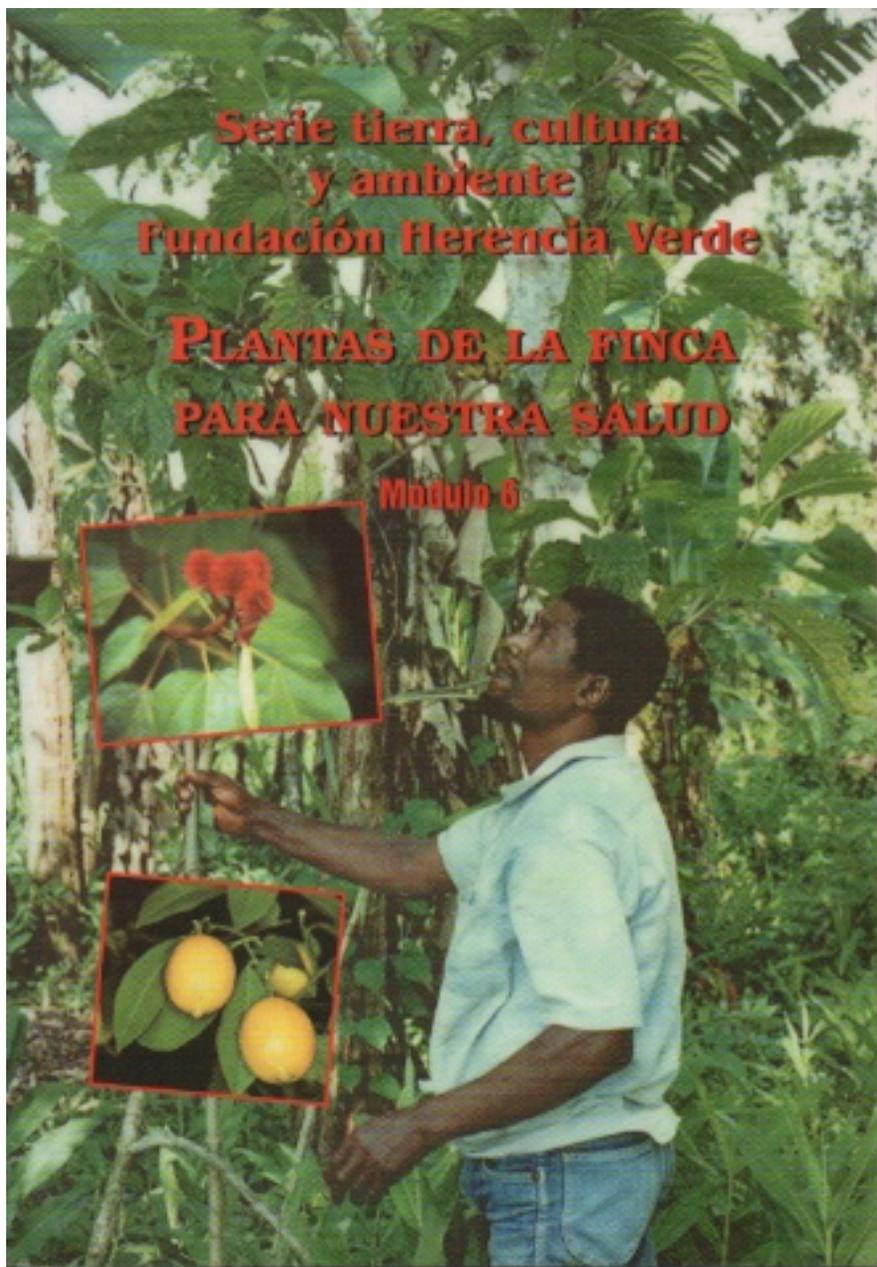


**Serie tierra, cultura
y ambiente
Fundación Herencia Verde**

**PLANTAS DE LA FINCA
PARA NUESTRA SALUD**

Modulo 6



CONTENIDO

Presentación	0
Introducción	1
Recuperando y usando las plantas medicinales de la finca	2
La historia de nuestra herencia	3
En la tierra está nuestra vida	4
Las plantas medicinales de la finca	5
Volvo	
PLANTAS DE LA FINCA	
PARA NUESTRA SALUD	
Módulo 6	
Agave	13
Café negro	14
Caca de leche	15
Limon	16
Sauco zapallo	17
Santamaría de agua	18
Propiedades	19
Cultivo	20

Serie tierra, cultura y ambiente

Fundación Herencia Verde
Zona del Bajo Anchicaya

© Fundación Herencia Verde
Agosto de 2000

CON EL APOYO DE

IDRC (International Development Research Centre), Canadá
CID (Centro Internacional para la Investigación y el Desarrollo), Canadá

REALIZACIÓN

Augusto Alzate	Román Ospina
Camilo Correal	María Myriela Riascos
Luis Miguel Constantino	Buenaventura Caicedo
Germán Zaluga	

CON LA COLABORACIÓN DE

Promotores de Salud del Bajo Anchicaya,
Municipio de Buenaventura, Valle

Ranulfo Garzón	Sieto Arboleda
Fabolo Moreno	Samuel Mondragón
Heriberto Dajorno	Julió César Zuñiga
Denis Nobleño	Lucio Camacho (+)
Elicias Herrera	Jairo Angulo
Apollinar Angulo	Manuel Angulo

APOYO COMUNITARIO

Guillemina Riascos	Myer Angulo
Omar Angulo	Bernardo Angulo
Tedillo Camacho	Miguel Riascos

TENTOS

María Myriela Riascos, Promotores de Salud	Luis Miguel Constantino
Camilo Correal, MD.	Juan Guillermo Buenaventura
Germán Zaluga, MD.	

FOTOGRAFÍAS

Luis Miguel Constantino
Juan Guillermo Buenaventura

Impresión: PERUA S.A.

Recuperando y usando las plantas medicinales de la finca

PRESENTACIÓN

LA VALORACIÓN integral del ser humano no solamente repercute en su estado de convivencia dentro de la sociedad, sino que incide notablemente en la recuperación, conservación y transformación del medio natural. No en vano diferentes grupos étnicos colombianos han conseguido reconocimiento constitucional en cuanto al respeto de su identidad cultural y territorial.

Una de las permanentes estrategias de la Fundación Herencia Verde con la comunidad del Bajo Anchicayá consiste en rescatar, valorar y apropiarse la riqueza sociocultural y natural existente en la región, con el fin de consensuar alternativas de vida que permitan una convivencia larga y armoniosa del hombre con la naturaleza. Dentro de esta riqueza sobresale el tema de la etnomedicina como una alternativa que motiva el uso y aprovechamiento de diferentes recursos vegetales para el autocuidado de la salud y el bienestar familiar de la comunidad afrocolombiana.

La presente cartilla quiere hacer énfasis en la importancia de combinar el conocimiento popular con el conocimiento convencional de la medicina moderna y con la existencia de algunos recursos vegetales para disminuir los riesgos de enfermedad en la población y garantizar la propagación y conservación de muchas especies vegetales que hasta hace algún tiempo se tenían en el olvido y que son importantes en la medicina preventiva. Las caracterizaciones vegetales en el Bajo Anchicayá muestran más de cien especies con potencial medicinal y alimentario para el autocuidado en salud, por lo cual este primer aporte quiere hacer alusión a la necesidad que tiene el ser humano de estar bien física y mentalmente para afrontar con responsabilidad la labor de producir para su subsistencia sin afectar el medio natural.

Durante muchos siglos los nativos pobladores de América accedieron a sus recursos para forjar su sustento y conocer los principios naturales y humanos que regían la vida. Después de la invasión europea y el intercambio étnico, en el territorio americano se presentaron innumerables cambios en los hábitos socioculturales que desplazaron el sentir propio y fueron deteriorando lentamente el entorno natural (biodiversidad) y con él los valores culturales y los conocimientos tradicionales de la población nativa.

Por último, es conveniente tener en cuenta que las personas, para realizar sus diferentes oficios, requieren una previa y adecuada preparación socioambiental que les permita valorar y apropiarse los diferentes legados culturales y naturales, propios y externos, que les otorga la vida, sin perder la visión de que deben ser aplicados en el contexto y realidad del suelo suramericano. Vivir es el principal oficio del hombre y, como tal, debe estar ligado a todos los acontecimientos sociales, culturales, religiosos, económicos y naturales que hacen parte de su convivencia. El contenido de las páginas siguientes es una contribución, con el apoyo inestricto de la Junta Directiva de la Fundación Herencia Verde, conformada por Rodrigo Murgueta, Carlos Arango, Sandra Holguín, Enrique José Molina y Ana Milena López, para que el hombre piense en vivir plenamente, desde la recuperación, valoración y apropiación de su riqueza ambiental, para llegar a una muerte sana.

Antonio Alzate Burmako

INTRODUCCIÓN

NUESTRA TIERRA DEL Pacífico es una de las regiones más lindas del mundo, y es la que hemos recibido como herencia de los mayores para vivir con alegría y salud.

Desde 1994, con la Fundación Herencia Verde, venimos adelantando un programa de recuperación y promoción de las plantas medicinales en el río Anchicaya, municipio de Buenaventura, en el que han participado Promotores de Salud, curanderos, comadronas, líderes comunitarios y muchas familias campesinas que allí habitan.

Con mucho entusiasmo hemos podido recuperar plantas medicinales de los jardines alrededor de nuestras viviendas y algunos han vuelto a construir las azoteas. Con las hierbas de remedio que nos ofrece la naturaleza hemos podido solucionar muchos problemas de salud que nos aquejan y gracias a los cambios y cuidados de la alimentación, al uso de plantas frescas, a la recomendación de purgamos, a la costumbre de tomar con frecuencia plantas amargas y a muchos otros consejos, sentimos que las enfermedades no nos afectan tanto, que gastamos menos dinero y recursos en buscar la droguería y el hospital y que revivimos la herencia y tradición que nos dejaron los mayores.

La salud en nuestras familias y comunidades también depende de que tengamos un ambiente sano. Aguas limpias para tomar, montañas con plantas, animales y aire fresco. Por eso nuestro programa no sólo busca que recuperemos las plantas medicinales, sino también que ayudemos a cuidar y conservar las montañas y las fincas.

La finca, ese pedazo de tierra que heredamos de los mayores, no sólo sirve para cultivar las plantas que comemos. También es un lugar importante para la siembra de muchas otras plantas que nos ayudan a vivir mejor.

Las plantas medicinales sembradas en la finca, además de su regalo como remedio, pueden traernos muchos otros beneficios. Sirven para hacer cercas vivas, para darnos sombra, para proteger el suelo y las fuentes de agua, para darnos fruta o condimentos y también ayudan a proteger los cultivos de plagas o al buen crecimiento, como abono de plantas vecinas. Recordemos que mientras más variedad de plantas haya en la finca, menos necesidad tenemos de comprar sustancias químicas de los almacenes y la tierra crece con más vigor y energía.

En esta cartilla queremos recomendar el cultivo y uso de diez plantas medicinales en la finca. Recomendamos que su utilización se haga con el consejo de los Promotores de Salud y en ningún momento buscamos reemplazar los servicios médicos. Esperamos que nuestras fincas vuelvan a ser grandes jardines, llenos de árboles y plantas de beneficio para la vida.

Recuperando y usando las plantas medicinales de la finca

LA HISTORIA DE NUESTRA HERENCIA

LA FINCA ES EL PEDAZO de tierra que heredamos de los mayores y en donde podemos trabajar y mantener a nuestras familias. El río ha sido siempre el camino más importante para poder nos mover de una parte a otra. Los abuelos construían sus casas cerca de la orilla y detrás tumbaban un pedazo de montaña para cultivar las plantas alimenticias y medicinales.

Antes de que llegaran las cosas modernas, nuestras familias conseguían en la finca o la montaña todo lo necesario para sobrevivir. Sembraban maíz, papachina, batata, plátano, chontaduro y muchas otras plantas como alimento. Pero también sembraban en la finca árboles para dar sombra, plantas para artesanías y muchas más que servían como remedio para prevenir o curar muchas enfermedades.

Nuestras costumbres han cambiado en los últimos años. Muchos viven en las ciudades grandes como Buenaventura, Tumaco, Quibdó o Guapi. Algunos se han ido a vivir a otros lugares de Colombia o del extranjero. Hay quienes han construido sus casas en pequeños caseríos y veredas. Cada vez somos menos los que vivimos en el campo, cerca de los ríos, en nuestras propias fincas.

Y las fincas de ahora también han cambiado mucho. Allí donde la carretera ha llegado, ya no nos importa tanto el río y construimos nuestra casa en la orilla del camino. Cada vez sembramos menos plantas en la finca, sólo las de alimento que más empleamos o las que nos interesan para la venta, como el chontaduro y el borjé. Con las técnicas modernas de agricultura cultivamos menos variedad de plantas alimenticias, artesanales y medicinales y empleamos sustancias agroquímicas y venenos para fertilizar y controlar las plagas, teniendo que pagar mucho dinero a los dueños de los almacenes que venden estos productos.

También estamos cambiando nuestra forma de alimentarnos. Preferimos los alimentos que venden en las tiendas y supermercados. Hemos tomado la costumbre de ingerir alimentos chatarra como gaseosas, golosinas de paquete, dulces y comidas procesadas en latas o condimentos químicos. La comida de ahora la tenemos que comprar, resulta mucho más costosa, nutre menos y por la gran cantidad de químicos que contiene nos vamos intoxicando lentamente sin darnos cuenta.

Ya no hacemos azoteas para sembrar plantas de condimento y de remedio. Preferimos los condimentos de las tiendas, y hasta la bija, que no faltaba en nuestra comida, la hemos cambiado por el color artificial. Muchas de las enfermedades que sufríamos eran tratadas con plantas de la finca y de la montaña, sin necesidad de hospitales o drogas de las farmacias.

Sin darnos cuenta, hemos permitido y ayudado a que se acabe la montaña y a que las fincas no produzcan tantas plantas como antes. Las aguas se están contaminando, la pesca cada vez es más difícil y la cacería es más escasa. La herencia que recibimos se está agotando y lo peor es que ahora sentimos que vivimos con más pobreza, la comida es más costosa y tenemos menos salud.

EN LA TIERRA ESTÁ NUESTRA VIDA

Pero todavía estamos a tiempo. Ya hemos conseguido que las leyes del gobierno respeten nuestros derechos como comunidades negras y estamos buscando tener los títulos de propiedad colectiva de nuestras veredas y montañas. Y sabemos que sólo podremos seguir viviendo si permanecemos unidos y trabajamos bien lo único que nos queda: nuestra linda tierra del Pacífico.

Reconocemos que muchas de las cosas modernas que nos han llegado son buenas. No podemos estar en contra de las técnicas agrícolas que nos ayudan a sembrar mejor o de la medicina moderna que nos ayuda a curarnos de muchas enfermedades. Sin embargo, no debemos olvidar las enseñanzas que nuestros mayores nos han dejado y que en su época les sirvieron para vivir con alegría y salud.

Por eso muchos de nosotros hemos empezado a recuperar las semillas de las plantas alimenticias, artesanales y medicinales que ya se están extinguiendo. Queremos volver a sembrar en nuestras fincas la papachina, el camote, la batata, el bananito, el pacó, la pepepán y muchas más. Volver a construir las azoteas con cebolla, poleo, paico, yerbabuena y llantén. Que nuestras fincas vuelvan a ser grandes jardines llenos de árboles y plantas de beneficio para la vida.

Queremos usar menos los químicos para fertilizar la tierra o para acabar con las plagas. Cuidar los ríos y las quebradas. Sembrar árboles que nos den sombra y frutas. Y con la ayuda de nuestros promotores de salud, volver a usar las plantas medicinales para el cuidado de nuestra salud. Si no tenemos dinero para vivir como los extranjeros, sólo nos queda entender que en la tierra está nuestra vida.

LAS HIERBAS MEDICINALES DE LA FINCA

Sabemos que alrededor de las casas podemos sembrar muchas hierbas que sirven como remedio. Con la colaboración de los promotores y de la Fundación Herencia Verde hemos comenzado a sembrar plantas medicinales cerca de nuestras casas: el anamú, la millonaria, la malva, la altamisa, el rabo de zorro, la albahaca y muchas otras que ya estamos empleando para prevenir y curar las enfermedades de nuestras familias.

Pero hay muchas plantas que no podemos tener cerca de la casa. Algunas sólo se dan en las orillas de los caminos o ríos y quebradas; otras se dan en los rastrojos y muchas más sólo se consiguen dentro de la montaña. Sin embargo,

hay plantas medicinales que podemos tener en la finca, sembradas junto con las alimenticias.

Las plantas medicinales sembradas en la finca pueden traernos muchos otros beneficios. Sirven para hacer cercas vivas, para darnos sombra, para proteger el suelo y las fuentes de agua, para darnos fruta o condimentos y también ayudan a proteger los cultivos de plagas o al buen crecimiento, como abono de plantas vecinas. Recordemos que cuanto más variedad de plantas haya en la finca, menos necesidad tenemos de comprar sustancias químicas en los almacenes y la tierra crece con más vigor y energía.

La gente que vive en las ciudades se está cansando de comer alimentos artificiales y llenos de químicos y está entendiendo que las drogas de las farmacias son mucho más costosas y no siempre la pueden curar del todo de las enfermedades. Está buscando ahora otra vez comidas sanas, sembradas en las fincas, y plantas medicinales para el cuidado de la salud. Nosotros aún tenemos oportunidad de tener a mano, en nuestras propias fincas, estas maravillosas plantas alimenticias y medicinales.

VOLVAMOS A SEMBRAR PLANTAS MEDICINALES EN NUESTRAS FINCAS

Aunque son muchas las plantas medicinales que podemos sembrar, debemos escoger las que nos traigan más beneficios para la finca. Ojalá las sembramos en compañía de nuestros hijos, para que ellos se encarguen de cuidarlas y tengan cada vez más amor por la tierra y los regalos de la naturaleza.

Algunas plantas medicinales pueden ser utilizadas como cercas vivas, para hacer linderos con las fincas vecinas o con nuestra casa. Es el caso del matarratón, la pringamoza y el limón.

Otras plantas medicinales sirven al mismo tiempo como remedio y como frutas refrescantes para tomar como bebidas para calmar la sed. Tenemos el mango, el zapote, el naranjo y el borojó.

También hay árboles con propiedades medicinales que sirven para darnos sombra y nos ayudan a conservar el suelo y las fuentes de agua. Es el caso del cunista, el nacedero, el julape, el calambombo y el barejón.

Y para completar hay algunas plantas medicinales como la bija o achote, que sirve como condimento; la santamaría de anís, que sirve para bebidas aromáticas; el aguacate, la pepepán y el pacó, que nos dan ricas y nutritivas frutas; el nacedero, que también sirve para alimentar el ganado y el zapatico; que ayuda a controlar plagas de los cultivos.

Aunque la lista es larga, en esta cartilla estamos proponiendo el cultivo y uso de diez plantas medicinales para sembrar en nuestras fincas del Pacífico, con algunos consejos sobre su forma de uso y los beneficios que pueden brindarnos cada día.

Algunas plantas de la finca y su uso

MATARRATÓN

Gliricidia sepium

Este pequeño árbol es originario de Centroamérica y se encuentra en casi todas las regiones de clima caliente de nuestro país.

El nombre de matarratón se debe a que sus raíces han sido empleadas como veneno para los ratones y otros roedores. Es muy común el uso de este árbol como cerca viva y goza de popularidad por sus propiedades medicinales.

Es una planta de sabor amargo suave y su efecto más importante es para combatir la fiebre, el fuego y el calor concentrados.

En su uso para la fiebre se recomienda machacar unas siete hojas en un pocillo de agua y tomar la bebida cuatro veces al día.

Para baños del cuerpo se puede usar el agua en la que se cocine un manojo de hojas por unos pocos minutos o también se pueden hacer baños con la espuma que sueltan las hojas al machacarse.

Algunos aconsejan hacer una cama con hojas de matarratón para combatir la fiebre.

También se puede usar en lavados intestinales. Por otra parte, unas hojas colocadas dentro del sombrero evitan la insolación.

El matarratón también sirve para aquellas personas que sufren de gripas muy frecuentes o pasmadas. En algunas regiones se utilizan las hojas bebidas en cocimiento para combatir el paludismo, pero siempre bajo el cuidado del promotor de salud.

Por la toxicidad que pueden tener sus raíces se debe tener mucho cuidado al usarlas.

Lo podemos propagar por estaca. Es importante que lo volvamos a sembrar en nuestras fincas, ya que sirve como cerca viva y, como medicina, para la fiebre.



NACEDERO

Trichanthera gigantea

El **nacedero** es un árbol grande y hermoso que se encuentra en las fincas y orillas de los ríos en el Pacífico. Los países lo conocen con el nombre de quebraberrigo.

Es originario de Suramérica y sirve para hacer cercas vivas y para dar sombra en los cafetales. Es uno de los árboles que se recomiendan sembrar en los nacimientos y las quebradas, pues ayuda a proteger el agua.

Sus hojas son muy utilizadas para alimento del ganado vacuno y de marranos, ya que contienen muchas proteínas.

Es una de las plantas más utilizadas como medicina, ya que con sus hojas se prepara el bebedizo para dar a las mujeres que han dado a luz, con el fin de limpiar los restos del parto y evitar así complicaciones de la dieta o puerperio.



Nosotros la conocemos como una planta caliente que ayuda a sacar el pasmo y controlar los entuertos, usándola en bebedizos y en baños.

En otras partes del Pacífico usan el **nacedero** para la hipertensión arterial, la obesidad, limpieza para problemas menstruales y los riñones o también para combatir los parásitos intestinales.

Podemos propagarla por estaca. Conviene sembrar **nacedero** en nuestras fincas o cerca de los ríos y quebradas, ya que además de su beneficio medicinal nos ofrece sombra, sirve de alimento para el ganado y ayuda a proteger las fuentes de agua.



AGUACATE

Persea americana

ES UN ÁRBOL FRUTAL, originario de Centroamérica y cultivado en las regiones tropicales de todo el mundo. En el Pacífico se cultiva en algunas fincas, aunque es difícil que produzca frutos.

La fruta del aguacate es deliciosa como acompañante de gran variedad de comidas. Contiene minerales, vitaminas y otros elementos nutritivos como las grasas vegetales.

El árbol de aguacate también nos sirve para dar sombra en las fincas, para hacer cercas vivas y como protección del suelo.

Es una de las plantas medicinales más reconocidas en América y se emplean tanto las hojas como la corteza, la fruta y la semilla para muchas enfermedades.

En el Pacífico la reconocemos por el sabor amargo suave de sus hojas, que tomamos junto con la corteza del árbol para los problemas del hígado, preparándola en cocimiento y tomándola por copas durante el día, por varias semanas o meses.

Sus hojas en cocimiento son muy eficaces para regular los desarreglos menstruales, para controlar el exceso de azúcar en la sangre y para evitar la inflamación de las várices.

Para usar las hojas se aconseja cocinarlas en agua durante varios minutos y tomar tres pocillos diarios durante varias semanas. Si se va a emplear por vía externa entonces utilizarla en baños antes de acostarse durante varias noches, teniendo cuidado de evitar el frío y la humedad durante estos días.

Además, la corteza del tronco se prepara en cocimiento para problemas de fiebre, diarrea, lombrices y calor en el estómago; el aceite del fruto sirve como tónico capilar para favorecer el sano crecimiento del pelo; la cáscara del fruto se usa para combatir parásitos intestinales y amebas.

Podemos propagarla por semilla y es más fácil sembrarla primero en la azotea, para después pasarla a la finca. Es importante que la cultivemos, ya que nos brinda muchos beneficios como alimento, medicina, sombrío y protección del suelo.



CAÑA AGRIA

Costus spicatus (Caña Agria Grande)

ESTA PLANTA en forma de caña, con hojas grandes, gruesas y notables por el tamaño del tallo, crece sobre todo en lugares húmedos y pantanosos. Su origen parece estar en las Antillas.

Las hojas y la caña tienen un sabor ácido muy agradable. Podemos considerarla como una de las plantas medicinales más frescas que hay en nuestra región y además ayuda a proteger el agua de los nacimientos y las quebradas.

En el Pacífico también la conocemos con el nombre de cañaguata, pero es fácilmente confundida con la pãngala (*Dimelocostus strobilaceus*), especie parecida y que no tiene el típico sabor ácido de la propia.

La población del Chocó usa el jugo del tallo para limpiar la loza, lavar la ropa blanca y aun para dar fijeza a la cal con que se blanquean las casas.

El jugo fresco del tallo es de gran utilidad como medicina. Por sus propiedades refrescantes y limpiadoras sirve para combatir la fiebre y el calor concentrado.

Por ser planta tan fresca también sirve para limpiar los riñones y el hígado, contra la fiebre tifoidea y como gran ayuda en el tratamiento del paludismo.

A los niños con rebote de parásitos y diarrea se les puede dar el jugo de caña agria, por cucharaditas durante el día, hasta que sientan mejoría.

Tomada en ayunas, siquiera una vez al mes, ayuda a refrescar el organismo y en grandes cantidades puede servir como purgante.

La podemos cultivar por cepa o piecito. Es una de las plantas que se están extinguendo en el Pacífico y es importante que la conservemos y la volvamos a sembrar en las fincas.



BIJA O ACHIOTE

Bixa orellana

PLANTA ARIUSTINA, originaria de América del Sur. En Colombia se encuentra en casi todas las regiones de clima cálido.

En el Pacífico se cultiva en las fincas, aunque cada vez es menos apreciada; se utiliza sobre todo como condimento, para la preparación de la bija, antes indispensable en la elaboración de casi todos los alimentos. Hoy su uso ha disminuido, siendo reemplazada por el color artificial de venta en las tiendas.

Los indígenas la usan para repeler los zancudos y protegerse de los rayos del sol. No sólo sirve como condimento en las comidas sino que también ayuda a mejorar la digestión y a mantener limpio el intestino. Para preparar el color de achiote se toma un puñado de semillas y se deja en abundante agua por tres días, luego se retira y se pone el agua al fuego hasta que espese, quedando como mantequilla, y está listo para guardar y usar.

Las semillas tienen muchas propiedades medicinales, pero sobre todo para problemas de tos, bronquitis y amigdalitis. Se pueden tomar preparadas en agua apagada para los problemas bronquiales o usarse en gargarismos para problemas de amigdalitis.

Las hojas sirven para problemas hepáticos y de riñones, purgante digestivo, útil para combatir algunas enfermedades venéreas y para controlar el vómito.

Debemos volver a cultivar el achiote, teniendo en cuenta que es un bonito árbol que sirve para adomar los jardines y la finca, nos trae muchos beneficios como medicina y además, al recurrir a este condimento, evitamos el uso de otros colorantes que nos venden en las tiendas, hechos de sustancias químicas dañinas para nuestra salud y que son más costosos y menos sabrosos.



LIMÓN

Citrus limon

ESTE ES UNO DE LOS árboles frutales más famosos en el mundo entero. Perteneció a la familia de los cítricos y al parecer es originario de Asia.

Fue traído en el siglo XVI a Colombia por los españoles y hoy se cultiva en casi todas las fincas de clima caliente.

El jugo de limón ha sido utilizado como bebida refrescante y para darles aroma y sabor a muchos otros alimentos.

El fruto es rico en ácido ascórbico (Vitamina C), ácido cítrico y otros ácidos orgánicos. Contiene también sustancias útiles para la circulación y el buen funcionamiento del organismo.

Hoy hemos abandonado mucho el consumo de frutas y jugos ácidos, prefiriendo tomar las gaseosas y otras bebidas dulces que venden en las tiendas y que son más costosas y dañinas para la salud.

En el Pacífico se encuentra cultivado en algunas fincas y sus frutos son empleados para la preparación de refrescos o como medicina los conocemos por su delicioso sabor ácido y refrescante, acompañando numerosas preparaciones medicinales.

Es frecuente agregar jugo de limón a otros remedios usados para la gripa, el dolor de estómago, los parásitos, la diarrea y el dolor de cabeza.

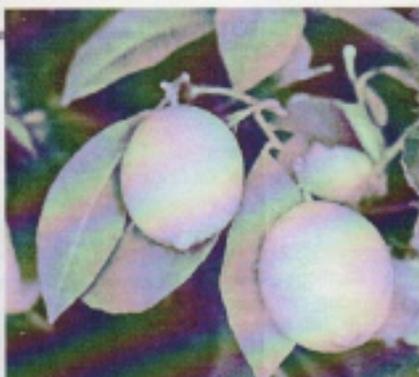
Tomar agua con jugo de limón, sin azúcar, ayuda a refrescar y limpiar el organismo y mejora la digestión.

El jugo puro combate los parásitos intestinales, el dolor de estómago y la jaqueca.

Las hojas también son medicinales. En cocimiento sirven para los problemas de gripas frecuentes o pasmadas. Sobadas en el cuerpo ayudan a combatir el "arrebato de lombrices". El baño con el cocimiento de las hojas ayuda a combatir los nervios y a sacar fríos del cuerpo.

Es importante recordar que en la cáscara del fruto del limón y de varias frutas cítricas se encuentran sustancias que con el sol pueden producir irritaciones y manchas de la piel.

No debería existir una finca en el Pacífico que no tenga sembrados varios árboles de limón, una de las frutas más maravillosas que nos regala la naturaleza.



SAUCO ZAPATICO

Solanum nudum Dulac

Esta pequeña planta es originaria del Pacífico, y aunque crece silvestre en los rastrojos y las orillas del camino, todavía muchas familias la siembran en sus jardines y fincas.

Se la conoce con el nombre común de sauco, aunque muchos prefieren llamarla hoja jedionda o zapatico y no debe confundirse con el sauco de los paisas, árbol de flores blancas muy usado para la tos.

Es una de las plantas medicinales más utilizadas en todo el Pacífico y sus hojas tienen suave sabor amargo.

Muchos adultos recuerdan que los antiguos tomaban esta planta en ayunas para mantener el hígado limpio y el cuerpo "alentado". También se emplea, tomada y en cataplasma, para el dolor de cabeza.

La usamos para mejorar el hígado, preparada en amasado con limón, por agua ordinaria o cocida y tomada en ayunas, por copas.

La podemos propagar con semillas y no debería faltar en ninguna vivienda del Pacífico.



SANTAMARÍA DE ANÍS

Piper anisatum

LA SANTAMARÍA DE anís es una de las tres clases de santamaría que existen en el Pacífico y abunda en la selva y los rastrojos, aunque muchos la siembran en las fincas o en los jardines cercanos a las casas.

Las hojas tienen un suave aroma y sabor a anís, por lo que sirvió para falsificar el verdadero anís en la preparación del aguardiente.

Las hojas se utilizan para darle sabor al agua de panela y son empleadas por las comadronas o parteras para facilitar el trabajo de parto. Además, era planta empleada por los antiguos curanderos para baños de la suerte y, tomada en zumo, para quitar "maleficios de barriga grande". La usamos preparada en agua apagada para sacar fríos del cuerpo.

El agua apagada con las hojas sirve para calmar el dolor de estómago, los cólicos de la menstruación y facilitar la digestión.

También se ha conocido que en otras partes la usan como planta caliente para fortalecer la matriz en el embarazo y controlar el problema de los niños que se orinan en la cama.

Debemos volver a cultivar la santamaría de anís en fincas y jardines, ya que además de sus beneficios medicinales, ayuda a proteger el suelo y a evitar las plagas en los cultivos.



PRINGAMOZA

Urena bacillera



ES UNA PLANTA que se encuentra en todas las regiones tropicales del mundo. Abunda en

el Pacífico y puede hallarse espontánea en los rastrojos y a orillas de caminos y quebradas.

Todos conocemos que sus hojas y tallos tienen una pelusa que produce picazón, ardor y brote cuando los tocamos.

En el Pacífico también es conocida como juyo y las hojas son utilizadas como

alimento. Contiene gran cantidad de vitaminas y minerales, por lo que podemos considerarla como la mejor hortaliza y verdura de nuestra región.

Se pueden preparar en variedad de alimentos y platos típicos como al arroz de pringamoza, el toyo con pringamoza, el atolado con pringamoza y el guiso de pringamoza.

Es una de las hierbas de remedio más poderosas y reconocidas por su utilidad para purificar el organismo. Por eso decimos que la pringamoza es planta medicinal depurativa.

El cocimiento sirve para limpiar el organismo, combatir el reumatismo, facilitar la lactancia, ayudar a la memoria y curar el acné. Se recomienda cocinar durante unos pocos minutos las hojas y los tallos en agua para tomar tres pocillos al día por varias semanas.

El zumo de las hojas sirve para combatir la anemia, gracias a su alto contenido de hierro.

Aplicada en azotes en el cuerpo sirve para sacar fríos y calores en casos de dolores musculares o articulares, reumatismo y mala circulación.

Otros usos conocidos incluyen los de la aplicación de las hojas sobre picaduras de insectos y la hormiga conga, o también la curación del mal aire con una rama soplada sobre el enfermo.

Podemos propagarla por piecito. Es importante volverla a sembrar en las fincas, ya que nos da gran beneficio como alimento y como remedio.



CUNISTA

Jacaranda sp.

ESTE ÁRBOL ES originario de América y se encuentra en las regiones de clima caliente.

En el Pacífico se observan árboles de gran altura, silvestres en las orillas de los caminos, en las fincas o entre la selva y se le conoce con los nombres de chandioto, pinguasi, cuní, cunista, cunique o gualanday.

Sirve para dar sombra en las fincas y ayuda a proteger el suelo. Además tiene grandes propiedades medicinales.

La consideramos una planta caliente, de sabor amargo suave, que usamos como reconstituyente y como depurativo de la sangre tomada en cocimiento de las hojas. Los mayores usaban el cocimiento de las hojas para los cólicos de la menstruación.

Podemos decir que el cunista es un verdadero antibiótico y por lo tanto sirve para limpiar la sangre, especialmente en los casos de infecciones frecuentes de la piel, amigdalas, nacidos y abscesos. Para su uso se recomienda cocinar unas ramas en agua hasta que quede de color amarillo fuerte, para tomar tres pocillos al día durante varias semanas.

También el cocimiento de las hojas y la corteza sirve en baños para úlceras, heridas, infecciones externas, baños vaginales y gargarismos de la boca.

La corteza cocida y embotellada para tomar por copas como guarapillo ayuda a combatir los problemas de la malaria. Las hojas tostadas y en polvo se pueden aplicar sobre heridas para facilitar su cicatrización.

Podemos propagarla por estaca o por semilla. Es importante que sembremos este árbol en nuestras fincas, ya que nos da sombra, ayuda a proteger el suelo y tiene grandes propiedades medicinales.



FUNDACION
HERENCIA VERDE



Calle 4a. Oeste No. 3A-32 Cali - Valle
Tel: (092) 893 3052 - Telefax: (092) 893 3221

IDRC
CRDI

CANADA