

Con el uso de las plantas medicinales, reafirmamos la identidad cultural y dejamos huellas construyendo conocimientos.

Por medio del diálogo intergeneracional de saberes...



*I.E WILDER FABIAN HURTADO
Estudiantes grado Cuarto
Docente: Wilson Amado Fernández*

2016

El cuadro que se relaciona a continuación es uno de los resultados de las estrategias pedagógicas implementadas con los estudiantes del grado cuarto de la Institución Educativa “WILDER FABIAN HURTADO”, en mí Practica Pedagógica Etnoeducativa a saber: conocimientos previos, diálogo intergeneracional de saberes propios y salidas de campo, en que en el desarrollo de las sesiones se tuvo relación directa con personas de la comunidad y con representantes del programa ACIN, son conocimientos ancestrales que están en las familias, que con su experiencia y tradición oral se ha logrado mantener en el tiempo y con esta información recolectada se busca dar a conocer los nombres de las plantas medicinales, su clasificación cultural Nasa y para qué sirven; porque es un conocimiento que la madre naturaleza nos brinda, por eso es de vital importancia que las familias conozcan el valor curativo que tienen las plantas medicinales y así puedan minimizar los problemas de salud y las puedan utilizar en las diferentes armonizaciones y rituales, pero con ese gran sentido cultural.

Según cuentan los mayores, sabios de la comunidad y los mayores espirituales que han existido muchas maneras de preparar las plantas medicinales para tratar problemas de salud y para los rituales; cuando las personas son constantes usando las plantas medicinales y le tienen fe aumenta mucha la capacidad de sanar y/o armonizar; porque la medicina tradicional en cada momento nos enseña, entonces las plantas medicinales se pueden preparar de la siguientes maneras.

COCIMIENTO: se pone a hervir el agua, junto con la planta, con olla tapada, durante cinco minutos; se deja reposar durante dos minutos y se toma. Los cocimientos para tomar, deben quedar suaves, a no ser de que el mayor espiritual le de otra orientación, pero los baños el agua puede quedar más concentrada.

INFUSION: se pone a hervir el agua durante cinco minutos; se baja la olla y se le echa la planta, se tapa y se deja reposar durante diez minutos y luego se toma.

ZUMO: se machaca la planta utilizando utensilios limpios, se saca el jugo y se toma. Si el jugo de la planta es muy amargo, como el paico, se da por toma máximo una copita y si es un niño una cucharada.

EMPLASTOS: se machaca la planta, se soasa, se pone a calentar la planta al vapor y se coloca sobre la parte afectada.

PAÑO COMPRESA: son aplicaciones sobre la zona afectada, con una tela en lo posible blanca; la tela se humedece con el cocimiento o infusión de la planta, que puede usarse frío o caliente según el caso.

POLVOS: Es la mezcla de varias plantas que se secan a la sombra y se muelen. Muy usados en la medicina tradicional, el The Wala las masca y la soplá, también se pueden tomar en infusión o cocimiento y se pueden consumir con los alimentos.

MASCADA Y SOPLADA: esta es la forma más común como el Medico Tradicional utiliza las plantas medicinales para los diferentes rituales, donde la mascada la soplá

sobre las manos para pasarla por el cuerpo, o con aguardiente soplarla hacia algún lugar señalado por el The Wala.

BAÑO COCINADO: se pone a hervir el agua con las plantas medicinales que se van utilizar en el baño, por lo general se baña la persona con el agua lo más caliente posible.

BAÑO CRUDO: se hierva el agua y luego se deja enfriar y se refriega la planta, se utiliza en rituales como el refrescamiento y limpiezas.

RIEGO: se prepara como el baño crudo para echar en un lugar determinado según el Medico Tradicional: casa, huerta, animales, entre otros.

POMADA: se derrite la vaselina o manteca vegetal a baja temperatura, luego se le hecha la mayor cantidad de la planta medicinal y ase deja que se endurezca, se deja reposar durante un día y luego se derrite de nuevo, se escurre bien la planta y se retira, se empaca, se recomienda marcar el recipiente.

Nota: para utilizar las plantas medicinales se debe tener en cuenta las formas de preparación

C: Cocimiento

I: Infusión

Z: Zumo

E: emplastos

PC: Paño Compresa

P: Polvos

MS: Mascada y Soplada




B: Baño cocinado




BC: Baño Crudo




R: Riego



P: Pomada




MANERAS CULTURALES PARA UTILIZAR LAS PLANTAS MEDICINALES




NOMBRE DE LA PLANTA MEDICINAL	COMO SE PUEDE USAR	PARA QUE ENFERMEDAD SIRVE	CLASIFICACION Y USO CULTURAL Y RECOMENDACIONES	MEZCLA CON OTRAS PLANTAS MEDICINALES
ALEGRÍA 	Baño crudo, Riego Zumos	-Para mejorar el mal genio.(Z) -Para el refrescamiento por nueve días.(R) -Para equilibrar el cuerpo, los animales y la naturaleza, por tres días.(BC)	Fría	Se combina con: Hierba de arco, chulepa, siempre viva de patio y siempre viva de piedra.
ALTAMISA 	Cocimiento, Emplasto, Baño.	-Para la rasquiña del cuerpo en la embarazada.(B,E) -Para acelerar las contracciones en el parto.(B,C) -Para hacer llegar la menstruación cuando se demora mucho.(B.C) -Menstruación abundante(B.C)	-Caliente -Se siembra alrededor de la casa como protección -Es abortiva	Para la rasquiña producida por el arco, se cocina con hojas de arracacha,ruda,salvia,mastrant o,ortiga,mizclillo y chondur.(C)
CEBOLLA CABEZONA 	Zumos, Jarabe, Emplasto	-Para los bronquios, la cebolla picada mezclada con panela; se saca el líquido y se toma una cucharada cada seis horas.(J) -Para la gripa.(J) -Para las hemorragias.(Z) -Para los parásitos, en ayunas por nueve días.(Z) -Para la picada de animales ponzoñosos.(E) -Para las inflamaciones.(E) -Para las heridas infectadas e inconos.(E)	-Fría -Sus propiedades son más efectivas cuando la cultivamos orgánicamente	Para elevar las defensas, se debe consumir en las ensaladas.
CHONDUR DE LAGUNA	Baño Crudo,	-Para protegerse del arco.(MS)	Caliente	-El The Wala prepara un baño




	<p>Mascado Soplado, Cocimiento.</p>	<p>-Para alejar los malos espíritus.(MS) -Para el "mal viento" que da dolores de cabeza.(BC,C) -Para contentar los espíritus de la madre naturaleza.(MS)</p>		<p>de "refresco" con chondur, yacuma negra y misclillo; además lo cocina para dar de tomar. Todo esto para tratar pacientes afectados por el arco. -También se hacen "refrescos" con chondur, yacuma blanca, descanse blanco y morado, yerba Alegre y misclillo; para aliviar dolores de toda clase. -Para "contentar" se mescla con maíz capio"</p>
<p>DESCANSE BLANCO</p> 	<p>Cocimiento, Infusión, Zumo, Baño Crudo.</p>	<p>-Para la fiebre, se da medio vaso, tanto a niños y para adultos, se puede combinar con acedera; también se puede dar una cucharada de zumo.(C,I,Z) -Para el "mal espíritu" y para limpiar el cuerpo se mezcla con chondur, misclillo y curibano.(BC) -Para los dolores, lavar con yerba mora y verbena blanca.</p>	<p>-Fresca -Es usado en la medicina tradicional para muchos tratamientos, refrescamientos, limpiezas ,para protección y como planta fresca</p>	
<p>HIERBA MORA</p> 	<p>Emplasto, Paños compresa.</p>	<p>-Para desinfectar heridas y granos.(E,PC) -Para salpullidos, irritación e infecciones de la piel.(E.PC) -Para desinflamar se hacen emplastos hasta que cure.(E) -Para las quemaduras, herpes y tumores.(E)</p>	<p>-Caliente -Las cosas y los frutos verdes tomados en exceso son venenosos</p>	




<p>HINOJO</p> 	<p>Cocimiento, Infusión, Jarabe(se cocina la planta a baja temperatura, de un puñado de cogollos y semillas en melado de panela)</p>	<p>-Para dolores y gases del estómago.(C.I) -Para una buena digestión.(C.I) -Para aumentar la producción leche materna.(C.I.J) -</p>	<p>-Caliente</p>	<p>Es una planta medicinal que se puede consumir en cocimiento e infusión mezclado con panela, hasta tres pocillos diarios.</p>
<p>LLANTEN</p> 	<p>Cocimiento, Zumo, Infusión, Emplasto, Pomada.</p>	<p>-Para cicatrizar heridas.(C.E) -Para el mal de ojo, se dan dos gotas, tres veces al día.(Z) -Para la presión alta.(C) -Para las infecciones intestinales.(Z,C,I) -Para el caso de la amigdalitis, se hacen gárgaras y también se puede tomar.(Z.C) -Para bajar la fiebre.(I) -Para la hemorroides(Po) -Para los terigios,cataratas y conjuntivitis.(Co) -Para las úlceras gástricas e intestinales, gastritis, inflamaciones del estómago y del hígado, se toma una copita en ayunas.(Z)</p>	<p>-Caliente -Las semillas son comestibles, nutritivas y ligeramente laxantes -El uso continuo puede afectar los ojos.</p>	
<p>MALVA</p> 	<p>Zumo, Cocimiento, Infusión, Emplasto, Paños compresa</p>	<p>-Para la fiebre.(C.I) -Para el lavado de heridas y llagas.(C.Po) -Para las inflamaciones y problemas de la piel.(C.E.Po) -Para las amigdalitis se toma y se hace gárgaras.(C) -Para los lavados vaginales, para los hongos y piquiña.(C) -Esta planta es utilizada como suave laxante para los niños.(C.I) -Para los gases intestinales.(C.I) -Para la tos y la bronquitis.(C.I)</p>	<p>Fresca</p>	




<p>MANZANILLA</p> 	<p>Cocimiento, Infusión, Emplasto, Paños compresa.</p>	<p>-Para los gases.(C,I) -Para dolor de cabeza.(C.I) -Para el dolor de estómago.(C.I) -Como calmante y antiinflamatorio.(E, Pc) -Para la fiebre en la mujer en dieta.(C.I) -Para la diarrea y fiebre de los niños.(I) -Para los cólicos y menstruaciones abundantes.(C,I) -Para el cansancio y la irritación de los ojos. (E,Pc)</p>	<p>Fresca</p>	<p>-Se puede combinar con: hojas de apio, pronto alivio y hojas de toronjil.</p>
<p>MISCLILLO</p> 	<p>Cocimiento, Emplasto, Mascado y soplado, Riego.</p>	<p>-Para las diarreas, con verdolaga. (C) -Fiebres por frio con descansa blanco y morado (C). -Para el vómito, con chondur de agua y yacuma negra .(C) -Para el arco, con curibano,alegria y yerba alegre .(R,Ms) -Para recoger pulsos.(Ms) -Para dolores, con yacuma negra.(C,E) -Para el susto, con toronjil. (Ms,C) -Para el dolor de cabeza en las embarazadas con yacuma blanca y negra .(E)</p>	<p>-Caliente -Es utilizada para espantar los espíritus malos con yacuma blanca. -Se debe tomar solo bajo la recomendación del médico tradicional.</p>	<p>-Hemorragias en la menstruación, con curibano, chondur y altamisa. También puede tomarse misclillo con canelón de paramo. (C) -Para espantar los enemigos, con yerba alegre y aguardiente .(Ms) -Para soplar el arco de la dieta, con yacuma negra,curibano,chondur de loma.(Ms) -Para el parto y arreglar la barriga. (C,E) -Para subir las defensas en los niños enfermos con toronjil y apio; se les dan dos cucharaditas cada hora. En adultos, tres pocillos al día. (C)</p>





<p>PAICO</p> 	<p>Zumo, Cocimiento, Infusión</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Para lavar heridas.(C) -Para el dolor de estómago.(I) -Para la diarrea y colerín, con salvia y hierba mora.(C) 	<p>-Caliente -No debe darse a niños menores de dos años, ni a embarazadas, tampoco excederse en la dosis ya que puede dañar el sistema nervioso y los ojos</p>	<p>-Para los parásitos, con botoncillo, salvia y gotas de limón. Se toma una copita para adultos y una cucharada dulcera para niños, en ayunas por dos días.(Z)</p>
<p>PRONTO ALIVIO</p> 	<p>Cocimiento, Infusión, Emplasto</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Para dolor de estómago y cólicos.(C,I) -Para la diabetes.(C,I) -Para la fiebre.(C,I) -Para desinfectar heridas.(C,I,E) -Para problemas en la menstruación.(C,I) 	<p>Caliente</p>	
<p>RUDA</p> 	<p>Baños, Cocimiento, Infusión, Emplasto, Riego, Polvo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Para la que vaya bien en negocios.(B,R) -Para el dolor de estómago.(I,E) -Para calmar el dolor por golpes.(E) -Para problemas de la matriz.(B,E,I) -Para control bilógico.(C) -Para los ataques.(B,I) -Para hemorragias y entuertos.(B,E) -Para cólicos por el frío.(B,C,P) -Para ahuyentar el arco y el duende.(B,R) -Para que el parto sea fácil.(B,I) -Para asentar la matriz.(B,C,I) -Para que después del parto se acomode la matriz. Se cocinan dos cogollos en una botella de agua y se da a tomar una copa tres veces al día. 	<p>Caliente</p>	<p>-Se cocina con aguardiente para el post parto y se da una toma. -La hoja tostada y molida se da la medida de la punta de una cucharada para sacar el frío. -Igual medida de hojas secas machacadas se revuelven con un huevo tibio y se come por nueve días para el descanso de la matriz.</p>





<p>SABILA</p> 	<p>Zumo, Jarabe (con el cristal de la hoja), Emplasto, Riego.</p>	<p>-Para la fiebre, se frota todo el cuerpo y se dan tomas.(Z,J) -Para la tos se frota en el pecho y espalda y se dan tomas.(Z,J) -Para quemaduras, aplicarse continuamente.(Z,E) -Para infecciones en la piel.(E) -Cuando se suda demasiado, se dan dos tomas.(Z) -Es laxante suave.(Z)</p>	<p>-Fría -Para proteger la vivienda sembrando cerca y hacer riegos</p>	<p>-Para lavar el cabello, mezclado con zumo de resucitado.(Z) -Como reconstituyente, con huevo y panela.(Z)</p>
<p>SALVIA</p> 	<p>Cocimiento, Infusión, Emplasto, Baño</p>	<p>-Para lavar heridas.(B) -Para infecciones en la piel.(B,C) -Para el caspe.(E) -Para las enfermedades venéreas.(C) -Saca la pelusa que el arco iris deja.(E) -Dolor de estómago.(I) -Para la diarrea.(I,E) -Para tener buena circulación de la sangre.(I) -Para el hígado.(I) -Para sacar el frío en la embarazada.(B) -Para las hemorragias y los cólicos menstruales.(B,C)</p>	<p>-Caliente -No dar de tomar a embarazadas ni a niños menores de dos años; es una planta fuerte y amarga. No debe tomarse muy concentrada</p>	<p>-Para después del parto se combina con hojas de aguacate, hojas de mango, limoncillo; se cocina y se toma una copita tres veces al día antes de las comidas. -Se combina con hierba buena, limón, chicharrón, lengua de vaca, paico, hojas de guayaba, nogal altamisa y limoncillo; para los baños de la embarazada.(B)</p>
<p>OROZUL</p> 	<p>Cocimiento</p>	<p>Para la tos.(C)</p>	<p>Caliente</p>	<p>Se cocina en agua o leche, se da una cucharadita a los niños y medio vaso a los adultos, dos veces al día.</p>

<p>SAUCO</p> 	<p>Cocimiento, Infusión, Paños o Compresas</p>	<p>-Para la tos se preparan las flores en agua o leche.(C,I) -Para la conjuntivitis. Con el preparado frio se lavan los ojos y también se les colocan compresas.(C,I,Pc)</p>	<p>Fresca</p>	
<p>TABACO</p> 	<p>Cocimiento, Fumar (F), Anvil (A) se cocina un puñado de venas de tabaco o cinco tabacos en una botella de agua, hasta que se reduzca hasta la mitad, se cuele y se espesa agregando un poco de almidón. Tintura (T) se deja en remojo con aguardiente hasta que suelte.</p>	<p>-Para curar dolores reumáticos.(T,A) -Para curar calambres.(T,C,A) -Dolor d cabeza.(T,E) -Para curar el arco.(T,E) -Para espantar la culebra y la picadura de alacrán.(F,A,T) -Para sacar gases y dolor de estómago.(T,A,E) -Para sacar el frio de la matriz.(T,A,E) -Para proteger los cultivos.(C)</p>	<p>-Caliente -Los mayores espirituales invocaban con el tabaco a los ancestros. -Las aguas preparadas con tabaco no se pueden tomar, producen vómito, ni usar en mujeres embarazadas.</p>	<p>-En la medicina tradicional se masca y se fuma para voltear el cuerpo. -Para el dolor de los huesos se prepara con aguardiente y marihuana y se baña de la cintura para abajo.</p>
<p>TORONJIL</p> 	<p>Infusión, Tintura, un puñado de la planta en una botella de aguardiente: se toma veinte gotas tres veces al día o más si es necesario.</p>	<p>-Para calmar los nervios.(T,I) -Para tonificar el corazón.(T,I) -Para mejorar la digestión.(I) -Para cólicos y calambres.(I) -Aumenta las defensas del cuerpo.(I)</p>	<p>Caliente</p>	

<p>VERDOLAGA</p> 	<p>Zumo, Infusión, Cocimiento.</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Para la diarrea.(Z,I,C) -Para el vómito.(Z,I,C) -Para la fiebre.(Z,I,C) -Para el rebote de lombrices, se masca y se masajea el abdomen hacia abajo. 	<p>-Fresca -Para acordarse de los sueños, se voltea y se mete debajo de la almohada.</p>	<p>-Para los parásitos se mezcla con un cogollo de paico, piña viche y un diente de ajo, se debe tomar en ayunas y antes de las comidas.(Z)</p>
<p>YACUMA BLANCA</p> 	<p>Cocimiento, Mascado y soplado, Tintura, Baño, Riego.</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Para dolores generales.(C,I) -Para mejorar el apetito.(C) -Para el refrescamiento de las casas.(R) -Para curar el arco.(Ms,R) -Para la buena cosecha, se masca, se sopla y se revuelca en las semillas.(Ms) -Para darles vitalidad a los niños, se les da de tomar dos cucharadas cada hora.(C) -Para los problemas de salud de los adultos, se les da de tomar un pocillo tres veces al día. (C) 	<p>-Caliente -Para "limpiar y refrescar" se machaca y se frota en el cuerpo, acompañada de yerba alegre, tache, misclillo y yacuma negra.</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Para pulsar los niños y adultos con tache alegría y maíz capio.(Ms) -Para después del parto, con hojas de naranjo y altamisa.(B) -Para curar el susto, se mezcla con toronjil.(Ms) -Para el vómito, se mezcla con tache, limoncillo, raíz de paico y chondur.(C)
<p>YACUMA NEGRA</p> 	<p>Cocimiento, Tintura, Baño crudo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Para el vómito.(C) -Para el dolor de cabeza. (C,T) -Para limpiar el cuerpo. (T) -Para curar las siete luchas.(T) -Para las infecciones de la piel.(T) -Para curar la piquiña. (T) 	<p>-Caliente -Después de baño la persona no debe ventearse, porque son muy calientes.</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Para la diarrea, se mezcla con chondur y misclillo.(C) -Para espantar el arco y el zorro haciendo refresco con una hoja de calabaza, un puñado de alegría, maíz capio, misclillo y yerba alegre. (Bc) -Para las infecciones de la piel se prepara con aguardiente o alcohol y se frota todo el cuerpo.

<p>YERBA ALEGRE</p> 	<p>Cocimiento, Masticado y soplado</p>	<p>-Para recoger los pulsos. (Ms) -Para recoger los pulsos masticar dos cogollos y frotar, por la derecha, desde la corona hasta los pies.</p>	<p>-Fresca -Para detener el enemigo se colocan dos cogollos con yacuma blanca en el camino; o se sopla yerba alegre con maíz capio y alegría. -Se debe usar con mucha prudencia y responsabilidad, porque es fresca y se.</p>	<p>-Para acelerar los partos cuando los niños están amarrados por el arco, se le agrega miscillo y yacuma blanca. (C) -Para el trabajo de parto se cocinan dos cogollos con uno de altamisa, ruda, limoncillo, canela y panela; se da tomar.</p>
<p>YERBA BUENA</p> 	<p>Riego, Infusión, Zumos, Cocimiento.</p>	<p>-Para el dolor estomacal. (I,C) -Para tranquilizar.(I,C) -Para los parásitos. (Z) -Para hacer los riegos de la vivienda.(R) -Para los lactantes .(I,C) -Para la diarrea.(Z) -Para sacar el frio en el pos parto y para las hemorragias. (I,C) -Para sacar el sereno de los recién nacidos. (I,C)</p>	<p>Caliente</p>	<p>Para el dolor de estómago, agregarle menta.(C)</p>
<p>MEJORANA</p> 	<p>Infusión, Cocimiento</p>	<p>-Para el frio. (I,C)</p>	<p>-Caliente -Se debe tomar en las noches</p>	<p>-También se puede consumir con las coladas, agregando una ramita</p>

<p>MENTA</p> 	Cocimiento		-Caliente	- Para el dolor o daño de estómago, se mezcla con la yerba buena.(C)
<p>VALERIANA</p> 	Infusión	-Para los nervios y el insomnio.(I)	-Fresca	
<p>CEDRON</p> 	Cocimiento	-Para el dolor de estómago y el frío.(C)	-Caliente	-También se consume con agua de panela.(C)
<p>COLA DE CABALLO</p> 	Cocimiento		-Frescas -Se deben cocinar durante tres a cinco minutos, en pocas cantidades	-Para las infecciones urinarias, mezclada con caléndula y manzanilla.(C)

<p>CALENDULA</p> 	Cocimiento	-Para lavar y cicatrizar heridas	-Fresca	
<p>LIMONCILLO</p> 	Cocimiento	-Para la tos.(C)	-Caliente	-Para la gripa se combina con tomate de árbol viche, flores de sauco y unas gólicas de limón.(C)
<p>PACUNGA</p> 	Infusión	-Para el colesterol.(l)	-Fresca	
<p>POLEO</p> 	Cocimiento		-Fresca -Para cocinar se debe echar mitad de leche y mitad de agua.	-Para la tos se combina con leche y agua.(C)

