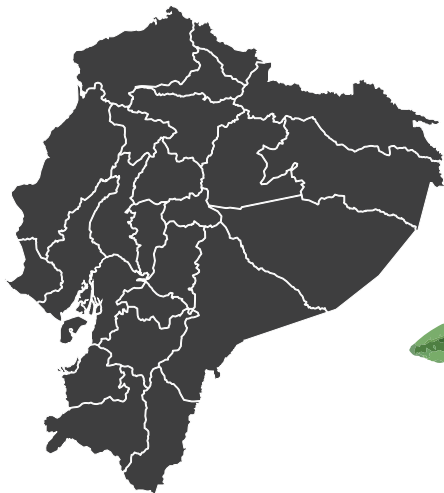


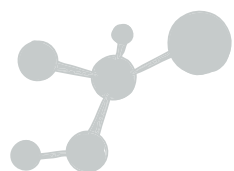
PAICO

Dysphania ambrosioides | PAICO, PAYCO



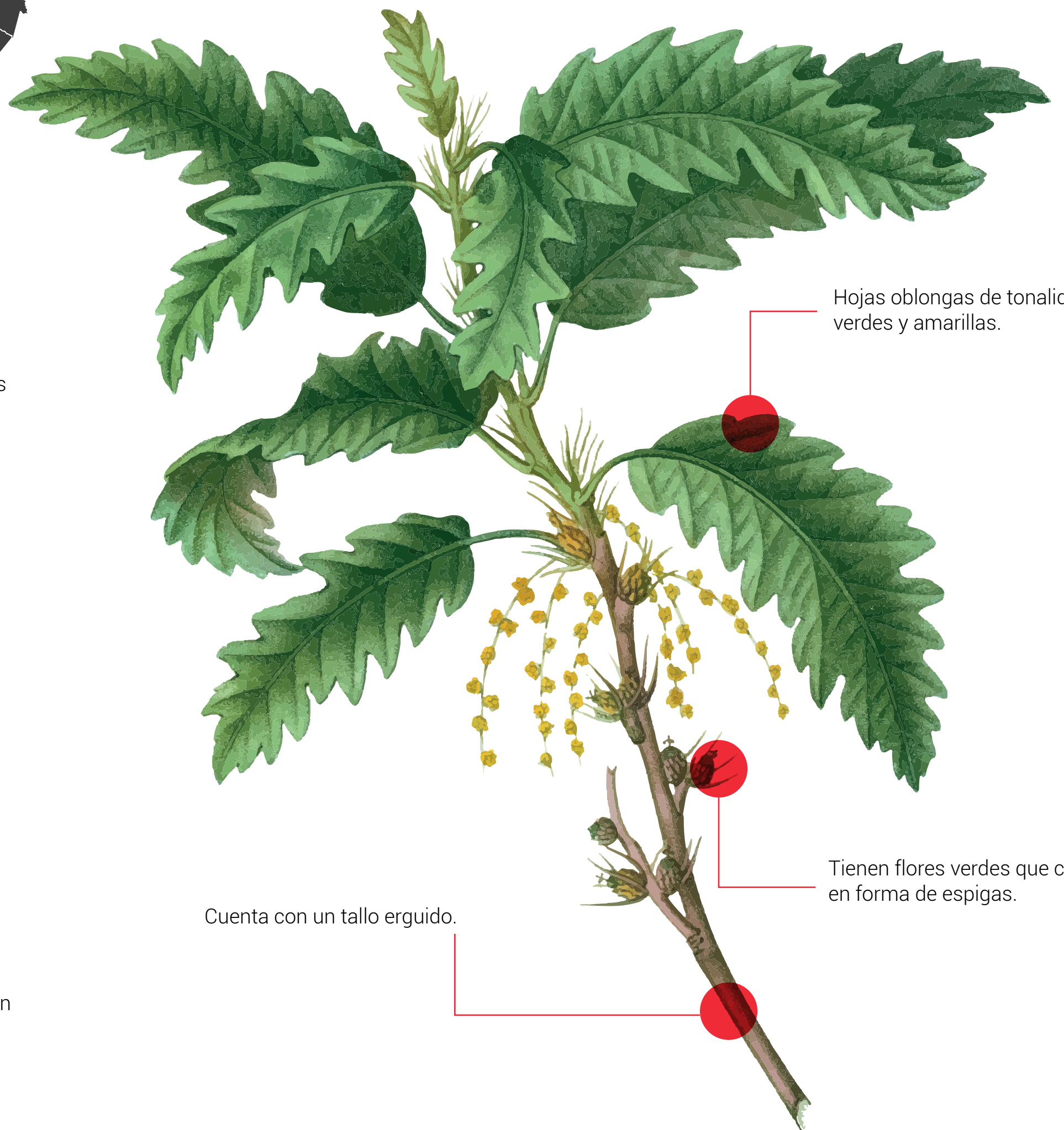
Planta nativa del Ecuador, crece entre los 2.200 y 3.200 m.s.n.m.

Cultivo y recolección: Suele ser cultivada en huertas y jardines con fines medicinales y alimenticios. También se puede obtener mediante recolección ya que crece de silvestremente de manera abundante.



Propiedades: Vermífugo, digestivo, antiespasmódico y analgésico.

Contraindicaciones: No se recomienda su consumo durante el embarazo ya que tiene propiedades abortivas. Es importante cuidar la dosificación especialmente en aceite esencial ya que puede causar intoxicación y envenenamiento.



Hojas oblongas de tonalidades verdes y amarillas.

Tienen flores verdes que crecen en forma de espigas.

Cuenta con un tallo erguido.

Partes utilizables: Toda la planta.

USOS

MEDICINALES:

El paico es conocido por tratar afecciones intestinales y digestivas, la infusión de sus hojas es utilizada como antiparasitario y para aliviar cólicos estomacales. Esta infusión también se usa en casos de cólicos menstruales y para enfermedades del sistema nervioso, especialmente para aliviar convulsiones y parálisis. Con su raíz se prepara una infusión para regular el ciclo menstrual, por lo general cuando existen retrasos. Las parteras utilizan la infusión de sus hojas y raíz para acelerar el proceso de parto. Los emplastos de sus hojas y tallos tostados en tiesto sirven para tratar reumatismos y dolores musculares. Para aliviar dolores de cabeza se amarran ramas de paico en la cabeza y en el ombligo junto con malva blanca.

CULTURALES Y RITUALES

Popularmente existe la creencia de que consumir, o tan solo oler, hojas de paico ayuda a mejorar la capacidad intelectual. Lo utilizan con niños y jóvenes para ayudar a la concentración y memoria durante sus estudios.

GASTRONÓMICOS

Partes comestibles: **Hojas**

Recetas tradicionales: Las hojas de paico han sido utilizadas tradicionalmente para preparar sopas, ensaladas y también como condimento en guisos.