



Pronto alivio

Pronto alivio

Nombre científico:
Lippia alba.

Familia:
Verbenaceae

Generalidades

El pronto alivio es originario del bosque seco y subtropical americano y ampliamente distribuido a Centro y Suramérica. Es una planta arbustiva, perenne y que alcanza hasta 2 metros de altura (Bonilla et al., 2013). Posee tallos leñosos, ramas largas y arqueadas y hojas opuestas, de borde dentado y ásperas. Sus flores son de cabezuelas axilares, solitarias, colora lila pálida y su fruto pequeño es una drupa o cápsula seca (Sánchez et al., 2004) (imágenes 1 y 2).

Debido a su propagación vege-



Imagen 1. Planta adulta de pronto alivio. Fuente: autora.



Imagen 2. Floración. Fuente: autora.

tativa, no forma un tallo principal, sino que desarrolla muchas ramas. Por esta misma razón, las raíces que forma son adventicias; es decir, crecen muchas raíces sin haber una raíz principal.

Cuando la planta ha crecido bastante, sus ramas tienden a ser muy largas y delgadas. Debido a

esto, se arquean hacia el suelo; sin embargo, cuando las ramas se ponen en esta posición, de sus yemas salen nuevas ramas erectas. También sucede que, cuando crecen tan largas, tienden a dejar de formar hojas en la base de la rama y solo producen hojas en la parte terminal (imágenes 3 a 5).



Imagen 3. Ramas que caen. Fuente: autora.



Imagen 4. Ramas verticales a partir de una caída. Fuente: autora.



Imagen 5. Rama en su base sin hojas. Fuente: autora.

En Colombia se encuentran plantas de pronto alivio en climas que van desde los 0 metros sobre el nivel del mar (msnm) hasta los 1900 msnm; por tanto, puede adaptarse a diversos climas y temperaturas entre los 15 y los 25 °C. No obstante, el clima cálido favorece su desarrollo y producción, igualmente que los suelos franco-arenosos (Sánchez et al., 2004).

Propagación y establecimiento

El pronto alivio se propaga asexualmente a través de estacas y presenta un enraizamiento fácil.

De una rama de la planta se extraen varias estacas. Las estacas se cortan en una extensión de 15 a 20 centímetros de largo, debido a que así traen aproximadamente cuatro yemas. Se escogen las esta-



Imagen 6. Corte de ramas para propagar. Fuente: autora.



Imagen 7. Estaca sin hojas y esqueje con la mitad de las hojas. Fuente: autora.



cas más gruesas, ya que estas poseen mayor cantidad de sustancias de reserva.

Para alistar una estaca, se deben tener en cuenta algunos aspectos tales como:

- Es importante que el corte se haga inmediatamente por encima de la yema en la parte distal (terminal) de la rama e inmediatamente por debajo de una yema en la parte proximal (basal) de la rama.
- Se recomienda cortar en bisel la parte superior porque así se facilita que el agua de la lluvia o de riego escurra de la estaca y esta no se pudra; el corte recto va en la parte más cercana a la base.

- Se debe respetar la polaridad de la rama; es decir, mantener el extremo distal hacia arriba y el proximal hacia abajo. Con el corte en bisel y recto se aprovecha para marcar la polaridad de la estaca. El corte recto es el que va enterrado en el suelo y en bisel es el que va por fuera.

- A la estaca se le pueden retirar todas las hojas o dejar la mitad o la tercera parte de estas en la parte superior de la estaca.

- Normalmente se entierra una tercera parte de la estaca y se presiona bien el suelo alrededor de ella para evitar aire en el área de crecimiento de la raíz (imágenes 6 a 15).



Imagen 8. Corte en bisel, parte apical. Fuente: autora.



Imagen 9. Corte recto, parte basal. Fuente: autora.



Imagen 10. Conservar la polaridad. Fuente: autora.

Mi jardín cálido



Imagen 11. A y B. Siembra de estacas en bolsa. Fuente: autora.



Imagen 12. Crecimiento foliar y radicular 14 días después de la siembra (dds). Fuente: autora.



Imagen 13. Planta, 20 dds. Fuente: autora.



Imagen 14. Planta, 36 dds. Fuente: autora.



Imagen 15. Planta, 43 dds. Fuente: autora.

Es recomendable que el proceso de enraizamiento de la estaca se haga en vivero. Se necesita un sitio en donde la estaca se encuentre protegida de la luz solar directa para evitar su deshidratación. Una vez la estaca de pronto alivio desarrolla hojas nuevas, también desarrolla raíces; esto se da aproximadamente 15 días después de sembrada. Sin embargo, para trasladar al sitio definitivo, se recomienda esperar hasta cumplir un mes o más, así la planta nueva tendría mayor desarrollo vegetativo y posibilidades de sobrevivir.

Las distancias de siembra recomendadas son 50 centímetros en-



Imagen 16. Plantas sembradas en campo. Fuente: autora.



tre plantas y 90 centímetros entre surcos. Lógicamente, se puede y es sugerencia sembrarla en los jardines de las casas para disponer de ella siempre fresca.



Imagen 17. Planta sembrada en matera. Fuente: autora.

Cosecha y aprovechamiento

La estructura que se aprovecha del pronto alivio son las hojas; se cosechan sus ramas o se recogen las hojas sueltas.

Para proteger la planta de pronto alivio y alargar su vida útil, no se debe hacer una cosecha muy fuerte; es decir, la planta no debe podarse muy baja. El corte se hace

parejo, a unos 30-50 centímetros del suelo, aunque es mejor evitar excederse. Si la cosecha no es comercial sino de uso personal, se puede hacer cortando solamente las ramas que se quieren aprovechar o retirando solo las hojas que se necesitan.

Cuando se siembra pronto alivio para aprovecharlo de forma comercial, la cosecha se realiza cada cuatro meses, aproximadamente;

por tanto, las ramas se cortan y de los tallos que quedan vuelven a crecer nuevas ramas. De esta forma se impide el crecimiento exagerado de las ramas y la baja de producción de hoja. Sin embargo, con el tiempo, debido a la creciente ramificación por las podas repetitivas, las hojas tienden a reducir su tamaño y llega el momento en el que hay que renovar las plantas (imágenes 18 a 23).

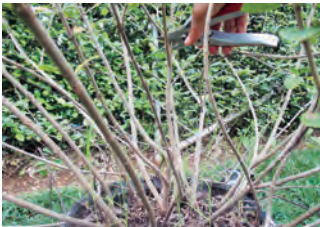


Imagen 18. Alto de corte comercial, de 30 a 50 centímetros. Fuente: autora.



Imagen 19. Corte para consumo casero. Fuente: autora.



Imagen 20. Ramas cosechadas. Fuente: autora.



Imagen 21. Planta cosechada. Fuente: autora.



Imagen 22. A y B. Recuperación del área foliar. Fuente: autora.



Imagen 23. A y B. Crecimiento de nuevas ramas. Fuente: autora.



Mi jardín cálido

Las ramas frescas de pronto alivio pueden comercializarse de la misma forma como se venden las ramas de hierbabuena, menta, salvia o romero, aunque debe tenerse en cuenta que el pronto alivio se deshidrata muy rápidamente. Si se quieren usar frescas, es mejor disponer de la planta en casa y recoger hojas cada vez que vayan a usarse.

El uso más frecuente de las hojas de pronto alivio es en estado seco para elaborar tisanas; es decir, aquellas bolsas pequeñas, de

papel filtro y con material vegetal seco, en las que se comercializan diversas aromáticas y plantas medicinales como son el cedrón, la hierbabuena, la albahaca, la manzanilla, entre otras.

Preparar la infusión de pronto alivio es muy fácil: se hierve el agua, se echan las hojas, ya sean frescas o secas; luego se apaga y la infusión se dejar en reposo durante 10 minutos. Después de esto se puede consumir.

Secar el pronto alivio es fácil porque puede hacerse de for-

ma natural y rápida. Para esto, se pueden deshojar las ramas frescas y luego extender las hojas en capas no muy gruesas para facilitar el secado, con elevación del suelo y sobre una malla plástica donde pueda circular el aire. Otra opción es colgar los manojos de las ramas, los cuales deben estar protegidos del agua, a la sombra o al sol. En ciertos casos, el sol puede alterar el color de las hojas, pero no los principios activos. Después de que los manojos estén secos, se procede a deshojar (imágenes 24 a 27).



Imagen 24. A-C. Deshoje y extensión de las ramas para el secado. Fuente: autora.



Imagen 25. A y B. Ramas en manajo para secar. Fuente: autora.



Imagen 26. Hojas secas. Fuente: autora.



Imagen 27. Embolsado de hojas. Fuente: autora.

Hay que guardar las hojas secas lo más pronto posible para evitar que se rehidraten. Se pueden guardar en bolsas plásticas o en envases rígidos de vidrio o

plástico y usarlas para elaborar bebidas calientes. Las hojas de pronto alivio son muy buenas para disminuir el dolor abdominal (Henao et al., 2011).