metro de altura, sus hojas son de color verde claro y emiten un esencia a limón.

Usos tradicionales: El zacate de limón es una planta que se utiliza comúnmente para remedios caseros, debido a que esta planta tiene propiedades medicinales para tratar resfriados, gripes, padecimientos gastrointestinales, dolor, inflamación y es utilizada para calmar los nervios.



Créditos: Vecteezy



Créditos: Pablo Muñoz

Elettaria cardamomum

Nombre común (español): Cardamomo

Nombre común (inglés): Cardamom

Familia: Zingiberaceae

Origen y distribución: Nativa de los bosques sombreados de la India, Ceylán y Malasia y crece en bosques lluviosos. Se ha adaptado a Centroamérica.

Propiedades y características generales: Hierba perenne, rizoma ramificado subterráneo, frutos en cápsulas, semillas duras y hojas alargadas. Tiene propiedades antiemética, aromática, carminativa, digestiva, laxante, refrescante y tónica.

Usos tradicionales: Las semillas y aceites son muy usadas como condimento culinario. La decocción de semillas se usa para tratar afecciones digestivas, respiratorias, nerviosas y renales, dolor de oído. Tópicamente se usa la infusión y polvo en la preparación de cataplasmas, emplastos y enemas para tratar inflamaciones, tumores y cáncer. La tintura se usa contra flatulencias.



Créditos: Ecosostenible



Créditos: Pablo Muñoz

Erythroxylum macrophyllum

Nombre común (español): Sinonimia, coca de monte

Nombre común (inglés):

Familia: Erythroxylaceae

Origen y distribución: Se distribuye en Belice, Bolivia, Brasil, Colombia, Costa Rica, Ecuador, Guatemala, Guyana, Guyana Francesa, Honduras, México, Nicaragua, Panamá, Perú, Surinam y Venezuela. Crece en bajas y medianas elevaciones de hasta 1600m de altura, y en bosques húmedos o muy húmedos.

Propiedades y características generales: Crecen como arbustos de 4 a 8m, tiene madera dura y frutos rojos. Es hospedera de varias especies de mariposas de la familia Nymphalidae. En la floración atrae gran cantidad de aves e insectos.

Usos tradicionales: Es utilizada en la medicina tradicional amazónica y andina. Se usa la raíz como anticrotálico.



Créditos: P. Ríos



Créditos: Ecos del bosque

Gossypium hirsutum

Nombre común (español): Algodón mexicano

Nombre común (inglés): Mexican cotton

Familia: Malvaceae

Origen y distribución: Es una planta nativa de Sudamérica, su cultivo se da en zonas de poca precipitación. Específicamente, en América Central se cultiva en la costa del pacífico, en Costa Rica se puede encontrar en Guanacaste. Actualmente, se extiende desde México hasta Venezuela y ha sido introducida en algunas partes de África.

Propiedades y características generales: Es una planta que se presenta en forma de arbusto, las flores son de amarillo a blanco. La particularidad de la planta en sí, es su fruto ovalado y seco, con semillas dentro, rodeadas de algodón.

Usos tradicionales: La planta es utilizada para la producción de fibra de algodón, además tiene propiedades medicinales, por lo cual, la planta es utilizada para fiebres, problemas estomacales como dolor de estómago, gases, hepatitis y heridas.



Créditos: Anniruddha Singhamahapatra



Créditos: F. Oviedo

Hamelia patens

Nombre común (español): Coralillo, hamelia

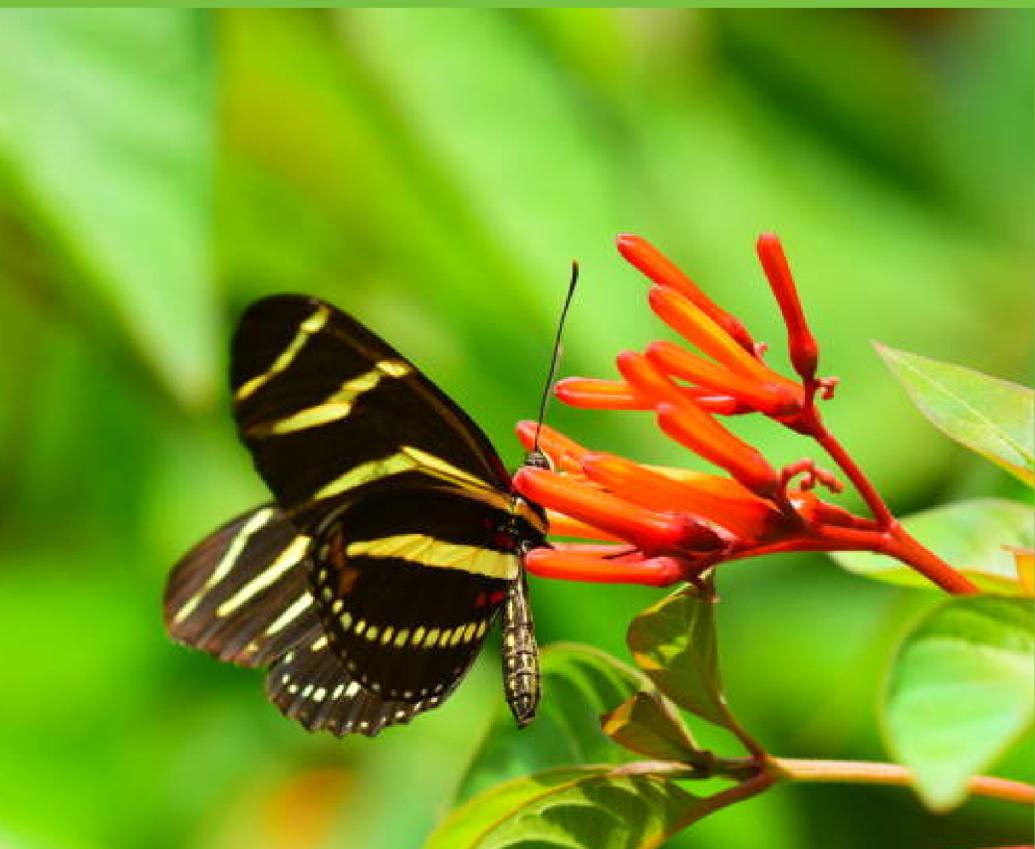
Common name: Scarletbush, redhead

Familia: Rubiaceae

Origen y distribución: Crece en forma abundante en bosques secos, húmedos y muy húmedos. Especie común en zonas en recuperación y potreros abandonados. En Costa Rica habita en ambas vertientes y más común en el lado pacífico, hasta los 1900 m.s.n.m. Se distribuye desde el sur de Estados Unidos hasta Argentina y las Antillas; además se cultiva en África y Asia.

Características generales: Arbusto muy ramificado de hasta 7 m de altura. Los tallos son leñosos, café oscuro. Las hojas opuestas de tres a cuatro en cada nudo y con forma elíptica. Las flores son anaranjadas a rojizas y en forma de tubo angulado, crecen en un ramillete al final de las ramitas o en los puntos donde estas se dividen. Los frutos son ovalados a globosos rojizos amarillentos y se tornan negros cuando maduran.

Interacciones ecológicas: Atrae mariposas como *Helicounius doris*, *Heliconius hecale*, *Heliconius erato* y *Parides eurimedes*.



Créditos: cturtletrax



Créditos: magicflute002

Hawkesiophyton ulei

Nombre común (español): Pichichío

Nombre común (inglés): Nipplefruit

Familia: Solanaceae

Origen y distribución: Nativo de Sudamérica, pero se ha extendido a las Antillas y el Caribe.

Propiedades y características generales: Planta de tallo herbáceo, veloso, con agujones esparcidos; hojas acorazonadas con agujones en ambos lados. La planta completa tiene alcaloide, flavonoides, taninos, glicósidos, cardiotónicos y otros.

Usos tradicionales: Popularmente se emplea contra la sinusitis en forma de inhalaciones o puesto en gotas en la nariz. Es usado contra la sinusitis, la congestión nasal y resfriados. Otro uso poco común es como detergente. Aplicado directamente sobre la piel puede causar úlceras y llagas. Tampoco se debe comer el fruto, puesto que es venenoso. De hecho, es empleado también como insecticida contra las cucarachas.



Créditos: Mundo Forestal



Créditos: Pablo Muñoz

Justicia pectoralis

Nombre común (español): Tilo

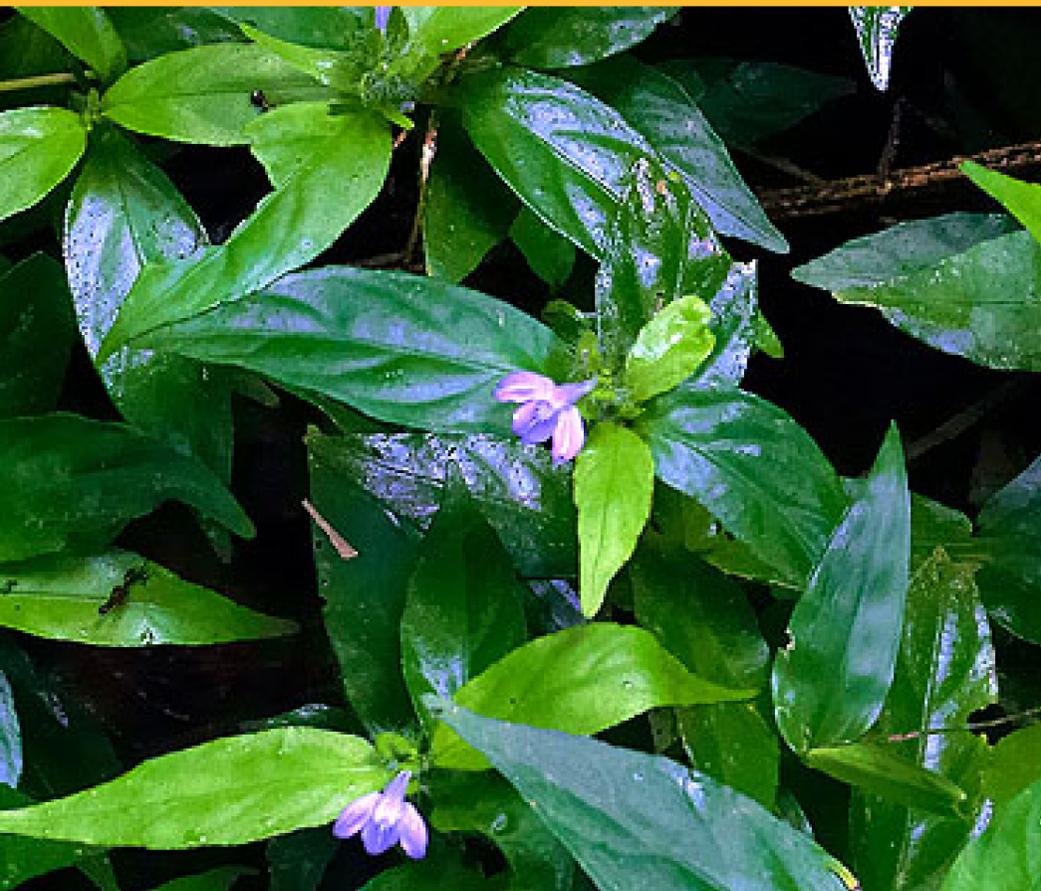
Nombre común (inglés): Freshcut

Familia: Acanthaceae

Origen y distribución: Es una planta nativa de los Trópicos de América y las Antillas. En Costa Rica se puede encontrar en las partes bajas y cálidas y húmedas. Crece en el suelo del bosque.

Propiedades y características generales: Hierba rastrera con el tallo lleno de vellosidades y con abundantes ramas. Es una planta que tiene propiedades sedantes y tranquilizantes, también es un antihemorrágico y cicatrizante. Las hojas y tallos contienen cumarina, un anticoagulante que actúa como regulador del metabolismo de la glucosa.

Usos tradicionales: Se puede usar en decocción para calmar los nervios, prevenir el insomnio, aliviar los dolores de cabeza y del pecho en la región del corazón, descongestionar las vías respiratorias y aliviar el dolor de estómago.



Créditos: Zune Holt Biofoto



Créditos: Pablo Muñoz

Lantana urticifolia

Nombre común (español): Cinco negritos

Nombre común (inglés): (Largeleaf) lantana

Familia: Verbenaceae

Origen y distribución: Es nativa de regiones tropicales de América. En Costa Rica habita en ambas vertientes, hasta los 2000 m.s.n.m. Se distribuye desde México hasta Suramérica.

Características generales: Arbusto de hasta 3 metros de altura. Las hojas son opuestas y tienen la punta muy aguda, las flores se agrupan en cabezuela, generalmente son rojizas y después que las mariposas las polinizan se vuelven amarillas o anaranjadas. Los frutos son redondeados y se tornan negros p azul oscuro al madurar.

Interacciones ecológicas: Es una de las plantas más visitada por una gran cantidad de especies de mariposas entre estas: *Heliconius sp*, *Danaus gillippus*, *Anartia fatima*, *Mechanitis polymnia*, *Ascia monuste*, *Dryas iulia*, *Dione juno*, *Eueides isabella*, *Siproeta stelenes*.



Créditos: Nicolás Baresch



Créditos: Itarar

Lippia graveolens

Nombre común (español): Orégano chino

Nombre común (inglés): Scented lippia

Familia: Verbenaceae

Origen y distribución: Se extiende desde el Sur de los Estados Unidos hasta el Sur de América Central. Se cultiva desde el nivel del mar hasta los 1500m.

Propiedades y características generales: Es un arbusto muy ramificado en los extremos superiores con flores pequeñas. Tiene propiedades sudoríficas y antiespasmódicas. Alivia afecciones bronquiales, el asma y la tos. Antidiarreico y alivia el dolor de estómago.

Usos tradicionales: La infusión de las hojas es usado como antidiarreico, alivio de dolor de estómago, antiespasmódico y provocación de la evacuación menstrual. El uso a través de la decocción de las hojas y el tallo alivia los síntomas de la bronquitis. Se suele mezclar con el tomillo.



Créditos: Mundo Forestal



Créditos: Pablo Muñoz

Malvaviscus penduliflorus

Nombre común (español): Amapola

Nombre común (inglés): Turk's cap mallow

Familia: Malvaceae

Origen y distribución: Se extiende desde México hasta el Norte de Sudamérica. Distribuida por América Central. Tolera la sombra, pero prefiere el sol. No es exigente en suelos y es resistente a la sequía.

Propiedades y características generales: Arbusto de hasta 3 m, con hojas alternas, lanceoladas a ovadas y margen aserrado. Tanto en las flores como en las hojas están presentes compuestos como alcaloides y los flavonoides, altamente usados en el tratamiento de enfermedades relacionadas al sistema nervioso central.

Usos tradicionales: En Cuba se emplea como sedante en forma de decocción. Se usa como antitusivo, es decir para el tratamiento de la tos y otros síntomas del resfriado o la gripe.



Créditos: Herbarium



Créditos: Pablo Muñoz

Melissa officinalis

Nombre común (español): Toronjil, melisa, cedrón

Nombre común (inglés): Lemon balm

Familia: Lamiaceace

Origen y distribución: Originaria de los países mediterráneos, pero cultivada en toda América y regiones templadas de América.

Propiedades y características generales: Planta que alcanza de 40 a 70 centímetros de altura. Sus hojas son dentadas y muy rugosas, con un olor fuerte a limón. Tiene acción antiespasmódica, sedante, carminativa, digestiva y antiséptica .

Usos tradicionales: Se suele utilizar las hojas y las flores. Es útil en problemas nerviosos, estrés y depresión, insomnio, dolores menstruales, contra los hongos de la piel. También en caso de flatulencias, mareos, cólicos abdominales, vómitos y palpitaciones.



Créditos: MySeedsCo



Créditos: Pablo Muñoz

Mentha spicata

Nombre común (español): Hierbabuena

Nombre común (inglés): Spearmint

Familia: Lamiaceae

Origen y distribución: Es una planta originaria de Europa y fue introducida en América por las primeras migraciones. Es una planta presente en la mayoría de los hábitats en tierras altas de Costa Rica.

Propiedades y características generales: Es una planta perenne de bajo crecimiento que llega hasta los 60 centímetros de altura, con un fuerte olor a menta y tallos cuadrados. Las hojas son ásperas y pequeñas de color verde oscuro. Tiene propiedades antiespasmódicas y carminativas sobre el sistema digestivo, antisépticas y antiinflamatorias sobre el sistema respiratorio y antisépticas sobre la piel y mucosas.

Usos tradicionales: Esta planta contiene mentol el cual es un calmante natural para los nervios, también mejora la digestión y es antibacterial. También se usa como saborizante en alimentos.



Créditos: Y. Martin



Créditos: Pablo Muñoz

Neurolaena lobata

Nombre común (español): Gavilana

Nombre común (inglés): Jackass bitters

Familia: Asteraceae

Origen y distribución: Es una planta nativa del continente Americano desde México hasta Venezuela. En Costa Rica se puede encontrar en tierras bajas, en claros, pastizales y a las orillas de los caminos.

Propiedades y características generales: Es una hierba alta que crece desde 1 a 4 metros de altura. Sus hojas tienen 3 diferentes puntas. La planta brinda una floración amarilla asemejándose a las flores de margarita. Los extractos de la hoja y tallo presentan actividad insecticida.

Usos tradicionales: La planta parte utilizada es la hoja y se usa para tratar casos de diarrea, fiebre, parásitos intestinales e infecciones (Bernhardt, 2008). También se usa contra el paludismo, dolor de estómago, fiebre, heridas y cólicos.



Créditos: C et P Guezennec



Créditos: Pablo Muñoz

Origanum vulgare

Nombre común (español): Orégano

Nombre común (inglés): Oregano

Familia: Lamiaceae

Origen y distribución: Es nativo de Europa y fue traída a Costa Rica por las primeras migraciones.

Propiedades y características generales: Es una planta que se presenta en forma de arbusto, tiene tallos pequeños y cuadrados con hojas lanceoladas y con un detalle aserrado en las hojas, las mismas desprenden un olor fuerte a orégano. Su aceite esencial tiene acción sedante, antiespasmódica y carminativa y con propiedades antirreumáticas.

Usos tradicionales: El orégano generalmente es utilizado como condimento, en infusión, esencia, vahos, cataplasmas y fricciones, principalmente para tratar dolores de cabeza, dolores estomacales, resfríos, gripes y tos, y dolores menstruales.



Créditos: Gardenia



Créditos: Gardencentre koeman

Passiflora quadrangularis

Nombre común (español): Granadilla real

Nombre común (inglés): Giant Granadilla

Familia: Passifloraceae

Origen y distribución: Originaria de la zona tropical de América del Sur. Se distribuye desde México – Bolivia, Venezuela, Las Guyanas, Brasil, Paraguay, Las Antillas. En Costa Rica se encuentra en tierras bajas y medias de ambas vertientes de los 0-800 m.s.n.m.

Características generales: Bejuco leñoso de consistencia dura en forma cuadrangular y con los bordes alados. Las hojas son grandes, enteras y tienen forma más o menos rectangular. El peciolo presenta de dos a tres pares de nectarios. Además, presenta en la base del peciolo dos hojas reducidas entre rectangular y elíptica. La flor tiene los pétalos de color violeta o rojo, los filamentos externos de la corona presentan bandas de color púrpura, blanco y morado. El fruto es más largo que ancho y cuando madura se vuelve de color verde amarillento, siendo el más grande en la familia de las granadillas.

Interacciones ecológicas: Es planta hospedara de las mariposas: *Agraulis vanillae*, *Dione juno*, *Dryadula phaetusa*, *Dryas iulia*, *Eueides aliphera*, *Euptoieta hegesia*, *Heliconius charithonia*, *Heliconius cydno*, *Heliconius hecale*, *Heliconius ismenius*.



Créditos: F. Palli



Créditos: Riccardo Zocche

Passiflora vitifolia

Nombre común (español): Granadilla, flor de pasión

Nombre común (inglés): Red Passion Flower

Familia: Passifloraceae

Origen y distribución: Nativo de las áreas tropicales entre el sur de América Central (Costa Rica, Nicaragua, Panamá) y el noroeste de Sudamérica (Venezuela, Colombia, Ecuador, Perú, Bolivia). En Costa Rica se distribuye en tierras bajas y alturas medias de la vertiente del Pacífico Central y Sur de los 10-1500 m.s.n.m.

Características generales: Bejuco de consistencia dura, con las hojas divididas en 3 partes (lóbulos), la parte central más larga que las laterales. Los bordes de las hojas son dentados y por debajo están densamente cubiertos por pelos finos y pequeños de color café rojizo. Además, presentan dos nectarios en la base del peciolo. La flor tiene los pétalos de color rojo intenso y los filamentos externos de la corona pueden ser de color rojo, amarillo o blanco. El fruto es de color verde, tiene forma de huevo y presenta manchas de color blanco.

Interacciones ecológicas: Esta especie es utilizada como hospedera de las siguientes mariposas: *Dione juno*, *Dryas iulia*, *Dione moneta*, *Dryadula phaetusa*, *Eueides aliphera*, *Eueides lybia*, *Heliconius cydno*, *Heliconius hecale*, *Heliconius sapho*, *Heliconius erato*, *Heliconius ismenius*, *Heliconius melpomene*, *Philaethria dido*.



Plantago australis

Nombre común (español): Llantén

Nombre común (inglés): Waybread

Familia: Plantaginaceae

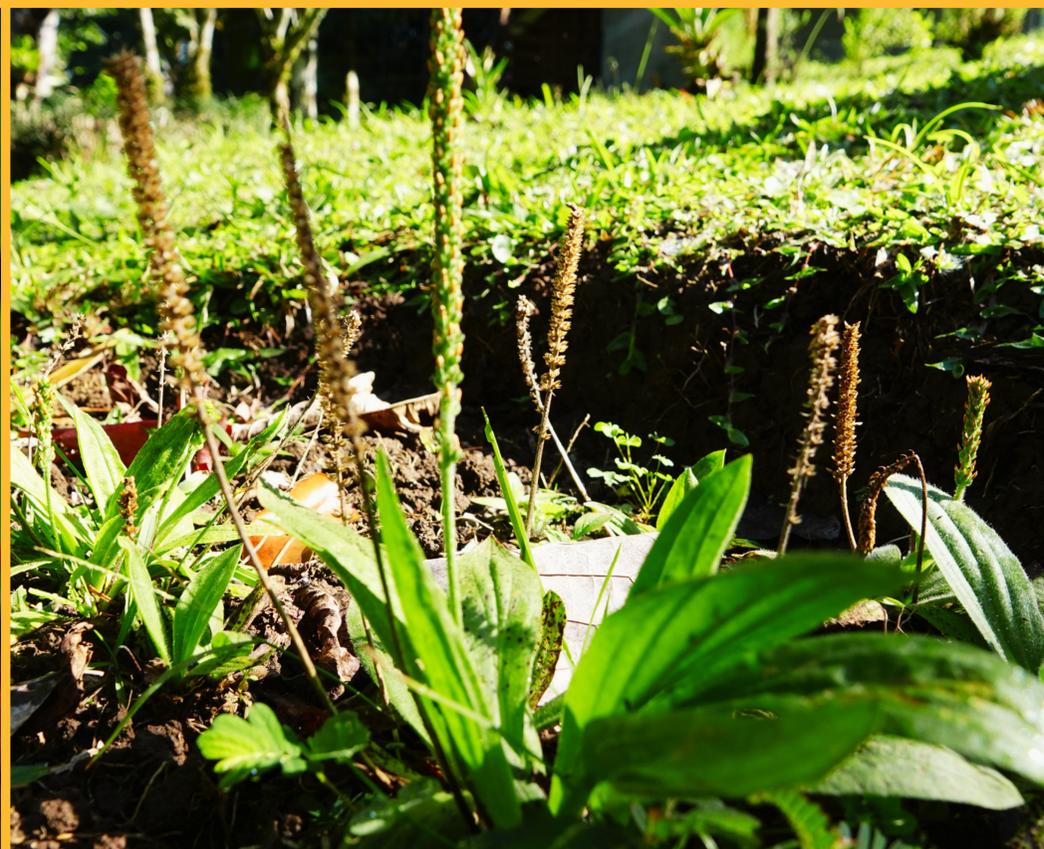
Origen y distribución: Planta subcosmopolita aclimatada de 400-3500 msnm. Crecen silvestremente en tierra húmeda, a la orilla de ríos y pantanos.

Propiedades y características generales: Hierba anual de hojas alternas lanceoladas con semillas pequeñas y cafés. Se les atribuye propiedades antipirética, antiséptica, astringente, cicatrizante, depurativa, desinflamante, diurética, emoliente, expectorante, mucoprotectora, y otros.

Usos tradicionales: La infusión o decocción de la planta se usa por vía oral para tratar afecciones gastrointestinales, respiratorias, urinarias, caries, entre otros. Tópicamente la infusión se aplica en abscesos, contusiones, heridas y mordeduras. Las hojas frescas en cataplasma y el jugo se aplica en lesiones herpéticas. Las semillas se usan como laxante.



Créditos: Sune Holt



Créditos: Pablo Muñoz

Plantago major

Nombre común (español): Llantén

Nombre común (inglés): Waybread

Familia: Plantaginaceae

Origen y distribución: Es una planta que se encuentra comúnmente en el Valle Central. Prefiere los terrenos húmedos.

Propiedades y características generales: Tiene propiedades para limpiar la sangre y los pulmones. Los llantenes suavizan y secan a la vez, debido a la acción combinada de los mucílagos, (emolientes, suavizantes) con la de los taninos (astringentes, producen constricción y sequedad). Esto les da un efecto antiinflamatorio amplio y útil para curar muchas afecciones de las mucosas respiratorias. Existe el llantén menor, mediano y mayor, y el mayor contiene además ácidos fenólicos, flavonoides y colina de propiedades antoespamódicas y antitusígenas.

Usos tradicionales: La planta por sus propiedades medicinales puede ser utilizada para tratar afecciones del hígado, diarrea, vómito y hemorragias. Se suele usar la planta entera (hojas, espiga floral y raíz).



Créditos: Landschaftsgärtner



Créditos: Jose Antonio Cañal

Plukenetia volubilis

Nombre común (español): Sacha inchi

Nombre común (inglés): Inca nut

Familia: Euphorbiaceae

Origen y distribución: Tiene una distribución pantropical, es decir se encuentra en regiones tropicales en todos los continentes mayores, Asia, África y América. Crecen en clima tropical o subtropical.

Propiedades y características generales: Es una planta trepadora o liana. una excelente fuente de ácidos grasos poliinsaturados como alfa linolénico y linoleico, así como alto contenido en tocoferoles y antioxidantes. Esta planta evita el riesgo de enfermedades cardiovasculares en diferentes niveles. También tiene efectos protectores del daño oxidativo celular.

Usos tradicionales: Ha sido consumido por las comunidades indígenas desde la antigüedad. De su semilla se extrae un aceite rico en antioxidantes y ácidos grasos poliinsaturados, y puede usarse como aceite de mesa. Tiene potencial agro tecnológico y actualmente tiene aplicaciones en las industrias alimentarias humanas, animales, e incluso industria cosmética.



Créditos: OnsZaden



Créditos: Pablo Muñoz

Quassia amara

Nombre común (español): Hombre grande

Nombre común (inglés): Bitter- wood

Familia: Simaroubaceae

Origen y distribución: Es un árbol nativo de las tierras jóvenes de América. Crece en las tierras bajas del continente. Especialmente en Costa Rica se distribuye en las tierras medias y bajas en bosques secundarios y primarios.

Propiedades y características generales: Árbol pequeño con inusuales alas como hojas en los tallos. Contiene resina, mucílagos, pectina, tanino y el alcaloide cuasino, de sabor muy amargo. Tiene acción digestiva y colagoga, de manera que provoca un aumento en los jugos gástricos y biliares, secreción de glándulas salivales. Es recomendado en casos de indigestión ocasionados por intolerancia a la grasa o insuficiencias del hígado.

Usos tradicionales: Sus usos medicinales se remontan desde la época pre conquista. Se utiliza la corteza del tallo y de las ramas para preparar infusiones que funcionan como tratamiento para males estomacales. También es utilizada en tratamientos de emergencia para la fiebre, diarrea y parásitos intestinales. Su uso como enema es bueno contra las amebas.



Créditos: CSIRO



Créditos: Pablo Muñoz

Ruellia angustifolia

Nombre común (español): Ruelia

Nombre común (inglés): Wild petunias

Familia: Acanthaceae

Origen y distribución: Es nativa de México, del Caribe y Sudamérica.

Características generales: Especie perenne que llega a crecer hasta 0.90 m de altura, formando colonias de tallos con hojas en forma de lanza de 15 a 30 cm de largo. Las flores son en forma de trompeta y color azul metálico a púrpura con cinco pétalos.

Interacciones ecológicas: Es planta hospedera de las mariposas *Anartia fatima*, *Siproeta epaphus* y *Siproeta stelenes*. Sus flores son visitadas por varias especies de mariposas y otros insectos como cochinillas, mosca blanca, pulgones.



Créditos: Sarayut Chaeram



Créditos: Adhni Wijaya

Salvia officinalis

Nombre común (español): Salvia

Nombre común (inglés): Sage

Familia: Lamiaceae

Origen y distribución: Es una planta originaria de Europa, fue introducida a América por los primeros colonizadores. Crece en tierras altas de Costa Rica.

Propiedades y características generales: Es una planta de unos 30 a 60 centímetros de altura, sus flores son de color púrpura. Sus hojas son opuestas, de color verde grisáceo, alargadas y con terminaciones redondeadas. Tiene sustancias de acción semejante a la foliculina, hormona estrogénica femenina segregada por el ovario, por lo que son ideales ante afecciones ginecológicas, regulación hormonal, tonificante del sistema nervioso, y reducción de sudoración excesiva.

Usos tradicionales: La salvia es una planta que se utiliza comúnmente en la cocina como sazónador. Pero el té de esta planta se utiliza también para tratar condiciones relacionadas con el sistema nervioso, problemas digestivos y fiebre. Se suele usar las hojas y sumidades floridas.



Créditos: Giuseppe Mazza



Créditos: Pablo Muñoz

Salvia rosmarinus

Nombre común (español): Romero

Nombre común (inglés): Rosemary

Familia: Lamiaceae

Origen y distribución: Originaria de Europa, esta planta fue introducida por los colonizadores a América. Actualmente, en Costa Rica se encuentra distribuida en tierras altas y se pueden encontrar en jardines de hogares.

Propiedades y características generales: Es una hierba perenne, con un tallo un poco amaderado y muchas ramificaciones. Sus hojas son opuestas, delgadas y con una textura similar al cuero. Sus hojas en la parte superior tienen un color verde oscuro lustroso y en la parte de abajo tienen un color cercano al blanco. Sus flores son pequeñas y su color puede variar entre flores azuladas y blancas. El ácido carnósico es antioxidante, antimicrobiana, hepatoprotectora, hipoglucémica, hipolipemiante, antiinflamatoria y antitumoral.

Usos tradicionales: El aceite aromático de romero tiene propiedades digestivas, estimula la bilis y mejora la función del hígado y la circulación. El aceite también se utiliza para el dolor muscular y para la mejora del cuero cabelludo.



Créditos: Rainbow Grove



Créditos: Pablo Muñoz

Satureja viminea

Nombre común (español): Menta, menta de palo

Nombre común (inglés): Mint

Familia: Lamiaceae

Origen y distribución: Es de origen americano, pero está ampliamente difundida en muchos países del mundo. Se encuentra mayormente en áreas tropicales y el mediterráneo.

Propiedades y características generales: Es una planta arbustiva que puede llegar a medir 1.5 metros de alto. Aporta vitamina A, B y C; así como hierro, calcio, magnesio, entre otros. Tiene propiedades tonificantes, astringentes, antibacterianas y relajantes. Posee aceites esenciales que le dan propiedades antifúngicas, antisépticas, y de repelencia de insectos.

Usos tradicionales: Su uso popular normalmente es para tratar el asma, diarrea, indigestión, náuseas, dolores musculares y reumatismo. No es recomendable su uso regular, porque posee propiedades tóxicas que podrían inhibir el efecto de otros medicamentos.



Créditos: Mundo Forestal



Créditos: Pablo Muñoz

Seriphidium caerulescens

Nombre común (español): Ajenjo marítimo

Nombre común (inglés): Sea wormwood

Familia: Asteraceae

Origen y distribución: Regiones costeras de toda Europa, excepto las mediterráneas.

Propiedades y características generales: Planta de la familia de las compuestas, de 30 60cm de altura, recubierta de un vello algodonoso. Las pequeñas cabezuelas florales son de color amarillo oscuro y muy aromáticas. Las sumidades floridas del ajeno marino contienen una esencia aromática, santonina y diversas sales minerales. El principio activo de la planta es la santonina, derivado de la dimetilnaftalina, potente vermífago. Son especialmente activas contras los *Ascaris lumbricoides*, gusanos nemátodos similares a las lombrices, de color blanco de 10 a 25cm de longitud, que parasitan los intestinos. También se han mostrado igualmente efectivas contra otros parásitos intestinales.

Usos tradicionales: Las partes utilizadas son las sumidades floridas debido a que contienen una esencia aromática, santonina y diversas sales minerales.



Créditos: Wikispecies



Créditos: Pablo Muñoz

Strachytarpheta jamaicensis

Nombre común (español): Rabo de gato

Nombre común (inglés): Jamaica vervain, light-blue snakeweed

Familia: Verbenaceae

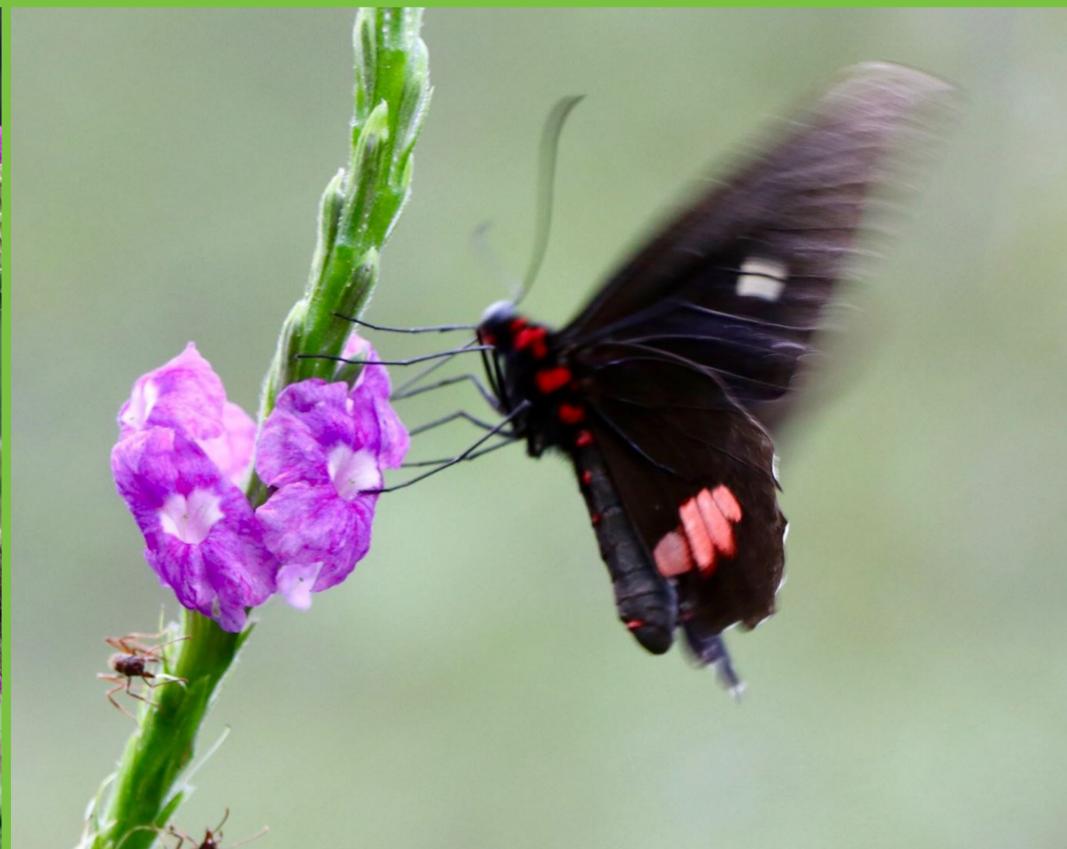
Origen y distribución: Florida, Alabama, México y Centroamérica hasta Panamá, Antillas y norte de América del Sur. Esta especie crece en zonas húmedas y calientes. Se distribuye desde México hasta el norte de Sudamérica y en las Antillas.

Características generales: Hierba o arbusto de hasta 1 metro de alto. Los tallos a veces tienen pelos, pocos y dispersos. Las hojas pueden tener forma de punta de lanza, alargadas hasta la base, donde se unen a la rama. Las flores son moradas o azules ubicados en una espiga de unos 45cm. Esta planta tiene flores durante todo el año y soporta áreas soleadas y abiertas.

Interacciones ecológicas: Atrae mariposas del género *Heliconius*, *Aellopus titan*, y colibríes.



Créditos: Paco Garín



Créditos: Panamá Donde Uno

Sauropus androgynus

Nombre común (español): Katuk

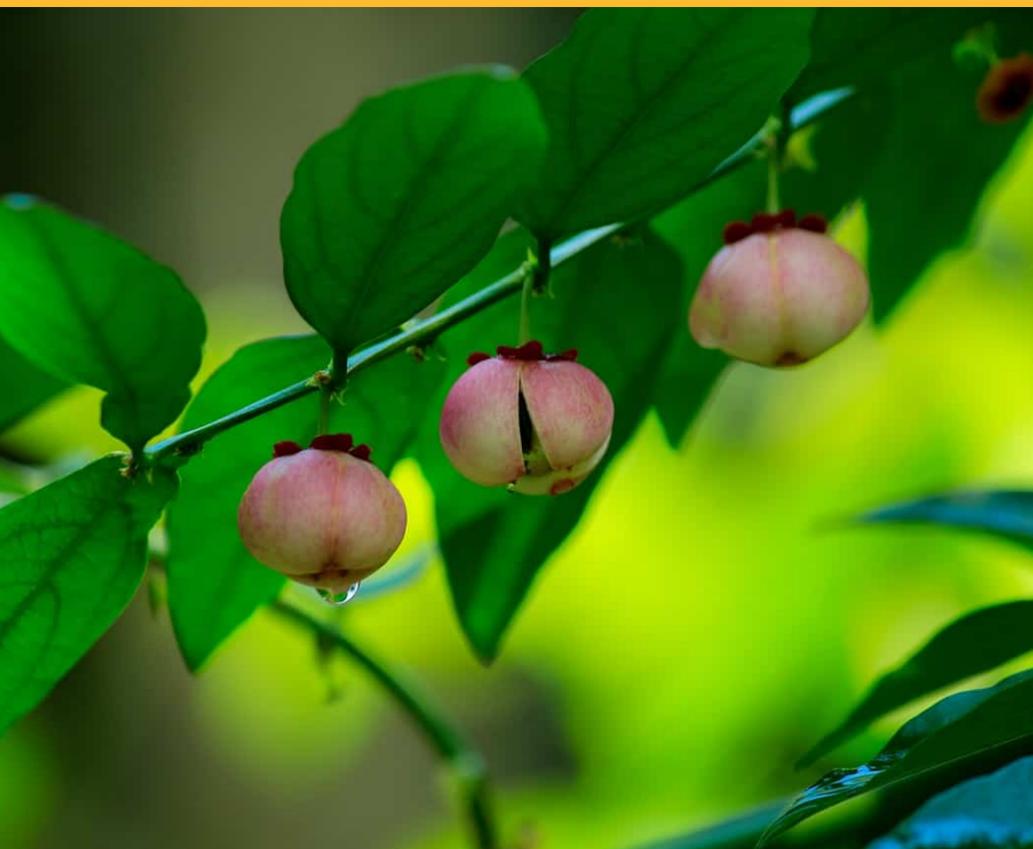
Nombre común (inglés):

Familia: Phyianthaceae

Origen y distribución: Crece en zonas tropicales

Propiedades y características generales: Arbusto con ramas delgadas. Tiene un alto nivel de carotenoides provitamina A, vitaminas B y C, proteínas y minerales. Produce una rápida regeneración y multiplicación a través de organogénesis. Cuanto más maduras son las hojas, más contenido de nutrientes. Las hojas son ricas en vitamina E.

Usos tradicionales: Como medicina tradicional se utiliza en el tratamiento de la psoriasis, ciática, reumatismo, estreñimiento, cálculo renal, diabetes y asma. Es muy usado en la alimentación asiática. Las hojas, las frutas verdes y las flores se consumen cocidas como verdura de hoja.



Créditos: Ticotimes



Créditos: Pablo Muñoz

Tithonia diversifolia

Nombre común (español): Botón de oro, falso girasol

Nombre común (inglés): Tree marigold

Familia: Asteraceae

Origen y distribución: Originario de Centroamérica. Se distribuye desde México hasta el norte de Sudamérica y las Antillas. En Costa Rica se localiza entre los 80 a 1800 m.s.n.m. Crece en áreas cercanas a deslizamientos de tierra y bordes de caminos.

Características generales: Hierba o arbusto de hasta 4 metros de altura. Los tallos son rectos, ramificados, con las ramas más jóvenes cubiertas por pelos muy finos. Las hojas son alternas y divididas en tres a cinco segmentos, el margen tiene dientes redondeados, la base a veces es recortada y presenta dos lóbulos pequeños donde nace el peciolo. Las flores son de color amarillo brillante a anaranjado, se agrupan en forma de cabezuelas grandes. Los frutos son secos, ovalados, están cubiertos por pelitos muy fino y tienen una sola semilla.

Interacciones ecológicas: Es una especie muy utilizada en restauración ecológica, atrae mariposas por su néctar: Género *Heliconius*.



Créditos: NParks Flora y Fauna Web



Créditos: Mayapujiati

Lippia alba

Nombre común (español): Juanilama

Nombre común (inglés): Bushy lippia

Familia: Verbenaceae

Origen y distribución: Es una planta nativa de Mesoamérica. En Costa Rica crece en la mayoría de tierras y jardines de hierbas de las casas.

Propiedades y características generales: Esta hierba con un olor parecido al de la menta y tallos un poco amaderados, crece hasta un metro de altura. Sus hojas son opuestas de color verde claro, con flores color blancas y color lavanda. La planta presenta gran variedad química y morfológica. Tiene propiedades sedantes, ansiolíticas, antiulceras, antifúngicas, antimicrobianas, antiprotozoal, antioxidantes, antiespasmódicas, anticonceptivas y antiinflamatorias.

Usos tradicionales: Esta planta tiene propiedades antimicrobianas, se utiliza para aliviar dolores de reumatismo, resfriados, cólicos menstruales y cansancio, con respecto a trastornos digestivos, puede tratar la colitis.



Créditos: Etsy



Créditos: Pablo Muñoz

Zingiber officinale

Nombre común (español): Jengibre

Nombre común (inglés): Ginger

Familia: Zingiberaceae

Origen y distribución: Es una planta nativa de oriente, de India y China. Se cultiva en América tropical y en las Antillas. En Costa Rica se cultiva en todo el país, pero se cultiva mucho más en la Zona Atlántica.

Propiedades y características generales: Posee un tallo aéreo y uno subterráneo (rizoma). Tiene hojas lisas en forma de espada. Estimula el apetito, activa el proceso digestivo y es expectorante. Ayuda contra la ronquera, tos, catarro y asma.

Usos tradicionales: Esta planta se utiliza como tónico estomacal, para problemas de los bronquios y pulmones, también se puede utilizar contra el reumatismo y la tos seca. Su uso en decocción alivia los síntomas de los resfriados; alivia la tos, bronquitis, irritaciones de la garganta y los calambres que se sienten durante la menstruación; además es antidiarreico. Es usado como condimento en la alimentación.



Créditos: Thian Yeo



Créditos: Biology IOWA

Mariposas comunes y sus hospedadores

- Nombre científico
- Nombre común en español
- Nombre común en inglés
- Familia
- Plantas hospederas



Créditos: Andrés Hernández S.

- *Heliconius doris*
- Mariposa de ala larga de borde manchado
- Doris Longwing
- Nymphalidae
- *Aristolochia pilosa, Aristolochia tanduzii, Aristolochia constricta.*



Créditos: Andrei (inaturalist)

- *Siproeta epaphus*
- Mariposa paje oxidada
- The rusty-tipped page or brown siproeta
- Nymphalidae
- *Ruellia angustifolia, Blechum pyramidatum.*



Créditos: Ecosdelbosque

- *Parides eurimedes*
- Mariposa corazón verdadera
- Cattle Heart
- Papilionidae
- *Aristolochia sp.*



Créditos: Butterfliesandmoths.org

- *Heliconius erato*
- Mariposa de bandas carmesí
- Red Postman
- Nymphalidae
- *Passiflora biflora*, *Passiflora talamacensis*.



Créditos: Wayne Fidler (inaturalist)

- *Siproeta stelenes*
- Malaquita
- Malachite
- Nymphalidae
- *Blechum pyramidatum*, *Ruellia angustifolia*.



Créditos: Eduven (inaturalist)

- *Danaus plexippus*
- Monarca
- Monarc
- Nymphalidae
- *Asclepias curassavica*



Créditos: Juan Carlos García (inaturalist)

- *Greta oto*
- Mariposa de alas de cristal, espejito
- Glasswing
- Nymphalidae
- *Cestrum sp.*



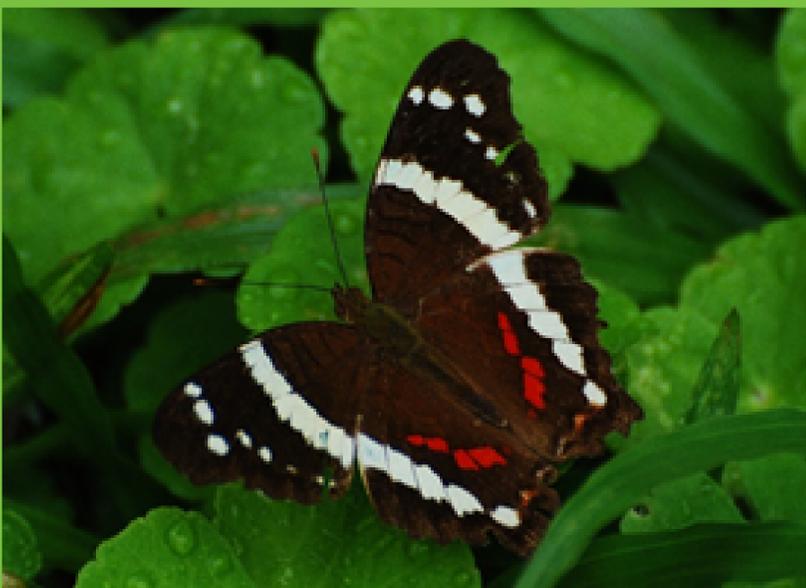
Créditos: Diego Delso (inaturalist)

- *Heliconius hecale*
- Mariposa tigre
- The tiger longwing
- Nymphalidae
- *Passiflora oerstedii*, *Passiflora platyloba*, *Passiflora auriculata*.



Créditos: Butterflyfarm

- *Dryas iulia*
- La llama
- Orange longwing
- Nymphalidae
- *Passiflora vitifolia*



Créditos: Jerry Oldenettel

- *Anartia fatima*
- Mariposa pavorreal
- Banded peacock
- Nymphalidae
- *Hygrophila costata*, *Justicia carthaginensis*, *Cuphea* sp.



Créditos: Butterflyfarm

- *Morpho peleides*
- Mariposa azul
- Blue morpho
- Nymphalidae
- *Pterocarpus* sp, *Lonchocarpus* sp, *Erythrina berteroana*.



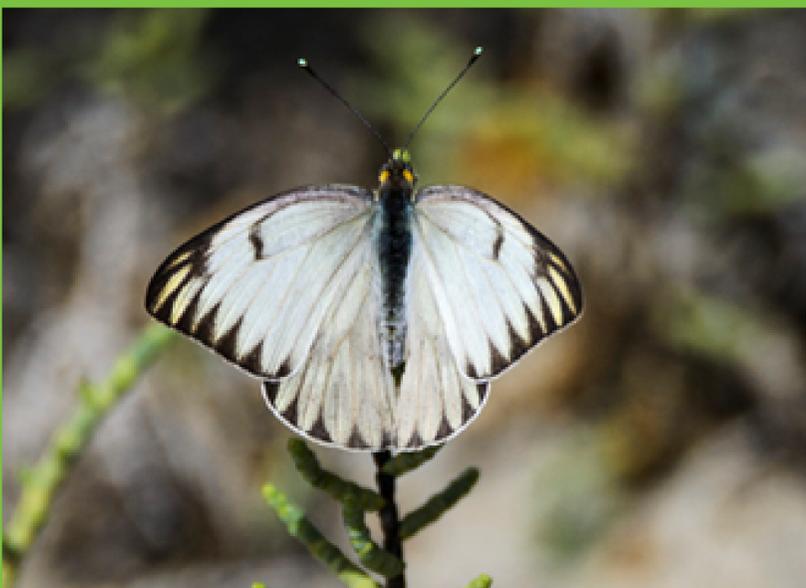
Créditos: Nicole DiSante (inaturalist)

- *Anteos clorinde*
- Mariposa azufre gigante blanca
- White angled sulphur
- Pieridae
- *Senna spectabilis, Senna obtusifolia*



Créditos: Miguel San Martin (inaturalist)

- *Dione moneta*
- Mariposa pasionaria
- Mexican Silverspot
- Nymphalidae
- *Passiflora edulis*



Créditos: Alan Rockefeller (inaturalist)

- *Ascia monuste*
- Mariposa blanca, pirpinto
- Great Soothern White
- Pieridae
- Sus larvas se alimentan de plantas de las familias *Brassicaceae*, *Alliaceae*, *Bataceae*.



Créditos: Roberto Cyrino (inaturalist)

- *Dryas iulia*
- Mariposa de ala larga de manchado
- Doris Longwing
- Nymphalidae
- *Aristolochia pilosa, Aristolochia tanduzii, Aristolochia constricta*.



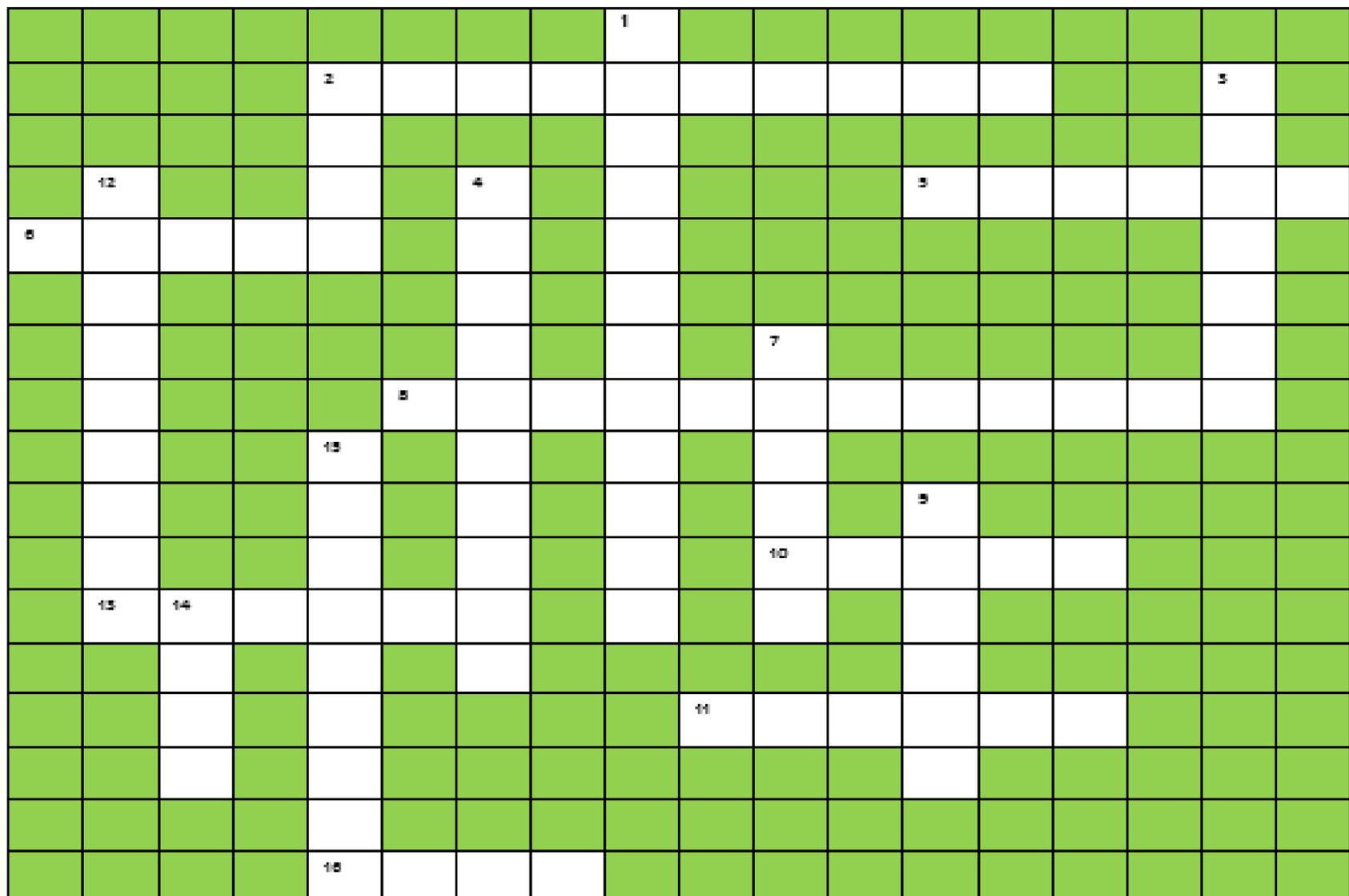
- *Tinthorea tarricina*
- Alas de tigre manchada
- Cream-spotted tigwewing
- Nymphalidae
- *Prestonia portobellensis*

Créditos: Butterflyfarm

Actividades educativas sugeridas

1. Crucigrama: El maravilloso mundo de las mariposas

Les invitamos a completar las palabras de acuerdo a sus descripciones



Horizontales

- 2. Aparato bucal en forma de tubo, que utiliza la mariposa para absorber sus alimentos.
- 5. Se le llama al conjunto de plantas con flores que sirven para que las mariposas puedan libar.
- 6. Etapa de la mariposa donde es una máquina de comer.
- 8. Se le llama al proceso de transformaciones complejas que sufre la mariposa.
- 10. Es la primera etapa del ciclo de vida de la mariposa.
- 11. Nombre del género de la mariposa conocida como "mariposa monarca".
- 13. Gracias a ella es que se ve de colores las alas de las mariposas.
- 16. Se les llama a las dos extremidades que tienen las mariposas con las que pueden volar.

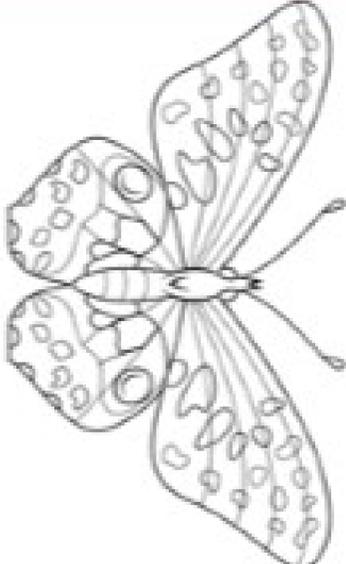
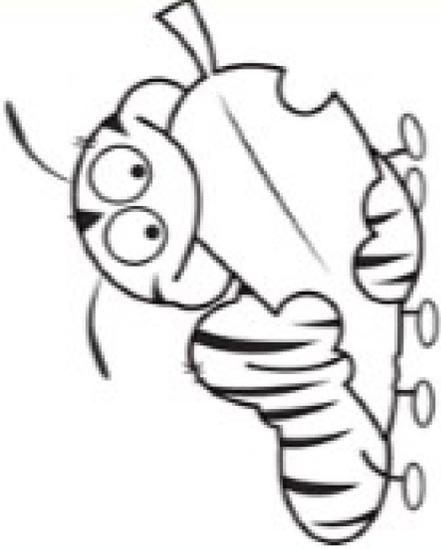
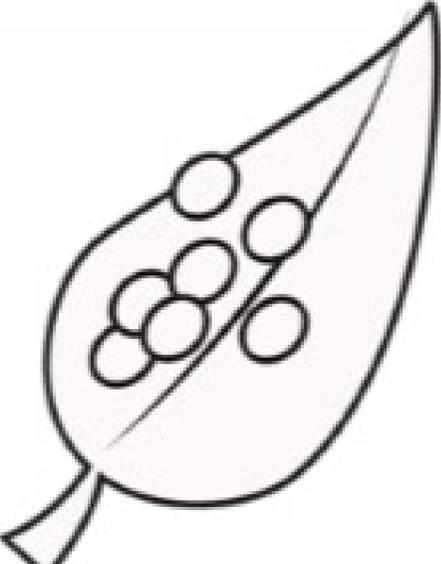
Verticales

- 1. Proceso donde la mariposa pasa el polen de una flor a otra.
- 2. Etapa que pasa la larva para convertirse en mariposa.
- 3. Estructuras anatómicas donde es más fuerte el tacto y olfato de la mariposa.
- 4. Se le llama al conjunto de plantas que sirven de alimento para las larvas de las mariposas.
- 7. Nombre del género de la mariposa conocida como "mariposa azul".
- 9. Solución acuosa concentrada de azúcares y otras sustancias que están en las flores, de la cual se alimentan las mariposas.
- 12. Mecanismo de defensa que utilizan las mariposas ante depredadores.
- 14. Cantidad de patas que tiene una mariposa.
- 15. Único lugar en el planeta donde no se encuentran mariposas.

2. Mini libro del ciclo de vida de las mariposas

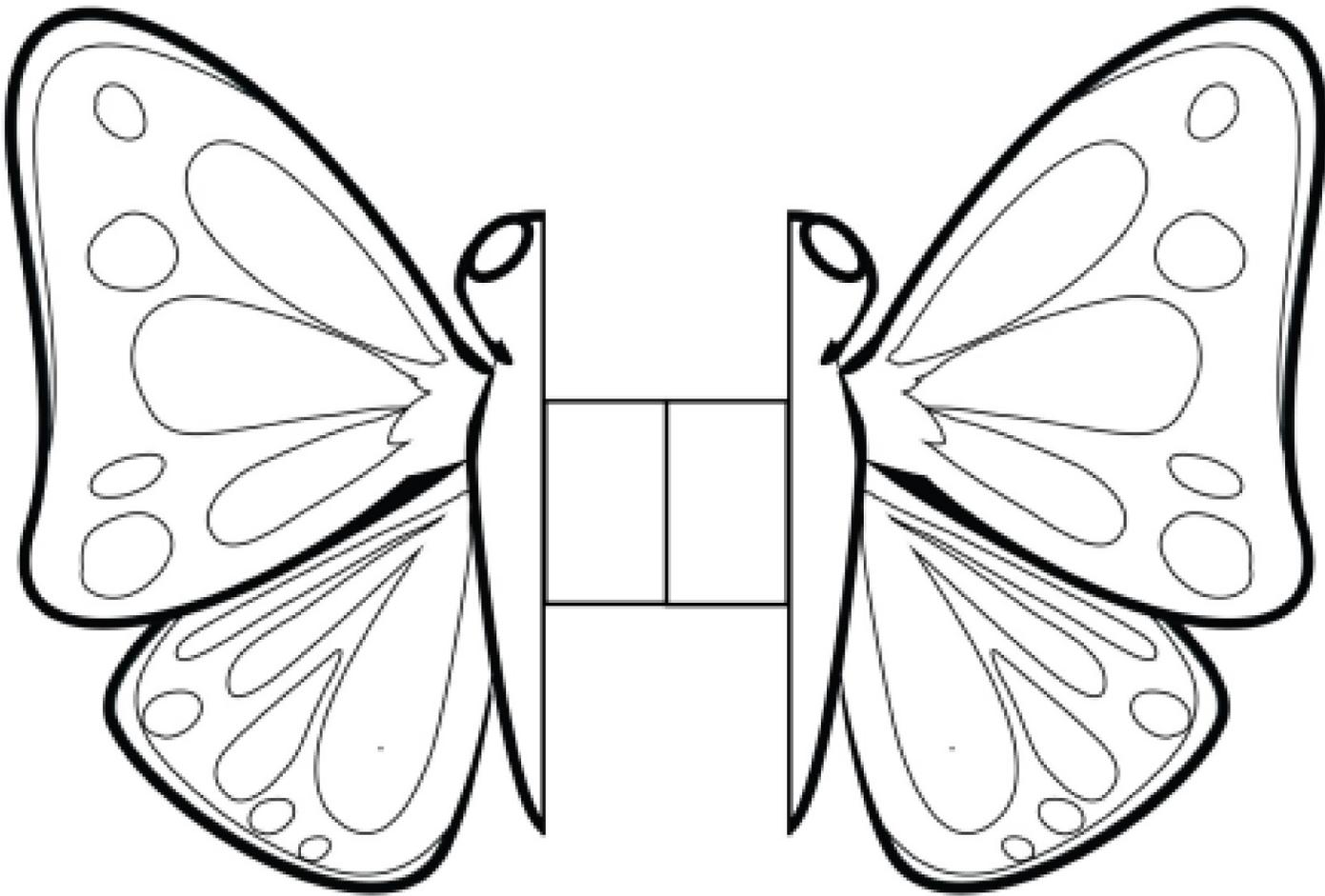


Les invitamos a repasar el ciclo de vida de las mariposas, pintar los dibujos, recortar los bordes de esta imagen y doblarlo.

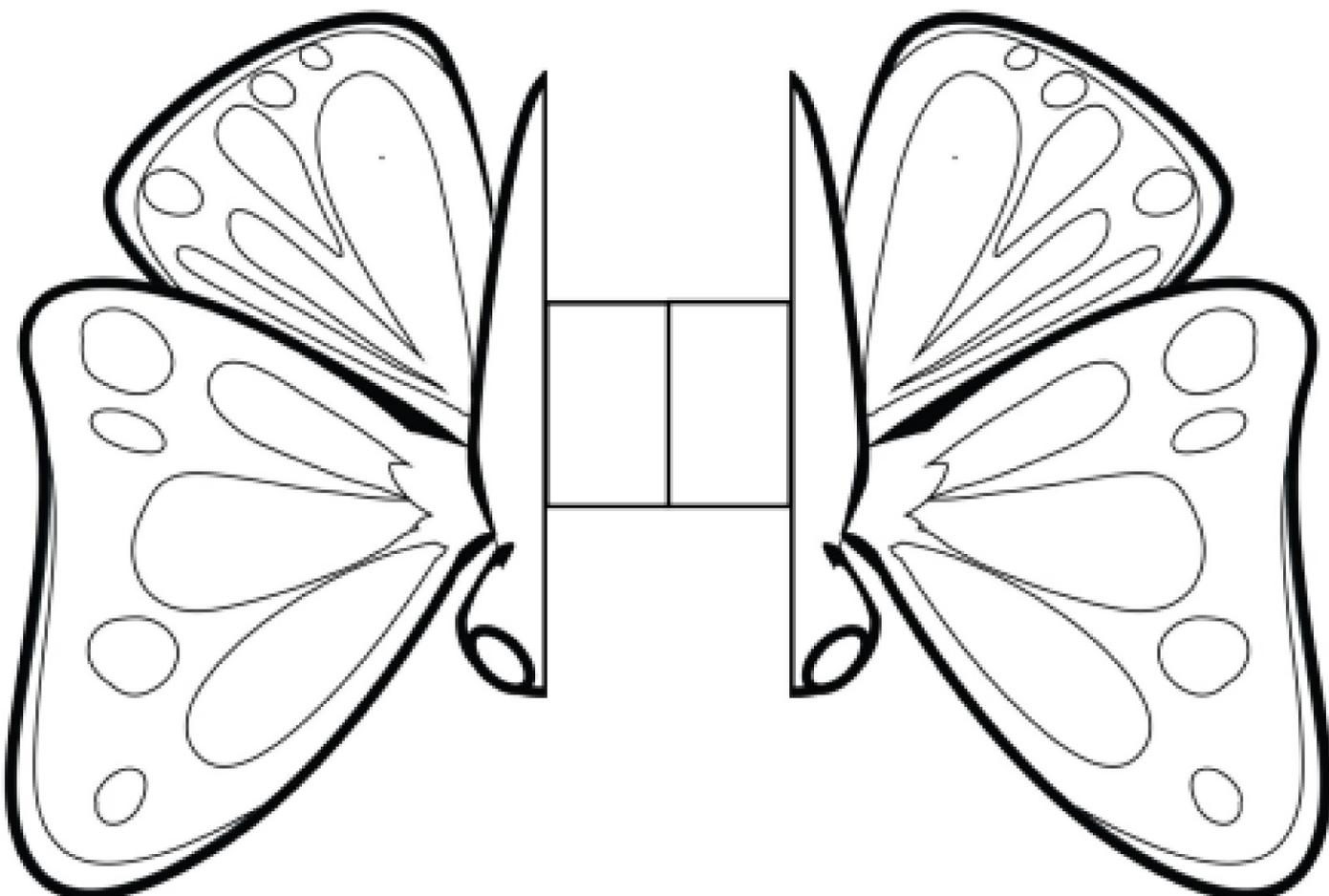
<p>Tigre azul</p>	 <p>mariposa</p>	<p>mariposa</p>  <p>monarca</p>
<p>búho</p>	 <p>mariposa</p>	<p>capullo</p>  <p>crisálida</p>
	 <p>oruga</p>	 <p>huevo</p>
	<p>Ciclo de vida de la mariposa</p>	<p>huevo</p>

3. Mariposas maravillosas

Les invitamos a repasar el ciclo de vida de las mariposas, pintar los dibujos, recortar los bordes, hacer coincidir ambas partes y luego pegarlo los moldes uno detrás del otro. En las rayas del medio se debe hacer un doblés y finalmente se le pega una pajilla de cartón con cuidado desde abajo para darle movimiento a las alas de la mariposa.



Más información aquí de
la actividad en video
Tomado del Museo
Nacional



4. Metamorfosis en 3D

En esta actividad haremos una maqueta tridimensional de la metamorfosis de la mariposa. Para esto se necesitarán 6 hojas de cartulina blanca, goma y tijeras. Se deben recortar los dibujos individuales para pegarlo en la cartulina como se muestra en las imágenes de abajo. La base puede ser de cartulina o cartón para que sea más resistente. Cada sección diferentes será sobre una etapa de la metamorfosis:

- Huevo
- Oruga
- Crisálida
- Mariposa adulta



Más información en video sobre cómo realizar la manualidad.
Tomado del Museo Nacional



5. Construyendo mi propio Diario de Naturaleza

Objetivo: Apreciar las plantas y sus interacciones mediante la observación, contemplación, desarrollo de preguntas, búsqueda de más información y registro visual, para la promoción de la curiosidad y conservación de la biodiversidad.

Materiales: una libreta, lápiz, lápices de color o pilots (opcional) y estar listo para activar los sentidos.

Instrucciones:

1. Recorre el jardín de plantas medicinales y el rinconcito de mariposas en el Jardín Botánico Wilson con tu cuaderno.

2. Detente en alguna planta que te llame la atención.

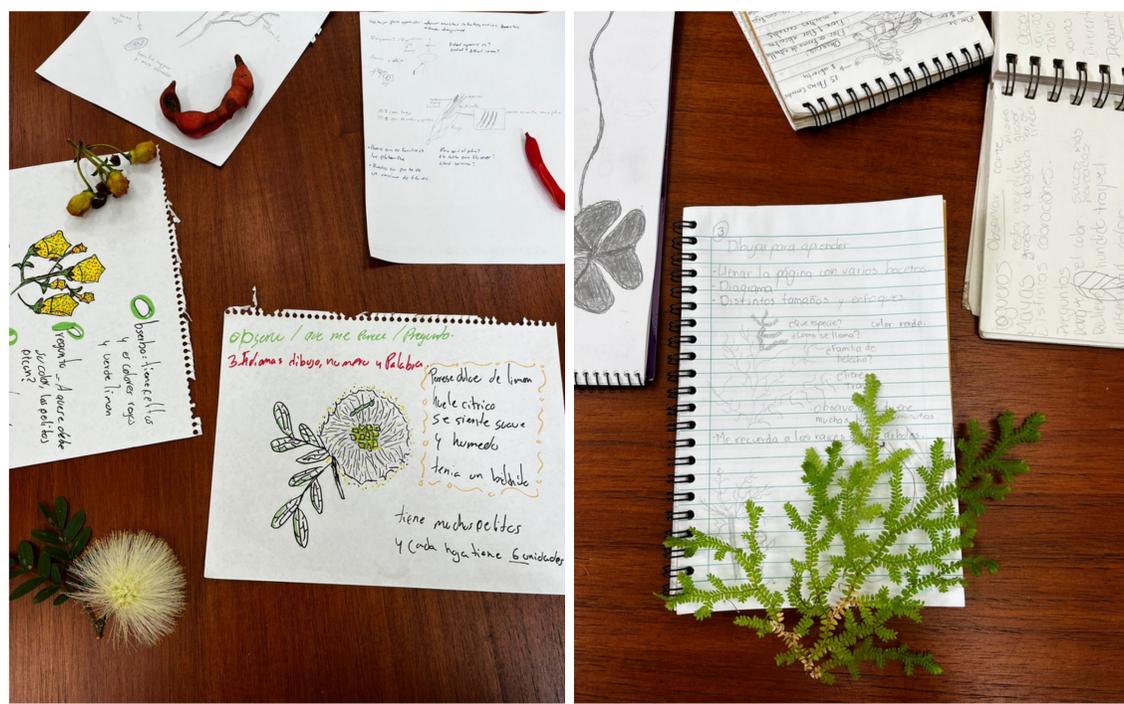
3. Observa detenidamente la planta y hazte tres preguntas:

- ¿Qué noto?
- ¿Qué me pregunto?
- ¿A qué me recuerda?

4. Escribe esas observaciones y otras en tu libreta y también haz uno y/o varios dibujos de esa planta. En este dibujo puedes colocar letras, números, garabatos y otros. No es necesario que sea un “dibujo perfecto”, lo importante es registrar el proceso y que a través de la observación y apreciación podamos conocer más sobre aquellas plantas que nos rodean.

5. Si son más personas puedes compartir tus observaciones con estas e intercambiar sobre similitudes y diferencias. También puedes buscar más información sobre sus características en esta guías, apuntarlas y revisar otras fuentes.

6. Puedes repetir varias veces esto con diferentes plantas que encuentres, e inclusive animales y otros organismos que estén interactuando.



¿Qué es un Diario de Naturaleza? Descarga aquí más información y una guía.

6. Plantas que curan



Hola, mi nombre es Azucena, tengo 10 años y vivo en Agua Buena, al sur de Costa Rica.

Me gusta mucho caminar, observar y preguntarle a mi familia (principalmente a mi abuela) si sabe para qué sirve alguna planta.

Me parece impresionante cómo una planta puede pasar del jardín a ser comida en nuestros platos y al mismo tiempo nos aporte a la mejora de nuestra salud.

¿Te apuntas conmigo a investigar más sobre las plantas?

1. En el cuadro escribe o dibuja todas las plantas medicinales que tu y tu familia conocen:

2. ¡Cuéntanos! ¿Dónde las suelen encontrar?

Plantas medicinales

Bosques

Patio de mi casa

Potreros o fincas

¿Qué otros lugares?



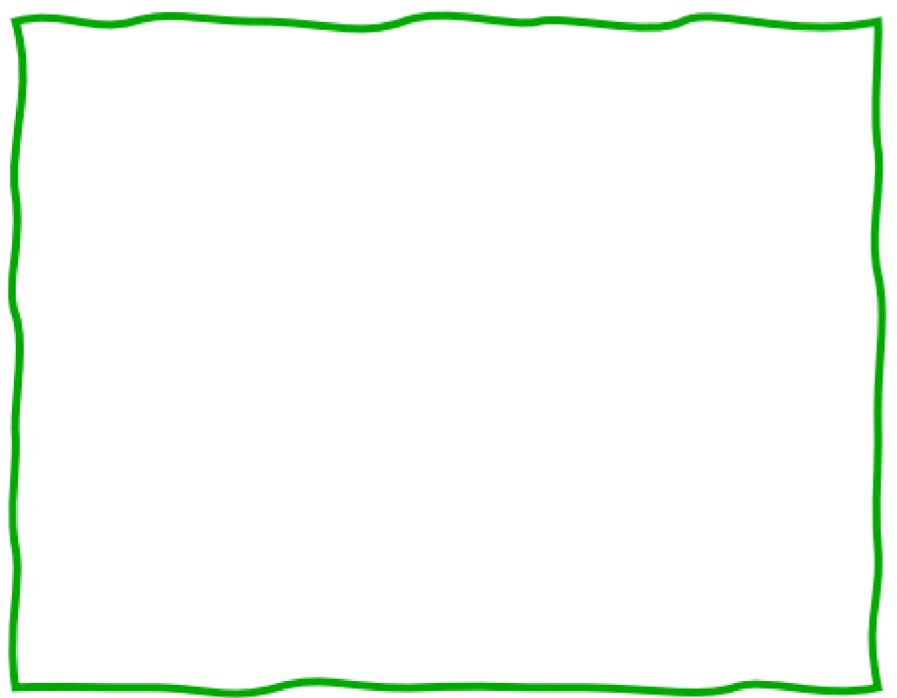
Ahora cuenta la cantidad de plantas y escribe el número en el círculo



Es importante prestarle atención a los detalles y conocer las partes de las plantas. Mira, esta planta es el tabaco. Mi abuela aplica las hojas frescas sobre las heridas leves y funciona para disminuir el sangrado.



3. Observa el dibujo de Azucena, escoge dos plantas medicinales que conozca tu familia o que hayas encontrado en el jardín de plantas medicinales y dibújalos en los recuadros de abajo.



Nombre :

Nombre :

6. Personas cuidadoras de plantas

Hola. ¿Cómo les va? Soy Alejandro. Nací y crecí en las tierras altas de los bosques de Coto Brus. Me pone muy contento que personas como ustedes estén interesadas en conocer sobre las plantas medicinales y aprender sobre sus usos, porque eso significa este legado tan valioso sigue vivo y se mantendrá por mucho tiempo más.

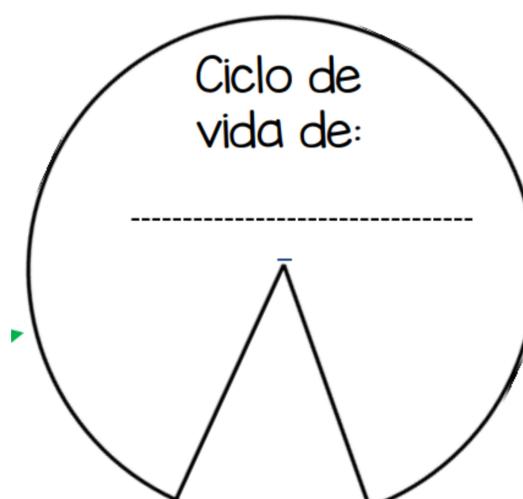
Les contaré un secreto: cuidar las plantas no es algo fácil y necesitamos de un ambiente sano para que crezcan grandes y fuertes. Conservar las plantas es conservar nuestra salud.



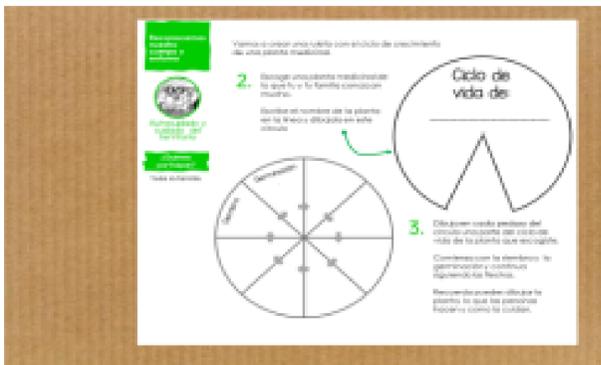
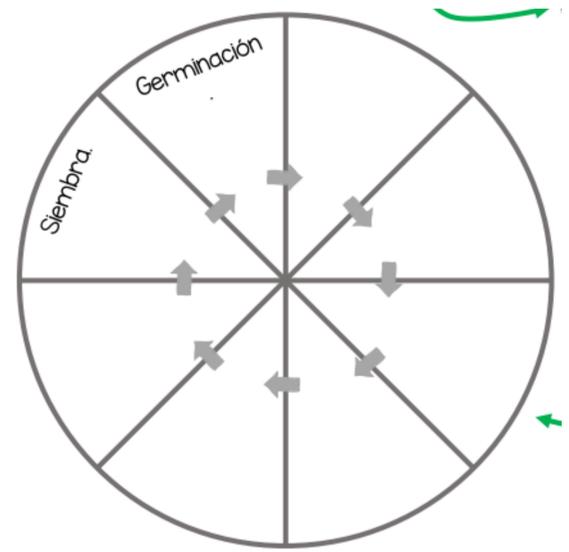
1. Lee y observa cuidadosamente la imagen



2. Creemos una ruleta con el ciclo de crecimiento de una planta medicinal. Para eso, escoge una planta medicinal, escribe el nombre de la planta en un ciclo parecido a este

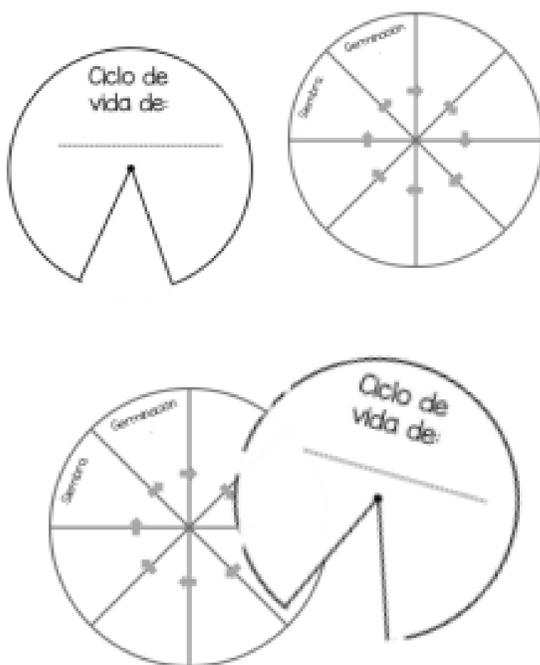


3. Luego en otro papel dibuja un círculo y en cada dibuja en cada pedazo del círculo señala las diferentes etapas del ciclo de vida de la planta que escogiste. Comienza con la siembra y la germinación, y así con flechas como guía.

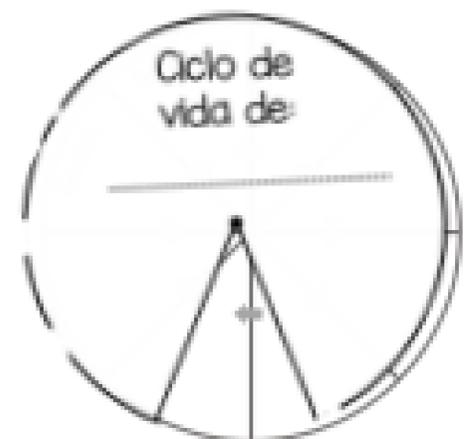


4. Vamos a armar nuestra ruleta, siguiendo los siguientes pasos:

- Si tienes un cartón pega la hoja con las dos ruletas en este
- Dibuja los círculos con ayuda de un compás
- Pon el círculo del de vida sobre el otro.
- Busca un palo delgado o un alfiler. Con los dos círculos, uno sobre otro, introduce el palo justo en el centro.



5. ¡Listo! Usa tu ruleta y explica a tu familia el ciclo de vida de tu planta medicinal.



Glosario

Propiedades de las plantas medicinales (Quesada, 2010; Pamplona, 2002):

- **Alternadoras:** alteran gradualmente un estado
- **Analgésicas:** calman o quitan el dolor
- **Afrodisíacas:** aumentna la inclinación sexual
- **Anestésicas:** bajan o eliminan la sensibilidad
- **Antídotos:** neutralizan la acción de los venenos
- **Antieméticas:** previenen los vómitos
- **Antiescorbúticas:** previenen el escorbuto
- **Antiespamódicas:** trata los espasmos y dolores agudos
- **Antihemínticas:** expulsan las lombrices intestinales
- **Astringentes:** contraen o aumentan la firmeza de la mucosa o de la piel, controlan secreciones excesivas.
- **Calmantes:** calman el sistema nervioso
- **Cardiotónicas:** aumentan el tono cardiaco
- **Depurativas:** desintoxican la sangre y el organismos
- **Detergentes:** limpian heridas y llagas
- **Diaforéticas:** aumentan el sudor
- **Digestivas:** ayudan a digerir los alimentos
- **Diuréticas:** aumentan la cantidad de orina
- **Emenagogas:** provocan la menstruación
- **Eméticas:** provocan el vómito
- **Emolientes:** refrescan, eliminan las inflamaciones
- **Energéticas:** estimulan las energías orgánicas
- **Galactofora:** favorece la secreción láctea
- **Galactofuga:** detienen la secreción láctea
- **Hipnótica:** provocan el sueño
- **Laxante:** estimulan la expulsión de materia fecal
- **Narcótica:** causan sueño e inducen al coma
- **Nervina:** alivian temporalmente la irritación nerviosa
- **Pectorales:** curan las afecciones respiratorias
- **Profilácticas:** previenen una enfermedad y ayuda a que se disemine
- **Psicoactivas:** alteran la conciencia, alucinógenas o narcóticas
- **Refrigerantes:** refrescan la sangre
- **Revulsivas:** aumentan la sangre en una parte del cuerpo
- **Reubefacientes:** llevan la sangre a la epidermis
- **Sedantes:** calman o tranquilizan
- **Vermífugas:** expulsan lombrices intestinales

Referencias bibliográficas

Bernhardt, E. (2008). Medicinal Plants of Costa Rica . Costa Rica, San José: A Zona Tropical Publication.

Gargiullo, M. (2008). A Field Guide to Plants of Costa Rica. New York: Oxford University Press.

Hidalgo, P. L., & Valverde, G. M. (2021). Selección de plantas medicinales nativas de Costa Rica. Costa Rica, Pérez Zeledón : Libros del Sotobosque Editorial.

Kyoung Noh, J. (2008). Plantas medicinales de Costa Rica. Turrialba, Costa Rica: CATIE.

Pamplona, J. (2002). Enciclopedia de las plantas medicinales (Edición 1). Editorial Safeliz, S.L.

Quesada, A. (2010). Plantas al servicio de la salud 2. Plantas medicinales de Costa Rica y Centroamérica.

Seglean, J. (2001). Plantas medicinales en el Trópico Húmedo . San José, Costa Rica: Editorial Guayacan.

Lecturas sugeridas sobre mariposas y plantas para atraerlas

Biblioteca Digital del Museo Nacional de Costa Rica:
<https://biblioteca.museocostarica.go.cr/busqueda.aspx?general=mariposas&tipo=0>

Butterfliesofamerica: <https://www.butterfliesofamerica.com/index.html>

Guía de plantas dulces (Municipalidad de Curridabat):
<https://www.curridabat.go.cr/archivos/Gu%C3%ADa%20de%20Plantas%20Dulces.pdf>

Guía de plantas hospedadoras para mariposarios (Museo Nacional e INBio):
<http://www.ecoagri.com.br/web/wp-content/uploads/Vega-German-Guia-De-Plantas-Hospederas-Para-Mariposarios.pdf>

Guía y catálogo de Soluciones basadas en la Naturaleza. Jardín de mariposas (MINAE-SINAC-GIZ):
<https://biocorredores.org/biodiver-city-sanjose/sites/default/files/2021-10/04%20-Jardin%20de%20mariposas%20DIGITAL%20copia.pdf>

Jardín de polinizadores (Ministerio de Cultura y Juventud-Museo Nacional):
https://mcj.go.cr/sites/default/files/2020-05/Jardines%20de%20polinizadores%202020_2.pdf

Mariposas comunes de Ciudad de México, CONABIO:
https://www.paismaravillas.mx/assets/pdf/guia_mariposas.pdf

Mariposas de Costa Rica: biodiversidad de exportación (Universidad de Costa Rica):
<https://www.ucr.ac.cr/medios/documentos/2019/ct-42-653ca0e290584.pdf>

Mariposas del Caribe Sur (Museo Nacional de Costa Rica).
<https://www.butterfliesofamerica.com/index.html>

Mariposas Nocturnas Bioindicadoras de Gamba (CATIE-Fundación Rufford):
https://www.researchgate.net/publication/299437041_Mariposas_Nocturnas_Bioindicadoras_de_La_Gamba_Costa_Rica?channel=doi&linkId=56f6c60308ae95e8b6d2bb7c&showFulltext=true

Plantas con flores que atraen mariposas (INBio):
<https://www.museocostarica.go.cr/divulgacion/publicaciones/libros/plantas-con-flores-que-atraen-mariposas/>

Lecturas sugeridas sobre plantas medicinales

Análisis de la literatura sobre plantas medicinales en Costa Rica (1930-2001):
<https://www.redalyc.org/pdf/443/44339807002.pdf>

Base de datos científicas de la Organización para Estudios Tropicales:
<https://tropicalstudies.org/information-resources-quick-access/>

Caracterización del sector productivo de plantas medicinales en Costa Rica (PROCOMER):
https://www.procomer.com/wp-content/uploads/Materiales/caracterizacion-sector-productivo-plantas-medicinales2020-01-02_22-32-09.pdf

Colecciones científicas de la Estación de Investigación Las Cruces y Jardín Botánico Wilson: <https://bixa.tropicalstudies.org/jbw/default.php>

Manual instructivo para la elaboración de productos de cuidado personal a base de plantas medicinales (INTA-Fundecooperación-ACICAFOC, Programa de Cooperación de Bhutan):
http://www.platicar.go.cr/images/buscador/comunidades_de_practica/pdf/Manual-de-Plantas-Medicinales.pdf

Plantas al Servicio de la Salud (Museo Nacional e INBio):
<https://www.binasss.sa.cr/opac-ms/media/digitales/Plantas%20al%20servicio%20de%20la%20salud.%20Plantas%20medicinales%20de%20Costa%20Rica%20y%20Centroam%C3%A9rica.%20Vol.%201.pdf>

Plantas medicinales. Volumen II (Universidad de Costa Rica):
<https://sibdi.ucr.ac.cr/boletinespdf/cimed27.pdf>

Proyecto Reconectando con Plantas de Uso Tradicional (Organización para Estudios Tropicales): https://www.youtube.com/watch?v=8s2_aO7BAhw

Datos sobre la elaboración de la Guía de plantas. Rinconcito lepidóptero y jardín de plantas medicinales

Recopilación de información y redacción:

Urpi Castañeda Willca y Rosibel Ortiz

Diseño gráfico:

Urpi Castañeda Willca

Revisión de texto y formato:

Rodolfo Quirós Flores

Revisión de contenido:

Rosibel Ortiz Rodríguez, Jeisson Figueroa Sandí y Emilce Ramírez Arias

Fotografía:

Iva Alvarado Quirós, Pablo Muñoz Cambronero y otros

Agradecimiento especial:

Rosibel Ortiz, bióloga especialista en lepidópteros de la Organización para Estudios Tropicales

Alonso Quesada, botánico especialista en plantas medicinales del Museo Nacional

Staff de la Estación de Investigación Las Cruces y Jardín Botánico Wilson

Personas participantes del Proyecto Reconectando con Plantas de Uso Tradicional

Karla Ortega Bonilla y Marisol Luna Martinez por el apoyo en diferentes gestiones.

2024

