



La cura en tus manos y la madera en tus campos

Anais Hortúa Gutiérrez

Vereda El Rosario, Choachí



Comunidades de los Páramos

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



Comunidades
de los Páramos

La cura en tus manos y la madera en tus campos

Vereda El Rosario, páramo de Chingaza

Autora

Anais Hortúa Gutiérrez

Ilustraciones y fotografías

Catalina Raigozo Hortúa

Eduar Mauricio Raigozo Hortúa

Anais Hortúa Gutiérrez

Rosa María Raigozo Pulido

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**

Nathaly Ruiz

Coordinación editorial

Catalina Vargas Tovar

Asistente editorial

Vanessa Villegas Solórzano

Diseño y diagramación

Machete

Impresión

Torreblanca Agencia Gráfica

Bogotá D.C., 2015

Citación sugerida

Hortúa, Anais. (2015). La cura en tus manos y la madera en tus campos. 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 978-958-9365-81-6

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 del Ministerio de Asuntos Exteriores de Finlandia.

La cura en tus
manos y la madera
en tus campos

Anais Hortúa Gutiérrez



Tabla de contenido

8

Introducción

11

Presentación

13

Plantas medicinales: la
cura en tus manos

14	Ajo	21	Cedera
15	Altamisa	22	Cilantro
16	Arboloco	23	Chilco
16	Árnica	23	Chulco
17	Arrayán	24	Cola de caballo
17	Berros	25	Corales
18	Brevo	26	Cordoncillo
18	Cajeto o madre de agua	26	Diente león
19	Caléndula	27	Durazno
20	Canelón	27	Eucalipto





28	Fique macho	35	Ortiga	42	Ruda
29	Guaba	36	Paico	43	Sauco
30	Guatila	37	Palitaria	44	Sábila
30	Hinojo	38	Papayuela	45	Suelda consuelda
30	Limonaria	39	Perejil	46	Tomillo
31	Malva	39	Pino candelabro	46	Toronjil
32	Manzanilla	40	Poleo	47	Uchuva
33	Mastranto	41	Quino	47	Vira vira
33	Mejorana	41	Romaza o lengua de vaca	48	Yerbabuena
34	Mora silvestre o zarzamora	42	Romero	49	Zarzamora

50

Árboles: la madera en los campos

51	Encenillo tapara	54	Cucharo
51	Chusque	55	Cachano negro
52	Granizo	55	Tuno rojo
52	Gaque de monte	56	Cachano tara
53	Palma boba	56	Palmicha
53	Garrapato dormilón	57	Cucubo
54	Amarillo	57	Laurel

58

Aprendizajes



Introducción

Las veredas El Rosario y La Caja están ubicadas en la zona de amortiguación del Parque Nacional Natural Chingaza, al oriente del municipio de Choachí. Gracias al sitio donde nos encontramos, poseemos una riqueza ambiental muy grande; tenemos bosque altoandino, subpáramo y páramo, por lo cual la vegetación es muy variada. Esto ha sido de gran provecho para las anteriores generaciones gracias al extenso conocimiento que poseían y poseen nuestros abuelos del uso medicinal de las plantas y del uso de árboles para construcción, postes, artesanías, entre otros.

Recopilamos la información por medio de entrevistas a algunos de los miembros más adultos de la vereda, para que su conocimiento sea valorado debido a la importancia que tiene ya que las nuevas generaciones conocemos en una pequeña porción lo rica que es la región. El conocimiento valioso lo tienen nuestros mayores.

El recopilar estos saberes nos ayuda a que no se pierdan y puedan ser utilizados de mejor manera en la actualidad, haciendo aprovechamiento de los conocimientos y tecnologías que existen hoy día.

Cuentan nuestros padres que antes los abuelos asistían muy poco a consultas médicas ya que, por un lado, les quedaba difícil transportarse y, por otro, aprovechaban las medicinas que encontraban en sus huertas, jardines, relictos de bosque y, en general, en toda la región, lo cual les permitía curarse de forma fácil, rápida y natural y prevenir las enfermedades. La vida era sana y más tranquila en el campo, como no se utilizaban químicos, las enfermedades no eran tan graves y la vida de cada persona era más prolongada.

Para la construcción, más de un 60% de los materiales que se utilizaban eran provenientes de la misma región: las vigas, los pisos, los zarzos. Gracias a esto los costos eran menores, pero no quiere decir que la calidad de las obras también lo fuera, porque en la actualidad permanecen en pie la mayoría de nuestras casas, las cuales fueron construidas con madera de la misma región y han tenido una larga duración.





Presentación

La idea es que el saber perdure, ya que todo lo aprendido es útil en la vida.

[Catalina Raigozo]

La utilización de las plantas para medicina y madera se perdió en un gran porcentaje debido a la implementación de nuevas tecnologías y avances que, con el tiempo, llevaron a perder el conocimiento de nuestros abuelos en medicina natural para reemplazarlo por otras medicinas que al fin y al cabo nacen de los mismos elementos de la naturaleza.

La madera para la construcción ha sido reemplazada hoy por otros materiales que tal vez minimizan el impacto negativo generado por la extracción de madera del bosque, pero que aumentan significativamente el presupuesto a la hora de ejecutar diferentes obras.

Aproximadamente unas cincuenta plantas existentes en la región pueden ser utilizadas medicinalmente para diferentes padeceres o enfermedades y más de veinte árboles tienen uso maderable: postas, construcción y artesanías; pero pocos son conocedores de cuáles son sus nombres y cuáles sus usos específicos.

En la siguiente investigación encontrarán dibujos hechos a mano alzada de la mayoría de las plantas medicinales y se complementa con fotos de aquellas que por falta de tiempo no se diseñaron.







Plantas medicinales: la cura en tus manos

Las plantas medicinales son vegetales con propiedades curativas que han sido utilizadas por los habitantes de La Caja y El Rosario para prevenir y curar diferentes enfermedades, siendo un remedio para ellas desde la antigüedad hasta hoy día. Gozamos de variedad de plantas medicinales que no sólo encontramos en las huertas caseras y en los jardines sino también en nuestras praderas y bosques.

Ajo

Es utilizado:

- como antiparasitario para niños y adultos. Los ajos machacados en aguardiente se consumen en ayunas durante una semana, para los menores se omite el aguardiente.
- para la hipertensión arterial: comer dos ajos en ayunas todos los días, en muchas personas reemplaza el efecto de las pastas que se recetan para eso.
- para la artritis: consumir ajos con frecuencia, aunque no se ha comprobado su eficacia ya que ninguno ha realizado un tratamiento continuo.



Altamisa

- Para las hemorragias nasales se hacen tapones y se ponen.
- Para los fríos se realizan emplastos.
- Para ahuyentar los insectos se pone una rama en los floreros de la casa.



Arboloco

Se utiliza para:

- espasmos musculares, fríos y dolores articulares; se realizan emplastos con sus hojas tibias, se debe proteger la zona del frío o del contacto directo con agua fría en las siguientes doce horas, ya que es cálido.
- la diarrea; se realiza una infusión con tres cogollos en un pocillo de agua y se toma una vez al día. A mi mamá le aplicábamos muchos emplastos de esta planta porque le daban neuralgias y era efectivo para aliviar su dolor.

Árnica

Se utiliza toda la planta en forma triturada para friccionarse en golpes, caídas, traumatismos, dolor de cintura y fríos. No se utiliza por vía oral.

Arrayán

Se utiliza la decocción de sus hojas y frutos como sedantes nerviosos, dolor de muela, astringente y para la diarrea, algunos también lo usan para bajar el azúcar.



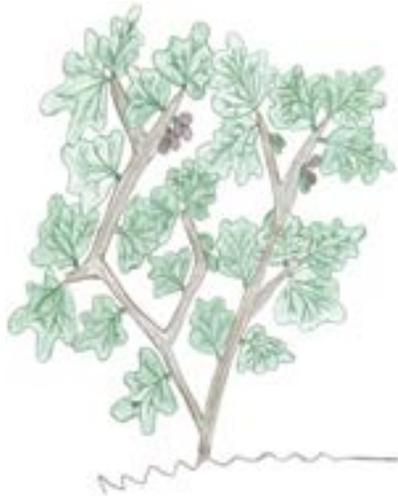
Berros

Se mastican o se les saca el zumo para tomar para la diabetes, problemas con los riñones y limpiar el hígado; muchos lo cocinan pero no es igual de efectivo



Brevo

Se toma la cocción de sus hojas para disminuir la tensión arterial, sin excederse, ya que la puede bajar demasiado y muy rápido.



Cajeto o madre de agua

Se realizan baños con sus hojas durante varias semanas para combatir la vena várice.



Caléndula

Se usa en emplastos y en infusión como desinflamatorio, cicatrizante y para úlceras gástricas y dolor de estómago. Mi nuera se bañó la rodilla con caléndula después de una cirugía y le desinflamó bastante. También la hemos usado para secar las heridas.



Canelón

Para la flatulencia y para la diarrea se toma en infusión varias veces al día.



Cedera

Cuando hay tos, gripa o fiebre se realiza una infusión y se toma varias veces al día



Cilantro

Se realizan baños en las noches para el insomnio y se pica en las comidas. Es efectivo sobre todo en los niños, se utiliza con precaución porque es cálido.



Chilco

- Se usa cuando un recién nacido tomó frío en su ombligo; se ponen las hojas del cogollo tibio sobre el ombligo del pequeño en forma de cruz.
- Para la diarrea se toma en infusión.



Chulco

Para la gripa y constipación se comen sus hojas que son de rico sabor.



Cola de caballo

Se hierve toda la planta para problemas de riñones y se toma para la sed.



Corales

Son especiales para el corazón,
previene problemas ya que lo
fortalece.



Cordoncillo

Para la diarrea se hierven sus hojas, en especial sus cogollos y se toma. Siempre lo utilizó para darle a mi familia y para el ganado, cuando los terneros tienen diarrea se les prepara cocimiento de esta hierba combinada con arrayán y mastranto. Mi mamá me daba los cogollitos de esta planta con leche.



Diente león

Se emplea en infusión, su tallo para bajar el colesterol y como laxante en infusiones con mayor cantidad de ella; para los riñones se prepara en agua de panela y su raíz es diurética.



Durazno

Para evitar el mareo cuando se viaja se hierve en un pocillo de agua tres cogollos y se toma en la noche y en la mañana antes de viajar.



Eucalipto

Para la tos, dolor de garganta, congestión nasal, se toman dosis pequeñas en infusión. Se recomienda mejor en vaporizaciones. Es una planta cálida y en exceso seca a la persona.



Fique macho

Para la artritis se realizan baños con el cocimiento lento de sus pencas.



Guaba

Es una planta tóxica por ello se recomienda tener precaución en su uso.

- Se hierve agua con toda la planta para inflamaciones y hematomas y se realizan baños con el agua tibia.
- Para los mezquinos se tritura la pepa o fruto y se aplica en la zona afectada previamente limada.
- La hemos utilizado para cuando las vacas se cortan o se machucan las pezuñas para desinflamar y sanar, así como para la castradura de toros.



Guatila

Se divide en cuatro y se licúa una parte en un vaso de agua y se toma despacio para bajar la tensión arterial.



Hinojo

Se consume en infusión o en leche varias veces al día para aumentar la producción de leche materna.

Limonaria

Se toma en aromática para los nervios y el dolor de estómago.



Malva

Se emplea para personas con problemas de estreñimiento. Para los niños se le dan pequeñas tomas de su aromática. Desde que yo me acuerdo nombraban la malva y nos la daban, y es muy buena para el estreñimiento.



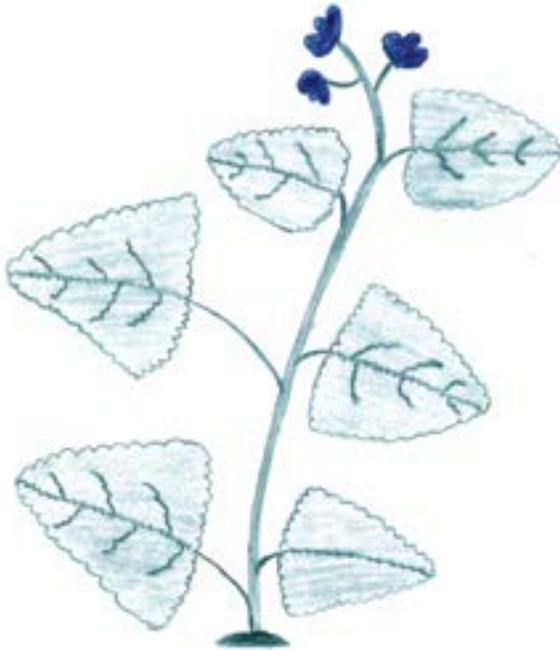
Manzanilla

Se toma en infusión para el dolor de estómago y fiebre.



Mastranto

Se toma hervido para la diarrea.



Mejorana

Se toma en infusión o hervida para el frío y dolor de estómago.



Mora silvestre o zarzamora

Para la faringitis se realizan gárgaras del agua de sus frutos. El fruto combinado con poleo y cedera es bueno para quitar la tos o para sacar las flemas de los pulmones.



Ortiga

- Para la artritis, se golpea (latiga) la zona afectada con toda la planta.
- Para la caída del cabello, se debe peinar todos los días con el agua previamente hervida.
- Para las alergias, tomar la infusión de toda la planta, se licúa en jugos y se realizan baños en la zona afectada.
- Está comprobado que limpia la sangre en los niños y por ello combate sus alergias, ya que a mi nieto le hemos dado y se ha aliviado de sus alergias. Cuando a mis hijos les salía brote en el cuerpo, los bañaba con ortiga y les daba unas goticas en la boca para que se mejoraran.



Paico

Es un desparasitante naturalmente comprobado, se saca el zumo. Para niños el tratamiento es de ocho días: se les da dos centímetros de zumo por dos centímetros de agua el día uno y dos; y se reposa los siguientes días hasta el siete y ocho en los que se repite la misma dosis. Para adultos el tratamiento es de nueve días, los tres primeros y los tres últimos con el doble de dosis de zumo.

Esta planta ha sido utilizada por todos los integrantes de mi familia para purgarse y es muy efectivo, no daña el organismo.



Palitaria

Se toma en infusión o el zumo para problemas de riñones o hígado.



Papayuela

- Sirve para la tos y gripa realizando un cocimiento con poleo, cedera y moras verdes. Se utiliza sobre todo en niños por su efectividad y por ser fácilmente digerido por ellos.
- El fruto verde se utiliza para eliminar los mezquinos: aplicando la leche de este en la zona afectada

Yo hervía el agua de hojas de papayuela y bañaba la ubre de la vaca recién parida para desinflamar y aflojar.



Perejil

Es una medicinal para ayudar a contrarrestar enfermedades del corazón. El perejil masticado sirve para quitar el mal aliento.

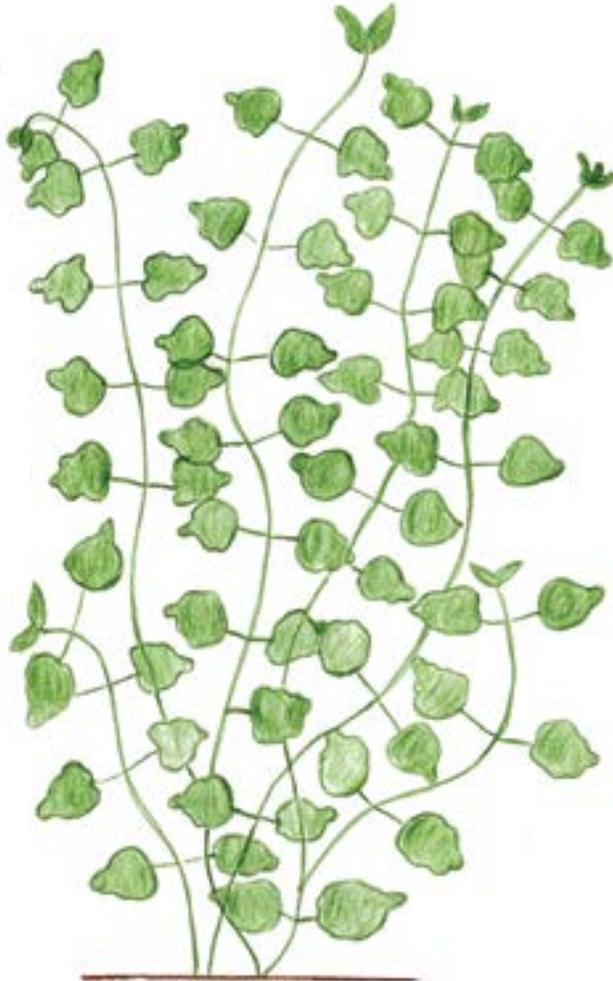
Pino candelabro

Se toman tres cogollos y se prepara en infusión en un pocillo de agua para la pulmonía y la tos tomando en pequeñas porciones.



Poleo

- Se utiliza como emplastos en el abdomen para la incontinencia de niños durante el sueño.
- La infusión o decocción de toda la planta controla la gripa, la ronquera, el catarro y el dolor de estómago.
- También lo hemos usado como condimento.



Quino

Es efectivo para la fiebre, la diarrea y los problemas de los riñones o el hígado: se hierva la corteza y se toma varias veces durante el día.

Romaza o lengua de vaca

Se usa para:

- Reumatismo e ictericias en forma de emplasto.
- Para desvanecer la vena várice, se fricciona el cogollo de abajo hacia arriba.
- Para los ojos rojos, se aplica la baba del cogollo evitando el contacto con la boca.



Romero

Para el dolor de cabeza se toma la aromática y se ponen emplastos en la cabeza.



Ruda

Se toma la aromática para cuando se está estérico, de malgenio y estresado.



Sauco

Se hace infusión de sus flores y se toma para la tos y la gripa.



Sábila

Es una de las plantas más útiles se utiliza para:

- hongos y heridas, se aplica su cristal en la zona afectada hasta que desaparezcan.
 - fiebre, se realizan emplastos en la espalda con el cristal especialmente en niños.
 - la tos, se hierve el cristal con zumo de naranja y miel de abejas y se toma dos cucharadas tres veces al día.
 - vena várice, se calienta el cristal y se realizan masajes en la zona afectada, lo más caliente posible durante todas las tardes.
- el acné, se realizan mascarillas en la mañana y en las tardes antes de acostarse.
 - la calvicie, se fricciona el cristal en el cuero cabelludo y se deja actuar por una hora y se enjuaga.

Mi hija se aplicó en un dedo de la mano para quitar un hongo, le funcionó mejor que el medicamento que le dieron en el médico. También mi yerno se bañó la cabeza para evitar la calvicie. A una sobrina le dimos un jarabe con los cristales de la sábila, jugo de naranja y miel para la tos.

Además cuando a la vaca le dan granos y se les parte el pezón, se les aplican los cristales de la sábila y sanan.



Suelda consuelda

Para fracturas, luxaciones, hinchazón, artritis se realizan emplastos o cataplasmas de las hojas y tallo para soldar, la hierba lo dice.



Tomillo

Para el dolor de muela se hacen buches con la cocción de las ramas y para sacar el frío del estómago se toma en aromática. También es utilizado para condimentar carnes.

Toronjil

- Hervido en leche baja la fiebre y controla el brote del sarampión.
- En infusión sirve para el corazón y los nervios.



Uchuva

- Comer sus frutos todos los días baja el azúcar y lo controla.
- Para los orzuelos y cataratas, se aplican gotas del fruto en los ojos, escoce y arde, pero los elimina si se aplica todos los días.



Uira uira

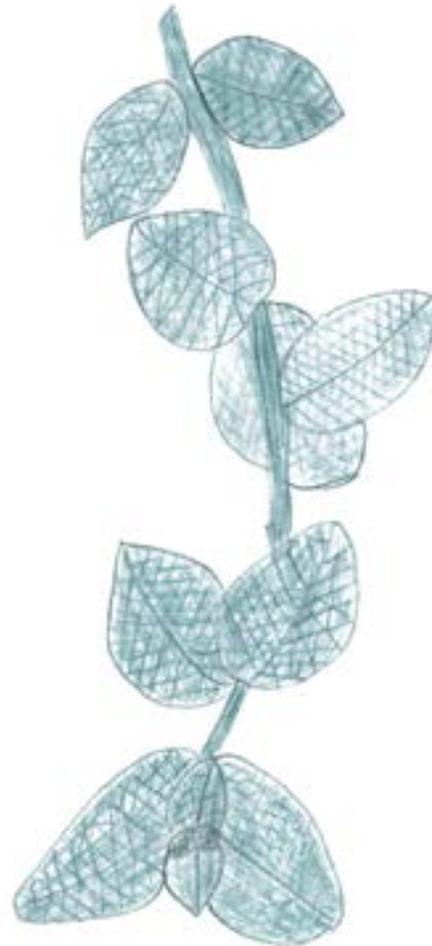
Se hierva y se toma para las hemorragias menstruales y para la mieraña o dolor de cabeza.



Yerbabuena

- Para el dolor de estómago y la diarrea se toma en infusión.
- Para secar el ombligo de los bebés se calienta las hojas y se ponen en cruz sobre éste.

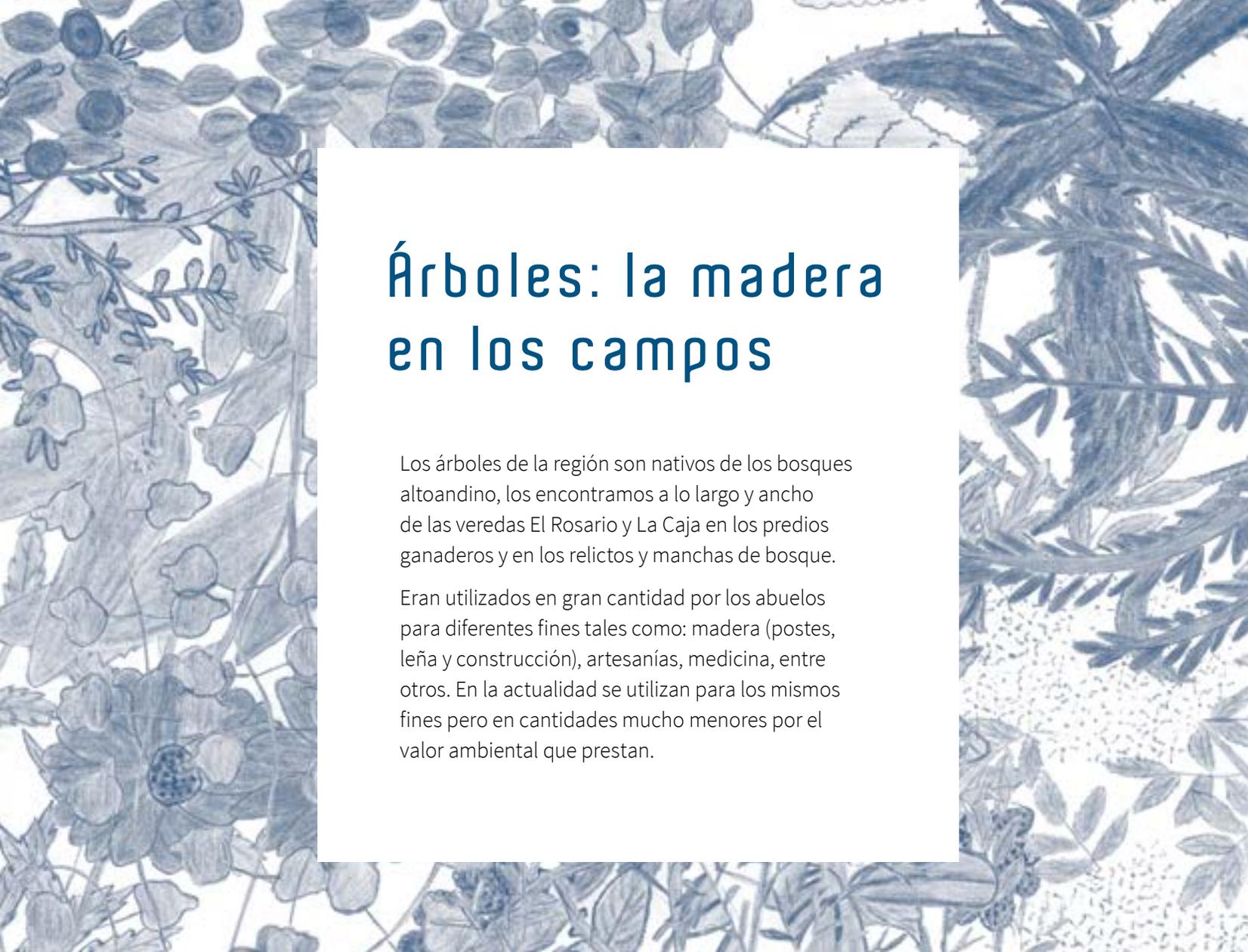
Lo hemos utilizado mucho en mi familia y es muy buena para la diarrea y cuando las personas tienen aventamiento y dolor de estómago.



Zarzamora

En cocimiento con otras plantas, sirve para la tos, la gripa y la congestión.





Árboles: la madera en los campos

Los árboles de la región son nativos de los bosques altoandino, los encontramos a lo largo y ancho de las veredas El Rosario y La Caja en los predios ganaderos y en los relictos y manchas de bosque.

Eran utilizados en gran cantidad por los abuelos para diferentes fines tales como: madera (postes, leña y construcción), artesanías, medicina, entre otros. En la actualidad se utilizan para los mismos fines pero en cantidades mucho menores por el valor ambiental que prestan.

Encenillo tapara

Es maderable, usado para postes y leña, protege el agua. Se encuentra en las partes del bosque, es fácil de reconocer y todavía quedan bastantes.



Chusque

Es artesanal, se usa para hacer canastos. Antes se utilizaba para hacer los techos de las casas de barro, se ponían muchas varitas de chusque como formando una cama, encima arcilla y luego las tejas de barro. En la vereda todavía hay unas dos casas con ese techo.

Lo encontramos en las rondas de las fuentes hídricas y en el bosque ya que sirve para proteger y conservar el agua.



Granizo

Es maderable, se usa en columnas para las casas, postes y leña. Se encuentra en el bosque y todavía queda una buena cantidad de este árbol. Las pepitas o frutos se las comen las aves.



Gaque de monte

Sirve para hacer postes, leña, de sus frutos secos se hace incienso. Se encuentra en las partes altas de la vereda y en las praderas en menor cantidad.

Protege las fuentes hídricas, pero hay que sembrarlos alejados de los nacimientos.



Palma boba

Es ornamental y su madera se utilizaba para las columnas de las casas, que son más fuertes que las columnas de cemento, porque su madera es muy resistente.

Con el tronco se hacen lámparas y materas en otra vereda por lo que empezaron a derrumbar las palmas.

Se dice que esta palma existe desde la época de los dinosaurios.



Garrapato dormilón

Es maderable, utilizado para postes y cabos para las herramientas. Echa frutos que son unas pepitas verdes de tamaño mediano. Yo he comido de esos frutos y saben dulce, como las arrayanas.



Amarillo

Es maderable, usado para postas y leña. También de uso artesanal para: artesas, puertas, columnas, mesas, butacas o sillas, cucharas, cucharones.

Hacia algunas partes del bosque hay muy pocos porque fueron talados para hacer las artesas y para la potrerización, ya que los frutos caen y las vacas los pisan, entonces no nacen.



Cucharo

Maderable y de alimento para aves. Conserva el agua. Los frutos son verdes y son morados cuando están maduros. Se puede comer la pulpa y la pepa del interior se bota.

Se encuentra en el bosque y praderas, y se ven hartos.



Cachano negro

Maderables, se usa patas para las mesas y sillas, tablas, puertas, cuida y protege la capa vegetal.

La mayoría se encuentra en el bosque, y en algunos sitios hay menor cantidad porque lo han talado para hacer los utensilios y la potrerización.

Yo recuerdo que cuando era niña talaban mucho estos árboles y otros con usos similares para vender la madera.



Tuno rojo

Maderable usado para leña y alimento de aves. Se utiliza también para hacer cercas vivas y se encuentra más que todo en las praderas.



Cachano tara

Maderable usado para leña y postes. Se encuentra en el bosque.



Palmicha

Es ornamental, y la varita sirve para aislar los jardines y huertas. En las praderas ya no existen por que las talaron para hacer potrero, ahora se encuentran en el bosque y en las rondas de la quebrada, pero en menor cantidad.



Cucubo

Sus hojas se utilizaban como esponjilla para quitar la grasa de la loza. Las aves se comen los frutos.

Donde hay un sitio erosionado, estos árboles son los pioneros para formar un bosque. Se encuentra en las praderas.



Laurel

Maderable utilizado para postas y con sus ramas se viste la cruz de mayo. Antes se hacían las coronas para los difuntos. Sirve como leña y para hacer cercas vivas. Conserva el agua. Sus frutos se los comen las aves. Se encuentra en las praderas y todavía se conserva en gran parte.



Aprendizajes

Con esta investigación yo me doy cuenta de la gran importancia de cada una de las plantas por el beneficio que prestan a las personas, animales, al agua y al suelo. Me parece importante que las personas conozcan que hay muchas enfermedades que se pueden prevenir o curar utilizando estas plantas sin necesidad de estar yendo al médico o estar tomando medicamentos químicos.

Me parece importante recuperar la tradición de los abuelos, de tener

en la huerta todas las clases de plantas medicinales por la utilidad que prestan, por ejemplo, yo tengo una huerta pequeña y en ella tengo algunas hierbas medicinales que me prestan gran beneficio.

Respecto a los árboles, me di cuenta que nos han prestado muchos servicios para la fabricación de viviendas y utensilios domésticos, pero es más valioso el beneficio ambiental que prestan para la conservación del agua y purificación del aire, por lo que es mejor no

talarlos, para conservar nuestros bosques y ayudar a recuperar las zonas erosionadas en nuestra vereda.

Otro beneficio que prestan los árboles es servir de hábitat para muchos animales, terrestres y aéreos, así que si tálamos nuestros árboles no solo se acaban las fuentes hídricas y la captura de dióxido de carbono, sino que acabamos con la vida misma de los animales y del hombre, porque por algo Dios plantó cada una de estas especies en el sitio apropiado.



