

Rescate de los saberes ancestrales por medio
de la medicina tradicional

SANTOS BELEÑO,
Medicina Tradicional
Plantas, Salud & Vida



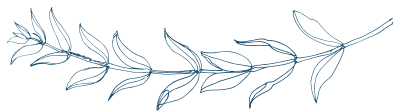
Cartilla
Saber y Vida
2022



Taller con sabedoras & sabedores

Rescate de los saberes ancestrales por medio
de la medicina tradicional

SANTOS BELEÑO,
Medicina Tradicional
Plantas, Salud & Vida



Cartilla
Saber y Vida
2022

CRÉDITOS LIBRO: SANTOS BELEÑO, MEDICINA TRADICIONAL

Este libro es producto del convenio No. 102440 entre Transmisión del Grupo Energía Bogotá (GEB) y la Corporación para el Desarrollo Rural y Urbano de Colombia, como parte de los acuerdos de cierre de consulta previa con el Consejo Comunitario Julio Cesar Altamar Muñoz.

Textos

Sabedores y sabedoras ancestrales CCJCAM.

Fotografía

Eduardo Ruiz Barrera
Profesional Social de Transmisión del Grupo Energía Bogotá

Revisión

Equipo Social Regional Norte de Transmisión del Grupo Energía Bogotá

GRUPO ENERGÍA BOGOTÁ

Juan Ricardo Ortega
Presidente

Fredy Zuleta Dávila
Gerente General
Sucursal de Transmisión

Eduardo Montealegre Arevalo
Director de Sostenibilidad
Sucursal de Transmisión

Diego Efraín García
Gerente Proyecto UPME STR 13-2015 Loma 110kV
Sucursal de Transmisión

Carol Andrea Varela
Gerente Social
Sucursal de Transmisión

Alejandra Escobar Guerrero
Interventora convenio No. 102440
Sucursal de Transmisión

CORDESARROLLO

Ricardo Cortés
Gerente Cordesarrollo

Omar Altamar Santodomingo
Ejecutor

Equipo de investigación ABOKAR:

Jasmar Jesús Pájaro Martínez

Celica Rodríguez Núñez

Oscar Chávez de la Rosa



CONSEJO COMUNITARIO JULIO CÉSAR ALTAMAR MUÑOZ

Eufrosina Vega Mieles
Representante Legal

Yen Martínez Castañez
Presidente

Sabedores y sabedoras ancestrales miembros de la comunidad

María de los Santos Beleño (Qepd)

Angela Cajal Hernández

Maximina Salas Martínez

Edilsa Martínez Mejía

Víctor Cordobes Melo

María Romero Maetínez

Miriam Reinel

Manuel Rojas

Ana Salazar

María Martínez Pava

Jairo Escobar Parra

Leandro Beleño

Miralba Durán

Enis Vega Camacho

Emilse Ospino

Candelaria Ditta

Arquímedes Ramos Montesino

Aminta Selsa

Carlos Santana

Oneida Villamizar

María Cuello García

Francisco Villalobo Ditta

Denis García

Roberto Ávila

Micacia Armenta

Torcoroma Muñoz

Edilsa Melo Ospino

Rokelina Martínez Mejía

Rosa Gutierrez

Dionisia Ditta

Carmen Cuadro

Bruna Josefa Imbrech Martínez

Ernesto Vanegas Mendoza

Lourdes Peinado

Santos Peña



Este texto es un homenaje a dos grandes varonas ilustres del consejo comunitario, las cuales fueron mujeres incansables que lucharon por sus tradiciones y costumbres ancestrales para dejar huella en su comunidad.

“Que la paz de dios las tenga en su santo reino”



María De Los Santos Beleño
QEPD



Helana Liduvina Lopez
QEPD



Bruna Josefa Imbre

Al rescate de la medicina tradicional de La Loma de Calenturas y Potrerillo.

“Santos Beleño, Medicina tradicional, Plantas, Salud & Vida” es un libro producto de los acuerdos del proceso de Consulta Previa del trazado inicial del proyecto de transmisión de energía eléctrica UPME STR 13-2015 La Loma 110 kV de Transmisión del Grupo Energía Bogotá (GEB) con el Consejo Comunitario Julio César Altamar Muñoz.

En el marco de nuestros valores respetamos profundamente la cultura y el conocimiento tradicional de las comunidades, por lo que el contenido del presente libro mantiene el estilo y la narración autóctona de las mismas, exaltando el trabajo de los miembros del Consejo Comunitario quienes plasmaron sus saberes ancestrales en la medicina tradicional, en este documento.

El acompañamiento en la construcción del presente libro es una de las tantas iniciativas encaminadas a nuestro propósito superior de mejorar vidas con energía sostenible y competitiva que realizamos desde Transmisión del GEB a lo largo y ancho del país en los territorios donde tenemos presencia y con los que mantenemos una relación genuina de largo plazo.

Los invitamos a recorrer cada una de estas páginas, para aprender de los saberes ancestrales medicinales del corregimiento La Loma de Calenturas y Potrerillo, en el municipio de El Paso (César).



PRÓLOGO

Esta investigación denominada “Santos Beleño, Medicina tradicional, Plantas, Salud & Vida” se realiza mediante la autoría de la comunidad negra Julio César Altamar Muñoz respecto al proyecto de transmisión de energía eléctrica UPME 13-2015 para la construcción de la subestación La Loma 110kV y línea de transmisión El Paso - La Loma – La Jagua a 110kV asociadas. El equipo asesor, a cargo del colectivo de abogados del Karibe - Abokar- busca el rescate de los usos y beneficios que generan las plantas medicinales y la transmisión de esos saberes para mantener viva la memoria de la comunidad negra.

Esta cartilla tiene como propósito describir de manera sencilla y clara los nombres de las plantas medicinales y los procesos a seguir para que los lectores sin distinción de edad logren poner en práctica todo lo relacionado al uso y beneficios para la salud y la vida, para que las personas que requieran de esta medicina tradicional obtenga el resultado deseado. Actualmente se busca que la medicinal ancestral se consolide como una disciplina con fundamentos en el conocimiento tradicional de las comunidades étnicas y que aporten al bienestar de la humanidad en general en los aspectos socioeconómicos y culturales.

La información de la importancia, del uso de estas plantas medicinales tradicionales y ancestrales es recogida de las voces de los habitantes de la comunidad negra Julio César Altamar Muñoz, principalmente de los sabedores y junta directiva del consejo comunitario.



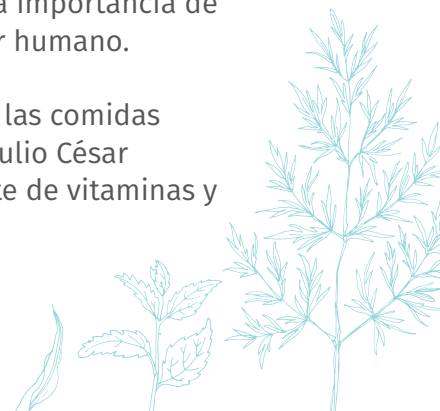


PRESENTACIÓN

Este trabajo constituye un motivo especial y primordial para la comunidad negra Julio César Altamar Muñoz, ya que busca proporcionar mediante el rescate de los saberes tradicionales y ancestrales los conocimientos transmitidos generacionalmente acerca de las plantas medicinales por medio de la oralidad y practica por vocación. Esperamos que las generaciones tengan acceso a este conocimiento transmitido en las aulas de clases y en sus hogares para la conservación y preservación de la memoria e identidad cultural. Además cabe resaltar que también es una fuente de ingreso económico, de preservación cultural y tradicional, es una recopilación de conocimientos y experiencias de las personas que hicieron parte de este proceso hermoso de saberes compartidos mediante la oralidad, práctica y seguimientos a través de las experiencias de muchos años de abuelos y padres hasta hoy, sin dejar de lado a los profesionales que participaron en ese trabajo de investigación, mediante charlas, entrevistas y talleres en la comunidad.

Se toma la determinación de dejar por escrito estos conocimientos de las plantas tradicionales, su importancia y uso en la medicina ancestral, cuyo objetivo es mantener viva esas tradiciones que nos diferencian de los demás pueblos hermanos, rescatar y transmitir a las nuevas generaciones que en muchas ocasiones ignoran la importancia de estas y los beneficios que esta trae para la vida, salud y economía del ser humano.

Por otra parte, cabe destacar que alguna de estas plantas es utilizada en las comidas o como alimento para muchas familias no solo del consejo comunitario Julio César Altamar Muñoz si no de las cocinas colombianas para darle sabor y aporte de vitaminas y nutrientes.



Contenido

CRÉDITOS LIBRO: SANTOS BELEÑO, MEDICINA TRADICIONAL.....	4
Al rescate de la medicina tradicional de La Loma de Calenturas y Potrerillo. .9	9
PRÓLOGO	10
PRESENTACIÓN	11
INTRODUCCIÓN.....	15
Plantas Medicinales Tradicionales Ancestrales	16
Albahaca	17
Acetaminofen	17
Altamisa	17
Achiote	18
Arnica.....	18
Ajo.....	18
Arara.....	18
Aguacate	19
Bledo.....	19
Balsamina	20
Cebolla Roja.....	20
Calaguala Delgada.....	20
Escobilla.....	21
Menuda y Bruja	21
Oregano.....	21
Toronjil del Monte	22
Hierba Limon	22
Sabila.....	23
Matarraton	23
Ruda.....	25



Uvita De Lata.....	25
Uvito O Uvita.....	25
Sauce	27
Tabaco	27
Verbena.....	28
Yerba Mora	28
Pringamosa	28
Marañon.....	29
Malva.....	29
Tuatua Verde Y Morado.....	29
Torombolo	29
Valeriana.....	30
Laurel.....	30
Mata Andrea.....	30
Tomillo.....	31
Sen.....	32
Guasimo	32
Paico.....	33
Palma de Vino.....	34
Bejuco De Cadenas.....	34
Pata de Vaca.....	34
Bejuco Malibú	34
Pitamorrial Zarza	35
Anamú	35
Lengua De Vaca	35
Guarumo	35
Contra Gabilana.....	36
Curarina.....	36





Contramapana.....	36
Bajagua	36
Totumo	37
Toronjil de Monte	38
Parchita Montañera.....	38
Algodón de Seda.....	38
Soldado Parao	38
Lengua de Suegra	39
El Mora.....	39
Salvia De Castilla	39
Yerbabuena Menta	39
Hierba Buena.....	40
Solita.....	40
Alivia Dolor.....	40
Moringa	40
Helecho de Piedra	41
Caña Agria	41
Miel de Abeja y Vino de Palma	42
Peraleja	42
Totumillo.....	42
Llantén	43
Mastranco	43
Malambo	43
Eucalipto	43
Cultura.....	45



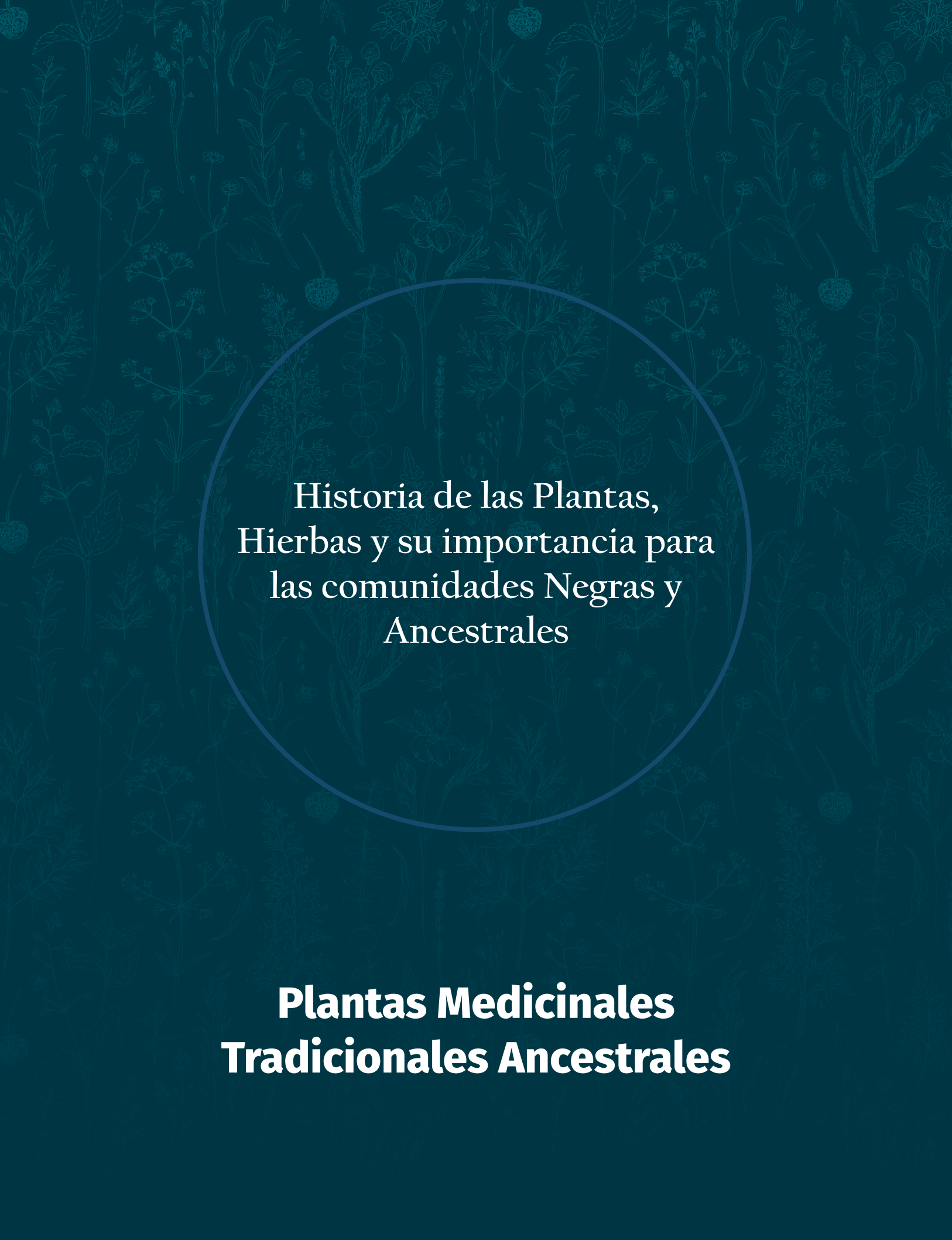


INTRODUCCIÓN

La historia de la comunidad negra “Loma de Calenturas y Potrerillo” se remonta a los años 19... donde el paisaje y todo lo que se encontraba era totalmente diferente a lo que hoy se tiene en el territorio, era una comunidad que contaba con ríos, plantas, árboles y animales que les proporcionaban el alimento, y a la economía, además que se contaba con un sistema de solidaridad comunitaria ya que se veía mucho el trueque, el dador alegre.

Es de suma importancia resaltar que aún en los nativos del consejo comunitario Julio Cesar Altamar Muñoz, se puede asegurar de manera general que las plantas tradicionales medicinales cuentan con múltiples beneficios y principios activos, pero a esta se le atribuye un componente curativo para tratar uno o varios malestares, enfermedades y estas propiedades curativas o principios pueden estar en las diferentes partes de la planta: la raíz, flor, cortezas y frutos. Estas plantas que cuentan con una propiedad curativa casi no pierden ese beneficio pues aun estando secas pueden ser utilizadas y se dice que, aunque la propiedad varía un poco puede ser más eficiente.





Historia de las Plantas,
Hierbas y su importancia para
las comunidades Negras y
Ancestrales

**Plantas Medicinales
Tradicionales Ancestrales**



Nombre científico: Ocimum basilicum L.

Nombre popular: Albahaca.

Usos: Interno Y externo. Dolor de cabeza, estomago digestivo. Calma el vómito, ayuda a combatir el insomnio, desinfectante de la boca y encías.

Uso culinario: se puede consumir seca o fresca en ensaladas, sopas, todo tipo de guisos de carnes.



Nombre científico: Artemisia Artemisiifolia.

Nombre popular: Altamisa.

Usos: Para elaboración de la contra, para baños y para las dolencias como migraña, gripe, dolor de cabeza, aires.

Como usarlo: la hoja se cocina para los baños, se introduce en una botella para la contra, al igual que otras plantas o raíces, se hace un..., no se recomienda tomar en estado de embarazo por riesgo de aborto.



Nombre Científico: Plectranthus ornatus Codd

Nombre popular: boldo paraguayo

Usos: para limpiar el hígado, la fiebre y dolores en niños y adultos.

Como usarlo: en infusiones o te, se pone el agua a hervir y cuando esté en su punto de ebullición se apaga y se le añaden las hojas de acetaminofén se dejan reposar por diez minutos y se toma.





Achiote

Nombre Científico: Bixa Orellana

Nombre popular: achiote o achote

Usos: se utilizan las semillas en las comidas para darle color y gusto, sus hojas son utilizadas para tratar las inflamaciones y las quemaduras.

Como usarlo: para las comidas se envasa en un pote de vidrio o plástico se le hecho aceite de su preferencia en la cocina o agua.



Arara

Nombre científico: Bucida buceras

Nombre popular: Arara

Usos: es utilizada para los golpes, las inflamaciones, Dolores estomacales y dolores menstruales.

Como usarlo: se aplica o pone las hojas en las partes afectadas, se hacen infusiones con las hojas y se endulza al gusto.



Arnica

Nombre científico: árnica montaña.

Nombre popular: árnica

Usos: Golpes e inflamación, ayuda a la cicatrización de heridas, dolores.

Como usarlo: se prepara un gel que debe ser aplicado en la zona afectada, no debe ingerirse por su alto grado de toxicidad, pero puede usarse para hacer gárgaras con un té hecho con las flores.



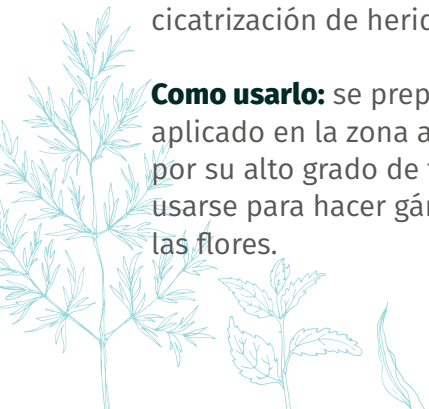
Ajo

Nombre científico: Allium sativum

Nombre popular: Ajo

Usos: se utiliza para la preparación, darles sabor a las comidas, para tratar las lombrices en los niños, colesterol, problemas estomacales y tensión o presión alta.

Como usarlo: se le amarra un ajo en el cuello con un hilo en forma de collar, se puede consumir en ayunas cortados en forma de pastillas o en limón con agua en las mañanas y noches.





Aguacate

Nombre científico: Persea americana

Usos: es utilizado en ensaladas, en tratamientos para el cabello, en aceite, también nos sirve para los problemas de circulación, colon y gripe fuerte, la semilla o pepa es utilizada para tratar el colesterol y los golpes.

Como usarlo: se ralla la pepa o semilla para tomas calientes en infusiones.



Bledo

Nombre científico: Amaranthus retroflexus

Nombre popular: Bledo verde

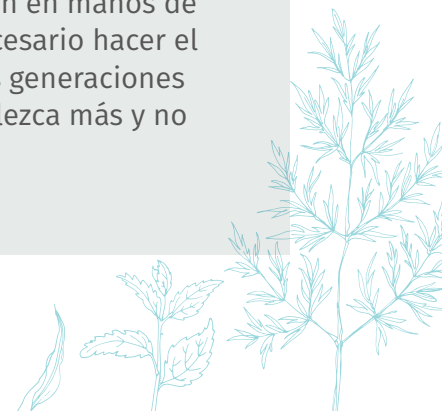
Usos: se utiliza en las comidas ya que posee una gran variedad de nutrientes, vitaminas, proteínas, fibra, agua, hierro, calcio entre otros, también cuenta con propiedades cicatrizantes, antiparasitarias y antioxidantes, sirve para tratar el fluido abundante de la sangre durante la menstruación, diarrea y sus hojas se pueden utilizar en baños para bajar la fiebre.

Como usarlo: se prepara en un machucado o triturado en los guisos y se consume con yuca o cualquier otro acompañante.



Paréntesis

Es importante que los Jóvenes conozcan cada uno de estos procesos y sus beneficios que han venido siendo implementados por los sabedores de cada una de sus comunidades, pero dichos conocimientos están en manos de personas mayores y es necesario hacer el relevo del mismo a nuevas generaciones para que cada día se fortalezca más y no tienda a desaparecer.





Balsamina

Nombre científico: Momordica balsamina

Nombre popular: balsamina

Usos: externo e interno, se utiliza para tratar las alergias y rasquiñas, también se usa para desparasitar y para adelgazar. Como usarlo: las hojas de la planta se machucan para que bote agua y quede como forma de una pasta y se aplica en la parte donde se tiene la alergia o rasquiña, las hojas también se pueden hacer en infusiones para desparasitaren ayunas y adelgazar.



*Calaguala
Delgada*

Nombre científico: Campyloneurum angustifolium

Nombre popular: Calaguala

Usos: es utilizado para tratar las gripes fuertes y los problemas respiratorios, para la diarrea y dolor estómago, estreñimiento, gastritis y puede aliviar el brote de herpes, sirve como tratamiento para el cáncer. Como usarlo: puede ser aplicada en la piel como tratamiento tópico para las afecciones y se recomienda por la variedad de propiedades.



Cebolla Roja

Nombre científico: Allium cepa

Nombre popular: cebolla roja

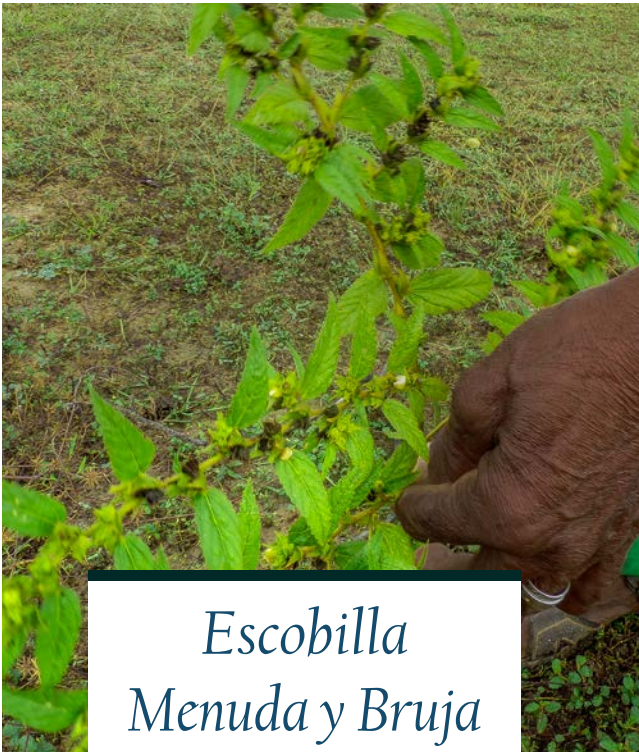
Usos: interno y externo. Se utiliza para tratar problemas estomacales, lombrices, gripes fuertes y como tratamientos para el crecimiento del cabello. Y en las sopas, ensaladas y comida en general.

Como usarlo: para tratar la gripe se embaza en frasco de vidrio con panela o miel en el sereno de la noche por dos días y luego se empieza a consumir en las mañanas y las noches, para el cabello se ralla y el zumo se le aplica al tratamiento de su preferencia o se puede echar en trozos y dejar reposar por 15 días en un lugar donde no le dé la luz. Y se consume en las comidas.



Paréntesis

La medicina tradicional es un conjunto de conceptos, saberes, y prácticas ancestrales, basadas en la utilización de recursos materiales y espirituales para la prevención de las enfermedades, respetando la relación armónica entre las personas y comunidad, con la naturaleza.



*Escobilla
Menuda y Bruja*

Nombre popular: escobilla menuda o escobilla Bruja

Usos: la escobilla menuda es utilizada para tratar la diarrea y en baños para la caída del cabello, mientras que la escobilla bruja se utiliza para limpiar la casa de las telarañas y las malas... también sirve para la elaboración de escobas artesanales.

Como usarlo: para tratar la diarrea se cocinan las raíces de la planta y se toman.



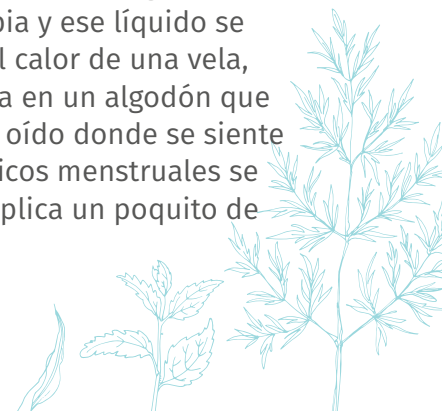
Oregano

Nombre científico: *Origanum vulgare*

Nombre popular: orégano

Usos: se utiliza para la gripa, dolor de oídos, el asma, los cólicos menstruales, el aire o espasmo muscular y también este se utiliza en las comidas para darle sabor.

Como usarlo: se quitan usas hojas de la planta se lavan y estas se ponen a cocinar para hacer el té o infusión, este se puede hacer acompañado con panela, limón o miel para la gripe y resfriados, para el dolor de oído se estrujan unas hojas para obtener el agua se echan en una cuchara limpia y ese líquido se pone a tibar un poco en el calor de una vela, se retira del fuego se aplica en un algodón que luego ponemos en los o el oído donde se siente el dolor. Para tratar los cólicos menstruales se hace una infusión y se le aplica un poquito de sal.





Nombre científico: *Melissa officinalis*

Nombre popular: toronjil de monte o silvestre

Usos: se utiliza para sahumeros, ahuyentar los insectos y en tomas para tratar los nervios y el estrés.

Como usarlo: se toman las hojas para las infusiones que deben estar previamente lavadas y se endulza al gusto preferiblemente con miel, para ahuyentar a los insectos se hace una quema.

Nombre científico: *Cymbopogon*

Nombre popular: hierba limón

Usos: se utiliza para infusiones en té y algunas comunidades étnicas lo utilizan para realizar un té que le llaman calentillo el cual se brinda en los velorios, sirve para sacar los gases y en baños para resfriados.

Como usarlo: se cortan la hierba esta se debe lavar para hacer la infusión de té, se endulza con miel o el endulzante de su preferencia y puede aplicarle unas gotas extras de limón. Para el calentillo se ponen a cocer con jengibre, panela, pimienta picante hasta obtener el picante deseado en el té.



Paréntesis

Dentro de la medicina tradicional se emplean métodos terapéuticos como complemento al tratamiento de enfermedades y post tratamiento en la recuperación de los efectos de dicha enfermedad, los productos naturales se constituyen como una opción para coadyuvar en los tratamientos.



Sabila

Nombre científico: Aloe vera

Nombre popular: sábila

Usos: se utiliza para tratar los problemas de Colon inflamado, dificultades estomacales, regula el sistema digestivo, heridas abiertas, acné, gastritis, óvulos vaginales para tratar inflamación y tratamiento capilares.

Como usarlo: se corta la sábila se le deja un rato a reposar para que bote toda la baba verde que es amarga, luego se lava y se pela para obtener el cristal, este se lava dos veces para luego.

Paréntesis

La Sábila se convierte en el tratamiento natural más eficaz para el cabello.

Los aminoácidos presentes en su gel le devolverán paso a paso, la vida perdida a tu cabello.



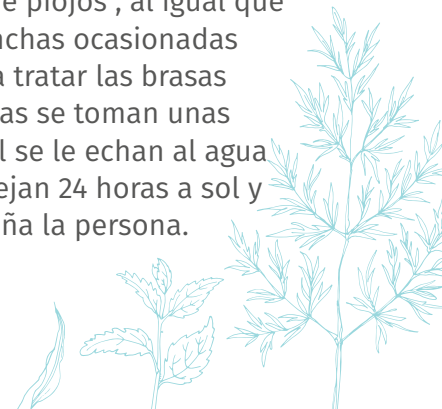
Matarraton

Nombre científico: Gliricidia sepium

Nombre popular: Matarraton

Usos: esta planta es utilizada para baños cocidos o crudos para tratar la fiebre, rasquiña, piojos, para los granos, brasas en los niños, varicela, en baños para embarazadas le ayuda con la inflamación.

Como usarlo: para tratar cualquiera de las afecciones anteriores las hojas de este árbol se deben machacar o estrujar y se le va echando el agua hasta obtener la cantidad deseada para el baño , en caso de rasquiña se echa el agua y las hojas son pasadas en el cuerpo para que esta se concentre y sea absorbida por la piel mejor , para los piojos este junto con el jabón oro o de barro más azufre , entre los tres componentes se hace una mezcla en pelota y se lava el cabello dos o tres veces por semana de acuerdo a la cantidad de piojos , al igual que sirve para los paños o manchas ocasionadas por hongo, sol o acné. Para tratar las brasas una vez se estrujan las hojas se toman unas brasas de carbón artesanal se le echan al agua y se procede a bañar. Se dejan 24 horas a sol y sereno de la noche y se baña la persona.





Miriam Reinel



Ruda

Nombre científico: Ruta

Nombre popular: Ruda

Usos: para el fortalecimiento de la matriz, Desintoxicación del cuerpo, no se debe consumir durante el embarazo porque puede ser abortiva. **Como usarlo:** para fortalecer la matriz se debe consumir después de colocar a hervir leche, una vez este hirviendo se le coloca un puñado de hojas de ruda, se deja reposar y se consume en ayunas, para desintoxicar el cuerpo debe tomarse en infusión una vez al día.



Uvito O Uvita

Nombre científico: Cordia alba

Nombre popular: uvito o uvita

Usos: es utilizado como pegante para cazar el pájaro llamado pirra, para las cometas y todo tipo de hojas de papel, también es común en las comunidades negras utilizarlo como gel para el cabello y de esta forma hacerse peinados o definir rizos, su flor se utiliza para tratar la inflamación.

Como usarlo: se tritura o machuca el fruto para obtener el líquido que es pegajoso y se aplica azúcar si es necesario en caso de casería. Para la inflamación se cocina la flor y se toma esta infusión, para darle a los bebés se cocina con canela, no tiene restricción alguna.



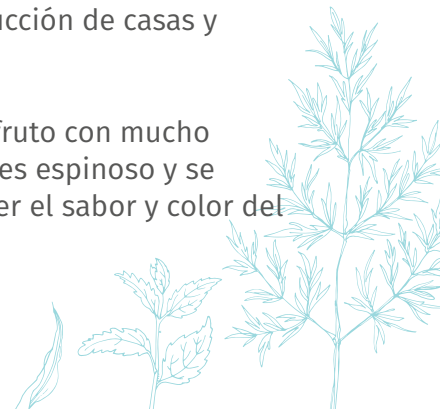
Uvita De Lata

Nombre científico: Bactris guineensis

Nombre popular: uvita de lata o corozo

Usos: este árbol tiene un fruto llamado corozo el cual se utiliza para realizar jugo, y su lata es utilizada para la construcción de casas y cercado para los patios.

Como usarlo: se recoge el fruto con mucho cuidado ya que este árbol es espinoso y se pone a cocinar para obtener el sabor y color del fruto.





Uvita de Lata



Nombre científico: Salix

Nombre popular: sauce o espanta espíritu

Usos: se utiliza para espantar los malos espíritus, se caracteriza por tener puyas en las hojas. **Como usarlo:** se hace un baño con las hojas y también sus hojas son utilizadas para pegarle a las personas suavemente por el cuerpo para ayudarlo a sacar esos malos espíritus o malas energías.

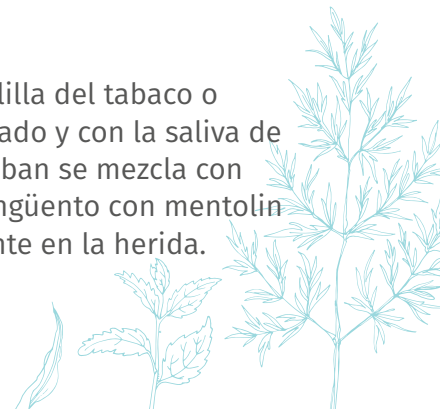


Nombre científico: Nicotiana tabacum

Nombre popular: Tabaco

Usos: las hojas de esta planta o las colillas de cigarrillos se utilizan para tratar las heridas y las puyadas con clavo.

Como usarlo: se coge la colilla del tabaco o cigarrillo previamente fumado y con la saliva de los abuelos que lo masticaban se mezcla con gas o ACPM y se hace un ungüento con mentolín y este se aplica directamente en la herida.





Verbena

Nombre científico: Verbena officinalis

Nombre popular: verbena o rabo de alagron

Usos: esta planta es considerada de suma importancia para el consumo en infusiones con o sin leche ya que ayuda a la producción de leche materna, también para tratar el asma en los bebés y niños, gripe general y otras de sus propiedades es la proteger las neuronas y evitar el alzhéimer.

Como usarlo: se tritura o machuca la hoja se le echan tres gotas de limón y se tiene en casa ACPM se le echa una gota se mezcla y se le da una cucharada al niño para la dificultad respiratoria este puede ser dado a cualquier hora hasta que el niño mejore.

Para el Alzheimer se toma en infusiones y para estimular la leche materna se cogen unas hojas previamente lavadas y se echan en la leche hirviendo y se endulza con panela.



Yerba Mora

Nombre científico: Solanum nigrum

Nombre popular: yerba mora

Usos: es utilizada para los baños en caso de mal de ojo en los niños. **Como usarlo:** las hojas de la planta se cocinan con huesos viejos, secos y que estén totalmente blanco y se procede a bañar a los niños.



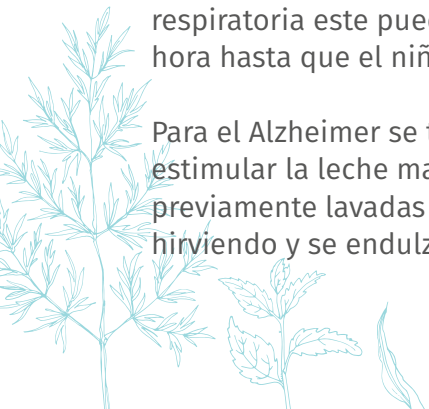
Pringamosa

Nombre científico: Ureca baccifera

Nombre popular: pringamoza

Usos: es utilizada para los problemas en los riñones, cálculos renales e infecciones y diabetes.

Como usarlo: se cocinan las raíces de la planta con suficiente agua para tomarla durante el día o noche como agua común, no tiene restricción alguna.





Marañón

Nombre científico: Anacardium occidentale

Nombre popular: marañón amarillo o rojo

Usos: es un fruto que se consume normal, sus propiedades sirven para el dolor en la garganta, la gripe, tratar la azúcar, para adelgazar y los problemas de gastritis. **Como usarlo:** se consume como cualquier fruta, se puede azar para consumir también.



Malva

Nombre científico: Sida rhombifolia

Nombre popular: malva

Usos: esta planta se utiliza para tratar la inflamación y también para bañar a los bebés que nacen con inflamación esta se hace con leche.

Como usarlo: las hojas se cocinan con otra planta que se llama tuatúa verde o morado se pone en el sereno de la noche y para luego usarse en el baño.



Torombolo

Nombre científico: Averrhoa carambola

Nombre popular: Torombolo o fruta de la estrella

Usos: este es un árbol que su fruta sirve para tratar la azúcar y colesterol, además se utiliza para jugo, se cómo fruta, dulce y ensaladas.

Como usarlo: para la azúcar y colesterol se coge la fruta verde se lava, corta y se echa en una jarra con suficiente agua, debe tomarse en ayunas o durante el día no tiene restricción alguna.



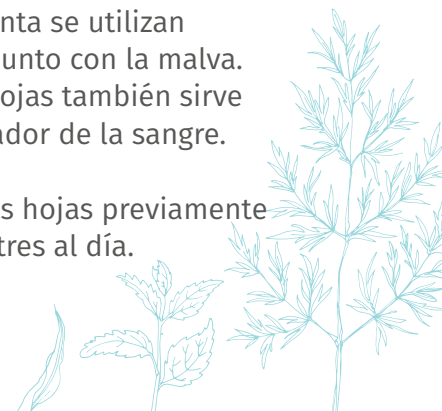
Tuatua Verde Y Morado

Nombre científico: Jatropha gossypifolia

Nombre popular: tuatúa verde o morada

Usos: las hojas de esta planta se utilizan para tratar la inflamación junto con la malva. Problemas urinarios, sus hojas también sirve como antibiótico o purificador de la sangre.

Como usarlo: se cocinan las hojas previamente lavadas y se toma el agua tres al día.





Valeriana

Nombre científico: Valeriana officinalis

Nombre popular: valeriana

Usos: es utilizada para calmar los nervios, para ayudar a conciliar el sueño.

Como usarlo: se hacen infusiones o té de valeriana, no se recomienda en exceso porque produce taquicardia.



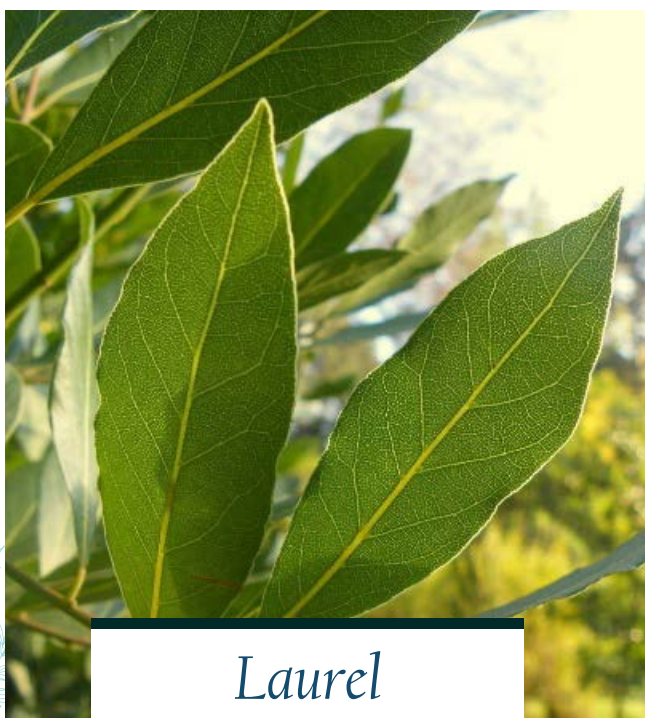
Mata Andrea

Nombre científico:

Nombre popular: Mata andrea

Usos: es utilizada para tratar la Inflamación Próstata Manejo y control de venenos animales.

Como usarlo: Se hierve agua con las hojas y tallos de la planta, se deja sentar al calor de leche y se realizan baños en la zona afectada, se recomienda previamente al baño tomarse un vaso de esta agua reposada.



Laurel

Nombre científico: Laurus nobilis

Nombre popular: Laurel

Usos: las hojas de este árbol son utilizado para tratar problemas digestivos como la acidez, previene los gases y se utiliza también en las comidas para darle sabor y como sazónador entre otras propiedades que ayudan al ser humano a tener una buena salud. (Estrés, acné y mejora el apetito)

Como usarlo: se deben tomar unas hojas de Laurel que no estén muy secas para realizar una infusión, esta se hace poniendo a hervir el agua y cuando este en su punto de ebullición echar de cuatro a seis hojas, en las comidas de pastas, sopas y guisos se deben echar las hojas y sacar después que hiervan en la comida.



Paréntesis

Se considera que nuestros antepasados obtuvieron el conocimiento de estas especies después de distinguir entre las que servían para comer y aquellas que tenían algún efecto en su organismo, por lo que a partir de esto empezaron a diferenciarlas y seleccionarlas



Tomillo

Nombre científico: Thymus Vulgaris

Nombre popular: Tomillo

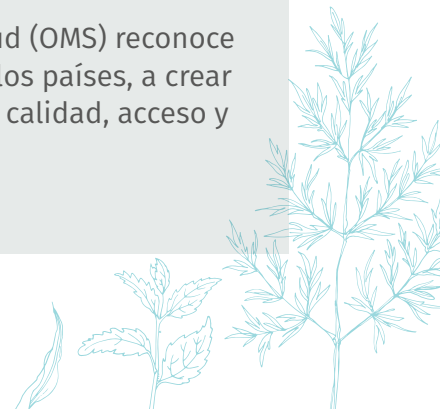
Usos: se puede consumir en té para combatir el estreñimiento, fortalecer y aportar calcio a los bebés y condimentar las comidas.

Como usarlo: para la preparación del té para los niños se pone a hervir por un minuto en media taza de agua una cucharada pequeña de las hojas de tomillo filtrar y dejar enfriar, para los adultos una taza de agua poner a hervir por tres minutos una cucharada sopera de tomillo ya sea verde o seco, filtrar y dejar enfriar. No se recomienda abusar de su consumo durante los primeros meses del embarazo ya que puede causar aborto.

Paréntesis



La Organización Mundial de la Salud (OMS) reconoce la medicina con hierbas e invita a los países, a crear políticas sobre seguridad, eficacia, calidad, acceso y uso racional de las mismas.





Sen

Nombre científico: Senna alexandrina

Nombre popular: Sen

Usos: es una planta que es utilizada por los habitantes como laxante o purgante.

Como usarlo: esta planta ayuda a la evacuación del intestino por tanto se recomienda no abusar de su consumo ya que puede causar una deshidratación severa, se cogen las hojas de la planta previamente lavadas se machucan o maceran se toma en zumo con una pizca de sal, para el caso de los niños se pone a hervir con panela.



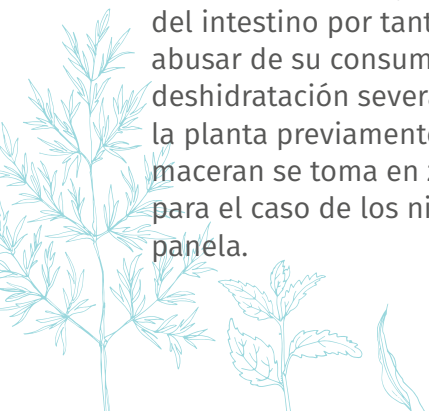
Guasimo

Nombre científico: Guazuma ulmifolia

Nombre popular: Guácimo

Usos: este árbol cuenta con unas propiedades que permiten tratar las inflamaciones, la diabetes o azúcar, retención de líquido, para la caída del cabello y aliviar los cólicos y en el embarazo para ayudar al momento del parto, aunque cabe resaltar que debe ser autorizado por el obstetra.

Como usarlo: el té de este árbol puede prepararse fácilmente utilizando sus cáscaras o corteza del tronco, se prepara con 2 o tres cucharadas de cáscaras secas en un litro de agua hirviendo y dejar hervir de 10 a 15 minutos a fuego medio, se retira del fuego, tapamos y dejamos reposar o enfriar por 15 minutos lo filtramos y se toma de 2 a 3 veces al día. No se recomienda consumir más de las dosis recomendadas puede causar diarrea, vómitos y náuseas.





Paico

Nombre científico: Chenopodium

Nombre popular: Paico

Usos: esta planta es utilizada como desparasitante, tratar los cólicos menstruales y las hemorroides.

Como usarlo: para desparasitar se mezcla con la planta se la trituran o machucan y el zumo se les da a los niños o adultos en ayunas, para tratar las hemorroides se cogen unas hojas se machucan y se pone directamente en la zona a tratar y por último para los cólicos se hace una infusión con las hojas o en sopas y se toma caliente. Contraindicaciones en mujeres embarazadas, menores de 3 años, y personas con enfermedades auditivas, renales y hepáticas.



Andrés Cadena





Palma de Vino

Nombre científico: *Acrocomia aculeata*

Nombre popular: palma de vino

Usos: es utilizada para construcción de kiosco y para sacar bebidas espirituosas



Bejuco De Cadenas

Nombre científico: *Bauhinia guianensis*

Nombre popular: Bejuco de cadenas

Usos: es utilizado para tratar la diabetes, problemas de salud y enfermedades como el cáncer, acné, caída del cabello, para combatir el dolor en la cintura y para eliminar o combatir la sífilis.

Como usarlo: se corta un pedazo de bejuco se pone a hervir en medio litro de agua por 10 minutos se filtra y se toman 2 dos tazas al día, para el cabello se cocina se deja enfriar y se aplica en el cabello por 10 a 15 minutos y se enjuaga con abundante agua. No se recomienda ingerir en mujeres embarazadas y lactante, niños menores de un año y personas que tomen anticoagulantes.



Pata de Vaca

Nombre científico: *Bauhinia forficata*

Nombre popular: Pata de vaca

Usos: esta planta es utilizada para tratar la diabetes y purificar el hígado.

Como usarlo: se cogen unas hojas de la planta se hace una infusión con las hojas previamente lavadas, está recomendada en pacientes que no sean insulinas dependientes.



Bejuco Malibú

Nombre científico: *Cissus verticillata*

Nombre popular: Bejuco malibú

Usos: Es utilizado para la amarar las construcciones de kioscos hechos en madera y palma amarga.



Nombre popular: Pitamorrial

Usos: para tratar el dolor de oído y es utilizado como desinflamatorios.

Como usarlo: para desinflamar se hace una infusión o tomas.



Nombre científico: Petiveria

Nombre popular: Anamú

Usos: esta planta es utilizada para tratar la gripe, los problemas gastrointestinales.

Como usarlo: se cogen unas hojas de la planta para realizar una infusión con panela, limón, o bien puede ser solo y se endulza con miel preferiblemente, para tratar los resfriados se utilizan las hojas y raíces y poner a hervir solo o con otras plantas como el toronjil y se echa tibio.



Nombre científico: Cecropia obtusifolia

Nombre popular: Guarumo

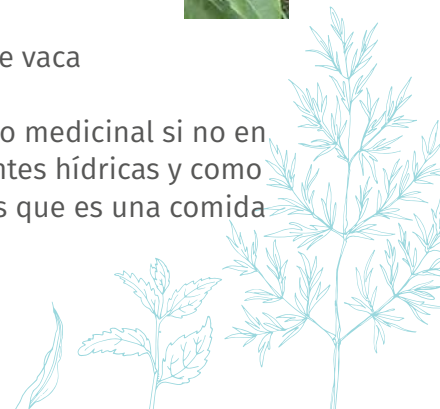
Usos: las hojas de este árbol son utilizadas para tratar los resfriados, gripes por tomas y baños.

Como usarlo: Se toma una hoja seca de guarumo, solo una. Esta hoja se pone a hervir en un litro de agua, por 10 minutos. Pasados los 10 minutos de hervor, se deja enfriar esta infusión que acabamos de preparar. Una vez fría, la infusión se cuela, filtra, para remover cualquier pedacito de hoja que pudiera haber quedado.



Nombre popular: Lengua de vaca

Usos: su uso no radica en lo medicinal si no en la conservación de las fuentes hídricas y como envueltos para los pasteles que es una comida tradicional.





Contra Gavilana

Nombre científico: Neurolaena lobata

Nombre popular: Contra gavilana

Usos: esta planta es utilizada para tratar los problemas renales y en ron compuesto para las mordeduras de culebras y picaduras de insectos. **Como usarlo:** para tratar los problemas renales se hacen infusiones o tomas con las hojas de la planta previamente lavadas.

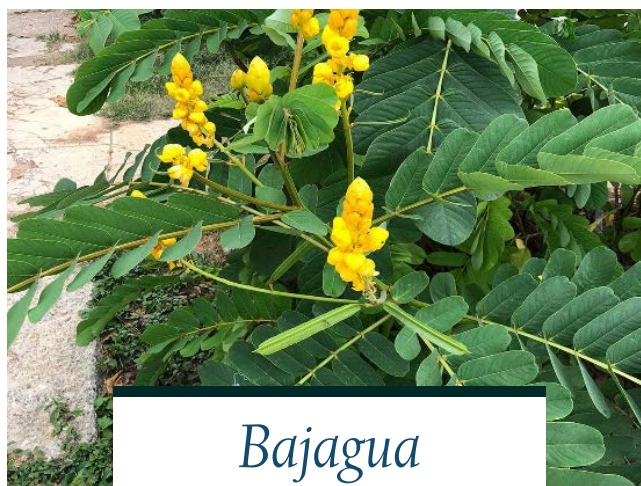


Curarina

Nombre científico: Cissampelos pareira

Nombre popular: Curarina

Usos: esta es una planta que tiene forma de enredadera y está compuesta por un bejuco y un hoja son los cuales sirven para tratar la gripe, problemas en los riñones. Inflamación, purificación de la sangre y mordeduras de serpientes. **Como usarlo:** se toman las hojas y una parte de bejuco previamente lavados y se ponen a hervir durante varios minutos, se filtra para consumir.



Bajagua

Nombre científico: Senna Alata

Nombre popular: Bajagua o majagua

Usos: la corteza de este árbol es utilizado para limpieza del cuerpo como purgante.

Como usarlo: se coge la corteza del árbol se pone a hervir junto con otra planta llamada hierba santa en dos litros de agua y se toma un vaso durante cuatro días.

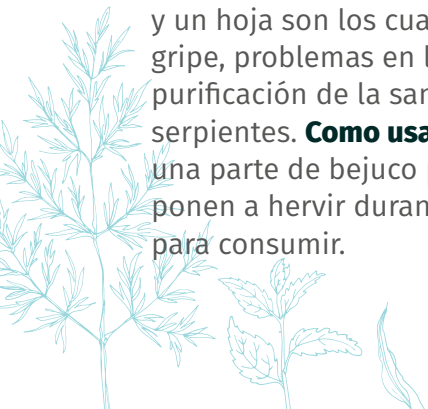


Contramapana

Nombre popular: Contramapana

Uso: es utilizada para las mordeduras de serpientes.

Como usarlo: se prepara con ron.





Totumo

Nombre científico: *Crescentia cujete*

Nombre popular: Totumo

Usos: este árbol tiene un fruto que es utilizado para preparar el expectorante que lleva por nombre jarabe de totumo y para desparasitar a los animales de carga.

Como usarlo: se coge el fruto maduro se parte y se echa en colador o un paño limpio para sacar el extracto para ponerlo a hervir con panela.



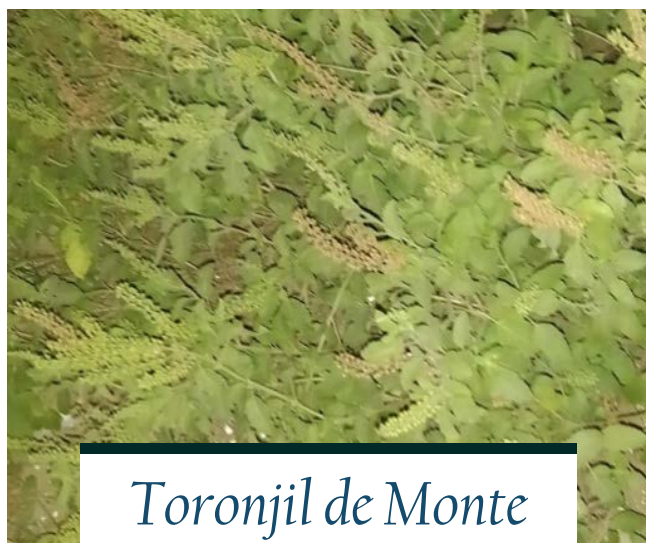
El totumo es un árbol silvestre del trópico, cuyo fruto posee una fuerte corteza que puede tener forma y tamaño diversos.

En la época precolombina, los indígenas mocana elaboraban cucharas y vasijas de manera rudimentaria con el totumo.



Oneida Villamizar y Francisco Ditta





Toronjil de Monte

Nombre científico: Melittis melissophyllum

Nombre popular: Toronjil

Usos: esta planta es utilizada para tratar los nervios, estrés y sahumeros para ayuntar a los insectos, para aliviar los dolores de cabeza y mejorar el sueño.

Como usarlo: se utilizan las hojas de planta para hacer infusiones o té y se endulza con miel o el endulzante de su preferencia no se debe consumir en exceso.



Parchita Montañera

Nombre científico: Passiflora edulis Sims

Nombre popular: Parchita montañera

Usos: es una fruta conocida en la comunidad para hacer jugos y es muy rico su sabor.



Algodón de Seda

Nombre científico: Calotropis gigantea

Nombre popular: Algodón de seda

Usos: es un arbusto que se utiliza para tratar el dolor de estómago y su fruto para tratar el pujo en los bebés.

Como usarlo: se utiliza en bebidas calientes.

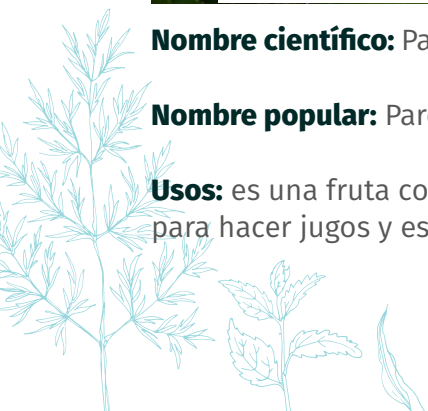


Soldado Parao

Nombre popular: Soldado parado

Usos: esta planta es utilizada para tratar problemas en los riñones e inflamaciones.

Como usarlo: se hierven las hojas previamente lavadas con leche y panela o sola y se ingieren en te frio o caliente sin restricción en tomas diarias.





Lengua de Suegra

Nombre científico: *Dracaena trifasciata*

Nombre popular: Lengua de suegra

Usos: esta planta es utilizada para tratar las inflamaciones e inflamación de riñón

Como usarlo: se coge la planta se hierve y posteriormente se licua y se toma al calor de leche, también se recomienda poner directamente donde se tiene la inflamación.



Salvia De Castilla

Nombre científico: *Salvia officinalis L.*

Nombre popular: Salvia

Usos: problemas en los riñones

Como usarlo: se cocinan las hojas previamente lavadas en abundante agua y se puede tomar durante todo el día para un efecto eficaz.



El Mora

Nombre científico: *Solanum nigrescens mart & Gal.*

Nombre popular: El mora

Usos: Inflamación de la próstata y los riñones

Como usarlo: De esta planta se utiliza la cascara y se ponen a hervir por varios minutos y se recomienda tomar como el agua normal es decir varias veces al día de manera abundante.



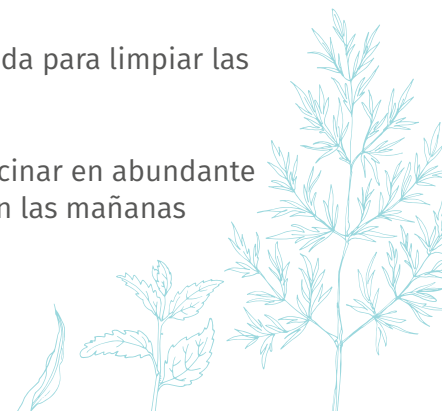
Yerbabuena Menta

Nombre científico: *Mentha spicata*

Nombre popular: Yerba menta

Usos: esta planta es utilizada para limpiar las malas energías

Como usarlo: se pone a cocinar en abundante agua y se realizan baños en las mañanas durante nueve días.





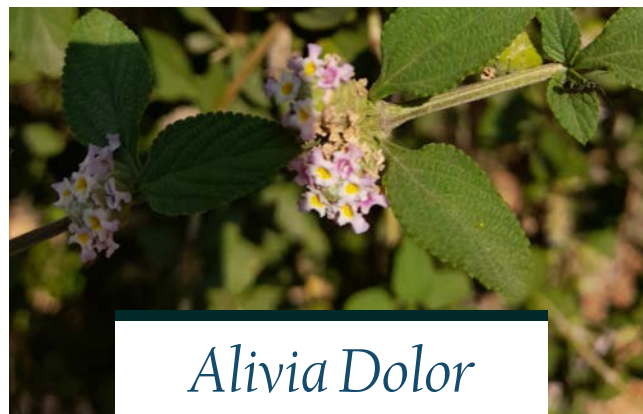
Hierba Buena

Nombre científico: Mentha spicata; L.

Nombre popular: Hierba buena

Usos: es utilizado para tartar los cólicos menstruales o normales.

Como usarlo: se pone a hervir el agua por unos minutos y cuando este hirviendo se le echan las hojas de dejan por 3 minutos para hacer la infusión y se toma al calor de leche



Alivia Dolor

Nombre popular: Alivia dolor

Usos: esta planta se utiliza como analgésico

Como usarlo: Se recolectan las hojas y se organizan en manojo, se cocina a la brasa dándole constantemente vueltas, se deja reposar y se unta donde se presenta el dolor.



Solita

Nombre popular: Solita

Uso: esta planta se utiliza para tratar el veneno de animales.

Como usarlo: se cogen las raíces se rallan inmediatamente se debe cocinar en suficiente agua para tomar de manera abundante como si consumieras agua común.



Moringa

Nombre científico: Moringa Leífera

Nombre popular: Moringa

Usos: las hojas de este árbol sirven para tratar las inflamaciones del colon y ovarios al igual que los problemas de diabetes y colesterol en la sangre. Purificar el agua, y sus semillas se pueden utilizar para hacer el aceite de moringa.

Como usarlo: se cogen las hojas del árbol y ponen a hervir para hacer una infusión no es recomendable para las personas con problemas de corazón.

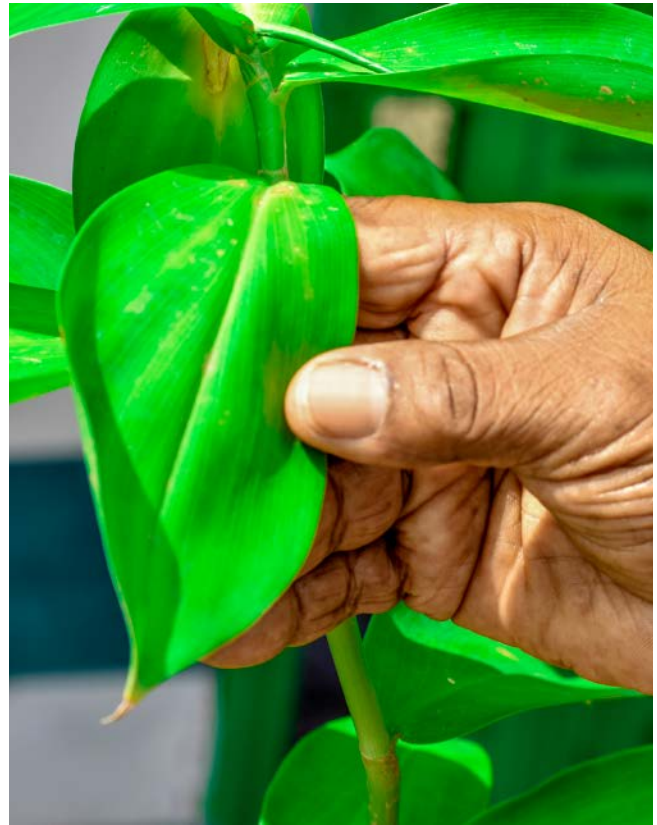


Nombre científico: Cheilocostus speciosus

Nombre popular: Caña agria

Usos: esta es común utilizarla en la comunidad para tratar problemas en los riñones.

Como usarlo: esta planta se cocinan sus hojas con panela y suficiente agua por 10 minutos y se recomienda no tomar en exceso porque puede afectar la vista e hinchar los pies.

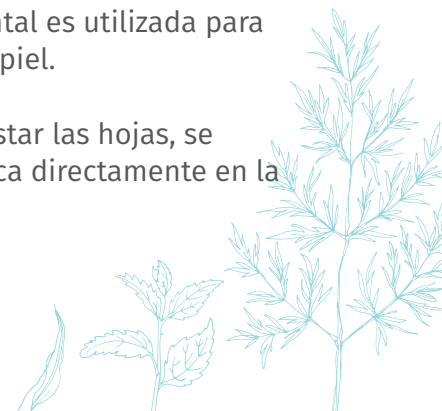


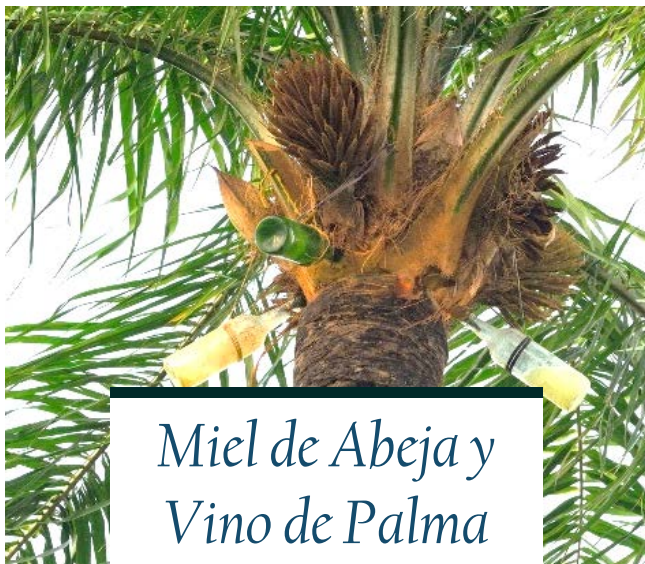
Nombre científico: Cyrtomium falcatum

Nombre popular: helecho de piedra

Usos: esta planta ornamental es utilizada para tratar los problemas de la piel.

Como usarlo: se pone a tostar las hojas, se cogen las cenizas y se aplica directamente en la piel afectada.





Miel de Abeja y Vino de Palma

Nombre popular: Miel de abeja y Vino de palma

Usos: es utilizado para limpiar la matriz de las mujeres y la sangre, al igual que para tratar la gripe y problemas en la garganta.

Como usarlo: se recomienda una toma diaria.



Totumillo

Nombre popular: Totumillo

Usos: es utilizado para tratar los dolores de muela

Como usarlo: se machuca o estruja para sacar el zumo y este se le aplica un poco de sal para hacer buchadas o gárgaras.



Peraleja

Nombre científico: *Byrsonima spicata*

Nombre popular: Peraleja

Usos: es un árbol frutal y su fruta es muy rica, su corteza se utiliza para teñir el cuero.



Peraleja Hembra



Llantén

Nombre científico: Plantago major

Nombre popular: Llantén

Usos: esta planta es utilizada para problemas en visión.

Como usarlo: se cogen las hojas se remojan y se dejan al sol y sereno para su aplicación.



Malambo

Nombre científico: Crotón malambo

Nombre popular: Malambo

Usos: se utiliza para la inflamación, picaduras de culebra y dolor menstrual.

Como usarlo: se consume y se prepara con un gel para aplicar en las zonas afectadas.



Mastranco

Nombre científico: Mentha suaveolens

Nombre popular: Mastranco

Usos: para la buena suerte, alejar los males y atraer la buena suerte, también se utiliza para....

Como usarlo: se pone a hervir la planta con manzana verde, clavo de olor.



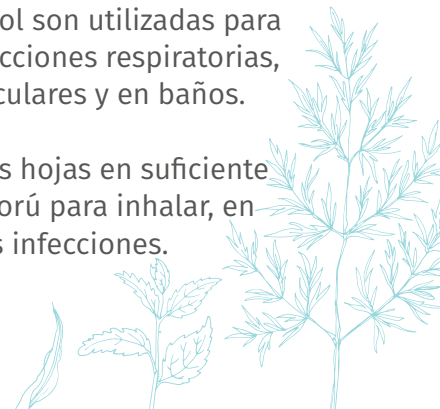
Eucalipto

Nombre científico: Eucalyptus

Nombre popular: Eucalipto

Usos: las hojas de este árbol son utilizadas para descongestión nasal e infecciones respiratorias, para el aire o dolores musculares y en baños.

Como usarlo: se cocinan las hojas en suficiente agua con menta o vick vaporú para inhalar, en baños tibios para tratar las infecciones.



Paréntesis



¡Por la conservación de los saberes y el desarrollo de enseñanzas sobre el uso de medicinas naturales y tradicionales, que prevalezca!



Cultura



Excursión de estudiantes en vivero, concluyendo con taller sobre plantas medicinales y tradicionales.





Taller de formación con SENA







Transmisión
Grupo Energía Bogotá

*Juntos
mejoramos
vidas*