



Cartilla

**Botiquín de plantas
medicinales, para sanar el
alma y el cuerpo**

Uso y preparación.



Este documento hace parte de un ejercicio de reciprocidad con las personas que participaron en el proyecto “Plantas medicinales y salud rural en el post-acuerdo”. No está autorizada su reproducción o comercialización.

Elaborado por:

Mary Luz Dussan Márquez

Médica con maestría en Salud Pública. Terapista Floral

María Argenzola Quintero Bañol

Lideresa Social. Comunidad Embera

Colaboradores:

Vanesa Giraldo Gartner

Antropóloga

César Abadía Barrero

PhD en Antropología

Diseño y diagramación

Vanesa Giraldo Gartner

AGRADECIMIENTO

Con profundo agradecimiento a las mujeres y hombres que con desprendimiento y confianza dispusieron su tiempo, sus espacios y sus alimentos para compartir el conocimiento que por años de experiencia han venido nutriendo y poniendo al servicio de las personas, comunidades y del entorno que cuidan, mejoran y protegen.

GRACIAS, GRACIAS, GRACIAS a:

Ramiro Beltrán, promotor de semillas nativas y plantas medicinales en el Huerto de los Lirios en El Caraño; a Luz Mila Rojas y Ruber Trujillo, líderes comunitarios de la Pastoral de la Tierra en la finca Villa Sol; a Gloria Bahos, Lideresa Social y Auxiliar de enfermería, en Belén de los Andaquies; a los líderes de los pueblos nativos Emilio Fiagama y Diego Andrés Días Vargas en el Cabildo Uitoto de Florencia y Jorge Aizamo de la comunidad Embera de Florencia; a Margoth Hernández, Mariela Sarria y María Azened Gonzáles, vendedoras de plantas en las plazas de mercado Satélite y Central de Florencia; a Eli Cuellar promotor de árboles nativos en la finca Villa Karina en Sebastopol, veredas

Jerusalén; a Tigre experto en plantas medicinales en el Espacio Territorial de Capacitación y Reincorporación Héctor Ramírez de Montañita; a María Méndez cuidadora de la Ruda y conocedora de sus bondades; y a las mujeres organizadas en la comunidad del Caraño de Florencia y en San José del Fragua“.

“...el manejo de las plantas es sinónimo de autonomía. Porque nos libramos de los efectos colaterales de la farmacia, por ejemplo, tratar un dolor de cabeza y ganarse una gastritis. Tomamos antibióticos hasta para una gripa y entonces estamos desincronizando otros sistemas. Con las plantas medicinales no tenemos ese problema. También son sinónimo de economía. Uno las plantas las cultiva y le sale barato cualquier tratamiento”.



CONTENIDO



INTRODUCCIÓN (Página 1)



PREPARACIÓN DE LAS PLANTAS MEDICINALES (Página 4)



CUIDADOS BÁSICOS DE LAS PLANTAS MEDICINALES (Página 6)



LA LUNA EN EL HUERTO DE LAS PLANTAS MEDICINALES (Página 9)



INDICACIONES DE USO DE LAS PLANTAS MEDICINALES (Página 11)



RECOMENDACIONES PARA PREPARAR LAS PLANTAS MEDICINALES (Página 26)



BIBLIOGRAFÍA



INTRODUCCIÓN

En la investigación sobre saberes y usos de plantas medicinales del Caquetá, participaron mujeres y hombres que han incorporado a su vida el servicio, el conocimiento y uso de las plantas medicinales desde diferentes quehaceres como la atención de la salud de familias, comunidades, excombatientes y, en general, de las personas que buscan en la bondad de las plantas mejorar sus afectaciones.

Participaron personas de diferentes comunidades campesinas, de las comunidades nativas Uitoto y Embera, y del Espacio Territorial de Capacitación y Reincorporación Héctor Ramírez. También participaron trabajadores de la salud que integran prácticas de saberes ancestrales, líderes del trabajo organizativo de la pastoral de la tierra, vendedoras de las plazas de

mercado, mujeres organizadas alrededor del cultivo y práctica de las plantas medicinales y profesores universitarios que han motivado el interés en este tema.

Ellas y ellos han aprendido de la herencia de sus abuelos, abuelas, padres, madres, taitas, chamanes, otros conocedores y el intercambio de saberes y experiencias mediante tradición. Guiados por su vocación personal y con sus propios recursos. A partir la energía de sus creencias y la generosidad de las plantas medicinales, todos y todas coinciden en que ellas actúan y sirven, si:

“se usan con fe, conjuradas, confiando en su efecto...”.



Las plantas medicinales son generosas, pueden ser sembradas en jardines, patios, viveros, en lugares rurales, urbanos, montañas y planicies. Se pueden obtener y sembrar con cuidados básicos de agua suficiente, alguna protección en caso de exceso de sol o lluvia. También es importante tener en cuenta el tiempo para sembrar vinculado con las fases de la luna. En su bondad, aceptan ser sembradas en todos los suelos y en todos los recipientes, siempre y cuando se siembre con afecto, agradecimiento y fe.

En este proyecto de investigación se reportaron más de 100 plantas medicinales obtenidas en huertos y bosques, del intercambio entre las personas que las siembran, de la compra en los jardines o en los lugares de comercio en las plazas de mercado.

Pueden usarse solas o preparadas con otras de diferentes maneras como infusiones, cataplasmas, baños y vaporizaciones. Sirven para tratar afectaciones en niños, mujeres y hombres de todo tipo, tales como diarreas, gripe, tos, acidez, presión alta, gastritis, diabetes, artritis, infecciones renales, colesterol, triglicéridos, anemia, sanar quemaduras y aliviar afectaciones causadas por alteraciones emocionales. Asimismo las plantas nos ayudan a mantener el bienestar en diferentes ciclos naturales de la vida como la gestación, lactancia, menopausia o vejez.

Para obtener un buen resultado, es necesario seguir las recomendaciones en cuanto a su preparación, las dosis y el tiempo durante el cual se deben tomar, y sobre todo creer en que lo harán.

En una región fuertemente afectada por el conflicto armado en la que las comunidades han carecido históricamente de servicios de atención en salud provistos por el estado pero que también goza de una amplia tradición indígena y campesina de reconocimiento de la naturaleza, las plantas medicinales han estado en el centro del mantenimiento de la vida y el bienestar en tiempos de guerra y de paz.

“Nosotros somos una sola familia, o sea no hay distinción, porque al comienzo todos fuimos seres o sea todo lo que llamamos plantas, animales eran seres, y a su vez hijos de Buinaima. Lo que pasa es que después que dieron su enseñanza ya llegaban al mundo como plantas. Por eso es que antes de utilizarlas nos toca primero pedir permiso, saludarlas y decirles que es lo que queremos”. Maloca Uitoto





PREPARACIÓN DE LAS PLANTAS MEDICINALES

Existen diferentes formas de preparar las plantas medicinales para elaborar los remedios caseros, tales como cocimiento, infusión, jarabe, baño, cataplasma, pomada e inhalación, que se puede preparar de las siguientes maneras.



Infusión o té

A una taza de agua hirviendo se le agrega la parte de la planta que se va a utilizar, se deja reposar por 5 minutos y se toma caliente, la cantidad de veces indicada. Aunque es mejor preparar cada vez que se va a tomar, algunas infusiones se preparan por la mañana y se toman durante el resto del día.

Jarabe

Colocar en un recipiente una cucharada de la planta molida o machacada por cada taza de agua y hervir por 20 minutos, dejar enfriar y colar, agregar miel o panela al gusto y hervir nuevamente por 15 minutos más. Se deja enfriar y se envasa en un frasco limpio previamente preparado.

Baño

Se hierven las plantas en un litro de agua durante 10 minutos, luego se agrega más agua hasta que esté tibia y se usa para el baño diario.

Cataplasma

Se envuelve la planta en un pedazo de tela limpia y se machaca en una tabla, se agrega un poco de agua, se aplica directamente o mediante un paño o gasa limpia sobre la zona afectada.

Pomada

A media libra de vaselina (grasa vegetal o lanolina) derretida se le agregan dos cucharadas de la planta molida o machacada, se deja hervir a fuego lento por 15 minutos, se cuele, se envasa y se rotula.

Inhalaciones

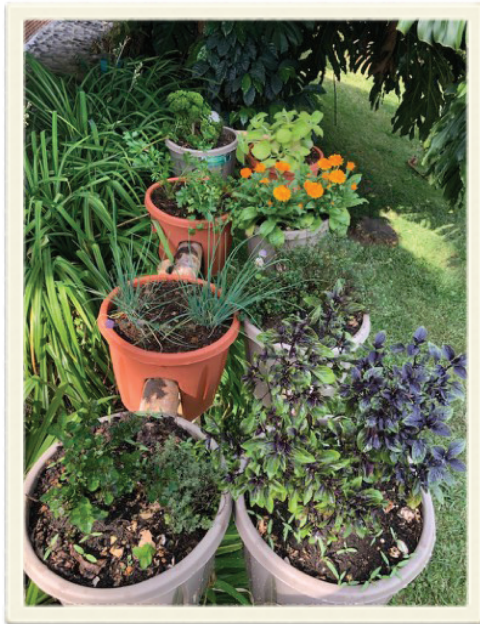
Hervir la planta en una olla de boca angosta o un vaporizador, respirar los vapores que salen después del cocimiento con ayuda de una sábana o una toalla húmeda sobre la cabeza para evitar que se pierda el vapor.

Algunas preparaciones que permiten conservar los principios activos de la planta durante largo tiempo son: polvo o harina, aceite, pomada, tintura y vino. Adicionalmente, muchas plantas medicinales y sus frutos son nutritivas y tienen sabores agradables y se pueden consumir directamente como alimentos, agregar a las ensaladas o jugos o usar como condimentos.





CUIDADOS BÁSICOS DE LAS PLANTAS MEDICINALES



Debido a su diversa configuración geográfica, el Caquetá cuenta con diferentes tipos de suelos que dependen de la altitud, las lluvias, los tipos de sedimentos y el clima. Pese a que existen algunas condiciones que disminuyen la fertilidad de la tierra y que muchas regiones han sido degradadas por la deforestación, la ganadería extensiva, las aspersiones con glifosato y el impacto de diferentes economías extractivas, todas las personas que contribuyeron a este estudio han demostrado a lo largo de su vida que los suelos caqueteños pueden ser altamente productivos siempre y cuando se empleen técnicas sustentables de aprovechamiento de los recursos naturales.

Las plantas, como las personas y los animales requieren alimentarse balanceadamente para crecer adecuadamente, estar sanas y resistir las enfermedades y plagas. Esta alimentación puede prepararse mediante la acumulación de residuos orgánicos como cáscaras de huevos, residuos vegetales, hojas verdes y secas, aserrín, estiércol y papel periódico que se descompone naturalmente. O pueden crearse intencionalmente las condiciones para la reproducción de la lombriz californiana, la cual recicla y transforma los residuos orgánicos para producir humus. A las lombrices se las puede alimentar con estos mismos residuos orgánicos cuidando las condiciones de humedad y ventilación. El humus es un excelente abono natural que recupera del suelo.

La mejor manera de controlar las plagas es evitar el monocultivo sembrando diversidad de plantas en la huerta. Pero cuando se requiera un insecticida, se puede utilizar la siguiente receta. En un recipiente con agua mezclar ají, ajo, jabón Rey y fique. Cuando la plaga es muy agresiva se puede añadir tabaco. *“Eso se va a sacar corriendo hasta el chiras”*

Las plantas se pueden reproducir por semilla (Albahaca, caléndula, manzanilla, cebollín cilantro) o utilizando partes de la planta como esquejes, estacas, rizomas, hijuelos (orégano, ruda, pronto alivio, romero, entre otros).

Yahvé tomó pues al hombre y lo puso en el jardín del Edén para que lo cultivara y lo cuidara. (Génesis 2:15)

Partimos de reconocer que las plantas, como las personas y los animales, son seres vivos que requieren cuidados para su crecimiento y desarrollo adecuado, por lo cual debemos:

- Ubicar el cultivo de forma que las plantas reciban la energía que requieren para la fotosíntesis y se garantice la entrada constante de luz solar.
- Fortalecer la respiración de las plantas permitiendo la entrada de aire fresco.
- Contar con una fuente de agua (ojalá agua lluvia recolectada) que permita que las plantas crezcan y tomen los nutrientes necesarios.
- Sembrar diversas plantas en un mismo entorno, es una forma para controlar malezas, insectos y patógenos.



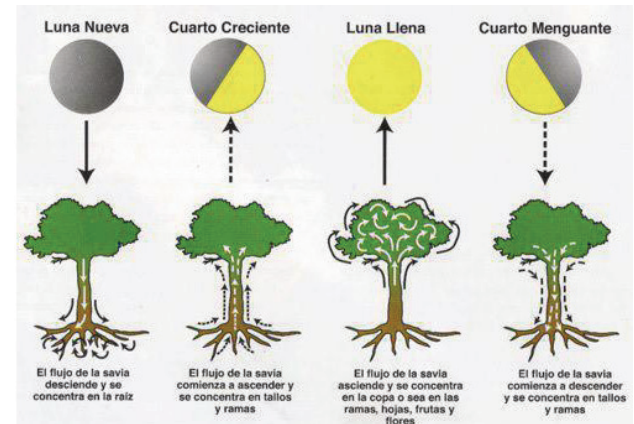


LA LUNA EN EL HUERTO DE LAS PLANTAS MEDICINALES



La luna es un factor importante para tener en cuenta a la hora de sembrar, cosechar, podar y abonar ya que la posición de la luna genera cambios en la circulación de la savia en las plantas influenciando su productividad. Mientras que la luna llena y la luna creciente atraen la savia hacia la parte superior de las plantas, la luna nueva y la luna menguante la llevan hacia las raíces. Por esta razón, se aconseja sembrar en luna creciente plantas que crecen y dan sus frutos en la superficie de la tierra y sembrar en luna menguante plantas que dan sus frutos bajo la tierra.

- **Luna nueva:** es una fase de descanso y poco crecimiento de las plantas. Es ideal para podar árboles enfermos para que se regeneren con la influencia de la luna creciente.
- **Luna creciente:** en esta fase aumenta la luz de la luna y hay movimientos de agua en la tierra que favorecen el crecimiento balanceado de las plantas. Se recomienda sembrar semillas al comienzo de esta fase lunar ya que favorece su germinación y desarrollo homogéneo. También es un buen momento para cosechar hojas medicinales y realizar injertos.
- **Luna llena:** es el momento de mayor movimiento de savia y agua al interior de las plantas. Esta fase es ideal para trasplantar, abonar y desyerbar. No se aconseja podar ya que la savia está concentrada en la parte superior de las plantas y podría deshidratarse.
- **Luna menguante:** en esta fase se recomienda podar y hacer injertos. También es un momento ideal para sembrar plantas de las que consumimos la parte subterránea como los tubérculos (papa o yuca) y hortalizas (zanahoria o remolacha).



<http://www.agrolanzarote.com/actualidad/publicacion/luna-y-su-influencia-cultivo-hortalizas>





INDICACIONES DE USO DE LAS PLANTAS MEDICINALES



<https://www.evensi.com/taller-gratuito-plantas-medicinales-odulo-1-arma-botiqui-natural-dr-angel-roque-suarez-1267/268350820>

En esta cartilla proponemos un huerto que hemos llamado botiquín para sanar el cuerpo y el alma con las 18 plantas de mayor uso entre las comunidades que participaron en este estudio y que podemos sembrar en nuestros hogares sin importar el espacio que tengamos o dónde estemos ubicados y solo requieren una serie de cuidados básicos. Este huerto incluye plantas aromáticas, medicinales, alimenticias. Las familias de estas comunidades generalmente conocen y tienen en su casa varias plantas medicinales que además de sus principios curativos tienen importantes aportes nutricionales ya sean consumidas crudas, cocidas o como condimentos en la preparación de alimentos. Estos huertos ofrecen tratamientos accesibles para afecciones cotidianas y contribuyen a una alimentación sana y balanceada.

AJO (*Allium sativum*)

Fuente de salud y base de la alimentación. La forma más fácil de usarlo es en las comidas, las ensaladas y las sopas o como condimento.

1. Antiparasitario

Cocimiento: a un pocillo de agua agregar 3 dientes de ajo. Dejar hervir por 5 minutos. Tomar 2 veces al día por 5 días.

Tomar en ayunas un ajo machado, con limón y sal, en una dosis única.

2. Presión alta

Tomar en ayunas uno o dos dientes de ajo machado, exprimir un limón, un poquito de agua y listo, tomar cada día.

De acuerdo con uno de los participantes, esta receta debe

acompañarse con la disminución de “la sal, los refinados, los fritos, los dulces, las gaseosas. También es importante evitar el cigarrillo, el alcohol, el café y el chocolate industrial. Bueno, un poco de recomendaciones y aumentar la ingestión de verduras, frutas, utilizar las aromáticas”

3. Tos y catarro

Machacar 7 dientes, colocar en un frasco mediano con miel, mezclar, y colocar en un lugar oscuro por una semana. Tomar una cucharada en la mañana y la noche por 21 días.

OBSERVACIONES

Contraindicaciones y precauciones: puede bajar la presión, dar dolor de cabeza, acidez y diarrea por sobredosis.



CALÉNDULA (*Calendula officinalis*)

Planta de casi todo el año. Permite utilizar toda la planta, flores, hojas, tallo.

1. Inflamaciones.

En infusión, se hierve un cuarto de litro de agua y se echa a un puñado de pétalos secos o frescos, se tapa y se deja reposar, tomar dos o tres veces al día.

Se puede utilizar con otras plantas como la desvanecedora y la manzanilla.

Baños sobre el lugar afectado 2 ó 3 veces al día.

2. Miomas.

Licuar la hojita con el jugo de mandarina, para tomarlo una sola vez en el día, por la mañana.

Se puede utilizar con anamú y cancerina.

3. Infecciones vaginales, flujos.

Se cocina la caléndula juntos con el Romero durante 7 minutos y agrega una copa de vinagre blanco. Baño vaginal a realizarse por 7 días.

4. Después de cirugías

En infusión tomar dos o tres veces al día, verá que descansa

Baños, cocinar Caléndula para bañarse diario por 7 días.

5. Infección de garganta, ojos, úlceras bucales.

Cocinar por 7 minutos, en compañía de Yanten y achiote, añadir sal vigua o negra, agregar limón, una gota de creolina o vinagre blanco. Hacer gárgaras varias veces al día.

Esta infusión también sirve para realizar baños, se pueden lavar los ojos con ella para mejorar la vista.

En infusión, reactiva la sangre, es purificante, ayuda a curar úlceras bucales y sirve para tratar afecciones del hígado y trastornos del intestino.

6. Cicatrices, quemaduras y hongos en los pies.

El aceite o pomada se prepara con cuatro puñados de caléndula fresca triturada y aceite vegetal, se pasa por la sartén y tras un hervor se saca del fuego y se tapa, dejándolo reposar hasta el día siguiente, se vuelve a calentar y se cuela el preparado para guardarlo en un frasco de cristal.

El residuo que queda después de colar se puede usar para colocar sobre la piel como cataplasma para curar varices, añadiendo estos residuos sobre las venas y vendándolas durante algunos días.



CILANTRO CIMARRÓN (*Eryngium foetidum*)

Además de ser utilizada como condimento por su olor y sabor, sus hojas y raíces también se utilizan para fines medicinales

1. Problemas digestivos (diarrea, indigestión o disminución del apetito)

Infusión. En una taza de agua caliente colocar 5 hojas de cilantro, tapar, dejar reposar y tomar varias veces al día.

2. Diabetes

Infusión. En una taza de agua caliente colocar 5 hojas de cilantro, tapar, dejar reposar y tomar varias veces al día.

2. Hepatitis

Cocinar 9 hojas en un litro de agua, tomar como agua del día.

3. Para mejorar defensas.

Para utilizar con cúrcuma. Cocinar en un litro de agua 9 hojas y un pedazo de cúrcuma, tomar como agua del día.



HIERBABUENA (*Mentha spicata*)

“La yerbabuena es sinvergüenza póngala solita en una maceta o cualquier recipiente, porque sino ella se riega”

1. Parasitosis

Preparar en infusión Verdolaga y Paico, tomar en ayunas por dos días. Al tercer día se da el paico en ayunas.

2. Diarrea

Preparar en infusión con Granada y hoja de coca, tomar varias veces al día por 3 días.

3. Colesterol

Cocinar en 1 litro de agua 7 hojas de yerbabuena, 7 hojas de menta, 7 hojas de anís y un pedazo de sábila, tomar varias veces al día por 9 días, se puede repetir según se sienta.

4. Hígado graso

Preparar en infusión y tomar por la mañana en ayunas por 21 días, repetir al tiempo.



JENGIBRE (Zingiber officinale)

1. Gripe, dolor de garganta y tos

Hervir una cucharada de rizoma (raíz) rayado o picado en una taza de agua por 5 minutos. Beber 3 tazas al día, se puede endulzar con miel.

2. Migraña

Hervir una cucharada de rizoma (raíz) rayado o picado en una taza de agua por 5 minutos. Tomar una taza todos los días.



LLANTÉN (Plantago major)

1. Gripe, dolor de garganta y tos

Hervir una cucharada de rizoma (raíz) rayado o picado en una taza de agua por 5 minutos. Beber 3 tazas al día, se puede endulzar con miel.

2. Migraña

Hervir una cucharada de rizoma (raíz) rayado o picado en una taza de agua por 5 minutos. Tomar una taza todos los días.



OREGANO (Coleus Blumei)

1. Colesterol

Infusión. Colocar 3 hojas de orégano en 1 taza de agua hirviendo, dejar reposar y tomar tibia 4 veces al día. Puede colocar miel o azúcar para endulzar.

Se puede combinar con jugos verdes de apio.

Hervir 10 hojas de orégano junto con laurel y cardo mariano por 7 minutos, apagar y dejar reposar por tres minutos. Tomar varias veces como agua del día en tazas frío o caliente.

2. Triglicéridos.

Hervir 10 hojas de orégano junto con boldo por 7 minutos, apagar y dejar reposar por tres minutos. Tomar frío o caliente varias veces como agua del día en tazas.

3. Tos (disminuye la flema y previene la bronquitis)

Infusión. Colocar 3 hojas en 1 taza de agua hirviendo, dejar reposar y endulzar con miel. Tomar tibio por la mañana y por la noche.

4. Problemas digestivos

Infusión, colocar 3 hojas en 1 taza de agua hirviendo dejar reposar, tomar luego de cada comida.



ROMERO (*Rosmarinus officinalis*)

1. Pérdida de la memoria

Colocar las ramas de romero en una botella de vino blanco y dejar que se concentre por una semana. Se puede tomar una copita en la mañana y una en la noche. También sirve oler el aroma de la preparación.

2. Caída del cabello.

Hervir un litro de agua y cocinar el romero con quina, cola de caballo, guayaba y sábila. Se cocina hasta que quede reducido y cuando este frío se pone en la nevera para aplicarlo sobre el cuero cabelludo.



RUDA (*Ruta graveolens*)

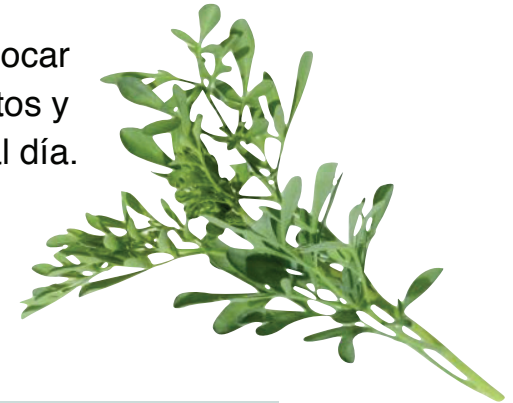
“La ruda es de gran ayuda y compañía para las mujeres, las limpia y acompaña, no prende con cualquier mano ni le gusta estar en cualquier lugar, es celosa, no le gusta que la miren, es egoísta no le gusta estar con otras plantas”.

1. Problemas menstruales.

Hervir una taza de agua y cuando esté a punto de ebullición colocar tres hojas de ruda, albahaca y toronjil. Dejar al fuego por 7 minutos y luego reposar por tres minutos. Se toma una taza varias veces al día.

2. Protección espiritual

Sembrar plantas del ruda en la casa limpia las malas energías.



“...La ruda para mí es lo más importante, lo más grande entre las plantas medicinales, la mujer que toma Ruda es sana de la matriz, esa es la salud de la mujer, es que la matriz es un ser vivo dentro del cuerpo de uno y es la Ruda quien la alivia. Se puede tomar en la forma que usted la quiera tomar, en el huevo, píquele toda la ruda que usted quiera o tómelala en infusión antes acostarse en vez de tomarse un tinto. Haga su aguapanela en infusión y tómesela para acostarse. El aguardiente con su Ruda para cuando sienta un dolorcito o cuando no pueda dormir se tomaba su aguardientico. También se usa para dolores neurálgicos, y para mucho más...”. Doña Maria Méndez usa la ruda hace más de 50 años”

SABILA (Aloe vera)

1. Gastritis.

Licuar en un vaso 3 cristales de sábila con un banano, refrigerar y tomar 6 veces al día.

2. Tos

Cristales de sábila batida con clara de huevo criollo a punto de nieve, agregar 1 cucharada de miel y 3 gotas de limón pajarito. Consumir antes de dormir.

También se puede licuar con naranja o con agua y cebolla. Tomar 1 taza en ayunas y otra antes de dormir.

3. Problemas pulmonares.

Mezclar o licuar los cristales con miel y tomar 4 cucharadas al día

Para la neumonía, tomar sábila junto con romero y eucalipto. También se pueden realizar vaporización de eucalipto.

4. Quemaduras.

Cortar los cristales muy delgados sobre la parte afectada limpia y cubrir con una tela.

5. Desintoxicación por quimioterapia.

Licuar los cristales con frutos como mora, ciruela, uvas, guayaba. Tomar 2 ó 3 veces al día.

“Lo que es la ruda y la sábila ellas son celosas, y hay que tratarlas bien. Las plantas son vivas, tienen digamos esa relación como espiritual, entonces ¿Qué hace uno? Tratarlas bien, tenerlas bien cuidaditas, acariciarlas, como uno acaricia a la novia, ¡tan bonita que está mijita! que esto, que lo otro. Hablarle, porque hay que hablarle, y tener como ese cuidado de echarles ese abonito orgánico, evitar los químicos”.



POLEO (*Mentha pulegium*)

El poleo es una de las especies de la menta. Se conoce popularmente por los usos en la cocina. Se utiliza para condimentar rellenas y platos de verduras.



1. Cólicos abdominales provocados por gases

Hervir una taza de agua y cuando esté a punto de ebullición añadir tres cucharadas hojas de poleo. Dejar al fuego durante 3 minutos, tapar, dejar reposar 5 minutos y colar. Tomar tres veces al día. Se puede añadir una cucharada de miel.

2. Ansiedad e insomnio

Infusión. Colocar hojas de poleo en una taza de agua hirviendo, tapar, dejar reposar 5 minutos y colar. Tomar tres veces al día. Se pueden añadir una cucharada de miel.

No se recomienda su uso durante el embarazo.

PRONTO ALIVIO. *Lippia alba*

1. Vómito, dolor de cabeza, fiebre
Hervir 1 litro de agua y cuando esté a punto de ebullición añadir 1 puñado de hojas. Dejar al fuego por 7 minutos. Apagar y dejar reposar por 3 minutos. Tomar varias veces como agua del día frío o caliente.

2. Colon inflamado.

Infusión. Colocar hojas de poleo con yerba de chivo en agua hirviendo y dejar reposar. Se puede endulzar con miel y se debe tomar tibio con cada comida.

3. Depresión.

Hervir un litro de agua y cuando esté a punto de ebullición colocar poleo, cáscara de limón y cebolla roja dejar al fuego por 7 minutos, apagar y dejar reposar por tres minutos. Tomar varias veces al día.



VALERIANA (*Valeriana officinalis*)

1. Ansiedad.

Infusión. Colocar tres hojas en una taza de agua hirviendo y dejar reposar. Tomar tibio tres veces al día, en la mañana, tarde y después de cenar. Se puede endulzar con miel.

Infusión. Colocar valeriana, lechuga, toronjil y albahaca en una taza de agua hirviendo y dejar reposar.

Tomar en gotas, 5 en la mañana, 5 al medio día y 5 en la tarde.

2. Sistema nervioso.

Infusión. Colocar valeriana con cidrón, moringa, manzanilla y laurel en una taza de agua hirviendo y dejar reposar. Se puede endulzar con miel, se debe tomar tibio tres veces al día, en la mañana, tarde y después de cenar.



“La mejor cura para las enfermedades emocionales es la palabra de Dios, encontrar a Dios en la pequeña comunidad, encontrar a Dios en la naturaleza, en las personas que lo ayudan a uno a pensar por dónde hay salidas. Y el perdón. Aprender a perdonarse uno mismo porque uno mismo la embarra. Aprender a perdonar al hermano y volver a empezar siempre. Somos humanos y siempre vamos a estar cayéndonos”

VERBENA (Verbena officinalis)

1. Tos

Hervir una taza de agua y cuando esté a punto de ebullición colocar verbena y manzanilla (opcional), dejar al fuego por 7 minutos y dejar reposar por tres minutos. Tomar una taza varias veces al día.



VERDOLAGA (Portulaca oleracea)

La verdolaga es una planta que crece fácilmente en gran variedad de terrenos y lugares, es muy resistente, tiene una agradable apariencia cuando está florecida.

1. Salud de los riñones

Licuar 3 cucharadas con agua y miel y tomar una vez al día.

2. Problemas digestivos, dolor de estómago.

Infusión. Colocar 3 cucharadas en una taza hirviendo, dejar reposar y tapar. Tomar 1 o 2 veces al día.



COCA Y TABACO

Estas dos plantas tienen un lugar especial en este botiquín como plantas sagradas que han acompañado a muchas de las comunidades nativas del departamento.

El tabaco era antes gente. Le gustaban los cuentos; cuando oía hablar en una casa se arrimaba a la pared y escuchaba. Por eso la Madre hizo que creciera siempre alrededor de las casas, cerquita a la pared. Allá puede escuchar. También la Madre mandó que el tabaco se tomara junto con la coca, porque así puede oír todos los cuentos. Kogui, Sierra Nevada de Santa Marta. (Reichel-Dolmatoff 1985, p. 64)



COCA *Erythroxylum coca*

1. Dolores estomacales y cólicos menstruales
Infusión. En 1 taza de agua hirviendo colocar un puñado de hojas de coca y dejar reposar. Tomar cuando se sienta el malestar.
2. Artritis
Infusión. En una taza de agua hirviendo colocar un puñado de hojas de coca y dejar reposar. Tomar una vez al día.
3. Revitalizador natural
Se utilizan los baños de agua de coca para fortalecer la energía vital y reactivar el cuerpo y el alma.

Para los Uitoto, el mambe que es el polvo de hojas de coca secas mezclado con cenizas de yarumo es alimento para el cuerpo y el alma. Representa la palabra de vida que permite encontrarse con la memoria de sus ancestros a través de la escucha de sus mayores en el mambeadero.

TABACO. *Nicotiana tabacum*

1. Contusiones, golpes
Machacar las hojas de tabaco y agregar un poco de agua limpia. Aplica directamente o mediante un paño o gasa limpia sobre la zona afectada.
2. Picazón en la piel
Macerar las hojas y aplicar sobre el área afectada

Los Uitoto preparan el ambil a base de hojas de tabaco y resinas vegetales formando una especie de melado oscuro. El tabaco en forma de ambil y la coca en forma de mambe son los elementos esenciales de intercambio de la palabra en el mambeadero donde se comparte el saber y la memoria ancestral y se toman decisiones importantes sobre la comunidad.





RECOMENDACIONES PARA PREPARAR LAS PLANTAS MEDICINALES

RECORDAR:

- El lugar donde se preparen los remedios caseros debe estar limpio y lejos de objetos que estén contaminados.
- Lavar bien las manos, los utensilios y los recipientes que se van a utilizar.
- Lavar las plantas medicinales retirando las partes deterioradas y la tierra que tengan.
- Cuando se envasan los remedios se necesita limpiar y hervir bien los frascos o botellas que se van a utilizar, una vez envasado guardarlos en un lugar fresco, protegidos de la humedad, donde no les dé sol. Colocar el nombre, la fecha de preparación, la forma de uso y la dosis.





BIBLIOGRAFÍA



- Salud Integral, técnicas para el acompañamiento psicosocial de las víctimas del conflicto sociopolítico en Colombia. Corporación Centro de Atención Psicosocial, Bogotá, Colombia. 2013.
- 500 recetas de plantas medicinales. Eduardo Puentes Galindo. El Pensador editores. Bogotá, Colombia. 2010.
- Remedios de los abuelitos. Enma Herrera Andrade. México 2006.
- Reichel-Dolmatoff, Gerardo. Los Kogi: una tribu de la Sierra Nevada de Santa Marta. Dos tomos. Bogotá: Procultura. 1985.





“... las plantas medicinales se han criado con nosotras, en las familias. Siempre cuando enfermamos las utilizábamos. Si teníamos fiebre nos hacían el agua de la verbena blanca, se cocina la verbena, se toma y se baña la persona. O también nos hacían el matarratón. Cogían y machucaban la hoja y le daban a uno el zumo y lo tendían en la cama y lo acostaban a uno ahí arropado con una sábana blanca, y pues ya a uno le pasaba, uno se mejoraba. Entonces todos, papá, mamá, hermana hacían eso. También si la vecina tiene una mata y yo no la tengo se pide y la llevo. Si la otra tuvo de la otra, también, entonces se iban acumulando plantas y conocimientos, uno escuchaba y pues algo se le grababa. Las mamas tienen más conocimiento, se les pregunta cuando alguien se enferma en la comunidad. Por ejemplo, las flores de sauco, la hierve con panela y la toman para la gripa, para la tos. Las hojas y las flores, de cortejo, para la tensión, y para subir las defensas, por eso las que le mencionamos y las tenemos en la casa...”

Grupo mujeres de la comunidad El Caraño