

Paico

Chenopodium chilense Schrad

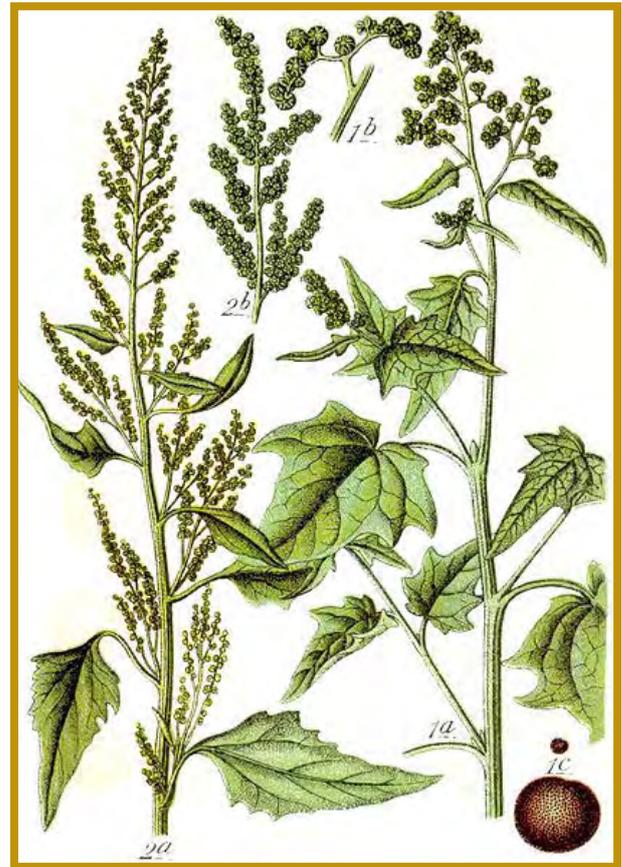
Nombres vernáculos: paico, picheng (Mapudungún).

Descripción: hierba siempreverde, olorosa, de 50 - 80 cm de altura. Tallos rectos, ramosos y vellosos. Hojas alternas, lanceoladas, dentadas en los bordes, de 2 cm de longitud. Flores de color verdoso, agrupadas en espigas compactas. Semillas horizontales y verticales, brillantes.

Farmacodinamia: medicinalmente se emplean hojas y frutos. La infusión de paico estimula las funciones digestivas, es eficaz contra los parásitos intestinales, también es útil en casos de dismenorrea. En veterinaria tiene análogas aplicaciones. En medicina popular se le emplean sólo las hojas de la planta para tratar afecciones gastrointestinales: diarreas, empacho, dolor de estómago, indigestión, estreñimiento, cólicos intestinales; como regularizador de la regla y contra dolores menstruales. El aceite esencial de paico en fuertes dosis es sumamente tóxico, por lo mismo su uso no es aconsejable; de igual manera se recomienda evitar tratamientos prolongados con la infusión de sus hojas.

Presentación comercial: droga a granel y en paquetes con sobrecitos de dosis única para infusión estomacal.

Aspectos agronómicos: el más conocido de los miembros de este género, el *Chenopodium ambrosioides* L. o C. a. var. *anthelminticum* (L.) A. Gray, es originario de la regiones tropicales de América. Estas plantas crecen en climas templados. En nuestro país el paico brota espontáneamente en las cercanías de huertos, bordes de jardines, potreros, orilla de caminos, terraplenes, terrenos de cultivo, etc. Se reproduce por semillas; es una planta no muy exigente respecto a la calidad del suelo, pero debe ser regada regularmente; además requiere de buena luminosidad. La recolección de los tallos floridos del paico se puede realizar hasta tres veces al año. Las ramas se colocan en capas finas y se remueven con frecuencia para que el secado sea homogéneo. Un vez secas, se conservan en lugar seco dentro de envases herméticos. Respecto al *C. ambrosioides*, es



Chenopodium hybridum (como *C. stramonifolium*) / *Chenopodium urbicum*, Sturm (1796).

http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Chenopodium_spp_Sturm26.jpg



*Chenopodium chilensis*¹.
a. Rama Florida, b. Detalle de la flor.

¹.Navas (2001)

necesario destacar que en México, y demás países centroamericanos, más que una planta medicinal el “epazote” (tal es el nombre con que se conoce al paico por esas tierras) es ante todo una planta culinaria utilizada desde tiempos prehispánicos para dar sabor y aroma a innumerables guisos propios de la cocina tradicional; tales usos se encuentran profusamente documentados, y hoy en día es impensable imaginar platillos tales como “quesadillas”, “frijoles refritos” o “frijoles de la olla”, entre tantos otros, sin la clásica ramita de epazote que aromatiza delicadamente y realiza el sabor de estos platos memorables.



<http://www.chileflora.com/Florachilena/FloraSpanish/HighResPages/SH0723.htm>

Hábito natural



Camino a Alfalfal, Región Metropolitana, Chile.
<http://www.chileflora.com/Florachilena/FloraSpanish/HighResPages/SH0723.htm>

63. PAICO (*Chenopodium chilense*), hojas.

PROPIEDADES

Usos tradicionales: diarreas, empacho, dolor de estómago, indigestión, estreñimiento, cólicos y parásitos intestinales (áscaris, oxiuros o pidulles); regulariza la menstruación (dolores y flujos).

La infusión se prepara con 1 cucharada de hojas para 1 litro de agua recién hervida: beber 1 taza 3 veces al día.

Para eliminar parásitos intestinales hacer una decocción (cocimiento), hirviendo 1 a 2 cucharadas de hojas para 1 litro de agua por 15 minutos, dejar reposar y colar: beber 1 taza en ayunas durante tres días seguidos.

Efectos: antiespasmódico¹, vermífugo², emenagogo³, anti-inflamatorio.

Precauciones: no administrar durante embarazo y lactancia. Evitar tratamientos prolongados.

Estos productos tienen el carácter de auxiliares sintomáticos y no reemplazan lo indicado por el médico en el tratamiento de una enfermedad. Al consultar al médico infórmele que está usando esta hierba medicinal. Evitar su preparación en utensilios de aluminio.

Otros antecedentes: su efecto vermífugo (áscaris, pidulles) tiene alguna evidencia científica.

1. Calma los retortijones estomacales.

2. Elimina las lombrices intestinales.

3. Estimula o favorece el flujo menstrual