

## Pingo-pingo

*Ephedra chilensis* K. Presl.

**Nombres vernáculos:** pingo pingo, retamo silvestre, tramontana.

**Descripción:** arbusto ramoso de 30 a 120 cm de altura; ramas apicales de 0,8 a 1 mm de diámetro y de 4 cm de largo, con entrenudos situados a distancias de 1 a 4,5 cm. Hojas angostas, lanceoladas de 1 a 10 mm de largo. Estróbilos masculinos sésiles o sobre pedúnculos de hasta 8 mm, a menudo dispuestos en tríadas con el estróbilo central más desarrollado que los laterales y de 5 a 5,5 mm de largo. Brácteas dispuestas en 4 a 6 verticilos, los inferiores estériles, a menudo en un solo verticilo, lineares, de 3 mm. Brácteas fértiles unidas en el extremo inferior, aovado-lanceoladas, de 2 por 2 mm; estambres sobre una columna de 2 a 2,5 mm. Anteras 4, sésiles. Estróbilos femeninos de 7 a 9 mm, sésiles o sobre pedúnculos solitarios de 0,4 a 4 mm. Brácteas dispuestas en 3 a 4 verticilos, las superiores de 4 a 7 mm, unidas en su mitad o a 2/3 inferior; anchamente aovadas las inmediatamente inferiores, de 3,5 a 4,5 mm. Verticilo superior con 2 óvulos con tubo de 2 mm. Semillas de 5 a 7, de 3 mm, oval-lanceoladas con cara ventral plana y dorsal convexa.

**Usos:** en medicina popular se utilizan las ramas de esta planta en el tratamiento de afecciones urinarias y como depurativo. En el norte del país se usa en casos de resfríos y para calmar el dolor de estómago.

**Farmacodinamia:** sin antecedentes.

**Antecedentes agronómicos:** el pingo pingo es una planta chilena que crece entre la III y la VIII Región; no presenta problemas de conservación. Las efedras se pueden reproducir a partir de semillas o por fraccionamiento de rizomas. Varias de estas especies son ilegales por su contenido de sustancias psicotrópicas, por lo que su cultivo no se promueve. Sin embargo el pingo pingo carece de este tipo de compuestos.



*Ephedra distachya* K. Presl., Thomé (1885).

[http://luirig.altervista.org/photos/e/ephedra\\_distachya.htm](http://luirig.altervista.org/photos/e/ephedra_distachya.htm)



*Ephedra chilensis*.

Hábito de la planta femenina (Izq.) y masculina (Der.)<sup>1</sup>.

<sup>1</sup>.Navas (1973-76)



*Ephedra chilensis.*

<http://www.ecolyoma.cl/galeria/displayimage.hp?album=43&pos=82>



*Ephedra andina.*

[http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Ephedra\\_andina\\_2.jpg](http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Ephedra_andina_2.jpg)

## Hábito natural



[http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Ephedra\\_chilensis.jpg](http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Ephedra_chilensis.jpg)

### 70. PINGO-PINGO (*Ephedra chilensis*), parte aérea.

#### PROPIEDADES

**Usos tradicionales:** problemas urinarios y prostáticos; problemas estomacales; resfríos.

La decocción (cocimiento) se prepara con 1 cucharada del vegetal para 1 litro de agua, hervir 5 minutos, dejar reposar y filtrar: beber 1 taza 3 veces al día.

**Efectos:** depurativo<sup>1</sup>, diurético<sup>2</sup> suave.

**Precauciones:** 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. Evite su preparación en utensilios de aluminio.

**Otros antecedentes:** sus efectos tienen alguna evidencia científica.

1. Limpia de impurezas la sangre y otros humores corporales.

2. Promueve y aumenta la producción de orina.