

SUNFO

Clinopodium nubigenum | SUNFO, SUNFILLO, TIPU



Nativo de los Andes, se desarrolla en regiones altas a partir de los 2.400 hasta los 4.200 m.s.n.m. Crece cerca de riachuelos y acequias, especialmente en los páramos.

Cultivo y recolección: Se puede reproducir mediante la recolección de esquejes.



Propiedades: Digestivo, carminativo, antiespasmódico, expectorante, vulnerario y antibacteriano.

Contraindicaciones: Es importante cuidar la dosificación, no se recomienda su consumo excesivo.



Flores pequeñas con tonalidades azules y moradas.

Cuenta con hojas pequeñas y de forma ovalada de color verde.

Planta herbácea de tallo rastrero y amaderado, crece de 0,15 a 0,30 metros de altura.

Partes utilizables: Hojas y flores.

USOS

MEDICINALES:

Su infusión es utilizada para cólicos estomacales y problemas gastrointestinales. Cuando se combina con orégano se usa para tratar la diarrea. Por sus propiedades expectorantes sirve como tratamiento para la neumonía, se recomienda tomar su infusión con miel de abeja. Las hojas se secan y se trituran y ese polvo se aplica sobre quemaduras. Su infusión también es utilizada para tratar el soroche o mal de altura.

CULTURALES Y RITUALES

Las hojas y flores son utilizadas para la elaboración de draque, bebida elaborada con agua ardiente y diferentes hierbas, con el fin de abrigarse por el clima frío o restaurar la energía de una persona que se siente débil.

GASTRONÓMICOS

Partes comestibles: **Flores y hojas**
Recetas tradicionales: Utilizado en infusiones