

Epazote

Nombres comunes: Epazote, hierba olorosa, paico, pazote, quenopodio



Nombre científico: *Dysphania ambrosioides*

Clima: Frío templado, templado, templado caliente.

Descripción de la planta: El epazote es una planta herbácea perenne y velluda, de hasta 1 metro de altura, de raíz fibrosa y ramificada y tallo erecto, hueco y ramificado. Los tallos son de terete a ligeramente angulares, sin pelo, con venas conspicuas y de colores variables, a menudo una combinación de verde oliva, rojo opaco y crema. Las hojas, son alternas, ovaladas u oblongo-lanceoladas y dentadas, llegan hasta 12 cm de largo. Son glabras, casi sésiles, de color verde amarillento. Tanto los tallos como las hojas tienen glándulas diminutas que secretan un aceite aromático; exudan un aroma medicinal algo almizclado.

Se encuentra principalmente en terrenos baldíos secos y terrenos cultivados. Fondos de ríos, lechos de lagos secos, parterres de flores, áreas de desechos; en elevaciones de hasta 700 metros

Originario de Mexico, Centro America y America del Sur

Cultivo: Pleno sol. No le gusta la sombra. Crece mejor en las temperaturas diurnas entre 15 a 22°C y puede tolerar de 4 a 31° C. No soporta las heladas. Prefiere el suelo arenoso.

Se reproduce por la semilla. Ponga algunas semillas en cada maceta llena de tierra fértil. Cubre con poquito tierra y riegue. Deje las macetas expuestas al sol manteniéndola húmeda. Las tasas de germinación suelen ser muy buenas y las plántulas deberían aparecer a los pocos días de la siembra de la semilla. Cuando tengan unos 5-8 cm de altura adelgace las plántulas hasta obtener la mejor planta si es necesario. Plante a fines de la primavera, después de las últimas heladas esperadas. Antes de la siembra es recomendable un arado del terreno para que esté suelto y oxigenado.

Riego regular, evitar encharcamientos y la sequía.

La cosecha se realiza 50 días después de la siembra. Corta las hojas más grandes para que la planta se pueda seguir reproduciendo. Para cosechar, corta el tallo central primero para fomentar la producción de hojas. Poda la planta con frecuencia para evitar la floración. No coseches más de la



Usos: Se le conoce como un remedio eficaz para curar

padecimientos de las vías urinarias, cistitis e infecciones estomacales, también ayuda a regular la menstruación y el cólico menstrual. Aumenta la cantidad de leche en el período de lactancia. Es reconocido como uno de los mejores remedios para eliminar parásitos intestinales especialmente anquilostomas y nematodos.

Toda la planta es analgésica, antiasmática, carminativa, febrífuga, estomacal y vermífuga.

En la cocina se utiliza como condimento principalmente para frijoles, pescado, carnes, algunas sopas, platillos de hongos, en quesadillas y otros platos más. Se usa como especie para dar sabor y para evitar gases. Se toma como té en infusiones.

No consuma el aceite extraído de las hojas y semillas inmaduras de esta planta en grandes cantidades ya que puede ser extremadamente tóxico y causar muerte.

La hoja de epazote es tóxica para perros y caballos.

Plagas y Enfermedades: El epazote no atrae muchas plagas debido a que su alto contenido de aceites esenciales le proporciona una protección eficaz contra numerosas plagas. La hoja de epazote es tóxica para perros y caballos.

Referencias:

<http://tropical.theferns.info/viewtropical.php?id=Dysphania+ambrosioides>

A Modern Herbal. Grieve., Publisher Penguin, 1984. ISBN 0-14-046-440-9

A Field Guide to Medicinal Plants. Eastern and Central N. America. Foster. S. & Duke. J. A., Publisher Houghton Mifflin Co., 1990. ISBN 0395467225

<https://efsa.onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.2903/j.efsa.2012.2663>

<https://efsa.onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.2903/j.efsa.2012.2663>

English version: Mexican Tea

Revisión #4

Creado Sat, Oct 10, 2020 12:46 AM por Monika

Actualizado Thu, Oct 15, 2020 12:28 AM por Monika