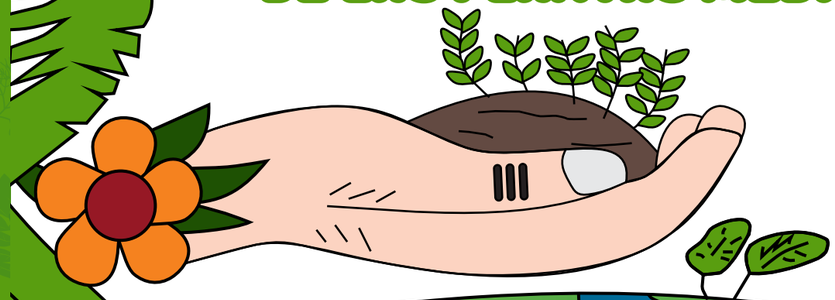
INSTITUCIÓN EDUCATIVA PABLO SEXTO
EL MIRADOR
CALIMA EL DARIÉN

RECUPERACIÓN ANCESTRAL DEL USO DE LAS PLANTAS MEDICINALES



INSTITUCIÓN EDUCATIVA PABLO SEXTO
EL MIRADOR
CALIMA EL DARIÉN

GANADOR CONCURSO PORTADA CARTILLA
CARLOS ANDRÉS LOAIZA
GRADO: 7°

Director Institución Educativa Pablo Sexto
Carlos Humberto Serna

Comité Editorial
Edna Johanna Ramírez Durán.
Olga Milena Moreno Viveros
Carmen Elena Londoño Hurtado
(Docentes Institución Educativa Pablo Sexto)
Ing. Leidy Johana Bernal Rincón (Celsia- Colombia)
Ing. Hilda Marina Obando Colonia
(Profesional Universitario - CVC).

Edición, diseño:
Ecología Digital
Convenio de Asociación CVC No. 038 de 2020
Fundación Ciudad Verde
Tuluá - Valle del Cauca - 2020

Impreso por:
Celsia Colombia - Central Hidráulica Calima
Cali - Valle del Cauca - 2020

Santiago de Cali, Diciembre de 2020
Corporación Autónoma Regional del Valle del Cauca - CVC
www.cvc.gov.co - Tel: 620 6600
atencionalusuario@cvc.gov.co

Agradecemos a quienes hicieron parte de la ejecución del contrato.

Recuperación Ancestral del uso de plantas medicinales de Calima El Darién

Contenido

04 ***Presentación***
Recuperación Ancestral del uso de plantas medicinales de Calima El Darién

08 ***Ruta Metodológica***
Construcción de cartilla

08 ***Área de Estudio***
Área rural

10 ***Actividad Introductoria***
Ejercicio inicial

11 ***Levantamiento Etnobotánico***
Realización entre los años 2018 y 2019

14 ***Plantas Medicinales***
Usos y Beneficicios, Parte de la planta que se utiliza, Modo de Preparación y Autores.

- *Acetaminofén.*
- *Aguacate.*
- *Ajenjo.*
- *Ajo.*
- *Anamún.*
- *Anís.*
- *Apio.*
- *Brujita.*
- *Cadillo.*
- *Caléndula.*
- *Caracucho.*
- *Cidrón.*
- *Cimarrón.*
- *Ciruela.*
- *Citronela.*
- *Comfrey.*
- *Cola de Caballo.*
- *Diente de León.*
- *Escobilla - Escoba.*
- *Guayabo.*
- *Hierbabuena.*
- *Hierbamora.*
- *Hierba de Chivo.*
- *Jengibre.*
- *Limoncillo.*
- *Llantén.*
- *Mastranto.*
- *Mejorana.*
- *Menta.*
- *Naranja.*
- *Noni.*
- *Penicilina.*
- *Matapalo - Suelda.*
- *Matarratón.*
- *Mejorana.*
- *Menta.*
- *Mochilas del Indio.*
- *Naranjo.*
- *Noni.*
- *Ortiga.*
- *Penicilina.*
- *Paico.*
- *Poleo.*
- *Porcelana.*
- *Pringamoza.*
- *Prontoalivio.*
- *Nacedero.*
- *Ruda.*
- *Sábila.*
- *Salvia.*
- *Sanguinaria.*
- *Toronjil.*
- *Vaporub.*
- *Verbena Blanca.*
- *Violeta.*

Presentación

La **Institución Educativa Pablo Sexto** es de **carácter oficial** y cuenta con **especialidad agropecuaria**. Está ubicada en el **corregimiento El Mirador del municipio de Calima El Darién,** Departamento del Valle del Cauca. Atiende una población estudiantil de **200 estudiantes,** aproximadamente, procedentes de seis veredas: **La Camelia, La Cristalina, La Italia, Alto Boleo, Bajo Boleo, El Mirador, La Gaviota y Vereda El Diamante (Sector La Playa)**, principalmente y también a estudiantes del casco urbano.

La institución presta su servicio educativo en los niveles de básica primaria, básica secundaria y media técnica. El Proyecto Educativo Institucional (PEI) se fundamenta en el trabajo pedagógico basado en metodologías flexibles, el trabajo por proyectos (transversales y pedagógicos) a través de la pedagogía activa. Algunos integrantes de la comunidad educativa son víctimas del conflicto armado y otros, población dispersa y flotante. Las actividades

Recuperación Ancestral del uso de plantas medicinales de Calima El Darién

productivas que se llevan a cabo en la zona de influencia se basan en la **producción agrícola y pecuaria** en donde los cultivos de café, plátano, tomate, fríjol y cebolla dominan el mercado local y regional. Además se cuenta con la explotación **avícola, porcícola y ganadera.**

Desde la **Institución Educativa se desarrollan proyectos pedagógicos productivos (PPP)** con el propósito de fortalecer la producción agrícola y pecuaria de manera tecnificada para que los estudiantes y sus familias mejoren sus parcelas y, en consecuencia, su calidad de vida. Es por lo anterior que se desarrolló el proyecto **“Recuperación ancestral del uso de las plantas medicinales”** con el fin

de rescatar el conocimiento de padres, madres y abuelos sobre la medicina alternativa que aún se utiliza en la comunidad de Calima El Darién. Para este trabajo los estudiantes realizaron **entrevistas a vecinos y familiares para conocer las plantas medicinales utilizadas y sus propósitos**. Como resultado obtuvimos el primer **libro artesanal del proyecto** y su difusión permitió proyectar la elaboración de la cartilla de divulgación.

Es así como la **cartilla recopila** información tomada de las **experiencias de la comunidad** para fortalecer los saberes empíricos acerca de la utilidad e importancia de las plantas medicinales. A través de ella se hacen aproximaciones al uso y conocimientos ancestrales que la comunidad Pablo Sexto le da a las plantas. Consideramos que la medicina tradicional tiene un valor cultural

Recuperación Ancestral del uso de plantas medicinales de Calima El Darién

importante ya que forma parte esencial de la sabiduría de nuestros pueblos, y así ha sido durante siglos, por lo que es importante recuperar la práctica de la medicina tradicional como el único sistema utilizado en la restauración de la salud de las generaciones pasadas y en donde las plantas medicinales han cumplido un rol fundamental como medio para curar dolencias en las personas razón por lo cual siguen teniendo presencia dentro de la población con predominio en la zona rural.

Ruta Metodológica

La ruta metodológica utilizada para la construcción de la cartilla y la recopilación de la información se realizó mediante el reconocimiento del área de estudio **(veredas en el área de influencia de la institución educativa),** actividad introductoria y levantamiento etnobotánico.

Área de Estudio

La recopilación de la información se realizó en el área rural del municipio de Calima el Darién **(Figuras 1 y 2).**

Recuperación Ancestral del uso de plantas medicinales de Calima El Darién

Figura 1

Mapa satelital municipio de Calima El Darién, Valle Del Cauca.

Figura 2

Mapa satelital sede central I.E Pablo Sexto, corregimiento El Mirador, Calima El Darién..

Actividad Introductoria

1. El estudiante hace memoria sobre la forma cómo curaron sus enfermedades durante su niñez.

2. Recuenta su experiencia para curar malestares comunes en su comunidad, como la diarrea y los problemas respiratorios.

3. Elabora una lista de diez plantas medicinales y formas de curar para este tipo de malestares.

4. Dialoga e intercambia sus anotaciones con las de otros compañeros y reconocen juntos las plantas medicinales, formas de curar y sus cualidades.

5. Con los conocimientos que compartieron sobre la curación dan respuesta a ¿qué enfermedades se podrían curar en la casa y si cuentan con los materiales requeridos?

6. Reflexiona sobre la importancia de conocer el arte de curar y el bien que puede hacer en casos como cuando algún familiar o compañero se sienta mal.

Levantamiento Etnobotánico

Se realizó entre los años **2018 y 2019.** Durante este tiempo los estudiantes aplicaron entrevistas informales a padres de familia, abuelos, vecinos y conocidos; de esta manera se obtuvo una recopilación de saberes para la **“Cartilla del conocimiento ancestral”.**

¡ADVERTENCIA!

¡Recuerda consultar con tu médico si tienes contraindicaciones para usar estas plantas¡

Las plantas medicinales deben ser ***consumidas con cuidado*** pues su consumo excesivo o inadecuado puede tener ***efectos adversos sobre nuestra salud*** debido a que algunas hierbas pueden interactuar con otros medicamentos, pueden ser ***tóxicas en altas dosis o causar efectos secundarios.***

Las recetas que presentamos en este libro ***no pretenden reemplazar ningún tratamiento médico o medicamento.*** Nuestra intención es compartir las prácticas culturales relacionadas con el uso de algunas plantas medicinales de nuestra comunidad, las cuales han pasado de generación en generación a través de la

tradición oral y del ***intercambio sociocultural en contextos comunitarios, sociales y educativos.*** Es por esto que le recomendamos a nuestros lectores que las plantas que mencionamos se tomen de la manera indicada.

¡Recuerda consultar con tu médico si tienes contraindicaciones para usar estas plantas¡

A continuación te presentamos las plantas medicinales investigadas por los estudiantes de la Institución Educativa sus usos y/o beneficios, parte de la planta que se utiliza, modo de preparación y autores:

Acetaminofén

Parte de la planta

Las hojas.

Usos y beneficios

Esta planta sirve para tratar los dolores y el malestar general. Una hoja de esta planta reemplaza una pastilla de acetaminofén, de ahí su nombre.

Modo de preparación

Se lava bien 1 hoja y se toma 1/2 vaso de agua para preparar la infusión. Posteriormente se hierve el agua, se echa la hoja, se apaga el fuego y se tapa. Dejar reposar la preparación antes de consumir.

Entrevistadora

Luz Ángela Moreno Valdés.

Entrevistada

Dolores Ruiz Erazo.

Nombre Común:
Acetaminofén
Nombre Científico:
Plectranthus ornatus
(Lamiaceae)

Aguacate

Parte de la planta

Las hoja, cogollos.

Usos y beneficios

Disminuye los síntomas del vómito.

Modo de preparación

Se cogen dos o tres cogollos de aguacate, se lavan bien y se colocan a hervir por unos minutos con un tanto de agua.

Entrevistadora

Sofía Correa Morales.

Entrevistada

Rosa Ámparo Morales E.

Nombre Común:
Aguacate
Nombre Científico:
Persea americana Mill.
(Lauraceae)

Ajenjo

Parte de la planta

Las hojas.

Usos y beneficios

Se utiliza para calmar el dolor de estómago.

Modo de preparación

Se utilizan las hojas y en media taza de agua se ponen a hervir y se ingiere a temperatura media.

Entrevistadora

Tatiana Restrepo Pérez.

Entrevistada

Carmen Ceballos.

Nombre Común:
Ajenjo
Nombre Científico:
Artemisia absinthium L.
(Asteraceae)

Ajo

Parte de la planta

La raíz, bulbo.

Usos y beneficios

Para evitar los parásitos.

Modo de preparación

Se pone a hervir el agua con el bulbo o comérselo crudo.

Entrevistador

David Alejandro Gómez P.

Entrevistado

Gustavo Pérez.

Nombre Común:
Ajo
Nombre Científico:
Allium sativum L.
(Amaryllidaceae)

Anamú

Parte de la planta

Toda la planta (hojas, raíz, tallo), raíz.

Usos y beneficios

Se usa para descongestionar las vías respiratorias y la congestión nasal relacionada con la rinitis y la sinusitis, para disminuir la sinusitis.

Modo de preparación

Se lava muy bien la planta y se cocina con suficiente agua, con la olla tapada para que no se pierdan las propiedades de la planta. Posteriormente se hacen vaporizaciones teniendo cuidado de que la persona no se exponga a corrientes frías de aire y no se lave con agua fría pues la planta es “caliente”.

Lavar la raíz, macerar, extraer el zumo y aplicar una gota en cada fosa nasal.

Nombre Común:
Anamú
Nombre Científico:
Petiveria alliacea L
(Petiveriaceae)

Entrevistadora

María Angelica Díaz Marín.

Entrevistado

José Anibal Díaz Valencia

Anís

Parte de la planta

Las hojas.

Usos y beneficios

Para expulsar los gases del estómago, calma los cólicos del vientre, aumenta la secreción láctea.

Modo de preparación

Se emplea la semilla machacada en dosis de 8 gramos para 1L de agua hirviendo.

Entrevistador

Carlos Andrés Loaiza Londoño.

Entrevistada

María Fernanda Londoño.

Nombre Común:
Anís
Nombre Científico:
Pimpinella anisum L.
(Apiaceae)

Apio

Parte de la planta

El tallo y las hojas.

Usos y beneficios

Para quitar la cistitis.

Modo de preparación

Se prepara un jugo lavando bien los tallos y las hojas, pueden ser 2 o 3. Se parten en trozos para que se puedan licuar bien, se agrega 1 vaso de agua por tallo, se licúa bien para que todo se mezcle adecuadamente. Si desea puede agregar un poco de miel para endulzar. Finalmente, se sirve en un vaso y se consume durante el día y hasta que los síntomas hayan desaparecido.

Entrevistador

Juan José Bedoya Díaz.

Entrevistada

Suldery Largo.

Nombre Común:
Apio
Nombre Científico:
Apium graveolens L.
(Apiaceae)

Brujita

Parte de la planta

Las hojas y tallos.

Usos y beneficios

Para quitar hinchazón ocasionada por el manzanillo (Toxicodendron striatum - Anacardiaceae).

Modo de preparación

Se ponen 10L de agua a hervir y se colocan unas ramas y se hace un baño con esta agua.

Entrevistadora

Paula Andrea Avilez Mera.

Entrevistada

Martha Arcila.

Nombre Común:
Brujita, coralito, ají de monte
Nombre Científico:
Galium hypocarpium
(Rubiaceae)

Cadillo

Parte de la planta

Flores.

Usos y beneficios

Dolor Muscular.

Modo de preparación

Se lavan bien las flores y se hierven por unos minutos. Esta bebida se deja reposar antes de tomar.

Entrevistadora

Luisa Fernanda Castillo.

Entrevistada

Vannesa Ramírez.

Nombre Común:
Cadillo
Nombre Científico:
Bidens pilosa
(Asteraceae)

Caléndula

Parte de la planta

Las hojas y las flores.

Usos y beneficios

Se utiliza para las inflamaciones ya sea en el brazo, en la pierna o para la hinchazón en los pies.

Modo de preparación

Se hierve el agua, se escogen las flores y las hojas. Luego se prepara en infusión y se deja solo por 3 minutos. Después de dejarlo por el tiempo que es necesario se aplica en la parte inflamada.

Entrevistadora

Maritza Alejandra Jojoa.

Entrevistado

Leonardo Jojoa.

Nombre Común:
Caléndula
Nombre Científico:
Calendula officinalis L.
(Asteraceae)

Caracucho

Parte de la planta

La Flor

Usos y beneficios

Sirve para aliviar la tos.

Modo de preparación

Se coloca a hervir el agua, posteriormente se agrega la flor y se toma como infusión.

Entrevistadora
Paula Andrea Moreno

Entrevistada
Nohelia Isabel Viveros

Nombre Común:
Caracucho
Nombre Científico:
Impatiens spp
(Balsaminaceae)

Recuperación Ancestral del uso de plantas medicinales de Calima El Darién

Cidrón

Parte de la planta

Las hojas (copos)

Usos y beneficios

Para quitar los nervios y poder dormir.

Modo de preparación

Se cogen los copitos de las plantas y se hace una infusión y se toma.

Entrevistadora
Mariana Bedoya.

Entrevistado
María Ligia Valencia.

Nombre Común:
Cidrón
Nombre Científico:
Aloysia citrodora Paláu
(Verbenaceae)

Cimarrón

Nombre Común:
Eryngium foetidum L.
Nombre Científico:
Impatiens spp
(Apiaceae)

Parte de la planta

Hoja y raíz.

Usos y beneficios

Para la hepatitis.

Modo de preparación

Se coge un manojo de cimarrón con raíz y se divide para varios días, se lava bien, se cocina y se toma.

Entrevistadora

Sofía Correa Morales.Barreto.

Entrevistada

Rosa Amparo Morales

Ciruela

Nombre Común:
Ciruela
Nombre Científico:
Spondias purpurea L.
(Anacardiaceae)

Parte de la planta

Las hojas.

Usos y beneficios

Para las fiebres muy altas.

Modo de preparación

Se hierven las hojas y se utiliza en baños.

Entrevistadora

María José Quintero.

Entrevistado

Manuela Londoño.

Citronela

Parte de la planta

Hojas.

Usos y beneficios

Tos y vómito.

Modo de preparación

Lavar las hojas, luego masticarlas con azúcar.

Entrevistadora
Alejandra Arbeláez Correa.

Entrevistado
Francisco Becerra.

Nombre Común:
Citronela
Nombre Científico:
Cymbopogon nardus (L) Rendle
(Poaceae)

Recuperación Ancestral del uso de plantas medicinales de Calima El Darién

Comfrey

Parte de la planta

Las hojas.

Usos y beneficios

Esta planta se utiliza para cicatrizar rápidamente, incrementar los glóbulos rojos y adelgazar ya que es muy diurética.

Modo de preparación

Se tritura la hoja para sacar el zumo. Luego consumir.

Entrevistadora
Danna Sofía Benítez Morales.

Entrevistado
José Leónidas Benítez.

Nombre Común:
Comfrey
Nombre Científico:
Symphytum officinale
L (Boraginaceae)

Cola de Caballo

Parte de la planta

Tallo

Usos y beneficios

Se utiliza para ayudar a limpiar los riñones o disminuir el dolor.

Modo de preparación

Se cojen los tallos y se maceran y se colocan en forma de cataplasma en el lugar del dolor también se realiza infusión y se toma.

Nombre Común:
Cola de caballo
Nombre Científico:
Equisetum spp.
(Equisetaceae)

Entrevistadora
Danna Sofía Benítez Morales.

Entrevistado
José Leónidas Benítez

Diente de León

Parte de la planta

Hojas y raices

Usos y beneficios

Falta de apetito o desgana, combate las infecciones de la sangre.

Modo de preparación

Fresca: En ensalada de hojas o como zumo.

Raíces secas: La raíz tostada se emplea para sustituir el café o mezclarlo con él.

Nombre Común:
Diente de León
Nombre Científico:
Taraxacum officinale L
(Asteraceae)

Entrevistadora
Laura Sofía Bedoya

Entrevistado
María Ligia Valencia Londoño.

Escobilla-Escoba

Parte de la planta

La raíz, el tallo, las hojas y las flores.

Usos y beneficios

Se utiliza para cambiar el ácido úrico.

Modo de preparación

Se cocina la planta y se consume el agua durante 9 días.

Entrevistadora
Diana Carolina Salgado Londoño.

Entrevistado
José Albeiro Salgado.

Nombre Común:
Escobilla - Escoba
Nombre Científico:
Sida rhombifolia L
(Malvaceae)

Guayabo

Parte de la planta

El tallo (corteza).

Usos y beneficios

Esta se utiliza para el dolor abdominal y el daño de estómago.

Modo de preparación

Tomamos cinco tajaditas del tallo (se debe tener en cuenta que estas se cortan hacia arriba) y las hervimos con agua.

Entrevistadora
Yuliana Carolina Buitrago.

Entrevistada
María Judith Valencia.

Nombre Común:
Guayabo
Nombre Científico:
Psidium guajava L.
(Myrtaceae)

Hierbabuena

Parte de la planta

Las hojas y el tallo.

Usos y beneficios

Se utiliza para calmar el dolor de estómago, los cólicos menstruales y para resfriados.

Modo de preparación

Se toma en infusión o agua aromática.

Entrevistadora

Greeicy Yurley Hoyos Quiñones.

Entrevistado

Jonathan Martínez

Nombre Común:
Hierbabuena
Nombre Científico:
Mentha spicata L.
(Lamiaceae)

Hierbamora

Parte de la planta

Las hojas.

Usos y beneficios

Se utiliza para desinfectar las heridas.

Modo de preparación

Se cocinan las hojas se deja enfriar y se colocan paños en la herida.

Entrevistadora

Valentina Díaz Marín.Valencia..

Entrevistado

Albeiro Díaz.Vásquez.

Nombre Común:
Hierbamora
Nombre Científico:
Solanum nigrum L.
(Solanaceae)

Hierba de Chivo

Parte de la planta

Las hojas y los cogollos.

Usos y beneficios

Para disminuir la fiebre y la diarrea.

Modo de preparación

Se cogen 4 cogollos, luego se pone a hervir en una taza de agua dejándolo unos minutos y luego se deja enfriar y se ingiere tibia.

Entrevistadora
Manuela Vargas Arango.

Entrevistado
Adolfo Ortiz.Medina.

Nombre Común:
Hierba de chivo
Nombre Científico:
Ageratum Conyzoides L.
(Asteraceae)

Jengibre

Parte de la planta

La raíz.

Usos y beneficios

Presión y colesterol.

Modo de preparación

Se coloca en una olla a hervir la raíz por 15 minutos, se retira del fuego y se agrega el zumo de un limón y consumir frío o caliente.

Entrevistadora
Nicolle Celeste Cerón Goméz.

Entrevistada
Nini Johana Gomez.

Nombre Común:
Jengibre
Nombre Científico:
Zingiber officinale Roscoe
(Zingiberaceae)

Limoncillo

Parte de la planta

Las hojas.

Usos y beneficios

Para calmar la fiebre y la gripa.

Modo de preparación

Se lava muy bien, se machaca y se cocina por 15 minutos.

Entrevistadora

Nathaly López LoaizaCastillo.

Entrevistada

Nelly Osorio.Medina.

Nombre Común:
Limoncillo
Nombre Científico:
Cymbopogon citratus (DC) Stapf
(Poaceae)

Llantén

Parte de la planta

Las hojas.

Usos y beneficios

Limpiar el hígado.

Modo de preparación

Se toma en infusión.

Entrevistadora

María Angélica Díaz Marín.

Entrevistada

Blanca Mirian Marín.

Nombre Común:
Llantén
Nombre Científico:
Plantago major L.
(Plantaginaceae)

Mastranto

Parte de la planta

Las hojas.

Usos y beneficios

Se utiliza para hacer emplastos a personas que estén fracturadas.

Modo de preparación

Se machacan las hojas y se le agrega un poco de agua para que quede como una crema. Luego aplicar en la zona afectada.

Entrevistador

Jonathan David Moreno Valdés.

Entrevistada

Rosa Emperatriz Viveros

Nombre Común:
Mastranto
Nombre Científico:
Oryctanthus alveolatus (Kunth) Kuijt
(Loranthaceae)

Matapalo-Suelda

Parte de la planta

Las hojas.

Usos y beneficios

Se utiliza para hacer emplastos a personas que estén fracturadas.

Modo de preparación

Se machacan las hojas y se le agrega un poco de agua para que quede como una crema. Luego aplicar en la zona afectada.

Entrevistador

Jonathan David Moreno.

Entrevistada

Rosa Emperatriz Viveros.

Nombre Común:
Matapalo
Nombre Científico:
Oryctanthus alveolatus (Kunth) Kuijt
(Loranthaceae)

Matarratón

Parte de la planta

Las hojas y las ramas.

Usos y beneficios

Para disminuir la fiebre y para parásitos.

Modo de preparación

Las ramas se usan como tendido o emplasto y las hojas en infusión para tomar.

Entrevistador

Nathaly López Loaiza.

Entrevistada

Paula Andrea Loaiza.

Nombre Común:
Mataratón
Nombre Científico:
Gliricidia sepium Kunth ex Steud.
(Fabaceae)

Mejorana

Parte de la planta

Las hojas.

Usos y beneficios

Las hojas de esta planta se utilizan para tratar la fiebre y el resfriado.

Modo de preparación

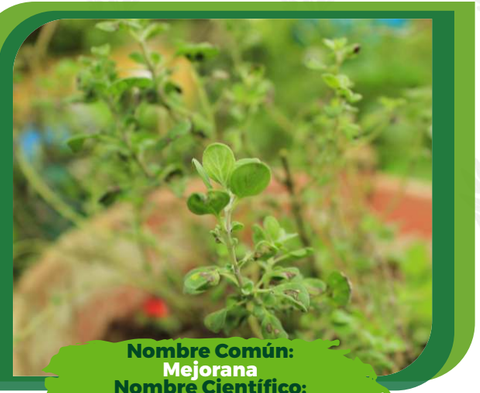
Para tratar la fiebre o el resfriado se hierve un manojo de hojas de Mejorana, se deja reposar la bebida y se consume 3 veces al día. También se utiliza el aceite de esta planta para tratar los ssíntomas del resfriado aplicando ligeros toques de aceite esencial de mejorana en las fosas nasales o sobre la nariz.

Entrevistador

Emilia Quintero Londoño.

Entrevistada

Manuela Londoño.



Nombre Común:
Mejorana
Nombre Científico:
Origanum majorana L.
(Lamiaceae)

Menta

Parte de la planta

Las hojas.

Usos y beneficios

El té de menta ayuda a reducir el dolor, ayuda a mejorar la digestión, elimina la inflamación y relaja el cuerpo.

Modo de preparación

Preparación:

1. Se escoge la menta y se toman de 7 a 10 hojas del tallo por cada porción de té.

2 . Se lavan las hojas de menta. En este paso se debe enjuagar bien las hojas de menta con agua del grifo para asegurarse de quitar cualquier suciedad o impureza

Nombre Común:
Menta
Nombre Científico:
Mentha spicata L.
(Lamiaceae)

3. Se maceran las hojas.

4. Se colocan las hojas en una taza en donde se va a tomar el té.

5. Aparte se hierve el agua con la que se va preparar el té.

6. Se debe esperar unos minutos hasta que el agua haya hervido y se deja reposar un poco. Es importante tener en cuenta que el agua no puede estar hirviendo ya que los nutrientes de la planta que son benéficos para el ser humano se dañan al contacto con el agua a altas temperaturas.

7. Vertir el agua caliente en la taza en el que se encuentran las hojas machacadas.

8. Se deja reposar el té de 7 a 12 minutos.

9. Se retiran las hojas de menta.

10. Se puede agregar limón y miel si se prefiere y ya está listo para beber.

Entrevistador

Carlos Andrés Serna.

Entrevistado

Carlos Humberto Serna.

Mochilas del Indio

Parte de la planta

Las hojas (cogollos).

Usos y beneficios

Para tratar el dolor de los riñones.

Modo de preparación

Se hierven 2 tazas de agua, luego se agregan 3 o 4 cogollos de las mochilas del indio, se deja hervir por 5 minutos, se deja reposar y se toma.

Entrevistadora

Yuliana Duque Vallejo.

Entrevistada

Teresa Duque.

Nombre Común:
Mochilas del Indio
Nombre Científico:
Justicia secunda Vahl
(Acanthaceae)

Naranjo

Parte de la planta

Las hojas y los copos.

Usos y beneficios

El baño de hojas de naranjo es utilizado para bajar la fiebre y en la mayoría de los casos se utiliza para tratar la temperatura muy alta en los niños.

Modo de preparación

Se debe coger las hojas y los copos del árbol de naranjo y se ponen a hervir en la cantidad de agua que guste (preferiblemente en 1 litro de agua). Pasado el tiempo de cocción, 15 minutos aproximadamente, se deja reposar y se realiza el baño.

Entrevistador

Felipe Ceballos.

Entrevistada

Yini Viviana Ordoñez

Nombre Común:
Naranjo
Nombre Científico:
Citrus spp.
(Rutaceae)

Noni

Parte de la planta

El fruto.

Usos y beneficios

Se utiliza para disminuir el colesterol.

Modo de preparación

Se deja fermentar el fruto durante varios días y posteriormente se consume.

Entrevistadora

Yulissa Mosquera Ordoñez.

Entrevistada

Rubia Esneda Ordoñez.

Nombre Común:
Noni
Nombre Científico:
Morinda citrifolia L.
(Rubiaceae)

Recuperación Ancestral del uso de plantas medicinales de Calima El Darién

Ortiga

Parte de la planta

Las hojas.

Usos y beneficios

Para el dolor en las articulaciones y contribuye a depurar el organismo.

Modo de preparación

Se pone a hervir las hojas en un vaso de agua por 5 minutos.

Entrevistador

Anderson Jajoy.

Entrevistada

Angie Daniela Caicedo.

Nombre Común:
Ortiga
Nombre Científico:
Urtica dioica L
(Urticaceae)

Penicilina

Parte de la planta

Las hojas (copos).

Usos y beneficios

Se utiliza para tratar inflamaciones internas y fiebres internas.

Modo de preparación

Se toman los copos y se hierven en la cantidad de agua que se desee y después, preferiblemente se enfría para tomar la bebida.

Entrevistador
Jhoan Esteban Vargas Amariles.

Entrevistada
Yerli del Socorro Amariles.

Nombre Común:
Penicilina
Nombre Científico:
Justicia adhatoda L.
(Acanthaceae)

Paico

Parte de la planta

Tallos y hojas.

Usos y beneficios

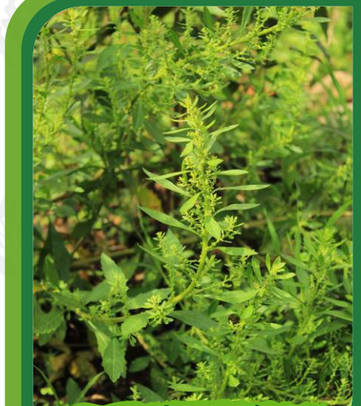
Dolor estomacal.

Modo de preparación

Se maceran las hojas, se extrae el zumo y se agrega a un vaso de agua con limón y un diente de ajo macerado y se toma.

Entrevistador
Juan Felipe Palomino Muñoz.

Entrevistada
Nathaly Muñoz Sánchez.



Nombre Común:
Paico
Nombre Científico:
Dysphania ambrosioides (L)
Mosyakin & Clemants
(Amaranthaceae)

Poleo

Parte de la planta

Hojas y tallo.

Usos y beneficios

Tos.

Modo de preparación

Se toma un manojo, se lava bien y se hierve con leche. Se deja reposar antes de consumir.

Entrevistadora

Alejandra Arbeláez Correa.

Entrevistada

Diana Maryori Correa.

Nombre Común:
Poleo
Nombre Científico:
Mentha pulegium L.
(Lamiaceae)

Porcelana

Parte de la planta

Las hojas.

Usos y beneficios

Se utiliza para tratar el dolor de oído.

Modo de preparación

Se cogen las hojas de la planta y se lavan. Se calientan en las brasas y posteriormente se colocan en el oído teniendo cuidado de que estén tibias.

Entrevistadora

Valentina Díaz Marín.

Entrevistada

William Díaz Valencia.

Nombre Común:
Porcelana
Nombre Científico:
Graptoveria spp.
(Crassulaceae)

Pringamoza

Parte de la planta

Las hojas.

Usos y beneficios

Se usa para tratar los dolores en los huesos, la fiebre y el dolor generado por problemas circulatorios.

Modo de preparación

Pone a hervir el agua con algunas hojas, se deja reposar durante 2 minutos para poder ingerir.

Entrevistador

Juan Felipe Pérez Ágredo.

Entrevistada

Teresa Riascos.

Nombre Común:
Pringamoza
Nombre Científico:
Urtica dioica L
(Urticaceae)

Prontoalivio

Parte de la planta

El tallo y las hojas.

Usos y beneficios

Sirve para disminuir el dolor estomacal y para tratar la gripa.

Modo de preparación

Poner a hervir el agua, posteriormente se agregan las hojas de la planta con el tallo. Se deja reposar para poder consumirla.

Entrevistador

Juan Felipe Palomino Muñoz.

Entrevistada

María Bolaños.

Nombre Común:
Prontoalivio
Nombre Científico:
Lippia alba *(Mill.) N.E. Br. ex Britton & P. Wilson*
(Lamiaceae)

Nacedero

Parte de la planta

Hojas y ramas.

Usos y beneficios

La fiebre.

Modo de preparación

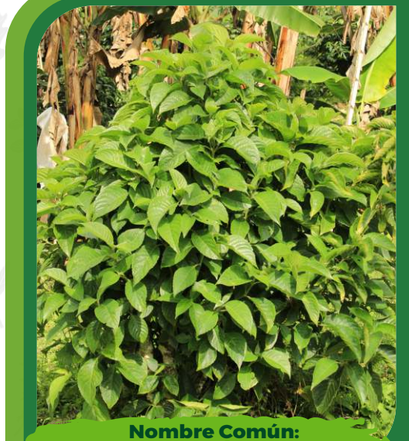
Se maceran los tallos y se colocan los emplastos en la zona afectada.

Entrevistador

Juan Felipe Palomino Muñoz.

Entrevistado

Juan Muñoz.



Nombre Común:
Nacedero
Nombre Científico:
Trichanthera gigantea (Bonpl.) Nees
(Acanthaceae)

Recuperación Ancestral del uso de plantas medicinales de Calima El Darién

Ruda

Parte de la planta

Las hojas y los cogollos.

Usos y beneficios

Gastritis.

Modo de preparación

Se cogen tres cogollos y se hierven en una taza de leche. Se toma durante tres días consecutivos.

Entrevistadora

Valentica Díaz Marín. .

Entrevistado

Ernesto Díaz Valencia.

Nombre Común:
Ruda
Nombre Científico:
Ruta graveolens L
(Rutaceae)

Sábila

Parte de la planta

Las hojas (los cristales).

Usos y beneficios

Se utiliza para cicatrizar, desinfectar heridas y tratar problemas bronquiales y enfermedades cancerígenas por su alto contenido de vitamina E.

Modo de preparación

Se licúan los cristales con jugos cítricos (naranja, limón o mandarina), miel y un licor. También se pueden comer solos. Para el tratamiento de heridas o quemaduras, se coloca el cristal de sábila sobre el área afectada.

Entrevistador
Manuel José Narváez Londoño.

Entrevistado
Robinson Giraldo.

Nombre Común:
Sábila
Nombre Científico:
Aloe vera (L.) Burm.f.
(Asphodelaceae)

Salvia

Parte de la planta

Las hojas y los cogollos.

Usos y beneficios

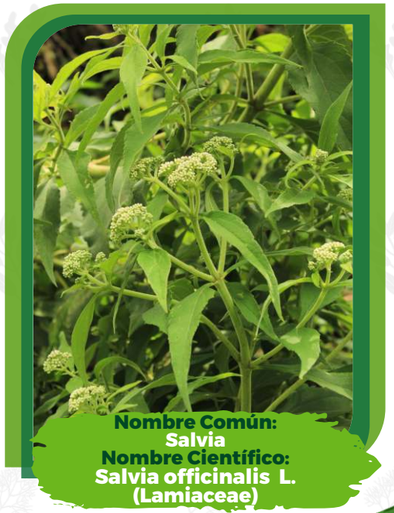
Limpiar el hígado.

Modo de preparación

Se coloca a hervir un pocillo de agua, cuando haga ebullición se agrega un cogollo de salvia ya lavado, se tapa el recipiente y se apaga el fuego.

Entrevistadora
Valentica Díaz Marín.

Entrevistado
Luis Albeiro Díaz.



Nombre Común:
Salvia
Nombre Científico:
Salvia officinalis L.
(Lamiaceae)

Sanguinaria

Parte de la planta

Las hojas y el tallo.

Usos y beneficios

Para los dolores y la fiebre.

Modo de preparación

Para tratar dolores o fiebre se hierve la planta dejando consumir un poco el agua. Luego se toma la bebida tibia y se aplica en la frente o en el lugar afectado. Si se prefiere, se puede utilizar un paño limpio para hacer la aplicación.

Entrevistadora

Emilia Quintero Londoño.

Entrevistada

Manuela Londoño Hurtado.

Nombre Común:
Sanguinaria
Nombre Científico:
Polygonum spp.
(Polygonaceae)

Toronjil

Parte de la planta

Tallo y hoja.

Usos y beneficios

Para tratar problemas nerviosos, estrés y mejorar el sueño.

Modo de preparación

Colocar a hervir el tallo y las hojas, dejar reposar y tomar cuantas veces se desee.

Entrevistador

Manuel José Narváez Londoño.

Entrevistado

Beatriz Hurtado Bustos.

Nombre Común:
Toronjil
Nombre Científico:
Melissa officinalis L.
(Lamiaceae)

Vaporub

Parte de la planta

La raíz.

Usos y beneficios

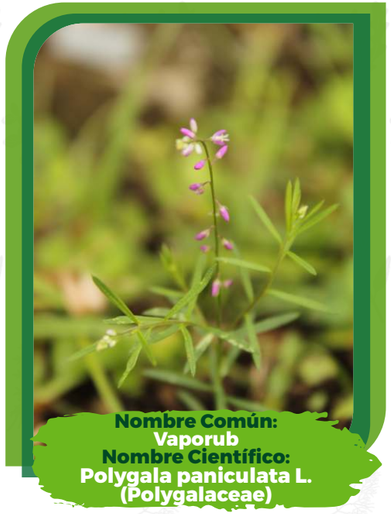
Para el dolor de cabeza y la fiebre.

Modo de preparación

Se prepara infusión con 1 raíz previamente lavada.

Entrevistadora
Alejandra Arbeláez Correa.

Entrevistada
Estefanía Cerón Jurado.



Nombre Común:
Vaporub
Nombre Científico:
Polygala paniculata L.
(Polygalaceae)

Verbena Blanca

Parte de la planta

Las hojas y los cogollos.

Usos y beneficios

Mareos.

Modo de preparación

Se toman los cogollos de la planta y se lavan muy bien para preparar una infusión. Se hierve el agua y al hervir, se echan los cogollos de verbena, se deja enfriar y se toma.

Entrevistador
Samuel David López Duque.

Entrevistada
Alba Milena Duque.

Nombre Común:
Verbena Blanca
Nombre Científico:
Verbena officinalis Kunth
(Verbenaceae)

Violeta

Parte de la planta

Las flores y las hojas.

Usos y beneficios

Se utiliza para la fiebre.

Modo de preparación

Se pone en infusión las flores y las hojas de la violeta. Luego consumir.

Entrevistadora

Eliana Susana Moncayo Mosquera.

Entrevistada

Marta Mora.

Nombre Común:
Violeta
Nombre Científico:
Viola odorata L.
(Violaceae)

NOMBRE COMÚN	ENTREVISTADOR (A)	ENTREVISTADO (A)
APIO	Danna Carolina Gómez Viveros.	Mónica Viveros.
	Luis Eduardo Sierra Alarcón.	Viviana Alarcón.
	Nicolle Celeste Cerón Gómez.	Ana Delia Muñoz.
	Juliana Ramírez Urueña.	Flor de María Urueña.
HIERBABUENA	Jisel Valentina González Villareal.	Ana Julia Villareal.
	Edwin Fernando Restrepo Loaiza.	Luz Dei Gutiérrez.
	Manuel José Narváez Londoño.	Dolores Ruíz Erazo.
	Nicolle Celeste Cerón Gómez.	Henry Gómez.
HIERBAMORA	Juanita Ordoñez Viveros.	Carmen Aida Viveros Delgado.
	Juan Felipe Palomino Muñoz.	Jacinto Palomino Manrique.

NOMBRE COMÚN	ENTREVISTADOR (A)	ENTREVISTADO (A)
HIERBA DE CHIVO	María Angélica Díaz Marín	Jhon Freddy Díaz Cortés.
LIMONCILLO	Alejandra Arbeláez Correa.	Rosa Amparo Morales.
	Manuel José Narváez Londoño.	José Humberto Narváez.
MATARRATÓN	Jennifer Liliana Ospina Vega.	Sandra Liliana Vega.
NARANJO	Braulio Vásquez Cruz.	Victoria Eugenia Cruz.
PENICILINA	Mayerli Moncayo Mosquera.	Miralba Mosquera Londoño.
PAICO	Luz Ángela Moreno Valdés.	Rosa Emperatriz Viveros.
PRINGAMOZA	María Angélica Díaz Marín.	Luis Albeiro Díaz.Delgado.
PRONTOALIVIO	Jorge Iván Martínez Becerra.	Alba Leonor Erazo Zamboní.
	Cristian Alejandro Gómez Viveros.	Mónica Viveros Muñoz.
	Juan Felipe Pérez Ágredo.	Ana Delia Pérez.

NOMBRE COMÚN	ENTREVISTADOR (A)	ENTREVISTADO (A)
SÁBILA	Daniel Fernando Zambrano.	Alexandra Zambrano.Ruiz.
SALVIA	Brayan Duque Ramírez.	Rosaura Duque Ramírez.

Agradecimientos

La institución educativa Pablo Sexto agradece a toda la comunidad educativa que hizo parte de la construcción de esta cartilla, porque gracias a su participación y colaboración se logró que las comunidades que utilizan tradicionalmente las plantas medicinales preserven sus conocimientos y puedan ser transmitidos a una nueva generación. También queremos hacer un agradecimiento especial a la **señora Suldery Largo** porque durante años brindó su apoyo a la comunidad educativa con su gran conocimiento en el uso de plantas medicinales, nos inspiró y alentó a crear nuestro propio huerto medicinal y ha sido un apoyo fundamental en el proceso de construcción y producción de nuestra cartilla.

De igual forma agradecemos a Celsia Colombia y a la Corporación Autónoma Regional del Valle del Cauca - CVC DAR Pacífico Este UGC Calima, por hacer realidad este proyecto.