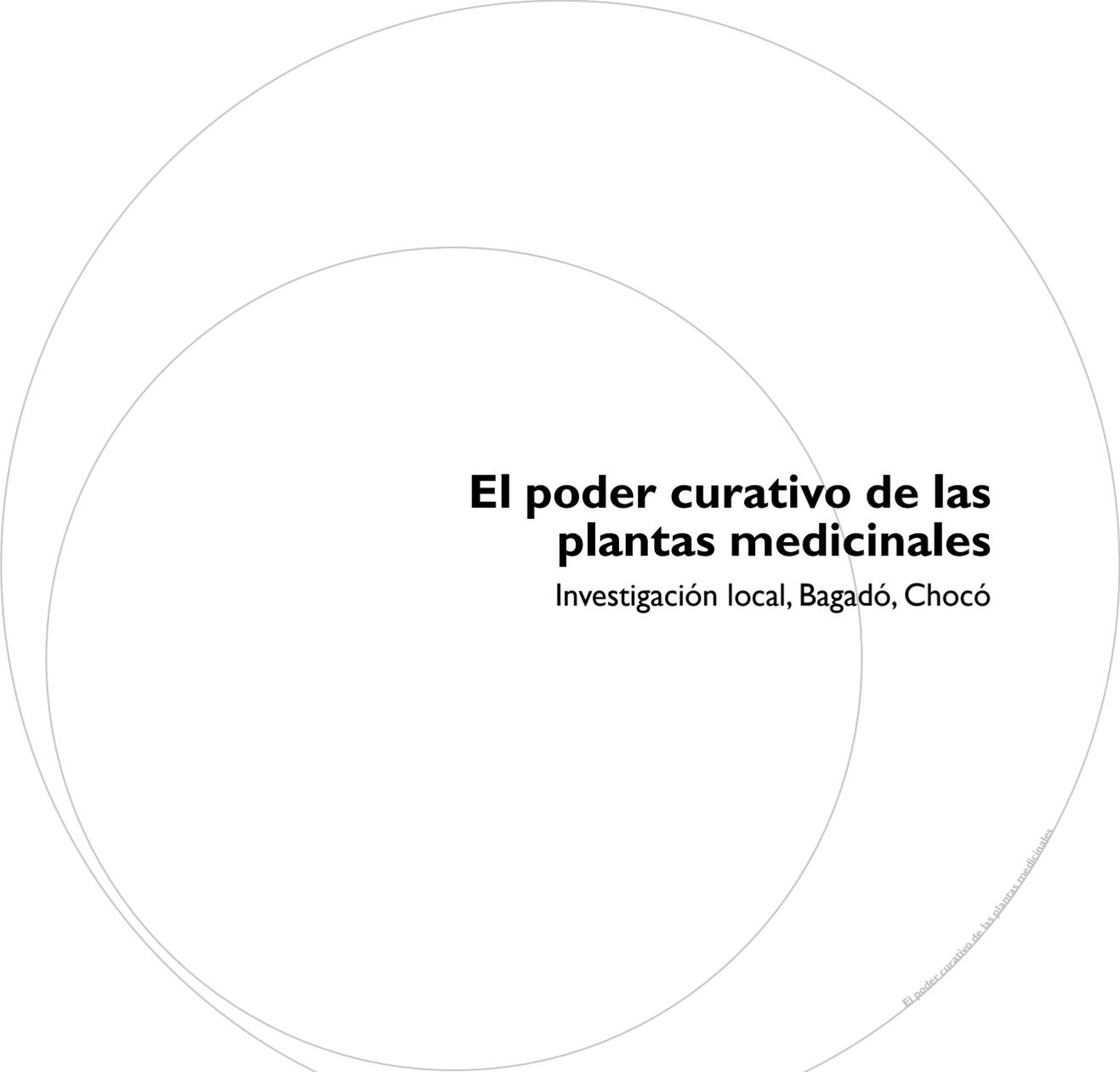


El poder curativo de las plantas medicinales



Asociación de medicina tradicional
y alternativa de Bagadó (Asometraba), Chocó



El poder curativo de las plantas medicinales

Investigación local, Bagadó, Chocó

El poder curativo de las plantas medicinales

Autoras:

Mélida Esther Guevara R.
Gloria Serna de Rentería
María Inés Rentería R.
Isabel Mena Mena
Rosario Maturana Rivas
Rosalino Guevara R.
Concepción Lemos
Francisca E. Guevara R.
Milén Faris Guevara
Norma Licia Guevara
Saturnina Mosquera
Carmenza Maturana
Senaída Moreno
Claritza Moreno
Hortencia Guevara

Asociación de medicina tradicional y alternativa de Bagadó
(Asometraaba), Chocó

Instructora acompañante
Jhorney Osiris Rentería

Directora Sena Regional Chocó
María Luisa Parra Murillo

Líder del programa Jóvenes Rurales Emprendedores
Rosendo Valoyes Mena

Coordinadora de Formación Profesional
Maryha Sofia Valoyes Aguilar

Centro de Recursos Naturales Industria y Biodiversidad
SENA Regional Chocó

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 Serna
Norma Zamora
Daniela Pinilla
Mauricio García
Javier Fernández

Coordinación del proyecto editorial
Catalina Vargas Tovar

Corrección de estilo
Giselle Mazuera

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

Impresión
Bogotá D.C., 2012

Tabla de contenido

Presentación	7		
Nuestro propósito	9		
Quiénes somos y donde estamos	11		
Usos de algunas plantas medicinales que debemos tener en nuestras casas	13	Nuestro patio	27
• El orozul	13	• La Santa María de anís	28
• La yerbabuena	14	• La celedonia	29
• El toronjil	15	• La gallinaza	30
• La pacunga	16	• El totumo	31
• El escáncel	17	• La sábila	32
		• La pringamoza	33
Nuestra huerta casera	19	• La desbaratadora	34
• El cilantro	19	• El jaboncillo	35
• El amaranto	20	• El bledo	36
• La potra	21	• El achiote	37
• La doradilla	22	• La balsamina	38
• La Santa María blanca	23	• La bronquisolia	39
• La escubilla	24	• El bonche o San Joaquín	40
• El gallinacito de orilla	25		
• El pipilongo	26	Testimonios	41

Las plantas de nuestra Región y el tiempo en que las encontramos

	Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio	Agosto	Sep-tiembre	octubre	Noviembre	Diciembre
Orozul												
Totumo												
Achiote												
sanalo todo												
Hilotropo												
Limoncillo												
sabila												
Galve												
chiva												
potra												
Balsamina												

Presentación

Para nuestra cultura, las plantas medicinales han sido y siguen siendo de gran importancia porque en muchas ocasiones nos han servido para solucionar nuestros problemas de salud.

En nuestras comunidades hemos venido utilizando las plantas medicinales, de generación en generación. Con estas costumbres culturales hemos tenido muy buenas soluciones a nuestra salud y a bajo costo.

El cultivo y uso de las plantas medicinales es una herencia que nos han dejado nuestros ancestros, por ello en todas nuestras comunidades encontramos mayores (sabios), que nos enseñan a utilizar y valorar mucho los poderes y bondades de nuestra naturaleza y en ella potenciar, distinguir, aprovechar y valorar las plantas medicinales.

Las plantas de nuestra Región y el tiempo en que las encontramos

	Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio	Agosto	Septiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre
Mastranco												
Dorarilla												
Costena												
Violeta												
Pipilongo												
Yanten												
Sauco												
Santa Maria blanca												
Santa Maria de anis												
Gallinaza												
Seledonia												

Nuestro propósito

Al realizar este trabajo nos hemos propuesto mantener viva la tradición de cultivar y utilizar las plantas medicinales.

Estos conocimientos que tenemos sobre las plantas medicinales queremos dejarlos como herencia a nuestros hijos y nietos, para que ellos continúen con la tarea de transmitir estos conocimientos a las generaciones venideras para que perduren siempre.

Proponemos que en todos los patios de cada una de las familias se siembren plantas medicinales, ya que ellas son el remedio más inmediato que tenemos y no requiere dinero.

Este libro va a utilizarse en la enseñanza en las diferentes instituciones.

Las plantas de nuestra Región y el tiempo en que las encontramos

	Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio	Agosto	Septiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre
Escubilla			☀				☀			☁		☀
Pacunga	☀	☀	☀	☁	☁	☀	☀	☁	☁	☁	☁	☀
Blero	☀	☀	☀	☁	☁	☀	☀	☁	☁	☁	☁	☀
churco		☀			☁			☁			☁	
Espadilla	☀	☀	☀	☁	☁	☀	☀	☁	☁	☁	☁	☀
Barejon	☀	☀	☀	☁	☁	☀	☀	☁	☁	☁	☁	☀
Bronquisolia	☀	☀	☀	☁	☁	☀	☀	☁	☁	☁	☁	☀
Amaranto	☀	☀	☀	☁	☁	☀	☀	☁	☁	☁	☁	☀
Pronto alibio	☀	☀	☀	☁	☁	☀	☀	☁	☁	☁	☁	☀
sabila	☀	☀	☀	☁	☁	☀	☀	☁	☁	☁	☁	☀
Escancel		☀	☀		☁		☀	☁	☁	☁	☁	
Hierba buena		☀	☀			☀		☁		☁		
Torongil				☁	☁			☁	☁	☁	☁	
Debaratadora	☀	☀	☀	☁	☁	☀	☀	☁	☁	☁	☁	☀
Pringa-mosa	☀	☀	☀	☁	☁	☀	☀	☁	☁	☁	☁	☀

Quiénes somos y dónde estamos

Somos el resultado de un proceso de formación con la pastoral de la salud de la diócesis de Quibdó, la cual se ha empeñado en el rescate y fortalecimiento de nuestra cultura. En nuestro caso, la medicina natural, la que hemos complementado con la masoterapia, reflexoterapia, elaboración y manejo de la piedra 'negra'; por ello nuestro nombre, con el cual nos constituimos como Asociación de Medicina Tradicional y Alternativa de Bagadó, el 18 de septiembre del 2008.

Desde el año 2012 venimos trabajando con el convenio SENA-Tropenbos.

Estamos en Bagadó, cabecera municipal y nuestro trabajo se extiende a todas las comunidades que requieran nuestros servicios.

Los productos de nuestras plantas medicinales los puede consumir cualquier persona pues no tienen químicos.

Agradecemos a:



Diócesis de Quibdó

CONVENIO SENA-TROPENBOS

ASesor: Carlos Javier Mosquera



Usos de algunas plantas medicinales que debemos tener en nuestras casas

El orozul



Esta planta la sembramos en: ollas, azoteas o en el suelo. Se puede sembrar con hojarasca, tierra de hormiga o con la misma tierra fértil. Es una planta que no puede tener mucha sombra.

Usos

La utilizamos para la gripa, la tos, y como aromática.

Preparación

Para la gripa y la tos, cogemos un puño de las hojas, las lavamos bien y las echamos en un pocillo. Hervimos un pocillo de agua y la chorreamos en la hierba, la dejamos enfriar y luego nos la tomamos tibia; o hacemos bastante agua y tomamos todo el día como aromática, le agregamos panela.



La yerbabuena

La sembramos con hojarasca y tierra de hormiga. Se puede sembrar en azoteas, ollas o en el suelo.

Usos

Para la lombriz; para los vómitos utilizamos las hojas y el tallo.

Preparación

Cogemos 3 o 5 cogollos, los lavamos y los ponemos en un pocillo. Hervimos agua, más o menos un pocillo y la chorreamos; la tapamos y cuando se enfríe la tomamos.

También se puede tomar todos los días en las mañanas como aromática.



El toronjil

Es una planta de mucha utilidad, la podemos sembrar en ollas o azoteas. Utilizamos las hojas.

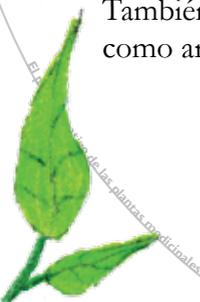
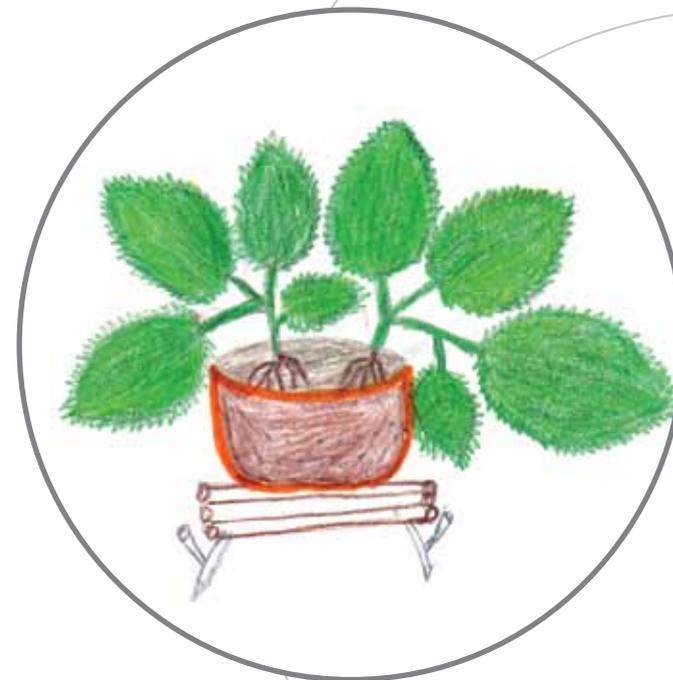
Usos

Sirve para el corazón y los nervios.

Preparación

Cogemos unos 5 o 7 cogollos, los lavamos y echamos en un recipiente. Luego hervimos agua y chorreamos sobre la hierba; la tapamos y cuando está fría tomamos dos o tres veces al día.

También se usa como aromática.





La pacunga

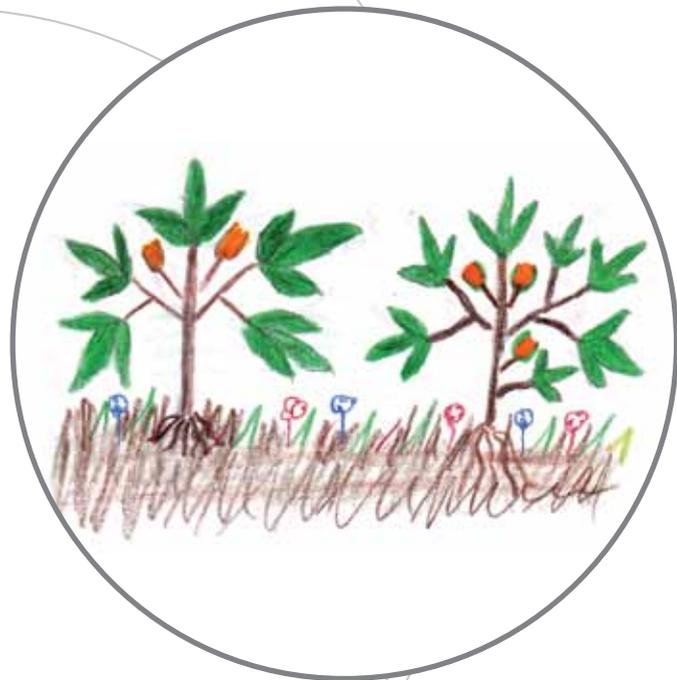
Se siembra en el suelo y en azotea, con hojarasca, tierra de hormiga y barro arenoso. De esta planta utilizamos las hojas.

Usos

Para retrasos en la menstruación cogemos un puño de pacunga y otro de calambobo se chorrea y se toma caliente.

Para el hígado, cogemos una cantidad de hoja de pacunga y otra de botoncillo, se cocinan y se toma como agua ordinaria durante todo el día.

Para la gripa ó la fiebre: cogemos hojas de pacunga, hojas chiva y hojas de violeta; hacemos un bebedizo y lo tomamos caliente.



El escáncel

Lo sembramos en ollas, azoteas o en la tierra con hojarasca, tierra de hormiga o barro arenoso. Se utiliza el tallo y las hojas.

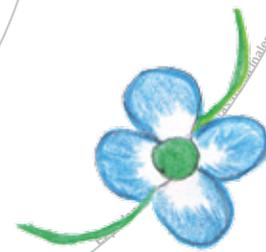
Usos

En emplastos para no dejar que nos recojan tumores cuando nos golpeamos.

Preparación

Cogemos una cantidad, la lavamos, la machacamos o molemos; le agregamos un poquito de sal y la ponemos donde nos golpeamos.

Como agua ordinaria para refrescar el organismo: cogemos una cantidad, la lavamos y amasamos en buena agua y se toma todo el día.



Nuestra huerta casera



El cilantro

Se cultiva en azoteas, ollas o en el suelo; lo abonamos o sembramos con tierra de hormiga, hojarasca o con aserrín y arena. Se utiliza toda la planta.

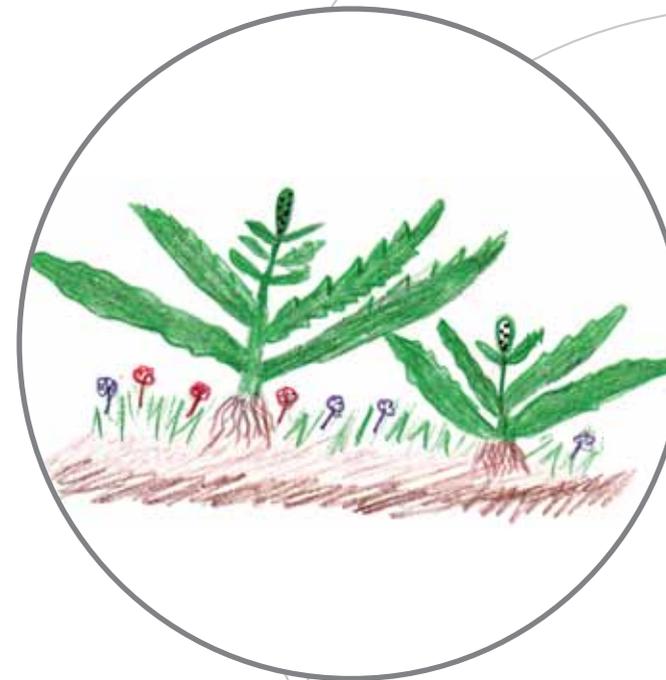
Usos

Para sacar los gases intestinales.

Preparación

Se coge la mata, se lava, se machaca y se pone a hervir por cinco minutos. Luego se le agrega un poquito de sal, se baja y se toma así, bien caliente.

En baños de asiento para sacar el frío a la mujer cuando esta pronta a dar a luz.





El amaranto

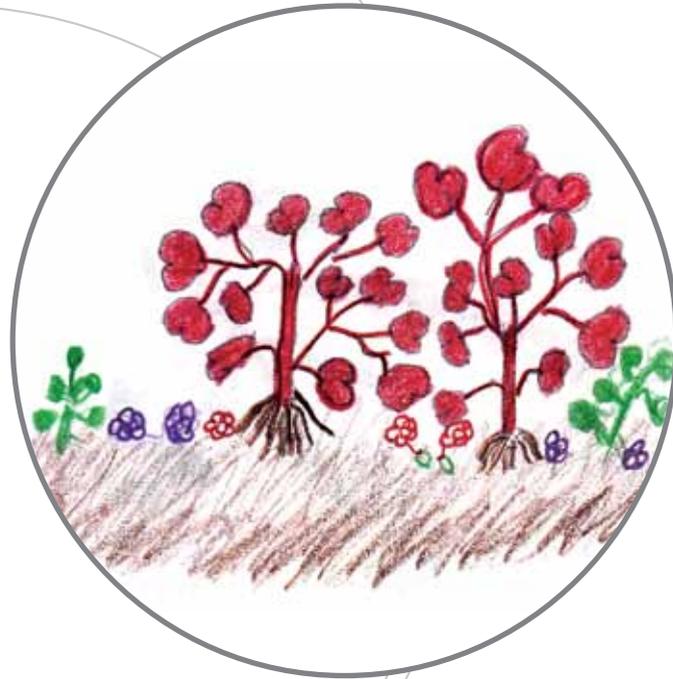
Se cultiva con tierra de hormiga y hojarasca, se puede sembrar en azotea o huertas caseras. No se puede sembrar a todo sol. Sólo se utiliza la hoja.

Usos

Sirve para subir las defensas en el organismo y para controlar la hipertensión.

Preparación

Se cocinan las hojas y se toma como agua ordinaria durante todo el día.



La potra

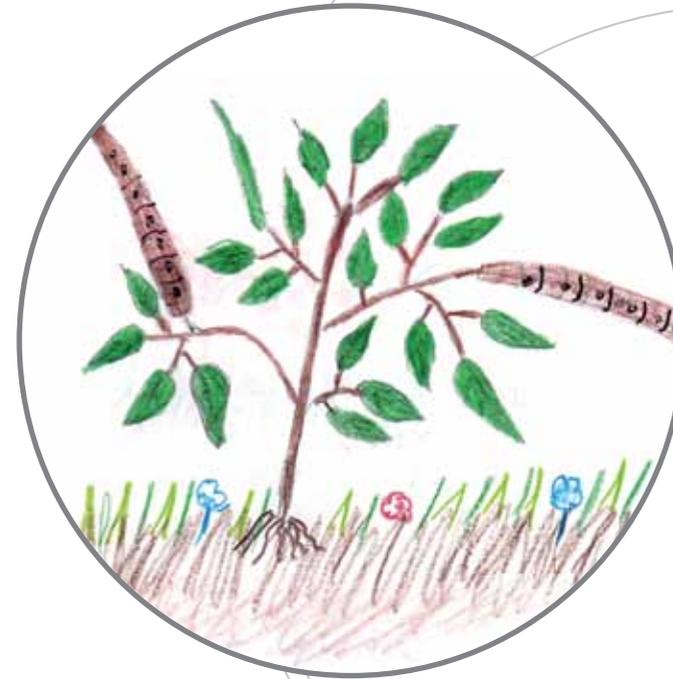
Esta planta se cultiva en el suelo con la misma tierra o barro. Partes que se usan: las hojas.

Usos

Para daños en el estómago, es decir, cuando se ingieren algunos alimentos y nos causan indigestión ó para las agrieras.

Preparación

Se cogen las hojas, se cocinan y se les agrega un poquito de sal y se toma tres veces al día.





La doradilla

Se puede sembrar en el suelo, en ollas o en azoteas. No puede estar expuesta a mucho sol. Se usan: las hojas y las flores.

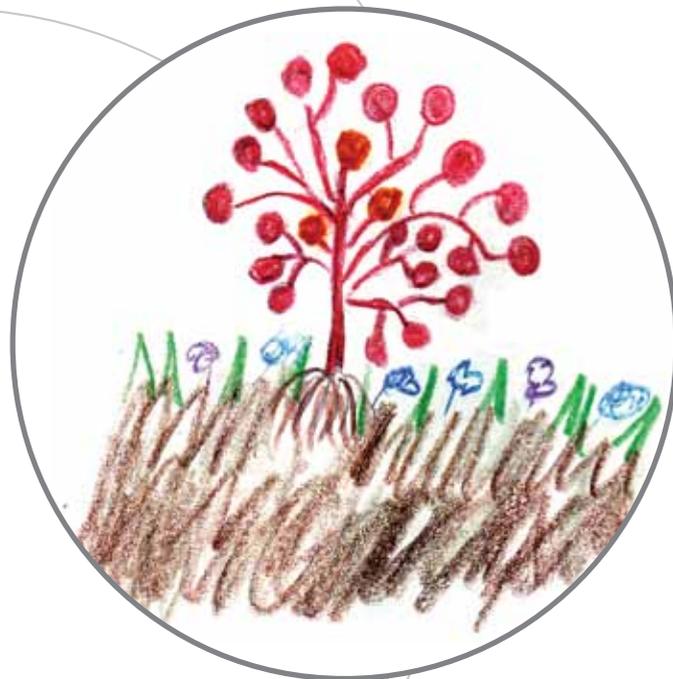
Usos

Se utiliza para irritaciones de la vista producidas por golpes o mucho fuego. También para refrescar el organismo.

Preparación

Para la irritación en la vista, se amasa en agua al clima y se baña la cabeza y se lava la cara varias veces al día.

Para refrescar el organismo, se cocinan o se amasa y se toma como agua ordinaria todo el día.



La Santa María blanca

Nace por sí sola. Partes que se usan: hojas y raíz.

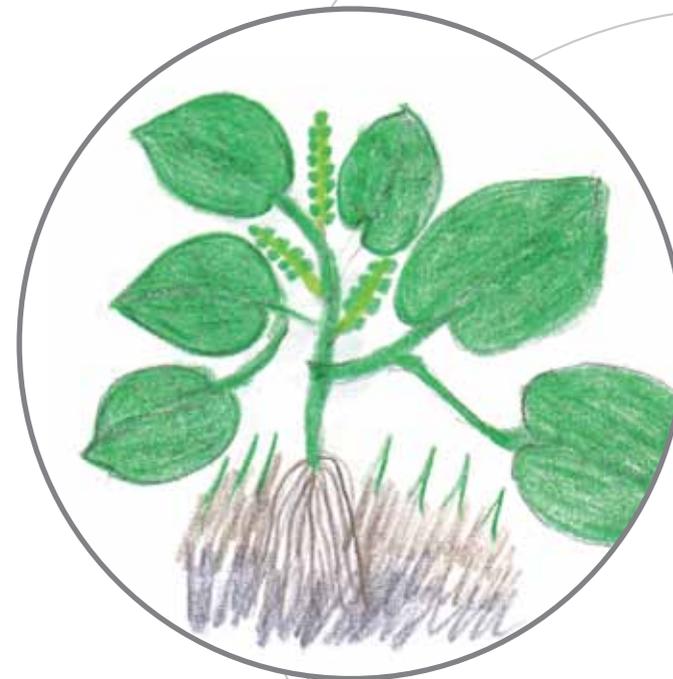
Usos

Para que se usa: baños para refrescar el organismo, se amasa la hoja en agua al clima.

Preparación

Agua ordinaria, con el escáncel y limón también refresca el organismo.

En zumo, para la diarrea; cogemos una hoja y media de Santa María. La lavamos bien y la molemos; la colocamos, le agregamos tres cuartos de limón exprimidos y azúcar que endulce y se lo damos al paciente en una sola toma.





La escubilla

Esta planta nace por sí sola en las azoteas y en los patios. Se usa toda la planta.

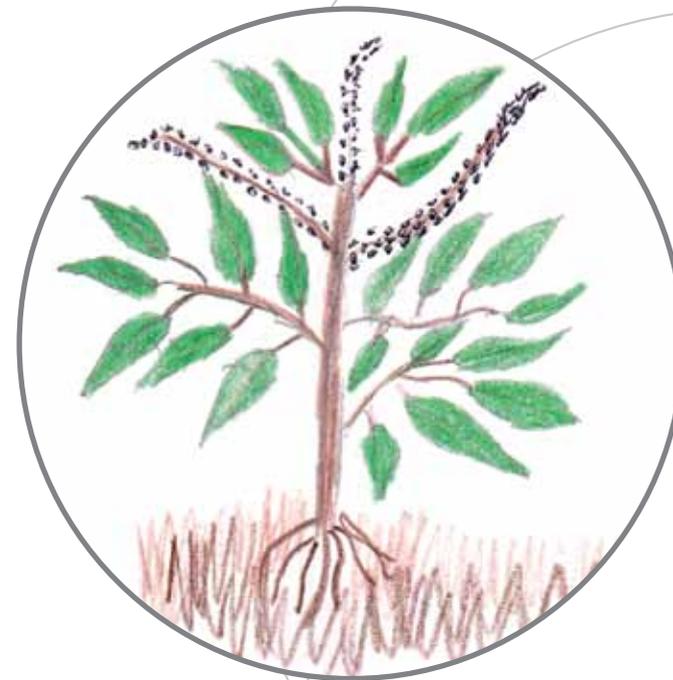
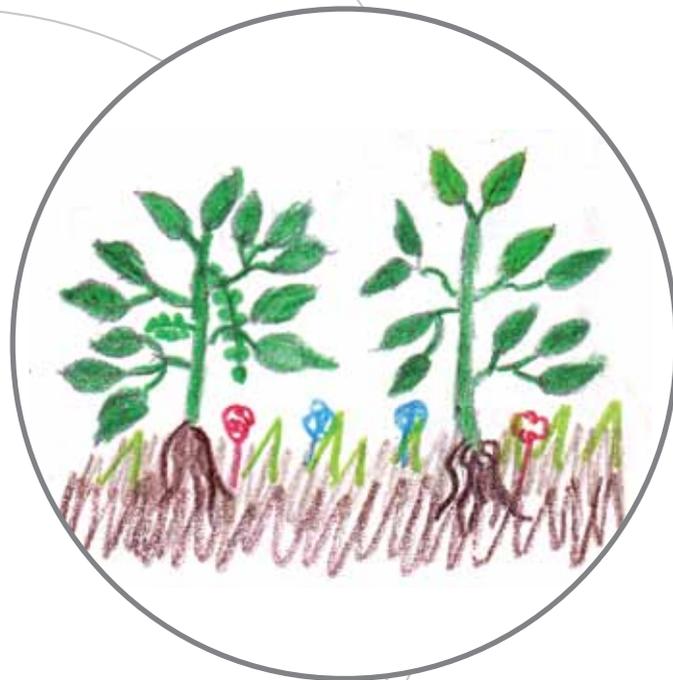
Usos

Se utiliza para golpes y descomposturas.

Preparación

Para golpes, se cocina y se le agrega un poco de sal de la misma planta. Se soba la parte afectada cuando esta tibia el agua todavía.

Para descomposturas, se muele la planta con el escancel y la suelda con suelda. Se le agrega un punto de sal, se coloca en un trapo en una hoja de Santa María blanca y se amarra en la parte afectada.



Gallinacito de orilla

Nace por sí solo; se encuentra especialmente en las orillas de los ríos. Se usan: las hojas y espigas.

Usos

Para qué se utiliza: para dolores de cabeza y para la gripa pasmada.

Preparación

Se coge la hoja junto con la espiga, se lava y se amasa en orines. Se le agrega un poquito de menticol y se da baños de cabeza varias veces al día.



El pipilongo

Este nace por sí solo o también sembrándolo en la menguante de la luna (rama), se siembre en el suelo. Partes que se usan: la hoja y la espiga.

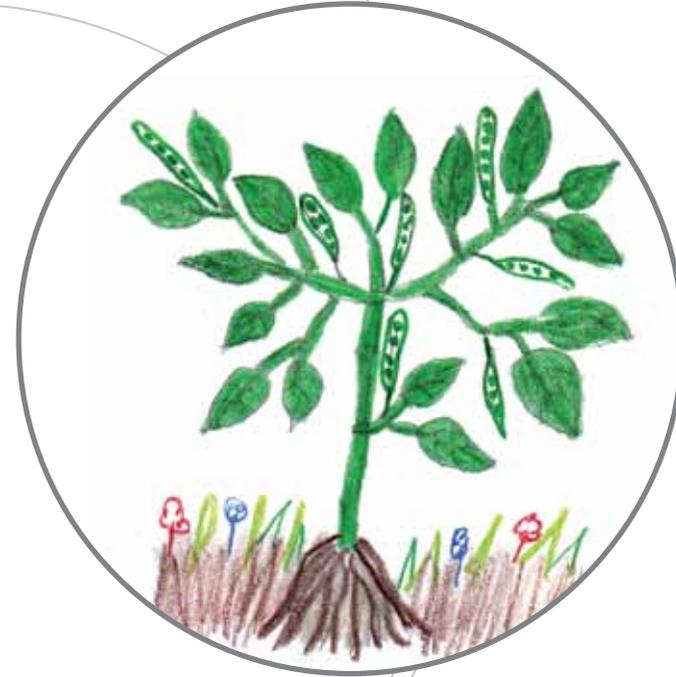
Usos

Para el frío y para aliviar el dolor de hernia.

Preparación

Para el dolor de la hernia se cogen unas cinco (5) hojas, se lavan y se ponen a cocinar con un pedacito de panela. Cuando se ha reposado un poco se va soplando y tomando.

Para sacar el frío, se puede cocinar la espiga con panela y se toma como bebedizo o se echa en viche, aguardiente o ron y se toma un trago en la mañana.





La Santa María de anís

Esta planta nace por sí sola. Partes que se usan: hojas y espigas.

Usos

En bebidas o bebedizos y baños. Sirve para sacar el frío en las mujeres cuando están prontas a tener hijos.

Preparación

Se cogen unas cinco (5) hojas y las cocinan. Se dejan enfriar y se dan baños de la cintura para abajo, sentado en una ponchera.

Para la impotencia sexual: se machaca la espiga y se echa en una botella con viche, aguardiente o ron y se toma una copita aguardientera todos los días en la mañana.

También se toma la hoja como aromática.



La celedonia

Esta planta nace por sí sola. Partes que se utilizan: las hojas.

Usos

Se utiliza para el resfrío, para el sarampión y para el colesterol.

Preparación

Para el sarampión, se cocina en una mazamorra y no se le echa soda. Cuando se baja, se le hace una especie de toldo con las cobijas y se toma la mazamorra caliente; esto le sirve para que le brote el sarampión.

Para el resfrío, se hace un bebedizo y también se toma caliente y bien cubierto con la cobija para que sude la persona.



La gallinaza

Esta planta la cultivamos en el suelo, ollas o azoteas.
Partes que se usan: las hojas y las flores.

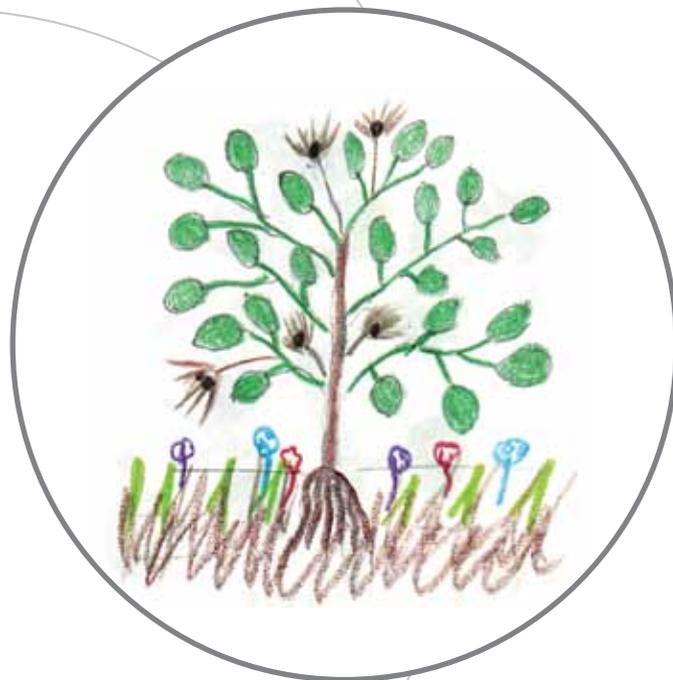
Usos

Se utiliza para sinusitis y para el daño de estómago.

Preparación

Para la sinusitis se pone a calentar agua, bien sea en el sol o en el fogón; se lavan bien las hojas y se amasan. Se le agregan orines y un poquito de menticol y se lava la cara durante el día.

Para el daño de estómago: se cogen las hojas y las flores se lavan bien y se ponen en un recipiente. Luego se hierve el agua y se chorrea; se tapa, se deja enfriar y se toma dos o tres veces al día.



El totumo

Se cultiva en el suelo. Parte que se utiliza: el fruto.

Usos

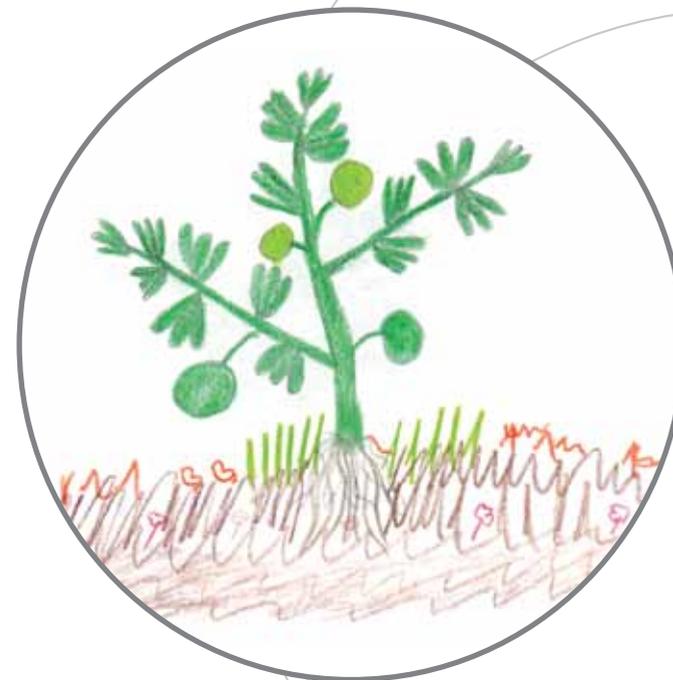
Se usa para la gripa, la tos y para los golpes.

Preparación

Para la gripa y la tos, se pone el totumo a fuego lento para que suelte el agua, luego se le agrega panela al gusto y se toma por cucharadas tres veces al día.

Para los golpes: se cocina y se toma como agua ordinaria durante todo el día.

Ojo: se recomienda que sea viche, porque es allí donde tiene mejores bondades.



La sábila

Se cultiva en materas o en suelo con hojarasca o tierra de hormiga. Partes que se utiliza: la hoja.

Usos

Para la gripa, golpes, dolor de cabeza y estreñimiento.

Preparación

Cogemos un trozo del cristal de la sábila, se agrega miel de abejas al gusto y una clara de huevo; se licua y se reparte en tres porciones para tomarlas durante el día.

Para el estreñimiento: se cocinan dos (2) cucharadas de linaza en medio litro de agua. Se deja reposar, se licua con la sábila y se consume inmediatamente. Se repite tres veces al día.

Para los golpes y el dolor de cabeza, se coloca el cristal en la parte afectada.



La pringamoza

Nace por sí sola en los patios. Partes que se usa: la hoja.

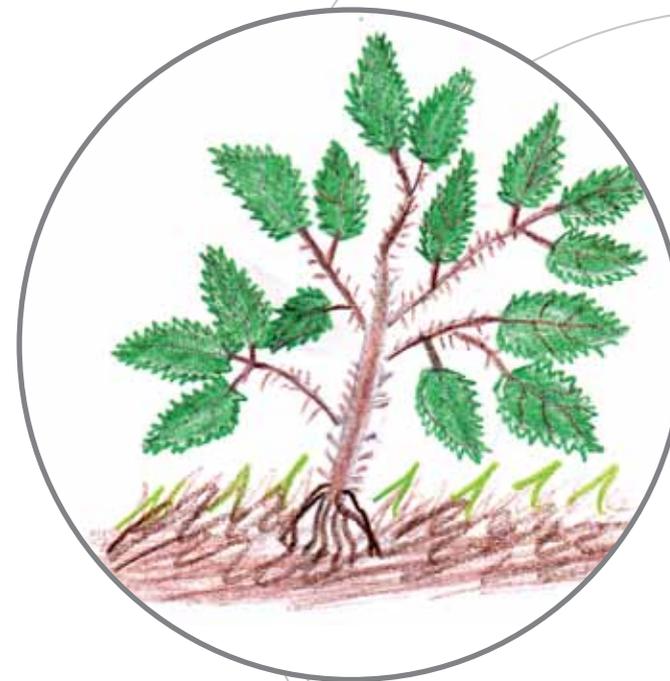
Usos

Para las inflamaciones del útero, dolores menstruales, la anemia, alergias.

Preparación

Se coge la hoja y se pasa por el fogón para quemar los pelitos que tiene. Luego se le quitan los orillos y la espiga o vena que tiene en la mitad, se lava y se cocina. Se toma como agua ordinaria todo el día.

Para las inflamaciones del útero también se utiliza, para las mujeres asearse, o sea que se echa el agua en el orinal y se sientan allí y se asean varias veces al día.



La desbaratadora

Esta planta nace por sí sola en las paredes de las casas y en el tronco de los árboles. Parte que se usa: las hojas.

Usos

Se utiliza para desvanecer tumores y para desinflamar la piel.

Preparación

Para tumores, se cocina la hoja y se toma como agua ordinaria.

Para golpes, se muele y se pone en la parte afectada como emplasto.

Para desinflamar la piel, se cocinan las hojas y se dan baños varias veces al día en la parte afectada.



El jaboncillo

Nace por sí solo, se consigue en el monte. Parte que se utiliza: las hojas.

Usos

Para limpiar la piel y sanar las irritaciones de la misma.

Preparación

Se coge las hojas, se cocinan y cuando esta frío se baña todo el cuerpo; por varios días.

También se hace como pomada y se unta en la piel.

Ó también, como su nombre lo indica, se cogen las hojas, se estregan con la mano y se untan en el cuerpo como jabón por cinco minutos y después se baña.



El bledo

Nace por sí solo en las azoteas y patios. Partes que se utiliza: toda la planta.

Usos

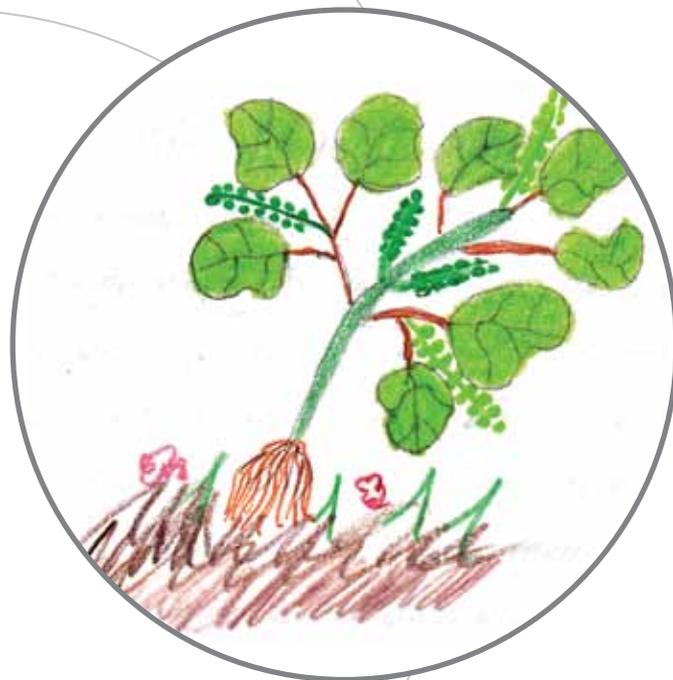
Para bajar la fiebre, para limpiar el estómago en los niños y para la diarrea.

Preparación

Para la diarrea, se coge toda la planta se lava, se pica y se echa en un recipiente. Se hierve un poco de agua y se chorrea, cuando esta fría se da la toma.

Para limpiar el estómago, se muele y se saca el zumo, se cuele y se da al niño.

Para bajar la fiebre, se coge la mata, se machaca y se cocina. Cuando se enfría se da el baño.



El achiote

La sembramos en la tierra o sea en el suelo con el barro o la hojarasca. Partes que se usan: toda la planta.

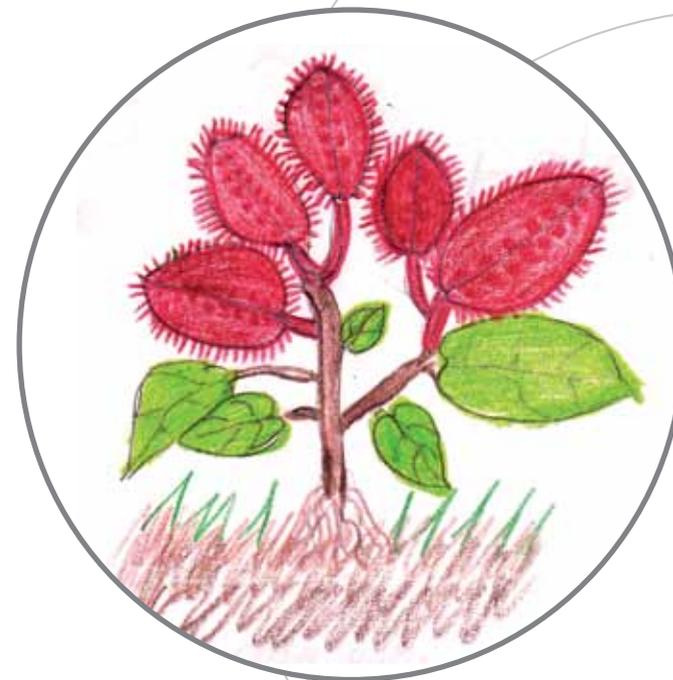
Usos

Para dar color a las comidas, para desinflamar las amígdalas, para la gripa y la tos.

Para las comidas, se utiliza la tintura que da el fruto.

Para las amígdalas, se pone a hervir las semillas y cuando se enfría hacemos gárgaras.

Para la gripa y la tos, cogemos las hojas, conchas o corteza del tronco, raíz y las lavamos, las echamos en un recipiente y cuando se enfría se toma con agua ordinaria.



La balsamina

Esta planta la sembramos en el suelo preferiblemente junto a las paredes de la casa para que se suba por allí. Partes que se usan: las hojas.

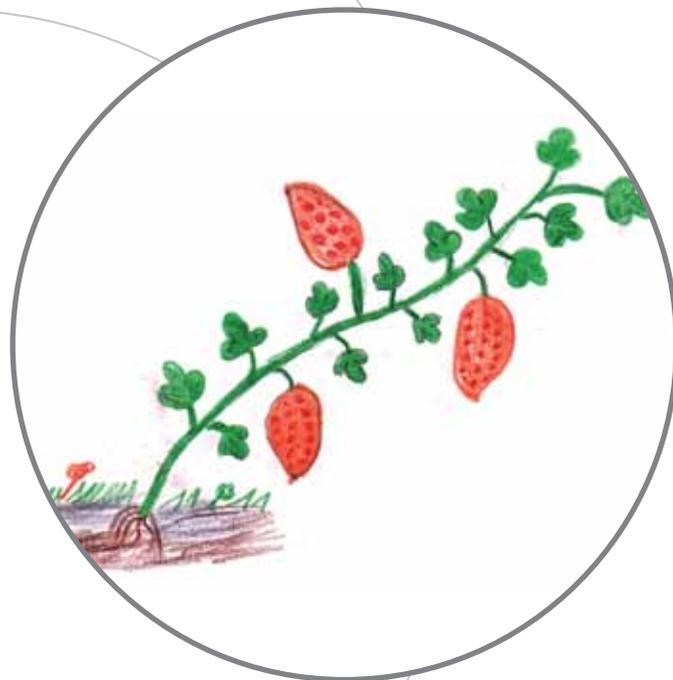
Usos

Para curar el paludismo y para la hipertensión o presión alta.

Preparación

Para el paludismo, se coge la hoja, se lava y se cocina. Se toma un pocillo tintero en la mañana y en la tarde por cinco (5) días.

Para la presión alta, se hace el mismo proceso con la hierba; pero se toma únicamente en la mañana.



La bronquisolia

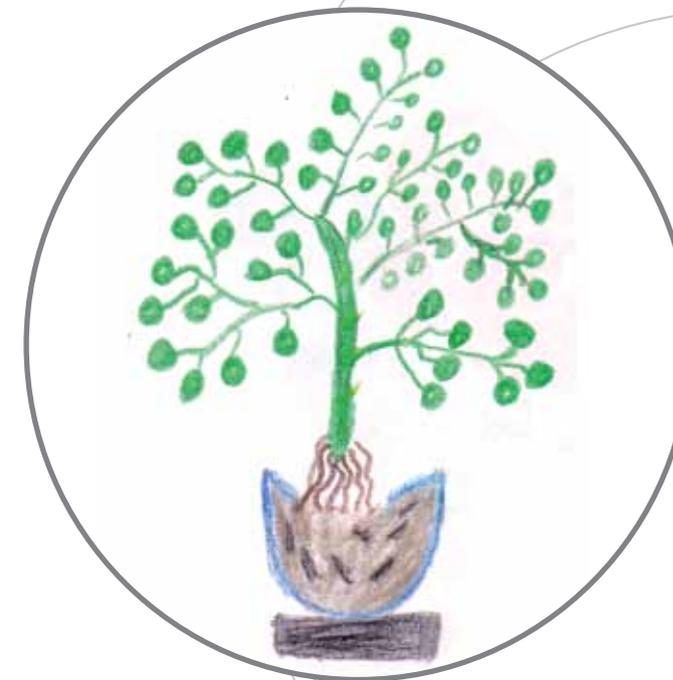
La sembramos en ollas o en el suelo, con hojarasca, tierra de hormiga o barro. Partes que se utilizan: por lo general se coge la rama por la fragilidad de la planta.

Usos

Para la gripa, la tos, bronquitis.

Preparación

Se coge la planta, se lava y se coloca en un recipiente. Luego se hierve agua, se chorrea en la hierba y se toma como agua ordinaria por cinco u ocho días seguidos.





El bonche o san Joaquín

Lo sembramos en el suelo con barro. Partes que se utilizan: hojas y flores.

Usos

Para dolor de cabeza, para refrescar el cuerpo y para la gastritis.

Preparación

Para la gastritis, cogemos la flor y la lavamos bien. La masticamos y nos tragamos el jugo o zumo. Se puede hacer dos o tres veces al día.

Para el dolor de cabeza, amasamos las hojas en poca agua y nos las ponemos como un gorro en toda la cabeza.

Para refrescar el cuerpo, amasamos las hojas en agua abundante y nos bañamos todo el cuerpo.



Testimonios

Testimonio de la señora Eudosia Rentería Borja

Es una adulta de 75 años de edad y ha utilizado las plantas medicinales desde muy pequeña porque en su casa sembraban de toda clase de plantas; por eso, ella vive y le gusta mantener sus hierbas para utilizarlas y servirle a otras personas.

Dice que conoció a un señor que se llamaba Cayetano y que él curaba a los enfermos que eran desahuciados por los médicos profesionales con las plantas medicinales.

Y ella le enseña lo que sabe a sus hijos, nietos y a todo el que quiera aprender el conocimiento que ella tiene de las plantas medicinales.



Testimonio de una niña

Dice Mérida Guevara:

La niña Yisel siempre que está jugando con sus muñecas, coge hierbas, las machaca y les da baños y les da a tomar; esto me llamo la atención y un día le pregunté: «¿Eso para qué era?»; y me encontré con una sorpresa cuando me dice: «eso es un remedio, le doy baños para bajarle la fiebre y la dolencia en el cuerpo; las tomas son porque le esta doliendo el estómago, y también le hago emplasto cuando se cae y se descompone la mano o los pies». Luego le preguntó: «¿Dónde aprendiste eso?». Luego responde: «Yo vi a mi madrina Eudosia, y a mi abuela Cucha, una vez mi mamá tenía un dolor y ella le dio un bebedizo y se le quitó. Yo quiero ser médica para curar a los enfermos con las plantas que nosotros utilizamos».



azoteas

Albahaca

Violeta

Esclavos



Formación en gestión ambiental y cadenas productivas sostenibles



Organización
de Estados
Ibero-americanos



Organización
de Estados
Iberoamericanos

Para la Educación,
la Ciencia
y la Cultura

Para la Educación,
la Ciencia
y la Cultura



cebolla de tierra
poley