

Descripción

La muña es una planta arbustiva leñosa que alcanza de 8 a 12 dm de altura, es frondosa en la parte superior. Su tallo es ramificado desde la base y posee hojas pequeñas. Sus flores son blancas y se encuentran reunidas en cortos racimos.



Etimología

El nombre común de *Mintostachys mollis*, "muña", proviene del quechua.

Distribución y hábitat

Crece entre los 2.700 y los 3.400 msnm. Su cultivo es muy difundido en las regiones andinas, especialmente en Apurímac, Ayacucho, Cuzco, Huancavelica y Puno, donde se la conoce con diversos nombres como huaycho, coa o ismuña.

Propiedades

Por su alto contenido de calcio mucho más alto que la maca y de fósforo, podría ser un buen complemento en la alimentación, dado que favorece el crecimiento y mantenimiento de los huesos y dientes.

Según algunos doctores, favorece el buen funcionamiento del sistema nervioso, y previene la osteoporosis, además de recuperar las fracturas óseas. La gente de la sierra peruana y gran parte del Perú considera a la muña, un remedio natural o planta curativa.

Cuenta con diversas propiedades:

- La primera es que se encarga de eliminar los parásitos intestinales que pueda tener una persona.
- La segunda es que se encarga de disminuir la aparición de problemas visuales, tales como cataratas, miopía y degeneración macular y asimismo permite mantene



- La tercera propiedad es prevenir a las personas que sufren de diversos problemas respiratorios y ayuda a descongestiona las vías respiratorias causadas por diversos factores.
- La cuarta propiedad que tiene las hojas de esta planta es que sirven de gran ayuda para la curación de fatuas, luxaciones y tumores ocasionados por golpes.
- Y finalmente, la quinta propiedad es que ayuda a la nutrición adecuada de la persona, y esto se debe por contener un alto grado proteico y por ser imprescindible en la cocina andina, debido a que si la persona lo usa le favorece a una excelente digestión de los alimentos, evitando así la formación de gases.

Usos de la Muña

- 1.- La Infusión de 5 a 6 hojas en una taza de agua sirve para calmar los dolores de estómago, indigestiones y eliminación de gases. Ayuda en los tratamientos del cáncer.



- 2.- El cocimiento en forma de fomentos calientes alivia los dolores del reumatismo. Los baños calientes de esta planta y un poco de sal es un buen calmante para los dolores reumáticos y de la gota.
- 3.- Para la Epilepsia se utiliza el cocimiento de un trozo de la raíz del tamaño del dedo chico, con la cuarta parte de una cucharilla del polvo de la estrella de Mar molida.
- 4.- La tintura alivia las neuralgias, los espasmos y encogimientos nerviosos.
- 5.- El aceite de muña promueve el buen estado de la piel, refrescándola. Previene la aparición de arrugas prematuras al contrarrestar los efectos nocivos de radicales libres formados por el stress ambiental.



La Muña debe ser tomada con mucho cuidado porque si está muy concentrada puede provocar mareos e inflamaciones del estómago. No se recomienda administrar a mujeres embarazadas.

Otros usos

Esta planta tiene diversos usos menos distinguidos, es la fabricación de la pólvora; la cual es elaborada a partir de sus tallos leñosos con su resina, es usada en algunas comunidades andinas como la ciudad de Ayacucho en los fuegos artificiales durante las fiestas patronales de la ciudad. Se le suele mezclar con alcohol y azufre.

Otro uso no muy conocido por las personas es que se puede emplear para elaborar insecticida casero y esto puede funcionar cuando se quema la muña seca para poder matar a la polilla y si se fusiona la muña con el eucalipto puede servir para desinfectar las casas que se encuentran en estado de abandono.

Asimismo es recomendable que se emplee esta planta para fumigar lugares contra insectos molestos como zancudos y moscas y esto se debe a que tienen glándulas odoríferas que contienen aceites esenciales, y que sirve de gran utilidad para los habitantes del campo.

Bibliografía

- Facultad de Farmacia y Bioquímica UNMSM 2009
- Instituto Nacional de Salud, PERU

“Año de la Consolidación del Mar de Grau”



LA MUÑA

Profesora: César Canchumanya

Grado y Sección: 2° - "A"

Alumno:

- Renzo Alfaro Rodrigo
- Steven Santi Uchazara
- Sebastián Montero
- Issabella Chávez

201