

# **LAS FLORES MEDICINALES COMO ALTERNATIVAS PARA LA ALIMENTACIÓN**

**Autores: María Margarita Díaz de Armas<sup>1</sup>, Olaida Esperance Díaz<sup>2</sup> Gilberto Amaury Alejo Escorcía<sup>3</sup>**

**1. Universidad Agraria de la Habana**

**2. EPROB**

**3 Ministerio de Salud Pública**

Introducción.

¿Pueden las flores medicinales utilizarse como alternativa para la alimentación?

En los últimos años las flores, que nos dan belleza y colorido a las viviendas y jardines, que sirven además para arreglos florales utilizados en ceremonias, honras fúnebres y ornamentación en general han ampliado considerablemente la utilización que le dan los humanos y animales a las mismas.

Sus usos pueden ser también: medicinal y alimentario.

Resultados y Discusión

En investigaciones realizadas entre los años 2005 y 2008 en Cuba en seis comunidades de las provincias Habana y Ciudad de la Habana y siete Barrios de la Ciudad amazónica del Puyo en Ecuador, los núcleos encuestados han afirmado que utilizan mayoritariamente las plantas con flores para aliviar sus males y enfermedades pero muy pocos habitantes de las poblaciones refieren otros usos tales como cósméticos ,realización de vinos y alimentación.

En el Gráfico 1 se aprecia el resultado obtenido en Cuba a la pregunta de ¿Cuáles son las principales formas de utilización de las flores de plantas consideradas medicinales por la población? a 50 núcleos de las Provincia Habana y Ciudad habana

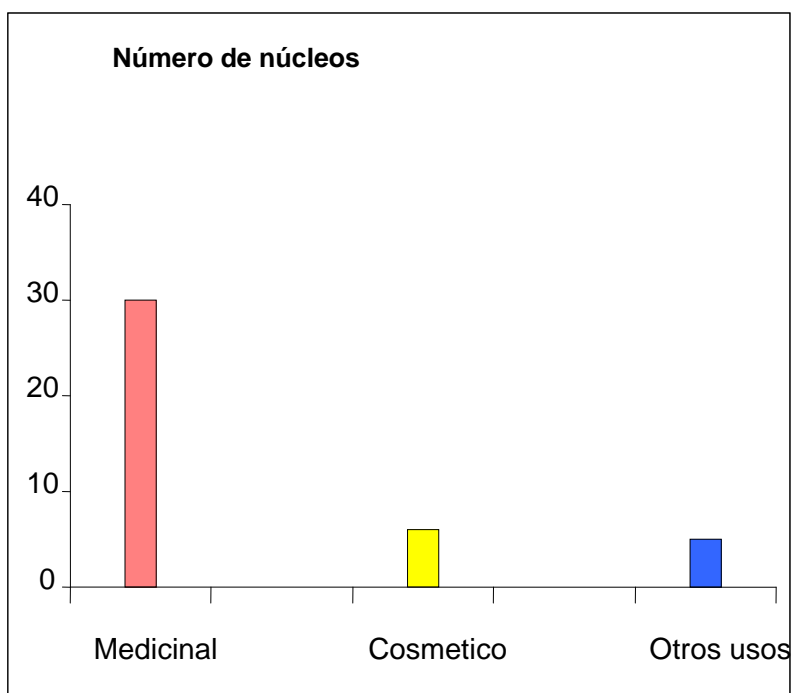


Grafico 1 Principales usos de las Flores Medicinales en familias de las Provincias Ciudad Habana y Habana

Aproximadamente el 60% de las familias de las dos Provincias habaneras utilizan las flores como alternativa para aliviar sus males

El resultado obtenido a la pregunta ¿Cuáles son las principales formas de utilización de las flores de plantas consideradas medicinales por la población? a 62 núcleos de los habitantes de núcleos de la región Amazónica del Puyo, Ecuador se aprecia en el Gráfico 2 y es muy similar al obtenido con los habitantes de las dos Provincias habaneras. Aproximadamente el 80 % de las familias encuestadas utilizan las flores de plantas medicinales como alternativa en la medicina, es francamente la mayoría.

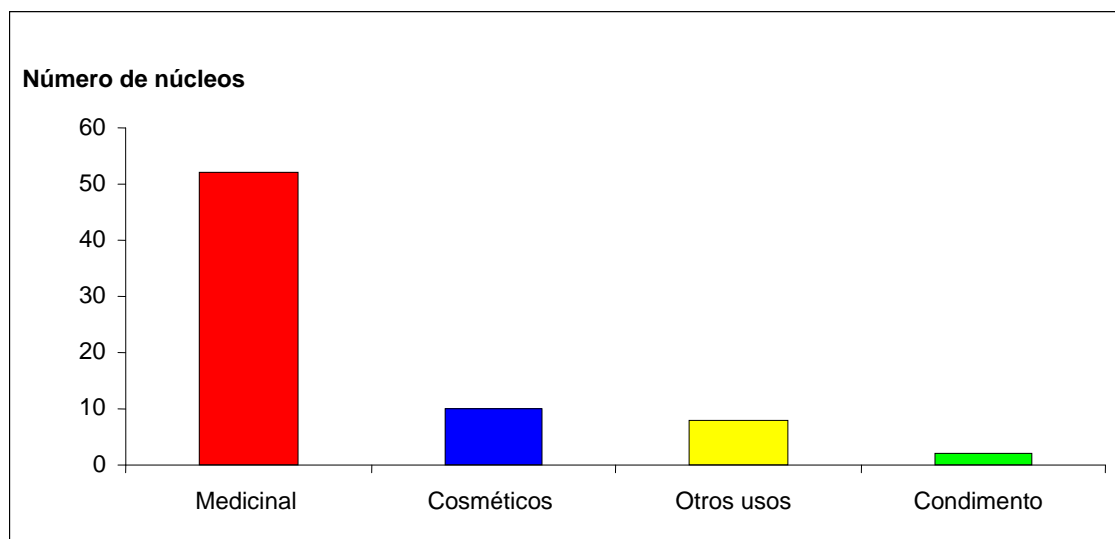


Gráfico 2 Principales usos de las plantas medicinales en pobladores de la Ciudad del Puyo , Ecuador

Pero hay una pequeña variante, los habitantes de la región amazónica ecuatoriana con una cultura tradicional, basada en la tradición de los pueblos originarios tiene una pequeña parte de sus habitantes que utilizan las flores como alimento en la condimentación de sus comidas.

Es precisamente en este aspecto que nos vamos a detener a continuación:

¿Pueden tener las flores que las personas utilizan como alternativa para aliviar sus males y enfermedades usos alimentarios?

Veamos a continuación algunos ejemplos de flores conocidas y poco conocidas por la población que tienen mas de un uso.

## Malváceas

Las malváceas son una gran familia de plantas, desde pequeñas y anuales, hasta árbol de gran porte; el color de sus flores puede variar desde el más hermosos rojo al blanco, pasando por toda una gama de malvas y violetas.

### Las malváceas son comestibles y medicinales



Una de las mismas conocidas por los cubanos es el llamado comúnmente Mar Pacífico (*Hibiscus esculentus*)

#### **Propiedades medicinales de las flores de Mar Pacífico**

Antiinflamatoria

Sedante

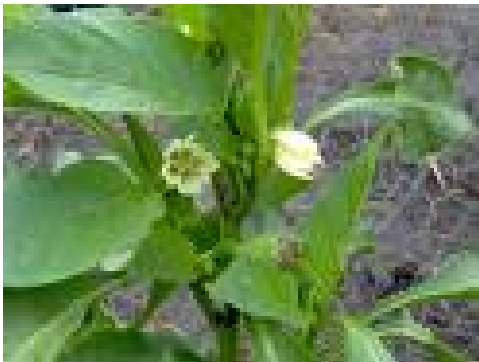
Expectorante

#### **Comestible**

En ensaladas

## Ají

### El ají es comestible y medicinal



El ají es una planta anual que puede alcanzar hasta un metro de altura de tallos empinados, las flores son blancas y suelen nacer de una en una, con el cabillo torcido hacia abajo. El cáliz, de una sola pieza, forma cinco dientecitos en el borde, los cuales persisten y se endurecen hasta madurar el fruto.

#### **Propiedades medicinales de las flores de ají**

Estimulante, digestivo, laxante, rubefaciente, carminativo, lumbago, artritis, tortícolis, flatulencia, cólicos, catarro, estimulante circulatorio

#### **Comestible**

Condimento, ensaladas.

## **Romero**

### **El romero es comestible y medicinal**



El romero es un arbusto siempre verde, leñoso, de hasta 2 metros de altura, con hojas rígidas, lineales, lanceoladas, en forma de aguja y de aspecto coriáceas; las recubre una capa de diminutos pelos. De las axilas de las ramas superiores brotan pequeñas flores labiadas de color azul o violeta, y que pueden ser vistas casi todo el año. Con fines medicinales se recolectan las hojas y flores. El romero es una planta muy antigua y ampliamente elogiada por sus numerosas propiedades medicinales aromáticas.

### **Propiedades medicinales de las flores de romero**

Propiedades antiespasmódicas

Sedante

Estimulante

Diurética

Hipotensora

Mejoradora de los procesos digestivos

Antirreumático

### **Comestible**

Planta aromática y condimento en aplicaciones culinarias.

## **Verbena**

### **La verbena es comestible y medicinal**



La verbena es una planta perenne. Crece de forma habitual en los bordes de los caminos. Sus pequeñas flores de variados colores y la facilidad de mantenimiento que requiere, la hacen muy apropiada para los jardines. Es apreciada como flor cortada. También llamada 'hierba santa' o 'hierba de los hechizos', los celtas y los romanos apreciaban su poder curativo. Se

utilizaba a menudo en rituales mágicos, porque se consideraba que tenía el don de proteger del mal, así como facilitar las buenas cosechas. Las flores son de tonos muy variados como el rosa, el rojo o violeta, y surgen de espigas en pequeños racimos, desde la primavera hasta el final de verano. En ocasiones se da una segunda floración en otoño.

### **Propiedades medicinales de las flores de verbena**

Antiinflamatoria

Sedante

Analgésica

Favorece la digestión

#### **Comestible**

Diluciones de maceración acuosa de flores de Verbena en alcohol, son utilizadas para calmar la ira (Flores de Bach).

### **Toronjil**

#### **El toronjil es comestible y medicinal**



La planta de toronjil también llamado cedrón o melisa crece en estado silvestre en terrenos ricos en materia orgánica y en lugares frescos y sombreados, puede alcanzar hasta un metro de altura. Se puede cultivar fácilmente pero hay que tener en cuenta que sus flores azules y blancas atraen a las abejas.

### **Propiedades medicinales de las flores de toronjil**

Sedante

Propiedades narcóticas y antiespasmódicas

Antiasmáticos

Analgésico

#### **Comestible**

Uso culinario

Lo anterior expuesto solo es una pequeña muestra de plantas cuyas flores, no solo pueden utilizarse por sus propiedades medicinales sino también en la alimentación, algunas tan conocidas como los crisantemos, la flor de la vainilla, la flor del cerezo y la flor de la mejorana es también un ejemplo de ello.

#### **Referencias**

Díaz de Armas Maria Margarita, Alejo G. Las flores y su uso en la comunidad habanera. Evento Provincial CITMA, La Habana, Cuba. 2007

Díaz de Armas Maria Margarita, Alessandrini,M. Estudio preliminar sobre etnomedicina en la ciudad del Puyo.Revista Amazónica ISBN: 0897- 7456 .2009

El uso de las plantas medicinales y el vínculo con las comunidades : una propuesta para el desarrollo de la región amazónica ecuatoriana. Revista Amazónica ISBN: 0897- 7456 .2009