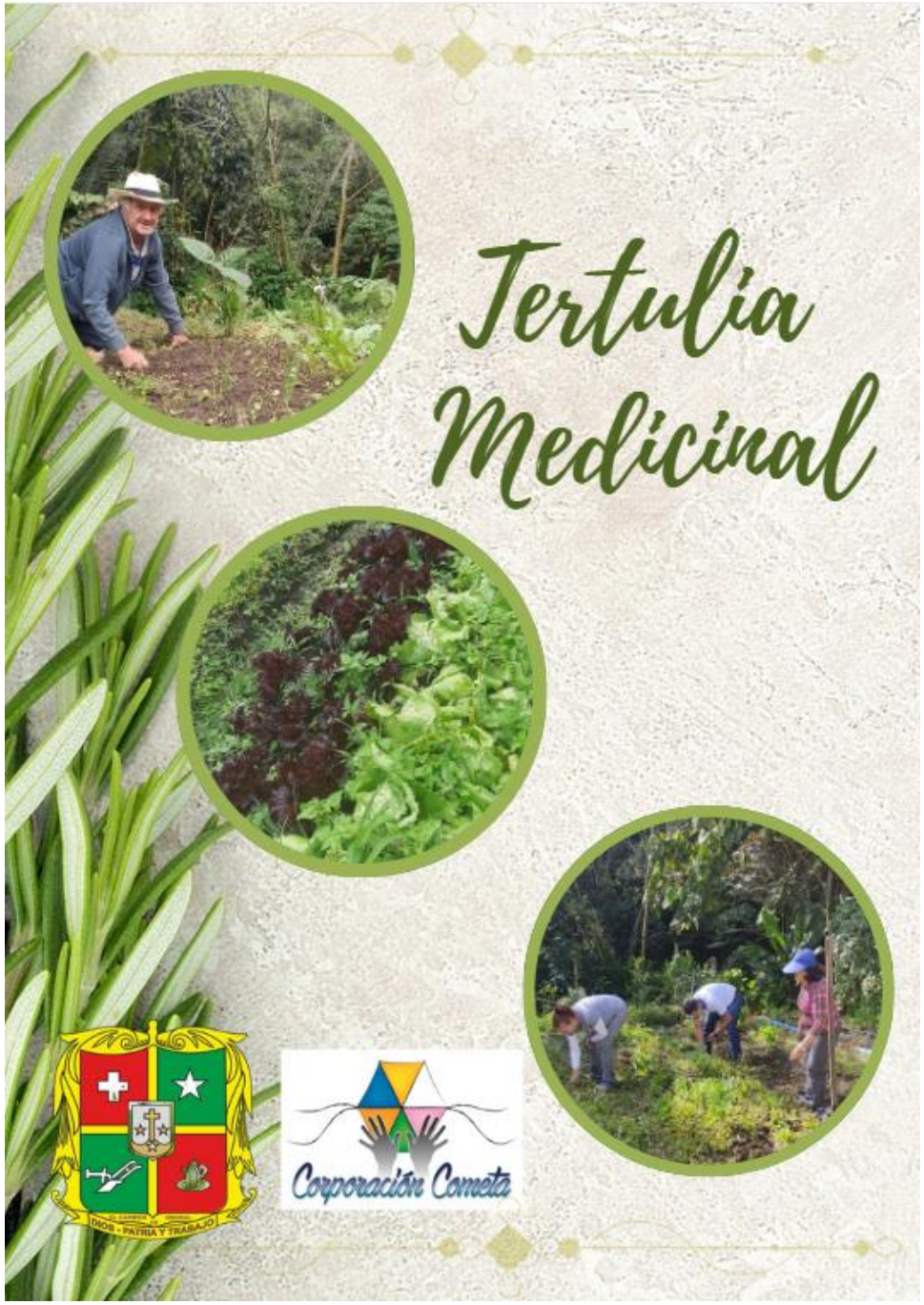
**CONVENIO DE ASOCIACION PARA REALIZAR CAPACITACIONES EN ACTIVIDADES PRODUCTIVAS ENCAMINADAS A UN ENVEJECIMIENTO ACTIVO EN EL CUMPLIMIENTO DE LA POLITICA PUBLICA MUNICIPAL DE ENVEJECIMIENTO Y ADULTO MAYOR EN LA MODALIDAD CENTRO VIDA/DIA**





*Este libro se realiza con carácter ilustrativo y meramente práctico , resultado de un proceso de tertulia y encuentro entorno a temáticas agroecológicas, no pretende ser tomado como un recetario sino como un lugar de encuentro para las anécdotas entorno a las plantas medicinales, tampoco pretende tener el carácter botánico ni medicinal , es un recopilatorio de recuentos.*



Agradecimientos especiales a la participación de nuestras mujeres en los diferentes espacios del proyecto con Adulto mayor en la modalidad centro vida/día y a nuestro tecnólogo ambiental y con sus aportes en el tema de la agroecología

Corporación Cometa



## *Y sobre otras planticas...*

### *El Trío de Flor*

*"Cocinaba una bebida de las tres para bajar la fiebre, cidrón, sarpoleta y san Joaquín y se deja cocinar con miel bien cocinado esto lo aprendí de mis papas y de mis abuelos y yo lo practique con mis hijos (Flor María Castrillón)*




### *Manzanilla*

*Para la pesadez estomacal consumir manzanilla con dos góticas de limón mandarino antes de cada comida*



# *La pimpinela*

**Y para la temperatura alta....**

Nos cuentan las compañeras que la pimpinela fue una de las aliadas para sus madres quienes lograban controlar la fiebre de los hijos con sus propiedades curativas, acá les presentamos varias anécdotas.

*"Es una de las planticas que en mi casa no falta, es muy buena para la fiebre, todos en mi casa conocen la pimpinela porque cada que le daba fiebre a alguno en la casa, mi mamá hay mismo sacaba las hojitas de pimpinela, y hacía la bebidita en agua panela y a los diez minutos ya había bajado la fiebre. Es antiinflamatoria, sirve para la diarrea para las infecciones, es también relajante... ¡Es muy durita de prender y es muy escasa!" (Sara Martínez)*





*Baño medicinal*

- Echar a cocinar en agua las hojas de pimpinela
- Dejar reposar
- Hacer el baño

*Bebida medicinal*

- Echar a cocinar en agua o agua de panela las hojitas de pimpinela
- Agregar limón a la bebida
- Tomarse la bebidita



*"Cuando yo estaba pequeñita, yo me acuerdo... ¡a mi mamá no le faltaba esta mata!... y como nosotros teníamos un hermanito que le daba mucha fiebre entonces decía - !Vaya tráigame una matica de pimpinela, esa que tiene hojitas pequeñitas!- le hacia las hojitas en agua y lo bañaba y ponía a cocinar otro poquito de hojitas en agua de panelita con limón y le daba la bebidita y por ahí en un cuarto de hora se mejoraba" (Alba Salazar)*

## Sarpoleta

Para tratar la fiebre encontramos una prima de la pimpinela, llamada sarpoleta, cuya raíz tiene un olor mentolado...



*"En mi casa cuando el niño tenia fiebre mi mamá ahí mismo nos mandaba ¡Anda conseguí unas ramitas de sarpoleta! Se consigue en los barrancos en los caminos, tiene flor moradita menudita, y tiene un sabor similar al anís, anteriormente se veía en las orillas del camino" (Cruz Elena Hernández)*

## Acedera

Los padres han tomado en esta tertulia un papel fundamental, su labor en la agricultura les permitía conocer plantas y con la práctica sus propiedades, y de esta manera poder brindar herramientas para alivianar las dolencias de sus hijos.



**Y la famosa mata chupa chupa....**

*"Cuando yo estaba pequeña, mi papá se iba a recorrer el monte en busca de la acedera y decía - ¡Vea hágale una bebidita de esto! - Y con esto (mostrando la planta) me aliviaban de la diarrea y de las lombrices. La famosa acedera sirve para el dolor de estómago y además tiene vitamina C, le pueden chupar el tallo" (Leonilde Hernández)*

## Alcachofa



La alcachofa es una planta peculiar así como la historia que nos cuentan Rosalia Acevedo con un toque de humor y gracia.

*"Sirve para la bilis, para una persona que toma y que le da mucho guayabo, a mi esposo le daba mucho guayabo cuando tomaba y eso le servía mucho... es una hoja ancha peludita... ¡Mi esposo acabo con una de esas!"*

Y en relación, al diente de León nos cuenta

*"Yo lo tomo por el ácido úrico, la conocí por medio de mis plantas diario tomo distintas bebidas, yo siempre acostumbro a realizar de una planta diferente. Siempre tengo por recuerdos de mi mamá que las bebidas se deben tomar nueve veces, un novenario Sirve para el corazón, sirve para la retención de líquidos"*

## Manzanillón

De igual manera, María Jesús Castaño nos cuenta como su padre en tiempos pasados se apasionaba por la medicina, y tomaba las plantas como aliadas para el tratamiento de los síntomas.



*" Yo fui hija de un señor que era mediquillo, cuando no había médicos casi, y yo veía que él hacía jarabes yo veo que ninguno de la familia le heredó a él y yo conservo un cuaderno donde guardo todas las plantas medicinales y sus propiedades medicinales y me parece , me fascina esto y me parece una cosa maravillosa que volvamos a esto".*

y como referencia a la planta escogida menciona

*"Tiene propiedades, se utilizan las hojas para reducir el dolor de cabeza, la fiebre la artritis, y problemas digestivos" (Maria Jesús Castaño)*



*"La sarpoleta hace la misma función que la pimpinela, bajar la fiebre. Son primas hermanas, se hace aromática con ella, se echa cuando la agua panela esta caliente con raíz y todo y si huelen la raíz huele a vaporud, para cuando una persona no puede dar del cuerpo, sirve para los personas que tienen flemas, se toma con leche en infusión, y sirve para la gripa se toma con limonada, no pega tan fácil" (Arnovia Arcila)*

## Malva

Y si de otros calores se trata, la malva puede ayudar a calmarlos como un refrescante natural.



*"Sirve para infecciones urinarias, Sirve para la fiebre, la hervían con bastante agua y nos bañaban con ella. Se toma con leche también y sirve como refrescante. La conocí desde muy pequeña que se usaba para los calores (para los calores de la menopausia) nace muy fácil. Si es para tomar con leche le echa unas cinco hojitas, y si es para el baño le puede echar bastanticas ramas" (Amparo Valencia)*





*"Esta plantica la conocí en un video, sirve para el corazón, para el hígado y para la retención de líquidos... y que las flores también sirven, echa flores de diente de león en un frasco con aceite de oliva o de coco, la deja por seis semanas, después lo escurre y le echa cera de abejas y sirve para dolores, para la piel, para las pecas, tiene vitaminas, tiene hierro, calcio"(Maria Aleida Zuluaga)*

El conocimiento sobre las plantas medicinales revela la relación de nuestros ancestros con ellas, y en medio de esa relación se transmite a nosotros, los hijos, el conocimiento por el cual se forma un vínculo con las plantas y se conserva la relación con nuestros ancestros, Luz Dary Nican nos transmite con base en su experiencia de vida, lo siguiente...



*"Soy muy amiguita de las plantas, el diente de león para mí... personalmente, me mantiene aliviada de osteoporosis. Las plantas no se deben de cocinar, se deben sacar las hojitas lavarlas bien con un poquito de vinagre y macerarlas, sacarles el juguito, según mis conocimientos. Mi padre, es un indio, nosotros recurrimos mucho a las plantas; resulta que cuando ustedes cocinan una planta le quitan los componentes, para dormir hay muchos truquitos con plantas"*

## Lengua de suegra o espada de San Jorge

Asustada por la tarea, la señora Alba le pregunta a su hija ¿Qué planta llevo? a lo que su hija responde - *¡Mami.. pero si tienes en casa una planta que tiene cantidad de beneficios!* - Esto es lo que nos cuenta al respecto de la lengua de suegra



*" Es liberadora de energía y purificadora del aire perfectamente la puede dejar en la habitación, se recomienda tener esta planta a la entrada de la casa o negocio para purificar y canalizar la energía de las personas que entran"... Yo tengo una en casa y da una flor blanca muy bonita es super fácil de sembrar, la cortan en segmentos y los siembran.. existen hembra y macho, la hembra tiene borde amarillo"*

*"¡Que maravilla de planta la que tenía en la casa y no sabía!"... (Alba Narvaéz)*

## Diente de león



La señora Aleida es un ejemplo de cómo la tecnología, puede usarse para descubrir las propiedades medicinales y estéticas de las plantas.

## Menta

La menta, denominada todera por su gran cantidad de beneficios y usos, es una planta de aroma exquisito, que gracias a sus propiedades se utiliza en la gastronomía.



*"Es todera sirve para todo para el dolor de estomago, para la diarrea, para el dolor de cabeza, para tranquilizar y como aromática, siento que es la que más me gusta; tiene un olor delicioso para aromatizar. Sirve para preparar limonadas, debería llamarse todera" (Lucero de Guitierrez)*



Para Lucero la menta es una de sus plantas preferidas desde su infancia gracias a su sabor, su madre tenia en su huerto plantas aromáticas y medicinales que empleaba en sus bebidas.

*"Desde que yo era niña, mi mamá me daba diferentes tomas, ella tenía una huerta con diferentes plantas aromáticas y medicinales y esta (mostrando la menta) era la que más me gustaba, yo le decia ¡ama de menta de menta!"*

Y es que definitivamente esta planta es todera sirve para casi todo...

*"Y aparte también quita la hinchazón, se cogen las hojitas de la menta se trituran y se ponen sobre la herida, reducen la inflamación, quita el dolor y la desinflama. ¡Esta mata yo la quiero mucho!"*

*"La menta tiene propiedades fungicidas, sirve para el hongo de la caspa, las hojas se trituran, se maceran y el sumo lo puede echar en el shampoo" (Secretaría de agricultura, Edgar)*

## El Romero



El romero, es otra de las plantas que al igual que la menta puede considerarse todera, ya que sirve para aromatizar, para adobar como tónico y para mucho más...

*"Traje el romero que es tan beneficioso me recuerda mucho que mi mamá nos decía ¿no durmió casi?- consígase unas ramitas de romero y se hace una infusión en lechita y ya ve me sirvió mucho. También se utiliza para adobar la Carne queda deliciosa. Y para las personas que se les cae el cabello también, las hojitas se las echan al shampoo y también les sirve mucho. Y tambien aromatiza mucho el sitio donde está y huele delicioso" (Maria Eugenia Betancur)*

***¡Y que tal un chiste!***

*"Mi esposo tenía cuatro pelos y le digo, el romero sirve para la caida del cabello, intentémoslo a ver y quedó calvo listico, listico" (Gloria Estela)*





*"Es utilizada más que todo en la cocina, en la culinaria en las comidas y en la medicina, en la medicina más que todo para el insomnio para el cansancio físico y mental, se toma una bebida en el día para dormir, yo me la tomo en un poquito de agua con leche sin nada sin azúcar. En la gastronomía se usa en pizzas, ensaladas, sopas, alguien me dijo péguese de la albahaca si no quiere pastillitas para dormir"*

## Té verde

Y en medio de la charla se descubren diversas plantas y sus propiedades, ya sea por una recomendación, por un video o como en el siguiente caso, para una tarea.






*"Yo no lo conocía la verdad, pero la descubrí para la tarea, jajaja...tiene muchas propiedades, sirve para adelgazar, para el colón, para calmar enfermedades como la gastritis, y enfermedades cardiovasculares, no se puede exceder su consumo y tiene restricciones (Amanda Cuervo)*

*"El té verde también sirve para conciliar el sueño" (Luz Mery zuluaga)*

## Orégano



*"Las personas usan el orégano para curar heridas, infecciones parasitarias y muchas otras condiciones, sirve para la tos, el reflujo, los dolores de cabeza, cólicos, virus, bacterias"*

*"La conocí por medio de una hermana, yo tenía mucha tos y ella me dijo que hiciera bebida de esto, y yo después la recomendé" (Dora Lia Gómez)*



*"Licuo, orégano, menta, llantel, pimpinela, siempre viva también, se utiliza en los jugos con la flor de Jamaica" (Arnovia Arcila)*

## La albahaca

Luz Mery Zuluaga nos comparte como las situaciones de su vida le conllevaron a conocer la albahaca, planta en la que encontró una alternativa natural para estimular el sueño.





*"El romero nunca falta en la casa para los cólicos, para aromatizar para trapear mejora los cólicos y gases, evita la aparición de arrugas, se pone a hervir en agüita y sirve para tónico, ayuda a mejorar condiciones circulatorias. Se puede tomar en infusión, pone una taza de agua a calentar en olla, cuando hierva agregue una cucharada de hojas y flores de romero y la deja reposar, sirve para problemas digestivos, para revitalizar el organismo, y para la circulación"(Gloria Estela)*

## Para el cansancio en las piernas

- Eche varias hojitas de romero en alcohol con aceite de oliva en un frasco
- Deje fermentar durante 20 días
- Saque la preparación y hágase masajes suaves en las piernas durante las noches
- Para un mayor efecto puede agregar ralladura de la semilla del aguacate y una hojita de cannabis.

- Ponga una taza de agua en una olla a hervir
- Eche dos ramas de romero en el agua caliente
- Deje reposar por 10 minutos
- Sumerja las piernas
- Complemente con ejercicio

### Para el cabello

- Cocine bastante romero en agua
- Deje reposar
- Use como tónico
- También puede agregar la preparación al shampoo



Como dato curioso, el apio para ensalada se identifica por su tallo ya que es grueso y en el extremo posee un color blanco



*"El apio medicinal tiene propiedades hepáticas, tomar infusiones de apio en ayuno, le da un muy buen color en la piel" "Las mamas nos daban las nueve bebidas a la misma hora en ayunas para quedar bien sanitas después del parto" "Una señora comía apio con sal después del parto, y es más parada que todos nosotros" (Rosalba González - Berta Gómez )*

## Uchuvo

Con pocos recursos, Olivia Osorio conoce la panta de uchuvo gracias a su madre, quien con el fruto alimentaba a su familia y que en sus hojas encontraba medicina.



*"Tiene muchas propiedades cuando una tiene el hígado inflamado toma tres hojitas de estas y las pone en infusión y las tapa y cuando este de tomar se lo toma y con eso se alivia del estómago. Sirve para hacer enjuague en las muelas cuando están inflamadas. Y con el fruto se hace mermelada, dulces y jugo. Este uchuvo también sirve para cuando se tiene amigdalitis se come la uchuva con sal para que barra todas las bacterias que tiene en la garganta, y cuando los niños están pequeños se les da, se les quita el forrito para que no se ahoguen y con esto pueden hablar más fácil.*
*(Olivia Osorio)*

# Apio

Para los cólicos menstruales ¡una bebidita de apio mijita! esa ha sido una receta que se conserva gracias a nuestras madres y abuelas, que en medio de sus dolencias, buscaban con el apio, reducir el cólico menstrual.

*"En mi casa toda la vida hemos tenido de esta matica que alguien tenia dolor de estómago, ¡Vaya coja una matica! siempre se ha utilizado esta planta, para dolores de estómago y cólicos menstruales. Este apio es para bebidas, este no es para ensaladas tiene antioxidantes es diurético y preparada en jugos verdes aporta vitaminas. Yo personalmente la utilizo mucho en jugos verdes, hago un licuado de apio, zanahoria, espinaca y también le echo unas ramitas de perejil".*





*"Existen dos clases de apio, este es el medicinal, tengo una experiencia bonita, por que como decía Cruz, en tiempos antiguos la usaban nuestras mamas para que cuando una persona tenía un bebé le daban nueve bebiditas de apio para que sacara todo, todo lo que tenían dentro, para sacar los residuos. Cuando mi hija dice - ¡Ma tengo un cólico tremendo, bueno mi amor! - Se cocina la hojita con agüita" (Rosalba Gónzalez)*

# Penca sábila y aloe vera

En medio de la tertulia del día a día, se gestan conocimientos que migran de persona a persona y se quedan haciendo eco formando parte de un saber medicinal.

*"Es el mejor anti-solar, se usa para antes y después, como protector solar o para quemaduras.Yo la conocí en la casa* (la penca sábila), *ya que se usaba para problemas respiratorias* (tos)*... también sirve para la acidez estomacal. Se utiliza con panela para el acné de los jóvenes y untada sirve para el rejuvenecimiento de la piel, para la dermatitis, se puede tomar en aromáticas, jugos y se utiliza para hacer tortas" (Rubiela Jiménez)*



*"Una señora nos contó que ella le agrega el juguito (el sumo) de la zanahoria junto al cristal y que es super bueno como anti solar, evita que le den las pequitas del sol"(Gloria Estela Quintero)*

## Recomendación

Para el uso del cristal de la penca, se coloca la penca en un recipiente con poca agua por 2 horas como mínimo, para que suelte todo el yodo, esto con el fin de consumir su cristal de manera sana y que sea benéfico

*"La penca tiene esa creencia de que amarrada junto con una herradura tiene buena suerte, nuestros antepasados la amarraban detrás de la puerta" (Rosalina Betancur)*

## Ruda



*"La ruda es una planta medicinal que se usa para trastornos digestivos crece de maneras silvestre, pero se puede sembrar en casa, una persona embarazada no puede consumir ruda se caracteriza por sus flores amarillas, calma el dolor de estómago, la gastritis, padecimiento de la menstruación, tonifica las arterias y capilares, reduce la ansiedad, nervios y estrés, la ruda es rica en vitamina C, la ruda la escuchaba mencionar mucho en mi casa pero no la conocía, la conocí en un curso de centro vida" (Marta Arbeláez)*

Es común encontrar en los huertos la ruda ornamental, la cual ayuda a repeler los insectos, se identifica con un gran número de flores de color amarillo tirando a naranja que sirven como semillas.

Por otro lado encontramos la ruda medicinal, que se emplea para ahuyentar moscas, y las malas energías, esta planta entra a formar parte del adagio popular *"Para la mala suerte un baño de ruda"*



## Pronto alivio

**Y en medio de una caminata Rosalina Betancur se encuentra con el pronto alivio, un arbusto, que se usa como cerca natural gracias a su capacidad para desarrollarse en suelo.**



*"Es una plantica que a parte de ser aromática es medicinal, tiene un olor muy agradable, es relajante dejando una sensación de frescura reduce la congestión nasal, es digestiva reduce las nauseas, es espasmódica. Es una plantica que si usted por la noche no puede dormir hace una aromática con esta plantica y le agrega limón y duerme como perrito chiquito..., yo salía a caminar todos los días, por allá por los lados de Camargo veía en las orillas, esto sirve como cerquitas viva, me la llevé para mi casa y esto se vuelve un monte, es un arbusto que crece y toca apodarla constantemente...es una aromática muy agradable para las personas que nos visitan"*

## Acetaminofén



La planta de acetaminofén hace presencia en el encuentro de tertulia medicinal y algunas personas se preguntan ¿Cuál es su beneficio? a lo que Cruz Elena Hernández responde...

*"Muchas personas dicen que el acetaminofén no hace nada, pero es mejor recurrir a la planta, hacerse una bebidita con unas cinco hojitas, es muy bueno para disminuir el dolor de cabeza"*