

PLANTAS, ARBUSTOS, ÁRBOLES FRUTALES DE LA FINCA SHUNGO TOLA - VITAMINAS, MINERALES, USOS - ★SEMILLAS y/o PLANTINES																				
Productos Orgánicos	B	A	C	D	E	K	Fos	Hier	Pota	Mag	Sod	Niacina Tiamina Lisina	Co bre	Yod	Zi	Az	Cal	Sel	Reti nol	Otros
Espinaca	X	X	X					X									X			
Acelga	X	X	X					X	X		X	X					X			
Apio 2 variedades	X	X	X				X	X	X	X	X									
Berros	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X		X		X			X	X	
Col morada	X	X	X				X	X	X			X					X			
Col blanca	X	X	X				X	X	X											
Zanahoria	X	X	X				X	X	X		X						X			
Brócoli★	X	X	X				X	X									X			
Remolacha	X	X	X				X	X	X		X						X			
Ajo	X		X					X						X	X		X			
Pimiento★	X	X	X					X				X					X			
Coliflor★	X	X	X		X		X	X	X	X		X			X					
Zuquini★ 2 variedades	X	X	X				X	X									X			
Nabos★	X	X	X					X	X		X						X			
Tomate riñón	X	X	X					X	X		X	X			X		X			
Tomate cereza★ 2 variedades	X	X	X					X	X		X	X			X					

Productos Orgánicos	B	A	C	D	E	K	Fos	Hier	Pota	Mag	Sod	Niacina	Co bre	Yod	Zi	Az	Cal cio	Sel	Reti nol	Otros
Tomate verde★	X	X	X		X	X	X	X	X	X	X		X	X	X		X	X	X	
Rábano★	X	X	X				X	X									X			
Lechuga★ 3 variedades	X	X	X				X	X				X					X			Resfriados, colesterol, retención de líquidos, sueño.
Cebolla Perla	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X			X		X			X		
Cebolla paiteña	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X			X		X			X		
Blanca	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X			X		X			X		
Camote dulce★ 2 variedades		X	X				X	X				X					X			
Achogcha★	X	X	X	X	X		X	X		X		X			X		X	X		
Pepino	X	X					X	X		X		X					X			
Papas★ 2 variedades			X		X		X	X	X		X	X	X				X			
Alcachofa★	X		X				X	X	X	X					X		X			
Choclo★ 3 variedades	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X			X					
Frejol★	X	X	X						X			proteína								
Arveja	X	X	X			X	X	X	X	X					X					
Puerro	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X			X		X	X	X	

Productos Orgánicos	B	A	C	D	E	K	Fos	Hier	Pota	Mag	Sod	Niacina	Co bre	Yod	Zi	Az	Cal cio	Sel	Reti nol	Otros
Ají★ 3 variedades	X	X	X				X	X				X					X			Anticancerígeno . capsaicina
Sambo★	X	X	X				X	X	X	X							X			
Zapallo★	X	X	X				X		X	X										
Calabaza★	X	X	X				X		X	X										
Zapallito★	X		X				X		X	X										
vainita italiana★	X	X	X					X	X	X					X		X			Antioxidantes. Ácido fólico. Comer bien cocida para eliminar faseolina, indigesta.
Pimiento★	X	X	X				X		X								X			
Chayote★	X	X	X			X	X	X	X			X	X		X		X	X		
Amaranto★	X	X	X	X		X	X	X	X			lisina					X			acido fólico
Café	X					X	X	X		X	X		X		X		X	X		aluminio, flúor, níquel
Achicoria	X		X				X	X	X		X			X	X		X	X		cloro, níquel
Papa aire chayote	X	X	X					X	X	X			X					X		reduce azúcar en sangre, ácido fólico, regula tiroides
Maní★	X	X	X			X				X			X		X					ácido p-cumárico: cáncer de estómago. resveratrol - alzheimer. Molibdeno. Fitoestrógenos
Garbanzo	X						X	X	X	X					X		X			
Habilla	X	X	X				X		X	X	X		X	X	X		X			
Zanahoria Blanca	X	X		X	X		X	X		X			X							combate reumatismo. betacaroteno
Jícama		X	X		X	X		X					X		X		X			

Productos Orgánicos	B	A	C	D	E	K	Fos	Hier	Pota	Mag	Sod	Niacina	Co bre	Yod	Zi	Az	Cal cio	Sel	Reti nol	Otros
Chochos	X		X				X	X				X					X			contra leishmania, contra diabetes, proteína y aceite, tuberculosis, antiparasitario
Yuca	X		X						X	X										Mejora acidez, gastritis, colitis, trastornos digestivos.
<b>Frutas y otros</b>																				
Babaco★		X	X					X	X					X			X			Folato, papaina para la digestión, por potasio bueno para bronquios y pulmones.
Mora★	X		X	X	X		X	X	X	X	X		X		X			X		Mejora digestión.
Tomate de árbol★	X		X				X	X									X			
Uvilla★							X	X				X					X			
Aguacate★	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X									
Mandarina	X	X	X					X	X	X	X	X		X	X			X		
Limón 5 variedades	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X			X	X	
Naranja	X	X	X				X	X	X								X			
Naranja 2 variedades	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X		X	X	X	
Lima	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X		X	X	X	
Toronja	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X		X	X	X	
Chirimoya★ 3 variedades	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X		X	X	X	

Productos Orgánicos	B	A	C	D	E	K	Fos	Hier	Pota	Mag	Sod	Niacina	Co bre	Yod	Zi	Az	Cal cio	Sel	Reti nol	Otros
Uva★ 2 variedades	X	X	X	X	X							X							X	
Chihualcán★		X	X				X	X	X		X	papaina					X			
Porotón			X				X	X	X			proteína					X			
Níspero	X								X	X							X			
Sandía★	X	X	X				X		X	X										
Cúrcuma	X		X		X	X		X	X	X	X	X	X		X		X	X		Contra cáncer de piel, cáncer de Mάma, Melanoma, Alzheimer
Mashua★							X	X								X				Contra cáncer de próstata. Color claro en sopas, color oscuro en postres. Para hígado y riñón. Dos veces al mes.
Moringa	X	X	X		X	X	X	X	X	X			X							Cromo. Betacarotenos. Más proteína que el yogurt. Diabetes, colesterol, asma, anemia, ojos, artritis, parásitos
Frutilla	X	X	X	X			X		X								X			
Higo★ 2 variedades	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
Guaba	X	X	X			X	X	X	X	X	X	X	X		X		X	X		
Guayaba perita★	X	X	X			X	X	X	X	X	X	X	X		X		X	X		
Granadilla★	X		X				X	X	X											
Maracuyά	X		X		X	X	X	X	X	X	X		X		X		X	X		
Tocte	X		X			X		X					X		X		X			

Productos Orgánicos	B	A	C	D	E	K	Fos	Hier	Pota	Mag	Sod	Niacina	Co bre	Yod	Zi	Az	Cal cio	Sel	Reti nol	Otros
Cereza china★	X		X		X	X	X	X	X	X	X			X	X		X	X		
Papaya★	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X		X	X		X	X		Contiene bromo. Digestiva, Carminativa.
Durazno★ 3 variedades	X		X				X		X						X		X			
Claudia		X	X		X				X								X			
Manzana	X	X	X		X	X	X	X	X	X										
Plátano																				
<b>Medicinal y aromática</b>																				
Albahaca★ normal y morada	X		X	X	X	X				X		X	X		X		X	X		
Marco o Hierba de San Juan★												aceites esenciales								Artemisa. Hígado. Vescícula. Menstruación Aimará: marck`u, repelente de insectos
Paico★							X	X				tiamida					X			Caroteno. Eficáz en enfermedades parasitarias, repelente de insectos
Arrayán												aceites esenciales								Antiinflamatorio, antigripal.
Toronjil												aceites esenciales								Melisa, calmante, cura las penas.
Cedrón												aceites esenciales								tónico estomacal, antiespasmódico, carminativo, digestivo y ligeramente sedante.

Productos Orgánicos	B	A	C	D	E	K	Fos	Hier	Pota	Mag	Sod	Niacina	Co bre	Yod	Zi	Az	Cal cio	Sel	Reti nol	Otros
Lavanda★												aceites esenciales								contiene taninos antioxidantes, calmante sobre la piel, infecciones externas e internas. Tratamiento con tinturas.
Hierba Luisa												aceites esenciales								gases, indigestión, halitosis
Caballo Chupa Equinacea									X	X	X	aceites esenciales					X			Contiene aluminio. Contiene silicio. Hidrógeno, cloro, carbono. Hemorragias, hígado, vesícula, diurético
Perejil	X	X	X			X	X	X	X	X							X			Contiene ácido fólico. Inhibe la formación de tumores en los pulmones. Antioxidante potente. Previene enfermedades de los ojos.
Culantro★ Coriandro	X	X	X			X	X	X	X	X							X	X		Contiene betacarotenos. Propiedades digestivas calmantes. Estimula la producción de leche en la madre.
Borraja★												aceites esenciales								Antioxidante, anticancerígeno, alivia enfermedades pulmonares, en bronquios. protege el ADN. usar en guisos.
Menta 2 variedades												aceites esenciales								Congestión, picazón, dolor de cabeza
Orégano												aceites esenciales								Antimicrobiano contra la salmonella, estaphilococcus.
Salvia												aceites esenciales								Antioxidante, anticarcinógena. Astringente. Protectora de las plagas, mejora la memoria

Productos Orgánicos	B	A	C	D	E	K	Fos	Hier	Pota	Mag	Sod	Niacina	Co bre	Yod	Zi	Az	Cal cio	Sel	Reti nol	Otros
Romero												aceites esenciales								Estimula el crecimiento capilar, bueno para la memoria, antioxidante
Alfalfa	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X										Alcaliniza el organismo
Manzanilla ★			X				X					aceites esenciales					X			Contiene sales minerales beneficiosas para a digestión.
Stevia★												aceites esenciales, cristales de esteviósido								Regula la glucosa, combate la diabetes. Estimula las células del pancreas. Efecto diurético y vasodilatador. Combate salmonella y E. Coli.
Jamaica★												aceites esenciales								Ácido hibíscico. Depurativa, laxante
Ruda												aceites esenciales								Ansiedad, nervios, abortiva
Llantén o plántago mayor★			X						X			aceites esenciales								Ácido fumárico. Contiene litio. Antioxidante. Antiinflamatorio, actividad antiviral. mejora inmunidad
Lengua de vaca o Pacto			X									flavonoides								Contiene sales minerales. Antitumoral de uso externo. Produce sangre saludable, protege el hígado. Antiinflamatorio
Achera			X						X			almidón			X					De fácil digestión
Hierba buena												aceites esenciales								Digestiva para personas y animales
Oreganón												aceites esenciales								Vermífugo
Matico												aceites esenciales								antibactericida, Cura heridas, llagas. Antifúngico



Productos Orgánicos	B	A	C	D	E	K	Fos	Hier	Pota	Mag	Sod	Niacina	Co bre	Yod	Zi	Az	Cal cio	Sel	Reti nol	Otros	
Ambo★												terpenos									Alivia la conjuntivitis
Higuerilla★																					Antiinflamatorio, bactericida, antifúngico.
Tabaco★												nicotina									Calmante, carminativo, en dosis bajas, es estimulante del sistema nervioso. Vermífugo. Sedante.
<b>Flor comestible y Verdura</b>																					
Capuchina★			X																		Antioxidante, mejora el funcionamiento del corazón, limpia y desinfecta heridas. Cicatrizante. Antigripal, expectorante.
Pensamientos Viola tricolor			X																		Enfermedades respiratorias, tos. Cistitis, nefritis, infección de vías urinarias. Diuréticas. Reumatismo, con las raíces. Estreñimiento.
Caléndula★	X	X	X																		Antiinflamatoria, antiséptica, suavizante, calmante de trastornos del sistema nervioso. En torceduras, hojas frescas. Psoriasis y dermatitis.
Jazmín												aceites esenciales Linalol									Depurativo. Mejora el sistema inmunológico. Sedante natural. Problemas respiratorio. Problemas de la piel.
Clavel	X	X	X		X																Enfermedades nerviosas. vértigos. Colirio. El té de clavel cura las anginas de pecho. Vinagre: preservativo contra la peste.

Productos Orgánicos	B	A	C	D	E	K	Fos	Hier	Pota	Mag	Sod	Niacina	Co bre	Yod	Zi	Az	Cal cio	Sel	Reti nol	Otros
Mostaza★	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	Mucílagos		X	X		X			Laxante. Aumenta la presión arterial y el flujo sanguíneo. Dolores de cabeza, resfriados, tos. Reumatismo. Gota.
Pack-choy★		X	X			X	X			X					X		X			Contiene fitonutrientes. Antiinflamatorio. Fortalece los huesos.
Geranio★ 3 variedades	X		X	X	X	X											X			Antiinflamatorio, calmante, regenerador celular.
Mizuma★	X		X	X			X										X			Antiinflamatorio, antioxidante.
Verdolaga	X	X	X	X					X	X							X			Contiene neuro-hormonas
Eneldo★			X														X			Antibacterial, cura la halitosis. Relajante. Digestivo.
Hinojo★			X														X			Antiinflamatorio. Antioxidante. Diurético. El bulbo se come crudo en ensaladas.