

CENTRO EDUCATIVO CAÑÚTICO

PLANTAS MEDICINALES
DE TODOS LOS TIEMPOS...



Suarez, Cauca

Vereda Cañutico. Municipio de Suárez
Departamento del Cauca

AUTORA: Milder Trujillo Contreras

COLABORADORES: Yolanda Gómez Directora Centro Educativo Cañutico
Luis Antonio Rosas Asesor del Proyecto Afronorte

Victoria Eugenia Balanta
Martha Isabel Rosas Monitoras del Proyecto Afronorte

Estudiantes Grado 5º Escuela Cañutico

Dania Melissa Mosquera
Daniela Escobar
Diana Marcela Jiménez Mina
Diana Marcela Larrahondo Carabalí
Eider Alexis Carabalí
Jessica Lorena Castillo Charrupi
Jhon Estiben Balanta
Juan Sebastián
Lucero Muñoz
Lucho David Vega
Luis Hernán Escobar
María Alexandra Churo León
Miguel Ángel Pantoja Charrupi
Yerson David
Yudy Vanesa Choco
Yurani Churo León
Ziury Saray Bermúdez Carabalí



ILUSTRACIONES
Luis Antonio Rosas

DISEÑO Y DIAGRAMACION
Yady Carolina Gómez
Juan Carlos Granada



Dedicatoria

A Plan Internacional, a la Universidad del Cauca, en especial al equipo de investigación Educaciones y Culturas del Departamento de Estudios Interculturales, por su preocupación y compromiso en afianzar los procesos etnoeducativos en nuestras comunidades...



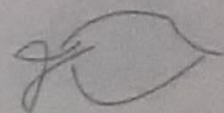
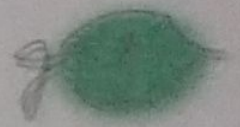


Tabla de contenido

- o Dedicatoria..... 1
- o Presentación..... 3
- o Descripción de la Vereda 4
- o La Cartilla "Plantas medicinales de todos los tiempos" un proyecto educativo hecho realidad..... 5
- o Experiencias personales del proyecto..... 6
- o Descripción de las plantas medicinales de la comunidad de Cañutico
 - 1. Albahaca..... 7
 - 2. Anamú..... 8
 - 3. Artemisa 9
 - 4. Cimarrón..... 10
 - 5. Comfrey..... 11
 - 6. Limoncillo..... 12
 - 7. Llantén..... 13
 - 8. Orégano..... 14
 - 9. Orozul..... 15
 - 10. Ortiga..... 16
 - 11. Paico..... 17
 - 12. Poleo..... 18
 - 13. Pronto alivio..... 19
 - 14. Sábila..... 20
 - 15. Salvia..... 21
 - 16. Valeriana..... 22
 - 17. Yerbamora..... 23
- o Recetario..... 24
- o Actividades prácticas..... 27
 - 1. Cañuletras
 - 2. Nombres correspondientes
 - 3. Laberinto Cañutín
- o Glosario..... 30

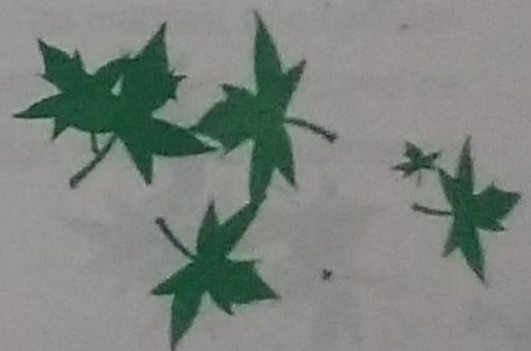
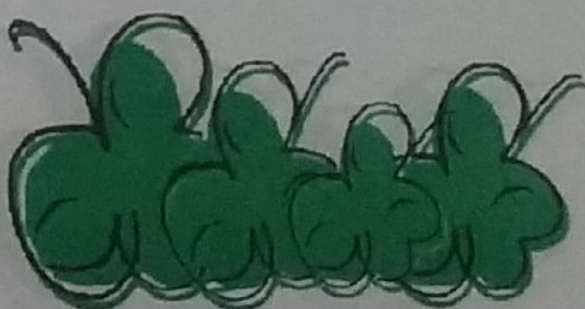


Presentación

La vereda Cañutico, perteneciente al municipio de Suárez, constituye un área rica en cuanto a presencia de plantas medicinales respecta. Si bien, las propiedades curativas de estas especies han sido reconocidas y aprovechadas desde antaño, el conocimiento que de esta materia tienen las nuevas generaciones se ha visto entorpecido por el auge de la medicina occidental, que antepone los productos fármacos.

La realización de esta cartilla pretende contribuir a la recuperación de las prácticas curativas tradicionales a base de plantas, que aún perviven en nuestra región. Lo expuesto cobra mayor sentido, teniendo en cuenta la importancia que adquieren alternativas como el uso de plantas medicinales en comunidades que precisan el acceso a condiciones de salud a su alcance.

Esperamos que este material sea tenido en cuenta por toda la comunidad y sus alrededores, aspirando no sólo a la difusión del conocimiento relativo a las plantas medicinales tradicionales, sino principalmente, a su efectiva utilización en la cotidianidad.



Descripción de la vereda

La vereda Cañutico está localizada en el corregimiento de Asnazú, en el municipio de Suárez, al norte del departamento del Cauca. Su acceso es por carretera. La zona en mención se encuentra ubicada en la rivera del río Cauca. Se trata de una región montañosa, con mucha vegetación. En esta vereda predomina la población Afrodescendiente, que se encuentra distribuida de manera intermitente entre las abruptas pendientes del terreno. Sus principales actividades económicas se relacionan con el cultivo de caña de azúcar, plátano, yuca, maíz, hortalizas y frutales, actividad que se lleva a cabo en pequeñas parcelas. También se practica la minería, mediante la extracción de carbón y oro, aunque éste último ha disminuido notablemente y en la actualidad, la bonanza que experimentó la región a comienzos del siglo pasado, es un recuerdo remoto que permanece en la memoria de los mayores.

Un proyecto educativo hecho realidad

Desde hace algunos años había surgido en mí la inquietud por organizar una huerta que incluyera algunas plantas medicinales, pero no contaba con el apoyo ni los incentivos suficientes para lograrlo. Podría decir que a raíz de la llegada de los asesores de la Universidad del Cauca, ha tomado forma la idea inicial.

Para mí la cartilla ha sido algo muy importante, puesto que aquí en la zona no había habido la oportunidad de realizar un material de esta clase y como profesora me siento muy orgullosa. Quiero continuar, no quedarme allí, en el hecho de haber elaborado una cartilla, sino seguir adelante.

Pretendo organizar una exposición en grande, tal vez invitar otros colegios. Sembrar más plantas medicinales para que este Centro se convierta en un espacio demostrativo que sea digno de visitar.

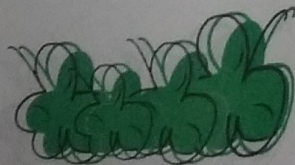
Anhelo que no solamente nos quedemos sembrando las maticas, sino también aspirar a preparar extractos para disminuir paulatinamente el consumo de medicamentos que intoxican el cuerpo y si benefician en algo, perjudican en otro aspecto.

Experiencias personales del proyecto

He utilizado el poder curativo de las plantas medicinales en mi propia casa y en el Centro Educativo Cañutico, para contrarrestar enfermedades como diarrea (con la salvia), la tos (con orozul), el daño de estómago (con la yerbabuena)

La idea de llevar a cabo este proyecto de plantas medicinales, surgió desde el momento en que se hicieron presentes los profesores de la Universidad del Cauca, porque anteriormente, tenía pensado trabajar con las plantas, pero no sabía por donde comenzar. Durante el desarrollo del proyecto se realizaron algunas actividades como:

- Intercambio pedagógico a Juan Tama.
- Reunión con padres de familia.
- Preparación del terreno con padres de familia y estudiantes del Grado Quinto.
- Exposición el 3 de agosto para los padres de familia, alumnos y profesores.



Albahaca

(Ocimum basilicum)

Es una planta generalmente fresca. Se utiliza para contrarrestar enfermedades de los ojos, puesto que tiene propiedades antisépticas, también es usada como reguladora de la menstruación, alivia los dolores de cabeza y de oído, calma los nervios, la tos, llagas, úlceras, fiebre, parásitos, diarrea y afecciones de la vista.

La albahaca es considerada un estimulante digestivo, puesto que alivia los trastornos estomacales y las náuseas.

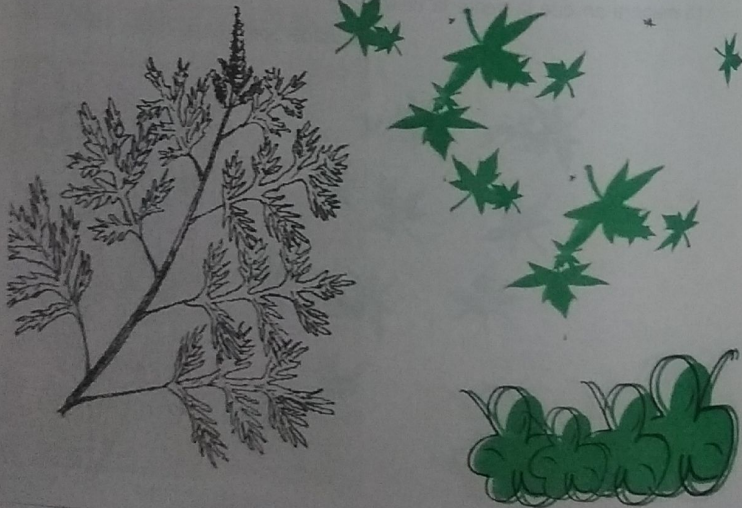
La manera en que la gente la utiliza es mediante cocimientos y sus partes más usadas son la hoja, el tallo y la flor.



Anamu
(Petiveria alliacea)

Planta denominada "hierba del cáncer" ya que es utilizada pocas cantidades para evitar esta temible enfermedad.

Otros usos están realizados con el tratamiento de la artritis, el reumatismo y afecciones de la piel. La raíz posee propiedades anestésicas y analgésicas. Debe usarse con mucha precaución puesto que puede provocar abortos.



Artemisa
(Ajeno absinthium)

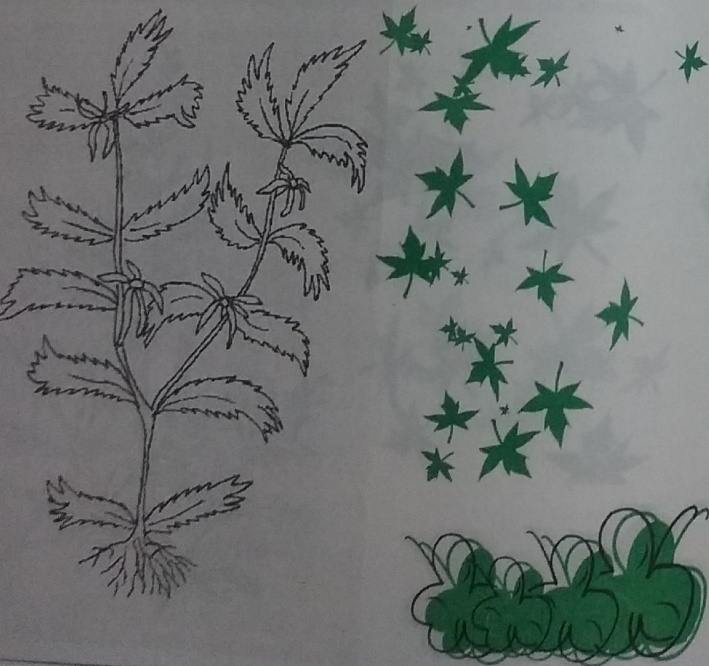
El te de esta planta se emplea para la regulación de la menstruación y las enfermedades de la matriz. También, se utilizan compresas para realizar masajes y aliviar dolores reumáticos. Al jugo se le atribuyen propiedades en el tratamiento de enfermedades nerviosas y epilepsia.



Cimarrón

(*Indigofera suffruticosa*)

El cimarrón es utilizado para el tratamiento de la anemia. Es un buen depurativo, efectúa una limpieza general de la sangre. Se utiliza también para descongestionar el hígado, por lo que combate la hepatitis. También calma dolores de parto.

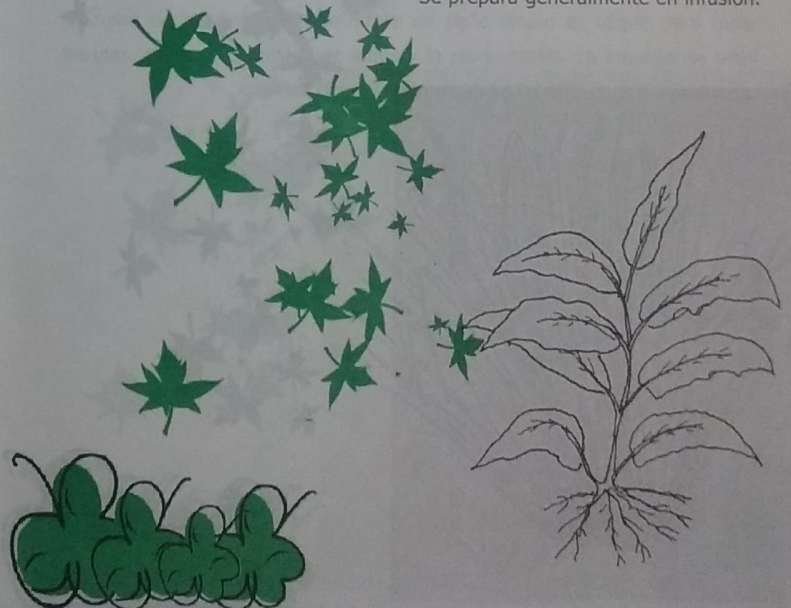


Comfrey

(*Symphytum officinale*)

El comfrey es utilizado para curar las molestias derivadas de las úlceras estomacales, hepatitis, enfermedades de los riñones, artritis, diabetes y laringitis. A nivel externo, es utilizado para tratar contusiones, torceduras, quemaduras, e hinchazón, y para enjuague de la boca y gárgaras para el tratamiento de enfermedades de las encías y dolores de garganta.

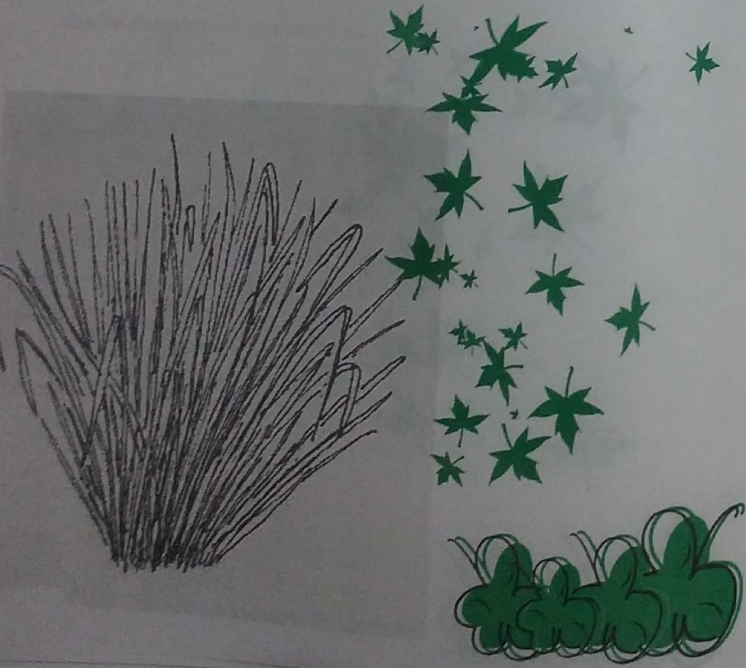
Se prepara generalmente en infusión.





Limoncillo (*Cymbopogon nardus*)

Generalmente, el limoncillo se emplea para controlar los resfriados y las enfermedades del corazón. Se utiliza en cocimientos o en zumos e infusiones. El te de esta planta regula la digestión difícil y la debilidad estomacal.



Llantén (*Plantago lanceolata*)

La parte más utilizada de esta planta lo constituyen sus hojas. Generalmente el llantén es usado como desinflamatorio. Tiene propiedades en el tratamiento de la amigdalitis, úlceras, inflamación, dolor del estómago y cálculos de la vesícula. También se utiliza para los riñones, el hígado, gastritis y dolor de vientre.

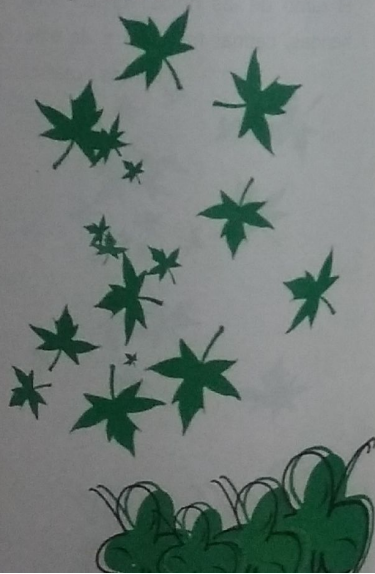
El zumo de las hojas vertido sobre un paño limpio es usado para curar heridas, calmar los dolores de oídos y la conjuntivitis. La infusión de unas cuantas hojas con miel, alivia los síntomas del resfriado.



Oregano (*Origanum vulgare*)

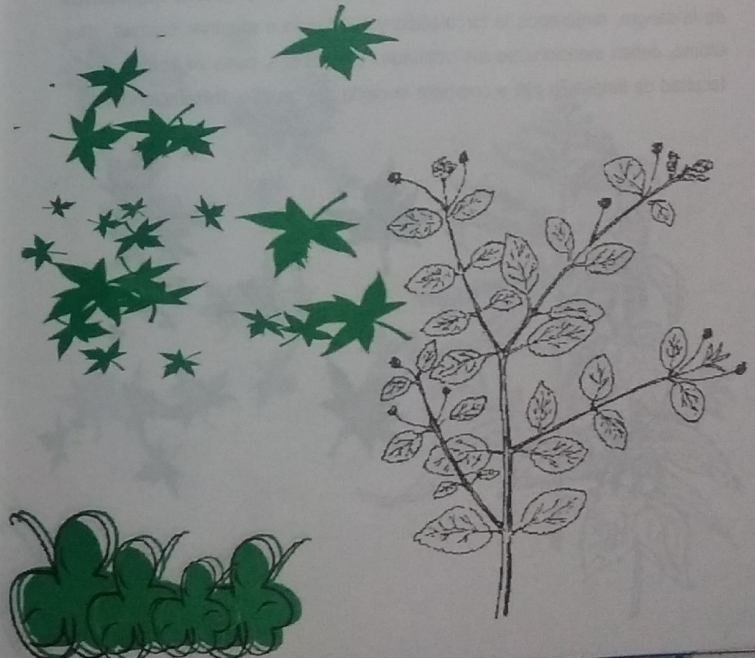
El orégano es una planta comestible. Además se emplea como estimulante de la digestión ya que facilita la expulsión de gases intestinales.

Relativamente es una planta caliente, se utiliza en cocimientos, infusiones y aceites; bajo esta última modalidad tiene efectos antisépticos, regula la menstruación y relaja los nervios. La parte más utilizada son las hojas, las cuales se usan para el tratamiento de cólicos y el asma.



Orozul

El orozul generalmente es utilizado para calmar la tos, tratar la bronquitis y descongestionar el pecho. Suele prepararse en infusión y cocimientos. La parte más usada son sus hojas. Es muy conocido como remedio contra la tos y la calentura; pero también se usa para el tratamiento del sarampión.





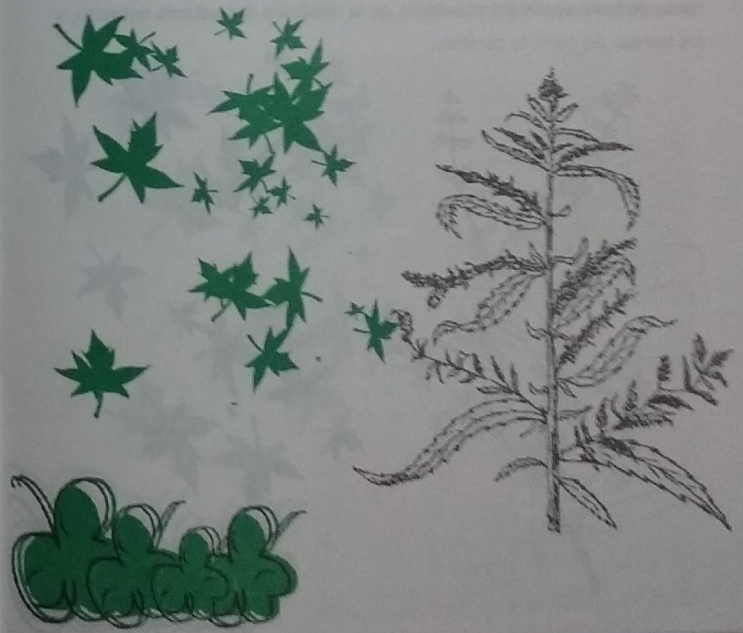
Ortiga (*Urtica dioica*)

La ortiga, denominada como "mala hierba" por sus ásperas características externas, es sumamente útil en el tratamiento de muchas afecciones. Sobresale su uso en casos de hemorragias, para lo cual se aplica un paño empapado en el zumo de la planta. El mismo efecto se produce, ingiriéndola como infusión o jugo. También son muy conocidas sus propiedades depurativas de la sangre, mejorando la circulación y ayudando a eliminar toxinas. Por último, deben mencionarse sus utilidades cosméticas, pues se le atribuye la facultad de limpiar la piel y combate la caída del cabello, fortaleciéndolo.



Paico (*Chenopodium ambrosioides*)

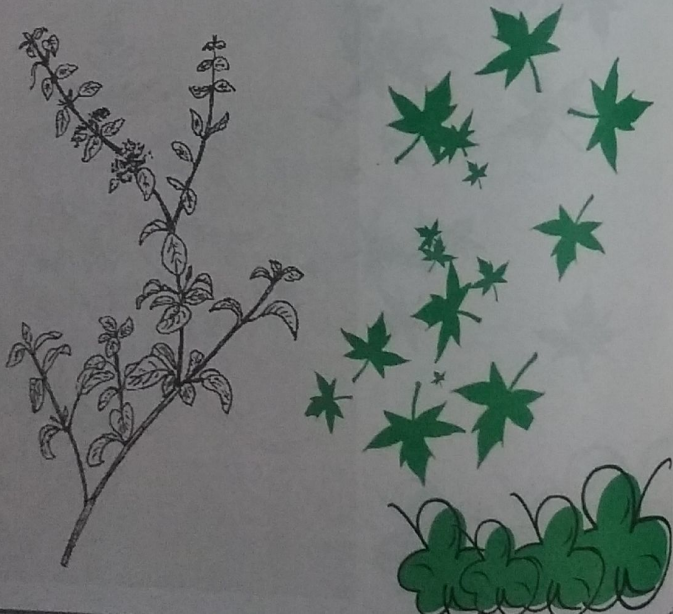
La característica principal del paico radica en sus virtudes antiparasitarias, para lo cual se administra en forma de jugo e infusiones. También ayuda al tratamiento de enfermedades nerviosas, los atrasos menstruales, molestias digestivas y gases intestinales.



Poleo
(*Mentha pulegium*)

El poleo sirve generalmente para el tratamiento de la gripa, cuando se presenta mucha tos, para lo cual, suele ser administrado con leche. También se utiliza en forma de cocimiento para combatir los parásitos.

Esta planta requiere ser fregada a mano para optimizar su eficacia. En forma de baño ayuda al tratamiento de la debilidad del sistema nervioso, y los huesos, así como la parálisis.



Pronto alivio
(*Lippia alba*)

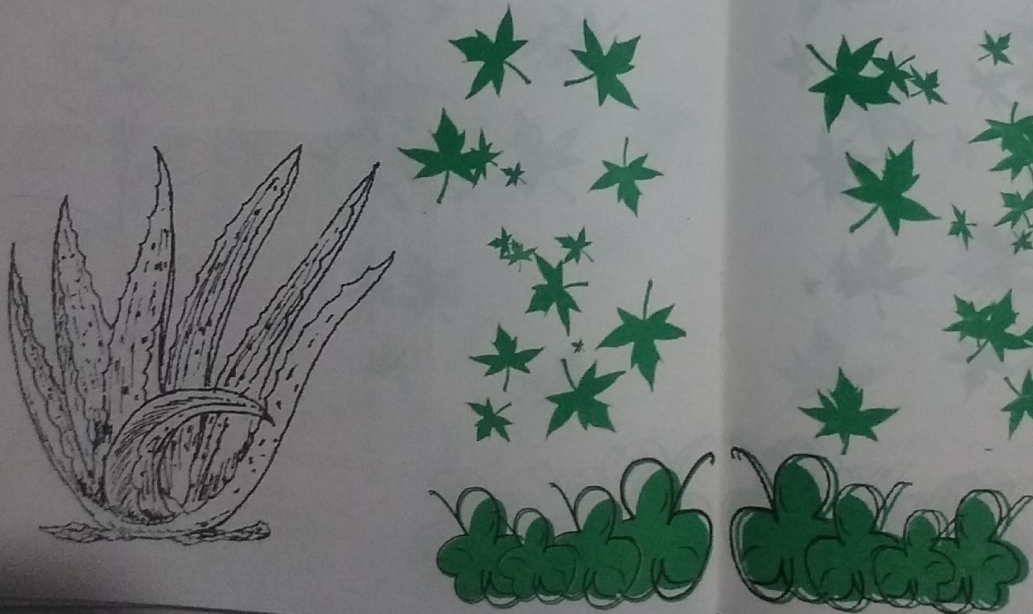
Planta utilizada para combatir la tos, trastornos digestivos, expectorante, baja el azúcar en la sangre; igualmente es antimicrobiano y sedante del sistema nervioso. Es un excelente regenerador celular, rico en antioxidantes, aminoácidos esenciales, antibacterianos, inhibidores del cáncer. Usualmente se toma en cocimientos



Sábila

La sábila es empleada para evitar la trombosis. Cuando hay síntomas, se frota una hoja y se colocan los cristales debajo de la lengua. Igualmente se toma en jugo o en cocimiento para tratar enfermedades biliares.

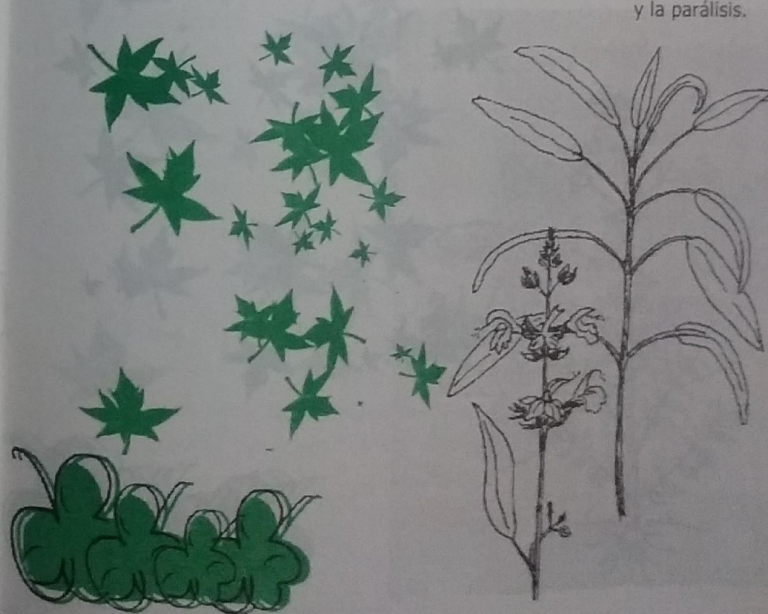
La parte que generalmente se utiliza es la savia (caracterizada por un sabor muy amargo), la cual se usa en inflamaciones, quemaduras, afecciones del hígado y como purgante. Tiene aplicaciones cosméticas, en la preparación de jabones y tratamientos capilares.



Salvia

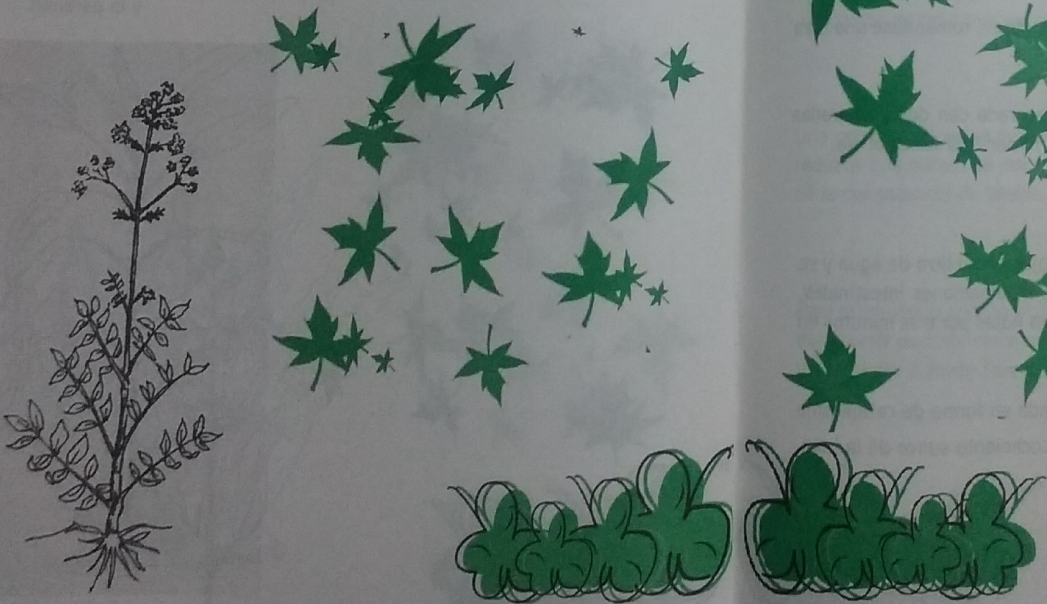
(*Salvia officinalis*)

Esta planta se usa bajo diversas modalidades para remediar varias afecciones. Por ejemplo, administrada como infusión, tiene propiedades digestivas; como gargarismo, alivia las afecciones de la garganta y las encías; puede aplicarse en heridas para acelerar la cicatrización, y finalmente, al hervir unos cuantos puñados de hojas y preparar un baño, combate el reumatismo y la parálisis.



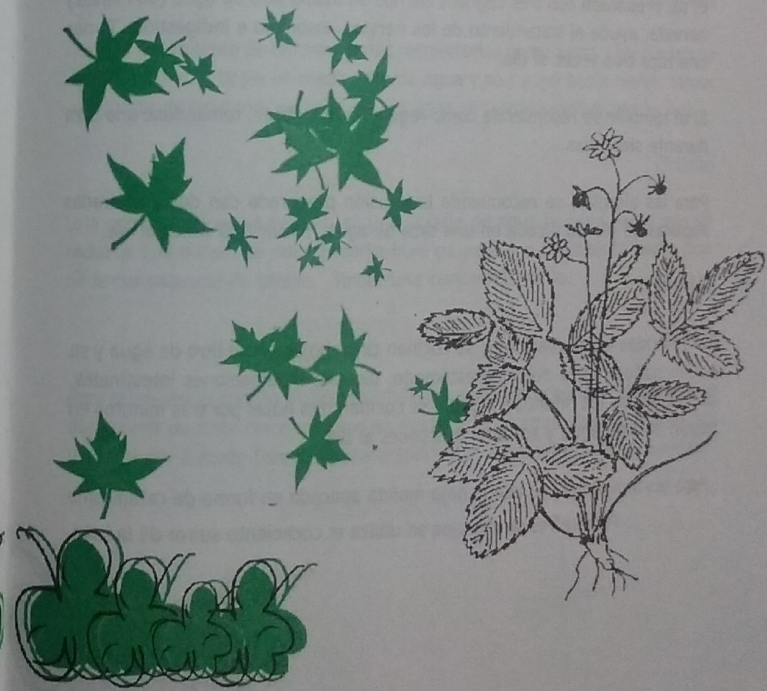
Valeriana (*Valeriana officinalis*)

Debido a las propiedades sedantes de esta planta, resulta de gran utilidad en el tratamiento de dolores de cabeza, desórdenes nerviosos del corazón e insomnio. También ayuda al mejoramiento y control del sistema digestivo. Se prepara en infusiones y cocimientos. La parte que más se utiliza es la raíz, de la cual se obtiene vino mediante maceración.



Yerbamora (*Petiveria alliacea*)

Se emplea para desinflamar heridas infectadas. Preferiblemente se utiliza en forma de cocimiento; el zumo de las frutas maduras es usado en el tratamiento de orzuelos.





Recetario

Las siguientes son algunas de las recetas prácticas con plantas medicinales utilizadas comúnmente por la comunidad de la vereda Cañutico, para el tratamiento de ciertas enfermedades:

Yllesca

El té, preparado con tres cogollos tiernos en medio litro de agua (dos vasos) hervida, ayuda al tratamiento de los nervios, insomnio e indigestión. Tomar una taza tres veces al día.

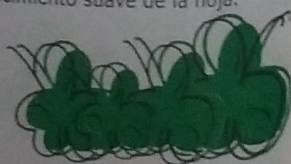
El té también se recomienda como regulador menstrual, tomándose una taza durante siete días.

Para las alergias, se recomienda la infusión preparada con dos cucharadas soperas de planta picada en una taza de agua. Tomar tres veces al día.

Blancón

Para heridas e inflamaciones, se cocinan cinco hojas en un litro de agua y se hacen baños. Para dolor de estómago, úlceras, inflamaciones intestinales, afecciones de los riñones e hígado, se cocinan tres hojas por tres minutos en medio litro de agua y se toma tres veces al día.

Para las amígdalas, se usa la hoja molida aplicada en forma de cataplasma. Para refrescar los ojos se utiliza el cocimiento suave de la hoja.



Paico

Para elaborar un purgante para adultos, deben picarse varias hojas de paico y hervirlas en media taza de agua durante 10 minutos y agregar una cucharadita de miel. Se toma en ayunas y al acostarse durante tres días. (Durante el tratamiento no debe consumirse licor ni alimentos muy condimentados).

Orégano

Para el tratamiento de enfermedades respiratorias como asma y bronquitis se colocan 10 o 15 hojas en medio litro de agua y se cocina hasta hervir, tomar un cuarto de taza tres veces al día (el agua se puede sustituir por leche).

Orozul

Una onza de raíces se colocan en una botella de agua hervida hasta que se reduzca a la mitad; se coloca media libra de azúcar y se calienta hasta que dé la consistencia de jarabe. Tomar una cucharada diaria.

Polco

Para estimular el apetito y calmar los nervios, se toma un puñado de hojas y se deja hervir durante cinco minutos en medio litro de agua. Debe tomarse dos veces al día durante tres días, preferiblemente la primera dosis en ayunas.



Sábila

Para inflamaciones de parte la hoja y se coloca sobre la parte afectada; o se puede sacar la sabia y poner ésta sobre la parte enferma. Para dolores musculares se calienta una hoja, después se parte y se coloca sobre el área adolorida.

Para quemaduras o tumores, se saca la savia y se coloca sobre la parte quemada.

Como purgante, se saca la savia de la hoja y se toma fría una cucharadita.

Salvia

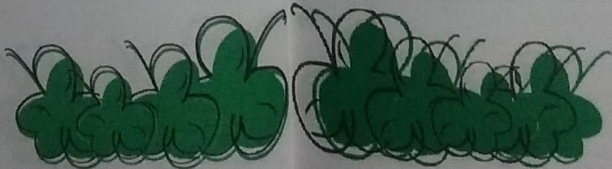
Para las alergias, aplicar compresas directamente sobre la zona afectada. También consumir el cocimiento preparado con quince cucharadas soperas de hojas picadas en un litro de agua. Tomar tres veces diarias.

Valeriana

Se pone a cocinar una onza de raíces de valeriana en medio litro de agua por tres a cinco minutos. Se toma una taza tres veces al día.

Se recomienda hacer gárgaras o enjugues con el té de raíz de valeriana.

Para la jaqueca, se recomienda la tintura de esta planta, preparada con cinco cucharadas de raíz picada en un cuarto de alcohol puro. Se deja en reposo durante ocho días. Se toman quince gotas en medio pocillo de agua tres veces al día.



Actividades prácticas

Cañuletras

En la sopa de letras encontrarás escondidos los nombres de las siguientes plantas medicinales que se dan en la vereda Cañutico: valeriana, sábila, ortiga, albahaca, paico, poleo, artemisa, comfrey, cimarrón, orozul y llantén.

a	l	b	a	h	a	c	a	p	w	e	s
y	l	t	u	i	c	o	r	t	i	g	a
f	a	a	r	t	e	m	i	s	a	j	b
c	n	i	c	o	p	f	i	c	a	l	i
v	t	u	b	o	o	r	o	z	u	l	l
l	e	u	d	y	i	e	p	n	v	h	a
o	n	r	y	o	i	y	d	z	v	j	o
c	o	p	e	l	u	c	a	a	j	l	o
i	p	l	h	c	i	m	a	r	r	o	n
a	o	h	l	p	e	h	p	q	f	u	ñ
p	s	d	v	a	l	e	r	i	a	n	a

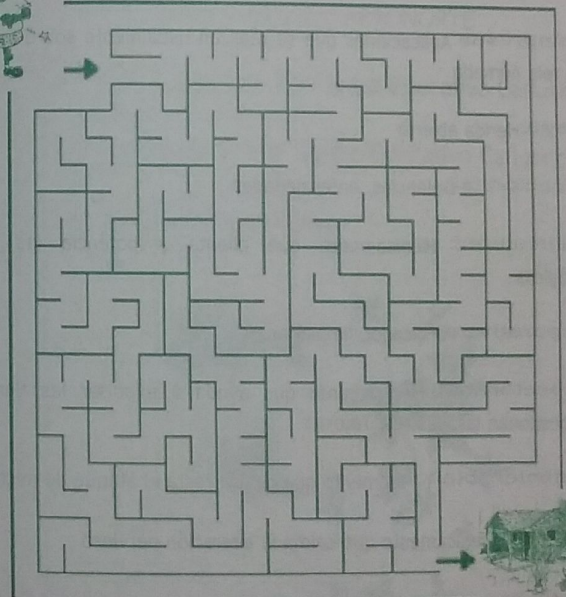
Une los nombres de las Plantas Medicinales, con su correspondiente dibujo.



- a. Valeriana
- b. Llantén
- c. Anamú
- d. Artemisa
- e. Albahaca
- f. Limoncillo
- g. Poleo
- h. Sábila



Cañutín tiene problemas digestivos y desea recurrir a la huerta medicinal del Centro Educativo Cañutico, para que la profesora Milder le recete una infusión que alivie su mal. ¡Ayúdalo a encontrar el camino!



500
0
1 38341

2
1
001



001

001

001

001

001



Glosario

Infusión: Bebida que se obtiene de diversos frutos o hierbas aromáticas, como té, café, manzanilla, etc., introduciéndolos en agua hirviendo.

Cocimiento: Líquido cocido con hierbas que generalmente se prepara para beber y para otros usos.

Compresas: Aplicaciones que se realizan usualmente sobre la piel con una tela húmeda.

Blaga: Herida abierta

Afecciones: Dolencias, enfermedades

Estimulante: Medicamento que allenta y potencia las energías biológicas

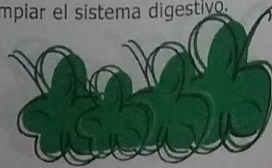
Depurativo: Purificador, limpiador

Expectorante: Medicamento que ayuda a expulsar las flemas que congestionan las vías respiratorias

Antimicrobiano: Elemento que contrarresta el ataque de microbios.

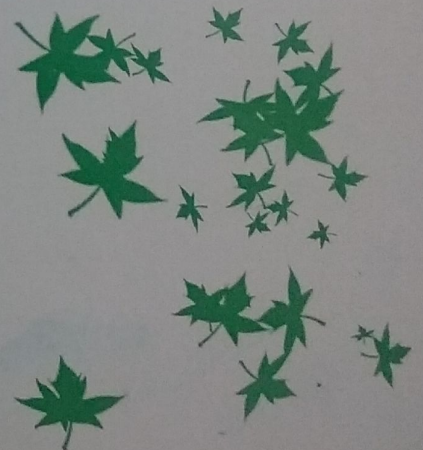
Sedante: Medicamento que calma la alteración nerviosa

Purgante: Sustancia que ayuda a purificar y limpiar el sistema digestivo.



Agradecimientos

- o Plan Internacional
- o Grupo de Investigación Educaciones y Culturas. Departamento de Estudios Interculturales de la Universidad del Cauca – Proyecto AFRONORTE
- o Yolanda Gómez - Directora del Centro Educativo Cañutico
- o Estudiantes del Grado 5° del Centro Educativo Cañutico
- o Comunidad de la Vereda Cañutico





Universidad
del Cauca

Fortalecimiento y Mejoramiento de la
Etnoeducación Afrocolombiana
Universidad del Cauca, Departamento de Estudios Interculturales
Plan Internacional, Oficina Cauca Valle
"Acciones de calidad que hacen del derecho a la educación una realidad"
2007



Plan