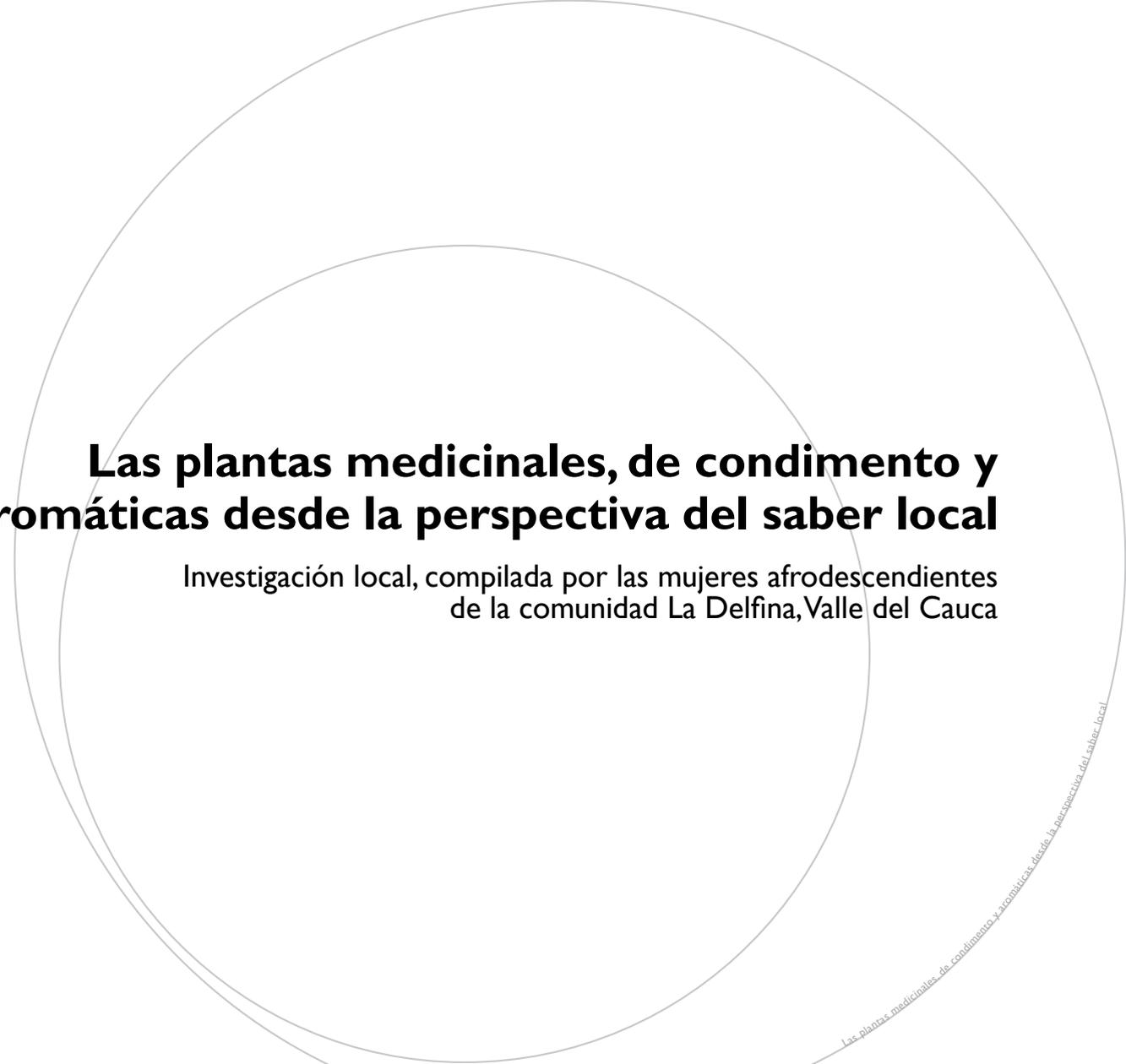


# Las plantas medicinales, de condimento y aromáticas desde la perspectiva del saber local



Compilado por las mujeres afrodescendientes de la comunidad de La Delfina



# **Las plantas medicinales, de condimento y aromáticas desde la perspectiva del saber local**

Investigación local, compilada por las mujeres afrodescendientes de la comunidad La Delfina, Valle del Cauca

## Las plantas medicinales, de condimento y aromáticas desde la perspectiva del saber local

Compilado por las mujeres afrodescendientes de la comunidad de La Delfina

### Compilación

Carmen Tulia Perea Caicedo  
Sandra Paola Arce Sandoval  
Esperanza Rivas Lozano  
Zuleima Murillo  
Julia Eulalia Murillo  
Isabel Mosquera Murillo  
María Consuelo Moreno  
Carmen Rosa Murillo Mendoza  
Deyci Rivas Lozano  
Carmen Rivas Lozano  
Cornelia Moreno

### Instructores acompañantes

Armando García Banguera  
Rafael Arroyo Ponce  
Tatiana Palacios Hurtado

### Coordinador local, convenio SENA-Tropenbos

Óscar Orlando Hernández Noviteño

Centro Náutico Pesquero de Buenaventura  
SENA, Regional Valle

## Formación en gestión ambiental y cadenas productivas sostenibles

### Convenio SENA-Tropenbos

*Coordinación del proyecto*  
Luis Carlos Roncancio B.

### Equipo de trabajo Convenio SENA-Tropenbos

María Clara van der Hammen  
Sandra Frieri  
María Patricia Navarrete  
Norma Zamora  
Mauricio García  
Javier Fernández  
Daniela Pinilla

*Coordinación del proyecto editorial*  
Catalina Vargas Tovar

*Corrección de estilo*  
Fernando Urueta

*Diseño*  
Carlos R. Castillo R. crvisual@hotmail.com

*Impresión*  
Bogotá D.C., 2012

## Tabla de contenido

Introducción	7	<i>Guamo</i>	26
1. Metodología	9	<i>Guayabo</i>	27
2. Principios	11	<i>Heliotropo</i>	28
3. Plantas	3	<i>Hierbabuena</i>	29
<i>Achiote o bija</i>	13	<i>Hierba de Adán</i>	30
<i>Ajo</i>	14	<i>Hierba de chivo</i>	31
<i>Amaranto</i>	15	<i>Hierba de hormiga</i>	32
<i>Amansa todo o amansa guapos</i>	16	<i>Hierba de la Virgen o destrancadora</i>	33
<i>Anamú</i>	17	<i>Hierba de sapo</i>	34
<i>Azafrán</i>	18	<i>Jengibre</i>	35
<i>Celedonia</i>	19	<i>Lengua de suegro</i>	36
<i>Costeña o espíritu santo</i>	20	<i>Limoncillo</i>	37
<i>Doña Juana</i>	21	<i>Lulo</i>	38
<i>Espinaca</i>	22	<i>Malvarrosa, papo o resucito</i>	39
<i>Gallinaza</i>	23	<i>Mata de chucha</i>	40
<i>Galve</i>	24	<i>Nacedero</i>	41
<i>Garrapata</i>	25	<i>Orégano</i>	42

# Introducción

La vereda La Delfina está ubicada a unos kilómetros por la vía férrea y a unos 41 kilómetros por la vía Cabal Pombo desde el casco urbano de Buenaventura. Su población es pluriétnica, pues en ella se encuentran afrodescendientes, mestizos e indígenas. El territorio cuenta con un clima tropical y una temperatura agradable. Lo bañan ríos, quebradas y riachuelos entre los que se encuentran el río Dagua y las quebradas La Delfina y Pepitas.

Entre las actividades productivas más representativas del territorio están la agricultura, la cría de animales, la producción de plantas medicinales y de condimento, y el turismo en temporadas de festividades.

Con respecto a la infraestructura, puede decirse que cuenta con un colegio, una escuela, una casa comunal, una capilla y la sede del consejo comunitario.

Desde hace más de cinco años la comunidad ha estado interesada en rescatar ciertas costumbres ancestrales, que

considera de mucha importancia pero que se han ido perdiendo, como es el caso de la cultura de la gastronomía y la de la medicina tradicional. En este sentido, la experiencia del convenio SENA-Tropenbos y los convenios con otras entidades han contribuido de manera significativa en esta labor de recuperación.

Conscientes de la necesidad de conservar la medicina tradicional, nos hemos dado a la tarea de cultivar en huertas y azoteas algunas plantas medicinales y alimenticias. También somos conscientes de que no estamos aprovechando los productos sanos del entorno sino los que vienen de distintas partes del país y hasta del extranjero, a veces de manera clandestina, sin ningún registro ni control de calidad, de modo que al ser consumidos o ingeridos pueden desencadenar consecuencias adversas para nuestra salud. En este sentido, consideramos que vale la pena alimentarnos y nutrarnos de una manera orgánica, llevando la planta a la boca sin químicos, sin conservantes y sin alteraciones.

<i>Papayo</i>	43	<i>Verbena morada</i>	50
<i>Poleo</i>	44	<i>Verdolaga</i>	51
<i>Pringamoza</i>	45	<i>Yarumo</i>	52
<i>Querendona</i>	46	<i>Zaragoza</i>	53
<i>Siempreviva</i>	47	4. Azoteas	55
<i>Varejón</i>	48	5. Conclusiones	56
<i>Vencedora</i>	49	6. Recomendaciones	57



## I. Metodología

Participamos en esta actividad con los conocimientos empíricos que manejamos. Aunque sabemos que taxonómicamente se habla de que existe una infinidad de variedades de plantas, y que dependiendo de la región, existen diferentes nombres para una misma planta. Por ejemplo, el carey o planta de Cristo y el mastronco, o planta alivio.

En nuestra vereda La Delfina utilizamos las más comunes para tratar las patologías o las enfermedades más notables.

## 2. Principios

Para abordar esta investigación, cuyos resultados se presentan en este documento, consideramos, como mujeres campesinas y conocedoras de este arte, los siguientes principios:

- Somos abanderadas y defensoras de la medicina tradicional y nos identificamos con la frase que dice: «La naturaleza es la que cura, sin olvidar al creador de la naturaleza».
- La medicina tradicional debe hacerse sentir a nivel mundial.
- Debe reconocerse que la medicina tradicional es lenta pero efectiva.
- La medicina tradicional no enmascara la enfermedad: la cura.

- El naturista tiene grandes razones científicas.
- Algunas plantas tienen las mismas propiedades que las frutas, alimentos y medicamentos a la vez.
- Hay que conocer y manejar muy bien las plantas, ya que muchas veces intoxicamos nuestro organismo con ellas.
- Las personas deben entender que lo bueno en exceso es perjudicial.
- No todos los organismos son iguales: unos pueden reaccionar ante determinados medicamentos, otros no; unos pueden sanar más rápido que otros.
- Cada familia debería tener una huerta o azotea en el lugar donde habita.



### 3. Plantas

#### **Achiote o bija**



Las hojas cocinadas del achiote sirven para curar la erisipela (celulitis). Su fruto (la bija) es antiinflamatorio. Se emplea también para combatir la amigdalitis. Para esto, se cocina la semilla y se hacen gargarismos con el cocimiento. Sus hojas se recomiendan para reanimar el aparato digestivo después de las fiebres intermitentes y de las fiebres mucosas.

## Ajo

El ajo es recomendable para contrarrestar el reumatismo, ya que comido en las ensaladas destruye las formaciones de ácido úrico en las coyunturas, en las articulaciones, e incluso el ácido úrico que puede haberse incrustado en las tuberías sanguíneas del corazón.



14

## Amaranto

El amaranto cura el malestar en los niños.



15

## Amansa todo o amansa guapos

Se le conoce también como amansa justicia. En algunas partes del Pacífico se utiliza para adormecer peces, por lo que era conocida como la hierba de pescado: se empavona la red con esta mata y el pescado cae sin ningún problema. Se utiliza como sedante fuerte. Se cogen varias hojas en número impar y se dan en infusión. Esto calma a la persona furiosa. Se pone una hoja en la boca cuando se va a hablar con alguien que es muy agresivo. También contribuye a resolver a favor asuntos legales.



16

## Anamú

El anamú es una planta anticancerígena. Sirve para desinflamar. Su raíz machacada se coloca cerca de la nariz cuando hay un ataque de rinitis. Para el reuma y los cólicos menstruales, se utiliza en baños.



17

## Azafrán

Esta raíz, combinada con la raíz de cilantro o cimarrón, combate la anemia y la hepatitis. Por un litro de agua deben usarse cinco cucharadas de raíz de cilantro (cimarrón) y cinco cucharadas de raíz de azafrán.



18

## Celedonia

La celedonia sirve para refrescar el cuerpo cuando está enfogado; se le añade descancel, cogollo de caña de azúcar, huevo; se agita y se toma. Para curar el piojito (rasquiña anal) ocasionado por parásitos o lombrices se hace una bolita con la hoja y se coloca en el ano como una especie de supositorio. Esto elimina los parásitos ahí alojados. Para combatir las manchas en la cara, el dolor de estómago y la fiebre, se prepara la planta completa en agua ordinaria y se toma a tolerancia.



19

### **Costeña o espíritu santo**

La costeña, o espíritu santo, se utiliza para baños en casos de mordedura de serpiente y hace parte de botellas *curadas*.



### **Doña Juana**

La doña Juana sirve para acelerar la salida de la placenta después de haber dado a luz. Se cogen tres o cinco hojas, se extrae el sumo, se cuele y se añade una pizca de sal; después de esto se ingiere y se espera el resultado.



## Espinaca

La espinaca es una planta de azotea. Se utiliza como alimento y medicamento. Su consumo hace aumentar la producción de hormonas masculinas.



22

## Gallinaza

La gallinaza sirve para combatir la gastritis, el reuma, el dolor de estómago, el dolor de muela. Para esto se toma en infusión. Para las infecciones vaginales, se hierve la planta, se deja reposar un poco en un recipiente, y luego la paciente se sienta sobre él para recibir ese vaho. En México la utilizan como condimento. Es usada también como antiespasmódico y contra los dolores menstruales..



23

## Galve

Existe galve hembra y galve macho. La hembra se utiliza en infusión como laxante (purgante). Ojo: hay que quitarle el borde a las hojas porque si no, su consumo puede generar cólicos. El galve macho se utiliza en riegos para atraer la buena suerte, para acabar con los hongos de la piel, contra los piojitos, para quitar los paños o manchas blancuzcas en la cara. Se machaca, se le agrega limón y un poco de bicarbonato, y se aplica en la parte afectada. Hay que coger esta planta, preferiblemente, en las horas de la mañana, porque en la tarde suele comprimirse.



## Garrapata

Esta planta es utilizada por las mujeres afrodescendientes de la comunidad de Triana como adorno. Su aspecto hace que sea muy vistosa por eso se pone en los lugares cercanos.



## Guamo

El guamo es ideal para la mujer recién parida. Se corta la concha junto con la del hobo, guayabo y nato, se cocinan y se hacen baños de asiento a la mujer que acaba de dar a luz (hace que cierre rápido la herida). Para desinfectar heridas y boca se cocina la corteza y se hacen enjuagues.



26

## Guayabo

La corteza del guayabo sirve para lavar heridas rebeldes: las desinfecta. Sus cogollos, en cocimiento, detienen la diarrea. Para bajar el azúcar en la sangre se cocinan siete cogollos de guayabo, limón y guanábana; se *apagan* en un litro de agua y se toma a tolerancia. Sus tallitos masticados constantemente sirven como antibacterial.



27

## Heliotropo

El heliotropo sirve para detener los dolores ocasionados por gases, los dolores de estómago, la hinchazón, las diarreas, y para bajar la presión arterial alta. Para el reumatismo, se macera la planta y se hacen baños sin mojarse al día siguiente. Para los dolores de la cintura, se utiliza en baños. Para casos de trombosis, derrames, dolores musculares e impotencia sexual, se cocina con anamú y ortiga y se toma como agua ordinaria.



## Hierbabuena

La hierbabuena sirve para mejorar la digestión, para eliminar gases, para combatir la halitosis (mal aliento), para bajar la presión arterial. Se emplea como agua aromática, en infusión con agua, y en agua de panela para combatir las lombrices y parásitos intestinales; se *apagan* tres cogollos en agua y se toma varias veces.



## Hierba de Adán

La hierba de Adán se utiliza machada y en emplastos para los hongos de la piel. Para el mal de ojo, se macera y se frota por todo el cuerpo del paciente. También se utiliza contra la mordedura de culebra; por eso suele ser venenosa en altas dosis. Para combatir hechizos, se extrae el zumo y se toman tres gotas con aguardiente.



30



## Hierba de chivo

La hierba de chivo se utiliza para curar el asma. También, para acabar con diarreas rebeldes, para combatir el mal aire y contra la fiebre.

31

### **Hierba de hormiga**

La hierba de hormiga sirve para curar la erisipela (celulitis), contra la mordedura de serpiente, y se utiliza también en sortilegios.



### **Hierba de la Virgen o destrancadora**

La hierba de la virgen es una especie de helecho que posee propiedades medicinales. También se la conoce como destrancadora. Se utiliza en baños cuando la mujer está en proceso de parto y el parto es muy demorado. Con ella se combate la mordedura de serpiente.



## Hierba de sapo

Esta es una planta medicinal amarga. Se utiliza para preparar purgantes y baños. Con ella se eliminan los piojos de las gallinas y la caspa.



## Jengibre

El jengibre sirve para la buena digestión, contra las náuseas ocasionadas por el embarazo, para combatir la tos; como afrodisiaco y como condimento; para curar las enfermedades del corazón, para mejorar la circulación, contra la gripe, los resfriados, el dolor de muela y para sacar gases. Es benéfica la hoja y el rizoma. Se machaca y se le da el uso requerido. Para curar la impotencia sexual, se cocina la hoja y se le hacen baños de asiento al hombre; al siguiente día no se puede mojar. No es recomendable consumirlo con el estómago vacío: puede causar irritaciones.



## Lengua de suegro

La lengua de suegro se usa para curar el cáncer.



36

## Limoncillo

El limoncillo es una planta medicinal. Se utiliza como hierba aromática. Sirve para combatir el dolor estomacal. Es antidiarreico, antigripal, antirreumático (su raíz y sus hojas), y su consumo alivia la gastritis.



37

## Lulo

La hoja del lulo sirve para hacer baños de asiento. Se le sacan las espinas a las hojas y luego se cocinan. Esta planta agiliza y les facilita el parto a las mujeres.



38

## Malvarrosa, papo o resucito

Esta planta es un tranquilizante. Se cogen cuatro flores, se licuan en medio litro de agua y se baña la cabeza del paciente (no lo seque). Es utilizada por curanderas para saber cómo está el paciente (le acerca una rama y si se marchita o se arruga significa que está mal).



39

### **Mata de chucha**

La mata de chucha es utilizada para controlar la natalidad: se cortan los tallos en rebanadas y se secan al sol; luego se muele; el polvo resultante se consume en pocas cantidades para no volver a tener hijos. Se pone alrededor de las casas con el fin de repeler los maleficios.



### **Nacedero**

Esta es una planta medicinal que sirve para combatir los cólicos menstruales y para hacer baños a mujeres en dieta. Se toma como bebedizo para aumentar la producción de leche de las mujeres y de algunos animales mamíferos, como la marrana.



## Orégano

El orégano es una planta de azotea. Regula el azúcar en la sangre, de modo que les sirve a los diabéticos. Es antioxidante. Se utiliza como condimento. Sirve para curar el dolor de oído: se envuelve en una hojita de plátano u otra especie, se pone a calentar en el fogón y el sudor que expele se vierte en el oído, no muy caliente. Lo alivia casi inmediatamente.



## Papayo

Las hojas del papayo se utilizan como antiinflamatorio. Cuando una mujer da a luz, se baña con una infusión de esta hierba y eso ayuda a que aumente el fluido de la leche materna. El fruto es antiparasitario: se tuestan las semillas y se comen en ayunas.



## Poleo

Esta planta sirve para curar la bronquitis y la gripa: se muele, se mezcla con vick vaporub, y se le aplica al paciente en el pecho, la espalda y la nariz. Se utiliza como hierba aromática en agua de panela. Para curar las heridas, se tuesta la planta en el fuego, se saca el polvo y se aplica en la parte afectada. Para la tos, se cocina en leche y se ingiere. Repele las pulgas.



## Pringamoza

La pringamoza sirve para combatir la artritis. Se toma el zumo de sus hojas para curar la anemia, la gastritis, la inflamación de las amígdalas, la fiebre neumática. Se cogen las hojas se cocinan en agua y se toman, y fortalece el sistema inmunológico. Se secan unas cuantas hojas, se muelen y el polvo resultante se toma en jugo o agua. Con sus hojas se hacen ensaladas y pericos. Se utiliza como abono orgánico.



## Querendona

Esta planta se cultiva en las azoteas y huertas. Se utiliza para baños. Es buena si se desea mejorar la suerte, para lo cual se prepara en agua fresca y se baña o se rocía el cuerpo o toda la casa.



## Siempreviva

La siempreviva estimula el parto y limpia la matriz. Para esto, se prepara el zumo con panela y se toma. Con esta bebida se expulsa del cuerpo todo lo malo que haya quedado después del parto. Se toma para refrescar el cuerpo y como diurético. Para el dolor de oídos, se calienta y se echan tres gotitas tibias. Se debe cernir muy bien porque contiene unas agujas muy pequeñas que, si pasan al estómago, irritan.



## Varejón

El varejón sirve para hacer baños, especialmente con el fin de curar el pasmo cuando la mujer está en dieta (ha dado a luz).



48

## Vencedora

Esta planta se usa en la medicina tradicional para aliviar el fuego. Se usa en baños. Además vence a los enemigos.



49

## Verbena morada

La verbena morada se utiliza para tranquilizar a muchachos traviesos: se les dan unos golpecitos con la planta. También es útil para curar el dolor de estómago. Sus flores se comen para el dolor de cabeza y para quitar la mala energía. Se recomienda tomarla en pequeñas dosis porque puede afectar el cerebro.



## Verdolaga

La verdolaga es una planta de huerta o azotea. Sirve para refrescar el cuerpo, para curar la fiebre, para combatir los parásitos. Algunas personas la utilizan para preparar ensaladas.



## Yarumo

El yarumo tiene propiedades antiinflamatorias. Sus cogollos frescos o secos se cocinan en agua y esta se toma fría. Es antiasmático. Sirve para curar la tos rebelde y para bajar la presión alta. Para esto, se cocinan las hojas en agua y luego se bebe.



52

## Zaragoza

Esta es una planta en forma de bejuco (pita). Se macera, y el zumo resultante se utiliza para combatir el *Ascaris lumbricoides*: lo erradica y lo expulsa del organismo.



53



## 4. Azoteas

- Las plantas las cogemos, preferiblemente, en las horas de la mañana. Para que no se nos seque el cultivo.
- Hay plantas que en las horas de la tarde suelen dormirse.
- Cuando hay mucho verano utilizamos el riego.
- Utilizamos palos altos porque las aves nos destruyen el cultivo, y una polisombra para que ni los rayos del sol ni la lluvia caigan directamente sobre las plantas y las deterioren. De esta manera también logramos que los pájaros no se sobrepasen con el cultivo.
- Utilizamos las plantas para el sostenimiento de una buena alimentación.

## 5. Conclusiones

Al terminar esta actividad, podemos concluir lo siguiente:

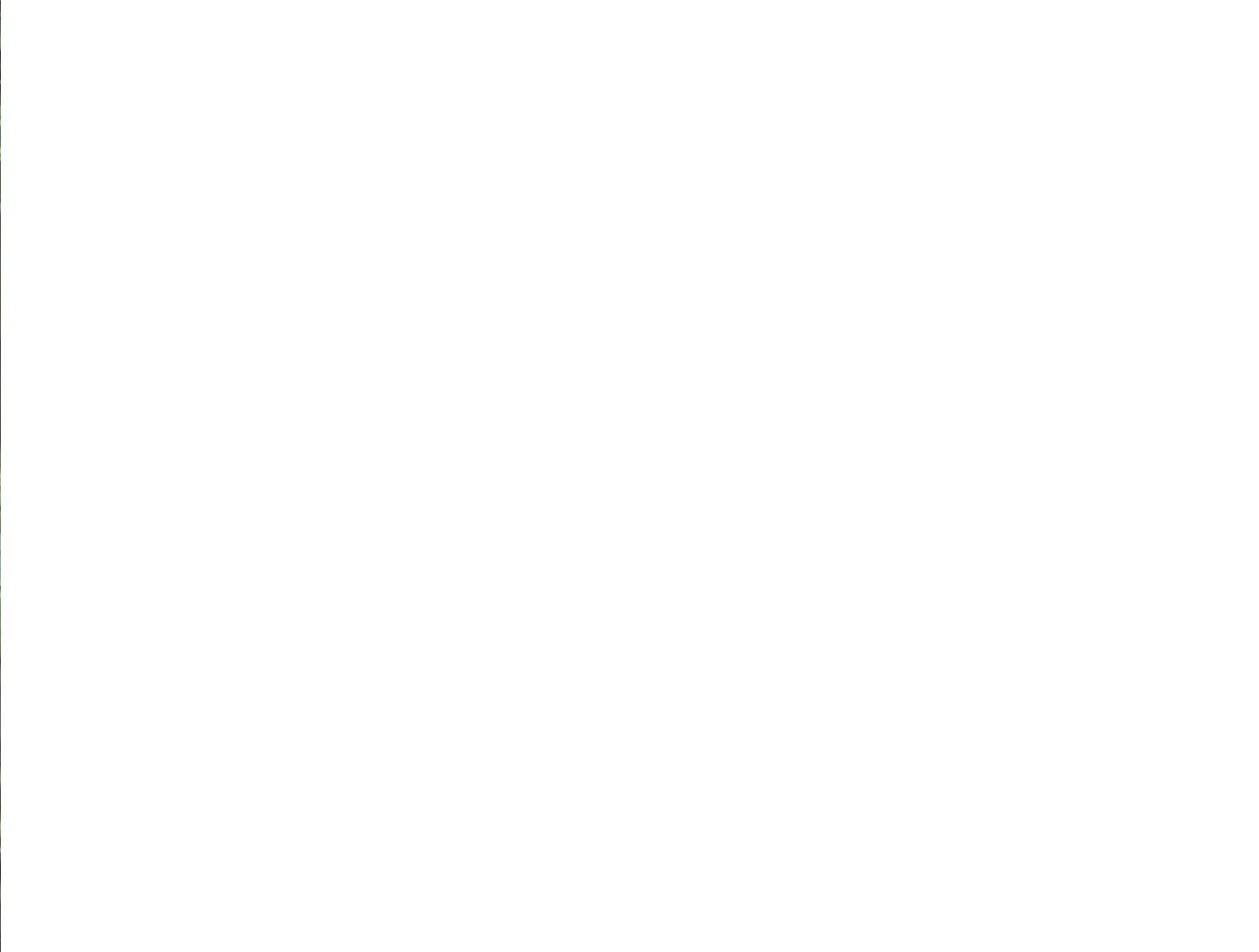
- Vale la pena cultivar plantas y hortalizas para utilizarlas en nuestro diario vivir.
- Existen variedades de plantas con distintos olores, colores y sabores.
- La importancia de las plantas en todos los ámbitos es inigualable.
- La cura que puede brindar una planta es satisfactoria y confiable.
- Es necesario que todo el que conozca acerca del arte de la medicina natural o tradicional transmita sus conocimientos.

- No se pueden llevar los conocimientos a la tumba.
- Es indispensable hacer encuentros de saberes y exposiciones interculturales para aumentar y ampliar los conocimientos.
- Es importante apoyar al campesino labriego con el fin de conservar la sabiduría ancestral.
- Deberían existir entidades comprometidas con la gente del campo que promovieran, apoyaran y patrocinaran la consecución y la difusión de esta información sin mezquindad.

## 6. Recomendaciones

- Que en cada hogar haya una huerta o un cultivo de plantas medicinales y alimenticias.
- Que comprendamos que, sea cual sea la novedad medicinal de este siglo, la materia prima siempre viene de los productos naturales, las huertas, las azoteas y las recetas de la abuela.
- Que recopilemos, atesoremos, aprendamos esta información y no permitamos que caiga en el olvido.
- Que hagamos resurgir muchos conocimientos y saberes que han sido olvidados.
- Que no nos dejemos invadir por la era química.

- Que no nos llevemos los conocimientos a la tumba, que los transmitamos de generación en generación.
- Que seamos conscientes de que un mal manejo o consumo de las plantas puede generar efectos adversos y, en el peor de los casos, la muerte.
- Que seamos conscientes de que si no tenemos conocimientos suficientes no estamos llamados a recetar.
- Que aprendamos que la medicina tradicional también tiene contraindicaciones o genera efectos colaterales si no se hace un buen uso de ella.
- Que no llevemos a nuestros familiares a congestionar los sanatorios con síntomas que pueden ser tratados en casa.



Formación en gestión ambiental y cadenas productivas sostenibles



Organización  
de los Estados  
Iberoamericanos

Para la Educación,  
la Ciencia  
y la Cultura



Organización  
de los Estados  
Iberoamericanos

Para la Educación,  
la Ciencia  
y la Cultura

