

Guake

o frailejón

Herbario Muisca de Bosa



Cabildo Indígena
Muisca de Bosa



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE
SALUD



GUAKE

Herbario Muisca de Bosa
ISBN N° 978-958-52637-1-0

CONTRATO INTERADMINISTRATIVO
N° 5141949-2023 SUSCRITO CON LA
SECRETARÍA DISTRITAL DE SALUD Y EL
CABILDO INDÍGENA MUISCA DE BOSA

Alcaldía Mayor de Bogotá D.C.
Carlos Fernando Galán
Alcalde Mayor de Bogotá

Secretaría Distrital de Salud
Gerson Orlando Bermont Galavis
Secretario Distrital de Salud

Julían Alfredo Fernández Niño
Subsecretario de Salud Pública

Maria Belén Jaimes Sanabria
*Directora de Epidemiología, Análisis y Gestión de
Políticas en Salud Colectiva*

Andrea Yiset López Hernández
*Subdirectora de Gestión y Evaluación de
Políticas en Salud Pública*

Daniel Mateus Arciniegas
Irlena Salcedo Pretelt
Any Mercedes Suarez Gómez
Raúl Enrique Tuntaquimba Mesa
*Apoyo Técnico Subdirección de Gestión y
Evaluación de Políticas en Salud Pública*

Cabildo Indígena Muisca De Bosa (CIMB)
David Felipe Henao Neuta
Gobernador

**Autoridad del Estantillo de medicina
tradicional y salud - Sabedor**
José Reinel Neuta Tunjo

Autoridades tradicionales 2024 - 2025

Ingrit Yolima Neuta Palacios
Leydy Dayán Neuta Palacios
Martha Liliana Tunjo Lopéz
Equipo coordinador

Gloria Stella Neuta Neuta
Partera

William Alberto Garibello Sáenz
Diseño y fotografía

Impresión
Editora 3

Bogotá DC, 2024 abril

“ Todo lo que existe sobre la Hystcha Guaia (Madre Tierra) tiene vida, y al tener vida también tiene un espíritu; partimos de que todos somos alimentados por ella y parte de ella. Las sabedoras, sabedores, médicas, médicos y parteras de la comunidad reconocen que hay gente planta, gente piedra, gente animal, gente aire, fuego, agua, tierra, muchos espíritus vivos que, desde el inicio de la creación de la Hystcha Guaia, son guardianes de los territorios, los animales, y todos los seres que habitamos sobre la Madre.”

Cabildo Indígena Muisca de Bosa,
Conceptos de medicina y partería, 2024

Contenido

Presentación	5
Agradecimientos	6

Pensamiento Muisca sobre las plantas

Importancia del uso de las plantas en medicina ancestral y partería	9
Importancia del cuidado de la tierra y la siembra	10
Calendario ancestral	11
Cantos de armonización y sanación	13
Convenciones	14

Plantas sagradas

Borrachero • Tyhyky	15
Coca - hayo • Qoqa - Haio	16
Tabaco • Hosqa	17
Yopo	18

Plantas de medicina

HYZQABOZA (yerbas medicinales Bosa)

Plantas dulces

Canela	20
Canelón	21
Cidrón	22
Hierbabuena • Tymanqa	23
Hinojo	24
Insulina	25
Limonaria	26
Manzanilla dulce	27
Mejorana	28
Menta	29
Mora silvestre o morita silvestre	30
Poleo	31
Tilo	32
Toronjil	33
Sígueme	34

Plantas amargas

Abrojo	35
Ajenjo	36
Altamisa	37
Arboloco	38
Barbasco	39
Boldo	40
Cicuta	41
Diente de león	42
Diosme	43
Gramma	44
Guaba	45
Higuerilla	46
Llantén • Tchyubiqá	47
Malva • Busuakyn	48
Manzanilla amaraga o matricaria	49
Marrubio	50
Mirto	51
Paico	52
Pino	53
Ruda	54
Saus o sauce	55
Tinto	56
Verbena	57

Plantas medicinales

Caléndula	58
Eucalipto	59
Linaza	60
Ortiga • Tchíe	61
Paletaria	62
Rosa	63
Sábila	64
Salvia	65
Sauco	66
Matarratón	67

Plantas de partería

IEIASKUA BOZA (Partería de Bosa)

Albahaca	69
Altamisa	70
Amaranto	71
Artemisa o Siete esencias	72
Barbasco	73
Brevo	74
Caléndula	75
Canela	76
Canelón	77
Cebolla morada	78
Chisgua	79
Cicuta	80
Cidrón	81
Descansés	82
Eucalipto	83
Fique	84
Frailejón • Guake	85
Guaba	86
Hierbabuena • Tymanqa	87
Jarilla negra	88
Jengibre	89
Laurel	90
Levanta muertos	91
Limonaria	92
Malva • Busuakyn	93
Manzanilla amarga	94
Manzanilla dulce	95
Matarratón	96

Menta	97
Mirto	98
Naranja	99
Ortiga • Tchíe	100
Papaya	101
Papayuelo	102
Penco	103
Perejil	104
Poleo	105
Pronto alivio	106
Ruda	107
Saus o sauce	108
Sauco	109
Siempre viva	110
Suelda con suelda	111
Tabaco • Hosqa	112
Toronjil	113
Tuna	114
Vira vira	115
Yerbamora	116

Alimento como medicina

HYZQA QUITCHYQUY (alimento medicina)

Ajo	119
Albahaca	120
Apio	121
Ahuyama o auyama	122
Brevo	123
Calabaza	124
Cebada	125
Cebolla morada	126
Chuguas	127
Cilantro	128
Cubios	129
Durazno	130
Frijol	131
Laurel	132
Limón	133
Maíz • Aba	134

Marañón.....	135	Extracto	147
Papa • Iomy.....	136	Jarabe.....	147
Papayuela	137	Jugo	147
Rábano.....	138	Cocimiento.....	148
Romero.....	139	Baños plantas dulces y amargas	148
Tomate de guiso	140	Desahumerio o sahumerio	149
Tomate de árbol.....	141		
Trigo	142		
Uchuva	143		

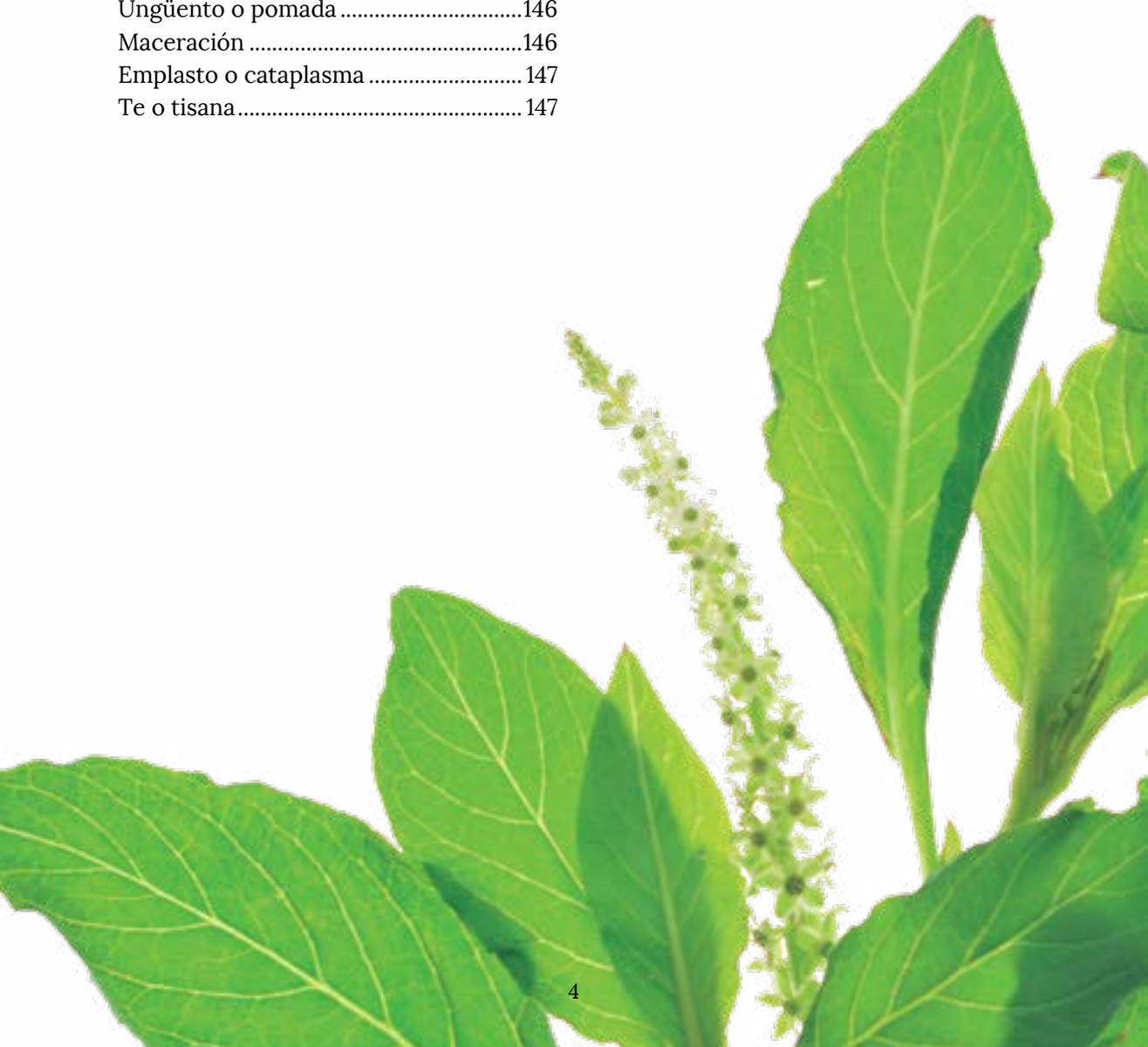
Preparaciones

Infusión	145
Ungüento o pomada	146
Maceración	146
Emplasto o cataplasma	147
Te o tisana.....	147

Testimonios 150

Conclusiones 152

Glosario 154



Presentación

Querido lector. Te presentamos GUAKE que, en lengua Muisca, significa Frailejón. Este nombre que recibe el presente herbario pretende enaltecer una planta originaria del ecosistema de los páramos de Colombia, Ecuador y Venezuela y es vital en el ciclo del agua del ecosistema de la Sabana de Bogotá.

Como pueblo Muisca de la cultura del agua, esta planta representa el pensamiento espiritual, de medicina y partería de este territorio ancestral. Un abuelo mayor que nos presta la Hystcha Guaya (Madre Tierra).

El nombre GUAKE también representa una reivindicación de origen, porque desde las historias encontradas en los relatos de cronistas coloniales nombraron al GUAKE como frailejón, haciendo alusión a los frailes doctrineros europeos, que según su imaginario vieron entre la niebla que las suma de GUAKEs se veían como frailes.

El presente documento recoge el conocimiento y palabra de la comunidad Muisca de Bosa que a lo largo del tiempo ha conservado el saber de las plantas del territorio, desde los usos, propiedades y beneficios en la medicina propia y la partería.

Proteger y resguardar los saberes del territorio ha sido un acto genuino de amor, cuidado y entendimiento con la Hystcha Guaya (Madre Tierra) y Abos (cosmos), principios fundamentales de nuestra Ley de origen.

En la actualidad, nuestra comunidad vive un proceso activo de reconstrucción en usos y

costumbres ancestrales, que parten del territorio y que para GUAKE se enfoca en el saber de la medicina ancestral y la partería como pilar de protección y cuidado del ser, de la familia, la comunidad y el territorio.

El conocimiento de las plantas sagradas resguardado y recuperado por el pueblo Muisca está conectado con el corazón de la tierra, está sembrado en el territorio, es un hijo de la Hystcha Guaya que se brinda a la humanidad como alimento sagrado o como planta medicinal, ambos con propiedades curativas, favoreciendo la salud de la mujer, de la familia y la comunidad.

Estos saberes son donados por el territorio, por la Hystcha Guaya, para contrarrestar la enfermedad que es percibida por el Muisca como una alteración o desequilibrio que afecta la armonía entre el cuerpo, el alma y el espíritu. Este desequilibrio, manifestado a través de diversos síntomas o desarmonías, interfiere con el orden ancestral de la vida, provocando perturbaciones en el cuerpo como vehículo del espíritu para alcanzar el bienestar integral.

Por tanto, reunirse en comunidad, reconociendo el saber de abuelas y abuelos, parteras, médicas y médicos ancestrales, permite que entendamos el consejo que nos comparte el territorio, por medio del saber/ conocimiento antiguo de los dones y propiedades curativas de: las plantas sagradas, plantas dulces, plantas de poder, plantas amargas, alimentos sagrados y plantas de partería; todas aquí presentadas a manera de herbario Muisca.

Agradecimientos

El proceso comunitario agradece a las mujeres y abuelas por cuidar de los saberes y la familia, a las sabedoras, sabedores y médicos ancestrales por la recuperación de los conocimientos ancestrales, a las parteras por enseñarnos a sembrar nuestras sangres, a las ancestras y ancestros por sembrar en el territorio su placenta y su ombligo, y al territorio por mantenerse vivo y resistente al paso del tiempo.

Autoridades 2024- 2025

David Felipe Henao Neuta, Gobernador

José Reinel Neuta Tunjo, Alguacil de Medicina tradicional, salud y partería

Parteras

Yuli Chiguasuque Escobar

Diana Garibello Alarcón

María Elena Alarcón Ochoa

María Isabel Neuta Tunjo

Mónica Cobos Neuta

Aprendíz Gloria Stella Neuta Chiguasuque

Sabedoras y sabedores

Rigoberto Neuta Tunjo

Efrigerio Neuta Tunjo

Oswaldo Galeano Neuta

María Nélcý Chiguasuque Neuta

Sandra Neuta Ramírez

Edward Arévalo Neuta

Huertas comunitarias

ATA Ana Silvia Chiguasuque

BOSA Alcira Neuta

MIQA Martha Rocío López Orobajo

Red de Agroecología del CIMB

Huerta Chagra Organic de la familia Tunjo Jiménez

Equipo de apoyo

Adriana Alejandra Garibello Manrique

Paola Sánchez Cuatindío

Deisy Virley Contreras Márquez

Agradecimientos especiales

Al Grupo de Mayoras del CIMB

y a la líderesa Yeiny Magret Neuta Palacios.

Pensamiento Muisca sobre las plantas

Desde el pensamiento Muisca se entiende una relación entre el padre/madre creadores y la Hystcha Guaya (madre tierra), quien como una madre alimenta a sus hijos. Amamantar, produciendo leche como alimento, está en correspondencia con el mismo principio de la Hystcha Guaya, que en su divinidad material alimenta, no solo física, sino espiritualmente a la humanidad, a la gente, al Muisca.

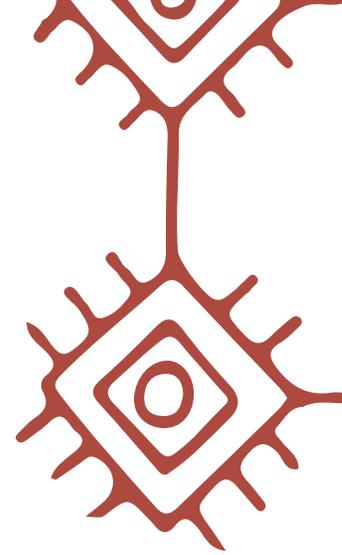
Entendemos desde nuestra Ley de origen que el cosmos y la gente-gente está constituida por agua, aire, fuego y tierra, estantillos que sostienen la casa ceremonial de la comunidad Muisca de Bosa: el Qusmhuy.

Para la comprensión plena del significado de las plantas medicinales en nuestra comunidad indígena Muisca de Bosa, fue esencial entender de palabra de las sabedoras, sabedores, médicas, médicos y parteras que manifiestan que cada planta cuenta una o varias historias asociadas a sus propiedades y usos.

La historia no solo narra el origen de la planta, sino que también detalla cuándo, cómo, por qué y para qué debe ser utilizada; lo que, en nuestra comunidad, desde la medicina tradicional y partería, se denomina como: *Consulta espiritual*.



Insulina



Importancia del uso de las plantas en medicina ancestral y partería

Para nuestra Ley de origen la GUITAQA es la mujer a la que se le ha entregado la sabiduría y el conocimiento de las plantas.

Este saber es importante porque todo lo que contiene una planta puede ayudar a sanar y a curar, por ejemplo, dice la partera Yuli Chiguasuque, que cuando se receta la raíz de una planta, es para enraizar con el territorio, para aterrizar. Si es el tallo, es para conectar con el territorio, para fortalecer el TAMUY de cada persona. Las hojas son el espíritu que conecta con el cielo. Y los frutos, las flores y las semillas son para la creatividad, para los sueños y los anhelos.

Cuando se reúnen las sabedoras, parteras, abuelas, sabedores y médicos de la comunidad, dejan claro que todo lo que habita en el territorio es medicina. Cuando nos acercamos a las plantas medicinales, entendemos que desde su historia y la consulta espiritual se puede sanar, curar y limpiar, permitiendo encontrar el equilibrio.

Nuestras parteras cuentan que las plantas siempre se deben limpiar, se les pide permiso, se les pone una intención, se activan y se utilizan. Cuando nos reunimos con las abuelas y mayores de la comunidad,



logramos comprender la relación de las plantas medicinales con las fases de la luna en sincronía con sus usos y tratamientos, es decir,

identificamos si la planta es para tomar, para baño o para limpiar la casa, entre otros usos.

En este contexto, las plantas no son simplemente recursos naturales, sino mediadores sagrados que enlazan el presente con la herencia cultural que dejaron los ancestros y las ancestras Muisca.

Importancia del cuidado de la tierra y la siembra



proporciona un conocimiento más completo.

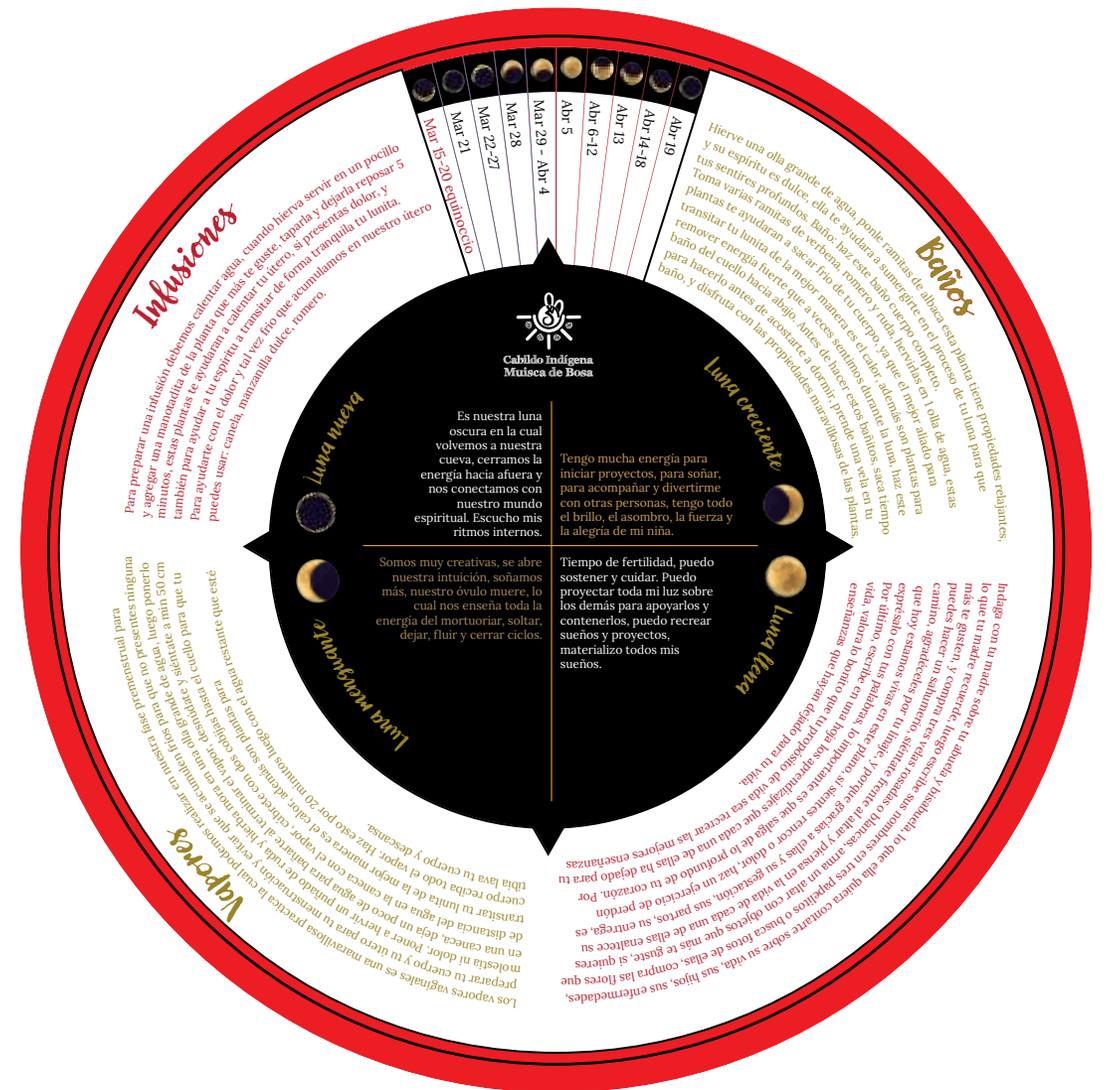
La práctica de cultivar y cuidar la tierra es esencial para nuestra comunidad, que por generaciones permitió autonomía y sostenibilidad alimentaria y que con el tiempo se fue perdiendo con el cambio avasallante del territorio ante la expansión urbana de la ciudad. Actualmente contamos en la comunidad Muisca de Bosa con huertas comunitarias: (ATA, BOSA, MIQA) y huertas caseras que permiten producir alimentos y plantas medicinales de nuestras propias manos, cuidado y pensamiento.

Los espacios alrededor de los sembrados en las huertas familiares y comunitarias nos han permitido construir un conocimiento colectivo sobre las plantas medicinales, generando lazos, entendiendo el cuidado, desde el amor, creando entornos donde la salud y el bienestar son asuntos comunes.

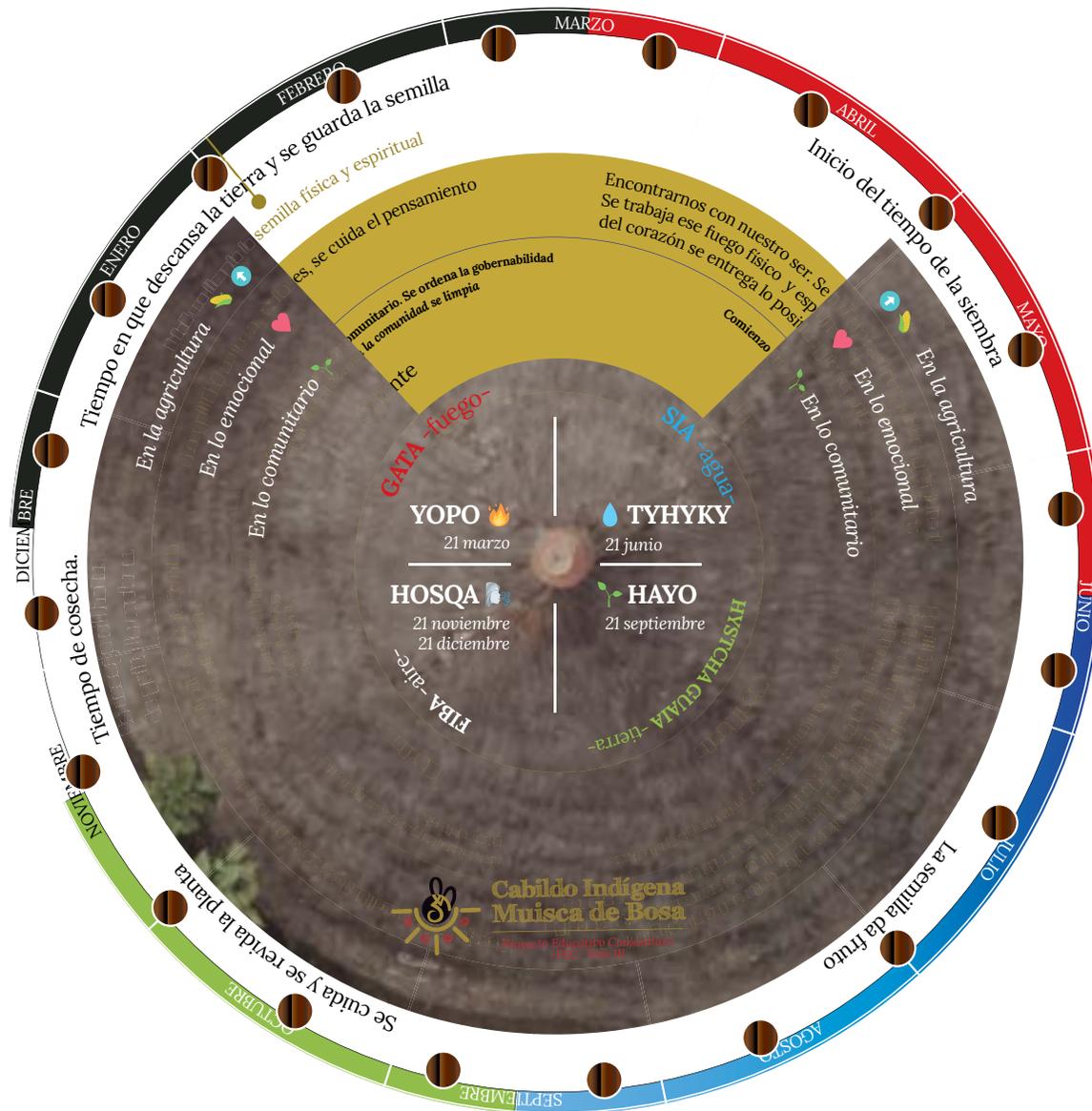
Cuando se siembra una planta, se inicia un proceso de comunicación con ella. Este diálogo se extiende más allá de lo físico y se convierte en una interacción espiritual y energética. La siembra no solo implica la plantación de semillas, sino también la preparación del terreno, la atención diaria y el seguimiento del crecimiento de la planta. A medida que la planta se desarrolla, se revelan sus características, propiedades y etapas de vida, siguiendo los ciclos del calendario ancestral Muisca que

Calendario ancestral

El calendario ancestral Muisca reconoce el movimiento del sol, la luna y la tierra como influencia cósmica que en cada una de sus fases, ciclos o temporadas puede ser aprovechable según su ubicación geográfica. Por tanto, demarca temporadas secas y lluviosas en nuestro territorio, que se relacionan con los ciclos de siembra, cultivo, cosecha y ciclos de la vida.



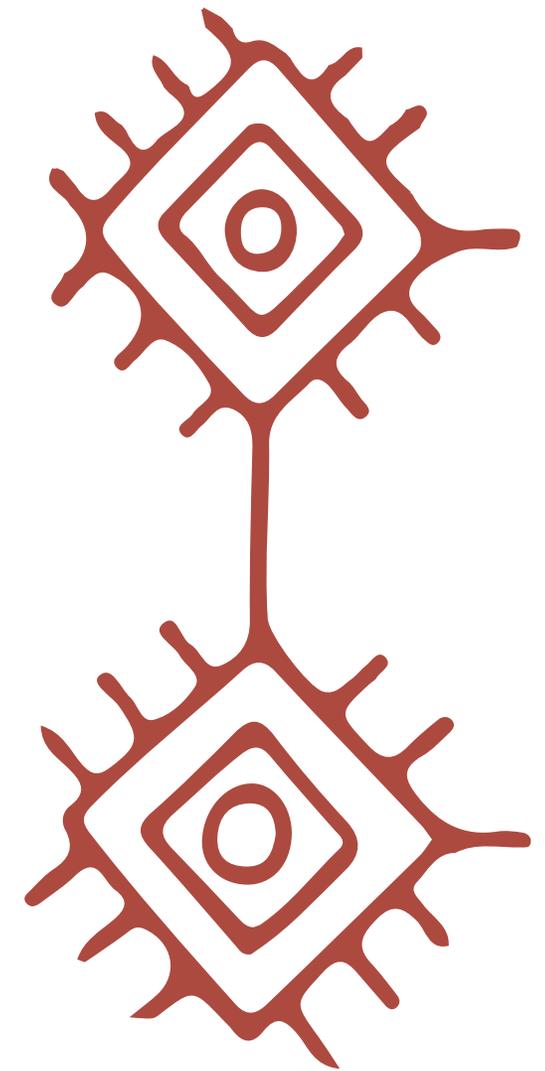
Cantos de armonización y sanación



De acuerdo con la espiral de caminantes de la medicina tradicional y la partería Muisca de Bosa, el concepto de “cantos de armonización y sanación” engloba lo que llamamos: conjuros, rezos, ritualización o invocación. Los sabedores, médicos, médicas y parteras lo nombran de diferentes maneras, pero este nuevo concepto les permite un entendimiento ancestral de sanación.

Esta tradición se acompaña siempre de cantos e instrumentos propios como el pito ceremonial, las maracas, la armónica o las chachas. También está acompañado de inciensos, guairas, tabaco rapeado (fumado) y medicina hosqa ie (tabaco en polvo). Generalmente, en la comunidad estos cantos de armonización y sanación se hacen antes de iniciar cualquier círculo de palabra, encuentro, asamblea, festival o espacio comunitario para generar un equilibrio o armonización.

De esta manera, poner en intención el uso de las plantas no solo implica reconocer su espiritualidad y poder, sino también cultivar una relación armoniosa con ellas, relación que se aviva entre el médico o la partera, la planta y la comunidad.



Convenciones

Descripción de las características de las plantas y alimentos que contiene el herbario Guake.



1. Nombre común
2. Nombre en lengua Muisca
3. Nombre científico
4. Consejo de la planta (sección partería)
5. Origen y ubicación de la planta
6. Beneficios para la salud y el espíritu
7. Tipos de preparaciones
8. Modos de empleo
9. Precauciones a tener en cuenta
10. Categorías de plantas
11. Escala de la foto comparada con una moneda de \$100 COP (diámetro: 20,3mm).

Plantas Sagradas

Son cuatro las plantas sagradas que los Muisca de Bosa preservamos desde la ancestralidad, es decir, son plantas que nos fueron entregadas, como a todos los demás pueblos nativos, desde nuestra Ley de origen y las medicinas sagradas.

Ellas son: Borrachero o TYHYKY, Tabaco u HOSQA. Coca o HAIO y Yopo. Estas son creaciones de la Hystcha Guaya (madre tierra), para guiar el caminar de la comunidad, facilitar consultas, interpretar el territorio y establecer un contacto directo con él. Una tradición esencial de nuestros Abuelos Muisca es la búsqueda de conocimiento en las plantas, en la espiritualidad y en los intercambios culturales con otras comunidades.

Además, estas cuatro plantas sagradas (TYHYKY, HOSQA, YOPO y HAIO) se emplean en distintos momentos dentro del calendario Muisca, que abarca el tiempo de fuego, el tiempo de agua, el tiempo de tierra y el tiempo de aire. Cada medicina establece una conexión específica según el dominio del calendario.

Borrachero

TYHYKY

Brugmansia spp

Distribución y origen



Nativa de América del Sur, específicamente de las regiones subtropicales de los Andes, que abarcan desde Colombia hasta Chile. Se encuentran principalmente en áreas montañosas y boscosas de países como Ecuador, Perú y Bolivia.

Descripción

Conocida popularmente como el borrachero. Desde el calendario ancestral, esta planta está asociada con Sia, el agua, y su punto cardinal es el sur.

De esta planta sirve todo: la raíz, el tallo, las hojas y las flores. Nosotros hemos utilizado y traído a la memoria el uso de las flores, para cuidar el pensamiento, del resto de la planta aun no se nos ha entregado información.

USOS



El Tyhyky, es una planta de importancia en la tradición Muisca, reconocida por su amplio uso espiritual y medicinal. De acuerdo con los sabedores y aprendices de medicina de la comunidad, es una planta de mortuoria, se utiliza para tratar el seco de difunto, el mal de ojo, sacar los fríos del cuerpo, sus hojas y flores son empleadas en preparaciones con alcohol para aliviar dolores musculares y articulares, también se utiliza para realizar limpiezas espirituales.



Plantas sagradas

PREPARACIONES



Riegos, emplastos, pomadas, baños y cremas. La planta puede ser usada para curar, armonizar y equilibrar, actualmente solo se usan las flores y las hojas, esto debido a que la comunidad está en proceso de revitalización de los saberes ancestrales.

CAMINO DE SANACIÓN



El uso de esta planta debe ser llevado a cabo bajo la supervisión de médicos y sabedores de la comunidad.



Coca - hayo

QOQA - HAIO

Erythroxylum novogranatense

Distribución y origen



Nativa de América del sur, específicamente de la región andina que abarca desde Colombia hasta el norte de Argentina.

Descripción

El HAIO es una planta que llegó a la comunidad gracias a los intercambios con otras comunidades, en este caso con los pueblos de la Sierra Nevada de Santa Marta.

Dentro de la Comunidad Muisca de Bosa, el HAIO es la representación de lo femenino, la palabra y pensamiento dulce. Es una planta que está atada a la palabra.

El HAIO es una planta sagrada y poderosa que forma parte integral de la cultura y la espiritualidad de la comunidad Muisca de Bosa. Se le atribuyen diversas propiedades y usos que abarcan tanto la salud física como la espiritual. Se considera una planta de consejo que promueve la armonía y la sabiduría.

USOS



Es una planta rica en vitaminas y minerales, incluyendo el calcio, lo que contribuye a mantener una buena salud bucal y a aliviar el hambre y el cansancio. Además, cuenta con propiedades analgésicas por lo que es utilizada para dolores de estómago, de dientes y de encías. También es utilizada



como ofrenda y limpias espirituales, y es utilizada por los poporeros para mambear. El HAIO se puede consumir mascado, en infusiones, en cremas y aceites, e incluso se incorpora en alimentos comestibles.

PREPARACIONES



Aceites, cremas, infusiones, emplastos, mambe.

CAMINO DE SANACIÓN



El uso de esta planta debe ser llevado a cabo bajo la supervisión de médicos y sabedores de la comunidad.



Tabaco

HOSQA

Nicotiana tabacum

Distribución y origen



Nativa de América tropical y subtropical, pero se cultiva en muchas regiones del mundo debido a su importancia económica y su amplio uso.

Descripción

El Tabaco es una planta valiosa en la medicina ancestral Muisca. Cuenta con múltiples aplicaciones, incluyendo preparaciones curativas y espirituales. Su versatilidad y su capacidad para adaptarse a diferentes usos lo convierten en una planta valiosa en la tradición Muisca, siempre utilizado con respeto y cuidado desde la cosmogonía.

Se utilizan las distintas partes de la planta para elaborar medicinas como la Hosqa Ie (Camino del tabaco es tabaco en polvo), la Ambira (Miel de Tabaco) y el Ambil de los pueblos amazónicos (Tabaco con sal).

USOS



Es una planta que es ampliamente usada y conocida por la comunidad. Tiene diversas formas de prepararse, por lo que tiene diversos usos. Dentro de estos se destaca su capacidad de protección, ordenamiento del pensamiento, armonización y equilibrio del cuerpo.

Para tratar las articulaciones, dolores musculares, de cabeza, dolor del cuerpo en general.



Plantas sagradas

PREPARACIONES



Emplastos, esencias, cremas, vomitivos, purgas, riegos.

CAMINO DE SANACIÓN



El uso de esta planta debe ser llevado a cabo bajo la supervisión de médicos y sabedores de la comunidad.

Yopo

Anadenanthera peregrina

Distribución y origen



Nativa de América del Sur y se encuentra principalmente en regiones tropicales y subtropicales de países como Colombia, Venezuela, Brasil, Argentina y Paraguay.

Descripción

El Yopo es otra planta que llegó a la comunidad mediante intercambios con otros pueblos, y actualmente se está trabajando en la recuperación de su conocimiento.

Esta planta juega un papel importante en el calendario solar del pueblo Muisca y está asociada al tiempo de fuego.

USOS



Es una planta que se aplica y consume en polvo, por medio del soplo por la nariz. La energía de la planta nos permite ver más allá de lo físico, al llevarnos a un estado de conciencia diferente y profundo. Es por esto por lo que su silla, o labor dentro de las plantas mayores, es la visión.

PREPARACIONES



El Yopo es una planta de visión que nos permite ver no solo hacia adelante, o ver más en el presente, sino que nos permite ver y conectarnos con nuestro pasado personal y comunitario.



CAMINO DE SANACIÓN

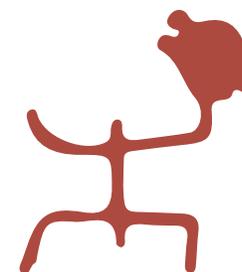


El uso de esta planta debe ser llevado a cabo bajo la supervisión de médicos y sabedores de la comunidad.

Plantas de medicina

Hyzqaboza

(Medicina de Bosa)



PLANTAS DULCES

Cada una de estas plantas contribuye de manera específica a funciones terapéuticas, promoviendo el bienestar general. Su consumo es asociado con la elevación de energía y la atracción de lo positivo, se vincula estrechamente con la capacidad de invocar aspectos positivos en la vida. Las plantas dulces, fundamentales en la medicina tradicional de la comunidad indígena Muisca de Bosa, desempeñan un rol crucial en la búsqueda de armonía y equilibrio.

PLANTAS AMARGAS

Las plantas amargas constituyen un componente esencial en la medicina tradicional, utilizadas tanto de forma individual como en combinación con plantas dulces en diversos rituales de limpieza y purificación. Su papel trasciende el ámbito medicinal, participando en prácticas ancestrales como la neutralización de energías negativas, el fortalecimiento de la confianza personal, la armonización de entornos y la señalización de eventos significativos, como el comienzo y el final de periodos temporales. Además, estas plantas son sembradas con la intención de cuidar y proteger los hogares.

Identificadas por su distintivo sabor amargo, estas plantas son empleadas principalmente para limpiar y purgar energías negativas. Se considera que poseen un poder especial para eliminar lo negativo y, como tal, son veneradas por su capacidad en este aspecto. Entre las plantas amargas destacan la cicuta, el mirto, y otras, cada una desempeñando un papel fundamental en la rica tradición medicinal y espiritual de la comunidad.



Canela

Cinnamomum verum

Distribución y origen



Nativa de Sri Lanka, cultivada en los trópicos.

USOS



Se usa en tratamientos de afecciones digestivas, para aliviar dolores de estómago y tratar las flatulencias.

Así mismo, en otros usos; los comuneros Muisca la usan para protección, limpieza espiritual y armonización en los hogares.

PREPARACIONES



Aceites, baños, cocimientos, infusiones, riegos.

CAMINO DE SANACIÓN



• Para aliviar el dolor de estómago, se prepara una infusión con 3 astillas de canela por una taza de agua. Después de prepararla, se deja enfriar con la tapa bien cerrada y se consume tibia. La dosis recomendada es de 1 taza hasta cuatro veces al día, o según sea necesario para aliviar el dolor.

• Como ritual de protección, se sugiere coger unas astillas de canela y amarrarlas con un hilo rojo.



Canelón

Peperonia sp.

Distribución y origen



Se encuentra en regiones tropicales y subtropicales del mundo, concentrada en Centroamérica y en el norte de Sudamérica.

USOS



Se utiliza para aliviar malestares del sistema digestivo, como dolores de estómago, flatulencias, vómitos y para estimular el apetito. En el sistema circulatorio, ayuda a tratar las hemorragias. También, se emplea para aliviar problemas emocionales que pueden desencadenar dolores de cabeza. Además, tiene otros usos, como afrodisíaco.

PREPARACIONES



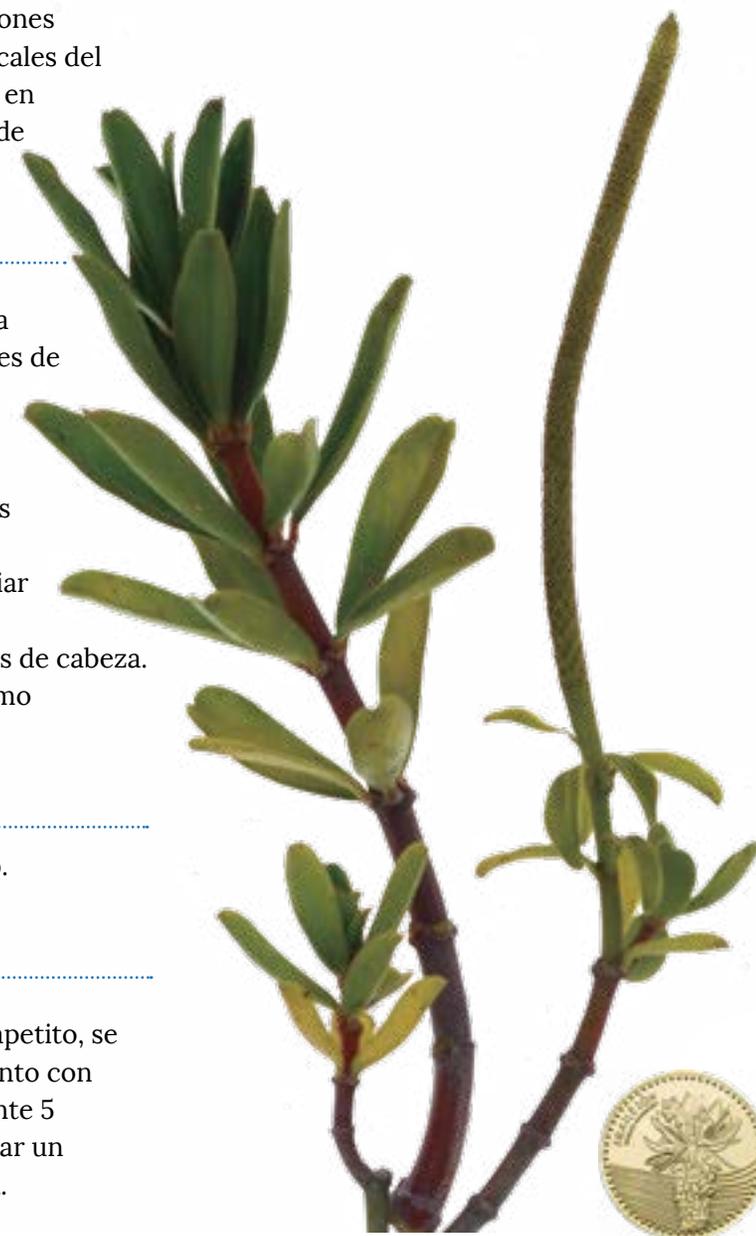
Infusión, cocimiento.

CAMINO DE SANACIÓN



• Para estimular el apetito, se prepara un cocimiento con canelón dejando hervir durante 5 minutos. Se recomienda tomar un pocillo antes de cada comida.

• Para el dolor de estómago, se prepara una infusión y se toma dos veces al día durante dos días.



Cidrón

Aloysia triphylla

Distribución y origen



Nativa de América del sur, ampliamente cultivada en los trópicos.

USOS



Se utiliza para aliviar afecciones del sistema digestivo, como dolores estomacales, flatulencias y vómitos.

También se emplea para tratar dolores musculares como la tensión e inflamación.

Además, ayuda a aliviar condiciones emocionales que pueden causar estrés, dificultades para dormir o dolores de cabeza.

PREPARACIONES



Baños, cocimientos, infusiones, maceraciones, riegos.

CAMINO DE SANACIÓN



• Para tratar dolores musculares, se extrae el zumo de la planta y se aplica en la zona afectada, dejándolo actuar durante aproximadamente media hora. Se recomienda realizar este tratamiento diariamente hasta que el dolor disminuya.

• Para tratar las flatulencias, se recomienda preparar una infusión con 3 cogollos de la planta por una taza de agua. Se debe tomar un pocillo de la infusión de 3 a 4 veces al día.



• Para tratar el insomnio y los nervios, se prepara una infusión con 2 cogollos de cidrón por cada taza de agua. Se recomienda consumir antes de dormir para el insomnio y tomar un pocillo cuando se sienta nervioso.

ADVERTENCIAS Y RECOMENDACIONES



Cuando se toma para los nervios no se debe combinar con otros depresores del sistema nervioso central.

Hierbabuena

TYMANQA

Mentha spicata

Distribución y origen



Nativa de Europa, ampliamente cultivada en América.

USOS



Esta planta tiene diversos usos en el tratamiento de afecciones en el cuerpo, dentro de las que se destacan:

En el sistema digestivo, alivia el dolor de estómago y actúa como laxante (purgante).

En el sistema urinario, limpia los riñones. Para el sistema circulatorio, actúa como depurativo sanguíneo y controla la taquicardia.

En cuanto al sistema respiratorio, alivia los síntomas de los resfriados y abre las vías respiratorias. También ayuda a aliviar problemas emocionales que pueden causar estrés, insomnio o dolores de cabeza.

Por otro lado, la comunidad le otorga otros usos en limpiezas espirituales y en aromaterapia.

PREPARACIONES



Baños, cocimientos, emplastos, infusiones, maceraciones, riegos.

CAMINO DE SANACIÓN



• En caso de dolor de estómago, se toma una cucharada del extracto (Maceración) de la planta fresca para aliviarlo.

• Para aliviar el dolor abdominal, los gases, flatulencia, mareos, dolores y

congestión nasal, se puede preparar una infusión o cocimiento utilizando 3 cogollos por cada taza de agua. Se recomienda tomar esta preparación en ayunas todos los días.



Hinojo

Foeniculum vulgare

Distribución y origen



Nativa del Mediterráneo, aunque se encuentra distribuida por las zonas templadas de todo el mundo.

USOS



Para tratar molestias e infecciones oculares, como la inflamación y la acumulación de secreciones como las lagañas.

Además, ayuda a aliviar problemas del sistema digestivo, como los gases, regular la digestión, aliviar dolores de estómago y estimular el apetito.

En cuanto a las afecciones del sistema respiratorio, su acción expectorante lo hace útil para tratar la tos.

De igual manera, se emplea para aliviar problemas emocionales que pueden desencadenar los nervios.

Finalmente, en el sistema urinario, favorece la emisión de orina y purifica las vías urinarias.

PREPARACIONES



Baños, cocimientos, infusiones, gotas, riegos.

CAMINO DE SANACIÓN



• Para aliviar molestias en los ojos, se recomienda colocar la planta en un vaso con agua y



flores blancas, dejándolo reposar al sereno durante toda la noche. A la mañana siguiente, antes de que le de la luz del Paba Sua (Padre Sol) se recoge el agua y la flor, y luego se realiza un lavado en el ojo que presenta molestia.

• Para aliviar las flatulencias, se prepara un cocimiento o infusión de hinojo. Se recomienda para los adultos tomar un pocillo, mientras que los niños pueden tomar medio pocillo, cada 4 a 6 horas.

ADVERTENCIAS Y RECOMENDACIONES



Puede provocar sensibilidad a la luz solar.

Insulina

Anredera cordifolia

Distribución y origen



Nativa de Sudamérica; es endémica de Argentina, Bolivia, Brasil, Paraguay, Uruguay.

USOS



Para tratar problemas en el sistema circulatorio, como la presión arterial elevada, así como para controlar los niveles de azúcar en la sangre y abordar la diabetes.

PREPARACIONES



Cocimientos e infusiones.

CAMINO DE SANACIÓN



• Para controlar la presión arterial, se recomienda preparar una infusión o cocimiento y tomar un pocillo tres veces al día, de preferencia antes de cada comida.

• Para regular los niveles de azúcar en la sangre, se recomienda seguir este tratamiento: tomar la infusión durante 7 días, luego descansar durante 7 días; después, retomar la ingesta durante 5 días, seguido de otro período de descanso de 5 días; finalmente, retomar el tratamiento durante 3 días y finalizar.



Limonia

Cymbopogon citratus

Distribución y origen



Originaria de India y Sri Lanka; introducida cultivada en todo el planeta.

USOS



Para aliviar afecciones del sistema digestivo, como las flatulencias, el dolor abdominal y el vómito.

Asimismo, se utiliza para mitigar problemas emocionales que pueden provocar ansiedad y estrés.

Asimismo, la comunidad la utiliza para realizar limpias espirituales y armonizaciones.

PREPARACIONES

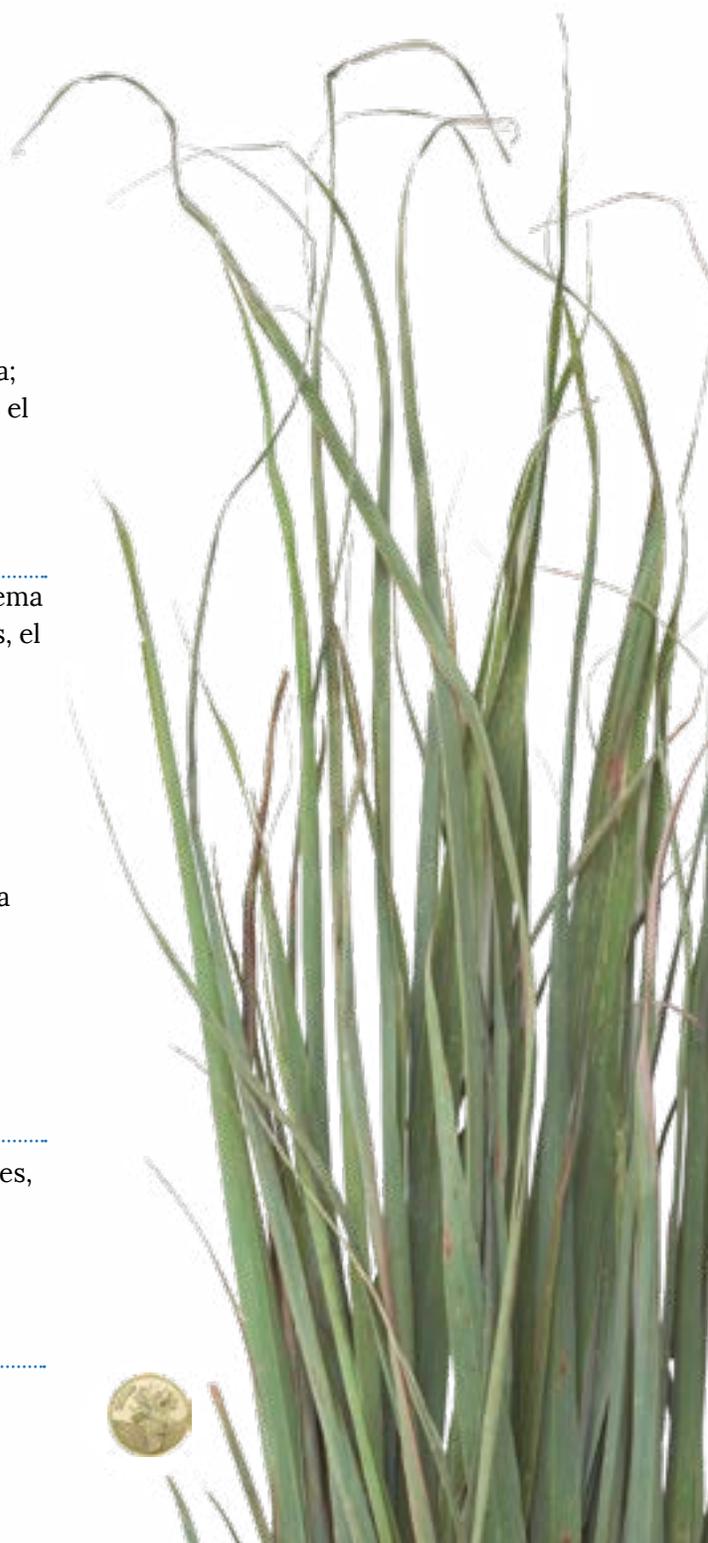


Baños, cocimientos, infusiones, cocimientos, riegos.

CAMINO DE SANACIÓN



• Para aliviar el malestar estomacal, se recomienda preparar una infusión con 3 cogollos de la planta por cada taza de agua. Se debe tomar un pocillo de la infusión de 3 a 4 veces al día. Este tratamiento es más efectivo cuando se comienza a sentir el dolor y puede continuar hasta que los síntomas se alivien.



• Para realizar las limpias espirituales, se llevan a cabo baños durante siete días consecutivos, siguiendo las indicaciones del sabedor o médico de la comunidad.

Manzanilla dulce

Anthemis nobilis

Distribución y origen



Nativa de Europa, se cultiva en América del Norte, América del Sur y el norte de África.

USOS



Ayuda a aliviar malestares del sistema digestivo, como dolores estomacales, náuseas, mejora la digestión y reduce la hinchazón abdominal.

Además, se utiliza para aliviar problemas emocionales que pueden resultar en insomnio o dolores de cabeza.

También se utiliza para tratar molestias en el sistema auditivo, como el dolor de oído.

Así mismo, en el sistema respiratorio, se utiliza para aliviar la tos, cuando se combina con moringa y jengibre.

En el sistema urinario, sirve para tratar enfermedades renales y problemas de la vejiga.

Por otra parte, en la comunidad se utiliza para cuidados de la piel, así como en la elaboración de perfumes y cosméticos.

PREPARACIONES



Baños, emplastos, gotas, infusiones, maceración, paños, riegos.

CAMINO DE SANACIÓN



• Para tratar el dolor de oído, se cogen los botones de la planta, se envuelven en algodón y se ponen en el oído, se pone en la noche y se retira en la mañana.



Plantas dulces

• Para tratar molestias en los ojos, se recomienda utilizar el zumo de la manzanilla dulce, el llantén y la albahaca, aplicando dos gotas en cada ojo por la noche hasta observar mejoría.

• Para aliviar el dolor de estómago, se prepara una infusión utilizando 3 cogollos de la planta. Se recomienda tomar un pocillo de la infusión de 3 a 4 veces al día.

• Para tratar el insomnio, se recomienda macerar 2 o 3 cogollos de manzanilla dulce y tomar una copa antes de dormir. Alternativamente, se puede preparar una infusión utilizando 3 cogollos por cada taza de agua y consumir una taza antes de dormir.

• Para tratar la fiebre, se prepara un cocimiento con la flor de manzanilla dulce. Se deja hervir durante 10 a 15 minutos con el envase bien tapado. Se recomienda tomar 1 pocillo cada 6 horas. También se pueden realizar paños empapados con esta infusión que se pueden poner en la frente y las axilas para ayudar a reducir la temperatura corporal.



Mejorana

Origanum majorana

Distribución y origen



Nativa del Mediterráneo oriental; ampliamente cultivada en el Neotrópico.

USOS



Se utiliza en el sistema circulatorio para mejorar la circulación sanguínea para el tratamiento de las venas varices.

Así mismo en el sistema digestivo, favorece la digestión, alivia el dolor e hinchazón estomacal, sirve para tratar el estreñimiento y las flatulencias. En cuanto al sistema respiratorio, alivia los catarros y los síntomas del asma.

Además, se emplea para aliviar problemas emocionales que pueden desencadenar nervios e induce al sueño cuando se consume con leche.

PREPARACIONES



Baños, cocimientos, infusiones y riegos.

CAMINO DE SANACIÓN



• Para la circulación se prepara infusión o cocimiento se toma por 7 días o dependiendo de la consulta con el médico o médica ancestral.

• Para aliviar el dolor de estómago, se prepara una infusión utilizando 3 cogollos de la planta. Se recomienda



tomar un pocillo de la infusión de 3 a 4 veces al día.

Menta

Mentha spicata

Distribución y origen



Nativa de Europa, ampliamente cultivada en América.

USOS



En el sistema respiratorio se utiliza para tratar los resfriados, ya que actúa como un expectorante pulmonar.

Así mismo, en el sistema digestivo sirve para estimular la digestión, aliviar el vómito, las náuseas, el dolor de estómago y ayuda en problemas del colon.

Entre otros usos alivia el insomnio y es un antiparasitario natural.

PREPARACIONES



Baños, cocimientos, cremas, infusiones, jarabes, vaporizaciones.

CAMINO DE SANACIÓN



• Para aliviar el dolor de estómago, las flatulencias y el vómito, se prepara una infusión utilizando 3 cogollos de la planta. Para niños o adultos se recomienda tomar un pocillo de la infusión de 3 a 4 veces al día.

• Para tratar el insomnio, se recomienda macerar 2 o 3 cogollos de la planta y tomar una copa antes de dormir. Alternativamente, se puede preparar una



infusión utilizando 3 cogollos por cada taza de agua y consumir una taza cada doce horas.

ADVERTENCIAS Y RECOMENDACIONES



La menta puede causar convulsiones.



Mora silvestre (morita silvestre)

Rubus bogotensis

Distribución y origen



Nativa de América del Sur, se distribuye en: Bolivia, Colombia, Ecuador, Perú y Venezuela.

USOS



En el sistema respiratorio, fortalece los pulmones y las vías respiratorias, por lo que resulta útil en el tratamiento de la tos.

Además, contribuye al sistema inmune y circulatorio, promoviendo un aumento en las defensas del cuerpo y en los niveles de plaquetas en la sangre.

PREPARACIONES



Batidos, infusiones, jarabes.

CAMINO DE SANACIÓN



Jarabe para la tos: Se prepara utilizando la planta completa, incluyendo fruto, tallo y hojas.

Se realiza una cocción en 1 litro de agua hasta que la fruta se ablande y casi se deshaga. Después de colar la preparación, se añaden 3 cucharadas de miel de abejas y se mezcla bien. Se deja enfriar antes de tomar. Para niños, se recomienda tomar 2 cucharadas 3 o 4 veces al día, mientras que los adultos pueden tomar 1 pocillo 3 veces al día. Este tratamiento puede seguirse hasta que los síntomas de la tos se alivien por completo.



Poleo

Clinopodium brownei

Distribución y origen



Nativa de Europa; ampliamente cultivada en América.

USOS



El poleo se utiliza para tratar afecciones del sistema respiratorio, como la tos, también para problemas en el sistema digestivo, como los dolores estomacales, las flatulencias, el estreñimiento y facilita la digestión.

Además, se utiliza para tratar afecciones del sistema urinario en niños y problemas relacionados con el sistema óseo, como dolores en los huesos.

Por otro lado, en la comunidad, también se emplea en rituales para honrar a los antepasados.

PREPARACIONES



Aceites, baños, cocimientos, cremas, emplastos, infusiones, jarabes.

CAMINO DE SANACIÓN



• En el caso de la tos, se aconseja realizar una infusión con leche y agregar miel. Se recomienda realizar en las noches hasta que los síntomas de la tos desaparezcan. Otra alternativa para la tos y como expectorante, es preparar un cocimiento con la planta. Se recomienda tomar 1 pocillo de esta preparación dos veces al día.



• Para los dolores de huesos se prepara un aceite con poleo con el cual se realizan masajes en la zona afectada.

• Para honrar a los antepasados, se hace cocción de la planta y se lavan los pies a los familiares.

ADVERTENCIAS Y RECOMENDACIONES



• El uso en exceso de esta planta puede provocar diarrea.

• En la comunidad Muisca de Bosa, se cree que el dolor abdominal después de tomar el cocimiento de poleo podría ser un indicio de la presencia de amebiasis.



Tilo

Tilia sp.

Distribución y origen



Nativa de las regiones templadas del hemisferio norte, se distribuye a lo ancho de Asia, Europa y el oriente de Norteamérica. Se cultivan con alguna frecuencia en el hemisferio sur como ornamentales.

USOS



Se utiliza para aliviar afecciones del sistema respiratorio como la tos y la congestión. En el sistema circulatorio mejora la circulación, por lo que ayuda al tratamiento de las venas varices y la hipertensión arterial.

De igual manera, se utiliza para tratar dolores musculares y abdominales.

PREPARACIONES



Cocimientos, inhalaciones, infusiones, vaporizaciones.

CAMINO DE SANACIÓN



- Para la circulación se hace cocimiento de las hojas y se toma en ayunas por 7 días.
- Para la tos, se realiza cocimiento de la flor, se endulza con miel de abejas y se toma hasta que los síntomas de la tos desaparezcan.



- Para aliviar el dolor de estómago, se elabora un cocimiento con las hojas de tilo. Después de hervir durante 5 minutos, se deja reposar y se toma tibio. Se aconseja tomar 1 pocillo de esta preparación cada 6 horas.

Toronjil

Melissa officinalis

Distribución y origen



Nativa del sur de Europa y de la región mediterránea.

USOS



Se utiliza para aliviar afecciones del sistema digestivo, como el dolor de estómago, la diarrea, además ayuda a limpiar el tracto digestivo y el estómago. Por otra parte, en el sistema circulatorio, fortalece el corazón y ayuda a prevenir infartos y enfermedades cardíacas. Además, se utiliza para proporcionar alivio y favorecer una gestión emocional más efectiva frente al estrés, así como para facilitar conciliar el sueño.

PREPARACIONES



Baños, cocimientos, infusiones, riegos.

CAMINO DE SANACIÓN



- Se recomienda consumir agua de toronjil como medida preventiva antes de que se presente una enfermedad cardíaca. En casos de enfermedades cardíacas existentes, su consumo ayuda a mantener el control, siendo recomendable consumirlo en infusiones y cocimiento de manera regular.
- Para tratar la diarrea, se sugiere tomar el zumo de 2 o 3 cogollos de la planta cada 6 horas o según lo requiera el cuadro de diarrea.



- Para aliviar el dolor de estómago, el insomnio, el estrés, los nervios y la ansiedad, se recomienda preparar una infusión de toronjil. Para ello, se utilizan 3 cogollos de la planta por una taza de agua. Se toma una taza de la infusión antes de dormir.

ADVERTENCIAS Y RECOMENDACIONES



- El toronjil tiene efectos sedantes, por lo que se recomienda su consumo en la noche, antes de dormir.
- Si la persona está bajo tratamiento para enfermedades neurológicas como epilepsia o toma anticonvulsivantes, se recomienda consultar con la sabedora, sabedor, médica o médico ancestral de la comunidad antes de hacer uso de esta planta.
- Evitar combinar el toronjil con otros depresores del sistema nervioso central, como el alcohol y otras bebidas alcohólicas.



Sígueme

Plantas dulces

Mentha x piperita

Distribución y origen



Su origen exacto es incierto debido a su naturaleza híbrida, pero se cree que se desarrolló naturalmente en Europa y el Mediterráneo. Actualmente se cultiva en regiones con climas templados.

USOS



En la comunidad se emplea en baños con el propósito de atraer la buena suerte y alejar las malas energías.

PREPARACIONES

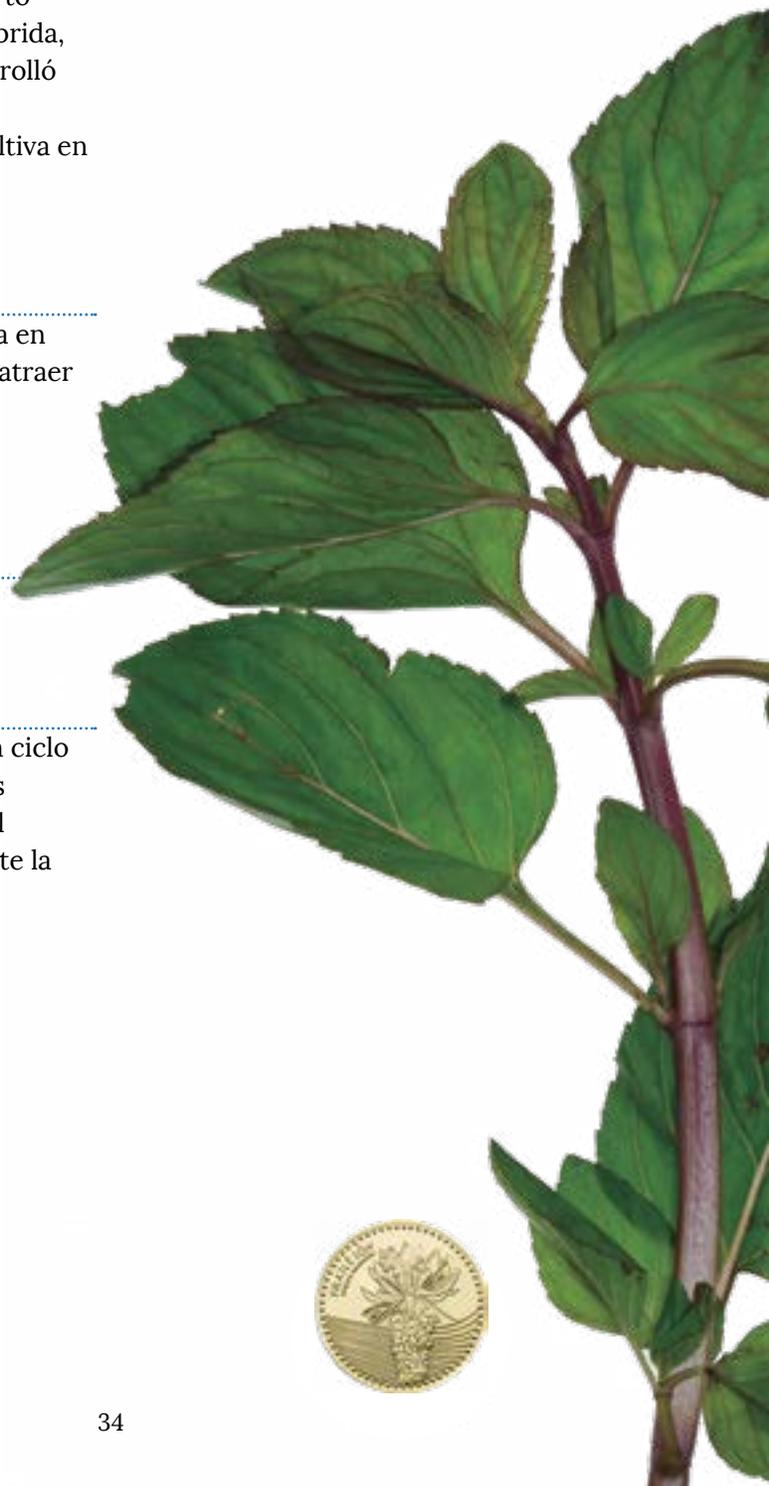


Baños, riegos.

CAMINO DE SANACIÓN



Realiza baños durante un ciclo de 7 días de acuerdo a las indicaciones dadas por el médico o médica ancestral durante la consulta espiritual.



Abrojo

Alternanthera polygonoides

Distribución y origen



Es nativa de regiones tropicales y subtropicales de América, incluyendo América del Norte, América Central, América del Sur y las islas del Caribe.

USOS



Se utiliza en la salud digestiva para aliviar dolores estomacales. Además esta planta también cuenta con propiedades expectorantes, lo que la convierte en un remedio útil para tratar afecciones del sistema respiratorio, como la tos, alivia la congestión nasal y ayuda a eliminar la mucosidad.

PREPARACIONES



Infusiones, baños, riegos.

CAMINO DE SANACIÓN



Para el dolor de estómago se prepara una infusión que se toma de acuerdo a las indicaciones dadas por el médico o médica ancestral durante la consulta espiritual.

Para la tos se prepara un jarabe de abrojo, saúco y borraja, al cuál se le añade limón y miel de abejas. Se toma siguiendo las indicaciones por parte del médico o médica ancestral.



Plantas amargas



Ajenjo

Artemisia absinthium

Distribución y origen



Nativa de las regiones templadas de Europa, Asia y norte de África.

USOS



Se utiliza para tratar afecciones del sistema visual; limpiar y desinflamar los ojos.

En el sistema digestivo se utiliza para el mal aliento, abrir el apetito, aliviar las flatulencias y como purgante.

Además, en el sistema reproductor femenino, proporciona calor al vientre.

PREPARACIONES



Infusiones, cocimientos, baños.

CAMINO DE SANACIÓN



• Para limpiar los ojos o desinflamarlos, se toma el cogollo de ajeno y se coloca al sereno durante la noche. A la mañana siguiente, antes de que le de la luz del Paba Sua (Padre Sol) se recoge y se utiliza para limpiar los ojos.

• Para realizar una purga, se prepara una infusión de ajeno utilizando una rama o cogollo por cada taza de agua. Esta infusión se consume una vez en ayunas o de acuerdo a las indicaciones dadas por el médico o médica durante la consulta espiritual.



Altamisa

Ambrosia peruviana

Distribución y origen



Originaria de Perú.

USOS



En el sistema muscular, se utiliza para aliviar espasmos corporales y los síntomas del reumatismo.

También se aplica externamente sobre tumores y abscesos para proporcionar alivio.

En el sistema inmunológico, contribuye a fortalecer las defensas del cuerpo, estimular la actividad de los glóbulos blancos para así fortalecer la respuesta inmune del organismo ante patógenos y enfermedades.

Para el sistema respiratorio, gracias a sus propiedades expectorantes, alivia los síntomas de la gripe y el resfriado común.

A nivel digestivo, ayuda a aliviar la indigestión estomacal y el dolor de estómago, mientras que en el sistema circulatorio, se utiliza para tratar condiciones como la artritis y la retención de líquidos.

En la comunidad, se emplea para realizar limpiezas espirituales en los hogares y como repelente de mosquitos.

PREPARACIONES



Se utiliza para barrer y eliminar energías negativas, también se emplea en riegos y baños, infusiones, cocimientos, maceraciones.



CAMINO DE SANACIÓN



- Siguiendo las prácticas de los abuelos, se tomaba la altamisa para barrer de adentro hacia afuera de la casa, eliminando cualquier energía negativa. Algunos ataban las ramas a un palo para realizar la limpieza de esta manera. También se puede poner en un florero con cicuta, ajeno, paico y ruda para ahuyentar moscos, pulgas y zancudos. Se debe cambiar cada 7 días.
- Para aliviar los espasmos, se recomienda preparar una infusión y tomarla en ayunas.
- Para tratar los piojos, se recomienda macerar la planta y aplicarla en el cabello durante 5 minutos, luego enjuagar con abundante agua.



Arboloco

Smallanthus pyramidalis

Distribución y origen



Es una planta originaria de los Andes de Sudamérica, específicamente de las regiones de Ecuador, Colombia y Venezuela.

USOS



Estimula la actividad del sistema inmune, fortaleciendo así las defensas del cuerpo contra enfermedades y ayudando a aliviar la fiebre.

Además, se ha utilizado para aliviar espasmos musculares y el dolor de cabeza.

Dentro de la comunidad es utilizado para sacar los fríos y tratar el seco de difunto.

PREPARACIONES



Emplastos.

CAMINO DE SANACIÓN



El camino de sanación es dado por el médico o médica durante la consulta espiritual.



Barbasco

Lonchocarpus utilis

Distribución y origen



Nativa de las selvas tropicales de Ecuador, Colombia, Perú, Paraguay, Brasil, Argentina, Bolivia, Guyana.

USOS



Se utiliza para tratar afecciones de la piel como la comezón y la resequedad.

Dentro de la comunidad, se emplea para realizar limpiezas espirituales y rituales de sanación.

PREPARACIONES



Riegos, sahumeros, maceraciones, baños.

CAMINO DE SANACIÓN

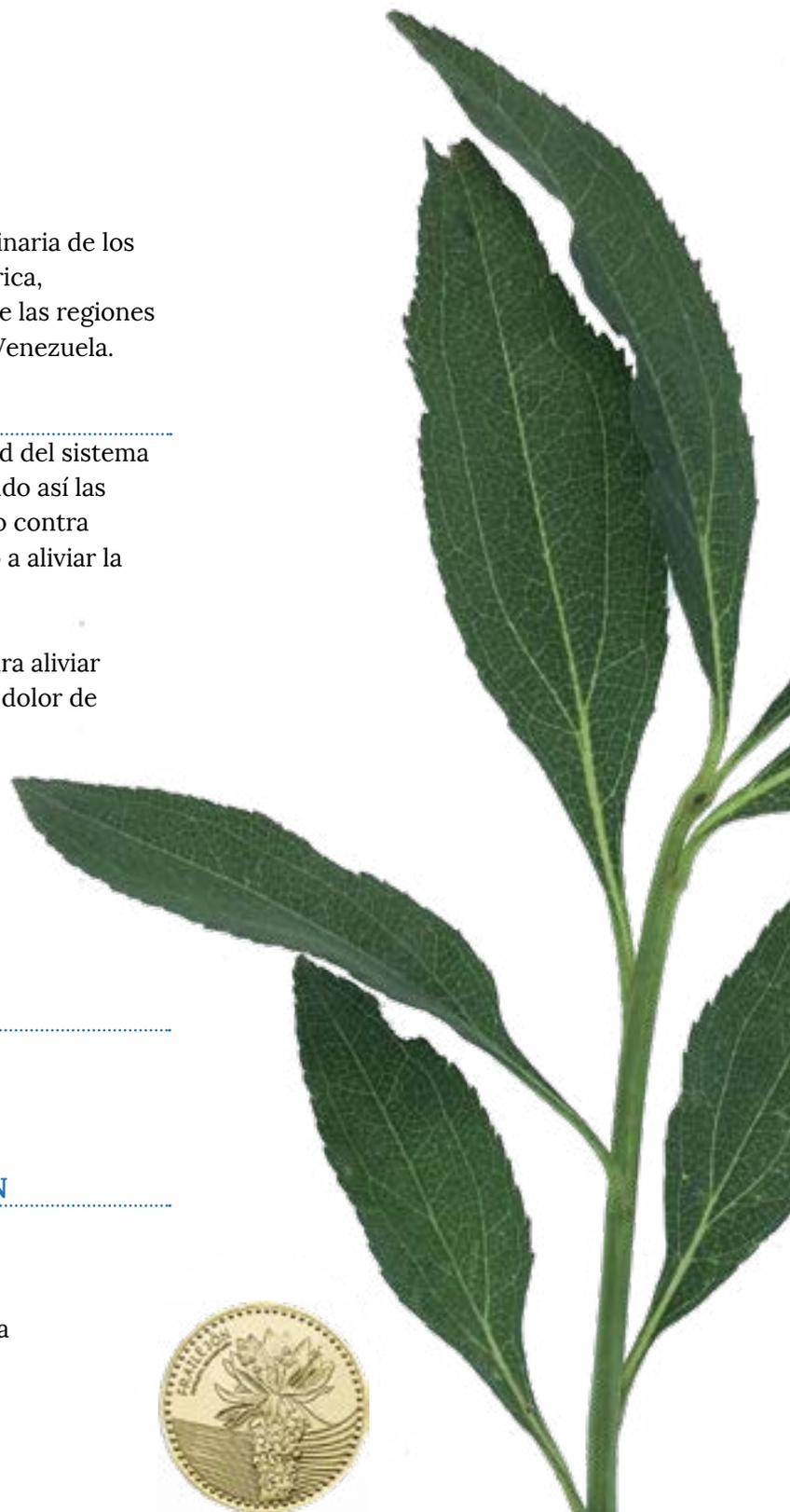


Para aliviar la comezón en la piel, se prepara un baño utilizando la planta y se añade jugo de limón a la mezcla. Este baño se aplica tibio en la zona afectada dos veces al día.

ADVERTENCIAS Y RECOMENDACIONES



Si se presenta hipersensibilidad (enrojecimiento, aumento de rasquiña, salida de brote o lesiones) con el tratamiento suspender inmediatamente.



Boldo

Peumus boldus

Distribución y origen



Endémico de Chile.

USOS



Actúa como un desparasitante (purga) para el sistema digestivo, al mismo tiempo que promueve su limpieza. Además, proporciona alivio para el dolor de estómago y ayuda a combatir el estreñimiento. Además, se cree que el boldo ayuda a estimular la producción de bilis, lo que contribuye a una mejor digestión de los alimentos.

También, se utiliza para aliviar afecciones del sistema urinario, como infecciones del tracto urinario y cálculos renales, gracias a sus propiedades diuréticas y desinflamatorias.

PREPARACIONES



Infusión y cocimiento.

CAMINO DE SANACIÓN



• Para realizar una purga, se prepara cocimiento de la planta y se consume un pocillo en ayunas o de acuerdo a las indicaciones dadas por el médico o médica durante la consulta espiritual.

• Para aliviar el estreñimiento, se recomienda preparar una infusión de boldo utilizando 3 a 4 hojas por cada dos



tazas de agua. Se sugiere tomar 1 pocillo de esta infusión hasta tres veces al día.

ADVERTENCIAS Y RECOMENDACIONES



El boldo, debido a su efecto laxante, no se recomienda en casos de inflamación u obstrucción del tracto digestivo, apendicitis o obstrucción biliar. Además, su uso está contraindicado durante el embarazo y la lactancia. Es importante utilizarlo con precaución y suspender su uso una vez se haya obtenido el resultado deseado.

Cicuta

Conium maculatum

Distribución y origen



Originaria de Europa y el Norte de África. Se ha introducido y naturalizado en muchas otras áreas, incluyendo Asia, América del Norte, América del Sur, Australia y Nueva Zelanda.

USOS



Los abuelos empleaban la para limpiar las casas, eliminando todas las enfermedades físicas y espirituales, contribuyendo así a sanaciones y armonizaciones.

PREPARACIONES



Baños, cremas, cataplasmas.

CAMINO DE SANACIÓN



• Para protección del hogar, se puede colocar la planta sola en un florero. La planta absorbe las energías del ambiente, y cuando absorbe energías negativas, se marchita.

• Para llevar a cabo limpiezas espirituales, se pueden realizar baños de acuerdo a las indicaciones dadas por el médico o médica ancestral.

ADVERTENCIAS Y RECOMENDACIONES



El camino de sanación siempre debe ir de la mano de un médico o médica, junto con una consulta espiritual.



Diente de león

Taraxacum officinale

Distribución y origen



Es originaria de Europa y Asia, pero se ha naturalizado en muchas otras partes del mundo.

USOS



Es utilizada para reducir la inflamación y mejorar la circulación sanguínea para tratar dolores musculares y problemas circulatorios como las venas varices.

Además, el Diente de León es conocido por sus propiedades diuréticas, siendo útil en el tratamiento de la cistitis y mejorar la salud renal en general.

PREPARACIONES



Baños, vaporizaciones, infusiones.

CAMINO DE SANACIÓN



• Para los dolores musculares se prepara infusión con la planta y se toma solo por la mañana, ya que su potencia puede ser fuerte y agotadora para la vista.

• Para los riñones se toma tres veces al día durante tres días.

ADVERTENCIAS Y RECOMENDACIONES



El uso de esta planta debe ser autorizado por un médico o médica ancestral de la comunidad como parte de una consulta espiritual.



Diosme

Coleonema album

Distribución y origen



Es nativa de Sudáfrica.

USOS



En la comunidad se utiliza esta planta para limpiezas espirituales y armonizaciones.

PREPARACIONES



Baños.

CAMINO DE SANACIÓN



Para limpieza espiritual se realizan baños según las indicaciones del médico o médica ancestral en la consulta espiritual.



Gramma

Sporobolus piretti

Distribución y origen



Se encuentra naturalmente en las regiones tanto templadas como tropicales alrededor del mundo.

USOS



Para tratar afecciones respiratorias, especialmente la tos. Sus propiedades expectorantes ayudan a liberar las vías respiratorias de mucosidad y flemas, lo que facilita la expulsión de la misma y alivia la tos.

Sus compuestos activos ayudan a estimular la regeneración de tejidos y a promover la coagulación sanguínea, lo que acelera el proceso de curación y favorece la formación de nueva piel (cicatrización). Además tiene propiedades desinflamatorias por lo que reduce el enrojecimiento, la hinchazón y el dolor en golpes o lesiones.

PREPARACIONES



Baños, cocimientos e infusiones.

CAMINO DE SANACIÓN



• Para la tos se prepara cocimiento de la planta y se toma caliente de acuerdo a las indicaciones dadas por el médico o médica ancestral de la comunidad.

• Como cicatrizante se realizan baños en la zona afectada.



Guaba

Phytolacca bogotensis

Distribución y origen



Es originaria de América del Sur y se encuentra comúnmente en regiones montañosas de Colombia y Venezuela.

USOS



Se utiliza para desinflamar heridas, además tiene propiedades cicatrizantes por lo que acelera el proceso de curación de las heridas cutáneas.

Mejora la circulación sanguínea, por lo que se utiliza en el tratamiento de las venas varices reduciendo el dolor y la hinchazón. También sirve para tratar los calambres.



Además, tiene propiedades analgésicas que alivian el dolor articular y muscular.

En la comunidad, se utiliza para el cuidado del cabello ayudando a regular el exceso de grasa.

PREPARACIONES



Baños.

CAMINO DE SANACIÓN



• Como desinflamatorio se realizan baños en la zona afectada según las indicaciones del médico o médica ancestral.

• Los médicos, médicas guían los caminos de sanación según las necesidades individuales de cada persona de acuerdo a la consulta espiritual.



Higuerilla

Ricinus Communis

Distribución y origen



Originaria de África y Asia, aunque ahora se cultiva en muchas regiones tropicales y subtropicales de todo el mundo.

USOS



A nivel digestivo, se emplea para aliviar el estreñimiento y favorecer la digestión.

Además, gracias a sus propiedades analgésicas, se utiliza para aliviar dolores musculares y articulares.

Para el cuidado de la piel, se emplea en el tratamiento de quemaduras leves y dermatitis.

PREPARACIONES



Aceites, emplastos.

CAMINO DE SANACIÓN



• Para aliviar dolores se aplica aceite en la parte afectada realizando masajes suavemente. También, se pueden poner emplastos por 7 o 9 días de acuerdo a las indicaciones dadas por el médico o médica de la comunidad.

• Durante la consulta espiritual, el médico o médica prescribe los caminos de sanación.



Llantén

TCHYUBIQA

Plantago major

Distribución y origen



Es originaria de Europa y Asia, pero ahora se encuentra ampliamente distribuida en todo el mundo.

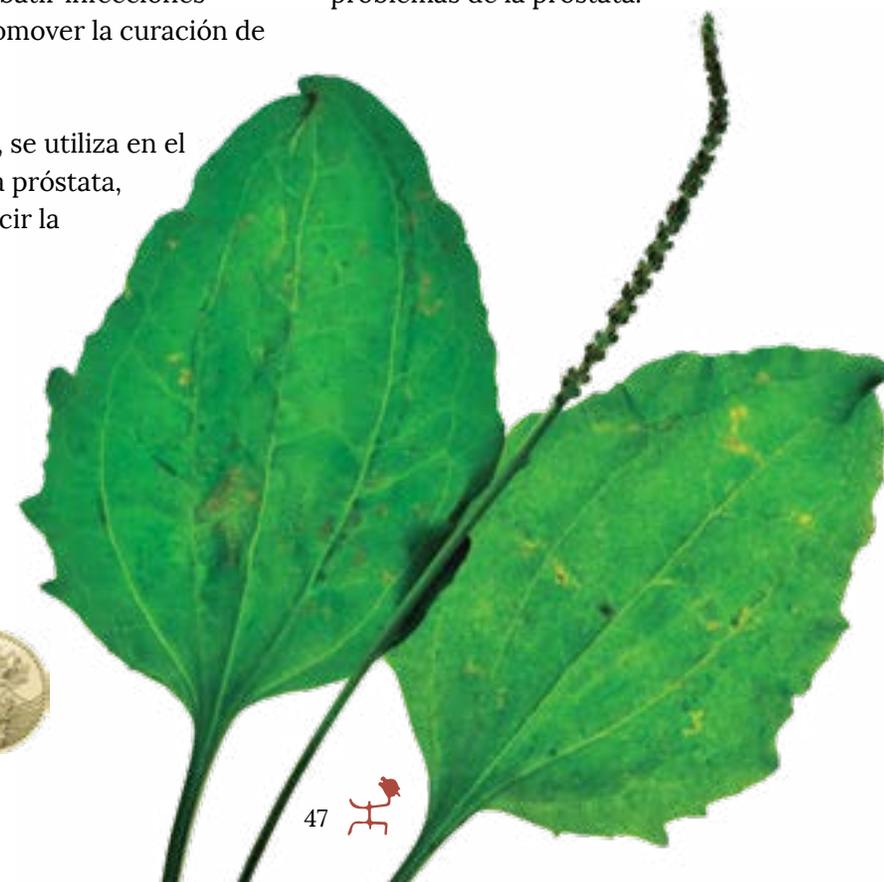
USOS



Sus hojas contienen compuestos con propiedades desinflamatorias que pueden ayudar a reducir la hinchazón en diversas condiciones, como picaduras de insectos, quemaduras leves o irritaciones de la piel.

Además, se ha observado que sus propiedades antibióticas pueden contribuir a combatir infecciones bacterianas y promover la curación de heridas.

Entre otros usos, se utiliza en el tratamiento de la próstata, ayudando a reducir la inflamación.



PREPARACIONES



Baños, baños de asiento, infusiones, cataplasmas, cremas.

CAMINO DE SANACIÓN



• Para desinflamar se prepara infusión y se toma una vez al día, también se pueden hacer baños de asiento 3 veces al día por 3 días seguidos de acuerdo a las indicaciones dadas por el médico o médica ancestral.

• Como antibiótico para prevenir la infección de heridas, se prepara cocimiento o infusión y se toma 3 veces al día por 3 días seguidos.

• El médico o médica ancestral prescribe el camino de sanación para tratar problemas de la próstata.

Malva

BUSUAKYN

Malva sylvestris

Distribución y origen



Es originaria de Europa, pero ahora se encuentra ampliamente distribuida en otras partes del mundo con climas templados.

USOS



La Malva es conocida por sus propiedades antiinflamatorias, las cuales la hacen efectiva para aliviar diversos tipos de dolores corporales. Además, sus propiedades desinflamantes ayudan a reducir la hinchazón, las irritaciones de la piel, las picaduras de insectos y a aliviar afecciones como la artritis. En el ámbito digestivo, se emplea para tratar la diarrea, calmar la irritación del tracto gastrointestinal y normalizar las funciones digestivas.

PREPARACIONES



Cocimientos, baños, emplastos e infusiones.

CAMINO DE SANACIÓN



Para aliviar la diarrea, se cocina la raíz de la malva y se consume siguiendo las indicaciones proporcionadas por el médico o médica ancestral de la comunidad.



Manzanilla amarga o matricaria

Matricaria chamomilla

Plantas amargas

Distribución y origen



Originaria de Europa y Asia occidental. Sin embargo, se ha naturalizado en varias regiones del mundo, incluyendo América del Norte y Australia.

USOS



En el sistema digestivo, ayuda a aliviar molestias estomacales como cólicos, gases y digestiones pesadas. Además, se ha empleado como desparasitante natural.

Asimismo, se utiliza para aliviar síntomas como la congestión nasal, el dolor de cabeza y la fiebre asociados con el resfriado o la gripe.

Además, en la comunidad se emplea para tratar el seco de difunto.

PREPARACIONES



Cocimientos, baños, emplastos e infusiones.

CAMINO DE SANACIÓN



• Para aliviar la pesadez estomacal se prepara un cocimiento o infusión y se toma un pocillo según las indicaciones dadas por el médico o médica ancestral a quien se consultó.

• Es una de las plantas con la que se prepara la cama de hierbas para tratar el seco de difunto.



Marrubio

Marrubium vulgare

Distribución y origen



Es nativa de Europa, Asia y África del Norte, pero ahora se ha naturalizado en muchas otras partes del mundo con climas templados.

USOS



En el sistema digestivo, se utiliza como purgante, alivia el estreñimiento y mejora la digestión de alimentos.

En el sistema ocular sirve para reducir la inflamación e irritación de los ojos.

Además, en la comunidad es utilizada para limpiezas espirituales y armonizaciones.

PREPARACIONES



Baños, infusiones.

CAMINO DE SANACIÓN



- Para aliviar el estreñimiento y mejorar la digestión, se prepara una infusión que se debe tomar tres veces al día durante tres días, en ayunas.

- Para limpiar los ojos, se colocan cinco hojas de marrubio en un vaso y se dejan reposar al sereno durante la noche. Al día siguiente, se recogen las hojas y se utilizan para limpiar los ojos.



Mirto

Psolanum pseudocapsicum

Distribución y origen



Originaria de América del Sur, específicamente de Brasil y Argentina. Se ha naturalizado en diversas partes del mundo con climas templados y cálidos, incluyendo regiones de Europa, América del Norte, África y Australia.

USOS



Dentro de la comunidad se utiliza para ceremonias y limpiezas espirituales.

PREPARACIONES



Baños, barrer la casa haciendo escobas con la planta.

CAMINO DE SANACIÓN



Para limpiar la casa de energías negativas, se pueden tomar algunas ramas de mirto y atarlas a un palo. Con este ramo, se barre la casa desde adentro hacia afuera.



Plantas amargas



Paico

Dysphania ambrosioides
(sinónimo de *Chenopodium ambrosioides*)

Distribución y origen



Es originaria de América Central y América del Sur, pero ahora se encuentra en muchas partes del mundo, especialmente en regiones con climas cálidos y templados.

USOS



Se emplea como purgante debido a sus propiedades laxantes y estimulantes del sistema digestivo.

PREPARACIONES



Maceración

CAMINO DE SANACIÓN



- Se mezcla el paico con ajeno, se macera hasta obtener un polvo fino, y luego se prepara un jugo con piña, naranja o agua de panela, el cual se consume en ayunas mezclado con el paico.

- Se macera el paico para extraer su jugo, el cual se consume una vez en ayunas.



Pino

Pinus spp

Distribución y origen



El género tiene su origen en diversas partes del mundo, que van desde regiones templadas hasta zonas subárticas, principalmente en Europa, Asia y América del Norte.

USOS



Tiene propiedades expectorantes, lo que lo hace útil para aliviar la congestión nasal y la tos.

En la comunidad se utiliza para limpiezas energéticas y armonizaciones.

PREPARACIONES



Baños, inhalaciones, infusiones, sahumeros.

CAMINO DE SANACIÓN



- Para tratar la tos, se recomienda realizar inhalaciones durante 7 días, preferiblemente por las noches.

- Esta planta genera calor en el cuerpo, por lo que se recomienda abrigarse adecuadamente y protegerse del frío después de su uso, siguiendo las indicaciones dadas por el médico o médica ancestral.



Plantas
amargas



Ruda

Ruta graveolens

Distribución y origen



Es originaria de la región mediterránea, pero se ha naturalizado en muchas otras partes del mundo con climas cálidos y templados.

USOS



Ayuda a reducir los gases y la hinchazón, aliviando así los dolores de estómago y los malestares digestivos.

También se emplea para aliviar el dolor de cabeza, ya que sus propiedades analgésicas ayudan a disminuir la intensidad y la frecuencia de los dolores de cabeza asociados con el estrés.

Además, contribuye al bienestar del sistema nervioso, mejorando el estado de ánimo, la concentración y la claridad mental.

En la comunidad se utiliza para ceremonias de limpieza espiritual, como protección y para atraer lo positivo.

PREPARACIONES



Baños, cataplasmas, cremas, emplastos, riegos.

CAMINO DE SANACIÓN



• Para el dolor de cabeza se prepara un emplasto y se pone con una bayetilla roja en la cabeza.



• Para atraer energías positivas al hogar, las familias Muiscas suelen colocar un florero en la casa.

• Para limpieza energética se realizan baños por 7 días de acuerdo a las indicaciones dadas por la sabedora o sabedor, médico o médica ancestral durante la consulta espiritual.

Saus o sauce

Salix humboldtiana

Distribución y origen



Nativo de América del Sur, específicamente de regiones subtropicales y templadas de Argentina, Uruguay, Paraguay y el sur de Brasil.

USOS



A nivel digestivo se emplea como purgante, facilitando la evacuación intestinal, aliviando el estreñimiento y limpiando el tracto digestivo.

Ayuda a reducir la temperatura corporal (fiebre), relacionada con el sistema inmune.

Además, se ha utilizado para aliviar diversos dolores generales, incluyendo dolores de cabeza, musculares, articulares y malestares corporales en general.

PREPARACIONES



Baños, infusiones, inhalaciones.

CAMINO DE SANACIÓN



• Para la fiebre se coge la corteza, se pela y se prepara un cocimiento, el cual se toma un pocillo hasta mejorar.

• Para purgar se manda en cocción con la manzanilla, la cantidad a tomar depende de la consulta espiritual.



Plantas amargas



Fotos tomadas de: <https://www.fdp-growshop.com>
y <https://weberseeds.nl>



Tinto

Cestrum spp

Distribución y origen



El género es nativo de América tropical y subtropical, desde el suroeste de Estados Unidos hasta Argentina.

USOS



Sus propiedades expectorantes y descongestionantes ayudan a aliviar la tos y la congestión en el pecho, facilitando la respiración. Además, ayuda a eliminar el frío de los pulmones.

También se utiliza para reducir la inflamación y dolor relacionados con afecciones como la artritis.

En la comunidad, se emplea para realizar limpiezas espirituales y es una de las plantas utilizadas en la preparación de las camas para el seco de difunto.

PREPARACIONES



Cama de hierbas.

CAMINO DE SANACIÓN



Es una de las plantas incluidas en la cama de hierbas para el tratamiento del seco de difunto. Estas plantas se calientan y se colocan sobre una sábana blanca con la que se envuelve al niño. Este proceso es guiado por el médico o médica de la comunidad.



Verbena

Verbena officinalis

Distribución y origen



Es originaria de Europa y Asia, pero ahora se encuentra en muchas partes del mundo con climas templados.

USOS



Se utiliza para tratar los resfriados, la gripe y otras infecciones virales, ya que es una planta caliente que ayuda a eliminar los fríos del cuerpo. También se utiliza para reducir la fiebre asociada al sistema inmune.

Además, ayuda a regular los niveles de azúcar en sangre, por lo que se utiliza en el tratamiento de la diabetes.

En la comunidad se utiliza para limpiezas y desarmonías de los niños, también se utiliza como protección y para limpiar la casa junto con la altamisa.

PREPARACIONES



Baños, riegos, emplastos e infusiones.

CAMINO DE SANACIÓN



• Para tratar la fiebre en niños, se realizan baños con verbena según las indicaciones del médico o médica de la comunidad. En adultos, también se pueden realizar baños y se puede administrar por vía oral, siguiendo las indicaciones sugeridas por el médico o médica.

• Para realizar limpiezas en las casas, las familias suelen usar una escoba hecha con verbena y altamisa, con la que barren la casa desde adentro hacia afuera.



Caléndula

Calendula officinalis

Distribución y origen



Nativas de la región mediterránea y el Asia Menor.

USOS



Dentro de la comunidad, se reconoce por sus propiedades desinflamatorias y antibióticas, por lo cual se utiliza para sanar y cerrar heridas.

Igualmente, se emplea para tratar afecciones del sistema digestivo, como la gastritis y el malestar estomacal.

A su vez, en la piel se utiliza para tratar los mezquinos, quemaduras y el acné.

PREPARACIONES

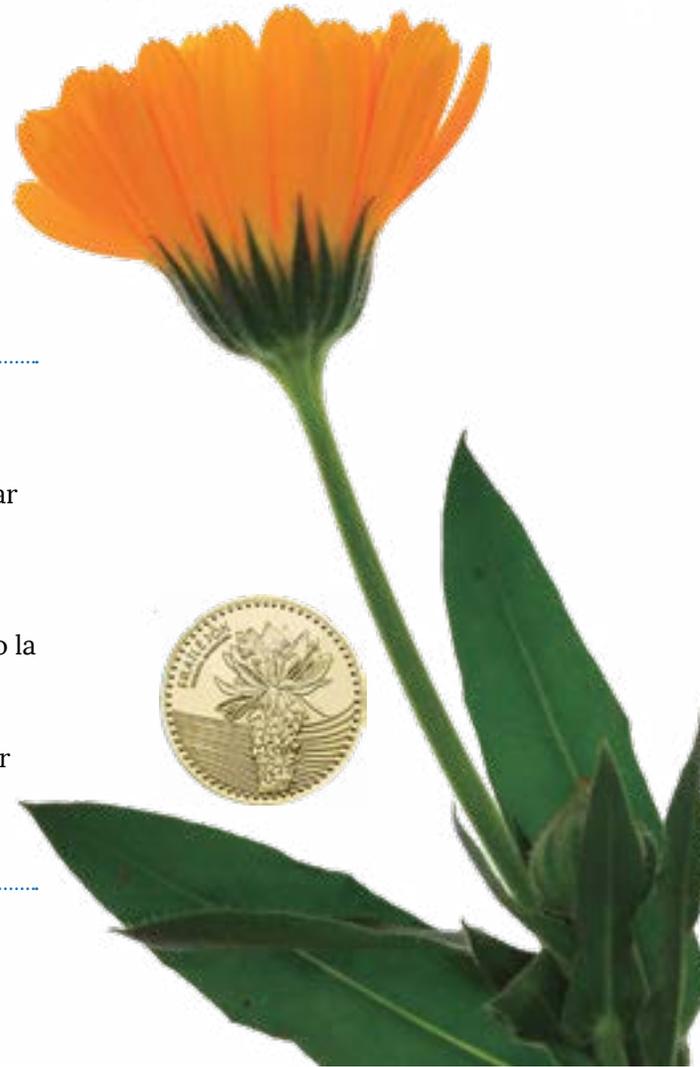


Baños, cremas, cocimientos.

CAMINO DE SANACIÓN



- Para la gastritis y el malestar estomacal, se prepara un cocimiento con las hojas de la planta y se toma un pocillo cada 12 horas.
- Como antiinflamatorio y para promover la cicatrización de heridas, se utiliza la flor de la planta, se aconseja realizar baños en la zona afectada 2 veces al día o aplicar crema de caléndula cada 4 a 6 horas. También se pueden realizar



cataplasmas dos o tres veces al día sobre el área afectada.

- Para tratar los mezquinos, se aconseja quitar la parte superior del tallo y extraer el líquido que este libera (savia), el cual se aplica luego sobre el área afectada.

ADVERTENCIAS Y RECOMENDACIONES



El uso prolongado por vía oral puede ocasionar disminución en la agudeza visual.

Eucalipto

Eucalyptus globulus

Distribución y origen



Originaria del sureste de Australia y Tasmania.

USOS



En el sistema respiratorio, funciona como un expectorante, ayudando a limpiar las vías respiratorias y pulmonares. Se utiliza en la preparación de Vick Vaporub con las hojas para tratar la tos y la gripe.

En el sistema musculoesquelético, es útil para tratar la gota.

PREPARACIONES



Vaporizaciones, inhalaciones, aceites, cremas, infusiones, cocimientos, sahumerios.

CAMINO DE SANACIÓN

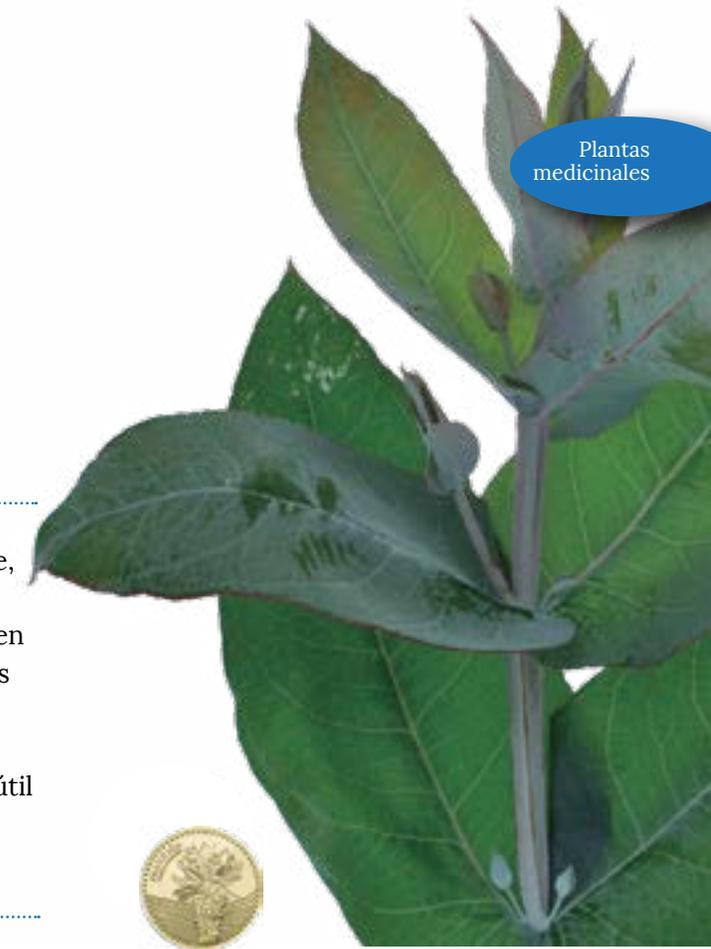


- Como expectorante, se aconseja realizar inhalaciones de eucalipto y pino con el acompañamiento del médico o médica ancestral de la comunidad.
- Para tratar la gota, se prepara un cocimiento del tallo y se toma según las indicaciones proporcionadas por el médico o médica ancestral durante la consulta espiritual.

ADVERTENCIAS Y RECOMENDACIONES



- Al realizar las inhalaciones, es importante tener precaución con la temperatura del cocimiento para evitar quemaduras. Se



Plantas medicinales

recomienda realizar este procedimiento bajo la supervisión de un médico o médica ancestral.

- El eucalipto no debe usarse en el embarazo y la lactancia. Además, es una planta cálida, por lo cual se debe cuidar del frío posterior a la inhalación.
- Al ser una planta introducida en el territorio, su presencia afecta el ecosistema debido a su alta demanda de agua. Esto puede provocar desequilibrios en el ciclo hidrológico local, lo que afecta tanto a la disponibilidad de agua para otras especies vegetales y animales como a la calidad del suelo. Además, su propagación descontrolada puede competir con las especies autóctonas, desplazándolas y alterando así la biodiversidad del área.



Linaza

Linum usitatissimum

Distribución y origen



Se cree que el origen se encuentra en la región del Mediterráneo oriental, aunque ha sido cultivado y utilizado por muchas culturas a lo largo de la historia. Por su valor comercial se cultiva en diversas partes del mundo.

USOS



Ayuda a limpiar y aliviar molestias en el sistema digestivo, tales como la gastritis, las úlceras gástricas y la diarrea.

También es eficaz para tratar diversas afecciones en la piel, como la dermatitis y las erupciones cutáneas.

Además, dentro de la comunidad también se utiliza para el cuidado del cabello.

PREPARACIONES



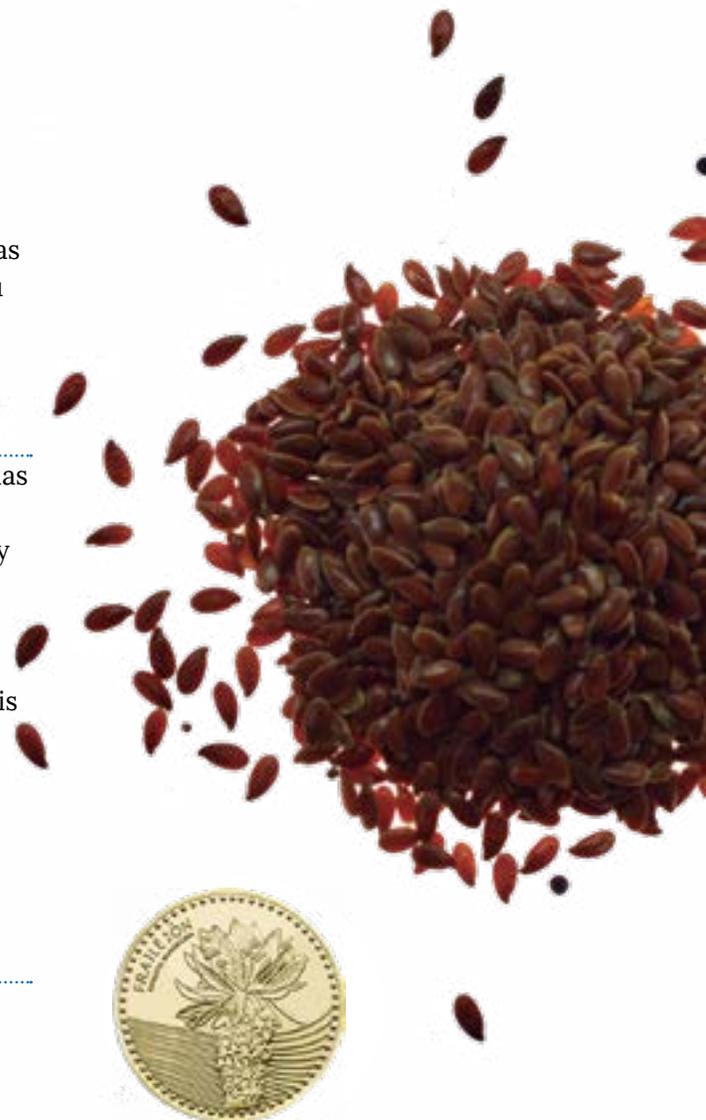
Cocimiento, infusiones.

CAMINO DE SANACIÓN



• Se prepara un cocimiento con semillas de linaza, se cuele y el líquido resultante se consume para limpiar el sistema digestivo. Se recomienda tomar un pocillo en ayunas durante 9 días.

• Para aliviar la diarrea, se prepara un cocimiento con semillas. Se sugiere que



los niños consuman medio vaso después de cada deposición, mientras que los adultos pueden tomar un vaso completo.

• Para tratar erupciones en la piel, se prepara un cocimiento con semillas de linaza, se deja reposar, se cuele y el líquido resultante se aplica en el área afectada con ayuda de algodón.

Ortiga

TCHIE

Urtica dioica

Distribución y origen



Es nativa de Europa, Asia, África del Norte y partes de América del Norte, ha sido introducida en otras partes del mundo y puede encontrarse en diversas regiones con climas templados y húmedos.

USOS



En el sistema circulatorio, esta planta ayuda a mejorar la circulación sanguínea, regular los triglicéridos, reducir el colesterol, la presión arterial y adelgazar la sangre.

Igualmente, en el sistema urinario, sus propiedades diuréticas contribuyen a la limpieza de la próstata y los riñones.

En el sistema digestivo, se emplea para estimular el apetito, mientras que en la piel se utiliza para tratar alergias.

Además, dentro de la comunidad, se utiliza para realizar limpiezas espirituales y armonizaciones.

PREPARACIONES



Infusión, cocimientos, baños.

CAMINO DE SANACIÓN



• Para mejorar la circulación, se prepara un cocimiento con la planta y se toma tres veces por semana.



Plantas
medicinales

• Para tratar las alergias, se extrae el zumo de la planta y se hierve con agua que será utilizada para baños durante 7 a 9 días.

• Para estimular el apetito, se aconseja tostar la planta y luego preparar un cocimiento. Se recomienda tomar un pocillo de esta preparación en ayunas y antes de cada comida.

• Para utilizar como diurético, se prepara un cocimiento con la planta y se aconseja tomar un pocillo cada 8 horas.

ADVERTENCIAS Y RECOMENDACIONES



Evitar el consumo en personas con patología renal o desequilibrio electrolítico. El uso de esta planta debe estar acompañado por el médico o médica ancestral, o sabedores de la comunidad.



Paletaria

Parietaria officinalis

Distribución y origen



Su origen se sitúa en las regiones del Mediterráneo, específicamente en Europa y el norte de África. Sin embargo, debido a su capacidad de adaptación y dispersión, se ha extendido a otras partes del mundo con climas templados y suelos fértiles.

USOS



En el sistema urinario, esta planta tiene propiedades diuréticas que ayudan a promover la eliminación de líquidos y toxinas del cuerpo.

En cuanto a la piel, se utiliza para tratar las manchas y el acné.

PREPARACIONES



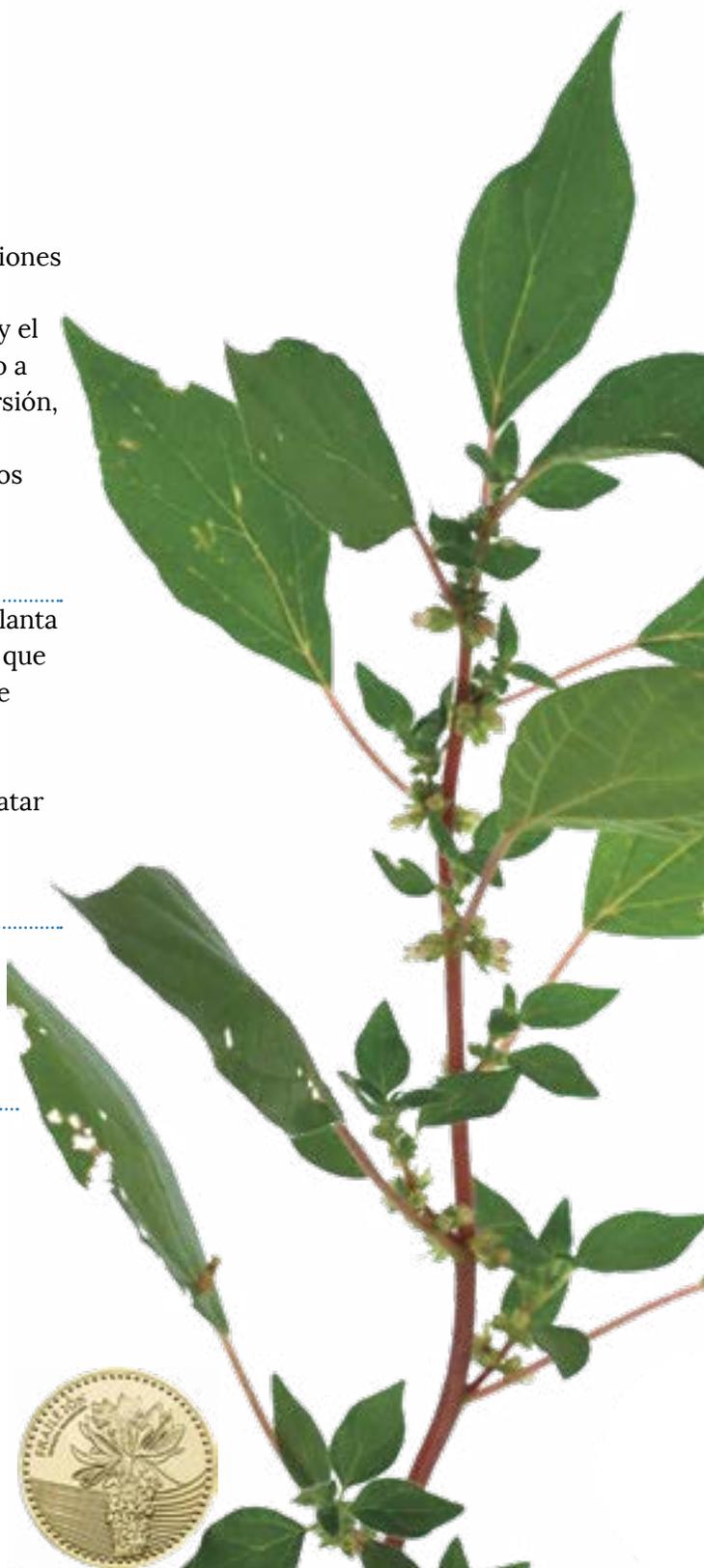
Cocimientos e infusiones.

CAMINO DE SANACIÓN



• Para aprovechar sus propiedades diuréticas, se elabora un cocimiento con la planta de paletaria, consumiendo un pocillo de esta infusión cada 8 horas. Se recomienda tomarla caliente.

• Para tratar las manchas en la piel y tratar el acné, se pueden realizar baños tibios de 3 a 4 veces al día en la zona afectada.



Rosa

Rosa spp

Distribución y origen



Se cree que las rosas son originarias de varias regiones de Eurasia, incluyendo Europa, Asia Central y China. Hoy en día, debido a su alto valor comercial, se cultivan en todo el mundo.

USOS



En el sistema circulatorio, se utiliza para reducir las hemorragias, mientras que en el sistema respiratorio ayuda a disminuir las secreciones nasales.

En relación con el sistema ocular, la rosa blanca se utiliza para limpiar y desinflamar los ojos.

las secreciones alrededor de los ojos, como las lagañas.

Además, dentro de la comunidad, también se utiliza para llevar a cabo limpiezas espirituales y armonizaciones.

PREPARACIONES



Baños, inhalaciones, cocimientos.

CAMINO DE SANACIÓN



• Para limpiar los ojos, se coloca la rosa en un vaso de agua y se deja al sereno durante la noche. A la mañana siguiente, antes de que le de la luz del Paba Sua (Padre Sol) se recoge



el agua y la flor, y luego se realiza un lavado en el ojo que presenta molestia.

• Para detener las hemorragias y secreciones nasales, se prepara cocimiento con la rosa y se realizan inhalaciones 1 o 2 veces al día con el acompañamiento del médico o médica ancestral de la comunidad.



Sábila

Aloe vera

Distribución y origen



Originario de la región árida del norte de África. Se cultiva comercialmente en varios países, incluidos México, Estados Unidos, Australia, India, China y algunos países de América del Sur y el Caribe.

USOS



La sábila tiene una variedad de usos:

En el sistema digestivo, ayuda a aliviar el estreñimiento, facilita la digestión y previene la acidez.

En la piel, se utiliza para tratar quemaduras y como cicatrizante de heridas.

En el sistema respiratorio, puede ayudar a aliviar afecciones como la tos, limpiar los pulmones, en el tratamiento de la gripe, aliviar la faringitis y la laringitis. Mientras tanto, en el sistema circulatorio, se utiliza para tratar y prevenir las venas varices y las piernas cansadas, gracias a sus propiedades desinflamatorias.

Para el sistema inmune, se utiliza en casos de fiebre e infecciones. Además, se emplea para aliviar dolores de cabeza.

Por otra parte, dentro de la comunidad, se usa en champús y para el cuidado del cabello. Además se considera una planta protectora para las familias, por lo que también se utiliza en limpiezas espirituales y protección del hogar.

PREPARACIONES



Jarabes, ponches, licuados.

CAMINO DE SANACIÓN



- Para aliviar el estreñimiento, se recomienda licuar el cristal de la sábila y tomar una cucharada cada 6 horas durante tres días.
- Para utilizar como cicatrizante, se recomienda aplicar el cristal de la sábila en el área afectada cada 4 a 6 horas.
- Para protección del hogar, se aconseja poner una penca de sábila detrás de la puerta, amarrada con una herradura de caballo o burro adornada con cintas, de color rojo, verde, amarillo y blanco.

ADVERTENCIAS Y RECOMENDACIONES



Debido a su efecto laxante (purgante), no se recomienda su usos en casos de inflamación u obstructivos del tracto digestivo, apendicitis o obstrucción biliar.



Salvia

Salvia officinalis

Distribución y origen



Su origen se encuentra en la región mediterránea, específicamente en el sur de Europa y el norte de África. Sin embargo, se ha introducido y naturalizado en muchas partes del mundo con climas templados.

USOS



Se utiliza para aliviar molestias del sistema digestivo, como las flatulencias y el mal aliento. Además, dentro de la comunidad, también se utiliza para llevar a cabo limpiezas espirituales y armonizaciones.

PREPARACIONES



Cocimientos e infusiones, sahumeros, baños.



CAMINO DE SANACIÓN



• Para combatir las flatulencias y el mal aliento, se aconseja preparar un cocimiento con las hojas y tallos el cual será consumido de acuerdo a las indicaciones dadas por el médico o médica ancestral durante la consulta espiritual.

• Para su uso en limpiezas del hogar o acompañamiento espiritual es necesario seguir las recomendaciones de los médicos o médicas ancestrales o parteras de la comunidad.

ADVERTENCIAS Y RECOMENDACIONES



No debe darse a niños menores de 2 años.

Sauco

Sambucus peruviana

Distribución y origen



Es nativa de América Central y América del Sur.

USOS



Para aliviar afecciones del sistema respiratorio, como la tos y para limpiar los pulmones de secreciones.

Así mismo, en el sistema digestivo se utiliza para tratar el estreñimiento.

Alivia dolores musculares como en el caso de calambres o inflamaciones.

PREPARACIONES



Jarabes, cocimientos, baños.

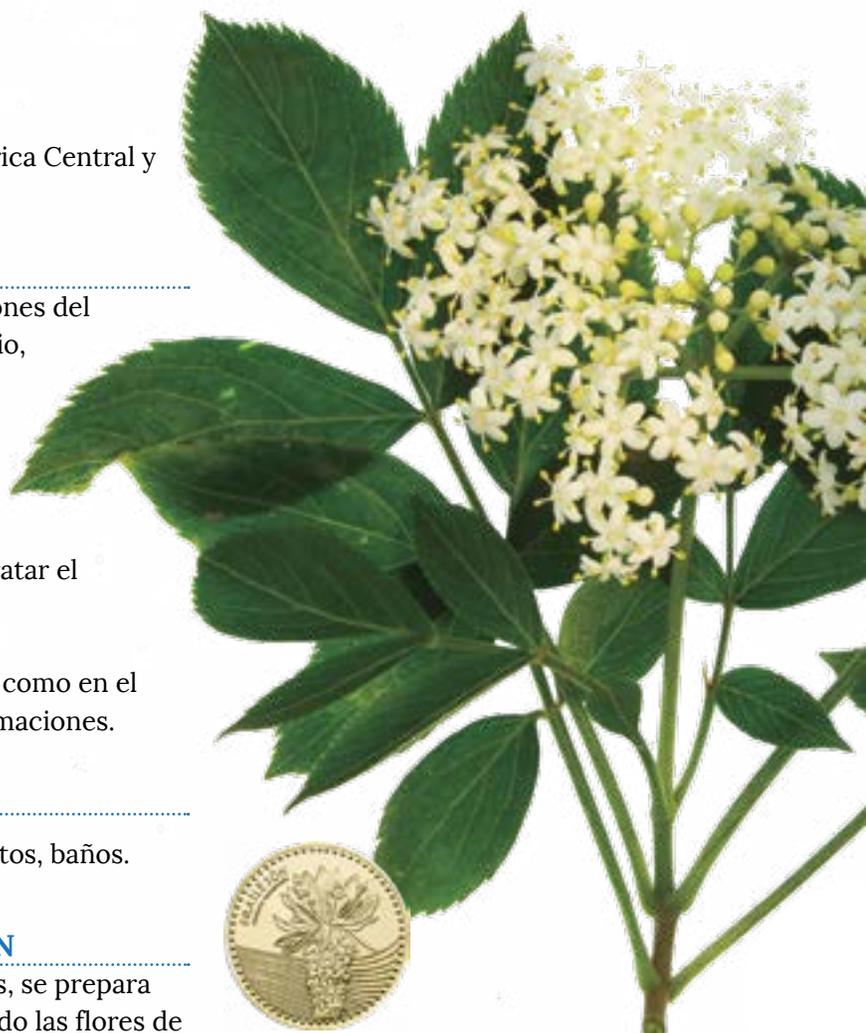
CAMINO DE SANACIÓN



• Para tratar la tos, se prepara un jarabe utilizando las flores de la planta junto con el poleo. Se recomienda tomar el jarabe hasta que los síntomas mejoren.

• Para aliviar el dolor y la inflamación muscular, se prepara un cocimiento con hojas y flores de saúco y se utiliza caliente para realizar baños en la zona afectada dos veces al día.

• Para el sistema digestivo actúa como un purgante, sin embargo; se recomienda el acompañamiento del



médico tradicional para evitar otras alteraciones.

ADVERTENCIAS Y RECOMENDACIONES



Es importante tener en cuenta que para la preparación del jarabe se utiliza la flor del saúco. Las hojas, por otro lado, tienen propiedades laxantes (purgante) y se reservan para otros tratamientos que deben ir acompañados del médico(a) ancestral de la comunidad.

Matarratón

Gliricidia sepium

Distribución y origen



Nativa de América Central y América del Sur, particularmente de países como México, Belice, Guatemala, El Salvador, Honduras, Nicaragua, Costa Rica, Panamá, Colombia, Venezuela, Ecuador y Perú.

USOS



Se emplea para tratar problemas en la piel, como sarpullidos, acné y comezón.

Asimismo, en el sistema inmune, ayuda a reducir la fiebre.

Además, se emplea para aliviar dolores de cabeza.

Por otro lado, dentro de la comunidad, también se utiliza para limpiezas espirituales.

PREPARACIONES



Baños.

CAMINO DE SANACIÓN



• Para bajar la fiebre se extrae el zumo de la planta, se pone en una bayetilla roja y se pone en la frente. También se puede hacer cocimiento de la planta y poner los pies con el agua tibia.

• Para su uso en Limpiezas espirituales, se hace en baños, si se requiere de otra

preparación, se recomienda sea con el acompañamiento de la sabedora o sabedor de la comunidad.



Plantas de partería

Ieiaskua Boza (Partería de Bosa)



Somos seres de agua, seres para quienes, desde el momento de siembra de la semilla humana (fecundación), ya están dispuestos todos los fluidos para la materialización de la gestación de su vida. Desde allí viene el origen de cada persona que habita este territorio donde la madre dispone su útero, su sangre, sus órganos, su espíritu y su energía para transformar esa semilla sembrada por el hombre y transformarla en vida. Desde allí está la historia de cada uno de nosotros, allí empieza nuestra vida en este plano. Desde allí, el Muisca cuida la vida.



Albahaca Planta abuela que armoniza

Ocimum basilicum

Distribución y origen



Nativa de las regiones tropicales de África Central y el sudeste asiático.

USOS



En el sistema reproductor femenino, sirve para aliviar los dolores menstruales, mientras que en el sistema digestivo se utiliza para el dolor de estómago.

Además, se emplea para aliviar dolores de cabeza en las gestantes. También, sirve para calmar y relajar a los bebés y mejorar el sueño.

Por otro lado, las parteras de la comunidad la utilizan para tratar el mal de ojo y romper energías negativas.

PREPARACIONES



Baños, infusiones.

CAMINO DE SANACIÓN



• Para aliviar el dolor de cabeza, se coloca un emplasto de albahaca en la frente o donde se sienta el dolor.

• Los baños con albahaca se recomiendan para aliviar cargas emocionales y el estrés. Se aconseja realizar estos baños por la noche para obtener mejores resultados, dado que es



Plantas
ieiaskua

cuando uno está más tranquilo y dispuesto a descansar.

• Para bebés que se cree están “ojeados”, se les baña y envuelve en una sábana blanca con ramitas de albahaca. La albahaca también se utiliza junto con leche de vaca y brandy; se recomienda seguir las orientaciones de la sabedora o sabedor, o partera que acompaña.

Altamisa Bálsamo para el espíritu

Ambrosia peruviana

Distribución y origen



Originaria de Perú.

USOS



En el sistema reproductor femenino, se utiliza para tratar desequilibrios en la matriz, cuando está fría o se mueve. Se puede combinar con otras hierbas calientes como la albahaca, hierbabuena y cidrón para generar calor y aliviar los cólicos causados por el frío.

PREPARACIONES



Baños, emplastos, fomentos, vaporizaciones.

CAMINO DE SANACIÓN



• Para el dolor de cabeza se pone una hoja en la frente o se preparan fomentos 3 veces al día, se recomienda que se hagan en la noche cuando se tenga quietud.

• Los baños se realizan en la noche de acuerdo a las indicaciones dadas por la partera en la consulta espiritual.



Amaranto Nutre y ama tu cuerpo

Amaranthus sp.

Distribución y origen



Originaria de América Central, se encuentra bien distribuida en todas las regiones del mundo.

USOS



Es una planta de amor, acompaña los procesos de asimilación y aceptación durante momentos de conflicto. En el sistema digestivo, se utiliza como complemento nutricional para los niños.

PREPARACIONES



Baños, batidos, infusiones.

CAMINO DE SANACIÓN



Como suplemento vitamínico para los niños, se prepara un batido cada mañana con frutas frescas al cual se le añade una cucharada de amaranto durante 9 días.

ADVERTENCIAS Y RECOMENDACIONES



Puede generar alergias en algunas personas, sobre todo en piel sensible o alergia.



Artemisa o siete esencias Sana y remueve tus emociones

Artemisia vulgaris

Distribución y origen



Nativa de áreas templadas de Europa, Asia, norte de África.

USOS



En el sistema reproductor femenino, se utiliza para acompañar la regulación del ciclo menstrual y para sacar fríos en el útero durante el posparto.

Además, se emplea para aliviar problemas emocionales que pueden desencadenar migraña. También, en el sistema inmune, ayuda a reducir la fiebre.

Por otro lado, las parteras de la comunidad la utilizan para armonizar.

PREPARACIONES



Baños, emplasto, sahumeros, vaporizaciones.

CAMINO DE SANACIÓN



Para sacar fríos en el útero, se aconseja realizar vaporizaciones y baños con esta planta, siguiendo las indicaciones y palabra de consejo proporcionados por la partera de la comunidad.

ADVERTENCIAS Y RECOMENDACIONES



No se debe consumir en infusión a menos que sea recomendado por un médico o médica ancestral o una partera.



Barbasco Pausa, reposa y quieta

Lonchocarpus utilis

Distribución y origen



Nativa de las selvas tropicales de Ecuador, Colombia, Perú, Paraguay, Brasil, Argentina, Bolivia, Guyana.

USOS



Para aliviar los síntomas durante la menopausia, específicamente para mitigar el exceso de calor que las mujeres pueden experimentar durante este período.

PREPARACIONES

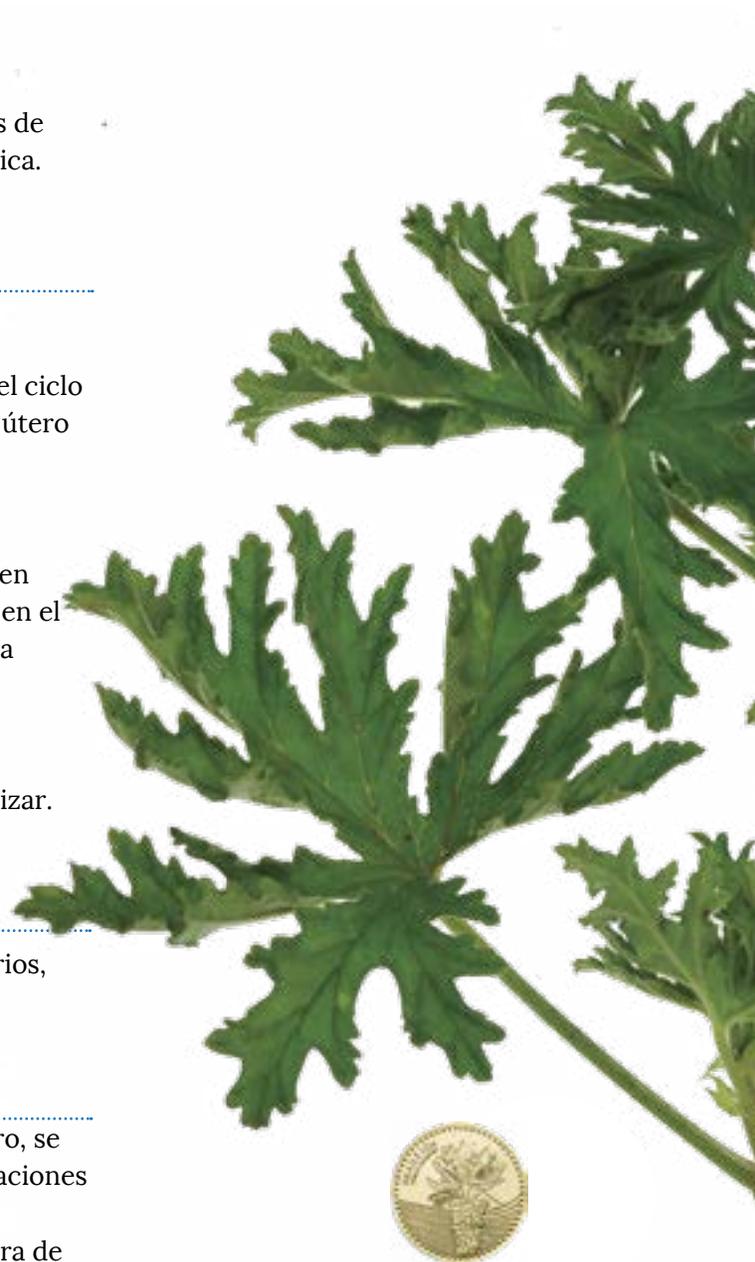


Cocimientos, infusiones.

CAMINO DE SANACIÓN



Se toma un pocillo diario en la noche o en la mañana por 10 días.



Brevo Aviva el sentir de la vida

Ficus carica

Distribución y origen



Originario de Asia sudoccidental.

USOS



En el aparato reproductor femenino, durante el proceso de parto se utiliza la hoja para relajar el útero y prevenir la adherencia de la placenta. Además, ayuda a aliviar los cólicos menstruales.

Previene enfermedades cardiovasculares, como problemas cardíacos, y en el sistema urinario, ayuda a limpiar los riñones.

PREPARACIONES



Aceites, baños, cocimiento, emplastos, fomento, infusión, vaporizaciones.

CAMINO DE SANACIÓN



• Para aliviar los cólicos menstruales, se prepara una infusión o cocimiento con las hojas y frutos del brevo. Se recomienda tomar un pocillo de esta preparación una o dos veces al día, dependiendo de la intensidad del dolor.

• Para el cuidado de los riñones y corazón se toma en infusión de las hojas y el fruto, 3 veces al día.



Caléndula Despierta tu creatividad

Calendula officinalis

Distribución y origen



Nativas de la región mediterránea y el Asia Menor.

USOS



Esta planta tiene propiedades desinflamatorias, por lo que ayuda a cicatrizar heridas. Además, la flor es útil para tratar infecciones.

Así mismo, en la piel ayuda a tratar la sequedad.

PREPARACIONES



Baños, emplastos, infusión, vaporizaciones.

CAMINO DE SANACIÓN



En situaciones de infección intensa, se recomienda preparar infusión o cocimiento de la flor de caléndula y tomar durante tres días.

Para mejorar la cicatrización de heridas se realizan baños y aplican cremas de acuerdo a las indicaciones dadas por la partera en la consulta espiritual.



Canela

Conecta con tu fuego interior

Cinamomun zeylanicum

Distribución y origen



Nativa de Sri Lanka, cultivada en los trópicos.

USOS



Armoniza, endulza y acompaña, además atrae la abundancia y la prosperidad.

En el sistema digestivo acompaña dolores estomacales. En el sistema reproductor femenino da calor al útero o matriz, por lo que alivia los cólicos menstruales.

Además, relaja el cuerpo y es estimulante sexual.

PREPARACIONES



Baños, cocimientos, emplastos, fomentos, infusiones, vaporizaciones.

CAMINO DE SANACIÓN



Para los cólicos menstruales se aconseja tomar infusión de canela tres veces al día por tres días o lo que dure la luna.



Canelón

Calienta tu corazón

Peperonia sp.

Distribución y origen



Se halla en regiones tropicales y subtropicales del mundo, concentrada en Centroamérica y en el norte de Sudamérica.

USOS



En el sistema digestivo, alivia el dolor de estómago y los cólicos. En el sistema reproductor femenino, saca el frío del útero o matriz.

PREPARACIONES



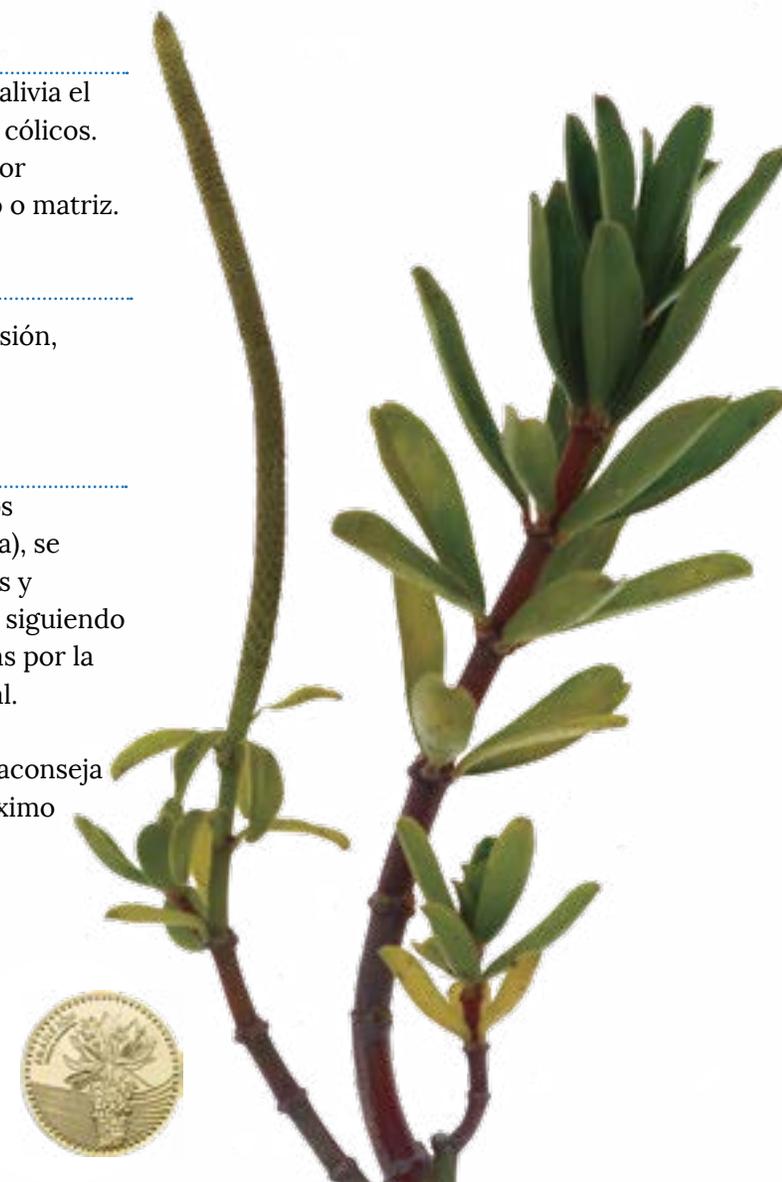
Baños, emplastos, infusión, vaporizaciones.

CAMINO DE SANACIÓN



• Para aliviar los cólicos menstruales (o de Luna), se aconseja realizar baños y vaporizaciones con esta planta siguiendo las indicaciones proporcionadas por la partera en la consulta espiritual.

• Para dolores de estómago se aconseja tomar infusión de la planta máximo 3 veces al día.



Cebolla morada

Fortalece tu cuerpo

Allium cepa

Distribución y origen



Se origina en Asia Central.

USOS



En el sistema respiratorio, sirve para tratar la tos y la bronquitis. La cáscara se utiliza para tratar afecciones del sistema circulatorio, como la taquicardia y las desarmonías en las arterias.

Además saca los fríos del cuerpo.

PREPARACIONES



Emplastos, infusiones, jarabes.

CAMINO DE SANACIÓN



- La tela que cubre las hojas de la cebolla se prepara en infusión para la taquicardia.
- Para sacar los fríos en el cuerpo se preparan emplastos que se utilizan de acuerdo a las indicaciones dadas por la partera en la consulta espiritual.



Chisgua

Amamanta tu vida

Canna indica

Distribución y origen



Originaria de Perú.

USOS



En el sistema reproductor femenino, la hoja se utiliza para incrementar la producción de leche en mujeres lactantes.

PREPARACIONES



Cocimientos y emplastos.

CAMINO DE SANACIÓN



Para aumentar la producción de leche en las mamás, se prepara una infusión con la raíz y se consume de dos a tres veces al día.



Cicuta Transforma tu oscuridad

Conium maculatum

Distribución y origen



Originaria de Europa y el Norte de África. Se ha introducido y naturalizado en muchas otras áreas, incluyendo Asia, América del Norte, América del Sur, Australia y Nueva Zelanda.

USOS



Las parteras de la comunidad la utilizan para ayudar a transmutar energías negativas, puede colocarse en las casas como protección.

Además, se utiliza para limpiezas espirituales.

PREPARACIONES



Baños, riegos.

CAMINO DE SANACIÓN



Como protección a los recién nacidos se recomienda colocar la cicuta y la ruda en un florero junto con flores blancas, rojas y amarillas.

Cidrón Endulza tu corazón

Aloysia triphylla

Distribución y origen



Nativa de América del sur, ampliamente cultivada en los trópicos.

USOS



Es una planta relajante que aconseja y armoniza, por lo que se puede utilizar para aliviar problemas emocionales que pueden desencadenar insomnio y nervios.

Además, en el sistema digestivo puede utilizarse para aliviar el dolor de estómago.

PREPARACIONES



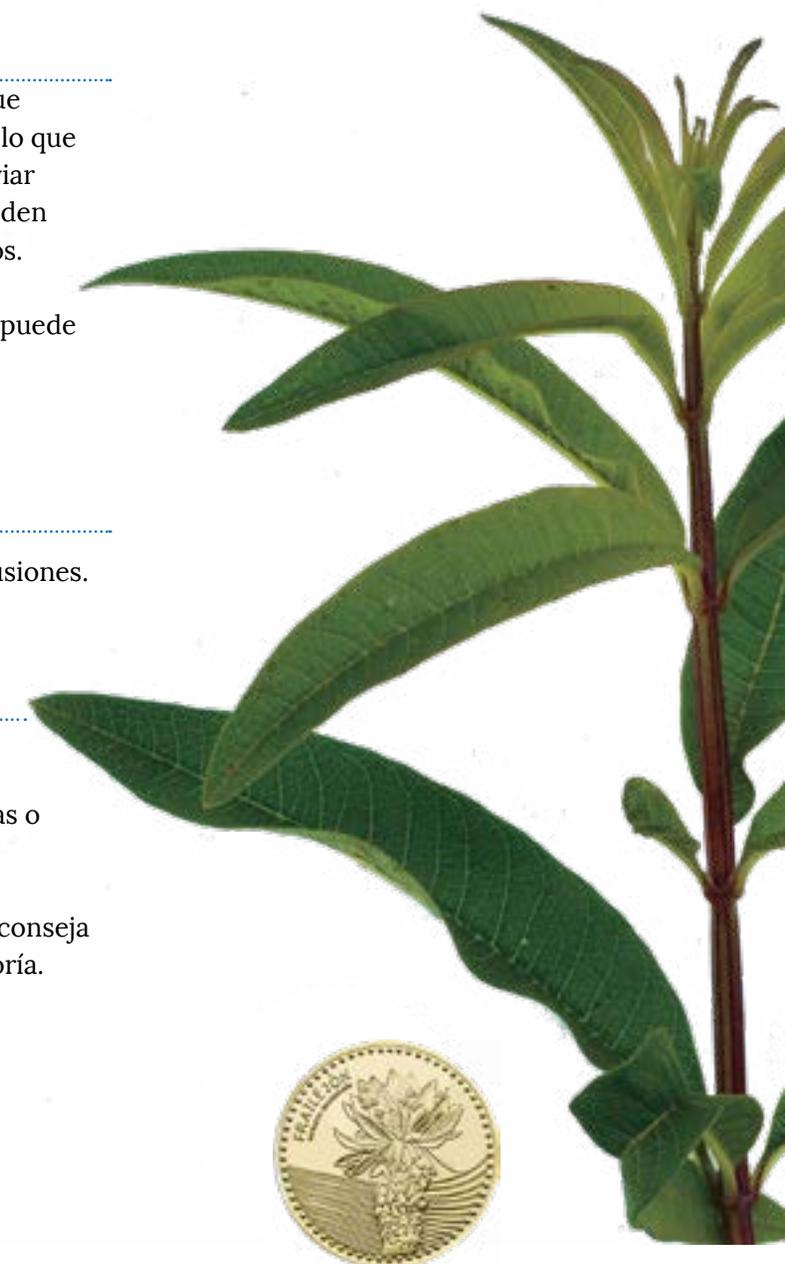
Baños, cocimientos, infusiones.

CAMINO DE SANACIÓN



• Para el manejo de emociones se aconseja tomar infusión por 3 días o realizar baños en las noches.

• Para el dolor de estómago se aconseja tomar infusión hasta sentir mejoría.



Descansés

Descansa con la planta

Alternanthera bettzickiana

Distribución y origen



Originaria de América del Sur.

USOS



Para encontrar el descanso y la quietud.

Además sirve para aliviar entuertos y sacar fríos del cuerpo.

PREPARACIONES

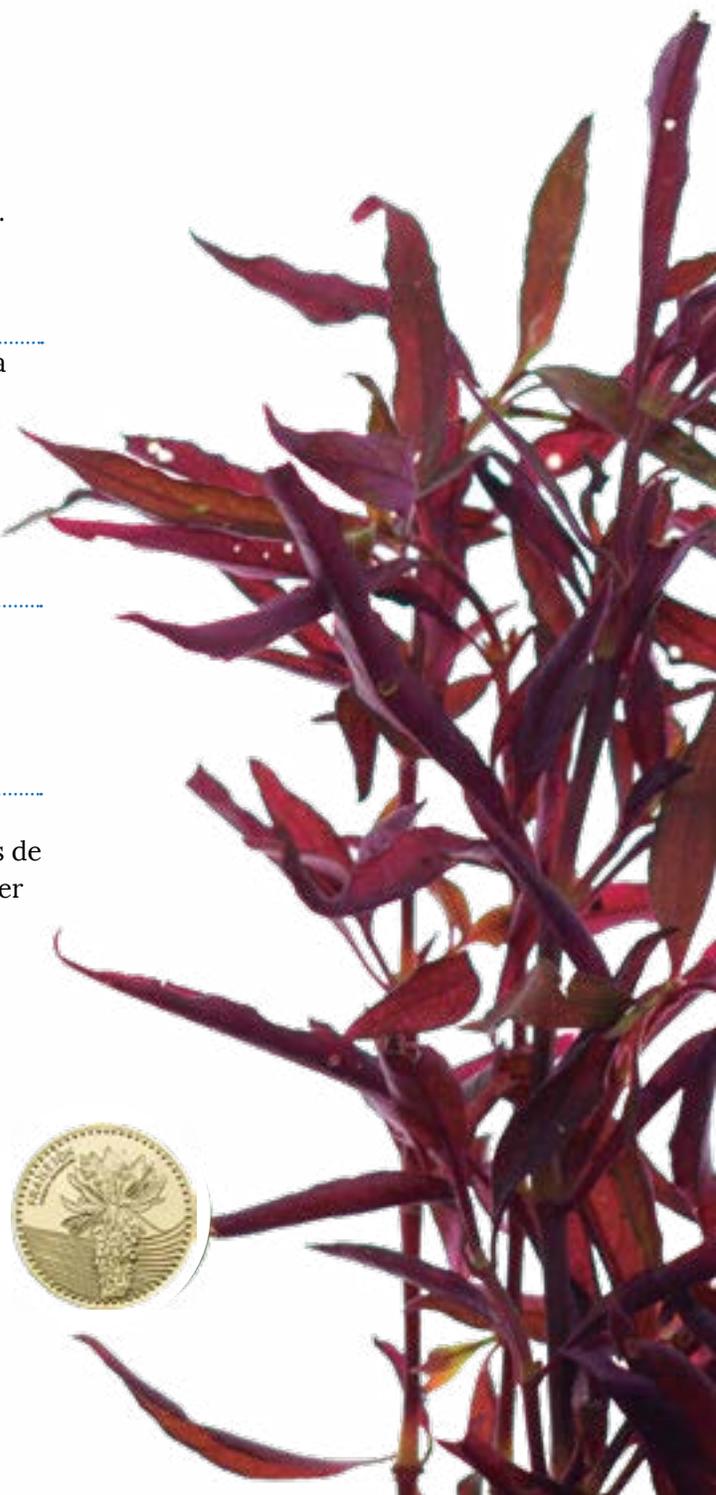


Baños, vaporizaciones.

CAMINO DE SANACIÓN



Se aconseja realizar vaporizaciones dos días antes de la llegada de la luna de la mujer para prevenir dolores menstruales.



Eucalipto

Fortalece tu respiración

Fortalece tu respiración

Distribución y origen



Originaria del sureste de Australia y Tasmania.

USOS



Es una planta relajante que aconseja y armoniza, por lo que se puede utilizar para aliviar problemas emocionales que pueden desencadenar insomnio y nervios.

Además, en el sistema digestivo puede utilizarse para aliviar el dolor de estómago.

PREPARACIONES



Baños, cocimientos, infusiones.

CAMINO DE SANACIÓN



• Para el manejo de emociones se aconseja tomar infusión por 3 días o realizar baños en las noches.

• Para el dolor de estómago se aconseja tomar infusión hasta sentir mejoría.



Fique Teje tu pensamiento

Furcraea andina

Distribución y origen



Nativa de los Andes sudamericanos. Muy difundida desde Colombia hasta los andes de Argentina.

USOS



Es una planta esencial en la partería, se reconoce por su capacidad para establecer armonía en las relaciones.

En el sistema circulatorio promueve la circulación sanguínea. Además a nivel muscular, alivia los calambres y sirve como desinflamatorio.

PREPARACIONES



Baño.

CAMINO DE SANACIÓN



Para aliviar los calambres, se puede utilizar una pulsera hecha de fique, colocándola en el pie o en el abdomen para adelgazar.



Frailejón Pon el miedo en su lugar

GUAKE

Espeletia spp

Distribución y origen



Nativa de Colombia, Ecuador y Venezuela.

USOS



Esta planta medicinal es frecuentemente utilizada en niños para tratar afecciones al sistema inmune, como las infecciones y la fiebre. También para tratar el descuaje.

Para el caso de los adultos, sirve para limpiar los riñones y el sistema urinario. En el sistema respiratorio alivia la tos y saca el frío de los pulmones. En el sistema digestivo se emplea en casos de gastroenteritis.

Además, se considera guardiana del territorio, proporcionando protección espiritual.

PREPARACIONES



Baños, infusiones.

CAMINO DE SANACIÓN



Para tratar infecciones o la fiebre, se puede preparar una infusión con un pequeño trozo de la hoja y tomarla, o también se puede utilizar en baños.

ADVERTENCIAS Y RECOMENDACIONES



Es importante tener precaución con la cantidad ingerida, ya que



Plantas
iesiaskua



el exceso puede reducir la temperatura corporal.

El frailejón es una planta que se encuentra en peligro de extinción debido a la pérdida de su hábitat natural, la deforestación y el cambio climático, por lo cual su uso debe ser dado por la partera en la consulta espiritual.

Guaba

Calma tu dolor

Phytolacca bogotensis

Distribución y origen



Se encuentra en los Andes desde Colombia hasta Chile.

USOS



Esta planta es reconocida por sus propiedades desinflamatorias, lo que la hace útil durante el parto y el posparto para aliviar el dolor e inflamación en las caderas.

PREPARACIONES



Baños, emplastos.

CAMINO DE SANACIÓN



Para el dolor se colocan emplastos tres veces al día por tres días.

ADVERTENCIAS Y RECOMENDACIONES



Puede producir alergia y causar brotes en la piel.



Hierbabuena

¡Eres buena!

TYMANQA

Mentha spicata

Distribución y origen



Nativa de Europa, ampliamente cultivada en América.

USOS



En el sistema reproductor femenino, esta planta actúa como relajante y equilibra los fluidos vaginales. Además, alivia las grietas en los senos que pueden formarse durante el proceso de lactancia.

En el sistema digestivo, alivia el dolor de estómago. También es útil para tratar la pañalitis en los recién nacidos.

PREPARACIONES



Baños, emplastos, infusiones, vaporizaciones.

CAMINO DE SANACIÓN



- Para el dolor de estómago se prepara infusión y se toma por tres días.
- Para prevenir que los senos se agrieten se puede poner hojas de hierbabuena en agua fría, para luego limpiar los senos después de lactar.
- Para el tratamiento de los senos agrietados; se saca el zumo de la hierbabuena y se aplica en los pezones para aliviar las grietas.



Jarilla negra

Mueve tu dolor y miedo

Stevia lucida

Distribución y origen



Es nativa de América, desde México hasta Colombia y Venezuela.

USOS



En el sistema reproductor femenino, se emplea en baños antes, durante y después del parto para reducir la inflamación. También es útil para tratar infecciones vaginales.

PREPARACIONES



Baños, vaporizaciones de asiento, que se hacen a partir de las recomendaciones de la partera que acompaña.

CAMINO DE SANACIÓN



Baño vaginal.



Jengibre

Aromatiza tu ser

Zingiber officinale

Plantas
iesiaskua

Distribución y origen



Originario de Asia tropical, específicamente de la región del subcontinente indio. Sin embargo, debido a su popularidad y demanda en todo el mundo, el jengibre se cultiva ampliamente en muchas regiones tropicales y subtropicales, incluyendo partes de Asia, África, América Central y del Sur, así como Australia.

USOS



Durante la gestación, se emplea para aliviar dolores de cabeza.

Además, en el sistema digestivo ayuda a disminuir las náuseas. También alivia los calambres que se le generan a las mujeres en el proceso de gestación.

Durante el trabajo de parto acompaña relajando los músculos.

En el sistema urinario, se utiliza cuando la vejiga está caída o muy débil después del parto.

PREPARACIONES



Baños, emplastos, infusiones, vaporizaciones.

CAMINO DE SANACIÓN



• Se preparan emplastos y fomentos con una bayetilla roja o blanca y agua bien cargada de jengibre, para la vejiga caída o débil.

• El uso de estos caminos de sanación deben ser indicados por la partera según la consulta durante el proceso de parto.



Laurel

En qué momento estoy

Laurus nobilis

Distribución y origen



Proviene de la región del Mediterráneo, especialmente del sur de Europa y el norte de África. Hoy en día, el laurel se cultiva en muchas partes del mundo con climas similares al mediterráneo, incluyendo Europa, América del Norte, América del Sur, Asia y Australia.

USOS



En el sistema reproductor femenino gracias a sus propiedades desinflamatorias alivia los cólicos menstruales y ayuda a equilibrar los flujos vaginales.

Además, se utiliza para aliviar problemas relacionados con el manejo de las emociones, proporciona firmeza, ayuda en la toma de decisiones y a conciliar el sueño.

En el sistema digestivo, actúa como un purgante.

Dentro de la comunidad, se utiliza como amuleto de protección, abundancia y prosperidad.

PREPARACIONES



Baños, infusiones, sahumeros.



CAMINO DE SANACIÓN



Este dependerá de la consulta con la partera y de las condiciones de cada caso.



Levanta muertos

Planta que te ayuda a hacer mortuoria

Tagetes erecta

Plantas
iesiaskua

Distribución y origen



Es una especie de planta originaria de México y América Central. Se encuentra distribuida en diversas regiones tropicales y subtropicales del continente americano, así como en otras partes del mundo donde se ha introducido como planta ornamental y medicinal.

USOS



Es una planta de mortuoria que se utiliza para eliminar energías negativas y transformar o remover emociones.

PREPARACIONES



Baños.

CAMINO DE SANACIÓN



El camino de sanación que emplea esta planta es dado por la partera en la consulta espiritual.



Limonaria

Tú mereces lo mejor

Cymbopogon citratus

Distribución y origen



Nativa de las regiones tropicales de Asia, especialmente del sur de la India y el sudeste asiático. Se cultiva en diversas partes del mundo con climas cálidos, incluyendo América Latina, África y algunas regiones de Asia.

USOS



Estimula el sistema linfático, mejora la circulación sanguínea. Además saca los fríos del cuerpo.

También, reafirma la piel y ayuda a la transpiración.

En la comunidad se utiliza para espantar los zancudos. Así mismo, se utiliza para atraer energías positivas, endulzar situaciones o ambientes, ayudar en la toma de decisiones de una manera suave y armónica.

PREPARACIONES



Baños, cocimientos, infusiones.

CAMINO DE SANACIÓN



Para sacar el frío se toma en cocimiento por 3 a 5 días.

En otros usos es necesario el acompañamiento y palabra de consejo de la partera.



Malva

Alivia tu ser

BUSUAKYN

Malva sylvestris

Distribución y origen



Originaria de Europa, Asia y África del Norte. Su distribución se extiende desde regiones templadas hasta subtropicales.

USOS



Se utiliza para tratar enfermedades del aparato respiratorio, como la tos, ya que tiene propiedades expectorantes.

En el sistema digestivo se utiliza para aliviar dolor de estómago, estreñimiento o irritación estomacal.

En la piel se utiliza en el tratamiento de heridas, llagas y picaduras de insectos.

Entre otros usos, se utiliza para tratar el mal de ojo, las tronchaduras, dolor y cansancio muscular y la preeclampsia.

PREPARACIONES



Baños de asiento, infusiones, maceraciones, vaporizaciones.

CAMINO DE SANACIÓN



• Como expectorante se aconseja preparar cocimiento de la planta y se toma un pocillo cada 8 horas hasta que desaparezca la tos. También se pueden realizar inhalaciones de Malva, para ello se pica en trozos pequeños la planta y se realiza un cocimiento, se añade jugo de limón y



Plantas
iesiaskua

sal marina. Cuando hierva la preparación se realiza inhalación.

• Para aliviar el dolor de estómago, se aconseja preparar un cocimiento con la raíz y las hojas de malva. Después de dejarlo enfriar, se consume tres veces al día.

• Para aliviar el dolor y el cansancio muscular, se aconseja realizar dos baños al día o consumir un pocillo diario del cocimiento de la planta

ADVERTENCIAS Y RECOMENDACIONES



La malva es una planta caliente por lo que al usarla se recomienda protegerse del frío.

Manzanilla amarga Convertir el dolor en consejo

Matricaria chamomilla

Distribución y origen



Originaria de Europa y Asia occidental. Sin embargo, se ha naturalizado en varias regiones del mundo, incluyendo América del Norte y Australia.

USOS



Durante la gestación, ayuda a asumir el proceso hacia la maternidad. Durante el postparto, especialmente durante la dieta, en el sistema reproductor femenino, se utiliza para sacar el frío del vientre, desinflamar el útero y prevenir infecciones.

Dentro de la comunidad, se utiliza para hacer la cama de hierbas y tratar el seco de difunto y el mal de ojo en los bebés, también para limpiezas espirituales y armonizaciones.

PREPARACIONES



Baños, baños vaginales, emplastos, fomentos, vaporizaciones.

CAMINO DE SANACIÓN



Durante el postparto se utiliza en baños para desinflamar el cuerpo, se pueden hacer tres baños de manzanilla matricaria durante la dieta siguiendo las indicaciones proporcionadas por la partera en la consulta espiritual.

ADVERTENCIAS Y RECOMENDACIONES



Es importante asegurarse de limpiar los senos después del baño, antes de amamantar, para evitar que el bebé saboree la planta.



Manzanilla dulce

Pasos con amor

Anthemis nobilis

Distribución y origen



Nativa de Europa, se cultiva en América del Norte, América del Sur y el norte de África.

USOS



En el sistema reproductivo femenino, alivia dolores menstruales, ayuda al llamado de la leche y para desinflamar los senos en emplastos y fomentos.

Ofrece alivio para los dolores estomacales, vinculados al sistema digestivo, y para descongestionar las vías respiratorias, relacionadas con el sistema respiratorio.

Se utiliza para mitigar problemas emocionales que pueden ocasionar dolor de cabeza, migraña o insomnio.

PREPARACIONES



Baños, cocimientos, emplastos, fomentos, inhalación, infusiones, vaporizaciones

CAMINO DE SANACIÓN



• Para aliviar los cólicos menstruales, se aconseja preparar un cocimiento de canela y manzanilla dulce y tomar una taza bien caliente al inicio del dolor, y repetir cada 6 a 8 horas según sea necesario.



• Para tratar la migraña se hace inhalación por la nariz y para descongestionar las vías respiratorias se hace la inhalación con una cucharadita de sal de acuerdo a las indicaciones dadas por la partera en la consulta espiritual.

• Para la desinflamación de los senos y el llamado de la leche se hacen emplastos fríos por 9 días, tres veces al día o vaporizaciones de asiento siguiendo las indicaciones proporcionadas por la partera en la consulta espiritual.

Matarratón

Regula tu temperatura

Gliricidia sepium

Distribución y origen



Nativa de América Central y América del Sur, particularmente de países como México, Belice, Guatemala, El Salvador, Honduras, Nicaragua, Costa Rica, Panamá, Colombia, Venezuela, Ecuador y Perú.

USOS



En el sistema inmune, se utiliza para reducir la fiebre.

Así mismo, dentro de la comunidad se usa para realizar limpiezas espirituales.

PREPARACIONES



Baños.

CAMINO DE SANACIÓN



Para la fiebre en los niños se realizan baños por 3 días siguiendo las indicaciones proporcionadas por la partera en la consulta espiritual.



Menta

Devuelve el aliento y aclara el pensamiento

Mentha spicata

Distribución y origen



Nativa de Europa, ampliamente cultivada en América.

USOS



En el sistema respiratorio, sus propiedades expectorantes lo convierten en una alternativa a los jarabes para la tos, ayudando a eliminar las flemas y prevenir la bronquitis.

Además, mejora la circulación (sistema circulatorio).

Tiene propiedades antibacterianas y desinflamatorias por lo que sirve para refrescar el útero.

Además, se emplea para aliviar problemas emocionales ya aclara el pensamiento.

PREPARACIONES



Baños, cocimientos, emplastos, infusiones, vaporizaciones.

CAMINO DE SANACIÓN



• Para refrescar el útero se pueden realizar emplastos o vaporizaciones según las indicaciones dadas por la partera en la consulta espiritual.

• Los demás caminos de sanación, se determinan a partir de la consulta



espiritual que la partera realiza para el proceso de cada persona.

Mirto

Protege tu casa y cuida tu familia

Psolanum pseudocapsicum

Distribución y origen



Originaria de América del Sur, específicamente de Brasil y Argentina. Se ha naturalizado en diversas partes del mundo con climas templados y cálidos, incluyendo regiones de Europa, América del Norte, África y Australia.

USOS



Dentro de la comunidad se utiliza para limpiezas espirituales, como protección y para curar el seco de difunto.

PREPARACIONES



En cama de plantas.

CAMINO DE SANACIÓN



Como protección de los hogares se aconseja tomar la planta y amarrarla con una cabuya o lana negra de chivo junto con eucalipto. Este amarre se deja detrás de la puerta principal.



Naranja

Tranquiliza tu energía

Citrus sinensis

Plantas
iesiaskua

Distribución y origen



Originario de Asia oriental, posiblemente del sur de China. Actualmente, se cultiva ampliamente en regiones subtropicales y tropicales de todo el mundo por su fruto.

USOS



En el sistema circulatorio, las hojas de naranja se emplean durante la gestación para tratar las hemorroides, regular la tensión arterial y mejorar el colesterol alto. Además, se emplea como un relajante para aliviar problemas emocionales como el nerviosismo.

Por otro lado, se usa como vitamina para las mujeres gestantes.

PREPARACIONES



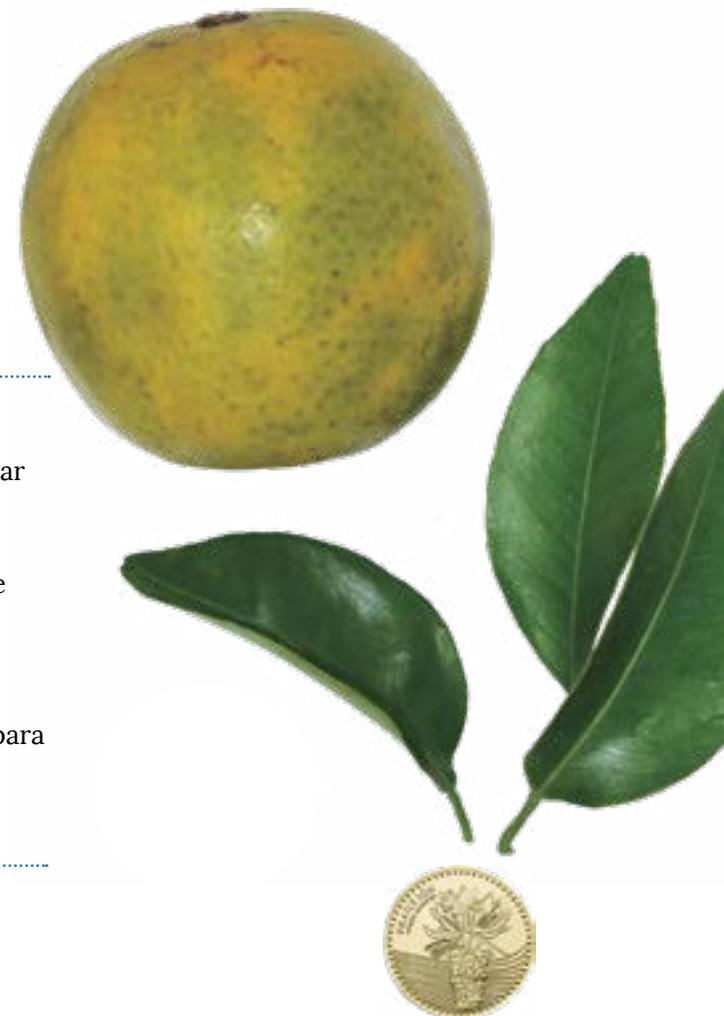
Baños, emplastos, infusiones, vaporizaciones, zumo.

CAMINO DE SANACIÓN



• Para reducir el colesterol, se prepara una infusión con las hojas que se toma durante 9 días, luego se descansa durante 15 días y se vuelve a retomar durante otros 9 días, para después detener su consumo.

• La naranja se puede emplear para tratar las hemorroides de la siguiente



manera en acompañamiento de la partera:

• La cáscara de la naranja y las hojas del naranjo se hierven para preparar baños. Luego, se realizan vapores utilizando manzanilla dulce para suavizar la zona afectada.

Ortiga

[Descargar tu energía](#)

TCHIE

Urtica dioica

Distribución y origen



Es nativa de Europa, Asia, África del Norte y partes de América del Norte, ha sido introducida en otras partes del mundo y puede encontrarse en diversas regiones con climas templados y húmedos.

USOS



Mejora y limpia el sistema urinario (riñones) y sistema circulatorio (sangre) al ser un depurativo, aliviando úlceras varicosas, control de hemorragias, niveles de colesterol en la sangre, regula la tensión arterial, alivia el adormecimiento de los pies.

Trata afecciones en la piel como alergias, ayuda en la cicatrización y curación de heridas.

Además la semilla sirve de alimento y sube las defensas de la gestante.

Dentro de la comunidad se utiliza para limpias espirituales.

PREPARACIONES



Batidos, cocimientos, infusiones, rozar la planta en la piel (ortigarse).



CAMINO DE SANACIÓN



- Para mejorar el sistema circulatorio se recomienda hacer baños 3 veces a la semana y tomar infusión 3 veces a la semana 1 vez al día.

- Los caminos de sanación dependen de la consulta con la partera.

ADVERTENCIAS Y RECOMENDACIONES



Se debe tener cuidado ya que puede desgastar gradualmente la visión.



Papaya

[Alivia tus senos](#)

Carica papaya

Distribución y origen



Originaria de América Central y del Sur, pero se ha extendido por todo el mundo en regiones tropicales y subtropicales.

USOS



En el sistema reproductor femenino, se emplea para tratar la mastitis, contribuyendo a aliviar la inflamación en los senos. Además, se utiliza para desinflamar el útero.

Entre otros usos también sirve para tratar los espasmos.

PREPARACIONES



Emplastos.

CAMINO DE SANACIÓN



Para desinflamar los senos se preparan emplastos con la cáscara y la hoja de la papaya, se soasan o también se pueden poner fríos y se coloca directamente en los senos, 3 veces al día o dependiendo la consulta y el acompañamiento de la partera.



Plantas
iesiaskua

Papayuelo

Planta que ayuda a endulzar tu vida

Vasconcellea pubescens

Distribución y origen



Originaria de los Andes de América del Sur. Se cultiva en regiones montañosas de América Latina, incluyendo Ecuador, Colombia, Perú y algunas áreas de Centroamérica.

USOS



En el sistema respiratorio alivia la tos y saca el frío de los pulmones, mientras que en el sistema digestivo se utiliza para el dolor de estómago.

Además, sirve para tratar los esguinces. Por otro lado, la leche del papayuelo es efectiva para eliminar los “ojos de pescado”.

Durante el parto facilita la dilatación.

PREPARACIONES



Baños, infusiones, vaporizaciones.

CAMINO DE SANACIÓN



• Para los “ojos de pescado” se aconseja aplicar la leche del papayuelo sobre un algodón y colocar sobre la zona afectada.

• Para acompañar el trabajo de parto, se recomienda su uso en vaporizaciones y baños guiados por las parteras de la comunidad.



Penco

Descarga tu cuerpo

Opuntia ficus-indica

Distribución y origen



Es una planta originaria de México y América Central, aunque ahora se encuentra en muchas partes del mundo con climas cálidos y secos.

USOS



Es un depurativo que limpia varios sistemas del cuerpo como el circulatorio (sangre), urinario (riñones), digestivo (hígado) por lo cual es útil para limpiar el organismo.

Adicionalmente, en el sistema digestivo, durante el embarazo, ayuda a aliviar el reflujo y la gastritis.

También sirve para tratar la tos con el mango.

PREPARACIONES



Batidos, jarabes, jugos.

CAMINO DE SANACIÓN



Para aliviar la gastritis y el reflujo, se toma la penca, se pela y se eliminan las espinas, se raspa cuidadosamente, se licua y se consume de acuerdo a las indicaciones dadas por la partera.

Para tratar la tos, se pela el penco, se le saca el cristal y el fruto (el higo) y se mezcla con mango, se toma en las mañanas como un expectorante de 5 a 7



Plantas
iesiaskua

días dependiendo la consulta espiritual con la partera.



Perejil

Limpia tu sangre

Petroselinum crispum

Distribución y origen



Nativo de la región mediterránea, pero se cultiva en todo el mundo.

USOS



Se utiliza para limpiar y desintoxicar el cuerpo, ya que limpia varios órganos de diferentes sistemas, como el sistema urinario (riñones), el sistema digestivo (hígado), el sistema circulatorio, reduciendo los niveles de colesterol en la sangre.

Entre otros usos, nutre el útero y ayuda a disminuir las manchas en la piel.

PREPARACIONES



Batidos, infusiones.

CAMINO DE SANACIÓN



• Para reducir el colesterol: se prepara un batido con la raíz del cilantro, la raíz del perejil, los tallos del brócoli y los tallos de apio. Se sugiere consumir al menos un litro al día. La forma de consumo puede variar, desde tomarlo como té por la mañana o sustituirlo por jugos durante el almuerzo. Antes de utilizar la raíz y los tallos, se recomienda lavarlos muy bien utilizando bicarbonato.

• Para limpiar y fortalecer los riñones y la vejiga, se prepara una infusión de



perejil y se toma durante nueve días en las mañanas.

• Para las manchas en la piel, se maceran las hojas y el líquido resultante se aplica en el área afectada.



Poleo

Enaltece tu linaje

Clinopodium brownei

Distribución y origen



Nativa de Europa; ampliamente cultivada en América.

USOS



En el sistema respiratorio, se emplea para aliviar los síntomas del resfriado, la tos y para sacar el frío de los pulmones..

Se utiliza durante el parto en casos de esfuerzo intenso, ya que puede ayudar a prevenir problemas como la inflamación o la caída de la vejiga.

PREPARACIONES



Baños, inhalaciones, vaporizaciones de asiento.

CAMINO DE SANACIÓN



• Durante el parto se acompaña con vaporizaciones de asiento y después con emplastos de poleo para tratar la vejiga durante 7 a 9 días, 1 vez al día en la noche.

• Los caminos de sanación dependen de la consulta espiritual individual con la partera.



Pronto alivio Alivia tu ser

Lippia alba

Distribución y origen



Nativa de América del Sur. Se ha distribuido ampliamente en la región amazónica y en áreas tropicales y subtropicales de América Latina.

USOS



Para aliviar dolores generales en el cuerpo.

PREPARACIONES



Baños.

CAMINO DE SANACIÓN



Para aliviar el dolor y relajar el cuerpo, se recomienda tomar baños preparados con la planta cocida de acuerdo a las indicaciones dadas por la partera en la consulta espiritual.



Ruda Calienta, fortalece, abriga y protege tu cuerpo

Ruta graveolens

Distribución y origen



Es originaria de la región mediterránea, pero se ha naturalizado en muchas otras partes del mundo con climas cálidos y templados.

USOS



Limpia el aparato reproductor femenino (útero) en el postparto, pero también ayuda a sacar el frío, tratar los cólicos menstruales, estimula la musculatura uterina, ayuda a regular el ciclo menstrual y los flujos vaginales y fortalecer la matriz.

Se emplea, entre otros fines, para aliviar el dolor de oído.

PREPARACIONES



Baños, cocimientos, emplastos, Infusión en agua o leche, vaporización.

CAMINO DE SANACIÓN



• Para eliminar el frío en el útero y fortalecer la matriz, se recomienda machacar y picar finamente la ruda. Luego, se puede consumir mezclada con huevos tibios o agregarla al chocolate.

• Para prevenir los cólicos fuertes en las niñas que experimentan su primera luna (menstruación), se prepara una infusión o cocimiento de ruda con leche.



Plantas iesiaskua



• Para aliviar los cólicos menstruales, se prepara una infusión con la flor de la ruda, la cual se debe tomar un pocillo caliente cada 8 horas.

• Para aliviar el dolor de oído, se coloca una pepita de ruda en algodón y se aplica con Vick Vaporub.

ADVERTENCIAS Y RECOMENDACIONES



Durante el embarazo, se recomienda evitar el consumo de ruda.

Saus o sauce

[Retorno a mi origen](#)

Salix humboldtiana

Distribución y origen



Nativo de América del Sur, específicamente de regiones subtropicales y templadas de Argentina, Uruguay, Paraguay y el sur de Brasil.

USOS



En el sistema reproductor femenino, se utiliza tanto antes como después del embarazo para aliviar el dolor en las caderas y en los senos.

Además, mejora la circulación sanguínea y alivia dolores articulares.

PREPARACIONES



Baños, fomentos.

CAMINO DE SANACIÓN



Para aliviar el dolor en los senos, se pueden realizar baños utilizando hojas machacadas de la planta, las cuales se cocinan en agua caliente. Se recomienda realizar este baño dos veces al día en la zona afectada.

Para el dolor de la cadera se puede dar cada 8 horas o 3 veces al día, 20 días antes de parir, y dependiendo de la consulta.



Fotos tomadas de: <https://www.fdp-growshop.com> y <https://weberseeds.nl>

Sauco

[Ramifica tu aliento](#)

Sambucus peruviana

Distribución y origen



Es nativa de América Central y América del Sur.

USOS



Las hojas se emplean como purgante en el sistema digestivo, mientras que las flores se usan para tratar la tos junto con la morita silvestre en el sistema respiratorio.

PREPARACIONES



Jarabes.

CAMINO DE SANACIÓN



Para preparar la purga, se saca el zumo de las hojas (maceración) y se mezcla con marañón, poleo y otras plantas.

Se determina a partir de la consulta espiritual que la partera realiza para el proceso de cada persona.



Siempre viva Aliméntate de ti misma

Peperomia galioides

Distribución y origen



Nativa de América Central y América del Sur.

USOS



En el sistema reproductor femenino, sirve para sacar el frío del vientre cuando está en proceso de deseo de concebir el bebe.

Además, ayuda en el proceso del reconocimiento del amor propio.

PREPARACIONES

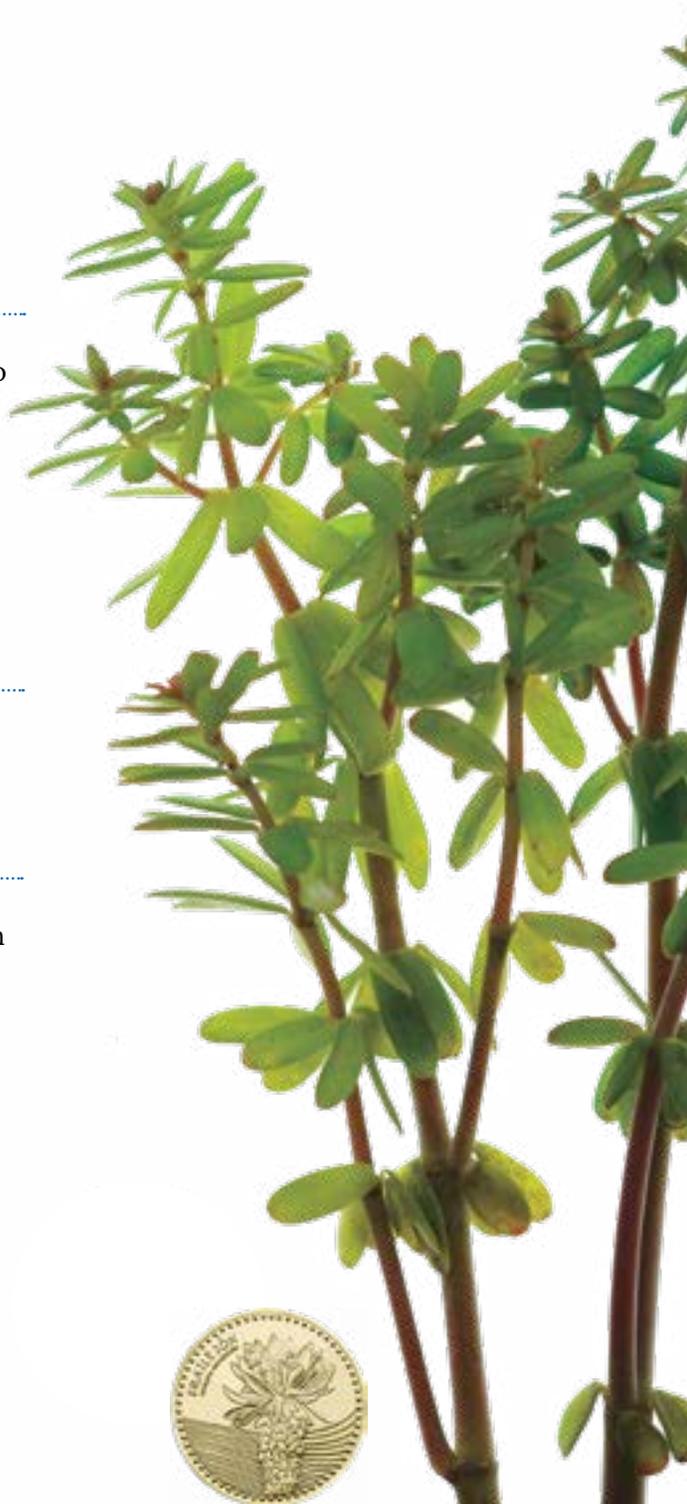


Cataplasmas, emplastos, vaporizaciones.

CAMINO DE SANACIÓN



Para sacar el frío del vientre, se prepara un cataplasma con ruda, poleo y manzanilla matricaria siguiendo las indicaciones proporcionadas por la partera en la consulta espiritual.



Suelda con suelda Repara tu ser

Tradescantia fluminensis

Plantas
iesiaskua

Distribución y origen



Originaria de América del Sur, se encuentra en muchas regiones subtropicales y tropicales del mundo como planta ornamental.

USOS



Se utiliza cuando hay fisuras y fracturas en el sistema óseo. Además, sirve para desinflamar los golpes.

También para tratar afecciones en la piel como alergias y pañalitis.

Dentro de la comunidad se utiliza para el cuidado del cabello.

PREPARACIONES



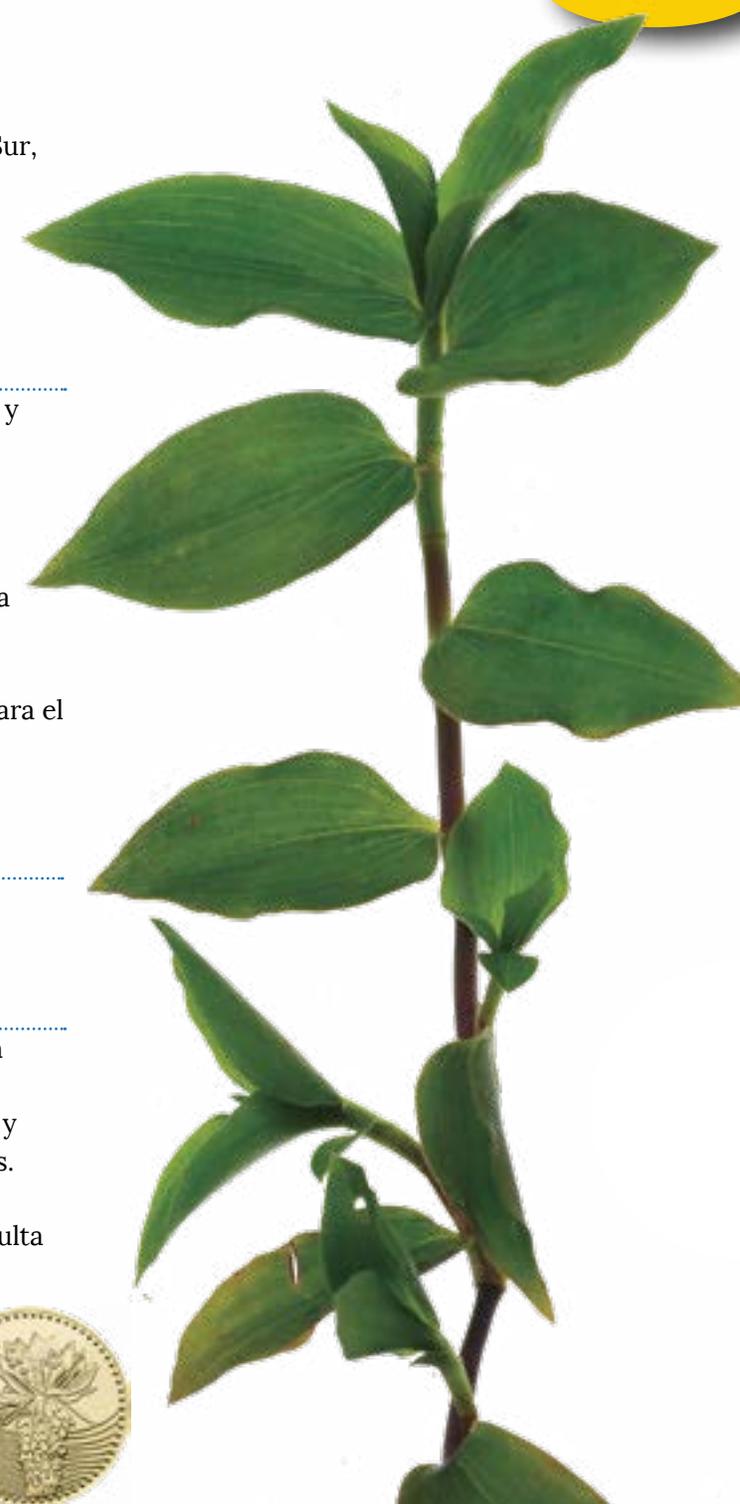
Baños, emplastos, zumo.

CAMINO DE SANACIÓN



Para las lesiones se realizan baños que pueden ir acompañados de caléndula y malva para la inflamación y de sobos.

Para la pañalitis depende de la consulta espiritual con la partera de la comunidad.



Tabaco

Planta abuela

HOSQA

Nicotiana tabacum

Distribución y origen



Se cree que su origen específico se encuentra en las regiones de América del Sur y Central, actualmente es ampliamente cultivada por su importancia económica.

USOS



Es una planta poderosa para las parteras, utilizada en consultas y en su autocuidado. Se le conoce como una guardiana por su capacidad de protección y guía espiritual.

Dentro de la comunidad es utilizada para limpiezas espirituales y purgas.

PREPARACIONES



Baños, emplastos, rapeado como la hosqa, ambira.

CAMINO DE SANACIÓN



Para realizar limpiezas espirituales y aliviar sensaciones de energía negativa, se aconseja realizarse un baño con siete hojas de tabaco. Estos baños se deben realizar del cuello hacia abajo o según las indicaciones de la partera de la comunidad.



Toronjil

Alivia tu sentir

Melissa officinalis

Distribución y origen



Nativa del sur de Europa y de la región mediterránea.

USOS



Es una planta de mourtoria que además, se utiliza para aliviar problemas emocionales que pueden desencadenar nervios y estrés

También se utiliza para armonizar a los niños y cuando tienen soplos en el corazón, con el acompañamiento de la partera.

PREPARACIONES



Baños, cocimientos, infusiones.

CAMINO DE SANACIÓN



Se aconseja tomar baños con toronjil y también consumirlo en infusión o cocimiento dependiendo de la consulta espiritual con la partera de la comunidad.



Tuna

[Salv guarda tus defensas](#)

Opuntia ficus-indica

Distribución y origen



Es una planta originaria de México y América Central, aunque ahora se encuentra en muchas partes del mundo con climas cálidos y secos.

USOS



Para fortalecer el sistema inmunológico cuando se encuentra bajo de defensas, en el sistema respiratorio para mejorar la salud de los bronquios y los pulmones. En el sistema digestivo para favorecer la digestión de los alimentos y el funcionamiento del colon.

PREPARACIONES



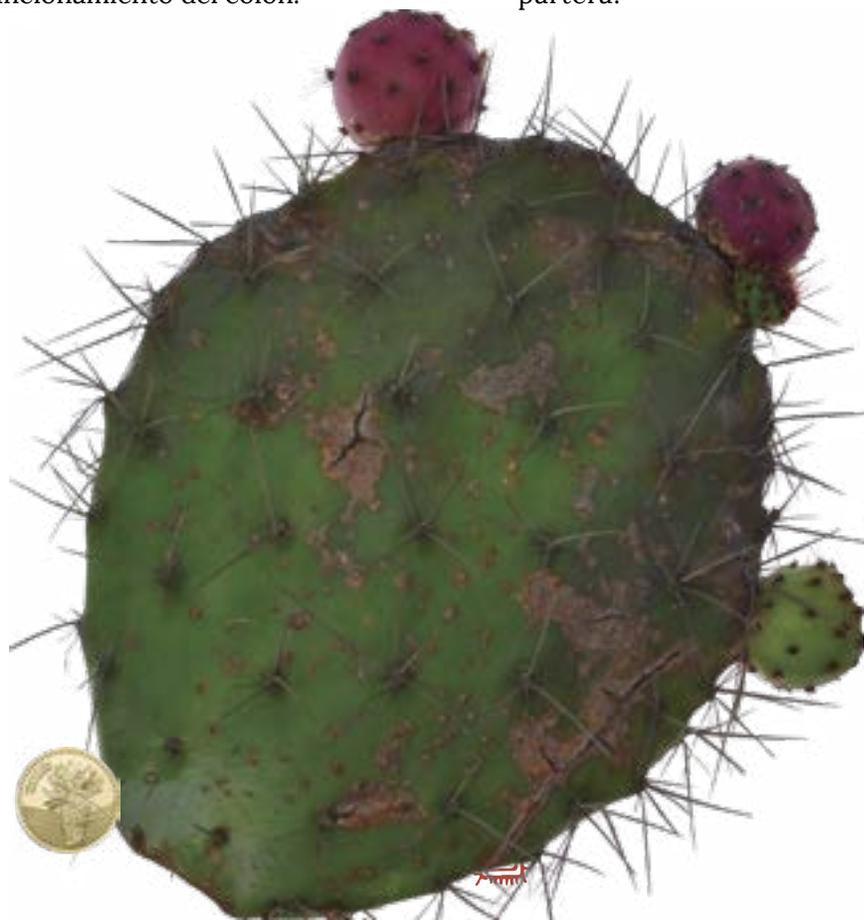
Jugos.

CAMINO DE SANACIÓN



• Para fortalecer el sistema inmunológico y subir las defensas, se prepara un jugo con arándanos, moras, tunas y agraz. Se mezclan estos ingredientes y se toma el jugo resultante.

• Para la digestión se puede preparar un licuado junto con la sábila y tomar de acuerdo a las indicaciones de la partera.



Vira vira

[Descarga tu negativo](#)

Achyrocline bogotensis

Distribución y origen



Es una planta nativa de América Latina, particularmente de regiones como Colombia y Ecuador.

USOS



Se utiliza en el tratamiento de afecciones del sistema urinario como los cálculos renales, aliviar la cistitis, vejiga caída.

En el aparato reproductor femenino se utiliza para desinflamar y tratar infecciones vaginales. Además se utiliza en limpiezas espirituales.

PREPARACIONES

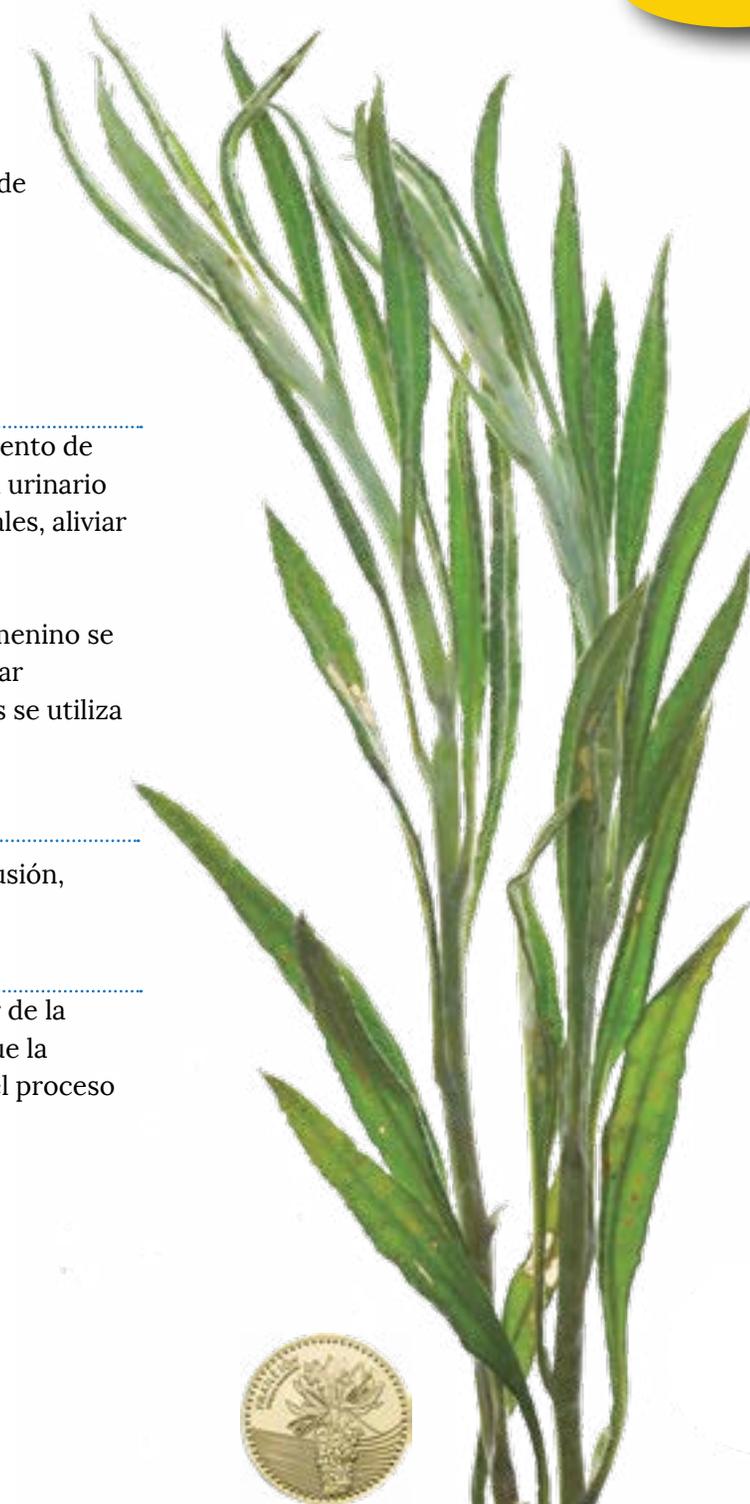


Baños, emplastos, infusión, sahumerios.

CAMINO DE SANACIÓN



Se determina a partir de la consulta espiritual que la partera realiza para el proceso de cada persona.



Plantas
iesiaskua

Yerbamora

[Abrazar mi dolor](#)

Solanum nigrum

Distribución y origen



Originaria de Eurasia y África, pero se ha naturalizado en muchas regiones del mundo, incluyendo América.

USOS



En el sistema reproductor femenino, se utiliza para sacar el frío, para cuando la matriz, desinflamar el útero. Se utiliza en el postparto para aliviar los golpes y hematomas después de una cesárea (corregimientos de sangre).

PREPARACIONES



Baños, emplastos, vaporizaciones.

CAMINO DE SANACIÓN



• Vaporizaciones y baños por tres días para los golpes y hematomas según indicaciones de la partera.

• Se recomiendan emplastos durante 3 a 5 días para reducir la inflamación posterior a la cesárea, según lo indicado en la consulta con la partera.



Alimento como medicina

Hizqa quytskyquy (Alimento como medicina)



Todo es medicina y los alimentos hacen parte de las plantas como medicina. La práctica de cultivar y cuidar la tierra es esencial para nuestra comunidad, que por generaciones permitió autonomía y sostenibilidad alimentaria. Hoy las huertas caseras permiten producir alimentos y plantas medicinales de nuestras propias manos, cuidado y pensamiento.

Los espacios alrededor de los sembrados en las huertas familiares y comunitarias nos han permitido construir un conocimiento colectivo sobre las plantas medicinales, generando lazos, entendiendo el cuidado, desde el amor, creando entornos donde la salud y el bienestar son asuntos comunes.



Ajo

Allium sativum

Distribución y origen



Se cree que es originaria de Asia Central, específicamente de las regiones de Kirguistán, Tayikistán y Uzbekistán. Sin embargo, debido a su larga historia de cultivo y usos en diversas culturas en todo el mundo, el ajo se ha naturalizado y se cultiva en muchas otras regiones.

USOS



Se utiliza para tratar afecciones del sistema digestivo, en dificultades para procesar los alimentos o en casos como la llenura (indigestión).

Se usa como purgante en los diferentes momentos de la vida, bajo el acompañamiento de los médicos ancestrales o parteras.

En el sistema circulatorio, se emplea para mejorar la circulación, depurar el organismo, controlar los niveles de triglicéridos y colesterol, así como la hipertensión.

Para tratar afecciones del sistema respiratorio, se utiliza para aliviar la tos y desinflamar las amígdalas.

En el sistema musculoesquelético, contribuye al alivio de dolores reumáticos.

Además, dentro de la comunidad, también se emplea en limpiezas espirituales y armonizaciones.



PREPARACIONES



Collar, maceración, riegos.

CAMINO DE SANACIÓN



- Para purgar a los niños, se elabora un collar de ajos. Se prepara un ripio (cabuya de fique) con ajos y se coloca alrededor del cuello de los niños. Con solo un día de uso, el collar ayuda a eliminar parásitos y limpiar el sistema. También se pueden machacar tres ajos y agregar a un vaso de leche y tomar 3 veces en ayunas.
- Para mejorar la circulación, se puede rallar finamente el ajo o macerarlo, dejarlo al sereno durante la noche y, al día siguiente, exprimirlo para obtener una pequeña cantidad que se puede consumir.
- Para la hipertensión se aconseja licuar un diente de ajo con agua y tomar medio vaso frío.
- Como seguridad se puede llevar un ajo macho en el bolsillo.

ADVERTENCIAS Y RECOMENDACIONES



- El uso de esta planta debe ser consultado con el médico o médica de la comunidad.
- El uso excesivo para hipertensión puede generar hipotensión.

Albahaca

Ocimum basilicum

Distribución y origen



Nativa de las regiones tropicales de África Central y el sudeste asiático.

USOS



Se utiliza para tratar afecciones del sistema visual, como la limpieza de secreciones y desinflamación.

Además, se emplea para aliviar, insomnio o dolores de cabeza.

En el sistema reproductor femenino, se utiliza para limpiar, regular y calentar el útero o matriz.

Asimismo, dentro de la comunidad se emplea para fomentar la armonía y el pensamiento positivo, siendo parte de rituales de limpieza espiritual.

PREPARACIONES



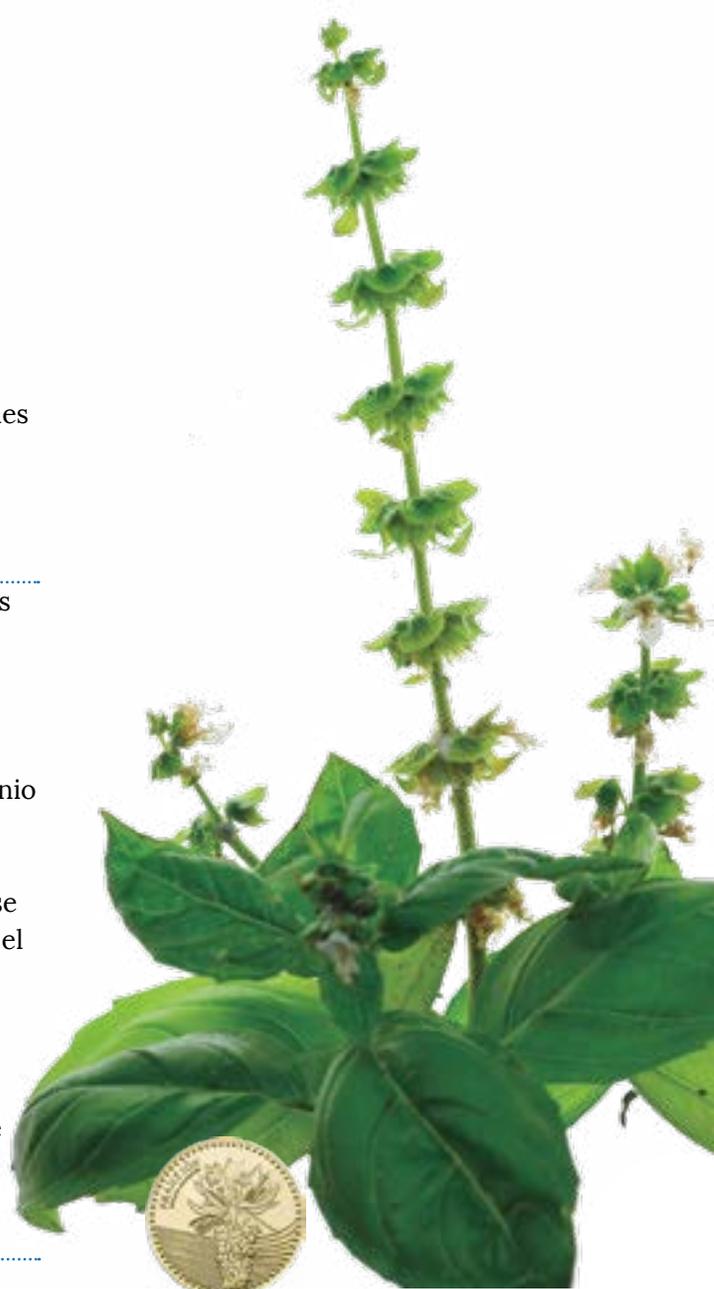
Jarabes, gotas, baños e infusiones, vaporizaciones de asiento.

CAMINO DE SANACIÓN



• Para problemas en los ojos, se preparan gotas utilizando albahaca, manzanilla y llantén.

Se colocan estas plantas en un frasco transparente, se tapan y se exponen al sol desde las 6 de la mañana hasta las 6 de la tarde. El sudor acumulado se utiliza como gotas para los ojos.



• Para limpiezas espirituales, se combinan albahaca, ruda y hierbabuena.

• Para calmar nervios y ansiedad, se prepara una infusión de albahaca sin azúcar.

ADVERTENCIAS Y RECOMENDACIONES



Para las vaporizaciones de asiento debe ser acompañado por el médico o partera de la comunidad.



Apio

Apium graveolens

Distribución y origen



Se cree que es nativa de la región mediterránea y del Medio Oriente. Sin embargo, debido a su popularidad como alimento y su cultivo extendido, se encuentra en muchas partes del mundo con climas templados.

USOS



Se utiliza para aliviar afecciones del sistema digestivo, como el dolor de estómago, producto de la indigestión asociado a colon inflamado; Además, limpia el sistema urinario (riñones).

PREPARACIONES



Infusiones, cocimientos, batidos.

CAMINO DE SANACIÓN



• Se hierve un poco de la planta en agua y se consume en pequeñas dosis, un pocillo, durante 9 días consecutivos. Este tratamiento ayuda a limpiar y evacuar la parte digestiva.

• Para el dolor de estómago se prepara un cocimiento con la planta y se toma un pocillo tibio 4 veces al día.

ADVERTENCIAS Y RECOMENDACIONES



Es recomendable utilizarlo cuando se presenta dolor abdominal tipo cólico con diarrea.



Ahuyama o auyama

Cucurbita maxima

Distribución y origen



Originaria de América del Sur, específicamente de regiones como el sur de México y América Central.

USOS



Para tratar afecciones del sistema digestivo como la gastritis. Además, se utiliza para fortalecer el sistema óseo, actuando como vitamina para los huesos.

PREPARACIONES



Jugos, frutos secos y cereales.

CAMINO DE SANACIÓN



- Las semillas de la auyama se cocinan, se dejan al sol para secar, luego se muelen y se convierten en una harina con la que se prepara una colada que sirve de vitamina para fortalecer los huesos.

- Para la gastritis se prepara un jugo de auyama en leche y se toma en ayunas en las mañanas.



Brevo

Ficus carica

Distribución y origen



Originario de Asia sudoccidental.

USOS



Para tratar problemas del sistema circulatorio, como la hipertensión arterial. También se utiliza para aliviar afecciones en la piel, como los moretones. Y ayuda a tratar los mezquinos.

PREPARACIONES



Infusiones, alimento.

CAMINO DE SANACIÓN



- Para tratar un moretón, se aconseja tomar un brevo verde o biche, hacer dos o tres cortes en el fruto y extraer el líquido espeso (leche) y aplicarlo directamente sobre el área afectada.

- Para la hipertensión, se prepara un cocimiento de cogollos biches de brevo y se toma un vaso diario en ayunas.

Hyzqa
qytchyquy



Calabaza

Benincasa hispida

Distribución y origen



Es originaria de la región del sur de Asia y ha sido cultivada durante siglos en países como India, China y Tailandia.

USOS



Se emplea para aliviar problemas del sistema circulatorio, como la hipertensión. También se utiliza en el sistema urinario para limpiar la vejiga y sacar los fríos. Además, en el sistema óseo, actúa como una vitamina para fortalecer los huesos.

PREPARACIONES



Cocimientos.

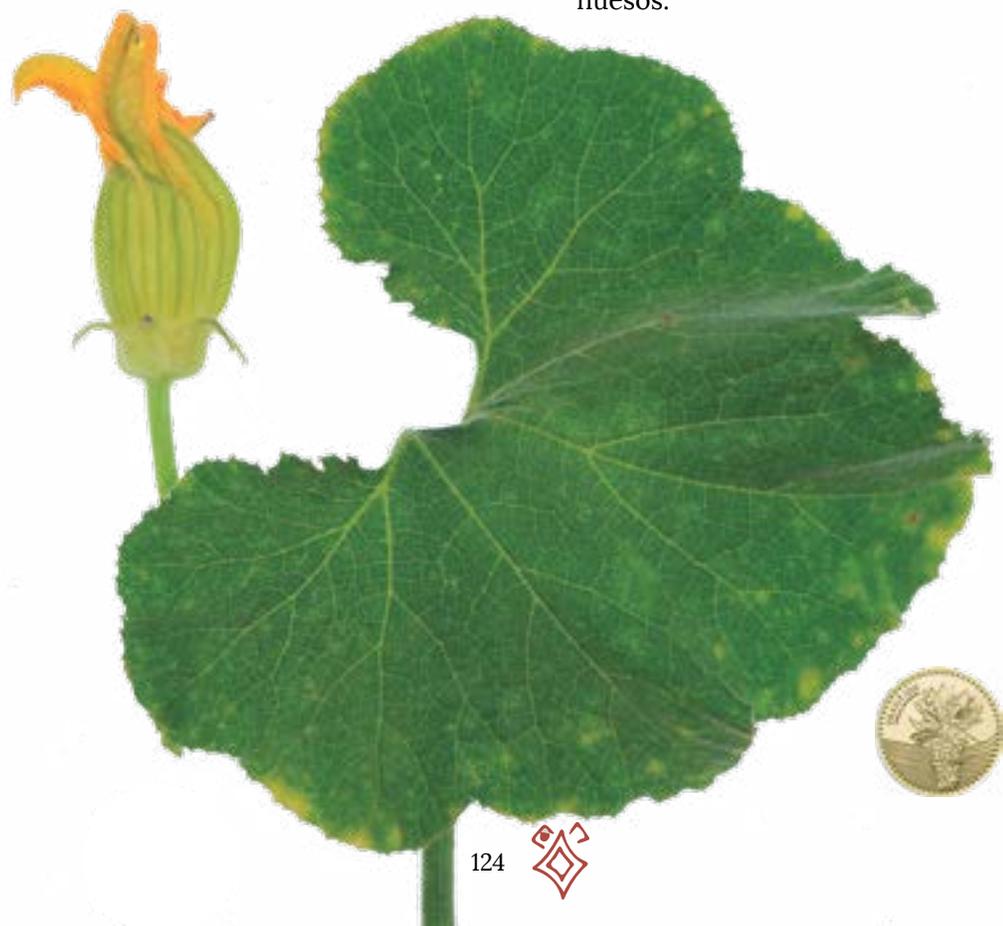
CAMINO DE SANACIÓN



• Para la hipertensión, se cocina una calabaza verde y se consume el agua resultante tres veces al día.

• Para sacar los fríos en la vejiga, se hierve la cáscara y se consume el agua resultante tres veces al día.

• Las semillas de la calabaza se cocinan, se dejan al sol para secar, luego se muelen y se convierten en una harina que se prepara como una colada que sirve de vitamina para fortalecer los huesos.



Cebada

Hordeum vulgare

Hyzqa
quytchyquy

Distribución y origen



Es originaria del suroeste de Asia y del este de Europa, y ha sido cultivada por miles de años en diversas partes del mundo.

USOS



Se utiliza para tratar problemas del sistema digestivo, especialmente en niños con deficiencias nutricionales y para aliviar la diarrea. También se emplea en el sistema urinario para limpiar los riñones.

PREPARACIONES



Cocimientos, coladas, cereal.

CAMINO DE SANACIÓN



• Se tiene la costumbre de preparar coladas y sopas utilizando una combinación de siete granos que forman parte esencial de la dieta regular de los muiscas. Estos granos incluyen la cebada, el maíz, el trigo, el frijol, El haba, la arveja y el garbanzo o la lenteja. Esta práctica culinaria proporciona nutrición y también está arraigada en la cultura y tradición alimentaria de la comunidad.

• Para la diarrea se prepara un cocimiento con arroz tostado, cebada tostada, plátano verde y guayaba, el agua resultante se da a los niños para la diarrea. También se puede consumir el agua de la sola cebada.



• Para los riñones se deja la cebada en agua por dos días, luego se cocina con romero, el agua resultante se toma.

Cebolla morada

Allium cepa

Distribución y origen



Se origina en Asia Central.

USOS



Se emplea para tratar afecciones respiratorias como la tos y el resfriado. Además, dentro de la comunidad, se utiliza en limpiezas espirituales.

PREPARACIONES



Emplastos, sahumeros, baños.

CAMINO DE SANACIÓN



Para la tos se hace una infusión con la cebolla morada. Se aconseja tomar un pocillo en la mañana y en la noche.

ADVERTENCIAS Y RECOMENDACIONES



Tener precaución con la exposición al frío cuando se consuma para la tos.



Chuguas

Ullucus tuberosus

Distribución y origen



Originaria de los Andes de América del Sur. Se encuentra principalmente en las regiones montañosas de países como Perú, Bolivia, Ecuador y Colombia.

USOS



Limpia el sistema urinario (riñones) y en el sistema circulatorio, se utiliza para reducir los niveles de azúcar en la sangre.

PREPARACIONES



Cocimientos y cocidos.

CAMINO DE SANACIÓN



• Para limpiar los riñones se prepara un cocimiento con las chuguas y se toma el agua sobrante en ayunas.

• Para controlar los niveles de azúcar en la sangre, se cocinan las chuguas con abundante agua. Luego, con el agua resultante, se prepara un jugo de uchuva que se consume en ayunas.



Hyzqa
qytchyquy



Cilantro

Coriandrum sativum

Distribución y origen



Originaria del sur de Europa y del norte de África, pero ahora se cultiva en muchas partes del mundo con climas templados.

USOS



Se utiliza para aliviar problemas del sistema digestivo como el dolor de estómago y facilita una digestión más eficiente durante la ingesta de alimentos.

En el sistema circulatorio, se utiliza para controlar la diabetes, regulando los niveles de azúcar en la sangre.

Además, se emplea para aliviar problemas emocionales que pueden desencadenar insomnio.

La raíz se usa como depurativo de la sangre, se trata el colesterol, obesidad, ayuda a descargar el hígado.

PREPARACIONES



Cocimientos, infusiones.

CAMINO DE SANACIÓN



• Para tratar el insomnio se prepara una changua con bastante cilantro, se puede añadir, cebolla, ajo y una pizca de sal. Se debe tomar antes de dormir.



• Para el dolor de estómago se prepara una infusión de cilantro y se toma cada 8 horas.

Cubios

Tropaeolum tuberosum

Hyzqa
qutchyquy

Distribución y origen



Es nativa de los Andes de América del Sur, particularmente de las regiones montañosas de Perú, Bolivia y Ecuador.

USOS



Se utiliza para tratar afecciones del sistema urinario, como el ácido úrico, la gota, bajar los niveles de colesterol y limpiar los riñones.

Además, actúa como expectorante en el sistema respiratorio, lo que ayuda a aliviar la tos, despejar las vías respiratorias y reducir la congestión en el pecho.

Entre otros usos, ayuda a aliviar el dolor e inflamación en las articulaciones. También, mejora la circulación lo que beneficia al sistema cardiovascular y reduce el riesgo de hipertensión.

PREPARACIONES



Cocimientos.

CAMINO DE SANACIÓN



• Para limpiar los riñones y como expectorante se aconseja hacer cocimiento de los cubios y tomar el agua resultante, también consumirlos.

• Para bajar el ácido úrico, el colesterol, para mejorar la circulación, se cocinan los cubios hasta que estén bien blandos,



el agua resultante se toma todos los días en ayunas.



Durazno

Prunus persica

Distribución y origen



Originario de la región noroeste de China, donde ha sido cultivado durante miles de años.

Es ampliamente cultivado en todo el mundo en regiones con climas templados.

USOS



Las hojas del durazno se emplean para aliviar dolores estomacales y el estreñimiento, beneficiando así al sistema digestivo.

Además, en el sistema inmunológico, aporta vitaminas que fortalecen las defensas del cuerpo.

También se utiliza para tratar afecciones en el sistema respiratorio, como la gripe y la sinusitis.

En el sistema circulatorio, contribuye a regular los niveles de colesterol HDL (colesterol bueno) y a mantener la presión arterial bajo control.

PREPARACIONES



Infusiones, cocimientos.

CAMINO DE SANACIÓN



• Se prepara un cocimiento con tres hojas y se administra una pequeña cucharada para aliviar dolores estomacales.



• Gracias a su alto contenido de vitamina C ayuda a aliviar algunos síntomas de la gripe como la congestión nasal y la sinusitis. Sin embargo, el camino de sanación debe ser indicado por el médico o médica ancestral durante la consulta espiritual.

• En cuanto a su usos para mejorar la salud sanguínea, se consume en ayunas, cocinado, en cantidades moderadas, durante el tiempo que el paciente considere necesario, ya que no tiene límite preestablecido.



Fríjol

Phaseolus vulgaris

Distribución y origen



Originaria de América Central y América del Sur.

USOS



Dentro de la comunidad, es común la práctica de cuidar el estómago de los bebés para prevenir problemas digestivos en el futuro. Esto se logra dando una cucharada de frijol previamente cocinado. Aclarar la sangre.

PREPARACIONES



Cocimientos.

CAMINO DE SANACIÓN



Con el frijol verde se prepara cocimiento y se da una cucharada a los niños para curar su estómago.



Laurel

Laurus nobilis

Distribución y origen



Proviene de la región del Mediterráneo, especialmente del sur de Europa y el norte de África. Hoy en día, el laurel se cultiva en muchas partes del mundo con climas similares al mediterráneo, incluyendo Europa, América del Norte, América del Sur, Asia y Australia.

USOS



Se utiliza para aliviar dolores musculares causados por golpes. Además, contribuye a la limpieza del sistema digestivo y al alivio de flatulencias.

Por otro lado, en la comunidad se emplea en rituales de limpieza espiritual y armonización.

PREPARACIONES



Cocimientos, infusiones, riegos, baños.

CAMINO DE SANACIÓN



• Para el tratamiento de gases, se recomienda prepararla en infusión para los niños y cocinarla para los adultos.

• Para aliviar los dolores cuando se sufre de alguna caída se recomienda hacer cocimiento de la planta para realizar baños en la zona afectada.



Limón

Citrus limon

Hyzqa
qytchyquy

Distribución y origen



Originario de las regiones del sudeste de Asia, especialmente del noreste de la India. Es ampliamente cultivado en todo el mundo en regiones con climas cálidos y subtropicales.

USOS



En el sistema circulatorio, se emplea en el tratamiento de la diabetes, la hipertensión y se reconoce por sus propiedades beneficiosas para mejorar la circulación y adelgazar la sangre. Además, fortalece el sistema inmunológico para combatir los virus como el de la gripe.

Por otro lado, en la comunidad se emplea en rituales de limpieza espiritual, armonización, para aseguranza de los hogares. Incluso es el complemento de otras plantas y remedios ancestrales.

PREPARACIONES



Baños, inhalaciones, infusiones y jugos.

CAMINO DE SANACIÓN



• En el caso de sangre espesa e hipertensión, se aconseja exprimir tres limones, agregar un poco de agua y tomar el jugo resultante en ayunas.



• Para tratar los virus se aconseja tomar infusión de limón al cual se le exprime el jugo. Puede acompañarse con una pizca de jengibre, lulo y un diente de ajo.



Maíz

ABA

Zea mays

Distribución y origen



Originario de América Central y América del Sur.

USOS



Se utiliza para limpiar los riñones y tratar infecciones en el sistema urinario. En el sistema reproductor masculino, limpia la próstata.

En el sistema inmune, se utiliza para bajar la fiebre.

Además, en la comunidad sirve para trabajos espirituales, endulzar la palabra y hacer confieso.

PREPARACIONES



Infusiones, cocimientos, mambe, fabqua (chicha).

CAMINO DE SANACIÓN



- Para limpiar los riñones, se prepara una infusión con el cabello de la mazorca y diente de león, la cual se consume de acuerdo a las indicaciones dadas por el médico o médica ancestral de la comunidad.

- Para tratar la próstata, se elabora un cocimiento con cabello de la mazorca, paletaria, diente de león, llantén, anamú y vira vira. Esta mezcla se consume tres veces al día durante nueve días.



Marañón

Anacardium occidentale

Hyzqa
qytchyquy

Distribución y origen



Originario de la región costera del noreste de Brasil. Es ampliamente cultivado en climas tropicales de todo el mundo, especialmente en países de América del Sur, África, India y Asia sudoriental.

USOS



Se utiliza para tratar problemas del sistema respiratorio, como la congestión pulmonar o la obstrucción, típicamente asociados con casos graves de gripe. Su función principal es contribuir a limpiar y eliminar la mucosidad de los pulmones.

PREPARACIONES



Jarabes, infusiones.

CAMINO DE SANACIÓN



Para ayudar a limpiar los pulmones se debe tomar una cucharadita de jarabe (preparado por la sabedora o sabedor, o bajo su acompañamiento) en la mañana, una al mediodía y otra en la noche.

ADVERTENCIAS Y RECOMENDACIONES



El marañón es una planta cálida, por lo que es importante evitar su exposición al frío después de usarla.



Papa

IOMY

Solanum tuberosum

Distribución y origen



Originaria de los Andes de América del Sur.

USOS



Se utiliza para limpiar el sistema urinario (riñones). Además, se emplea para aliviar afecciones que pueden desencadenar migraña o dolores de cabeza. También, se usa para tratar afecciones en la piel, como aliviar los moretones.

Así mismo, en el sistema digestivo, ayuda a aliviar molestias como la gastritis. En el sistema circulatorio sirve para el tratamiento de la gota.

A su vez, se utiliza para tratar problemas con el sistema inmune, como bajar la fiebre.

PREPARACIONES



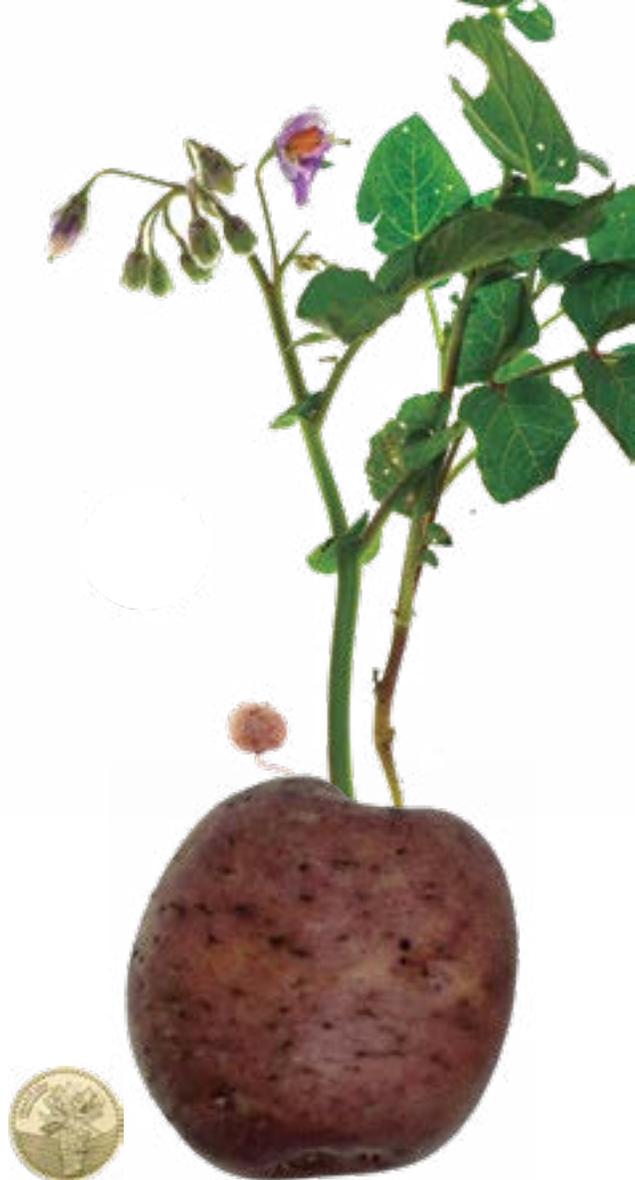
Cocimientos, rodajas.

CAMINO DE SANACIÓN



• Para limpiar los riñones se cocinan los hollejos de la papa del año y se toma el agua resultante.

• Para los moretones y chichones se corta la papa en rodajas y se pone en el área afectada para después realizar sobo.



• Para la fiebre y la migraña se ponen rodajas de papa en la frente. Cuando es muy fuerte se puede agregar una rodaja de zanahoria a la cual se le pone una gota de vinagre.

• Para la gastritis se hace un jugo de papa y se toma en ayunas. También para las adicciones y se toma por 90 días.

• Para la gota se cocinan los hollejos y se realizan baños, también se puede tomar.

• Se ponen rodajitas de papa sobre los ojos y sirve para deshinchar los ojos.



Papayuela

Vasconcellea pubescens

Hyzqa
qytchyquy

Distribución y origen



Originaria de los Andes de América del Sur. Se cultiva en regiones montañosas de América Latina, incluyendo Ecuador, Colombia, Perú y algunas áreas de Centroamérica.

USOS



Se utiliza para tratar problemas del sistema respiratorio, como la tos, al mismo tiempo que contribuye a limpiar los pulmones. Además, las hojas se emplean para tratar la fiebre ayudando al sistema inmune.

PREPARACIONES



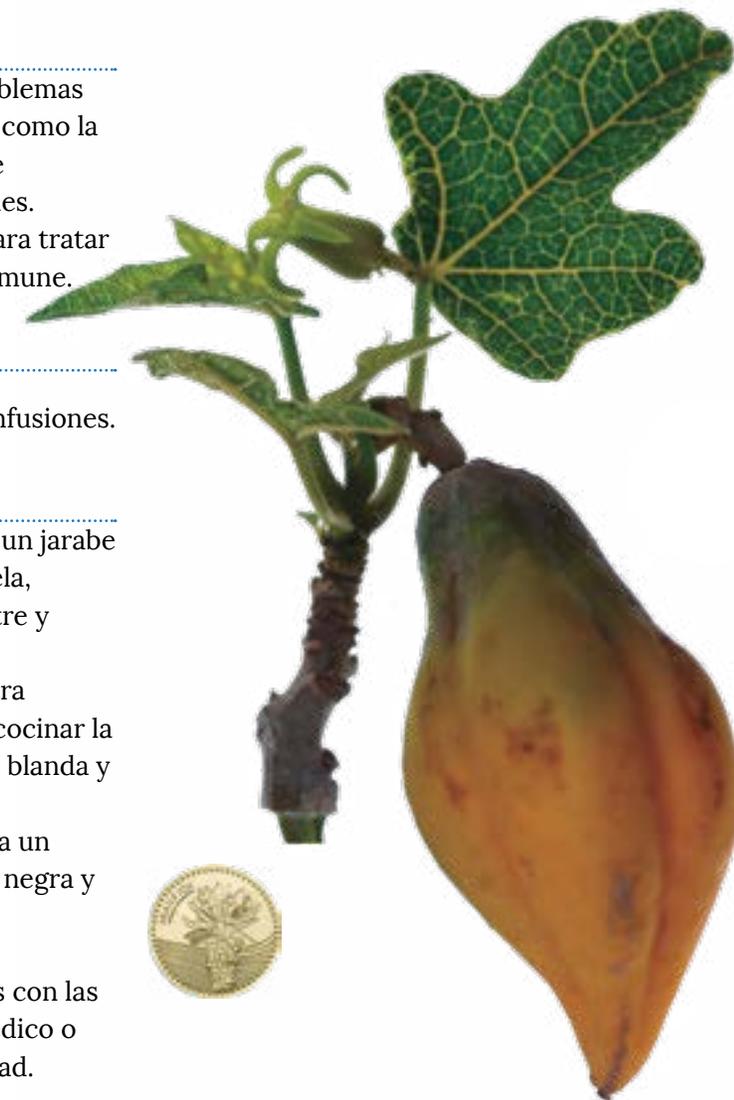
Jarabes, baños, Jaleas, infusiones.

CAMINO DE SANACIÓN



• Para la tos se prepara un jarabe combinando la papayuela, marañón, morita silvestre y poleo, hirviendo estas plantas y añadiendo sábila a la mezcla. Otra alternativa para tratar la tos es cocinar la papayuela hasta que quede bien blanda y consumir el agua resultante del cocimiento, a la cual se le agrega un poco de miel de abejas o panela negra y unas gotitas de limón.

• Para la fiebre se realizan baños con las hojas que son guiados por el médico o médica ancestral de la comunidad.



Rábano

Raphanus sativus

Distribución y origen



Originaria de Europa y Asia, pero actualmente se cultiva en todo el mundo en una amplia variedad de climas.

USOS



Se utiliza para tratar afecciones del sistema respiratorio, aliviando la congestión nasal y reduciendo el exceso de mucosidad, al mismo tiempo que contribuye a limpiar los pulmones.

PREPARACIONES



Rodajas, jugos.

CAMINO DE SANACIÓN



Para limpiar los pulmones, se corta un rábano en rodajas y se deja al sereno. Al día siguiente, se mezcla con miel de abejas y se consume el jugo resultante en ayunas.



Romero

Salvia rosmarinus

Distribución y origen



Originaria de la región mediterránea, especialmente de las zonas costeras de España, Francia e Italia.

USOS



Ayuda a aliviar molestias del sistema digestivo, como los dolores estomacales.

Además, en el sistema circulatorio, alivia la tensión, previene la trombosis y mejora la circulación. También es útil para aliviar dolores articulares y musculares.

Así mismo, se utiliza para aliviar problemas relacionados con el manejo de las emociones, que pueden resultar en estrés y nervios.

Esta planta en agua ayuda para la memoria.

Por otro lado, en la comunidad también se emplea en limpiezas espirituales y armonizaciones.

PREPARACIONES



Cremas, aceites, infusión, baños, agua fresca o aliño natural.

CAMINO DE SANACIÓN



• Para aliviar la tensión, el estrés, los nervios, se prepara una infusión con la planta y se



consume en ayunas por la mañana o un pocillo cada 8 horas.

• En el caso de la trombosis, se prepara infusión de romero y se toma en ayunas, dos o tres veces al día.

• Para tratar dolores musculares, se preparan aceites para aplicar en el área afectada haciendo masajes o sobos.

• En temas asociados a la memoria, se sugiere tomarlo en sus diferentes preparaciones, de manera cotidiana.



Tomate de guiso

Solanum lycopersicum

Distribución y origen



Originaria de América del Sur, específicamente de la región que comprende los actuales países de Ecuador, Colombia, Perú y Chile.

USOS



Para tratar afecciones del sistema circulatorio como la diabetes, tratar las venas várices y mejorar la circulación.

En cuanto al sistema respiratorio, se utiliza para aliviar la rinitis.

Además, dentro de la comunidad, se emplea como cicatrizante.

Sus propiedades desinflamatorias, se usan para el tratamiento de la próstata.

PREPARACIONES



Inhalaciones, cataplasmas, emplastos.

CAMINO DE SANACIÓN



• Para tratar la rinitis, se extrae el jugo del tomate mediante un colador y una cuchara. Luego, se aplica el jugo en cada fosa nasal, manteniendo la cabeza inclinada para medir aproximadamente 2 ml con una jeringa. Este procedimiento se realiza diariamente durante 7 días consecutivos.

• Para la diabetes se prepara jugo de tomate y se toma un vaso en ayunas.



Tomate de árbol

Solanum betaceum

Hyzqa
quytchyquy

Distribución y origen



Originaria de los Andes de América del Sur. Es nativa de Colombia, Chile, Ecuador, Perú y Bolivia. Actualmente es cultivado en otras partes del mundo con climas subtropicales y tropicales, como Nueva Zelanda, Australia, Sudáfrica y algunas partes de Asia.

USOS



Se utiliza para limpiar los riñones y el sistema urinario. En relación al sistema circulatorio, ayuda a limpiar la sangre. También sirve para calentar el útero o matriz y para el tratamiento de la próstata. En otros usos sugeridos, se recomienda en temas asociados a dificultades respiratorias como la tos.

Además, dentro de la comunidad se emplea en limpiezas espirituales y armonizaciones.

PREPARACIONES



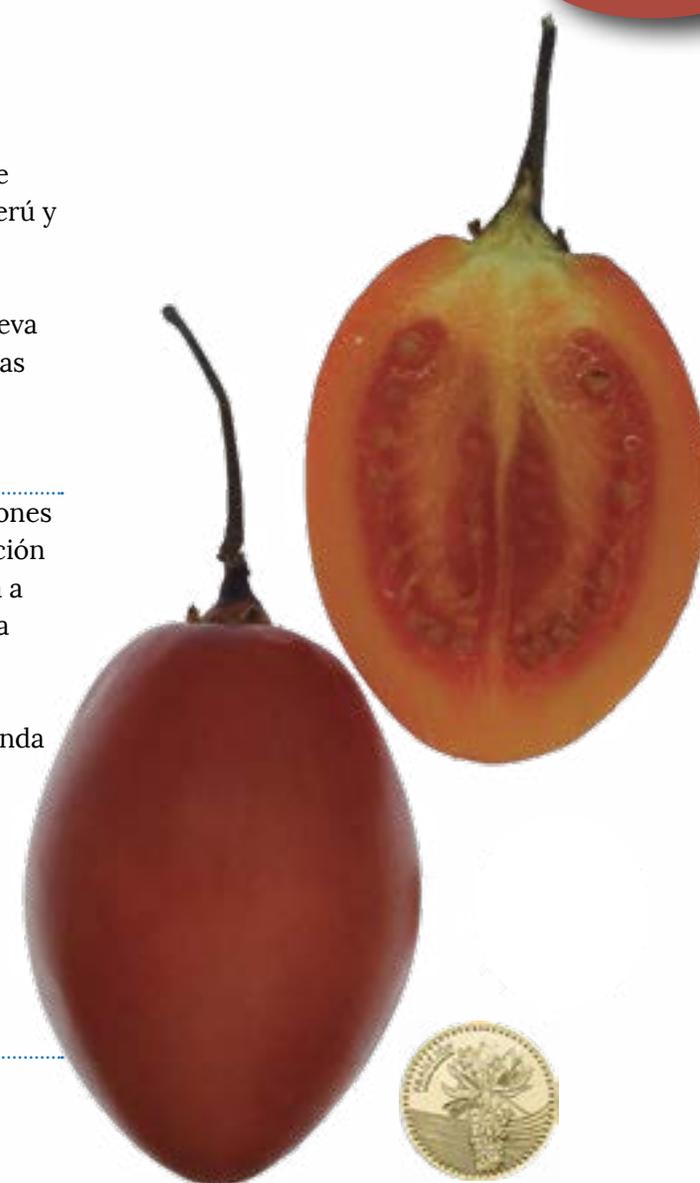
Infusiones, emplastos.

CAMINO DE SANACIÓN



• Para la tos se recomienda combinarlo con miel a modo de jarabe.

• En otros usos, debe cumplir con las orientaciones de la consulta espiritual con el médico o médica ancestral, o la sabedora o el sabedor.



Trigo

Triticum spp

Distribución y origen



El origen exacto del trigo no está completamente claro debido a su larga historia de domesticación y selección por parte de los humanos. Se cultiva en una amplia variedad de climas, desde regiones templadas hasta tropicales.

USOS



Se utiliza para tratar afecciones del sistema digestivo, como el vómito, la diarrea y el estreñimiento.

Además, dentro de la comunidad se emplea en limpiezas espirituales, armonizaciones, contras y para atraer la abundancia.

En partería complementa tratamientos de dietas y para casos de ovarios donde se identifican la presencia de quistes.

PREPARACIONES



Cocimientos.

CAMINO DE SANACIÓN



- Para la diarrea se tuesta el trigo, se le agrega agua y se deja hervir. Se toma un pocillo del agua resultante cada 8 horas.
- En partería, se sugiere tomar en sopas según la recomendación de la partera que acompañe.
- En la comunidad, es una tradición colocar espigas de trigo en la mesa de año nuevo el 31 de diciembre para atraer la abundancia en el nuevo año.



Uchuva

Physalis peruviana

Hyzqa
qytchýquy

Distribución y origen



Originaria de los Andes de América del Sur, específicamente de las regiones que abarcan Colombia, Ecuador y Perú.

USOS



Este Fruto, se emplea en el tratamiento de problemas oculares, como la elaboración de gotas para mejorar la visión. Además, se utiliza para tratar problemas del sistema circulatorio, como la reducción de los niveles de azúcar en la sangre. En el sistema linfático, permite la desinflamación de los ganglios.

PREPARACIONES



Gotas y jugos.

CAMINO DE SANACIÓN



• Para mejorar la visión, se aplican unas gotas de jugo de uchuva directamente en cada ojo, exprimiendo la fruta.

• Para reducir los niveles de azúcar en la sangre, se recomienda tomar jugo de uchuva sin azúcar en ayunas.



Preparaciones

En el contexto de la comunidad Muisca de Bosa, las preparaciones a base de plantas adquieren una importancia vital, representando una conexión profunda con sus tradiciones ancestrales y la riqueza de su entorno natural. Estas preparaciones, elaboradas a partir de diversas plantas, no solo constituyen una fuente esencial de sustento, sino que también encapsulan la sabiduría transmitida de generación en generación.

Las preparaciones a base de plantas abarcan prácticas medicinales y ceremoniales, pero también alimentarias, reflejando la comprensión integral que la comunidad Muisca tiene de la naturaleza.

Desde infusiones herbales que fortalecen el cuerpo hasta rituales que honran la conexión espiritual con la tierra, estas preparaciones destacan la armonía entre el ser humano y su entorno.

El proceso de preparación, heredado de las enseñanzas de los abuelos y abuelas de la comunidad, implica un profundo conocimiento de las propiedades botánicas y los ciclos naturales. Cada planta seleccionada y

cada paso en el proceso encierran un significado cultural, contribuyendo a la preservación y transmisión de la identidad Muisca

Así, las preparaciones a base de plantas en la comunidad Muisca de Bosa constituyen elementos esenciales en la dieta diaria y sirven de vehículo para mantener viva la herencia cultural y espiritual de esta comunidad, cimentando un vínculo inquebrantable entre su pasado y su presente.

En el ámbito de la medicina tradicional, las preparaciones a base de plantas se basan en una comprensión profunda de las propiedades curativas de la flora local. Infusiones, ungüentos y cataplasmas son elaborados con meticulosidad, transmitiendo conocimientos que han sido preservados y transmitidos a lo largo de las generaciones.

Estas preparaciones no solo abordan afecciones físicas, sino que también incorporan componentes espirituales, reconociendo la íntima conexión entre la salud del cuerpo y del espíritu. En este contexto, estas preparaciones no son simplemente remedios; son testamentos vivos de una sabiduría ancestral que

considera la salud como un equilibrio holístico entre lo físico y lo espiritual.

En la partería, las preparaciones a base de plantas son fundamentales en el ciclo de la vida. Desde infusiones que promueven la salud durante el embarazo hasta ungüentos que facilitan el proceso de parto, estas prácticas reflejan la íntima relación de la comunidad Muisca con la

naturaleza y la celebración de la vida. Cada preparación, impregnada de sabiduría ancestral, contribuye a la seguridad y el bienestar de las madres y los recién nacidos, subrayando la importancia de la conexión entre la comunidad y sus métodos tradicionales.

A continuación, se describen cada una de las preparaciones:

Infusión

Modo de preparación consistente en colocar hierbas frescas en un pocillo o recipiente limpio al que se añade agua hirviendo. Posteriormente se tapa el pocillo por unos minutos y se toma enseguida. Si lo desea puede agregar miel o azúcar para endulzar.



Ungüento o pomada

La hierba o hierbas utilizadas se pican cuidadosamente mientras, en otro recipiente, se pone a fuego lento una cantidad variable de grasa de cerdo, ternero, o cordero, sin añadir aceite o agua, hasta obtener un líquido espeso similar a un aceite. Este aceite se cuela luego y se le añaden las hierbas finamente picadas. Se cocina todo a fuego lento, por una o incluso dos horas, después de lo cual se cuela nuevamente, y se deja enfriar después de envasar en pequeños recipientes limpios. La mezcla, a medida que se enfría va adquiriendo consistencia de unguento. Para mejorar dicha consistencia se puede utilizar una pequeña cantidad de parafina o esperma de vela blanca (previamente derretida a fuego lento).

Maceración

Haciendo uso de un mortero o piedra limpia se machacan y trituran las hierbas previamente picadas, obteniendo un líquido claro que luego se deja una noche al sereno. Se puede aplicar una pequeña cantidad de agua para rendir el extracto resultante.



Emplasto o cataplasma

Las hierbas frescas, en algunas oportunidades previamente cocinadas o maceradas, se colocan sobre el área afectada específica (en ocasiones sobre un paño o tela limpia). Esta preparación se utiliza preferiblemente para tratamientos locales. La cataplasma se puede cubrir con una faja o tela, se deja actuar por periodos de tiempo relativamente prolongados (horas).



Té o Tisana

Preparación similar a la infusión, pero con hierbas secas, especialmente hojas.

Extracto

Similar a la maceración, sólo que una vez obtenida la esencia se utiliza en el tratamiento tradicional, sin dejarla reposar.

Jarabe

Las hierba(s) a preparar se pica(n) y coloca(n) a fuego lento por hora y media o dos horas, dejando secar la preparación. Luego se machaca el resultado de la cocción y se pone de nuevo en fuego lento con agua y miel de abejas por varios minutos. Finalmente se deja enfriar la mezcla, se cuela y se obtiene así el jarabe listo para utilizar. No debe usarse la miel de abejas en personas con diabetes.

Jugo

Tomar las hierbas medicinales, previamente lavadas, se pican, maceran y posteriormente se añade agua a temperatura ambiente. La preparación se mezcla cuidadosamente por varios minutos y finalmente se cuela sacando los residuos sólidos.

Cocimiento

Seleccione las plantas que desee utilizar para su cocimiento, ya sean frescas o secas. Asegúrese de lavarlas cuidadosamente para eliminar cualquier suciedad o residuo. Una vez lavadas, colóquelas en una olla y llénela con agua hasta cubrir completamente las plantas.

Lleve la olla a la estufa y enciéndala a fuego medio-alto para llevar el agua a ebullición. Una vez que el agua esté hirviendo, permita que hierva durante unos 5 a 10 minutos adicionales.

Retire la olla del fuego y deje reposar la preparación unos minutos. Posteriormente, cuele el cocimiento y estará listo para ser consumido según el uso que se le vaya a dar.



Baños plantas dulces y amargas

La comunidad Muisca de Bosa tiene una práctica tradicional de limpieza espiritual y física que implica el uso de plantas amargas y dulces en ciclos de 7 días. Esta práctica se lleva a cabo para limpiar tanto el hogar como el cuerpo de las personas y se realiza de manera ritual y devocional.

Lo que se describe aquí es un proceso tradicional de limpieza tanto para el hogar como para el cuerpo en la comunidad Muisca de Bosa. Este proceso implica el uso de plantas amargas y dulces en ciclos de 7 días.

Plantas Amargas: Estas plantas se hierven juntas en una olla y se utilizan para limpiar tanto la casa como el cuerpo.

Plantas dulces: Después de realizar la limpieza con las plantas amargas durante 7 días, se procede a realizar una limpieza adicional utilizando plantas dulces. Estas plantas se utilizan con la intención de neutralizar las energías negativas y cerrar el ciclo de limpieza.

Desahumerio o sahumerio

Encienda un pedazo pequeño de carbón en un recipiente metálico.

Una vez que el carbón esté encendido, coloque las plantas secas y cáscaras de frutas secas en ese mismo recipiente. Si lo prefiere, puede añadir copal, incienso o esencias para intensificar tanto el aroma como el efecto del sahumerio.

Encienda suavemente las hierbas y los otros elementos. Disfrute del aroma y la energía que desprende el sahumerio.



Testimonios

Cleotilde Márquez Contreras

Grupo de mayores

En tiempos pasados, nuestro territorio era completamente saludable, sin la presencia de químicos ni contaminantes. El abono natural provenía de los desechos orgánicos de los animales, como vacas, ovejas, patos, gallinas y cerdos, que se mezclaban para fertilizar la tierra. La comida era considerada sagrada, ya que provenía directamente de la naturaleza. Todo lo que se consumía era fresco y cultivado localmente, sin pesticidas ni fertilizantes químicos.



María Stella Neuta Cobos

Grupo de mayores

“Utilizo el cabello de la mazorca en infusión, especialmente porque sufro de problemas renales. Preparo la infusión hirviendo el agua y luego añadiendo el cabello de la mazorca junto con un par de hojas de diente de león. Dejo que la infusión repose por un tiempo y luego la consumo. Esta preparación es específicamente beneficiosa para mi condición renal, y he encontrado alivio al consumirla regularmente”

Gloria Janneth Neuta Cobos

Grupo de mayores

“Yo solía sufrir de fuertes dolores de gastritis que me impedían dormir y me generaban malestar constante. Todo lo que comía me causaba reacciones adversas. Entonces, alguien me sugirió que tomara jugo de auyama con leche fría directamente de la nevera. Decidí seguir este consejo y lo tomé durante varios días seguidos, ya que el dolor era tan intenso que no podía comer”



Efrigerio Neuta Tunjo

Sabedor y médico ancestral

“Solía utilizar la planta HAIO (hoja de coca) cuando sufría de dolores intensos en las encías. Yo tenía calzas y tenía que mandármelas a cambiar, pero desde que empecé a chupar HAIO, nunca más he necesitado hacerlo”.



Mónica Cobos Neuta

Sabedora y partera

“Recientemente tuvimos el caso de una joven que se sometió a una cesárea y, desafortunadamente, desarrolló una infección en la herida. Regresó al hospital donde la abrieron nuevamente para limpiar la zona infectada, pero la infección persistió. Fue entonces cuando recurrimos al frailejón para tratar la infección. Durante tres días, aplicamos compresas de flor de caléndula, pero lo más efectivo resultó ser la sábila. Le recomendé a la paciente que aplicará directamente la sábila sobre la herida, y fue sorprendente ver cómo la sábila extrajo todo el pus de la herida. La paciente describió cómo el pus comenzó a salir en grandes cantidades una vez que aplicó la sábila, como si la planta estuviera succionando la infección. Después de nueve días de tratamiento con frailejón y la aplicación de sábila, la herida se curó por completo”

Martha López Orobajo

Sabedora y huertera/huerta MIQA

“El cuerpo sano con alimentación. Lo digo por experiencia propia, ya que mis hijos, criados con hortalizas y jugos de frutas naturales de nuestra huerta hasta ahora no han pisado un hospital”



José René Neuta Alonso

Mayor y Sabedor

“Según cuentan mi padre y mi abuelo, nunca vieron a mi tatarabuelo tomar una pastilla en toda su vida. En su lugar, todos los días, sin falta, comía un diente de ajo en ayunas. Vivía una vida saludable y activa, y llegó a casi los 100 años sin necesidad de recurrir a medicamentos. A pesar de tener familiares médicos que le ofrecían otros remedios, él siempre se mantuvo firme en su elección de consumir únicamente ajo como su principal alimento de prevención de enfermedades”

Conclusiones

La importancia de las plantas en la medicina y partería de los Muisca se revela como un tejido intrincado que une aspectos culturales, salud integral y sostenibilidad. A través de generaciones, las plantas han sido la piedra angular de la medicina tradicional Muisca, contribuyendo con propiedades curativas que trascienden lo físico para abarcar también lo espiritual. Este enfoque trata dolencias y reconoce la interconexión entre el cuerpo y el espíritu, revelando una comprensión profunda de la curación.

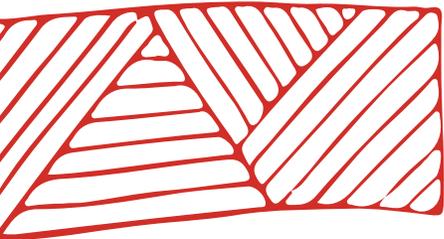
Más que simples remedios, el uso de plantas en la medicina y partería Muisca son una herencia cultural inestimable. Cada preparación representa un eslabón vital con la historia de la comunidad, preservando conocimientos ancestrales que definen su identidad única. Estas prácticas son testimonios de eficacia terapéutica y guardianes de una tradición que trasciende el tiempo.

La medicina y partería Muisca se destacan por reconocer la intrínseca

conexión entre la salud física y espiritual. Las plantas, en este contexto, no solo ofrecen remedios para enfermedades, sino que actúan como agentes que promueven el equilibrio y la armonía en todas las facetas de la vida, desde la gestación hasta la curación. Esta visión integral refleja la profundidad del conocimiento de los Muisca sobre la naturaleza humana y su relación con el entorno.

La continuidad en el uso de plantas en la medicina y partería Muisca es testimonio de la adaptabilidad y resiliencia de la comunidad frente a cambios en su entorno y contextos sociales. La persistencia de estas prácticas subraya la importancia cultural que trasciende las vicisitudes del tiempo, demostrando la capacidad de evolución y preservación de una rica herencia.

En última instancia, las plantas se revelan como guardianes vitales de la identidad Muisca, nutriendo no solo cuerpos, sino también almas, y sosteniendo un legado que perdura a lo largo de las generaciones.



Glosario

Términos asociados a las plantas

Botones de la planta

El botón de la planta es la flor que aún no ha florecido.

Cogollo

Parte de la planta que contiene los brotes florales.

Flor

La flor es la parte reproductiva de una planta. Desde la perspectiva espiritual de la comunidad Muisca, la flor representa la creatividad.

Fruto

El fruto es la estructura de las plantas que contiene las semillas. Desde la perspectiva espiritual de la Comunidad Muisca, se considera como el alimento que recoge toda la memoria del territorio.

Hojas

Las hojas son los órganos vegetales de las plantas responsables de llevar a cabo la fotosíntesis y facilitar el intercambio gaseoso. Desde la cosmovisión muisca, las hojas representan el espíritu.

Planta cálida

Se refiere a ciertas plantas que se cree tienen propiedades para elevar la temperatura corporal y generar una sensación de calor en el organismo.

Raíz

La raíz es la parte de la planta encargada de absorber agua y minerales del suelo, además de proporcionar soporte estructural. Metafóricamente, también puede representar la necesidad de centrarse en el presente y reconectar con uno mismo.

Savia

Fluido que circula a través de los tejidos conductores de las plantas que contiene los nutrientes y minerales para el crecimiento y nutrición de la planta.

Términos médicos

Antiparasitario

Sustancia que se utiliza para prevenir, tratar o eliminar parásitos del sistema digestivo.

Broncoespasmo

Afección del sistema respiratorio que puede ocasionar dificultad para respirar, sensación de opresión en el pecho, tos y sonidos sibilantes al respirar. Es frecuentemente asociada con enfermedades como el asma y la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC).

Catarros

Término comúnmente utilizado para referirse a una infección respiratoria leve.

Cicatrizante

Propiedad presente en algunas plantas, que favorece la curación de heridas, quemaduras y otras lesiones en la piel ya que estimula la regeneración de tejidos y promueve la formación de una nueva capa de piel en el área afectada, facilitando así el proceso de cicatrización.

Diurético

Sustancia o preparación que, al ser consumida, aumenta la cantidad de orina.

Expectorante

Un expectorante es una propiedad que se encuentra en algunas plantas y que ayuda a que la mucosidad salga más fácilmente de nuestros pulmones. Esto facilita la respiración y reduce la congestión en el pecho.

Gota

Es un tipo de artritis que se produce debido a la acumulación de cristales de ácido úrico en las articulaciones, lo que causa inflamación y dolor intenso.

Sarpullido o salpullido

Un sarpullido o salpullido es una condición en la piel caracterizada por irritación o inflamación. Por lo general, los sarpullidos se presentan como áreas rojas, dolorosas, irritadas y con picazón. En algunos casos, los sarpullidos pueden formar ampollas o provocar que la piel se vuelva sensible al tacto.

Taquicardia

Es un trastorno del ritmo cardíaco caracterizado por un aumento anormal en la frecuencia cardíaca.

Términos Muisca

Ambira

Preparación que se obtiene a través de un proceso de cocción de ciertas plantas como el tabaco. Este proceso transforma las plantas en una especie de melado amargo que se coloca en la mano para revisar y ordenar pensamiento, palabra y espíritu durante círculos de palabra, rituales y ceremonias.

Armonización

Las armonizaciones se consideran una forma de cuidado individual, familiar y comunitario, donde se emplean diversos elementos como plantas, medicinas propias, riegos, entre otros elementos propios; se conjuga con palabra de consejo y pensamiento. Se realizan con el propósito de equilibrar las energías y prevenir posibles desarmonías en el futuro, generalmente son realizadas por sabedoras, sabedores, médicas, médicos y parteras.

Ata

Es el inicio, el salto de la rana a la laguna de las aguas cósmicas de lo eterno. Número uno (1) en Mhuysqhubun.

Bosa

Es el territorio y la oscuridad. Número dos (2) es Mhuysqhubun.

Bendición de la semilla

La bendición de la semilla es una ceremonia significativa dentro de la comunidad, que marca el inicio del calendario. En esta ceremonia, que tiene lugar el 2 de febrero, se prepara la tierra tanto física como espiritualmente para asegurar su fertilidad. No se bendicen solo las semillas físicas que se plantarán, sino también a los bebés y niños, considerados como la semilla de la comunidad. Asimismo, se bendicen las semillas espirituales, que representan los sueños, metas y planes futuros de la comunidad. De esta manera, la bendición de la semilla abarca tanto el aspecto material como el espiritual, asegurando un comienzo auspicioso para el año venidero.

Calendario ancestral

El calendario ancestral, en la tradición Muisca, marca los cambios de ciclo a lo largo del año, reflejando los cambios estacionales y también los cambios energéticos en la comunidad, la naturaleza y los astros. Este calendario organiza y reconoce las ceremonias, contribuyendo así a mantener el orden natural establecido en la ley de origen de la comunidad. Además, guía las actividades agrícolas como siembras, cosechas y otras prácticas relacionadas con la agricultura que a su vez influye en el comportamiento, las interacciones con el entorno, la

alimentación, la salud y otras áreas de la vida cotidiana de los muisca.

Cambio de fuego

El ritual de cambio de fuego es una ceremonia que se lleva a cabo en la casa Qusmuy, la cual sigue los ciclos del sol para su organización interna. Durante los solsticios y equinoccios, se realiza este ritual para marcar el inicio de un nuevo tiempo en conexión con el sol. A lo largo de toda la noche, se trabaja espiritualmente en preparación para recibir el amanecer.

El ritual comienza antes de la medianoche, donde se realiza una purificación tanto física como espiritual, desprendiéndose de lo negativo. Después de la media noche, se enfoca en lo positivo, expresando gratitud por el tiempo que está por finalizar y celebrando la llegada del nuevo tiempo con danzas y cantos. Finalmente, antes del amanecer, se lleva a cabo el traslado del fuego hacia el punto cardinal correspondiente al nuevo ciclo que se inicia.

Camino de sanación

Se refiere a los procesos personalizados sugeridos por médicos o médicas y parteras para ayudar a los pacientes a recuperar la salud física y espiritual. Estos caminos surgen de la consulta espiritual cuando un paciente acude a médicos y médicas y parteras.

Consulta espiritual

Proceso en el cual una sabedora o sabedor, médico o médica ancestral, partera mediante su propia interpretación y experiencia, realiza una lectura profunda del paciente. Esta lectura se realiza desde una perspectiva que considera el cuerpo como un territorio, utilizando herramientas como masajes, baños y otras prácticas tradicionales. El objetivo es comprender y leer el territorio del paciente para ofrecer orientación y camino de sanación adecuados desde una perspectiva espiritual.

Depurativo

Propiedad que tienen las plantas para limpiar o purificar el organismo, especialmente el sistema digestivo y el hígado, eliminando toxinas y desechos acumulados.

Desarmonía

Una desarmonía, de acuerdo con la comunidad Muisca de Bosa, se refiere a una falta de equilibrio o armonía entre el cuerpo, el alma y el espíritu de una persona. Esta falta de equilibrio rompe la armonía natural del ser humano y se manifiesta a través de diversos síntomas o efectos negativos los cuales afectan su bienestar físico, emocional y espiritual.

Descuaje

El descuaje es una condición médica conocida en la comunidad debido a la caída o desplazamiento del cuajo en el estómago, que puede ocurrir debido a una caída brusca. Esta condición puede afectar a personas de cualquier edad, y es crucial abordarla para restaurar la función estomacal adecuada.

Elementales

Los cuatro elementales, Tierra, Agua, Fuego y Aire, son para nosotros representaciones simbólicas de los elementos fundamentales de la naturaleza. Para nuestra comunidad, estos elementos no solo cumplen una función física en nuestro entorno, sino que también tienen un profundo significado espiritual y cultural. Los consideramos como instrumentos que convocan al encuentro de diálogos, saberes y la construcción de lenguajes significativos. A través de los cuatro elementales, facilitamos encuentros de clanes, reuniones de jóvenes y otros espacios donde nos reunimos en su totalidad, promoviendo así nuestra integración y conexión con la naturaleza y entre nosotros mismos.

Endulzar

Para la comunidad Muisca de Bosa hace referencia a tranquilizar la palabra y el pensamiento a través de la medicina para fortalecer el trabajo espiritual.

Fomento

Es un tipo de preparación de las plantas utilizado a manera de emplasto, que se usa de forma manual sobre la zona afectada.

Ley de origen

Conjunto de principios que regulan nuestra relación con el universo y todo lo que lo constituye. Estas normas nos orientan hacia la preservación del orden natural, lo que implica cuidar nuestro entorno y a nosotros mismos. Este cuidado y respeto hacia la vida son fundamentales en la comunidad, ya que parten del entendimiento de que todo está interconectado desde el origen.

Limpias espirituales

Proceso que tiene como objetivo restaurar el equilibrio y la armonía, eliminando cualquier influencia negativa que pueda afectar la salud física o espiritual de una persona a través de las medicinas tradicionales a base de plantas.

Miqa

Representa la tercera era de la creación de la Hystcha Guaia en la que llegan las aguas cósmicas, las semillas. Número tres (3) en Mhuysqhubun.

Mortuoria

Proceso que involucra dos aspectos principales: por un lado, implica expresar gratitud hacia aquellos que han trascendido al mundo de los ancestros o hacia la placenta; por otro lado, inicia un proceso de duelo para facilitar la sanación emocional ante la pérdida de ese ser.

Poporeros

Miembros de la comunidad que, a través de prácticas espirituales y el uso de la medicina tradicional, han adquirido experiencia y conocimientos que les permiten ofrecer consejos y recomendaciones en diversos aspectos de los procesos comunitarios, especialmente en asuntos relacionados con la salud y el bienestar espiritual de la comunidad.

Rape

Es una mezcla en polvo, similar a la “hosqa”, elaborada con diversas plantas, que se aplica por vía nasal utilizando un soplador doble. Se emplea con propósitos ceremoniales y rituales.

Rapeado

Se refiere a recibir la medicina de la hosqa, la cual se comparte mediante la inhalación a través de un soplador.

Ritos y rituales

Los ritos y rituales son prácticas relacionadas con la conexión espiritual, la celebración, la petición de bendiciones, la comunión con la naturaleza, la sanación y la toma de decisiones importantes en la vida comunitaria y personal. Estos ritos y rituales siguen un orden determinado e incluyen una variedad de elementos como danzas, cantos, ofrendas de alimentos y objetos simbólicos, oraciones, así como el uso de los elementos naturales (agua, fuego, aire y tierra) y plantas sagradas. Por medio de los rituales se fortalecen y crean relaciones, no solamente humanas, sino con el territorio y con todos los espíritus que existen. Por medio de la medicina, los médicos, médicas, parteras, sabedores, sabedoras y demás caminantes de la medicina incentivan la creación de las conexiones, y enseñan a mantenerlas.

Sacar los fríos

Se refiere al proceso de eliminar la acumulación de frío concentrado en órganos específicos del cuerpo, como el estómago, los pulmones, los riñones, los huesos, el útero y la vejiga.

Seco de difunto

Bebé que recibe el frío de los muertos (bebé helado).

Tamuy

Es el tronco central ubicado en parte superior del Qusmhuy, que sirve como puente entre el universo y la tierra, simbolizando la unión entre el pensamiento cósmico y el terrenal.

Tiempo de agua

Periodo marcado por el solsticio del 20 de junio, durante el cual en la comunidad se trabaja con el elemento del agua (Sia). Este tiempo se relaciona con las emociones y se asocia con la dirección sur y la fuerza del “Tyhyky”.

Tiempo de aire

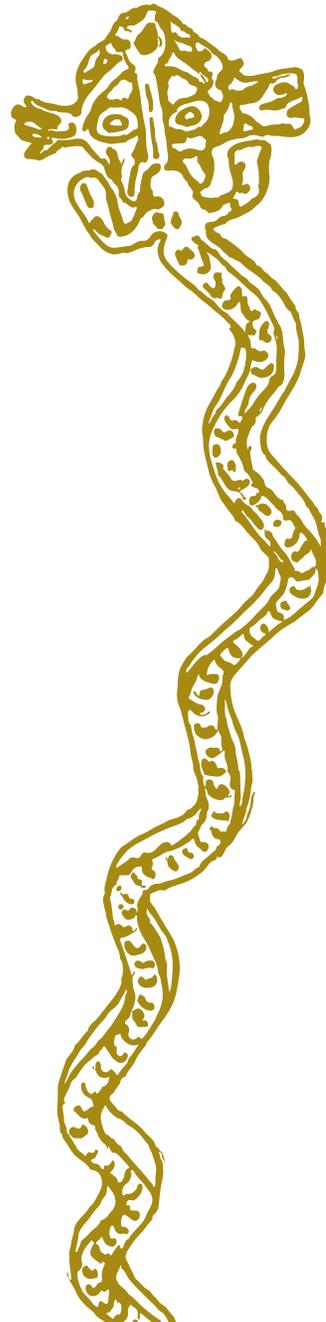
Período marcado por el solsticio del 20 de noviembre. Durante este tiempo, la comunidad trabaja con el elemento del aire (Fiba). Este período se relaciona con el pensamiento y la mente. La dirección asociada con este tiempo es el norte, y su fuerza se encuentra en la “Hosqa”.

Tiempo de fuego

Período marcado por el equinoccio del 20 de marzo. Durante este tiempo, la comunidad trabaja con el elemento del fuego (Gata). Este período se relaciona con el espíritu y la energía vital. La dirección asociada con este tiempo es el oriente, y su fuerza se encuentra en el “Yopo”.

Tiempo de tierra

Periodo marcado por el equinoccio del 20 de septiembre. Durante este tiempo, la comunidad trabaja con el elemento de la tierra (Hystcha). Este período se relaciona con el cuerpo físico y su conexión con la tierra. La dirección asociada con este tiempo es el occidente, y su fuerza se encuentra en el “Hayo”.



Querido lector. Te presentamos GUAKE que, en lengua Muisca, significa Frailejón. Este nombre que recibe el presente herbario pretende enaltecer una planta originaria del ecosistema de los páramos de Colombia, Ecuador y Venezuela y es vital en el ciclo del agua del ecosistema de la Sabana de Bogotá.

La medicina y partería Muisca se destacan por reconocer la intrínseca conexión entre la salud física y espiritual. Las plantas, en este contexto, no solo ofrecen remedios para enfermedades, sino que actúan como agentes que promueven el equilibrio y la armonía en todas las facetas de la vida, desde la gestación hasta la curación. Esta visión integral refleja la profundidad del conocimiento de los Muisca sobre la naturaleza humana y su relación con el entorno.

ISBN N° 978-958-52637-1-0

