



Fo-Ti

Propiedades Medicinales

Usos y Cultivo Artesanal

by J. Bilbao



Fo-Ti - Propiedades Medicinales

Según se desprende de los usos dados por maestros naturista chinos, el Fo-Ti (*Polygonum Multiflorum*) Mejora La Arteriosclerosis, Fortifica El Cabello y es un Anti canas Natural.

El Fo-Ti es considerado una de las cuatro grandes hierbas de China, se utiliza de forma alternada con ginseng.

Usos en la Medicina Alternativa

Es un tónico nutritivo sanguíneo, da ligero calor y efecto tónico al



hígado y al riñón (MTC). Vigoriza la esencia vital y la sangre. Fortifica los músculos, tendones, huesos. Acelera la movilidad del intestino (delgado y grueso), fortifica el cabello y es un anti canas natural.

Polygonum multiflorum, sinónimo de *Fallopia multiflora*, es una hierba china ampliamente utilizada. Se dice que rejuvenece el cuerpo. La raíz contiene una cantidad considerable de lecitina.

La raíz sin procesar se le llama Fo-Ti blanco y a la raíz procesada, Fo-Ti rojo. Según la medicina tradicional china, la raíz sin procesar se usa para relajar el intestino y limpiar la sangre, mientras que la raíz procesada fortalece la sangre, los riñones y el hígado, y sirve como tónico para aumentar la vitalidad general.

Se ha demostrado que la raíz procesada reduce los niveles de colesterol. Según los resultados de los estudios en animales, ayuda a reducir los depósitos de grasa en la sangre y posiblemente previene la aterosclerosis. En otros estudios acerca del Fo-Ti se investigaron los efectos de esta planta sobre la función inmune, la formación de glóbulos rojos y su efecto antibacteriano.

Características botánicas

El Fo-Ti es una planta originaria de China, donde se sigue



cultivando. También se cultiva de forma importante en Japón y Taiwán. La raíz sin procesar se usa en ocasiones con fines medicinales. Sin embargo, una vez hervida en un caldo especial preparado con judías negras, se considera una medicina mejor y bastante distinta, según la medicina tradicional china.

La planta de Fo-Ti puede llegar a alcanzar 4/5 metros, es una planta trepadora/rastrera, tiene un tubérculo negro o marrón de gran tamaño y forma muy particular que se asemeja a una persona por sus formas, sus hojas tienen forma de corazón y se vale de insectos para polinizar sus flores dotadas de unidades reproductivas hermafroditas. El fo-ti de hojas perennes. Los tallos son trenzados, de 2-4 cm, muy ramificados, estriados y leñosos en la base. El pecíolo mide entre 1,5/3 cm, las hojas son ovaladas o estrechamente ovaladas 3/7 × 2-5 cm.



Cultivo de Fo-Ti

Aunque el cultivo de fo-ti va bien en una amplia variedad de suelos, los mejores para producción de fo-ti son los suelos ligeros con buen drenaje y ricos en materias orgánicas, con un valor Ph entre 6,5 y 7,5, este cultivo es muy sensible a la salinidad tanto en tierra con en agua de riego, bajando mucho la cantidad y calidad de cultivos en este caso.

Acondicionamiento del terreno

Aproximadamente 15/20 días antes de la siembra se procede al abonado de la tierra con estiércol natural orgánico, una vez esparcida la capa de estiércol sobre la tierra, se procederá el



arado de la misma con rotavator de aspas, en este caso el arado será semi profundo de 25/30 cm. En la fecha de siembra volveremos a pasar el rotavator de aspas con el objeto de airear la tierra y dejarla esponjosa para efectuar la misma.

Siembra y tutorado

La siembra de fo-ti se hace sembrando trozos de bulbo de la raíz de, fo-ti (Similar a la patata). Se deja una distancia de 0,50 m de golpe a golpe y se echan dos medios trozos de bulbo por golpe. Una vez depositada la semilla en los hoyos se procede a tapar la misma con aproximadamente 5 cm de tierra, las plantas nacerán en un plazo de 7 a 20 días dependiendo de la temperatura ambiente.

Cuando las plantas han crecido en torno a los 10/15 cm, es conveniente hacer limpieza de la hierba que ha crecido alrededor de planta, a la vez que se oxigena un poco la tierra de al rededor dando vuelta a la misma con la azada, (Esta práctica se lleva a cabo en pequeñas extensiones de cultivo, en extensiones grandes este trabajo se efectúa con máquinas).

Después de la limpieza procederemos al enturado de las plantas, clavaremos los tutores de forma vertical al lado de cada grupo de



nacimientos con el objeto de que las plantas se vayan enredando en los tutores según crecen.

El cultivo de fo-ti es exigente en riegos tanto en frecuencia como en cantidad de agua, pero también dependerá de lo que llueva en el periodo de cultivo, para regar el cultivo adecuadamente, se crearan unos surcos en medio de las plantas con el objeto de que agua circule por ellos y la tierra vaya absorbiendo el agua de riego. Dos días ante de la siembra se proceder a hacer el primer riego con el objeto de que la tierra esta blanda sea más fácil la siembra de la semilla, el segundo riego se hará en 2/4 días después de que nazcan las plantas, cuando los nacimientos están bien generalizados. En el periodo de crecimiento de la planta los riegos no deberán ser tan intensivos, dependiendo de lo que la tierra drene y si no ha llovido, se regara aproximadamente una vez cada 10/12 días. A partir de la floración y después de esta, las necesidades de riego de la planta crecen bastante, con lo que pasaremos a regar una vez por semana. Se deberá cuidar mucho que las plantas no tengan exceso de agua ya que esto es tan malo la escasez, un aporte de agua desequilibrado disminuye la calidad de las raíces de fo-ti.

También existen otros sistemas de riego más modernos y fáciles a



la hora de regular las cantidades de agua, pero requieren de una inversión mayor.

Época de siembra, tiempo de cultivo y rendimiento

La mejor época de siembra es a finales de la primavera, a principios del mes de junio, el día de la siembra conviene que la luna este en creciente. El tiempo de cultivo es aproximadamente de 4 meses, la recogida de la cosecha se efectuará a finales del mes de septiembre o principios del mes de octubre.

El rendimiento se asemeja bastante al de la papa o patata, pero teniendo en cuenta que la distancia de sembrado entre planta y planta es mayor, el rendimiento por ha. esta en aproximadamente 3000/5000 Kgs.

Como consumir Fo-Ti

Si deseas consumir Fo-Ti, es importante que sea extracto de raíz de fo-ti puro al 100%, algunas marcas mezclan el fo-ti con otros ingredientes y productos mezclados, aunque sean naturales no producen los mismos efectos beneficiosos en el organismo. A la hora de consumir extracto de raíz de fo-ti, es recomendable seguir estrictamente las instrucciones que detalla el fabricante para su



uso en el envase del producto, también se puede consultar a un médico naturista o profesional del sector para que nos oriente.

Efectos secundarios

Al consumo de extracto de raíz de Fo-Ti en cualquiera de sus formas, no se le conocen efectos secundarios tomado en las dosis indicadas. En cualquier caso se desaconseja tomar a mujeres en periodos de embarazo y lactancia y niños en edades tempranas.

Información importante.

Aunque el extracto de raíz de fo-ti tiene muchas propiedades medicinales para mejorar la salud de las personas; no reemplaza los tratamientos médicos tradicionales.

by J. Bilbao