# PALABRA PARA EL BUEN VIVIR

## Iniciativa comunitaria de fortalecimiento de capacidades a través del conocimiento de plantas medicinales

Salud y plantas medicinales
Comunidades del Plan de Salvaguarda Uitoto y Pueblos Afines
Capítulo Leticia, Amazonas
Colombia

# PALABRA PARA EL BUEN VIVIR

## Iniciativa comunitaria de fortalecimiento de capacidades a través del conocimiento de plantas medicinales

Salud y plantas medicinales
Comunidades del Plan de Salvaguarda Uitoto y Pueblos Afines
Capítulo Leticia, Amazonas
Colombia

Junio 2021

## Conocedores

**Brígida Ahué**
Tikuna, Clan Heë käam (Huito)
Comunidad San Sebastián de los Lagos*

**Lot Anibal Kuyekudo Nuiomarok+**
Murui - M+n+ka, Clan Nuiven+ (Boa),
Comunidad Ziora Amena km 7

**Cristóbal Gómez**
Murui
Comunidad N+maira Na+mek+ Ib+r+
km 11

**Angélica Vanegas de Enríquez**
Murui M+n+ka, Clan Guacamaya, Efay+
Comunidad Ziora Amena km 7

**Cristóbal Farirama**
Murui, Comunidad San Miguel

**Raly Lleverson Chichaco**
Bora, Cabildo Indígena Herederos del Tabaco, Coca y Yuca Dulce CIHTACOYD

**Willian Yukuna Tanimuka**
Yucuna, Pichanii, Cabildo Indígena Urbano de Leticia CAPIUL

**Raúl Yucuna Matapí**
Yucuna, Comunidad TIWA km 6

*Comunidades ubicadas a lo largo del eje carreteable de Leticia, Amazonas



## Aprendices

**Javer Soria Santos**
Tikuna-Cocama, Clan Vaca, Comunidad San Sebastián de los Lagos

**Fabio Andrés Parente**
Ticuna, Comunidad Ziora Amena km 7

**Elio Arturo Romaina**
Murui, Comunidad N+maira **Na+mek+** Ib+r+ km 11

**Lucymar Enriquez Vanegas**
Clan Sanguijuela, Comunidad Ziora Amena km 7

**Jhon Jairo Guzmán**
Murui, Comunidad San Miguel

**René Paitekudo**
Murui, Cabildo Indígena Herederos del Tabaco, Coca y Yuca Dulce CIHTACOYD

**Zonia Marquez Roman**
Murui, Clan Neifaza+ (Hormiga Arriera), Cabildo Indígena Urbano de Leticia CAPIUL

**Evin Flórez**
Murui, Comunidad TIWA km 6

*Esta cartilla es posible gracias al apoyo del pueblo estadounidense, proporcionado a través de la Agencia de los Estados Unidos para el Desarrollo Internacional (USAID), bajo los términos del convenio no. AID-OAA-A-16-00044. El contenido de este material es la responsabilidad de Pact y de la Fundación para la Conservación y el Desarrollo Sostenible (FCDS), y no refleja necesariamente las opiniones o las políticas de USAID o el gobierno de los Estados Unidos.*



## Colaboradores

Elio Wayú Matapí
Diego Muñoz

## Compilación y edición

Diego Muñoz
María Elvira Molano

## Fotos e ilustraciónes

Javer Soria Santos
Fabio Andrés Parente
Elio Arturo Romaina
Jhon Jairo Guzmán
Zonia Marquez Roman
Evin Flórez
Raly Chichaco
Diego Muñoz

## Diseño y diagramación

Alejandra Wundram PImentel

## Apoyo editorial

Diego Muñoz
María Elvira Molano
Catalina Ramírez
Adriana Vásquez

## Revisión

Vanessa Coronado
Rodrigo Botero
Diana Muratova
Patricia Henao

# Contenidos


**1**
Recuperar la tradición para fortalecer la autonomía
**Pag. 02**

**2**
Palabras de vida: tejiendo canasto
**Pag. 04**

**3**
Historias de orígen

Origen de los Tikuna Ngúta Pa (Maguta - Tikuna)
**Pag. 06**

Origen de los Murui
**Pag. 08**

Origen de los Bora
**Pag. 10**

Origen de los Yucuna Matapí
**Pag. 12**

**4**
Origen de las enfermedades y calendario ecológico
**Pag. 14**

**5**
Uso y manejo de plantas medicinales
**Pag. 18**

**6**
Mujer indígena y plantas
**Pag. 38**

**7**
Reflexión
**Pag. 40**

**8**
Glosario
**Pag. 40**

Nombres vernaculares y científicos de las plantas descritas
**Pag. 87**

# 1. Introducción

## Recuperar la tradición para fortalecer la autonomía

Para los pueblos indígenas del trapecio amazónico, ubicados a las afueras de Leticia en el departamento de Amazonas, Colombia, la salud es resultado del equilibrio de las relaciones entre el Creador, la gente y la naturaleza. Este equilibrio se logra con prevenciones y curaciones que hacen los médicos tradicionales, por medio de oraciones, rituales, dietas o tratamientos que buscan atender, mitigar, mantener y restablecer el equilibrio de las personas con otros y con el mundo.

Cuando este equilibrio se altera, surgen las enfermedades. Para atenderlas, los pensadores y médicos tradicionales han venido trabajando conjuntamente y haciendo acuerdos entre sí en pro del cuidado del medio ambiente y del bienestar de la gente y de su territorio.

Fig. 1: Preparaciones.
Alejandra Wundram Pimentel

*“El medio ambiente es nuestra vida y desde el origen hemos vivido en nuestros territorios manteniendo el equilibro con la naturaleza; cuidar el medio ambiente es cuidar de nuestra salud. Vivir de acuerdo con la cultura indígena garantiza el cuidado de nuestro territorio y la protección del medio ambiente.”*

-Chichaco, R. Cihtacoyd

La vida de los pueblos indígenas tiene una relación directa con la selva. Su cultura dicta las normas para usar y manejar los recursos, tomando lo que las personas necesitan y devolviendo lo que la naturaleza requiere para reproducirse y multiplicarse. Particularmente, los conocedores y médicos tradicionales hacen un trabajo de mediación entre la sociedad y la naturaleza, y por lo tanto son los encargados de mantener dicho equilibrio.

Para comunicarse con los seres espirituales, que son quienes conocen las historias y dan consejos a las personas, los conocedores usan las plantas de poder: el tabaco, la coca, la yuca dulce y el yagé. Todo lo que aprenden por medio de estos seres espirituales luego lo transmiten a través de historias, canciones y conjuros, por lo general, en su lengua nativa.

Preservar y compartir estos conocimientos tradicionales no solo permite que estas comunidades sean más autónomas por contar con alternativas curativas para enfermedades que no pueden tratar fácilmente por la distancia o la falta de acceso a medicamentos, sino que también permite recuperar la lengua y fortalecer su gobernanza porque se vincula a los jóvenes con sus tradiciones y con los espacios de reunión tradicionales (como el del "mambeadero"), de manera que se contribuye a la sostenibilidad de su cultura y su existencia misma como pueblos indígenas.





En el marco del proyecto Fortaleciendo a las Organizaciones Indígenas de la Amazonía (SCIOA, por sus siglas en inglés), financiado por la Agencia de Estados Unidos para el Desarrollo Internacional (USAID) y ejecutado en Colombia por Pact la Fundación para la Conservación y el Desarrollo Sostenible (FCDS), la Asociación Zonal de Consejo de Autoridades Indígenas de Tradición Autóctono (AZCAITA), inició, en diciembre de 2020, un proceso de fortalecimiento de capacidades administrativas y financieras en el que identificaron sus fortalezas y debilidades como organización para crear un plan de fortalecimiento.

En representación de los resguardos y cabildos indígenas de la carretera de Leticia, agrupados en el Plan de Salvaguarda Uitoto y pueblos afines (Auto 004, Capítulo Leticia), AZCAITA decidió desarrollar una actividad de recuperación cultural como estrategia para fortalecer la prestación del servicio de medicina tradicional (en complemento a la medicina occidental), y para involucrar a los jóvenes en el ejercicio de hacer sostenible tanto la organización como su cultura.

> *"Necesitamos que nuestros hijos se eduquen con nosotros, dentro de nuestra cultura, porque en la cultura están los conocimientos para mantener la convivencia con la naturaleza y con los demás ."*
>
> —Chichaco, R. Cihtacoyd

En este contexto, ocho mayores y ocho aprendices recogieron un fragmento del pensamiento ancestral relacionado con el uso y manejo de las plantas medicinales y los ciclos anuales naturales que conforman el calendario ecológico. A través de las historias de los mayores, los jóvenes aprendices plasmaron en esta cartilla los principios del Creador, entregados a los hijos del tabaco, la coca, la yuca dulce y el yagé, y recopilaron prácticas médicas tradicionales e historias de origen de cuatro pueblos, Tikuna, Murui, Bora y Yucuna.

Fig. 2: Mapa derivado del "Mapa de comunidades" del Plan de Salvaguarda Uitoto y pueblos afines, Capítulo Leticia



# Territorio de uno, territorio de todos

Originalmente este es un territorio del pueblo Maguta* (Tikuna). Según los pueblos que ahora lo habitan, en la década de 1940 comenzaron a llegar representantes de la mayoría de etnias amazónicas, primero Uitotos (o Muruis) y luego Mirañas, Macunas, Boras, Muinanes, Cocamas, Andoques, Yukunas, Tanimucas, junto con campesinos colombianos, peruanos y brasileros. En el territorio coincidieron por el auge de la extracción de caucho, de la caza para obtener pieles, de campañas evangelizadoras e incluso de investigaciones científicas y/o comerciales (coca, minería). Algunos llegaron por iniciativa propia, otros desplazados de sus territorios originarios. En cualquier caso, esta amplia variedad ha fomentado una constante interacción social entre diferentes grupos y con esto, un marcado intercambio cultural.

En 1975, el pueblo Tikuna le concede parte de su territorio a los pueblos residentes en la cabecera municipal. De esta manera, aparecen oficialmente otros resguardos y cabildos urbanos que se extienden a lo largo del eje carreteable de Leticia, en el km 3, km 6, km 7, km 9 y km 11, entre otros. En el orden de asentamiento, aparecen las historias de origen en esta cartilla, siendo la primera la del pueblo Maguta o Tikuna, luego la del pueblo Uitoto o Murui, más adelante la de los Bora y por último de la de los Yukuna.

*Las palabras en naranja son palabras que puedes encontrar en el glosario.

# 2. Palabras de vida
## Tejiendo Canasto

La palabra de vida de los pueblos Uitoto, Bora y Yukuna está basada en tres dimensiones de acuerdo con el mandato divino: **pensamiento, palabra y obra.**

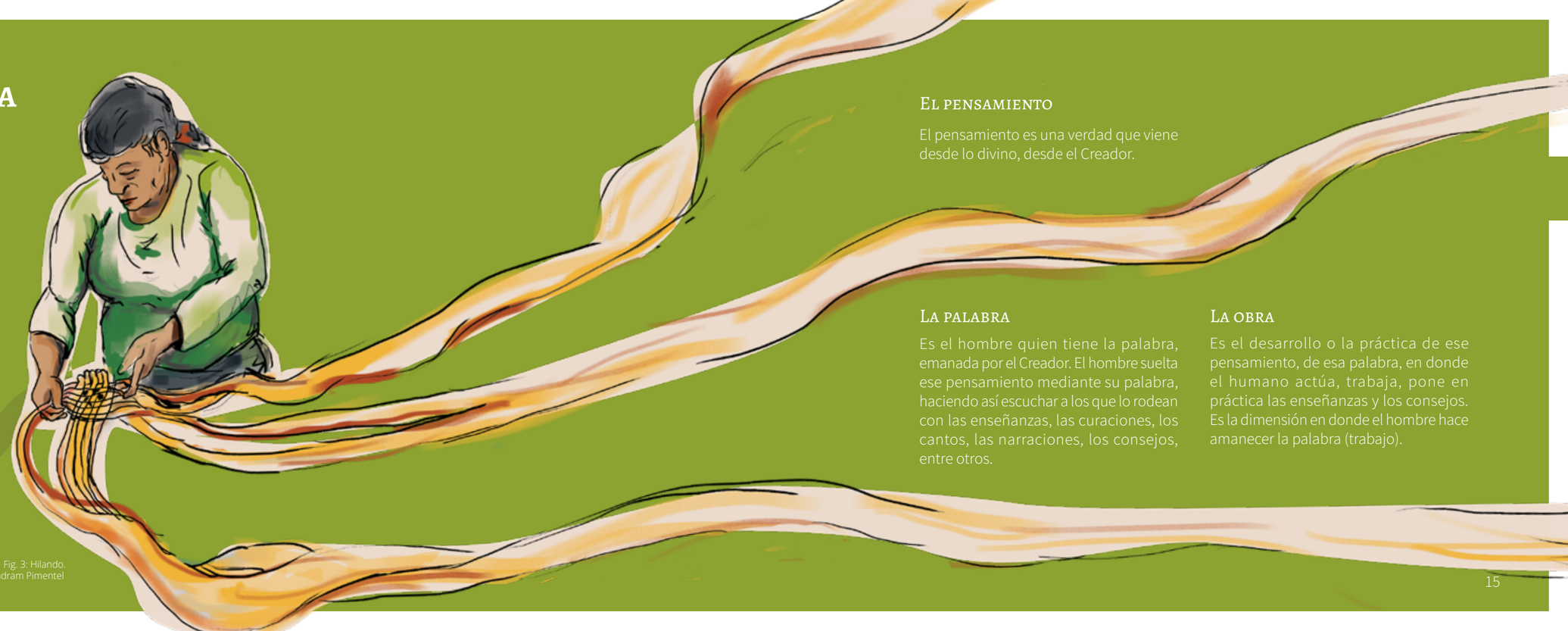


Fig. 3: Hilando.
Alejandra Wundram Pimentel

### El pensamiento

El pensamiento es una verdad que viene desde lo divino, desde el Creador.

### La palabra

Es el hombre quien tiene la palabra, emanada por el Creador. El hombre suelta ese pensamiento mediante su palabra, haciendo así escuchar a los que lo rodean con las enseñanzas, las curaciones, los cantos, las narraciones, los consejos, entre otros.

### La obra

Es el desarrollo o la práctica de ese pensamiento, de esa palabra, en donde el humano actúa, trabaja, pone en práctica las enseñanzas y los consejos. Es la dimensión en donde el hombre hace amanecer la palabra (trabajo).

***¡Todo tiene que ser armonía!***

*Esta es la palabra de consejo que se reza para la convivencia desde la palabra de vida. Al momento que el Padre creador entrega el mandato del gobierno de la gente de centro, mediante el tabaco, coca y yuca dulce, advierte sobre la aparición de un pensamiento destructor que viene desde la oscuridad y que, por ende, está encaminado a la destrucción de muchos de sus pensamientos.*

*Desde abajo, se escucha la voz de llanto y lamento, una criatura sentada en un banco de piedra viene destruyendo y quemando lo que el Creador ordenó, viene destrozando con sus pensamientos de ambición y avaricia a las criaturas que están cuidando lo que nuestro padre nos entregó; esto decía el espíritu de garza, pronosticando lo que pasaría y lo que en su efecto ocurrió.*

*Cuando suceda algo hijos, cuando sientan una energía negativa, cuando alguien quiera estar por encima de lo que yo he ordenado, es responsabilidad de ustedes coger ese pensamiento para analizarlo, enfriarlo y apaciguarlo, luego ver cómo lo acomodan en sus espacios. Esto reza la palabra de vida emanada por el Padre creador para que nada, ni nadie esté por encima del buen vivir.*

-Chichaco, R. Cihtacoyd

**Desde el comienzo se debe obedecer la palabra de vida.**

# 3. Historias de orígen

## 3.1. Origen del Universo Tikuna y Ngúta Pa (Magüta - Tikuna)

Tikuna es un término de origen Tupí que significa “hombres de negro”, y que utilizaban otras etnias para referirse a este grupo que acostumbraba a pintarse el cuerpo y el rostro con el pigmento negro que se extrae del huito para purificar el cuerpo y el alma.

Cuentan las abuelas la importancia de la **Nañne** (tierra), pues dentro de ella, está la vida para las generaciones. La tierra permite el subsistir de la humanidad.

La historia de origen de los Tikunas (**Yúnatügü**) inicia con el creador de los dioses inmortales, **Mowichina**, quien envió al padre, **Ngúta Pa**, a este mundo. **Ngúta Pa** es el Padre creador del pueblo indígena Tikuna.

Desde el principio **Ngúta Pa** vivía solo, hasta que en un momento creó una mujer llamada **Mapana**. Ella era una mujer que perseguía mucho a **Ngúta Pa** y lo molestaba. Como eso lo incomodaba, **Ngúta Pa** castigó a la mujer amarrándola a un árbol de brazos y piernas abiertas. **Ngúta Pa** siguió su camino a la cacería, dejándola atada al árbol, pero pasadas las horas, las hormigas y las avispas comenzaron a llegar sobre **Mapana** y le picaron el cuerpo.

En esos momentos llegó un pájaro espiritual. Ella escuchó al pájaro y le pidió ayuda diciéndole: “¿me puedes ayudar soltándome de este árbol al que **Ngúta Pa** me amarró?” Y el pájaro soltó a **Mapana**. Desde ese momento **Mapana** habló con las avispas para que picaran a **Ngúta** Pa y así sucedió: las avispas picaron las rodillas de **Ngúta Pa**.



Cuando **Mapana** llegó a la casa encontró a **Ngúta Pa** quejándose. Él la llamó para que lo mirara porque le dolían las dos rodillas, pero **Mapana** solo vio las picaduras. En días siguientes **Ngúta Pa** volvió a pedirle a **Mapana** que revisara sus rodillas, y **Mapana** vio que en una rodilla había dos hombres labrando remos, canoas, flechas etc., y en la otra, vio a dos mujeres tejiendo canastos, cernidores, hamacas etc. Así nacieron Yoí e **Ipi** y sus hermanas **Mowacha** y **Aikuna**. Desde ese entonces nació el pueblo Tikuna.

Dicen los Tikunas que los seres humanos se originaron del residuo de Huito, que **Yoí** echó a la quebrada **Eware**.

Este residuo se convirtió en pescados de todas las clases. Después de un largo tiempo, **Yoí** los pescó, cada pez que agarraba era una persona. Así, pescó a toda la población, menos a un pez que no comía la carnada. Entonces mandó a pescar a la mujer y ella lo pudo atrapar. Al verlo se dio cuenta que era su pícaro hermano, **Ipi**. (Tomado del Plan de Vida de CIMTAR. 2020).

La abuela narra que **Ngúta Pa** y su esposa **Mapana** vivían en un espacio o casa grande (maloca).

Fig. 4: Avispa.
Alejandra Wundram Pimentel

Desde ese espacio controlaban todo el universo con la palabra del Cacique, que era el jefe del pueblo. Este era un espacio bien sagrado desde donde se emanaban las palabras y los castigos, así como los consejos y los aprendizajes, los cantos y los bailes.

De allí salieron **Yoí** e **Ipi** a recorrer el mundo, y al ver que nadie cuidaba la naturaleza se preocuparon para que las personas vivieran con la naturaleza. El agua, el aire, la tierra son los que nos protegen para que nuestra tradición se mantenga como nos la dejaron los abuelos en cabeza del **Metare**, el enviado de **Yoi** del pueblo **Magüta**.

Dice **Ngúta Pa** que el Padre creador está protegiendo y cuidando todo, y mientras se cumplan los principios divinos, que también se comparten con los animales, con la tierra y con las plantas (pues está conectado), todo irá bien.

## 3.2. Origen del Hombre Murui

Al comienzo todo era tinieblas, no existía nada hasta que apareció **Ka+ moo**, el Creador, en forma de aire. Dio forma divina a lo que es **Joria+** (espiritual) y los llamó seres vivos.

El Creador dio paso a la vida bendiciendo al aire, porque el espíritu se manifiesta en él, por eso para curar se pide al Creador el aire de vida (en complemento al conocimiento humano, al manejo de las yerbas y las oraciones).

Una vez conjurado el aire de vida, "**Komuiya Jag+y+ Dama Aona Roanade Dujude**", **Ka+ moo,** se sentó y de su saliva formó un pedazo de tierra, en donde se asentó la vida.

Este primer pedazo de tierra se simboliza hoy con la planta **Nuig+be**, que crece bajo el agua. Como la tierra era nueva y blanda, el Creador la pegó y la amasó con la legía (espíritu) y por eso la tierra no se raja. En el espacio que se creó con su saliva, hoy conocido como maloca y mambeadero, se preguntó:

*"¿cómo crearé y daré vida?"*

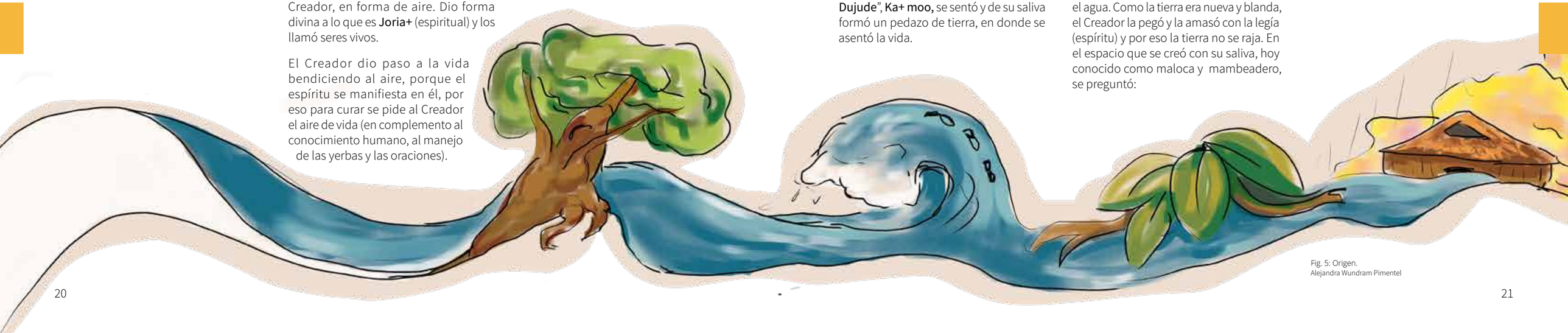


Fig. 5: Origen.
Alejandra Wundram Pimentel

Meditó por su origen, y encontró su respuesta, por eso los mambeaderos son lugares sagrados, porque el Creador los bendijo para analizar y reflexionar.

El Creador amplió la tierra y lo hizo en la oscuridad, en el calor de lo divino. Creó el universo, la luna, las estrellas y los demás astros que se observan en el firmamento, así como los seres infernales, Aiñ+rani, Janaba, Dof+, Uje y otros. Creó en orden de pequeño a grande.

Creó las yerbas, los arbustos, las plantas y también los animales que ubicó en su lugar.

Separó la tierra del agua y los peces de las yerbas, pero ellos se olvidaron de Ka+ moo y se le pegaron como una polilla, enfermándole con males incurables.

Se convirtieron en dioses, y desobedecieron, pues sabían que sólo hay un Creador. Estos insultos lo debilitaron hasta el punto de quedarse pálido, con tumores, reumatismo y úlceras que lo dejaron como cenizas.

Ka+moo dijo: "Debo encontrar el origen de mi sufrimiento", y así creó la primera medicina, Unazi Iemo Ukue o yagé. Con ella sacó todo lo malo de su cuerpo y estando sano la bendijo. Así nacieron las oraciones sagradas que hoy se conocen como conjuros, manejados por los médicos y abuelos. Por eso para ser médico es necesario ser una persona capacitada, conocedora de nuestro origen para tener el poder de animar la vida.

Con el tiempo, Ka+ moo volvió a enfermar y en sus últimos alientos, con el solo espíritu (Joria+), dijo: "mi creación me perjudicó, fui víctima de mi propia creación; ahora daré fuerza a mi cuerpo". Diciendo esto, transformó su vida en tabaco, por eso el tabaco crece y se alimenta de ceniza. Siendo una planta, comió baba, maleza, animales, plantas y tomó agua turbia y mala, pero no le pasó nada. Saboreó y olió todos los buenos y malos aromas sin perjudicarse. Así fue como se creó el tabaco de vida.

El Creador le quitó el alma a su creación y condenó a todos a ser solo plantas o animales. Ahora solo serían alimentos de utilidad para el hombre que iba a crear. Por esto, se dice que la yerba, planta o salado, tiene su dueño o madre, porque desde el origen fueron seres vivientes, a quienes el Creador condenó y castigó a ser lo que son.





Una vez condenada su creación, el Creador formó al hombre a su imagen y semejanza, Ka+ eino nof+d+eño, jebuiyag'o. Este se formó en el vientre de la mujer, donde no había ni luz ni aire, y donde se alimentaba por el cordón umbilical. Fue así como los introdujo en el vientre de la madre tierra.

En el vientre, el hombre se alimentó de maní y por la Ley de origen, los indígenas tienen el color del maní. Las otras razas humanas tienen el negro, el blanco, el rojo y el amarillo.

La energía de vida era candela, que el Creador transformó en algo útil: el astro del sol que señala el oriente y despierta al humano. El hombre no nace, despierta o amanece. Dicho así, Ka+ moo separa el día de la noche y el calor del sol da vida al hombre.

Los hijos del tabaco, coca y yuca dulce son originarios de Nof+ko, hoy área no municipalizada de La Chorrera (ubicada en el departamento del Amazonas, Resguardo Indígena Predio Putumayo). Despertaron sucios, con barro, sin conocimiento ni razón. Salimos en pares (hombre-mujer), fueron guiados por un espíritu divino acompañado por personajes divinos que no nacieron junto a los hombres. Como en el comienzo eran inconscientes, se sentaban encima de un palo corazón, donde apenas los rayos del sol los calentaban. Con el tiempo los humanos entraron en razón y se dieron cuenta de que estaban sucios, por esto se bañaron en un lago llamado Uigoji (Lago Sucio).

Así, los Murui, amanecieron en la cordillera Adofik+, también llamada Jiziyugado. Nacieron por el hueco llamado Kom+mafo, Kom+: gente, Mafo: hueco.

# 3.4. Origen del Pueblo Bora

El mundo es la representación del Creador, **Píívyéji Niimúhe**, cuyo nombre significa “creador de la tierra y de las cosas que existen en ella”. Este ser creador se encuentra en todas las cosas, y se lo relaciona con todo el sistema de creencias ancestrales **Bora**.

Al principio no existía nada, sólo el espíritu del Creador sobre la faz de la tierra. El Creador hizo a los hombres, y puso el nombre del Clan a cada hombre y cada mujer en horas de la madrugada.

Fig. 6: Maloca.
Alejandra Wundram Pimentel

Como ya venía amaneciendo, le dijo a la gente que se afanara. Dio un grito tan fuerte que a todas las personas se les cayó la cola. Ésta se transformó en caña, la caña de azúcar que se siembra en la chagra.





Algunos pueblos, a los que les cogió el día, el Creador los convirtió en animales como la danta, puerco, churuco. Los jefes de ese pueblo se transformaron en tigres mariposos y tigres colorados.

Con la llegada del día, el Creador mandó a bañar a la gente en una laguna de la Chorrera, llamada Barroso. Allí se originaron los pueblos **Bora**. Después, el Creador reunió a todos los pueblos y clavó un palito en presencia de ellos diciendo: “este palo sirve para construir una maloca y para hacer danzas tradicionales. Ustedes deben viajar hasta el centro del mundo que es donde van a vivir”.

A los hombres les dio el poder con la planta de la coca y el tabaco y a las mujeres les dio la yuca dulce y el maní. Luego los mandó a caminar para que guiados por él, encontraran los lugares que tenían que habitar, así llegaron a los ríos Igará-paraná, Cahuinarí y el Caimo. El centro sería el lugar del pueblo **Bora.** El Creador les dio su primera chagra, su primera semilla, la primera comida y su primera maloca, ésta, inaugurada con la danza **yarigua** o fiesta grande (Tomado y adaptado del Plan de Vida de ASOAINTAM, 2008).

# 3.4. Origen de los Yucuna Matapí

La historia de origen cuenta que después del diluvio que exterminó a los primeros seres que tenían figura de animal, nuevos seres con forma humana brotaron de la tierra, para convertirse en abuelos de los **Yucuna** y de los demás grupos étnicos. Junto con estos primeros Yucuna, otros tres grupos también usan esta palabra como apellido, pero cada uno tiene su propio nombre: los **Je'rúriwa, Jimíke'pi y Jurumi**, y los **Matapí o Upichiya**.

A través del pensamiento chamánico, los hombres deben enfriar periódicamente esta tierra. Ñamatu, la Madre Tierra, es quien gobierna la fecundidad, el nacimiento y la muerte física. Los Yukuna conciben el mundo en cuatro elementos principales: la maloca, el territorio, el paisaje y sus dueños espirituales y el ciclo anual.

Los Yukuna reconocen unos "dueños del territorio", pues en la selva todo tiene su dueño y hay que pedirle permiso. Estos "dueños" de la tierra son espíritus que tienen poderes con los que los chamanes tienen que negociar para hacer uso de los recursos. Lo mismo ocurre con los dueños del agua **(Junimina)** y los dueños del monte **(Esawánima)**.

El mambe y el tabaco son dos elementos fundamentales para el manejo del mundo y para el buen pensamiento. El mambe y el tabaco son aliento, son aire de creación y de vida del padre Creador. Con estos elementos se puede dar un buen manejo y práctica de la medicina tradicional propia.

La historia de origen de los Yucuna es común al de los **Andoques, Nonuya, Uitoto, Murui** y **Ocaina**, a quienes el Padre creador asignó la maloca, la chagra, los rituales, y les asignó clanes con representaciones de la fauna.

Fig. 7: Mambe. Alejandra Wundram Pimentel

# 4. Origen de las Enfermedades y Calendario Ecológico

## 4.1. Origen de las enfermedades desde el conocimiento de la medicina tradicional

La dimensión espiritual es lo más importante, en la medida que todas las cosmogonías y cosmovisiones son determinadas por la madre naturaleza y sus espíritus. La espiritualidad permea el todo, esta incluye los espíritus de las plantas, de los sitios sagrados, de las cosechas, del cuidado del territorio, de la salud, de los animales y del hombre.

El dominio espiritual es la base de la explicación de la causalidad, manejo y sanación de muchas enfermedades. Este se divide en dos ámbitos, negativo y positivo. En el primero se genera la enfermedad por personas que atraen espíritus negativos, en este caso se logra la sanación invocando a los espíritus de las plantas, de los sitios sagrados o de la madre naturaleza, según la complejidad del padecimiento.

Fig. 8: Espíritu. Alejandra Wundram Pimentel

En el segundo, se genera la enfermedad cuando el hombre se aleja de sus raíces, en este caso se logra la sanación a través de armonizaciones y ritos que permitan recuperar la espiritualidad.

El mundo espiritual presenta jerarquías. En el primer plano se ubica el espíritu de la persona; en el segundo los espíritus de las plantas, principalmente las medicinales; en el tercero el de los sitios sagrados y los guardianes; y en el último, el todo que es la madre naturaleza.

> *“En lo espiritual, nosotros tenemos unos guardianes. Son espíritus que fueron sembrados por los ancestros, por nuestros médicos tradicionales en los sitios sagrados. Ellos se encargan de retroalimentarnos; son como unos mediadores que se encargan de guiarnos, están con nosotros y nos ayudan a fortalecer nuestros procesos. Nosotros, como mediadores, nos encomendamos a estos guardianes para que se encarguen de activar las energías positivas de la vida, de retroalimentarnos e igualmente retroalimentar a las criaturas en un caso de un trabajo terminado, sea una ceremonia de prevención, protección o curación.”*
>
> —Chichaco, R. Cihtacoyd

El creador entregó el tabaco, la coca, la yuca dulce y el yagé al hombre, quien a través de estos cuatro elementos debe cumplir el mandato sobre esta tierra, haciendo cumplir su ordenamiento y sus consejos. Estos principios están enmarcados en el cuidado de la vida. Son enseñanzas que vienen desde lo divino para así mantener el equilibrio entre la naturaleza y el hombre.

Ese equilibrio se procura mediante la prevención, la protección y la curación. Para mantenerse sano y en armonía, el hombre debe siempre estar equilibrado con todo lo creado.

Todas las enfermedades tienen una causa de origen. Estas muchas veces se deben a las malas prácticas y usos de la naturaleza, es decir, por el uso indiscriminado de los recursos naturales como la tala de los bosques y la contaminación del agua, entre otras.

## La prevención

La prevención consiste en armonizar diferentes energías sentidas por los médicos tradicionales, mediante concentraciones con los elementos sagrados dados por mensajes de la naturaleza.

La prevención se transmite con la palabra de consejo desde el mambeadero con los elementos sagrados entregados por el creador.

Fig. 9: Quemando sal de monte para hacer un ritual de prevención. Raly Chichaco.

## La protección

La protección se hace cuando la persona está enferma. Mediante los elementos sagrados se hace un tratamiento para proteger la vida con rezos, plantas, cortezas, aguas de hierbas, entre otras. Se piensa que la energía de los animales o la fuerza maligna entra a competir con el hombre por la vida, y es ahí donde los médicos tradicionales protegen material y espiritualmente a las criaturas para que las energías de la naturaleza no penetren en su cuerpo, ni en sus pensamientos.

Fig. 10: Mambe. Raly Chichaco

Fig. 11: Yerak+, tabaco cocinado y sal. Fabio Parente

## La Curación

La curación se hace desde la concentración para devolver la energía a su lugar de origen. Desde el conocimiento tradicional, todo tiene vida, por eso para la curación es necesario dialogar espiritualmente con esos seres que traen la enfermedad y las energías que salen desde diferentes espacios, es decir, se aconseja a la naturaleza.

La curación es la armonización de las energías de la naturaleza. Se dice que todo lo que afecta al hombre a modo de enfermedad proviene de la naturaleza, es por ello que curar es devolver esas energías a sus lugares de origen, aconsejándolos y cerrando esos canastos.



Diagrama comunitario del calendario ecológio y su relación con el Covid 19.

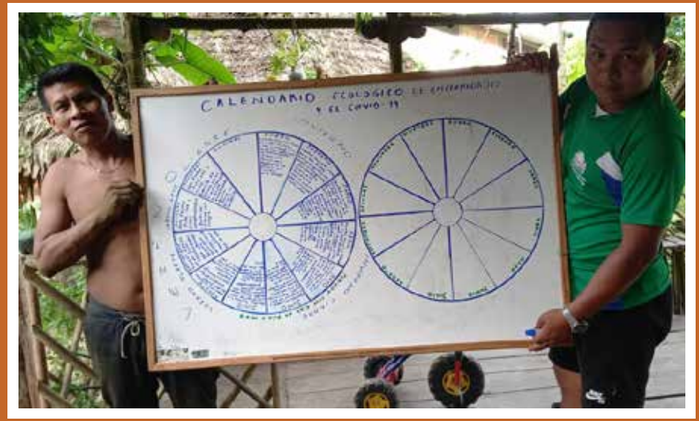
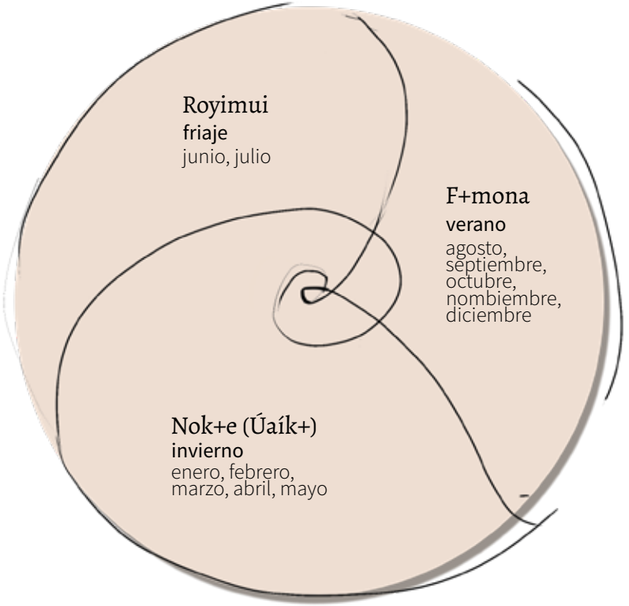



Fig. 12: Abuelo Lot y Fabio con calendario. Fabio Parente

# 4.2. Calendario ecológico

El calendario ecológico es una representación de la observación de la naturaleza. El canto y el gemir de las aves, el apareamiento de los animales, la llegada de los insectos y los cambios en el nivel del río, son algunas de las señales que anuncian la presencia de los diferentes periodos de tiempo y enfermedades. Según se interpreten estas señales, se pueden prevenir las enfermedades con el incienso, el tabaco, la coca o la yuca dulce para no dejar acercar esas energías que, desde lo cultural, se conocen como enfermedades que aparecen con rasquiñas, calenturas, dolores, sonidos y otros síntomas.

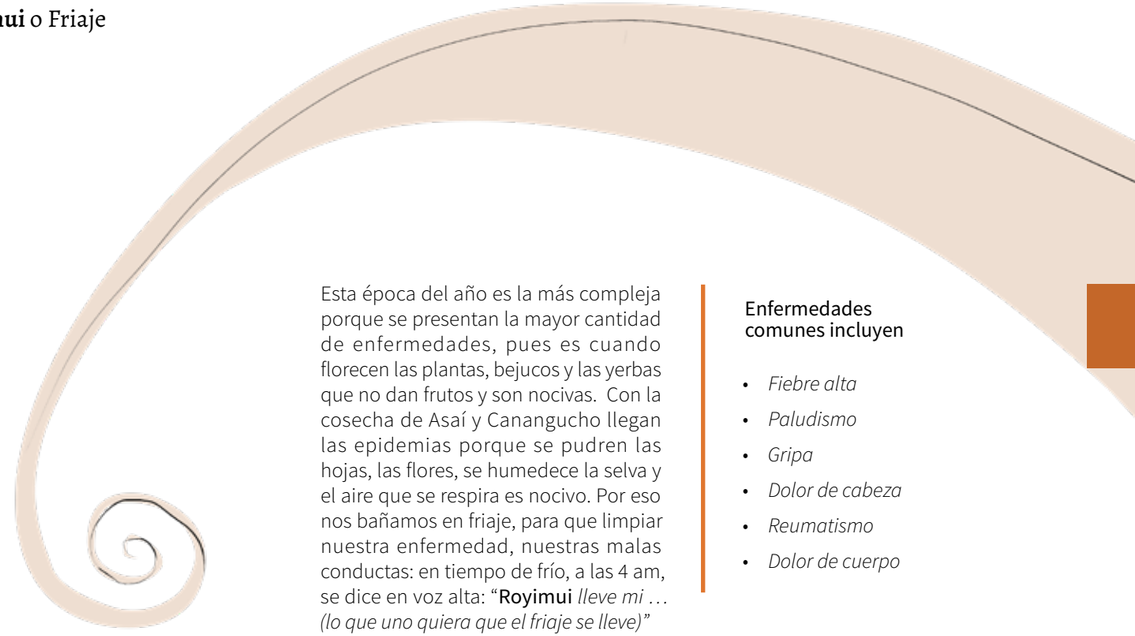
Este calendario consta de tres estaciones, como podemos ver en la siguiente gráfica:








## **Royimui** o Friaje



Esta época del año es la más compleja porque se presentan la mayor cantidad de enfermedades, pues es cuando florecen las plantas, bejucos y las yerbas que no dan frutos y son nocivas. Con la cosecha de Asaí y Canangucho llegan las epidemias porque se pudren las hojas, las flores, se humedece la selva y el aire que se respira es nocivo. Por eso nos bañamos en friaje, para que limpiar nuestra enfermedad, nuestras malas conductas: en tiempo de frío, a las 4 am, se dice en voz alta: "**Royimui** *lleve mi … (lo que uno quiera que el friaje se lleve)"*

**Enfermedades comunes incluyen**

- *Fiebre alta*
- *Paludismo*
- *Gripa*
- *Dolor de cabeza*
- *Reumatismo*
- *Dolor de cuerpo*

## F+mona o Verano

### Verano fuerte

Es la bendición divina que trae consigo la vida en los meses de agosto y septiembre, es un tiempo cálido donde florecen los árboles que dan frutos, ya sean silvestres o sembrados. Sin embargo, el olor de las flores produce enfermedades tales como dolor de barriga, boquera, sarampión, fiebre alta y en ocasiones tumores o nacidos.

Todo esto se produce por las aguas estancadas, la pudrición de las hojas de los árboles que caen a las quebradas y la sequía, pues cuando se toma el agua estancada, se daña la digestión.





### Verano leve

Los meses de octubre, noviembre y diciembre es la época leve del verano. Comienzan las primeras lluvias, hay relámpagos, truenos y rayos que afectan a los humanos; también comienza la cosecha de piña y uva.

La primera lluvia fuerte trae los piojos de las frutas, hay subienda de pescado, cantan los sapos, dan frutos las almendras ek+nino, vuelan las arrieras, ponen huevos los peces y vuelan los polluelos. Por esos efectos es que hay diarreas. Por la cosecha de uva y caimo, hay conjuntivitis

El verano también trae consigo enfermedades como vómito y diarrea con sangre.

**Enfermedades comunes incluyen**

- *Dolor de estómago*
- *Diarrea*
- *Vómito*
- *Conjuntivitis*
- *Sarampión y fiebres*
- *Boquera*

Orígen de las enfermedades y calendario ecológico

## **Nok+e, Úaík+** o Invierno

En los meses de enero, febrero, marzo, abril y mayo es la época de (invierno). Hay más frutos como el umarí, uva, caimo y guama. También hay asaí, milpeso, canangucho y chontaduro. Por eso, en esta época hay diarreas y se hincha la barriga de los niños.

En invierno los ríos y las quebradas crecen, es en ese momento en donde la población se pone en alerta sobre las enfermedades que se pueden dar en época de invierno. Los abuelos y padres utilizan plantas, como sacha ajo, albahaca, incienso, ají, malva y otras. En esta época, también la culebra es muy venenosa, porque cada 5 años hay cosecha de K+nobe y Uque (laurel).

Enfermedades comunes incluyen

- *Diarrea*
- *Problemas digestivos en niños*
- *Riesgo de envenenamiento por serpientes.*

# 5. Uso y manejo de plantas medicinales

## 5.1. Abuta

Esta planta medicinal se encuentra en la selva en un bosque primario. Es un bejuco plano de hojas anchas en la base y agudas en la punta. Tiene un fruto amarillo claro pequeño.

Fig. 13: Abuta. Diego Muñoz

Usos: La Abuta se usa para la malaria y la diabetes. También se ha usado en el tratamiento de las personas con síntomas similares al Covid- 19.

Preparación: Se corta una parte del tronco, que luego se parte en 5 pedazos. Se agrega en un litro de agua, se pone al fuego y se deja cocinar por 5 minutos. Se baja y cuando esté un tibio se le da de tomar al paciente. Para los adultos 3 cucharadas por 3 veces al día, para los niños, media cucharada 2 veces al día.

## 5.2. Achiote

El achiote es un árbol bajo de hojas ovaladas que terminan en punta. El fruto es una cápsula con espinas blandas y con semillas rojas o anaranjadas en su interior cuya grasa interna es pegajosa y mancha de color rojo.

Fig. 14: Achiote. Raly Chichaco

**Usos:** Se utiliza como pintura corporal y tinte de fibras. También para tratar la varicela que, aunque no es muy frecuente en las comunidades indígenas, cuando da, coge a todos los niños que aún no les ha dado (de una u otra forma tiene que darle a todos, es decir que cuando no lo tiene de niño le da de adulto). Estos brotes son tratados con el fruto del achiote; se pinta todo el cuerpo para que los granitos sanen y cicatricen rápido.

Los nacidos (tumores) también se tratan con achiote, acompañados de pezuña de danta y un pedazo de tiesto.

## 5.3. Aguacate

Es un árbol de 10 a 15 metros de alto, con hojas ovaladas, agudas en la base. Tiene flores pequeñas amarillo-verdosas de donde nace el fruto que es verde en forma de globo lustroso, con una semilla grande de color café.

Fig. 17: Aguacate. Diego Muñoz

**Usos:** El aceite de este fruto se utiliza para quemaduras. También, se usa en infusión con las hojas, para curar el reumatismo, catarro y asma.

**Preparación:** Para hacer la infusión se coge la hoja, se hace hervir en agua y se calienta la barriga para que no se cuelgue el cuero. La semilla también se usa para planificar, junto con oración.

## 5.4. Ají ahumado

Es un arbusto que llega a medir un metro de alto. Tiene hojas alargadas y puntudas en la punta y flores blancas o amarillentas. Sus frutos tienen diferentes formas dependiendo de la especie, y pueden ser de color verde, amarillo o rojo, siempre brillantes.

Fig. 15: Ají ahumado. Zonia Márquez

**Usos:** es utilizado principalmente para curar el dolor de cabeza fuerte. También es muy bueno cuando la nariz está tapada. En ambos casos, el tratamiento es a través de inhalación.

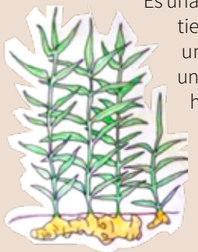
**Preparación:** Se quema el ají y lentamente se inhala el humo. Este método de curación es utilizado sólo en adultos.

Fig. 16: Ají ahumado. Zonia Márquez





## 5.5. Ajengibre- Jengibre



Es una planta cuyo fruto está debajo de la tierra. Este es muy aromático y tiene un sabor picante. Los tallos salen a unos 60 centímetros de altura, y tienen hojas alternas en forma de espada que llegan a medir 20 centímetros de largo.

**Usos:** Para pacientes que comienzan a sentir gripa y dolor de pecho.

Esta planta también se ha usado en el tratamiento de las personas con síntomas similares al Covid 19. Para esto, se usa la raíz en jarabe, cocinado en agua con limón toronja y hojas de rambusán.

Fig. 19: Ajengibre. Evin Flórez

**Preparación:** se coge un diente de jengibre y se ralla. Luego se agregan 2 dientes de ajo, un vaso de zumo de limón toronja. Se mezclan en una olla, se hierven y se toma tibio. También se le agrega media cucharada de aceite de cocina durante su preparación. Otra preparación para tratar los síntomas del Covid-19 es cocinar jengibre con hoja de naranja, limón, azafrán, matico, ajo, botoncillo, limoncillo; se le puede agregar panela.

Fig. 18: Ajo, malva y jengibre. Javier Soria

## 5.6. Albahaca

Es una hierba de hasta 60 centímetros de altura, de olor agradable, con pequeñas espinas en todo el borde. Florece como un racimo y tiene flores pequeñas en forma de campana y semilla negra.

**Usos:** Se usa para para calmar la fiebre y malestares estomacales; para el reumatismo y dolores de cabeza.

**Preparación:** Se coge un manojo de hojas de albahaca, se desmenuzan en un recipiente con agua, y se deja reposar. Una vez preparada se da de tomar una cucharada al paciente. Después, se baña al paciente. Lo que queda del preparativo se deja al sereno para que en la mañana lo vuelvan a bañar. Esto se debe hacer 3 o 4 veces, hasta que el paciente se recupere.

También se la puede preparar en **infusión** (con otras hojas y flores) o té. Hace parte de la cultura el consumo de hierbas aromáticas como otras hojas de **pronto alivio**, el **capisanto** y las **hojas de coca**. La albahaca se pone a cocinar en un recipiente tapado por 15 minutos y luego se consume caliente durante 4 días seguidos, dependiendo de la mejoría del enfermo.

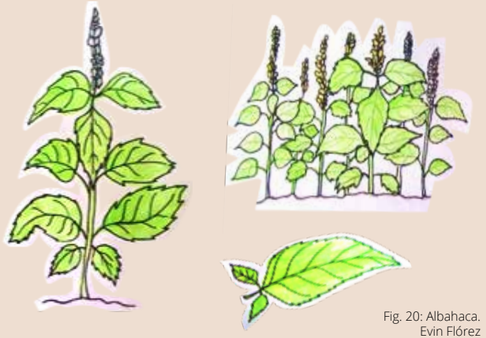


Fig. 20: Albahaca.
Evin Flórez

Otras plantas como: matarratón, flor de difunto, lancetilla, tienen la misma función y preparación.





## 5.7. Almidón de yuca

**Usos:** El almidón de yuca se usa para la diarrea (ver numeral 5.53).

**Preparación:** Se cocina el almidón en un poco de agua con hojas de limón toronja y guayaba ácida.

## 5.8. Asaí

Es una palma de 15 a 20 metros de altura y 20 centímetro de diámetro de tronco grisáceo. Tiene hojas, grandes de entre dos y tres metros de largo. Tiene frutos redondos de 1 centímetro de diámetro y de color negro violáceo cuando madura.

**Usos:** Es una palma que se encuentra en toda la región de la Amazonía y su raíz se utiliza como medicina. Se usa para curar la hepatitis A, B y C y el paludismo.

Fig. 21: Asai.
Diego Muñoz

**Preparación:** Se sacan varias raíces de la palma, las que estén más nuevas. Se agregan 5 litros de agua, se calienta y se deja hervir por 10 minutos, se le baja y se deja enfriar, se tiene que tomar en el menor tiempo posible, 3 vasos al día.

## 5.9. Azafrán

Es una hierba cuyas hojas verdes claro que sobresalen de un tallo corto y llegan a medir de 30 a 40 centímetros. Su base es ovalada, muy similar a la del jengibre. Florece en forma de espiga, y sus flores son color amarillo pálido.

Fig. 22: Azafrán. Diego Muñoz

**Usos:** Se usa para tratar la hepatitis.

Preparación: se cocina el rizoma en agua y se toma varias veces al día.

## 5.10. Badea

Es una planta trepadora que se extiende por 10 a 20 metros, de tallos verdes semi-cuadrados. Por ser una enredadera, cubre casi toda la luz solar debido al tamaño de sus hojas, que son ovaladas, de color verde claro y de 10 a 25 centímetros de largo y 7 a 15 centímetros de ancho. Los pétalos de las flores son blancos en el exterior y rojos en el interior. Su fruto es grande, tiene cáscara amarillo-verdosa, y pulpa gruesa y esponjosa.

Fig. 23: Badea. Diego Muñoz

**Usos:** Hojas cocinadas para fiebre amarilla. Las semillas trituradas se usan para purgar a los niños. Las hojas cocinadas se usaron para tratar los síntomas similares al Covid 19”.





## 5.11. Botoncillo, Yambú, Pronto alivio

Es un arbusto que llega a medir 30 centímetros de altura, de tallo redondeado y crecimiento rastrero por la presencia de raíces cerca del tallo. Tiene hojas pequeñas y ovaladas con borde finamente aserrado. Su flor tiene pétalos amarillos y en el centro un botón de color amarillo oscuro o negro.

Fig. 24: Botoncillo - Yambú. Evin Flórez

**Usos:** Se usa para el dolor de muela, hepatitis y otros dolores por golpes. Para estas enfermedades se maceran las hojas y la flor y se las ingiere. También se usó en infusiones en el tratamiento de las personas con síntomas similares al Covid 19.

## 5.12. Buta – Butta

Es un bejuco grueso que se encuentra en el monte.

Fig. 25: Buta. Evin Flórez

**Usos:** Se usa para la malaria, cocinándola junto con costillo, hoja de badea, raíz de asaí, Jeno+k+e, Jokome y limoncillo.

## 5.13. Caña agria

Es una hierba cuyos tallos en forma de caña crecen hasta 2 metros de alto. Las hojas se desprenden del tallo en forma espiral. Sus flores crecen en forma de globo y son de color blanco.

**Usos:** Se usa para tratar la tos seca.

**Preparación:** Se recogen hoja de malva, zumo de agria, o miel de abejas, se echan en una olla con agua y se calientan hasta cocinarse. Luego, se toma tibio.

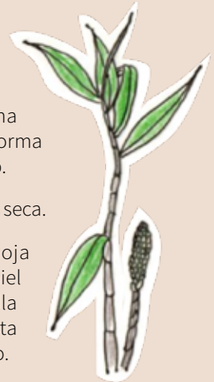


Fig. 26: Caña agria. Diego Muñoz

## 5.14. Cedro

Es un árbol grande y robusto que alcanza los 30 metros de altura. El tronco tiene una corteza gris con pequeños cortes verticales.

Fig. 27: Cedro. Diego Muñoz

**Usos:** Se usa para calmar la malaria y tratar síntomas similares al Covid 19.

**Preparación:** La cáscara de cedro se cocina en agua para calmar la malaria.

También, se cocina la cáscara de cedro con limón y albahaca como tratamiento para los síntomas similares al Covid 19. Esta preparación se toma todos los días, hasta que los síntomas desaparezcan.





## 5.15. Chuchuwasa

Es un árbol pequeño que mide hasta 8 metros de altura. Tiene hojas alargadas con flores en forma de campana. Su fruto es ovalado.

Esta medicina se encuentra en la selva primaria y hoy está en vías de desaparecer por la tala de árboles.

Fig. 29: Chuchuwasa. Elio Romaina

**Usos:** Sirve para el tratamiento de enfermedades como dolores de hueso, articulaciones y resfrío.

**Preparación:** Se saca la corteza del árbol y se pica en 9 pedazos. Se agrega una botella de cachaza o de agua y se entierra por 9 días por el lado donde se oculta el sol. Luego de cumplir los días, se saca y se toma por 9 mañanas, una copa diaria. Luego la persona se tiene que bañar muy temprano con lo que quede.

## 5.16. Clavo de huasca

Es una enredadera grande y maderosa que crece hasta 80 centímetros de longitud. Tiene hojas alargadas con flores pequeñas al final de las ramas de color rosado.

Fig. 28: Clavo. Diego Muñoz

**Usos:** Sirve para los riñones y para la próstata

**Preparación:** Se saca la corteza del bejuco, se machuca y se agrega en 5 litros de agua. Se pone a hervir 5 minutos, luego se baja hasta que esté frío y se toma en el menor tiempo posible.

## 5.17. Coca

Es un arbusto de 2 metros de alto, hojas con base aguda y de forma ovalada o elíptica. Llega a medir hasta de 7 centímetros de largo y de 3 a 4 centímetros de ancho. Tiene flores blancas y frutos pequeños con una parte de color anaranjado o rojo.

Fig. 31: Coca
Diego Muñoz

**Preparación:** La coca (en forma de mambe) se debe acompañar con el tabaco (en forma de ambil o rapé) y en ocasiones con el incienso, para que los médicos tradicionales se comuniquen con los dueños de la medicina y puedan hacer su trabajo de encontrar las plantas adecuadas, las oraciones y rezos para aliviar a sus pacientes.

Con las hojas de coca también se puede preparar un té que se utiliza para malestares estomacales y diarrea.

## 5.18. D+r+ma

Es un arbusto pequeño de tallo rosa y hojas medianas y ovaladas.

**Usos:** Sirve para calmar la fiebre.

**Preparación:** Se prepara en té o usándola en baños.

Fig. 30: D+r+ma. Fabio Parente





## 5.19. Granadilla

Es una planta trepadora con hojas ovaladas y filamentos en forma de espiral para enredarse de otras plantas. Las flores solitarias se desprenden del tallo, en forma de campana, pétalos blancos y partes rosadas en el borde y azules en el centro. Su fruto en forma de globo es de color amarillo verdoso. Esta planta es un bejuco que se encuentra en forma silvestre.

Fig. 32: Granadilla.
Diego Muñoz

**Usos:** La hoja se usa cuando las personas sufren de nacidos (tumores).

**Preparación:** Se coge una buena porción de hojas de granadilla y se cocinan en 5 litros de agua por 10 minutos. Esta agua se toma por varios días hasta ver la mejoría en las personas.

## 5.20. Guayaba ácida

Es un arbusto de 1.5 metros de alto con hojas de base aguda y forma ovalada.

**Usos:** Se usan las hojas de esta guayaba, junto con almidón de yuca y hojas de limón toronja para tratar la diarrea.

## 5.21. Guayaba de la región

Es un árbol frondoso que llega a medir 5 metros de altura de tallo de corteza lisa que se desprende con facilidad en forma de escamas. Tiene hojas ovaladas y sus flores salen del tallo de a una o de a dos. Su fruto es redondo y cuando madura llega a medir 4 centímetros de ancho.

**Usos:** Se usa para el vómito y la diarrea.

**Preparación:** Se cocina durante 10 minutos las hojas verdes o cogollos. Luego se retiran las hojas, se dejan reposar por 5 minutos y se consume la cantidad recomendada por el abuelo a la hora indicada.

**Fruto de la Guayaba:** Cuando la guayaba está verde, se cogen 5 frutos y se ralla solo la cáscara. Luego se agrega agua para poder colarlo y así poder sacar el zumo que se da de beber al paciente.

Fig. 33: Guayaba. Diego Muñoz





## 5.22. Hierbabuena

Es una hierba con tallo ligeramente cuadrado y hojas en forma de lanza que tienen bordes aserradas y superficie peluda. Sus flores son de color violeta.

Fig. 34: Hierbabuena. Diego Muñoz

**Usos:** Estimula la circulación del cuerpo, relaja el cerebro, combate el insomnio, alivia el estrés, alivia el dolor de garganta y, en general, aporta muchas vitaminas al cuerpo. Se ha usado en el tratamiento de las personas con síntomas similares al Covid 19.

**Preparación:** Se prepara en un té las veces que sea necesario. Se usan las hojas en baños y vaporizaciones.

## 5.23. Huito

Es un árbol que llega a medir 10 metros de alto con un tronco de hasta 40 centímetros. Tiene una copa robusta con muchas hojas en forma de lanza. Sus flores son entre blancas y amarillentas en forma de racimos. Sus frutos tienen forma de globo, son de color café grisáceo y miden entre 5 y 7 centímetros de diámetro.

Fig. 35: Huito Maduro. Javer Soria

**Usos:** Se utiliza para curar la gripa, la tos, el dolor de cuerpo, el asma y el dolor en el pecho.

**Preparación:** se prepara el zumo de huito maduro cuando se siente rasquiña en la garganta y se calienta. También se puede tomar este brebaje (útil para los pacientes que están con estos primeros síntomas de Covid 19) una cucharada diaria 3 veces al día: mañana, tarde y noche.

## 5.24. Incienso

A los Yucuna se les entregaron dos medicinas principales: la brea blanca y la brea de colmena o de abeja amarilla, ambas conocidas como incienso.

El incienso lo crearon los cuatro sabedores que no tuvieron padre, ni madre. Hay tres clases de incienso:

- Incienso propio de laurel.
- Incienso de laurel de hoja pequeña.
- Incienso de palo (este incienso no se encuentra en todas partes, sólo quedó en el río Apaporis; los Tanimuka le dicen **Okotegua**).

El incienso se forma de la resina del árbol de incienso. Este puede llegar a medir 10 metros y su tronco tiene aroma agradable. Sus hojas son de base aguda y cuerpo ovalado y miden aproximadamente 20 centímetros de largo y 7 centímetros de ancho.

**Preparación:** Para que tenga esa textura sólida tienen que secarse durante 6 a 9 meses. La resina que se forma como una roca con aroma es muy importante en las culturas indígenas ya que hace parte de variadas curaciones.

El incienso se quema con una brasa hasta que eche humo para darse a oler. Sirve para la gripa y la fiebre, sobre todo en los niños. También se usa para tratar el paludismo.

El incienso, se debe acompañar con el mambe (coca) y tabaco (en forma de ambil o rapé), para que los médicos tradicionales se comuniquen con los dueños de la medicina y puedan hacer su trabajo de encontrar las plantas adecuadas, las oraciones y rezos para aliviar a sus pacientes.





## 5.25. Lancetilla

**Usos:** Se usan las hojas en baños, para el tratamiento de las personas con síntomas similares al Covid 19.

Fig. 36: Lancetilla.
Evin Flórez

## 5.26. Laurel

Es un árbol de 5 metros de altura que se encuentra en la selva primaria y secundaria. A veces también se encuentra en las chagras.

**Usos:** Se utiliza para curar las mordeduras de arañas y las picaduras de escorpiones.

**Preparación:** Se raspa la parte inferior de la corteza del árbol, hasta obtener un polvo. Ese polvo se aplica sobre la parte afectada de la mordedura o picadura y se aplica dos veces continuas, hasta tener a la persona estable. Una vez se recupera, se deja el polvo durante un día.

## 5.27. Lengua de Camaleón

Es una planta pequeña y solitaria de hojas pequeñas y escasas. Su tronco es liso y alargado comparado con la cantidad de hojas que sostiene.

**Usos:** Sirve para aliviar la rasquiña en el cuerpo.

**Preparación:** Se cocinan las hojas para hacer baños.

Fig. 37: Lengua de Camaleón.
Jhon Jairo Guzmán

## 5.28. Limón Toronja

Es un árbol que mide entre 3 y 5 metros de altura. Tiene hojas con fragancia característica y flores blancas y olorosas. Los frutos son grandes, en forma de globo, de color amarillo y con pulpa jugosa.

**Usos:** Sirve para tratar la diarrea y síntomas del Covid 19.

**Preparación:** Las hojas se usan junto con almidón de yuca y hojas de guayaba ácida para la diarrea. También se usan en baños y vaporizaciones para combatir síntomas de Covid 19, o cocinándolas en agua con raíz de ajengibre y hojas de rambusán.





## 5.29. Limón

Es un árbol de 4 metros de altura con tallo espinoso y hojas ovaladas de base aguda y punta angosta. Su fruto en forma de globo tiene 4 centímetros de diámetro y es de color verde a amarillo.

Fig. 38: Limón.
Zonia Márquez

**Usos:** Se usa para el dolor de cabeza y la tos.

**Preparación:** Se coge una buena porción de hojas de limón en una bandeja con un poquito de agua y se disuelven hasta que el agua quede de color verde. Se enjuaga la cabeza en la misma agua. Luego, se coge un limón, se pela, se corta en rodajas, se pone en la frente de la persona y se amarra con un trapo blanco. Este tratamiento se puede hacer varias veces durante el día, hasta ver la mejoría del paciente.

Para tratar el Covid 19 se utiliza el limón con toda la cáscara, cocinado con ajos y jengibre. Se cocina y se licúa, y se consume en bebidas calientes las veces que sea necesario.

También se puede se exprimir el limón para extraer el puro zumo. Luego el abuelo lo reza y da de beber al paciente, junto con algunas recomendaciones para el cuidado.

Para evitar la tos, se utiliza el zumo con miel de abejas. El limón también es utilizado para dar sabor a las comidas y bebidas.

**Limón asado:** Se asa el limón en las brasas o a fuego lento, y luego se exprime para extraer el zumo. Al final, el abuelo lo reza y le da a beber al paciente.

**Semillas de limón:** Se prepara macerando las semillas, luego se agrega 2 cucharaditas de agua, después se cuela el zumo y se le da de beber.

**Hojas de limón:** Se saca la hoja más reciente (cogollo), ya sea en la tarde o en la mañana y se lo pone a cocinar más o menos unos 10 minutos. Después el abuelo saca un poco de esa hoja, hace que inhale un poco, lo reza y se lo da a beber.

## 5.30. Lulo

Fig. 40: Lulo. Diego Muñoz

Es un arbusto que llega a medir 2 metros de alto. Tiene hojas ovaladas de borde irregular y flores en racimos sobre el tallo de color amarillo pálido. Sus frutos redondos son inicialmente verde y amarillos cuando están maduros. Es una fruta que se consigue en las chagras.

**Usos:** Se utiliza como medicina para la presión alta.

**Preparación:** Se cocina el fruto en un poquito de agua y luego se cuela. Se prepara un jugo natural sin azúcar y se le da de tomar a las personas con presión alta.

## 5.31. Malva

Fig. 39: Malva. Diego Muñoz

Es un arbusto que llega a medir 50 centímetros de alto. Sus hojas tienen 5 partes con el borde desigualmente aserrado y tiene flores amarillas.

**Usos:** Para tratar la tos seca.

**Preparación:** Se recogen unas hojas de malva con zumo de caña agria o miel de abejas y se calientan en una olla con agua para tomarse tibias unas cuatro veces al día.





## 5.32. Marañon

Fig. 41: Marañon. Diego Muñoz

Es un árbol que llega a medir 12 metros de altura. Su tallo es torcido con una resina pegajosa. Tiene hojas redondeadas en el extremo y flores rosadas o amarillas. Sus frutos son grandes, carnosos y de color amarillo o rojo con una nuez o semilla externa.

**Usos:** Sirve para cortar la diarrea y vómitos.

**Preparación**: Se cogen las hojas verdes o cogollos y se cocinan por 10 minutos. Se retiran las hojas, se dejan reposar por 5 minutos y la infusión se da a beber a los niños de 1 a 5 años, pues es menos amargo.

**Corteza o cáscara de marañón:** Se lava y se cocina por unos 20 minutos hasta que el agua quede color rojizo. Se reposa unos 10 minutos y luego se da a beber al paciente.

Esta preparación es recomendada sólo para adultos, pues es demasiado fuerte (amarga).

También se usa para el vómito, cocinada con cogollos de guayaba.

Fig. 42: Corteza de marañon. Zonia Márquez

**Hojas de Marañon:** Como remedio para la tos, se cocinan hojas de Marañón con limón de la región, miel de abejas, limón agrio con sal, y la corteza de Umarí. Se toma tibio.

Fig. 43: Hoja de marañon. Zonia Márquez

## 5.33. Marañón de monte

**Usos:** Para parar la diarrea.

**Preparación**: Se cocinan las hojas de este tipo de marañón con almidón de yuca, hojas de limón toronja y de guayaba ácida.

## 5.34. Matamatá rojo

Es un árbol que alcanza los 40 metros de altura, con un tronco de 90 a 100 centímetros de diámetro. Este árbol también se encuentra en la selva primaria y en áreas inundables.

**Usos:** Se utiliza para la cicatrización de las heridas.

**Preparación**: Se saca la corteza y se machuca golpeándola hasta que queda totalmente suave. Luego se recoge el líquido que sale de la corteza, y ese líquido se aplica sobre la parte afectada: heridas, cortes, ligaduras. También sirve para controlar hemorragias amarrando las heridas con la misma corteza.





## 5.35. Matarratón

Son árboles pequeños o medianos que alcanzan una altura de 10 a 12 metros. Su corteza es lisa y de color marrón – rojizo. Tiene hojas pequeñas de 2 a 7 centímetros de largo y de 1 a 3 centímetros de ancho. Las flores se encuentran en el extremo de las ramas que no tienen hojas y son de color rosa o lila brillante. El fruto es una vaina de 10 a 15 centímetros de largo de color amarillo a marrón cuando está maduro que contiene de 4 a 10 semillas redondeadas.

Fig. 44: Matarratón. Evin Flórez

**Usos:** Sus hojas se usan en baños para combatir la gripa, la fiebre y otros síntomas asociados al Covid 19.

## 5.36. Matico

Es una planta pequeña que mide hasta 50 centímetros de alto. Tiene tallos verdes y hojas ovaladas verdes, con una franja más clara en los nervios.

Fig. 45: Matico. Jhon Jairo Guzmán

**Usos:** Para el tratamiento de gripes y con síntomas similares al Covid 19.

**Preparación:** Se prepara un jarabe de hojas de matico, jengibre, hojas de naranja, de limón, azafrán, ajo, botoncillo y limoncillo, cocinadas solas o con panela.

## 5.37. Múcura

Es un arbusto delgado que alcanza los 50 cm de altura de hojas en forma de lanza y flores en la punta de los tallos en forma de espiga de color amarillo pálido.

**Usos:** Sirve para hacer baños cuando una persona no puede conseguir trabajo, tiene mala suerte o saladera.

**Preparación:** Se cogen unas hojas de múcura y se desmenuzan en un recipiente con agua. Una vez preparado, se hacen baños por 3 o 4 días. También se usan las hojas en baños, para combatir síntomas de Covid 19, como Tos, gripa, agitación (falta de respiración).

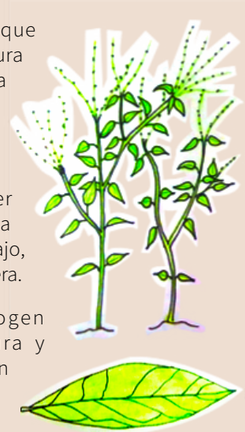


Fig. 46: Múcura. Evin Flórez

## 5.38. Naranja

El naranjo es un árbol de tamaño mediano, de tres a cinco metros de altura, con copa redondeada y ramas de tamaño y forma similar.

**Usos:** Para tratar síntomas de gripe y similares al Covid 19.

**Preparación:** Se hace un té con las hojas de la naranja con hojas de limoncillo, múcura, matarratón, limón, mango, hoja y flor de yambú que se debe tomar tibio.

Fig. 47: Naranja. Diego Muñoz





## 5.39. Nosocue o Jocome

**Usos:** Principalemente se usa en los niños con fiebre interna o dolor de cabeza, o cuando los bebés no pueden dormir en la noche porque se siente afligidos o lloran mucho en la noche.

## 5.40. Ojito de bejuco

Es un bejuco que tiene un olor muy aromático con muy buenas propiedades medicinales. Es una planta difícil de conseguir en las comunidades indígenas por lo que es necesario encontrarlo o traerlo del Perú.

**Usos:** Se ha usado en el tratamiento de las personas con síntomas similares al Covid 19.

## 5.41. Ortiga

Es un arbusto de 80 centímetros de altura con un tallo que tiene espinas pequeñas y hojas grandes de 14 centímetros de largo por 12 de ancho con espinas en las venas secundarias. Este arbusto florece en gran cantidad con flores que tienen espinas pequeñas y de color verde. Es una de las plantas más utilizadas, y se encuentra en el entorno de la casa.

**Usos:** Calmar dolores de cuerpo, malestar general, problemas de estómago, vómito, evitar la caída del cabelloy para tratar síntomas similares a los del covid 19. Se utiliza la ortiga para calmar el dolor por la mordedura de serpientes: la inflamación se trata con una planta llamada **unipama** (yukuna) y la hemorragia con **ñeetu** (yukuna).

**La flor de la ortiga:** Sirve para clamar toda clase de dolores, lisiaduras, lumbares, de estómago, entre otros. También sirve para malestares en general como dolor de cabeza, de huesos, hinchazones, o para el paludismo. Este tratamiento es utilizado solo en adultos. El sabedor saca la flor de la ortiga. Luego cuenta una corta y pequeña historia y va rezando a medida que va relatando la historia. Una vez terminado el rezo, el abuelo aplica la ortiga donde se localiza el dolor.

**La hoja:** Es usada para hacer vaporizaciones y baños, y el zumo de la hoja macerada se consume para aliviar dolores estomacales y vómitos. También es nutritiva para evitar la caída de cabellos.

Fig. 48: Ortiga de espina grande. Evin Flórez

**Tallo de la ortiga:** Para el dolor de oído se macera el tallo de la ortiga y se saca un zumo que se aplica a modo de gotas.

También se utilizan otras clases de ortiga: de espina grande, de flor grande y de flor pequeña, como calmantes.





## 5.42. Ojito de Gato

Esta planta se encuentra naturalmente en zonas bajas y crece en zonas bajas y altas. En las zonas altas se encuentra en la orilla de quebradas y es comúnmente sembrada por las personas alrededor de sus casas.

**Usos:** Para curar hinchazones e inflamación en los dientes de niños de brazos.

**Preparación:** Se sacan las semillas alargadas, se machucan y se cocinan con la mata de curar los dientes y con limoncillo. Luego se agregan dos gotas de aceite vegetal.

Cuando los frutos de esta palma son consumidos por los pescados, la corteza y las semillas son medicinales. Para curar hinchazones se saca un pedazo, se ralla y se aplica como emplasto en la parte afectada.

## 5.43. Patiquina verde o morada

Es una hierba terrestre de 40 centímetros de alto con hojas grandes que llegan a medir 30 centímetros de largo y 15 de ancho. Su base es en forma de espada y el resto de la hoja es en forma de lanza.

**Usos:** Para tratar con enfermedades que no se pueden identificar a través de baños o vaporizaciones.

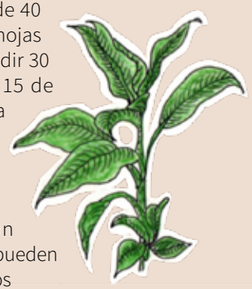


Fig. 49: Patiquina. Diego Muñoz

**Preparación:** Se cocinan las hojas de la planta. Calientes se vierten en una bandeja y el paciente se cubre la cabeza con una sábana y absorbe el vapor. Si puede, se coloca una silla sobre la bandeja, para que el paciente absorba el vapor por todo el cuerpo. Esto se realiza 3 o 4 veces cada mañana.

## 5.44. Rambután o Rambusán

Es un árbol grueso que alcanza los 8 metros de altura. Tiene hojas grandes y abundantes en forma ovalada. El fruto es muy parecido al del achiote: una cápsula parecida a un globo pequeño con espinas blandas. La pulpa del fruto es blanca y de sabor dulce.

Fig. 50: Rambután Diego Muñoz

**Usos:** Para el tratamiento de las personas con síntomas similares a la gripe o al Covid 19.

**Preparación:** Las hojas se preparan como un jarabe, cocinando agua con raíz de jengibre y hojas de limón toronja, para el tratamiento de las personas con síntomas similares al Covid 19.

## 5.45. Remocaspio o Costillo

También llamado costillo, es un árbol que llega a medir 35 metros, con aletas en la base. El tronco es acanalado, de 35 a 60 cm de diámetro. Se encuentra en el monte. Este árbol se encuentra en la selva primaria.

Fig. 51: Remocaspio. Diego Muñoz

**Usos:** La corteza sirve para curar la gastritis y contrarestar el paludismo.

**Preparacion:** Para gastritis se saca la corteza y se cocina en dos litros de agua por 10 minutos. Luego se deja enfriar y se toma las veces que sea necesario, cada vez que tenga sed, hasta que se vean los resultados.

Para el paludismo se prepara la cáscara en agua y se toma como remedio. Esta preparación también se utilizó en diferentes comunidades en el tratamiento de las personas con síntomas similares al Covid 19.





## 5.46. Romero

Es una hierba de tallo largo que alcanza una altura de 40 cm. Las hojas son delgadas con una longitud que alcanza los 5 centímetros y tienen forma de lanza con el extremo redondeado. Las flores se desprenden del tallo y son en forma de campana de color violeta claro.

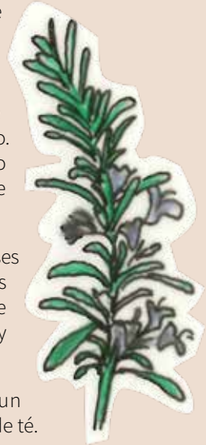


Fig. 52: Romero. Diego Muñoz

**Usos:** Sirve para eliminar los gases y aliviar los dolores del cuerpo. Es útil para la hipertensión, reduce la ansiedad y mejora el apetito y la anemia.

**Preparación:** Se cocina en un recipiente y se toma en forma de té.

## 5.47. Sacha ajo

Es un arbusto que llega a medir 2 metros de hojas redondeadas que llegan a medir 20 centímetros de largo.

Fig.5.50: Sacha Ajo. Evin Flórez

**Usos:** Mejorar el reumatismo, el malestar del cuerpo, y aliviar síntomas de gripe y Covid 19.

**Preparación:** Para el reumatismo se macera la raíz y se deja en algún licor dos o tres días. Se toma una copa en ayunas.

Para aliviar el malestar en el cuerpo se recogen hojas de sacha ajo, de santa maría y de totumo y se cocinan juntas para para hacer baños tibios. Lo hacen más que todo las señoras por dolores causados por el frío. Los baños se realizan varias veces, hasta que se recupere el paciente. Los baños y vaporizaciones en el tratamiento de las personas con síntomas similares al Covid 19.

## 5.48. Sidrera

Fig. 53: Sidrera. Evin Flórez

**Usos:** Aliviar el dolor de estómago y tratar síntomas similares a la gripe o al Covid 19.

**Preparación:** Se usan las hojas para hacer un té y tomarlo tibio. Se hace un té junto con otras hojas como naranja, limoncillo, múcura, matarratón, limón, mango, hoja y flor de yambú, para el tratamiento de las personas con síntomas similares al Covid 19.

## 5.49. Taiwa

Esta palma se encuentra en las restingas altas y bajas y en las orillas de lagos y quebradas. También se encuentran en las cabeceras de los lagos.

**Usos:** Tratar personas con síntomas de gripe o similares al Covid 19.

**Preparación:** Se le saca la pulpa, se mezcla con el zumo de limón y se licúa. Luego se toma este jugo 3 veces al día. El jugo es muy apreciado y saludable. Otra forma de preparación es con los frutos maduros. Se dejan en agua tibia, se pilan hasta que la pulpa se desprende de la semilla y se cierne.





## 5.50. Tabaco

Es una planta de 1 a 2 metros de alto, tallo grueso, hojas ovaladas y flores en forma de campana de color verde pálido, rosado o rojo. El fruto en una cápsula ovalada con semillas muy pequeñas en forma elíptica. El tabaco es otro ser que vino para curar.

**Usos:** Brindar protección, alivio de dolores y problemas de la piel, entre otros.

**Preparación:** El Tabaco (en forma de ambil o rapé) se debe acompañar con la coca (en forma de mambe) y en ocasiones con el incienso, para que los médicos tradicionales se comuniquen con los dueños de la medicina y puedan hacer su trabajo de encontrar las plantas adecuadas, las oraciones y rezos para aliviar a sus pacientes.

El humo del tabaco, o como llaman los abuelos, “soplo” es también una forma de curar. Generalmente se sopla la cabeza y luego el resto del cuerpo. Esta curación es esencial cuando duele mucho la cabeza o cuando la persona esta desorientada (perdida).

Fig. 54: Tabaco. Raly Chichaco

Los soplos hacen que los pensamientos positivos regresen y se fortalezca la defensa personal, la protección y para alejar malas energías.

La hoja verde de tabaco se utiliza para frotar en la piel donde haya dolor, rasquiña, sarpullidos o manchas. También se usa para el dolor de oído, macerando las hojas verdes y sacan un zumo.

Los niños recién nacidos se curan con el humo del tabaco. Si no hay tabaco, se usa mambe para hacer la protección. También se hacen curaciones para curar el dolor de cabeza. En caso de los adultos se cura con el rapé.

## 5.51. Umarí

Es un árbol de 7 metros de alto, hojas ovaladas y grandes de 20 centímetros de largo y 10 de ancho. Tiene flores con borde amarillo a verde pálido y su fruto en forma de globo puede medir hasta 10 centímetros de largo y es de de color amarillo, naranja, verde o negro.

**Usos:** Mejorar la tos.

**Preparación:** Se cocina un remedio junto con cáscara de umarí, marañón, limón de la región con miel de abejas y limón agrio con sal.

## 5.52. Yerba Santa, Santa María, Limoncillo o Capisanto

Es una planta cuyas hojas nacen desde la raíz formando manojos compactos de hasta un metro de alto. Las hojas en forma de lanza tienen hasta 80 centímetros de largo con espinas muy pequeñas en los bordes de color gris verdoso.

Fig. 55: Yerba Santa. Jhon Jairo Guzmán

**Usos:** Se usa contra la malaria y el Covid 19.

**Preparación:** Para la malaria se cocina con costillo, hoja de badea, raíz de asaí, Jeno+k+e, Jokome y corteza del bejuco butta y se toma como remedio. Para el tratamiento de las personas con de Covid 19 se hicieron varias preparaciones:

- Jengibre, hojas de limoncillo, naranja, limón, azafrán, matico, ajo, botoncillo, cocinadas solas o con panela.
- Té tibio con hojas de sidrera y otras, naranja, limoncillo, múcura, matarratón, limón, mango, hoja y flor de yambú.





## 5.53. Yuca dulce

Es un arbusto que llega a medir hasta 2,5 metros de alto. Su tallo es nudoso y delgado y tiene hojas con 7 lóbulos en forma de lanza. Sus flores blanco-rosadas salen en desorden del tallo. El fruto crece bajo la tierra y llegan a pesar hasta dos kilos.

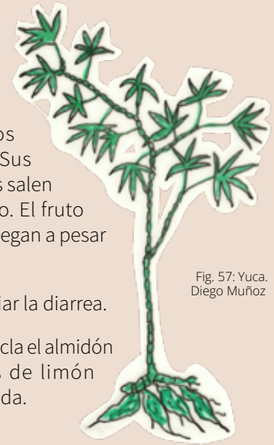


Fig. 57: Yuca. Diego Muñoz

**Usos:** Sirve para aliviar la diarrea.

**Preparación:** Se mezcla el almidón de yuca, con hojas de limón toronja y guayaba ácida.

Fig. 56: Ventana en Maloca. Diego Muñoz

# 6. Mujer indígena y plantas

*“El conocimiento ancestral es transmitido por los ancianos y ancianas de padres a hijos. Nosotras las mujeres somos fuente de vida, cuidamos la familia, alimentamos, protegemos, orientamos, enseñamos a nuestras hijas y nietas con nuestro trabajo en la chagra y en la maloca. Sostenemos el hogar con la fuerza y los valores que nos fueron entregados.”*

—Ahué, B. Maguta, San Sebastián

Fig. 58: Mujer. Alejandra Wundram Pimentel

*“Desde la historia hasta hoy, el hombre no puede estar solo en sus actividades. Por su naturaleza así fue creado. Hoy el territorio no estaría poblado sin la ayuda de la mujer, ya que a cada una de ellas se le encomienda una función cultural y ancestral desde su rol como mujer. La mujer siempre está en primer lugar en cualquier actividad cultural, para un parto está la mujer, en los cantos está la mujer, para la preparación de las bebidas está la mujer, en la minga está la mujer; así es su formación.”*

-Ahué, B. Maguta, San Sebastián

La mujer es esencia de vida, es quien organiza. Sus acciones diarias nos llevan a comprender su inteligencia. La mujer también está presente en el ejercicio de prevención y curación de múltiples enfermedades y su conocimiento está para el cuidado y la generación de vida.

La mujer en todos los pueblos es transmisión de conocimiento y sabiduría. Por eso, desde el primer momento, siempre se está cuidando de ella. Durmiendo en sus brazos, viéndolas en la chagra y acompañándolas en el fogón, es donde mejor se puede aprender de ellas para entender la importancia de su rol, no como un complemento, sino como el fundamento de la vida misma. A través de la transmisión de consejos sabios, es como se orienta la ancestralidad, la palabra; es como se gesta el cumplimiento y la obediencia con el territorio para que todos estén sanos.

*“Desde el vientre materno las mujeres transmitimos y aplicamos las recomendaciones del Creador a través del consejo y de la palabra, con principios basados en el respeto, la obediencia y la responsabilidad, para cuidar a la familia.*

*Este manejo lo hacemos bajo la palabra dulce de vida, con la fuerza que nos dio el Creador a las mujeres para cuidar a nuestros hijos, a la familia y a nuestros sembríos en la chagra, pues de ellos depende nuestra alimentación y el conocimiento de las plantas medicinales que nos permiten mantener una buena salud para vivir bien, en armonía con las personas y la naturaleza.”*

—Vanegas, A. Murui, Km 7



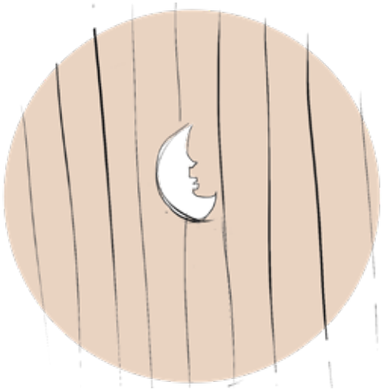


*“El Creador dejó a la mujer las plantas alimenticias y las medicinales para cuidar y proteger a nuestras familias y a los demás. El conocimiento de las mujeres indígenas se transmite en la chagra. Mantener la chagra limpia y tener semillas tradicionales, frutas, yuca, piña, maní, ají, y plantas medicinales es lo que valoramos en las mujeres. La chagra es el centro de la pervivencia de la biodiversidad y de la soberanía alimentaria, es el centro de la vida para nosotras.*

*Algunas plantas las sembramos alrededor de la maloca y otras plantas silvestres las buscamos en el monte.”*

—Vanegas, A. Murui, Km 7

## Los valores en que creemos las mujeres indígenas son:



Madre/tierra

Vida engendra

Somos procreadoras y cuidamos a nuestros hijos

Orientación

Oreintamos a nuestros hijos y nuestra familia.

Enfriaje

Enfriamos y endulzamos para mantener la tranquilidad del hogar.

Dirección

Aconsejamos.

Sustento

En la casa y en la chagra preparamos los alimentos.

Prevención

Prevenimos de acuerdo a la orientación de los mayores.





## Plantas medicinales que utilizamos frecuentemente

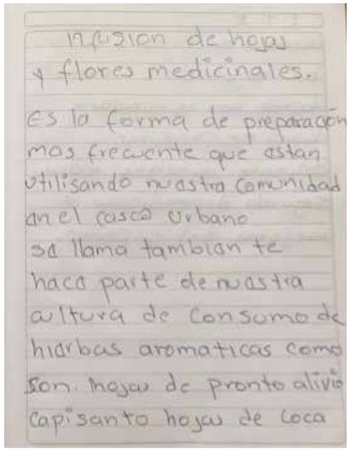
- Achapo
- Achiote: **Nunok+**
- Aguacate: **Nomena**
- Ajengibre
- Ají: **J+f+ra+**
- Albahaca: **Ya+u+k+**
- Asaí: **Neda**
- Azafrán: **Cho+k+**
- Badea
- Barbasco: **Jua+ri**
- Botoncillo
- Canangucho: **K+nena**
- Cedro
- Cilantro
- Guamo: **J+sa+gño, J+ra+ra**
- Guayaba
- Hoja de coca: **J+bina+ve**
- Incienso: **Jemek+**
- Limón
- Marañón: **Añay+**
- Miel de abejas: **J+dumofo – u+nu+i**
- Milpeso: **Coma+ña**
- Múcura: Lenga
- Ortiga: **Yoreg+, Jak+ra+ Jak+gñ**
- Piña: **Ros+y+**
- Sacha Ajo
- Umarí: **Nemenara**
- Yerba Luisa
- Yuca dulce: **Fareka**

**Las plantas que dan la fuerza a las mujeres indígenas son:**

- Yuca dulce
- Maní
- Ají

Fig. 59: Albahaca. Yerba Luisa y Limón. Javer Soria

# Una receta con flores medicinales



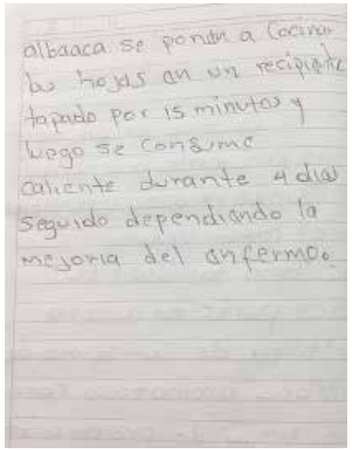




Fig. 60: Receta escrita a mano. Zonia Márquez

## Infusión de Hojas y Flores Medicinales

Es la forma de preparación más frecuente que están utilizando en nuestra comunidad en el casco urbano. Se llama también té, hace parte de nuestra cultura de consumo de hierbas aromáticas como son hojas de pronto alivio, capisanto, hojas de coca, albahaca. Se ponen a cocinar las hojas en un recipiente tapado por 15 minutos y luego se consume caliente durante 4 días seguidos, dependiendo de la mejoría del enfermo.

Fig. 61: Mujer Indígena. Javer Soria

## Tratamientos diversos

- Evaporización
- Protección: **Es+k+i**
- Baños
- Prevención y **Yetarafue**

# 7. Reflexión

## Amanecer el pensamiento para volvernos más fuertes

Cada día surgen nuevas enfermedades por diferentes razones. Muchas de ellas se pueden rastrear en los canastos (historias) de la medicina tradicional que antes sucedieron durante la formación de la tierra. Es la misma palabra de armonización la que ha guiado a las generaciones, siempre basados en la palabra del cuidado.

Es así como cada vez que aparece una enfermedad, los conocedores buscan su origen, usando elementos sagrados. Mediante rituales de concentración, consultan sobre estas enfermedades para entender cómo fue que, en la antigüedad o en el origen, nacieron. Tras conocer su origen, los conocedores consultan la cura de estas enfermedades y es así como el conocimiento ancestral es la fuente principal de conocimiento en torno a la cultura y la sabiduría.

Con la llegada del Covid-19, las comunidades quedaron atemorizadas por el contagio, especialmente de los mayores en los centros urbanos. En medio de las dificultades para acceder a atención médica, algunos conocedores y conocedoras se reunieron para tomar medidas de precaución de acuerdo con las recomendaciones que llegaban por los medios de comunicación y los servidores de salud occidental.

Se controló la entrada de personas ajenas a las comunidades y se prohibieron las reuniones comunitarias, el deporte, las mingas, los bailes tradicionales y el diálogo en los mambeaderos. Pronto se vieron los efectos de esta pandemia, no solamente a nivel físico, sino también a nivel cultural y organizativo: estas medidas chocaban con su cultura y resquebrajaban sus prácticas comunitarias.

Fig. 62: Manos sanadoras. Alejandra Wundram Pimentel

Esta situación hizo pensar de nuevo a los abuelos y abuelas en la necesidad de reunirse para compartir sus conocimientos y prácticas comunitarias ancestrales. Fue así como volvieron a juntarse para dialogar en los mambeaderos. Se recurrió a su conocimiento tradicional para entender el origen del Covid 19, y gracias a una serie de rituales y concentraciones espirituales se la denominó **iáme cúújuwa éjéhtsoéjte**, enfermedad mortal de la naturaleza de calentura y rasquiñas, originada por el mal trato de la humanidad a esta tierra y a la naturaleza.

Para recuperar el equilibrio y la armonía con la naturaleza, los conocedores y conocedoras compartieron conocimientos sobre las plantas medicinales que conocían, y recordaron las que utilizaban sus padres y abuelos. Juntos, dejaron amanecer el pensamiento para hacer frente a los nuevos retos que trajo consigo la pandemia.

En aras de continuar recuperando y preservando este conocimiento, la presente cartilla es un esfuerzo por que los jóvenes aprendices, de la mano de los conocedores y conocedoras, se re-conecten con su cultura y contribuyan con el fortalecimiento de Azcaíta como organización que los representa. Es tanto un ejercicio de memoria y tradición, como de gobernanza; de una gobernanza autónoma.

# 8. Glosario

**Boquera:**

Se llaman así a las infecciones que se presentan en las comisuras de la boca o de los labios, causando dolor, enrojecimiento y descamación de la boca.

**Canasto:**

Todos los pueblos indígenas amazónicos fabrican sus canastos de diferentes tamaños y diferentes fibras, de acuerdo a su uso específico: para cargar productos de la chagra, para recoger hoja de coca, transportar cacería o pesca, elementos personales, fariña, etc. También hay canastos de pensamiento y/o sabiduría, en donde se reúnen las diferentes historias relacionadas con un tema: el canasto de la historia de origen, el canasto de la medicina tradicional, etc.

**Chagra:**

Área dedicada al cultivo por las comunidades indígenas, generalmente se tumba una pequeña parte de la selva, dejando árboles útiles como frutales y medicinales, luego ésta área se quema para abonarla e inmediatamente se siembra. Su período de aprovechamiento es de dos o tres años, luego se abandona se abre un nuevo punto. Esta forma de cultivo se denomina de tumba y quema.

**Huito:**

Se denomina así a la tintura que se obtiene del fruto de la Genipa americana o árbol de pintura. De éste árbol se recogen los frutos maduros, se rallan y se obtiene un líquido de color morado oscuro. Este líquido se denomina Huito y con él se hacen pinturas corporales, antiguamente para los trabajos diarios como repelente para insectos y para curar algunas enfermedades de la piel. También se utiliza para pinturas corporales en ceremonias especiales. El fruto maduro se utiliza para la elaboración de dulces y conservas y para la tos





**Ley de Origen:**

Es la forma como el Creador (o creadores) le entregó a cada pueblo indígena un territorio ancestral propio, con el conocimiento suficiente para conservar su cultura y con las normas necesarias para convivir en conjunto con la naturaleza y los demás pueblos indígenas.

**Maguta:**

También Magütá. Nombre alternativo para llamar a la etnia Ticuna o Tikuna, grupo asentado a ambos costados del río Amazonas y sus afluentes, cerca de las fronteras peruana, colombiana y brasilera.

**Maloca:**

Para los indígenas amazónicos, es la casa de un conocedor o abuelo. Sin embargo, la maloca es la representación del cosmos, es una expresión del conocimiento para permitir que la comunidad viva en equilibrio con la naturaleza, allí se realizan actividades comunitarias: preparación de alimentos, reuniones, bailes, ceremonias tradicionales y rituales.

**Mambe :**

La hoja de coca se recoge, se tuesta y se pila para obtener un polvo fino. Este polvo se mezcla con la ceniza de hojas de uva caimarona o de yarumo y se pasa por un cernidor muy fino. Esta mezcla es lo que se denomina mambe. Generalmente lo utiliza el hombre en las actividades cotidianas como ir a pescar, a trabajar en la chagra, en la casa o de cacería, o para curar acompañado con el tabaco, ya sea en forma de ambil o de Tabaco en polvo (rapé). También en las reuniones nocturnas en los mambeaderos.

**Mambeadero:**

Es un sitio en la maloca destinado para que se sienten los hombres a conversar, a curar, a reflexionar, acompañados del polvo de coca o mambe y tabaco. Cada persona tiene un banco especial en donde se sienta, el cual también se denomina pensador. Es el sitio en donde se conversan las cosas importante y generalmente es un espacio nocturno.

**Palabras de Consejo:**

Son aquellas expresiones de un sabedor respecto a conductas, comportamientos o actividades inadecuadas, que se llevan a cabo por personas de la comunidad. Estas expresiones generalmente están asociadas a relatos propios de la cultura que dejan una enseñanza. Es decisión de la persona involucrada si le hace caso al sabedor.

**Pensamiento Chamánico:**

Es el poder de canalizar la energía entre el mundo material y el mundo espiritual, los conocedores, abuelos, tradicionales, son personas que a través de sus saberes y consejos, son los guías para toda una comunidad y entre esos conocimientos heredados o adquiridos, está el de la salud y la medicina.

**Selva Primaria:**

Se denomina así al bosque que no ha sido intervenido por el hombre, el bosque en estado primigenio. Cuando un bosque o una selva ha sido intervenido y se regenera con plantas de forma natural, se considera un bosque a una selva secundaria.

**Tabaco de Vida:**

Para la Gente de Centro el tabaco es una de las plantas más importantes, puesto que con ella fue que dividió el bien del mal, el tabaco de vida para vivir bien en la tierra, con el tabaco preparado en forma de ambil es que se pueden invocar los espíritus para abrir la mente al conocimiento. El tabaco del mal, fue el que quedó para los animales.

**Tupí:**

El término correcto es Tupí-Guaraní y se refiere a un grupo que reúne a diferentes lenguas de la amazonía compartida, que se hablan o se hablaban en Bolivia, Brasil, Guyana Francesa, Paraguay, Perú y Venezuela y que también se denomina Lingua Geral, las diferentes lenguas comparten palabras que han sido aprendidas o acomodadas para poder entenderse.

Fig. 63: En el mambeadero
Alejandra Wundram Pimentel

## Nombres vernaculares y científicos de las plantas descritas

| Nombre vernacular | Nombre científico |
|---|---|
| Abuta | Abuta grandifolia |
| Achiote | Bixa orellana |
| Aguacate | Persea americana |
| Ajengibre | Zingiber officinale |
| Ají Aromático | Capsicum sp. |
| Albahaca | Ocimun basilicum |
| Almidón De Yuca | Manihot esculenta |
| Asai | Euterpe |
| Azafrán | Curcuma longa |
| Badea | Passiflora cuadrangulares |
| Botoncillo | Spilantes oleracea |
| Buta | |
| Caña Brava O Agria | Costus sp |
| Cedro | Cedrela sp |

| Nombre vernacular | Nombre científico |
|---|---|
| Chuchuwasa | Maytemus macrocarpa |
| Clavo De Huasca | Mandevilla Scabra |
| Coca | Erythroxylum Coca |
| D+R+Ma | |
| Granadilla | Passiflora Nítida |
| Guayaba De La Región | Psidium Guajava |
| Guayaba Ácida | Calyptranthes Sp. |
| Hierbabuena | Mentha Sp |
| Huito | Genipa Americana |
| Incienso | Protium Sp. |
| Lancetilla | Althernanthera Lanceolata |
| Laurel | Ocotea Sp |
| Lengua De Camaleón | Piper Cililimbum |
| Limón | Citrus Limonia |





| Nombre vernacular | Nombre científico |
|---|---|
| Limón Toronja | Citrus Sp |
| Lulo | Solanum sessiflorum |
| Malva | Malachra ruderalis |
| Marañón | Anacardium occidentale |
| Marañón De Monte | |
| Matamatá Rojo | Eschweilera juruensis |
| Matarratón | Gliricidia sepium |
| Matico | Piper aduncum |
| Múcura | Peliveria alliacia |
| Naranja | Citrus sp |
| Nosocue | |
| Ojito De Bufeo | |
| Ojito De Gato | |
| Ortiga | Urera caracasana |

| Nombre vernacular | Nombre científico |
|---|---|
| Patiquina | Dieffenbachia obliqua |
| Rambután | |
| Remocaspio | Aspidosperma excelsum |
| Romero | Rosmarinus? |
| Sacha Ajo | Mansoa alliacea |
| Sidrera | Lippia? |
| Tabaco | Nicotiana tabacum |
| Taiwa | |
| Umarí | Poraqueiba sericea |
| Yerba Santa - Limoncillo | Cymbopogon citratus |

Fig. 64: Plantas.
Alejandra Wundram Pimentel

Ilustraciones de portada por
Alejandra Wundram Pimentel