



# Rescatando la medicina tradicional por medio de las plantas medicinales

Recetario

Investigador@s



**Rescatando la medicina tradicional por medio  
de las plantas medicinales**

**Recetario**

© Investigador@s, 2020

**Autor del proyecto**

Resistencia a la Minería y el Extractivismo

**Patrocinadores**

Fondo de Acción Urgente América Latina y el Caribe  
La Nueva Chucurí Stereo 88.2 F.M

**Diseño, edición y diagramación**

Linda Nathaly Sarmiento Olaya

Todos los derechos reservados.

Se permite su reproducción total o parcial sin ánimo  
de lucro y citando.

Impreso en La Guajira, Colombia

# COLABORACIONES



▶ **Grupo Albahaca**

Florene Roa Saavedra  
Gustavo Fiallo Carvajal  
María Del Carmen Carreño  
María Fernanda Mora  
Yuliana Cristancho Díaz

▶ **Grupo Altamisa**

Arelis Duarte Murillo  
Judith Valero  
Kenia Smith Ardila  
Marlen Rocío Vargas  
Virgilio Duarte Murillo

▶ **Grupo Girasol**

Gloria Amado Triana  
Jesús María Osorio  
María Olid Tavera  
Mariela Vera  
Rosana Toloza Cárdenas

▶ **Grupo Hierbabuena**

Adelaida Castro Díaz  
Bertilda Pita González  
Juan Jesús Jiménez Castro  
Liliana Andrea Martínez Pita  
Luzbey Sanabria Sanabria  
Nini Johana Mieles Pérez  
Leyda Vera Jiménez  
Stefany Jiménez Mieles  
Andrés Jiménez Mieles

▶ **Grupo Jazmín**

Clementina Luengas Morales  
Dora Patricia Giraldo Zapata  
Luis Miguel Luengas Zapata  
Luz Elena Gil Zapata  
Yesica Carolina Carreño F.

▶ **Grupo Limonaria**

Doris Adriana Traslaviña Mateus  
Lina Rosa Suárez Sánchez  
María Patricia Suárez Sánchez  
Nancy Emilse Suárez Sánchez  
Tilcia Mateus Traslaviña



▶ **Grupo Menta**

Elizabeth Amado Figueredo  
Juan Gabriel Amado Figueredo  
Luz Stella Daza Bacca  
Nini Yoleida Rodríguez Cuesta  
Ruth Fayoly Rodríguez

▶ **Grupo Orégano**

Carolina Cortés Parra  
Jaqueline Almeyda León  
Luis Mario Garay Sanguino  
Miledis Yohana Agudelo  
Rubi Ester Giraldo Vega  
María De los Santos Sánchez

▶ **Grupo Orozuz**

Alejandrina Alquichire  
Cármén Moreno  
Diocelina Vargas  
José Gustavo Pinto  
Luz Stella Pardo Alquichire  
Rogelio Afanador  
Zareth Ariadna Bohórquez  
Claudia Pinto Tavera

▶ **Grupo Romero**

Cenaida Guadrón Figueroa  
Jenny Paola Zapata  
Jhoana Patricia Méndez  
Judith Sandoval Escudero  
Mónica Yolenny Zapata

▶ **Grupo Sábila**

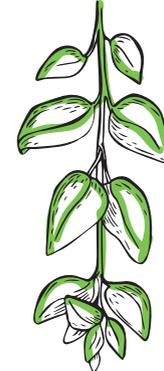
Laura González Jaimes  
María Jasmin Meneses  
Maritza Jiménez Hernández  
Nancy Cordero Castellanos  
Petrona Ardila López

▶ **Grupo Semillas**

Jorge David Tolosa Suárez  
Linda Oneida Suárez Sánchez  
Samir Triana Fajardo  
Samuel Arregocés Pérez  
Smith Jaimes Guerrero

▶ **Grupo Toronjil**

Ana Felicia Suárez Hernández  
Fanny Tarazona Gerez  
Laura Valentina Mora T.  
Pedro Antonio Suárez  
Silvia Jimena Suárez



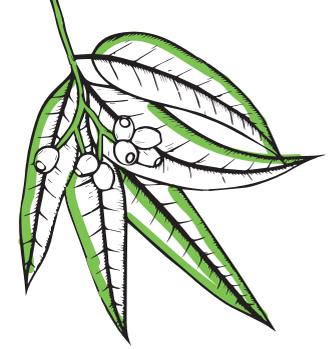
## TABLA DE CONTENIDO

Introducción .....	7
El Carmen de Chucurí .....	8
¿Qué son las plantas medicinales? .....	10
Recetario .....	11
Acacia de la India .....	12
Acetaminofén .....	13
Ajenjo .....	14
Albahaca .....	15
Altamisa .....	17
Ampicilina .....	18
Anamú .....	19
Anís .....	20
Árnica .....	21
Descansé .....	22
Eucalipto .....	23
Hierbabuena .....	24
Jengibre .....	26
Lengua de suegra .....	27
Limonaria .....	28



Llantén .....	29
Manzanilla .....	30
Matarratón .....	32
Mejorana .....	33
Menta .....	34
Moringa .....	35
Orégano .....	36
Orozuz .....	39
Ortiga .....	40
Paico .....	41
Parietaria .....	42
Ruda .....	43
Sábila .....	44
Salvia .....	47
Saúco .....	48
Té verde .....	49
Toronjil .....	50
Valeriana .....	51
Verguenza .....	52
Violeta .....	53
<b>¡Fortalezcamos la cultura de la medicina tradicional!</b> .....	<b>54</b>

# INTRODUCCIÓN



El Programa Mujeres Investigadoras lleva a cabo el proyecto *Rescatando la medicina tradicional por medio de las plantas medicinales* con el objetivo de generar acción participativa mediante los saberes populares del Municipio de El Carmen de Chucurí; ubicado en el Departamento de Santander, dentro del cual se resalta la colaboración y sabiduría de los habitantes de cada una de las veredas que conforman este bello municipio.

A continuación podrá encontrar una guía trazada, desde una pequeña descripción de El Carmen de Chucurí; lugar en el cual se desarrolla todo el proyecto mencionado, siguiendo con una definición de lo que son las plantas medicinales, el uso que se les ha dado, las raíces de donde provienen, sus beneficios y por último, algunas recetas ilustradas que facilitan mejorar su salud. Por esta razón, se crea y se diseña un recetario dirigido a toda la población, siendo de utilidad para los niños y para los adultos; con el fin de que este tema sea rescatado y se consulte como medicina alternativa y popular.

Finalmente, queda plasmado el saber de las comunidades de El Carmen de Chucurí, pues fueron los mismos habitantes del municipio quienes aportaron su conocimiento a todas las recetas que usted podrá apreciar, todo con el propósito de seguir generando memoria por medio de un material didáctico, acompañado de ilustraciones de cada una de las plantas medicinales para un mayor reconocimiento. No obstante, y sin ser menos importante se agradece a Resistencia a la Minería y el Extractivismo, a Mujeres Investigadoras por la iniciativa, el apoyo financiero de Fondo de Acción Urgente América Latina y el Caribe como patrocinador oficial y a la emisora radial La Nueva Chucurí Stereo 88.2 F.M.

# EL CARMEN DE CHUCURÍ



## ► Ubicación

El Carmen de Chucurí se encuentra situado en la Provincia Yariguíes. Limita por el norte con el Municipio de San Vicente, al sur con Simacota, por el oriente con Galán y por el occidente nuevamente con Simacota; dentro del Departamento de Santander, Colombia. Distribuido por 64 veredas y 2 centros poblados rurales (Santo Domingo-Centenario), con una temperatura promedio de 22 °C.

## ► Historia

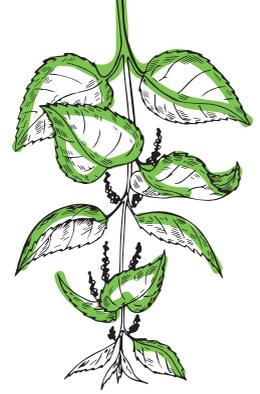
Fundado en 1938 por Pedro José Beltrán y Felix Corzo.

## ► Hidrografía

El Carmen de Chucurí se baña por una gran variedad de fuentes hídricas que atraen el turismo, dentro de ellas se destacan dos cuencas nacionales. La primera, la cuenca del Río Opón y la segunda, la cuenca del Río Sogamoso. Por otra parte, se encuentran dos cuencas locales como lo son; el Río Vergelana y el Río Cascajales.

## ► Fauna

Este municipio cuenta con biodiversidad en especies animales, el cangrejo naranja; se caracteriza por ser una especie única. Actualmente, la fauna está siendo amenazada por la



caza para suplir alimentos, entre ellos; armadillos, ñeques y aves. También se encuentran animales considerados como amenaza para los cultivos, entre ellos se encuentran; zorros, serpientes y hormigas.

► **Flora**

Consta de una vegetación variada y paisajes turísticos los cuales forman parte de la mayor extensión de tierra en el Parque Nacional Natural Serranía de los Yariguíes. De allí, se extrae madera con fines comerciales (roble, caracolí, guayacán y guamo).

► **Economía**

En El Carmen de Chucurí se consolida la agricultura con el cacao; como actor principal, el aguacate, la yuca, el maíz y el frijol. Por otra parte, la ganadería, la piscicultura y la avicultura. De alguna de las zonas ya mencionadas se extrae el petróleo y el carbón.



## ¿Qué son las plantas medicinales?

Son todas aquellas plantas o hierbas que siendo utilizadas por completo o por algunas partes como; la raíz, las ramas, las hojas, los tallos o las flores, ayudan a aliviar o curar enfermedades y/o dolencias. Algunas de ellas se utilizan en infusión, cataplasma, baños, sahumeros, evaporizaciones, ungüentos o en su debido caso, zumos. Por otro lado, en ocasiones se deben combinar dos o tres plantas entre sí, o fusionarlas con otras sustancias como agua, leche o jugos alcanzando una mayor efectividad y un mejor sabor.

### ► ¿Qué uso le da la medicina tradicional a las plantas medicinales?

Desde tiempos pasados y por tradición familiar se han usado las plantas medicinales para aliviar dolores, malestares, sanar heridas y prevenir enfermedades en los seres vivos, como una alternativa cuando no es posible la presencia de un servicio médico y profesional inmediato. No obstante, algunas familias y comunidades conservan dicha tradición ya que, prefieren la medicina natural que el uso de químicos, ya sea por creencias o por experiencias de vida.

### ► ¿Dónde podemos encontrar las plantas medicinales más comunes para hacer remedios ancestrales y/o tradicionales?

Las plantas medicinales en la mayoría de los casos se cultivan en los jardines de las casas, huertas comunitarias o caseras. En otros casos, se compran en viveros, plazas de mercado, supermercados, tiendas naturistas y otras, en farmacias.



# Acacia de la India

*Acacia chundra*

## Receta:

- 1 Preparar en infusión una taza de agua.



- 2 Agregar de 7 a 9 hojas de acacia de la india y dejar hervir durante 10 minutos.



- 3 Beber una taza diaria hasta controlar la dolencia.



## 3

### Beneficios

Controla problemas digestivos, el estreñimiento y además, funciona como purgante.

### Dato curioso

*Acacia chundra*, es proveniente del Continente Asiático, del país India y más exactamente del Océano Índico. Se considera una especie de árbol.

### Colaboración de:



Grupo Hierbabuena. Entrevistada: María Pedraza.

# Acetaminofén

*Boldo paraguayo*

## 2 Beneficios

Alivia el dolor general del cuerpo, dolor de estómago y controla la fiebre.

## Receta:

1 Preparar en infusión una taza de agua.



2 Agregar de 5 a 7 hojas secas de acetaminofén.



3 Tapar y dejar reposar durante 15 minutos y colar.



4 Si lo desea, puede endulzar con poca miel.



### ¡TENGA EN CUENTA!

El boldo paraguayo a pesar de sus múltiples beneficios, contiene compuestos tóxicos que en grandes cantidades puede generar efectos secundarios. Por tal razón, es importante tener un control moderado de consumo y en lo posible; evitar esta bebida en niños, mujeres embarazadas y pacientes con enfermedades hepáticas graves.

### Colaboración de:

-  Grupo Albahaca.
-  Grupo Jazmín y Romero. Entrevistada: Ana Padilla.

# Ajenjo

*Artemisia absinthium*

## Receta

para desinflamar los ovarios:

- 1 Hervir una copa de aguardiente.



- 2 Agregar 3 a 5 hojas de ajeno.



- 3 Dejar reposar y tomar caliente en ayunas; 3 días antes, durante y después del período menstrual.



Colaboración de:

 Grupo Toronjil.

## 2 Beneficios

Ayuda a desinflamar los ovarios y aliviar los dolores de cabeza.

## Receta

para aliviar los dolores de cabeza:

- 1 Preparar en infusión una taza de agua.



- 2 Agregar varias hojas de ajeno.



- 3 Dejar reposar y beber en varias porciones.



Colaboración de:

 Grupo Orozuz. Entrevistada: Natividad Moreno.

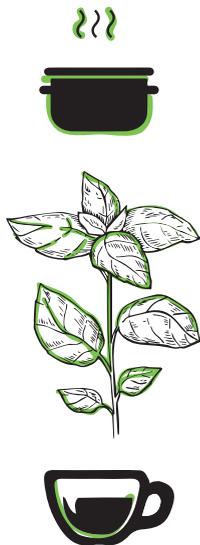
# Albahaca

*Ocimum basilicum L.*

## Receta

para los resfriados y la gripa:

- 1 Poner a hervir una taza de agua.
- 2 Agregar de 7 a 9 hojas de albahaca. Tapar y dejar reposar por 3 minutos.
- 3 Tomar 3 vasos al día, durante 3 días.



Colaboración de:

 Grupo Albahaca.

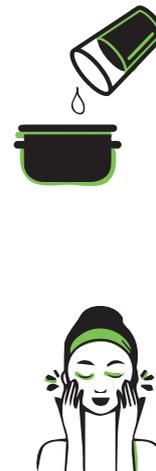
## 4 Beneficios

Cura los resfriados y la gripa. Permite hacer exfoliaciones en la piel y además, alivia cólicos y dolencias estomacales.

## Receta

para exfoliar la piel:

- 1 Poner a hervir agua con unas hojas de albahaca, más jugo de limón con azúcar.
- 2 Dejar enfriar y aplicar en la piel por 20 minutos. NO exponer al sol.
- 3 Luego, jugar con abundante agua y jabón.



Colaboración de:

 Grupo Hierbabuena. Entrevistada: María Pedraza.

# Albahaca

*Ocimum basilicum L.*

## Receta para los cólicos y dolencias estomacales:

1 Hervir una taza de agua con unas hojas de albahaca.



2 Agregar unas astillas de canela y endulzar con miel al gusto.



3 Dejar reposar y luego, tomar un vaso tibio.



## 4 Beneficios

Cura los resfriados y la gripa. Permite hacer exfoliaciones en la piel y además, alivia cólicos y dolencias estomacales.

### Dato curioso

La *albahaca*, es una planta medicinal caracterizada por florecer en época de verano, lo que hace que sus hojas sean ricas en minerales; como el aceite y lo que permite transpirar un olor aromático.

### Colaboración de:

-  Grupo Hierbabuena. Entrevista: María Pedraza.
-  Grupo Limonaria. Entrevistada: Marleny Guiza.
-  Grupo Girasol. Entrevistado: Jesús Osorio.

# Attamisa

*Artemisa vulgaris*

## Receta

para aliviar los resfriados:

- 1 Poner a hervir una taza de agua con hojas de altamisa.



- 2 Agregar 3 limones partidos por la mitad, tapar y dejar reposar.



- 3 Tomar un vaso varias veces en el día.



Colaboración de:



Grupo Attamisa. Entrevistada: Flor Suárez.

## 2 Beneficios

Alivia los resfriados y ayuda a calmar los dolores menstruales.

## Receta

para los dolores menstruales:

- 1 Hervir en abundante agua hojas de altamisa, durante 3 minutos.
- 2 Apartar del fuego y escurrir el agua.
- 3 Luego, poner sobre unas compresas o unas gasas, las hojas calientes y ubicar en la parte baja del vientre.



Colaboración de:



Grupo Albahaca.

# Ampicilina

## Beneficio

Elimina el exceso de toxinas.

## Receta:

1 Hervir una taza de agua.



2 Agregar de 5 a 7 hojas de ampicilina, más unas hojas de té verde.



3 Luego, tapar y dejar reposar.



4 Por último, consumir tibia y si lo desea puede endulzar con miel.



## Dato curioso

La *ampicilina*, es conocida en el mundo farmacéutico y médico como un antibiótico que ayuda a controlar infecciones. A pesar de esto, también se encuentra en presentación de planta medicinal como medicina alternativa y por esta razón, hay que tener un uso controlado de ella.

## Colaboración de:

 Grupo Albahaca.

# Anamú

*Petiveria alliacea*

## Receta:

- 1 Hervir una taza de agua durante 5 minutos.



- 2 Agregar la raíz y un puñado de hojas secas de anamú.



- 3 Luego, tapar y dejar reposar.



- 4 Por último, consumir tibia y si lo desea puede endulzar con miel.



## Beneficio

Ayuda a nivelar el azúcar en la sangre.

## Dato curioso

El *anamú*, es originario de la selva amazónica pero también, se encuentra en el Caribe, en América Central y en el Continente Africano.

Además de esto, el *anamú* o *petiveria alliacea* (su nombre científico) se caracteriza por tener un mal olor, pues algunas personas lo relacionan con el olor a ajo en la parte del tallo.

## Colaboración de:

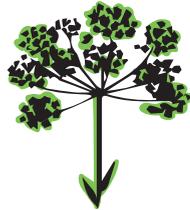
 Grupo Toronjil.

# Anís

*Pimpinella anisum*

**Receta** para los cólicos menstruales y fríos en la vejiga:

- 1 Preparar en infusión una taza de agua.
- 2 Agregar de 5 a 7 hojas de anís. Tapar y dejar reposar.
- 3 Tomar la bebida tibia y si lo desea, endulzar con una cucharada de miel.



**Colaboración de:**

 Grupo Toronjil.

## 5 Beneficios

Alivia cólicos menstruales y fríos en la vejiga. Además, ayuda a los problemas digestivos, gases y cólicos en los bebés.

**Receta** para problemas digestivos, gases y cólicos en los bebés.

- 1 Preparar en infusión una taza de agua.
- 2 Agregar hojas de anís y hojas de menta, de 5 a 7.
- 3 Dejar reposar y consumir.



**Colaboración de:**

 Grupo Sábila.

# Árnica

*Arnica montana*

## Receta:

- 1 Hervir en abundante agua hojas de árnica.



- 2 Dejar reposar hasta que se enfríe.



- 3 Luego, realizar baños en la zona herida o afectada.



## 3 Beneficios

Sirve para las quemaduras y para bañar y desinflamar heridas.

## Dato curioso

El *árnica*, es una especie originaria del Continente Europeo ya que su rica naturaleza silvestre permite que crezca an abundancia.

Una de sus mayores cualidades, es que llega a alcanzar una altura de 1 metro y sus flores color amarillo las identifican del resto de plantas medicinales.

## Colaboración de:



Grupo Semillas.



Grupo Jazmín y Romero. Entrevistada: Libia Camargo.

# Descansé

*Alternanthera bettzickiana*

## 2 Beneficios

Controla la fiebre interna y ayuda a refrescar el cuerpo.

## Receta:

1 Poner a hervir 2 litros de agua.



2 Agregar de 2 a 4 puñados de descansé.



3 Luego, dejar enfriar y beber un vaso 3 ó 4 veces al día.



4 Si lo desea, puede endulzar con miel de abejas.



## Dato curioso

La planta medicinal *descansé* ó *alternanthera bettzickiana* (su nombre científico), es originaria de Suramérica.

Se caracteriza por ser ornamental y porque sus hojas tienen un color entre la gama de morados y rojizos.

## Colaboración de:

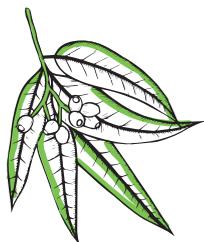
 Grupo Toronjil.

# Eucalipto

*Eucalyptus L'Hér.*

## Receta:

- 1 Poner a hervir 2 litros de agua con suficientes ramas de eucalipto.



- 2 Tapar y dejar reposar durante 10 minutos.



- 3 Por último, en un lugar cerrado realizar las evaporaciones.



## 4 Beneficios

Sirve para despejar vías respiratorias, para el asma, la gripe y para controlar la tos.

## Otras recetas

- 1 Hacer jugo con 10 naranjas y luego poner a hervir. Adicionar, 3 cucharadas de zumo de totumo maduro y 5 hojas de eucalipto. Si lo desea, puede endulzar con una cucharada de miel de abejas.

Tomar una cucharada caliente cada 4 horas hasta terminar el jugo.

## Colaboración de:

-  Grupo Hierbabuena. Entrevistada: Hilda Jiménez.
-  Grupo Altamisa. Entrevistada: Luz María Duarte.
-  Grupo Jazmín y Romero. Entrevistado: Eladio Rangel Bernal.

# Hierbabuena

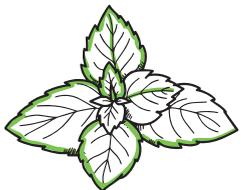
*Mentha spicata*

**Receta** para los dolores estomacales, la gastritis, problemas digestivos y combatir amebas y parásitos:

1 Hervir una taza de agua.



2 Agregar de 7 a 9 hojas de hierbabuena. Tapar y dejar reposar.



3 Tomar un vaso 3 veces al día.



## 6 Beneficios

Alivia dolores estomacales, la gastritis, problemas digestivos, combate las amebas y los parásitos. Además, controla los nervios.

### Otras recetas

- 1 Preparar una infusión con agua de panela. Cuando esté hirviendo se deben agregar 3 cogollos de hierbabuena, tapar y dejar reposar. Por último, tomar un vaso caliente sople a sorbo.
- 2 Machacar una buena cantidad de hojas de hierbabuena y luego, hacer un cataplasma y colocar tibio/caliente sobre el estómago.

### Colaboración de:

-  Grupo Hierbabuena. Entrevistado: Harvey Sánchez.
-  Grupo Hierbabuena. Entrevistada: Lucila.
-  Grupo Sábila.

# Hierbabuena

*Mentha spicata*

## Receta

para controlar los nervios:

- 1 Preparar en infusión una taza de agua.
- 2 Agregar 10 hojas de hierbabuena.
- 3 Dejar reposar y si lo desea, puede endulzar con una cucharada de miel.
- 4 Beber especialmente en las noches, esto permitirá conciliar el sueño y controlar los estados de ansiedad.



## 6 Beneficios

Alivia dolores estomacales, la gastritis, problemas digestivos, combate las amebas y los parásitos. Además, controla los nervios.

### Dato curioso

La *hierbabuena*, es una de las plantas medicinales más antiguas y populares en las familias colombianas. Esta planta se reconoce fácilmente gracias a su olor y sabor mentolado.

Además de esto, la hierbabuena llega a alcanzar una altura de 30 cm dentro de los campos.

### Colaboración de:



Grupo Hierbabuena. Entrevistada: Rosalba Mejía.

# Jengibre

*Zingiber officinale*

**Receta** para los resfriados  
y los problemas bronquiales:

1 Poner a hervir una taza de agua.



2 Agregar un pedazo de tubérculo de jengibre cuando el agua este hirviendo.



3 Luego, tapar y dejar reposar. Tomar tibia con un poco de zumo de limón y si desea, puede endulzar con miel.



**Colaboración de:**

 Grupo Albahaca.

## 3 Beneficios

Sirve para los resfriados, para los problemas bronquiales y purifica la sangre.

## Receta

para purificar la sangre:

1 Hervir una taza de agua y agregar, un trocito de jengibre.



2 Dejar reposar y adicionar, zumo de limón.



3 Beber en ayunas durante 9 días seguidos.



**Colaboración de:**

 Grupo Sábila.

# Lengua de suegra

*Dracaena trifasciata*

## Receta:

- 1 En un vaso de licuadora, agregar una taza de agua.



- 2 Agregar una penca de lengua de suegra.



- 3 Beber un vaso en ayunas por varios días.



## Beneficio

Ayuda a desinflamar la matriz.

## Dato curioso

La *lengua de suegra*, es proveniente del oeste de África. Sus pencas tienen la cualidad de ser alargadas y terminadas en punta; como una espada. Su color es verde pero en su borde, los acompaña una fina línea amarillenta.

## Colaboración de:



Grupo Menta. Entrevistada: Gloria de Medina.

# Limonaria

*Cymbopogon citratus*

## Receta:

- 1 Hervir 50 gramos de limonaria en abundante agua.



- 2 Agregar 3 limones partidos por la mitad.



- 3 Luego, adicionar 50 gramos de jengibre en polvo.



- 4 Por último, dejar reposar y beber 1 vaso.



## Beneficio

Controla síntomas del Covid-19 tales como; malestar general, dolor de garganta, resfriados, gripa y fiebre.

## Otras recetas

- 1 Preparar agua de panela, agregar de 5 a 7 hojas de limonaria, tapar y dejar reposar. Tomar un vaso preferiblemente tibio y si lo desea; puede agregar unas gotas de limón.
- 2 Poner a hervir agua y agregar panela o miel de abejas. Cuando esté listo, agregar hojas de limonaria, menta y orégano. Dejar reposar durante 5 minutos y consumir.

## Colaboración de:

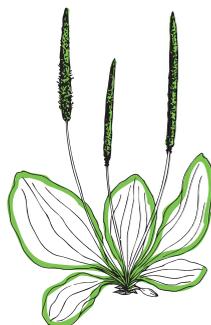
-  Grupo Altamisa. Entrevistado: Jorge Prada.
-  Grupo Hierbabuena. Entrevistada: Margarita Ardila.
-  Grupo Limonaria. Entrevistada: Nuris Arboleda.

# Llantén

*Plantago major*

## Receta:

- 1 Lavar con abundante agua unas ramas de llantén.



- 2 Luego, macerarlas lo más que se pueda hasta extraer el zumo de llantén.



- 3 Por último, bebe un vaso en el día.



## 3 Beneficios

Desinfecta y sana heridas.  
Además, controla  
la fiebre.

## Dato curioso

La planta medicinal *llantén*, es más común encontrarla en lugares o zonas húmedas, como por ejemplo; a las orillas de las carreteras. Su tamaño promedio es de 20 a 40 cm. Por otro lado, las hojas de llantén resaltan entre las demás, ya que de ellas nacen unas espigas con pequeñas flores de color verde amarillento.

## Colaboración de:

-  Grupo Hierbabuena. Entrevistado: Gerardo Jiménez.
-  Grupo Jazmín y Romero. Entrevistada: Yenny Silva.

# Manzanilla

*Matricaria recutita*

## Receta

para exfoliar la piel (purificar el cutis):

- 1 Preparar en infusión la manzanilla y agregar, limón más miel.
- 2 Dejar cocinar hasta conseguir un agua espesa y dejar reposar.
- 3 Cuando el agua esté fría, aplicar suavemente en el rostro.
- 4 Dejar actuar y luego, juagar con abundante agua y jabón.



### Colaboración de:

 Grupo Hiberbabuena. Entrevistada: María Pedraza.

## 6 Beneficios

Exfoliante para la piel. Para el dengue, limpia el útero, controla los cólicos, los fríos concentrados y ayuda a desinflamar el estómago.

## Receta

para el dengue:

- 1 Hervir en una taza de agua unas ramitas de manzanilla.
- 2 Dejar reposar y agregar unas goticas de limón.
- 3 Beber en las noches preferiblemente tibia.



### Colaboración de:

 Grupo Sábila.

# Manzanilla

*Matricaria recutita*

**Receta** para limpiar el útero,  
controlar los cólicos y los fríos concentrados:

- 1 Poner a hervir abundante agua.



- 2 Agregar hojas de manzanilla y dejar que llegue al punto de ebullición.



- 3 Beber tan caliente como lo prefiera.



**Colaboración de:**

 Grupo Orozuz.

## 6 Beneficios

Exfoliante para la piel. Para el dengue, limpia el útero, controla los cólicos, los fríos concentrados y ayuda a desinflamar el estómago.

## Receta

para desinflamar el estómago:

- 1 Poner a hervir una taza de agua.

- 2 Agregar 5 hojitas de manzanilla.



- 3 Dejar reposar y consumir un vaso tibio.



**Colaboración de:**

 Grupo Sábila.  
 Grupo Girasol. Entrevistada: Mariela Vera.

# Matarratón

*Gliricidia sepium*

## Receta:

- 1 Conseguir un puñado de hojas de matarratón.



- 2 Machacar estas hojitas hasta extraer el zumo.



- 3 Tomar una cucharada cada 4 horas.



## Beneficio

Ayuda a bajar la fiebre.

## Dato curioso

El *matarratón*, es un árbol caracterizado por medir una altura de aproximadamente 15 metros. Además, de que sus raíces generan más producción en suelos secos y áridos. Es habitual encontrarlo por todo América Central hasta llegar a Colombia y Venezuela.

Por otro lado, las semillas, hojas y corteza contienen sustancias tóxicas que permiten exterminar roedores.

## Colaboración de:



Grupo Altamisa. Entrevistada: Camila Valero.



Grupo Jazmín y Romero. Entrevistada: Ana Padilla.

# Mejorana

*Origanum majorana*

## 2 Beneficios

Alivia el dolor de cabeza  
y el dolor general  
del cuerpo.

## Receta:

- 1 Poner a hervir una taza de agua.



- 2 Agregar de 6 a 8 hojas de mejorana, tapar y dejar reposar.



- 3 Beber un vaso tibio y si es de su gusto, puede endulzar con miel.



### Dato curioso

La *mejorana*, es una planta de climas con altas temperaturas y terrenos secos. Se caracteriza también, porque se puede consumir la hoja seca. Además, que su olor aromático resalta entre las demás.

### Colaboración de:

 Grupo Albahaca.

# Menta

*Mentha*

## Receta:

- 1 Poner a hervir en suficiente agua, 10 hojas de menta.



- 2 Agregar jugo extraído de 2 naranjas y una cucharada de miel de abejas.



- 3 Dejar hervir por unos minutos.



- 4 Tomar tan caliente como se pueda antes de dormir.



## 2 Beneficios

Alivia los síntomas gripales, incluida la tos.

### Otra receta

- 1 Poner a hervir una taza de agua y agregar de 5 a 7 hojitas de menta. Tapar y dejar reposar durante 5 minutos.

Por último, tomar en las noches antes de ir a dormir.

### Colaboración de:

-  Grupo Sábila.
-  Grupo Toronjil.
-  Grupo Jazmín y Romero. Entrevistada: Leonor Castillo.

# Moringa

*Moringa oleifera*

## 4 Beneficios

Alivia síntomas de Covid-19, tales como; dolor de huesos, diarrea, gripa y dolores de cabeza.

## Receta:

- 1 Poner a hervir una taza de agua.



- 2 Preparar en infusión 7 hojas de moringa.



- 3 Dejar reposar y tomar tibia. Puede agregar unas gotas de limón, si lo desea.



### Dato curioso

La *moringa*, es una planta destacada por su alto contenido en vitaminas y minerales, los cuales generan efectos antiinflamatorios y antioxidantes. Estas propiedades se extraen principalmente de sus hojas. También, es propicia de todo tipo de terrenos y es de fácil acceso para las poblaciones.

### Colaboración de:

-  Grupo Menta: Entrevistada: Gloria de Medina.
-  Grupo Jazmín y Romero. Entrevistada: Ana Padilla.

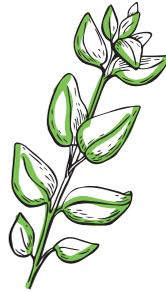
# Orégano

*Origanum vulgare*

## Receta

para el dolor de oído:

- 1 Conseguir 1 o 2 hojas de orégano.
- 2 Luego, azar la(s) hoja(s) en un sartén y esperar que se genere un aceite.
- 3 Por último, aplicar de 2 a 3 gotas sobre el oído afectado.



Colaboración de:

 Grupo Toronjil.

## 6 Beneficios

Sirve para el dolor de oído, regula la sangre, dolores de estómago, combate las amebas, los resfriados y el colesterol.

## Receta

para regular el azúcar:

- 1 Poner a hervir una taza de agua.
- 2 Agregar unas hojas de orégano y dejar cocinar hasta conseguir té.
- 3 Beber una vaso caliente.



Colaboración de:

 Grupo Sábila.

# Orégano

*Origanum vulgare*

## Receta

para los resfriados:

- 1 Hervir una taza de agua y agregar panela o miel de abejas.



- 2 Cuando esté en punto de ebullición, agregar unas hojas de orégano, menta y limonaria.



- 3 Luego, tapar y dejar reposar por 5 minutos. Beber un vaso.



Colaboración de:



Grupo Hierbabuena. Entrevistada: Ludy Vanegas.

## 6 Beneficios

Sirve para el dolor de oído, regula la sangre, dolores de estómago, combate las amebas, los resfriados y el colesterol.

## Receta para el dolor de estómago y las amebas:

- 1 Poner a hervir una taza de agua.



- 2 Agregar una hojas de orégano y hacer infusión.



- 3 Beber una vaso caliente.



Colaboración de:



Grupo Sábila.

# Orégano

*Origanum vulgare*

## Receta

para el colesterol:

- 1 Poner a hervir una taza de agua.



- 2 Agregar en infusión 8 hojas de orégano.



- 3 Por último, dejar sangrar y beber.



## 6 Beneficios

Sirve para el dolor de oído, regula la sangre, dolores de estómago, combate las amebas, los resfriados y el colesterol.

### Dato curioso

El *orégano*, es una planta medicinal común que puede llegar a medir hasta 80 cm de alto. Se caracteriza por ser aromática y porque con ella se hacen terapias. Las zonas secas y calurosas son propicias para ver nacer el orégano. Por otro lado, sus flores son color blanco, rosado y rojizo.

### Colaboración de:

 Grupo Menta. Entrevistada: Elvira Moyano.

# Orozuz

*Glycyrrhiza glabra*

## Beneficio

Alivia la congestión nasal.

## Receta:

- 1 Poner a hervir una taza de agua.



- 2 Agregar de 7 a 9 hojas de orozuz. Luego, tapar y dejar reposar.



- 3 Por último, beber un vaso tibio y si lo desea, puede endulzar con miel.



## Dato curioso

El *orozuz*, tal vez no es una de las plantas más escuchadas pero su raíz tiene características muy particulares. Uno de ellos es que contiene compuestos antidepresivos y no sólo sirve como planta curativa sino que también, parte de su raíz sirve como condimento para postres por su sabor agridulce. Además, llega a alcanzar una altura de 1 metro.

## Colaboración de:

-  Grupo Albahaca.
-  Grupo Jazmín y Romero. Entrevistada: Leidy Plata.

# Ortiga

*Urtica*

## Receta para eliminar líquidos y para desinflamar:

- 1 Preparar en infusión un pocillo de agua a 90°; es decir, a punto de ebullición.
- 2 Adicionar, 3 cogollos de ortiga y dejar reposar por un rato.
- 3 Beber un pocillo tibio.



### Colaboración de:

 Grupo Semillas.

## 3 Beneficios

Funciona como diurético (eliminar líquidos), ayuda a desinflamar y sirve para la circulación.

## Receta

para la circulación:

- 1 Poner a hervir una taza de agua.
- 2 Agregar la raíz de la planta medicinal y dejar cocinar bien.
- 3 Beber una vaso durante 9 días seguidos.



### Colaboración de:

 Grupo Sábila.

# Paico

*Dysphania ambrosioides*

## Receta:

- 1 Macerar unas ramitas de paico con un poco de ajo.



- 2 Luego, mezclar el resultado del paico más el ajo con una cucharada de aceite.



- 3 Beber en las mañanas antes de levantarse.



- 4 Si lo prefiere puede acompañar con un trozo de panela.



## 2 Beneficios

Funciona como purgante y antiparasitario.

### Otras recetas

- 1 Tomar un manojo considerable de paico y macerar muy bien, hasta lograr extraer jugo. Luego, en las noches al acostarse debe tomar 3 cucharadas del zumo de paico y repetir la dosis durante 3 noches seguidas.

### Colaboración de:

-  Grupo Menta. Entrevistada: Yolanda Cuesta.
-  Grupo Albahaca.
-  Grupo Jazmín y Romero. Entrevistada: Ana Padilla.

# Parietaria

*Parietaria officinalis*

## Receta:

- 1 Poner a hervir una taza de agua.



- 2 Agregar de 7 a 9 hojas de parietaria.



- 3 Tapar y dejar reposar por 3 minutos.



- 4 Beber un vaso por 3 días consecutivos.



## Beneficio

Controla el funcionamiento de los riñones.

## Otras recetas

- 1 Poner a hervir suficiente agua y luego, agregar varias hojitas de parietaria. Adicionar cañena (también es una planta medicinal) y cabello de maíz. Dejar reposar y tomar varias veces al día, fría preferiblemente.

## Colaboración de:

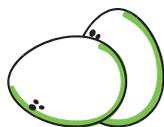
-  Grupo Toronjil.
-  Grupo Altamisa. Entrevistado: Luis Jesús Duarte.
-  Grupo Jazmín y Romero. Entrevistada: Ana Padilla.

# Ruda

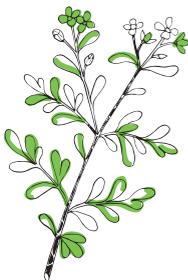
*Ruta*

**Receta** para fortalecer la matriz y el dolor general del cuerpo:

1 Poner a tibiair huevos de pata.



2 Agregar unas cuantas hojas de ruda y agregar sal al gusto.



3 Por último, consumir el huevo tibio.



**Colaboración de:**



Grupo Toronjil.



Grupo Girasol. Entrevistada: María Olid.

## 4 Beneficios

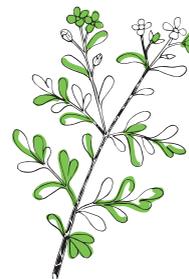
Fortalece la matriz y el cuerpo en general. Además, alivia el dolor de cabeza y ayuda al cerebro.

**Receta** para aliviar el dolor de cabeza y el cerebro:

1 Puede poner a hervir una taza de agua o si lo prefiere una taza de leche.



2 Agregar hojas de ruda, tapar y dejar reposar.



3 Beber un vaso caliente.



**Colaboración de:**



Grupo Hierbabuena. Entrevistada: Isabel Toloza.

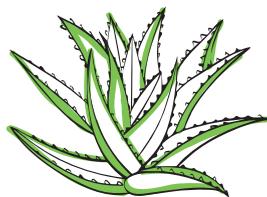
# Sábila

*Aloe*

## Receta

para bajar la fiebre:

- 1 A una penca de la sábila cortar unos cristales.
- 2 Ubicar los cristales de la sábila sobre la palma de las manos.
- 3 Por último, colocar como cataplasma debajo de las axilas.



**Colaboración de:**

 Grupo Toronjil.

## 7 Beneficios

Baja la fiebre, ayuda al asma, la bronquitis, la neumonía, la gastritis, la diabetes y controla las hemorroides.

## Receta para el asma, la bronquitis y la neumonía:

- 1 Poner a licuar 3 cristales de sábila, agregar miel de abejas y zumo de limón.
- 2 Tomar 3 vasos en el día hasta encontrar mejoría en las dolencias.



**Colaboración de:**

 Grupo Altamisa. Entrevistada: Flor Suárez.  
 Grupo Jazmín y Romero. Entrevistado: Benito Forero.

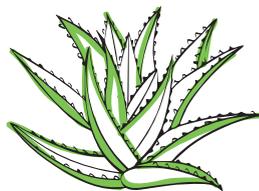
# Sábila

*Aloe*

## Receta

para la gastritis:

- 1 Raspas un pedazo de la raíz de la sábila y lavarla.
- 2 Agregar y poner a hervir junto con 3 vasos y medio de agua.
- 3 Tomar un vaso en la mañana, al medio día y antes de acostarse, durante 3 días seguidos.



Colaboración de:



Grupo Menta. Entrevistada: Elvira Moyano.

## 7 Beneficios

Baja la fiebre, ayuda al asma, la bronquitis, la neumonía, la gastritis, la diabetes y controla las hemorroides.

## Receta

para la diabetes:

- 1 Agregar cristales de sábila en una jarra de agua hirviendo.
- 2 Luego, sacar el yodo de la sábila.
- 3 Tomar 1 vaso al día por un mes completo.



Colaboración de:



Grupo Menta. Entrevistada: Elvira Moyano.

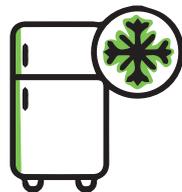
# Sábila

*Aloe*

## Receta

para controlar las hemorroides:

- 1 Extraer cristal de la sábila y cortar en pequeños cuadros.
- 2 Luego, poner a congelar esos cuadritos de sábila.
- 3 Por último, aplicar como apósito(s) en la(s) parte(s) donde haya hemorroides.



## 7 Beneficios

Baja la fiebre, ayuda al asma, la bronquitis, la neumonía, la gastritis, la diabetes y controla las hemorroides.

### Dato curioso

La *sábila* ó *aloe vera*, tal vez es una de las plantas más comunes en las casas colombianas ya que, cuenta con propiedades medicinales y cosmetológicas. Se caracteriza por la larga forma triangular de sus pencas color verde y porque sus bordes tienen espinas. Por otro lado, esta planta se adapta a la mayoría de climas y de suelos, tanto áridos como húmedos.

### Colaboración de:

 Grupo Sábila.

# Salvia

*Salvia*

## Receta:

- 1 Poner a hervir una taza de agua.



- 2 Agregar de 5 a 7 hojas de salvia y dejar concinar durante 3 a 5 minutos.



- 3 Por último, dejar reposar y beber. Si lo desea puede endulzar con un poco de miel.



## Beneficio

Alivia el dolor de cabeza.

## Dato curioso

La *salvia* no sólo se caracteriza por ser una planta medicinal sino también aromática, tiene una fragancia fuerte, la cual hace que se vea seguido en los jardines. Se caracteriza por medir en promedio medio metro de alto, sus espigas son largas y de allí nacen flores con tonos azulados y morados.

## Colaboración de:

 Grupo Albahaca.

# Sáuco

*Sambucus*

**Receta** para aliviar síntomas gripales como la tos y la inflamación de la garganta:

- 1 Poner a hervir una taza de leche.



- 2 Luego de estar caliente, agregar 2 flores de sáuco y dejar cocinar por 10 minutos.



- 3 Por último, dejar reposar y beber tibia al acostarse, preferiblemente.



**Colaboración de:**

 Grupo Hierbabuena. Entrevistada: Dilsy Pérez.

## 4 Beneficios

Alivia síntomas gripales como la tos y la inflamación de la garganta. Además, sirve para eliminar parásitos.

## Receta

para eliminar parásitos:

- 1 Poner a hervir una taza de agua y preparar en infusión flores de sáuco con flores de diente de león.



- 2 Dejar reposar y beber una taza en ayunas por dos días consecutivos.



**Colaboración de:**

 Grupo Sábila.

# Té verde

*Camellia sinensis*

## Beneficio

Elimina el exceso de toxinas.

## Receta:

- 1 Poner a hervir una taza de agua.



- 2 Agregar de 5 a 7 hojas de té verde, tapar y dejar reposar.



- 3 Por último, beber tibia y endulzar con miel si lo desea.



## Dato curioso

La *té verde* caracterizado por sus hojas color verde oscuro, a logrado tomar mucha fuerza en la cultura oriental; gracias a todos sus beneficios que en infusión permiten mejorar notablemente la salud. Esta planta es propicia de zonas cálidas y húmedas y sus efectos antioxidantes resaltan en ella.

## Colaboración de:

 Grupo Toronjil.

# Toronjil

*Melissa officinalis*

## 2 Beneficios

Ayuda a bajar la fiebre y controla los problemas cardíacos.

## Receta:

1 Poner a hervir una taza de agua.



2 Luego, agregar de 7 a 9 hojas de toronjil. Tapar y dejar reposar por unos minutos.



3 Por último, beber tibia y si lo desea puede endulzar con un poco de miel.



### ¡TENGA EN CUENTA!

A pesar de que el *toronjil* es una de las plantas más conocidas y fáciles de adquirir; como en mercados, tiendas naturistas e incluso en cultivos de viviendas, es importante tener precauciones al momento de consumirlo en grandes cantidades, especialmente se debe tener un alto control con las mujeres en estado de embarazado y con personas con hipertiroidismo.

### Colaboración de:

 Grupo Toronjil.

# Valeriana

*Valeriana officinalis*

## Receta:

- 1 Poner a hervir una taza de agua.



- 2 Agregar de 5 a 7 hojas de valeriana, tapar y dejar reposar.



- 3 Por último, beber tibia antes de acostarse y endulzar con miel, si lo desea.



## 2 Beneficios

Ayuda a conciliar el sueño y controla los trastornos del sistema nervioso.

### Dato curioso

La *valeriana* es tal vez la planta más conocida cuando se trata de conciliar el sueño y es que tiene propiedades relajantes y agentes sedantes, pero es específicamente en su raíz donde se ubican los ácidos y antioxidantes los cuales permiten sus efectos somnolientos.

### Colaboración de:

-  Grupo Toronjil.
-  Grupo Jazmín. Entrevistada: Ana Padilla.
-  Grupo Romero. Entrevistada: Teresa Zapata.

# Vergüenza

*Mimosa pudica*

## Receta:

- 1 Poner a hervir una taza de agua.



- 2 Luego, agregar de 5 a 7 hojas de vergüenza. Tapar y dejar reposar.



- 3 Por último, realizar baños en el área del cuerpo que esté infectada.



## Beneficio

Permite bañar las heridas infectadas y la desinflamación.

## Dato curioso

La *vergüenza* es una planta medicinal que llega a medir unos 50 cm de altura, en promedio. Es originaria de las regiones tropicales de Sudamérica y una de sus más grandes cualidades son sus pequeñas y pomposas flores color rosado que florece en épocas de verano.

## Colaboración de:



Grupo Toronjil.



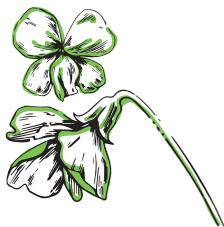
Grupo Jazmín y Romero. Entrevistada: Maritza Calderón.

# Violeta

*Viola odorata*

**Receta** para aliviar problemas respiratorios, la gripa, la fiebre y la tos:

- 1 Preparar en infusión y en abundante agua flores de la planta violeta.
- 2 Luego, preparar jugo de naranja con panela raspada, poner a hervir y mezclar con la infusión.
- 3 Tomar un vaso tibio.



## Colaboración de:



Grupo Albahaca.



Grupo Girasol. Entrevistado: Jesús Osorio.

## 5 Beneficios

Alivia problemas respiratorios, la gripa, la fiebre, la tos y además, calma los nervios.

## Receta

para calmar los nervios:

- 1 Poner a hervir abundante agua.
- 2 Luego, agregar 3 hojas de violeta y 3 hojas de bálsamo.
- 3 Beber un vaso caliente y si lo desea puede endulzar con miel de abejas.



## Colaboración de:

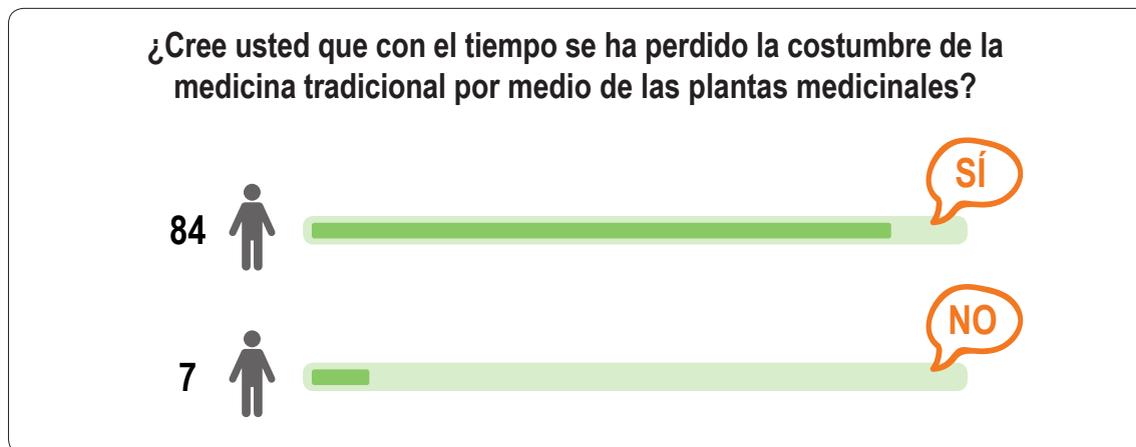


Grupo Hierbabuena. Entrevistada: Berenice Ramírez.



## ¡Fortalezcamos la cultura de la medicina tradicional!

En octubre del año 2020 en el Municipio de El Carmen de Chucurí, Santander, se realizó una entrevista a un total de 91 habitantes quienes arrojaron resultados acerca de la alta o baja probabilidad de que con el tiempo se haya perdido esa cultura o costumbre de la medicina tradicional por medio de las plantas medicinales, los resultados a partir de la siguiente pregunta fueron:





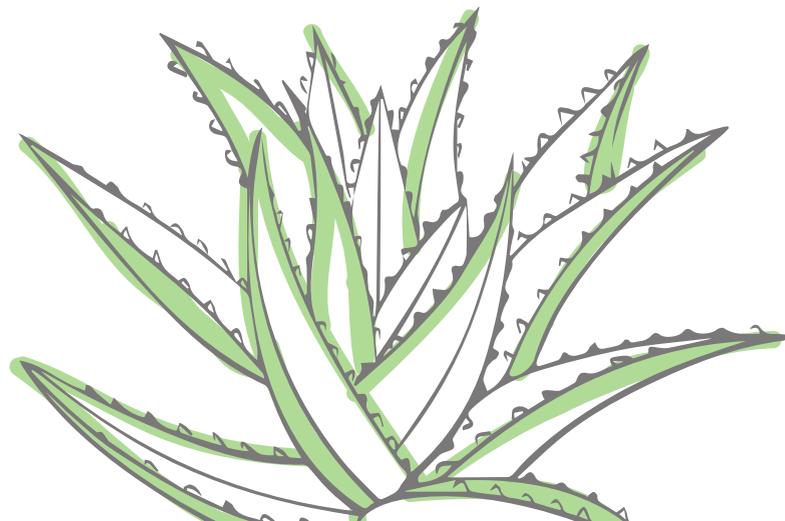
En consecuencia de los datos arrojados, se puede determinar que efectivamente sí se ha perdido la cultura tradicional de las plantas medicinales. En esta medida es importante responder a la siguiente pregunta:

► **¿De qué manera podemos fortalecer la cultura de la medicina tradicional por medio de las plantas medicinales?**

Si bien es cierto, el uso de las plantas medicinales es un tema común en las familias colombianas, desde nuestros ancestros hemos escuchado la cantidad de beneficios que el ser vivo puede tener; no solo hablando desde el punto de vista de la salud sino también en el aspecto económico ya que, es más rentable el acceso a las plantas que comprar fármacos.

No obstante, es importante que desde la niñez hasta la edad adulta se inculque este conocimiento, pues la forma más fácil de tener una medicina alternativa es creando huertas en nuestras propias casas, llevando estos temas a las instituciones educativas y en las comunidades, hablando de las formas más seguras para crear la huerta y todo esto, con el fin de que estos saberes no se queden en la charla sino que se pongan en práctica.

Desde este punto de vista es importante que los niños tengan un acompañamiento de un adulto responsable; evitando así algún accidente. **¡Pongamos en práctica la cultura de la medicina tradicional por medio de las plantas medicinales!**





**Rescatando la medicina tradicional  
por medio de las plantas medicinales**