



Páramo de Chingaza

# La medicina en el patio de mi abuela Josefina

José Miguel Rodríguez Cuellar

Vereda Quebrada Blanca, Fómeque



Comunidades de los Páramos

Fortaleciendo las capacidades y la coordinación para la adaptación a los efectos del cambio climático





Comunidades  
de los Páramos

La medicina en el patio  
de mi abuela Josefina

**Vereda Quebradablanca, municipio de  
Fómeque, páramo de Chingaza**

**Autor**

José Miguel Rodríguez Cuellar

**Ilustraciones**

Pedro Leyva

Comunidades de los Páramos, fortaleciendo las  
capacidades y la coordinación para la adaptación  
a los efectos del cambio climático

Marcos Cerra

**Coordinador de proyecto regional  
UICN Sur, Quito, Ecuador**

**Tropenbos Internacional Colombia**

Carlos A. Rodríguez

**Director de programa**

Diana Lucía Duque Marín

**Coordinadora del proyecto**

Catalina Vargas Tovar

**Asesora de comunicaciones**

**Acompañamiento TBI Colombia para  
Comunidades de los páramos**

Yérika Maritza Romero Agudelo

**Coordinación editorial**

Catalina Vargas Tovar

**Asistente editorial**

Vanessa Villegas Solórzano

**Diseño y diagramación**

Machete

**Impresión**

Torreblanca Agencia Gráfica  
Bogotá D.C., 2015

**Citación sugerida**

Rodríguez Cuellar, José Miguel. (2015). La  
medicina en el patio de mi abuela Josefina.  
Proyecto Comunidades de los Páramos,  
fortaleciendo las capacidades y la coordinación  
para la adaptación a los efectos del cambio  
climático. Bogotá: Tropenbos Internacional  
Colombia & UICN Sur.

**ISBN 978-958-9356-7-8**

El Proyecto regional Comunidades de los páramos  
es ejecutado por la Unión Internacional para la  
Conservación de la Naturaleza (UICN, Oficina  
Regional para América del Sur) e implementada, a  
nivel nacional, por las siguientes organizaciones:  
Tropenbos Internacional Colombia, Instituto de  
Investigación de Recursos Biológicos Alexander  
von Humboldt, en Colombia, Corporación Grupo  
Randi Randi y Ecopar, en Ecuador, e Instituto de  
Montaña, en Perú. Esta iniciativa se lleva a cabo  
con el financiamiento el Ministerio de Asuntos  
Exteriores de Finlandia.

# La medicina en el patio de mi abuela Josefina

José Miguel Rodríguez Cuellar  
con ilustraciones de Pedro Leyva



# Tabla de contenido

**9**

Presentación

**10**

Josefina Contreras Varela

**12**

Ruda

**13**

Hierbabuena

(Yerbabuena)

**14**

Apio

**15**

Toronjil

**16**

Manzanilla

**17**

Sábila

**18**

Llantén

**19**

Anís

**20**

Ajenjo

**21**

Romero

**22**

Saucos

**23**

Cidrón

**24**

Canelo

**25**

Mastranto

**26**

Limonaria

**27**

Menta

**28**

Uchuva

**29**

Perejil

**30**

Chizacá

**32**


Calendario de plantas medicinales  
del patio de mi abuela

**35**

Conclusiones







La indagación se desarrolla mediante la conversación pausada y tranquila con doña Josefina Contreras Varela, mi abuela materna, quien durante sus ochenta y cuatro años nunca le han faltado las yerbas en su jardín, desde niño, me daban «agüitas de todo eso», incluso ella le enseñó a mi mamá, Flor Dely Cuéllar Contreras.

En este encuentro con mi abuela aprendí a valorar, compartir y anotar sus tradiciones porque ella me cuenta, que desde que ella estaba chiquita «su mamá Rosa Contreras le enseñaba». Fue muy enriquecedor pues, más de la mitad de estas yerbas no las conocía, sentí que esto ya se estaba perdiendo, y ahora es la oportunidad de recoger estos saberes para compartir con otros y mejorar sus dolencias.

En medio de la conversación escuche atentamente y fui registrando cada uso y aplicación, siguiendo el tema, a manera de aproximación etnográfica, en un ejercicio de recuperación y reflexión de saberes.





# Presentación

Esta investigación fue desarrollada en el municipio de Fómeque, Cundinamarca, en la vereda de Quebrada Blanca en el marco del proyecto Comunidades de los páramos liderado por Tropenbos Internacional Colombia.

Para su desarrollo se acudió, como única fuente de consulta, a la señora Josefina Contreras Varela, mi abuela, quien relató toda la información aquí presente sobre el nombre, historia, usos y calendario de las plantas medicinales cultivadas en el patio de su finca.

Así, esta investigación se encuentra dirigida a las nuevas generaciones con el objetivo de que ellas rescaten sus usos y, con ello, no dejar en el olvido sus múltiples beneficios en la salud humana.

Además, pretende servir como material pedagógico en las socializaciones necesarias, con las nuevas generaciones para alcanzar su objetivo, rescatar sus usos y con ello, porque no, contrarrestar la utilización acelerada de fármacos con efectos secundarios en la salud del ser humano.



# Josefina Contreras Varela

Ella es mi abuela, la persona con la cual he trabajado durante esta investigación y su conocimiento en plantas medicinales es lo que me permitió realizar este trabajo.

Según cuenta ella, desde muy niña empezó a adquirir estos conocimientos tradicionales que le contaba su madre doña Rosa Varela. También empezó a sentir un amor por estas plantas al punto de decir «a mí me dejan mis matas hasta que me muera y ahí si hagan lo que quieran con ellas».

Esas plantas están en un pequeño jardín en el patio de su casa y para ella «estas maticas valen más que cualquier puñada de plata, porque con un billete usted no

se alienta, en cambio con una agüita de estas matas sí».

Es tanta la fe que le tiene a las plantas de su jardín que asegura firmemente «si usted no se alienta con eso es porque es grave y le toca operación».

Plantas medicinales y ornamentales se han convertido en una verdadera pasión que ella quiere transmitir a las nuevas generaciones, por eso su apoyo a la presente investigación fue incondicional: «a mi parece muy bonito eso que están haciendo de preguntarnos a los viejos acerca de los remedios de las matas para hacer esos trabajos y que los chinos de hoy en día aprendan para que sirve cada matica».



# Ruda

## Usos

La ruda enrollada en forma de cigarrillo y puesta en la oreja derecha, sirve para la picadura de alacrán.

Sirve para el dolor de estómago en forma de aromática.

## Aplicaciones

- Cigarrillo de ruda
- Aromática de ruda

«Recuerdo que en época de invierno cuando se aumentaba la salida de alacranes, la hija de una vecina fue a colocarse los zapatos y en uno de ellos había un alacrán y la picó. Eso empezó a saltar del dolor y a sentir que la picadura le corría por todo el cuerpo, entonces sabiendo lo buena que era la ruda, le coloque un poquito en la oreja derecha y se le pasó el malestar, el mareo y la picazón».



# Hierbabuena (Yerbabuena)

## Usos

Tomada en forma de aromática se usa para la indigestión y para los cólicos menstruales.

## Aplicaciones

Aromática de hierbabuena.

«En los tiempos de antes no existía pastillas para los cólicos de las mujeres y es gracias a esta planta que todas las mujeres de la vereda y la región podíamos aliviar los malestares de la menstruación que sólo nosotras conocemos».



# Apio

## Usos

Se toma como aromática para tratar el vómito.

## Aplicaciones

Aromática de apio.



# Toronjil

## Usos

Se usa para problemas del corazón,  
tomada como aromática.

## Aplicaciones

Aromática de toronjil.





# Manzanilla

## Usos

Se usa como aromática para el dolor de cabeza.

## Aplicaciones

Aromática de manzanilla.

«Recién pasan los partos las mujeres no deben dejarse dar el sol, pero a veces por ayudar a los quehaceres del campo uno se descuidaba y que dolor de cabeza, pero la agüita de esta planta era propia para esta dolencia».



# Sábila

## Usos

Se usa el cristal para problemas de la piel.

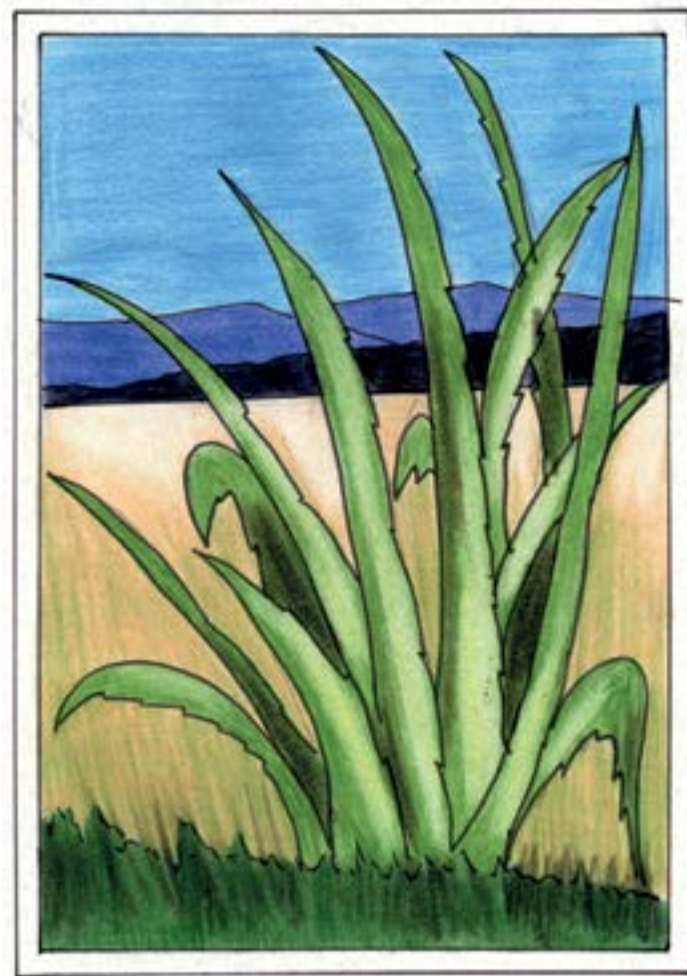
También se cuelga detrás de la puerta para la buena suerte.

Se usa el cristal licuado en forma de jugo para hacer champú.

## Aplicaciones

- Cristal de sábila
- Sábila colgada
- Champú de sábila

«Soy de las mujeres que nos tocó cocinar con leña y cada ratito mis manos rosaban la candela al preparar el fogón, después de terminar de cocinar iba a mi jardín pelaba una peca de sábila y me la pasaba por mis manos y adiós ardor y huella de la candela ¡ese cristal sí que es bendito!»



# Llantén

## Usos

Se hierven las hojas y se bañan partes hinchadas del cuerpo.

## Aplicaciones

Baño de yantél.



# Anís

## Usos

Se usa la aromática para el dolor de cabeza.

Se usa para fermentar aguardiente casero.

## Aplicaciones

Aromática de anís.

«Un poquito de anís en el aguardiente que uno se toma sobre todo en navidad o año nuevo queda sabroso».



# Ajenjo

## Usos

Tomado como aromática tres veces al día para el dolor de estómago.

## Aplicaciones

- Aromática de anjenjo.
- Aguardiente anisado.



# Romero

## Usos

Se hierven las hojas y se bañan partes hinchadas.

## Aplicaciones

Baños de romero.



# Saucos

## Usos

Se hierben las flores en leche tres veces y se toman para la tos.

## Aplicaciones

Hervido de flores de sauco en leche.

«Hace poco mi nuera tenía el niño con una tos aguda por los cambios bruscos de clima, lo llevó al hospital le dieron su jarabe y nada. Vino hacerme la visita y me dice que el niño tiene esa tos seca desde hace ya como quince días, le doy la fórmula de la leche bien, bien caliente con flores de sauco dos o tres veces al día y el niño ya se está mejorando.»



# Cidrón

## Usos

Se toma como aromática, para el dolor de cabeza.

## Aplicaciones

Aromática de cidrón.





# Canelo

## Usos

Se toma como aromática para el malestar general.

## Aplicaciones

Aromática de canelo.



# Mastranto

## Usos

Se toma la aromática para tratar la diarrea.

## Aplicaciones

Aromática de mastranto.



# Limonaria

## Usos

Tomar una aromática varias veces al día para los cólicos.

## Aplicaciones

Aromática de limonaria.



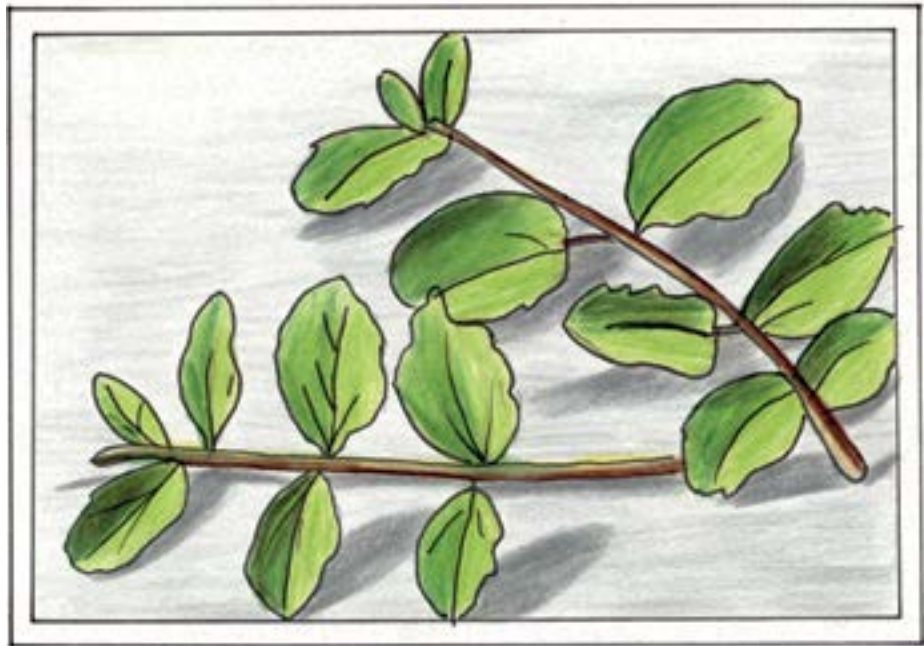
# Menta

## Usos

Se toma la aromática para la indigestión.

## Aplicaciones

- Aromática de menta.
- Limonada con menta.



# Uchuva

## Usos

Se debe comer y toma en el jugo varias veces al día, para el problema de los ojos .

## Aplicaciones

Jugo de uchuva.



# Perejil

## Usos

Tomar aromático para suavizar los ataques de epilepsia.

## Aplicaciones

Aromática de perejil.



# Chizacá

## Usos

Se machaca la flor y se pone en muelas adoloridas.

## Aplicaciones

Emplasto de chizacá.







A detailed botanical illustration in shades of green and grey, featuring various plants and flowers. In the top right, there is a large daisy-like flower with a dark center. To its left, a stem with several rounded leaves is visible. The bottom left shows a cluster of long, thin, grass-like leaves. The bottom center features a plant with deeply lobed, fern-like leaves. The bottom right is filled with a dense cluster of small, five-petaled flowers. The background is filled with various other foliage and floral elements, creating a rich, textured scene.

# Calendario de plantas medicinales del patio de mi abuela

	ruda	hierba buena	apio	toronjil	manzanilla	sábila	llantén	anís	ajeno	romero	saucó	cidrón	canelo	mastranto	limonaria	menta	uchuva	perejil
enero	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
febrero	X	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
marzo	X	X	X			X	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X	
abril	X	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X			X	X
mayo	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
junio	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
julio	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
agosto	X	X	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X		X	X	X
septiembre	X	X	X			X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
octubre	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		X	X
noviembre	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
diciembre	X	X	X	X		X	X	X		X	X	X	X	X		X	X	X

Este calendario de plantas medicinales se realiza gracias a la observación atenta de mi abuela por años, que permite indicar hoy en día con exactitud en que mes se puede encontrar en su patio una planta medicinal.



# Conclusiones

De la realización de este trabajo de investigación local puedo decir que:

- El poder reconocer la narración como una fuente de consulta capaz de traer elementos de información importante y aplicable en el actual contexto posibilita la capacidad de tejer transformación desde lo local. Como es este el caso de poder llegar con un material pedagógico a las aulas de clase e invitar con ello a niños, niñas y jóvenes a reutilizar riquezas ubicadas en nuestros patios rurales.
- Las personas mayores tienen una gran información que debe ser transmitida de generación en generación por medio de la narración dándole a esta el valor inmenso que merece.
- El trabajo etnográfico mediante la investigación local es la mejor manera de conservar y transmitir una tradición oral.



