



MONTES DE TIMBIRÉ: MANUAL DE PLANTAS DE USO MEDICINAL Y CONDIMENTARIO

2021



Lunita Lunera
Fundación



Cooperación
Española

Unión Europea para
FRONTERANORTE
territorio de
DESARROLLOPAZ



BASE LEGAL PARA DIGITALIZACIÓN DE LIBROS CON DERECHOS DE AUTOR

El Sistema Integrado de Bibliotecas de la Universidad Central del Ecuador, digitalizará su acervo bibliográfico siempre y cuando sea para fines educativos y de investigación. No se permite la reproducción y distribución para la comercialización directa e indirecta de este.

La digitalización del material bibliográfico se lo realiza de acuerdo al Código Orgánico De La Economía Social de los Conocimientos, Creatividad e Innovación **Art. 212 numeral 9, Literal ii** “(...) Una biblioteca o archivo podrá, además, realizar los siguientes actos (...) La reproducción electrónica y comunicación pública de obras de su colección para ser consultadas gratuita y simultáneamente hasta por un número razonable de usuarios, sólo en terminales de redes de la respectiva institución o para usuarios de esa institución bajo su control, en condiciones que garanticen que no se puedan hacer copias electrónicas de esas reproducciones” y **literal vii** “La reproducción, adaptación, traducción, transformación, arreglo, distribución y comunicación de una obra protegida por derechos de autor o una prestación protegida por derechos conexos, en uno o más formatos accesibles para el uso exclusivo de personas con discapacidad”.

Este material se considera un producto intelectual a favor de su autor; por tanto, la titularidad de sus derechos se encuentra protegida por el Código Orgánico De La Economía Social de los Conocimientos, Creatividad e Innovación. La violación a dichos derechos constituye un delito que será responsabilidad del usuario.

Este libro está disponible físicamente en

Biblioteca:

[Centro de Información Integral](#)

Piso:

01

Estante:

14

Bandeja:

08

Convenio interinstitucional:

Enlace al catálogo:



MONTES DE TIMBIRÉ: MANUAL DE PLANTAS DE USO MEDICINAL Y CONDIMENTARIO



Lunita Lunera
Fundación



Cooperación
Española

Unión Europea para
FRONTERA NORTE
territorio de
DESARROLLO PAZ



Edición e investigación

Alicia Franco y Mayra Flores

Autoras y autores

Manuel Ayoví
Rosa Elva Ayoví Valdez
María Corozo Arroyo
Maira Corozo
Saidi Angulo
Elis Betancourt
Lorena Valdez
María Rodríguez
Elis Corozo
Prisila Váldez
Marisol García
Ivan Valdez
Edith Mina
Katherin Valdez
Milagros Bacilio
Pastora Corozo
Jirabel Caicedo Valdéz
Evelyn Valdéz
Jasmin Peña
Magdalena Reuti
Alexandra Mercado

Ilustraciones y fotografías

Alicia Franco y Mayra Flores

Maquetación

Daniela Idrovo

Serigrafías de plantas:

Socias de AMATIF

Colaboraciones

Ilustraciones Odile Le pivain

Reconocimiento botánico Nina Duarte - Alvaro Pérez- Daniela Cevallos

Fotografía Alejandro Solano



Lunita Lunera
Fundación



Cooperación
Española

Unión Europea para
FRONTERANORTE
territorio de
DESARROLLOPAZ



Esta publicación se realiza en el marco del proyecto “Fortalecimiento y diversificación de los medios de vida desde la economía feminista de las asociaciones de la Frontera Norte del Ecuador, con énfasis en Timbiré y El Progreso, del cantón Eloy Alfaro y San Lorenzo, Esmeraldas, para la consecución de producciones agroecológicas y una soberanía alimentaria que contribuyan a mejorar los ingresos de las familias y relaciones más equitativas entre las personas y el medio ambiente”, como parte del Programa Frontera Norte, Territorio de Desarrollo y Paz; cofinanciado por la Unión Europea y la Agencia Española de Cooperación Internacional para el Desarrollo-AECID. Las opiniones expresadas en este manual no representan necesariamente la opinión oficial de la Unión Europea ni de la Cooperación Española.

ÍNDICE

1

Introducción

2

Presiones sobre la agrobiodiversidad en
Esmeraldas y Eloy Alfaro

5

Conocimientos medicinales y
gastronómicos en Timbiré

8

Los vínculos entre la gente de
Timbiré, las plantas y lo ancestral

11

Plantas e ilustraciones

15

Glosario

125

Fotografías

128

Referencias Bibliográficas



Este manual es un esfuerzo compartido entre la Asociación AMATIF y la Fundación Lunita Lunera, para explicar y documentar las plantas de uso medicinal y condimentario en la parroquia de Timbiré. Los manuales de plantas medicinales son un aporte importante para visibilizar la diversidad biológica y cultural del país. Además, son una herramienta para ampliar la discusión acerca de la medicina intercultural, las prácticas curativas y la agrobiodiversidad. En el manual que presentamos a continuación, identificamos en colaboración con las mujeres y hombres de Timbiré cuarenta y ocho especies de plantas medicinales y condimentarias. Algunas de ellas presentan usos más extensos y variados, y contrastan con la información secundaria de comunidades indígenas aledañas y de otros asentamientos del pueblo afrodescendiente del Pacífico, por ello es común encontrar usos similares en Colombia. En este compilado, nos enfocamos en las prácticas curativas que reproduce el pueblo afrodescendiente de Timbiré y el conocimiento sobre sus montes, que es como denominan a las plantas que se recolectan con propósitos medicinales o gastronómicos.

En el corazón de este manual está el trabajo de las socias de AMATIF, quienes participaron no sólo informando sobre el uso y valor de las plantas, sino también en el proceso creativo, recolección de muestras, elaboración de serigrafías y síntesis de la información. Son las autoras y autores de este manual. Esperamos ofrecer un manual dinámico, que guarde la diversidad misma de las plantas, sus relaciones, sus valores y estéticas, así como, poner a disposición de las futuras generaciones una herramienta pedagógica diseñada y situada en los conocimientos de sus antecesores.



PRESIONES SOBRE LA AGRODIVERSIDAD EN ESMERALDAS Y ELOY ALFARO

La provincia de Esmeraldas

La provincia de Esmeraldas se encuentra en la región litoral del Ecuador, colinda al este con las provincias del Carchi e Imbabura, al norte con el departamento de Nariño de la república de Colombia, al sur con la provincia de Manabí, y al oeste con el océano Pacífico. García (2001) sostiene que el pueblo afroesmeraldeño tiene un vínculo histórico y cultural con los pueblos afrodescendientes de todo el Pacífico, por este motivo muchas prácticas culturales afroecuatorianas son similares en el otro lado de la frontera. Los territorios de estas comunidades se denominan Tierras Bajas del Pacífico, y se caracterizan por colinas que no superan los treinta metros sobre el nivel del mar. El clima de la provincia varía desde tropical subhúmedo, subtropical húmedo y subtropical muy húmedo, con temperaturas medias de aproximadamente veinte y tres grados centígrados.

Hasta el año 2008, el cincuenta y cuatro por ciento del territorio de la provincia de Esmeraldas era bosque nativo, por este motivo ha sido conocida como la provincia verde. A diferencia del resto de provincias de la costa ecuatoriana, Esmeraldas logró conservar la mayor parte de su vegetación primaria a través de sus áreas protegidas, que colindan o se superponen con territorios indígenas. Las lógicas extractivistas que arremeten contra los recursos naturales de la frontera norte se juxtaponen con diferentes procesos territoriales e identitarios, así como, con manifestaciones de racismo ambiental (Moreno 2019).

Las problemáticas ambientales y violencias a las que se ve expuesta la provincia y su población han sido ampliamente documentadas (Lapierre y Macías 2018, Bayón y Torres 2019). La presión que ejercen las industrias extractivas como la minería y las agroindustrias merman la biodiversidad y las relaciones socionaturales entre las comunidades que históricamente habitaron estos territorios.

Este panorama tiene implicaciones en la flora nativa y la agrobiodiversidad de la provincia, lo cual repercute en la disponibilidad y reproducción del conocimiento ancestral sobre plantas medicinales en toda la provincia. Como es de conocimiento público, el uso extensivo de agroquímicos pone en riesgo las especies. “Los montes” que prestaban curación para las comunidades de esta zona están amenazados por la intensificación agrícola. La distancia que se necesita recorrer para encontrar las plantas adecuadas se extiende, lo que significa que cada vez es más difícil encontrarlas y, por lo tanto, mantener las prácticas que permiten reproducir la medicina ancestral. No obstante, como sostiene Lapierre y Macías (2018), “el enraizamiento con el territorio generó un modo particular de interacción con la naturaleza”. Un precedente de ello se encuentra en: Cuentos de la Creación, del historiador Juan García (2001), quien compila una serie de relatos afroesmeraldeños que destacan por las relaciones interpersonales entre seres humanos y no humanos. El cuento “La comida del perro” es un ejemplo de ello. En el relato, incluso antes de la existencia de los humanos, los animales condimentaban las comidas con los aliños de monte. Este vínculo identitario y afectivo entre los cuentos, el monte y el alimento enriquecen hasta el día de hoy la gastronomía afroesmeraldeña.

El cantón Eloy Alfaro

El cantón Eloy Alfaro, es uno de los siete cantones que conforman la provincia de Esmeraldas. Al norte colinda con el cantón San Lorenzo, al oeste con el cantón Río Verde, al sur con el cantón Quinindé y al este con la provincia de Imbabura. Su cabecera cantonal es Valdéz (Limonas), y tiene una composición étnica de población Chachi, Awá, Épera y Afrodescendiente principalmente. El cantón Eloy Alfaro forma parte de la bioregión del Chocó, uno de los ecosistemas más importantes en términos de biodiversidad y endemismo. En este cantón convergen dos hotspots, el Tumbes-Chocó-Magdalena y los Andes Tropicales. En plantas es quizás la región más rica del hemisferio occidental. Sin embargo, este ecosistema es uno de los más amenazados del mundo y en Ecuador ha sido uno de los más afectados por la deforestación en las últimas décadas. Esta zona posee un bosque que tiene lluvias permanentes, por lo tanto, es de vital importancia ya que se alimentan algunos ríos como: el Esmeraldas y el río Guayas. La conservación de este ecosistema es vital para la conservación del agua.

Los indicadores sociales de la provincia en general, y de los cantones en la frontera norte como Eloy Alfaro y San Lorenzo son alarmantes. El noventa y cuatro por ciento de la población tiene necesidades básicas insatisfechas, apenas el dos por ciento de la población tiene acceso a servicios de saneamiento y el dieciséis por ciento a agua entubada por la red pública. El porcentaje de analfabetismo es del diecisiete por ciento, y el promedio de años de escolaridad de siete (Lapierre y Macías 2018). La escasez de oportunidades para la población más joven es un factor de migración y de presión sobre los recursos naturales.

Actualmente, y por la importancia de esta zona, la biodiversidad se encuentra protegida por las Reservas Ecológicas Cayapas-Mataje, Cotacachi-Cayapas, y los Refugios de Vida Silvestre El Pambilar y La Chiquita. Sin embargo, la gran mayoría del territorio se ve amenazado por la ganadería, la explotación forestal, la minería y el turismo irresponsable. En este contexto el río Santiago o río Cayapas es uno de los más importantes en el territorio norte de Esmeraldas, no solo como fuente hídrica, sino como patrimonio cultural. Aparte del pueblo afroesmeraldeño, las comunidades chachi, awá y épera mantienen relaciones con el río que han inspirado leyendas, mitos, ritos, historias y tradiciones. La cuenca del río Santiago está compuesta por tierras cálidas y humedales. La riqueza que el ecosistema ofrecía permitía que el pueblo afrodescendiente y las nacionalidades indígenas fueran principalmente cazadores y recolectores. Los intercambios interétnicos (entre indígenas y afros, pero también con mestizos y blancos) fueron documentados por diferentes historiadores y sugieren el entrelazamiento de saberes culturales. El sincretismo religioso y cultural se extiende a las prácticas curativas hasta el día de hoy.

La parroquia Timbiré

Al igual que muchas otras comunidades afroesmeraldeñas, la parroquia rural de Timbiré se encuentra a las orillas del río Santiago. Tiene predominantemente población campesina dedicada a la siembra de cacao, plátano y otros productos. La comunidad de Timbiré se creó en el año de 1901, con la llegada desde Playa de Oro de Manuel José Valdez Ayoví, su esposa Custodia Ayoví Medina y su hija Juliana Valdez. Playa de Oro es reconocida en varios relatos como un lugar de origen para las comunidades afrodescendientes de la zona. El nombre del lugar se debe al mineral extraído por esclavos en la época Colombina. Según la historia, los esclavos que llegaron a Playa de Oro procedían de la provincia de Barbacoas-Nueva Granada (García), y se diseminaron a las riberas del río Santiago. Las disputas por el territorio y las presiones por la extracción de los recursos naturales estuvieron presentes desde entonces.

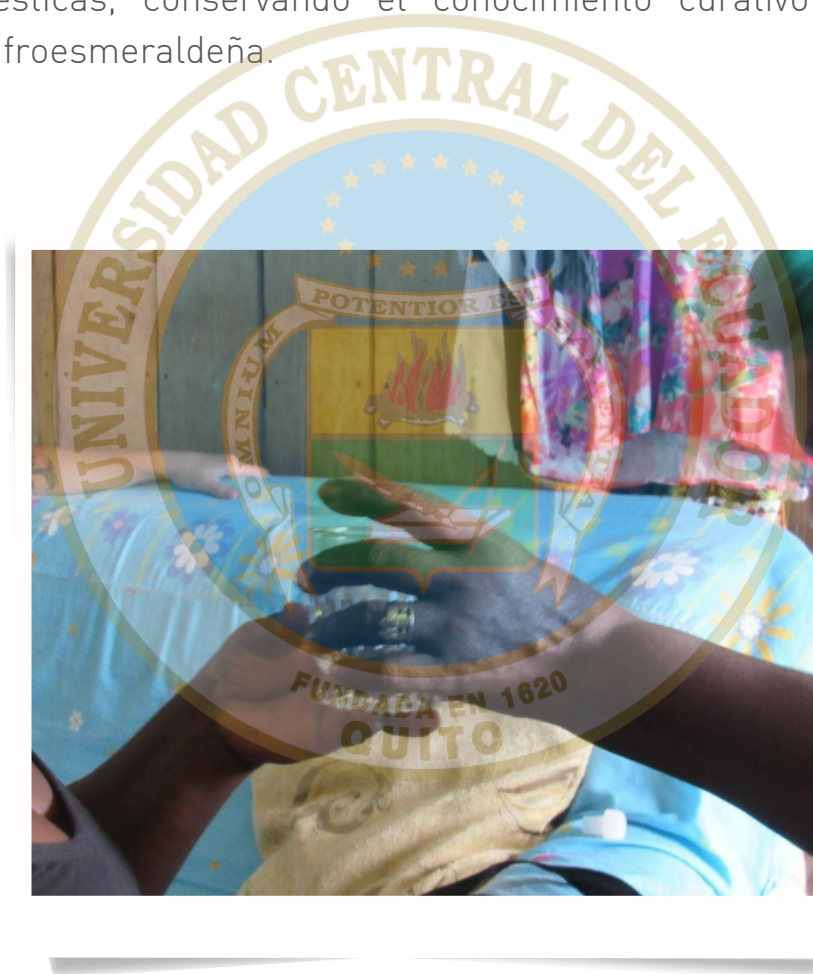
CONOCIMIENTOS SOBRE PLANTAS MEDICINALES EN TIMBIRÉ

Manuel Ayoví, hombre de octogenario de Timbiré, cuenta que para curar las picaduras de serpientes él trabaja con la Virgen del Carmen. “Con las oraciones de la Virgen del Carmen yo hago mi trabajo, lo mismo para un picado, con las oraciones de la Virgen del Carmen, antes de ponerle la mano yo me encomiendo, rezo parte del secreto y le pongo las manos, ella me ayuda, me ilumina y yo hago el trabajo” (entrevista 2021). La curación para Manuel, es una combinación entre la fe, el conocimiento y la experiencia. Manuel habla sobre las plantas medicinales y los conocimientos curativos de sus ancestros como “secretos”. Las curaciones no se reducen al correcto uso de las plantas. “No son plantas, son secretos”, dice Manuel Ayoví (entrevista 2021). Por ejemplo, él utiliza diferentes plantas para las mordeduras de diferentes serpientes, y sostiene que quien quiere ser un “curandero” de mordeduras de serpientes como él, debe ser mordido por siete tipos de culebras en compañía de su maestro para poder sanar, “así es como una persona aprende a defenderse”. Los maestros de Manuel le enseñaron cómo tratar a una persona, y desde entonces ha salvado a un sin número de gente de las mordeduras de serpientes. Entre las serpientes cuyo veneno ha curado están: las verrugosas, x, las corales y las “podridoras”. “Nosotros conocemos muchas plantas medicinales con las que hemos aprendido a defender a las personas” (Manuel Ayoví, entrevista 2021). Sin embargo, advierte que el conocimiento es irreducible al simple reconocimiento de la planta, es igual de importante conocer “cómo se maneja, cómo se coge la planta, cómo se la distribuye, de qué forma se le hace el tratamiento. Solo les doy la experiencia, pero no puedo decirle esta planta de aquí, está planta de acá, la de allá, la de acá, entonces si quieren conocer toda la experiencia hay que ir al campo” dice Manuel, (entrevista 2021). Al igual que Manuel, Rosa Elva partera de Timbiré, reconoce que la práctica curativa con plantas del monte va más allá de dosificación y composición de las plantas. Están profundamente imbricadas con el entramado sociocultural e identitario de la comunidad. “La partería requiere corazón, requiere valor, porque cualquiera no partea” dice Rosa Elva (entrevista 2021).

Mientras entendemos las limitaciones de nuestro manual, avizoramos con entusiasmo las múltiples combinaciones que ofrecen las plantas, la profundidad de sus relaciones y el silencioso cuidado que prestan a nuestra salud. Vemos también sus muchas funciones, medicinales, alimenticias y ecosistémicas, y sabemos que apenas podemos nombrar algunas, que otras ya no se encuentran fácilmente y que muchas necesitan de experiencia para ser identificadas. Nos cuentan sobre las botellas que se usan para curar el mal aire y mal de ojo, y cómo son preparadas por personas que conocen “los montes”, “son árboles que se va a agarrar a la selva, que todo mundo no conoce” (Maruja, entrevista 2021). Mientras Maruja nos muestra cómo se mide el espanto y el ojo, observamos en el suelo el discancer y la moradilla que recogió para la demostración, están frescos porque esas se usan para al sobijo, y en la botella que guarda los misterios de la curación se intuyen otras plantas, cuyo conocimiento es incluso reservado para Maruja. “A veces esas plantas ni yo misma las conozco, porque las cogió Lucha. Ella me compuso esta botella, y ella cogió sus plantas, me hizo la botella y me vendió. Dicen que cuando la persona muere, la botella se rebaja. Entonces lo que hice fue mandarle la botella a Cleofer, para que me preparara la botella nuevamente. Ella me preparó nuevamente con los montes y me la mandó de vuelta. Ella es otra señora que sabe curar, ella es de Tachina”. Los sobijos se acompañan de baños y lavados, que por lo general se repiten durante tres días. Algunos de estos conocimientos se transmiten a las nuevas generaciones y otros se pierden con la muerte de quienes conocían los secretos, como cuenta Maruja sobre el llamado ojo reventado, “hay personas que se les revienta y les sale herida, eso tienen que curar con una toma que se llama guarapilla, pero yo eso no se curar, a mi no me enseñaron. Los señores que curaban, ya esos fallecieron” (Maruja, entrevista 2021).

Combinar plantas para la curación no es sencillo, requiere sobre todo de experiencia. “Por eso tenemos la ayuda de las personas adultas, o curanderos, los que curan ojo, culebra. Por ejemplo, los que curan ojo saben que deben combinar el discancer, el gallinazo, la verbenilla, no sé cuántas plantas son, la flor amarilla, todo eso, y hacen su mezcla para poder hacer el sobijo” (Lorena, entrevista 2021). La asistencia de las personas de mayor edad es fundamental para mantener el bienestar familiar y comunitario, los bebedizos, por ejemplo, son usualmente preparados por las mujeres más ancianas de cada grupo familiar. “Si uno quiere hacer, uno tiene que preguntarles a ellas que saben qué es lo que lleva, y como hay unas que ya no pueden andar, le dicen a uno, y uno se dedica a conseguir los montes y los aliños de tienda, para que ellas preparan” (Seidi, entrevista 2021).

En Timbiré las personas aprenden de las plantas enfrentando problemas rutinarios, en el conocimiento práctico de curarse a sí mismas o a sus familiares, y que circula oralmente en la comunidad e intergeneracionalmente. Las mujeres relatan estos trasposos de conocimientos de suegra a nuera, de abuelas a hijas y nietas, y es así como el conocimiento medicinal de las y los Timbiricenses trasciende formas escolarizadas de aprendizaje. Se sustenta, práctica y reproduce en el cotidiano. Por este motivo, aunque el “monte” retrocede, se ve amenazado, deforestado, invadido, al interior de Timbiré, algunas plantas medicinales y condimentarias logran encontrar un nicho en las huertas domésticas, conservando el conocimiento curativo y la exquisita gastronomía afroesmeraldeña.



Fotografía: demostración de curación del espanto

LOS VÍNCULOS ENTRE LA GENTE DE TIMBIRÉ, LAS PLANTAS Y LO ANCESTRAL

Usualmente se habla de la ancestralidad con nostalgia. La compilación de textos sobre cultura popular que recogen la memoria colectiva y la historia oral es un abundante ejemplo. Aunque estos textos permiten ampliar las fronteras de la diversidad cultural también pueden reproducir miradas estáticas y homogéneas sobre el conocimiento ancestral. Una perspectiva más dinámica de la cultura, permite observar que el conocimiento es reinterpretado transgeneracionalmente y devela el carácter cambiante de lo identitario.

Desde esta perspectiva, reinterpretar la ancestralidad es imperante. Si por ancestralidad significamos que proviene de una historia, contexto y entramado cultural que le otorga sentido y se expande en un medio donde cobra diversas lógicas, podemos sin duda entender la relación que las personas en Timbiré sostienen con las plantas, no como un efecto del pasado que buscamos salvaguardar, sino como relaciones vigentes, entrelazadas con la cotidianeidad, en constante adaptación y en conversación con lo coyuntural o contemporáneo. Es decir, el conocimiento medicinal y gastronómico de las plantas no se transmite únicamente porque las personas se arraigan a un pasado remoto o a la tradición, sino porque estas prácticas mantienen vínculos profundos con el entramado simbólico y material donde se desarrollan la vida de las y los Timbiricenses.



Comprender lo ancestral desde una mirada dinámica permite des-folclorizar la ancestralidad y mirar integralmente su dimensión de conocimiento, con una utilidad, propósito, significado y complejidad. Muchos manuales de plantas medicinales intentan rescatar el conocimiento y enfatizan en la pérdida de los saberes para las nuevas generaciones con nostalgia, que busca capturar el conocimiento esquemáticamente. Aunque es una tarea importante documentar el momento histórico y los conocimientos adquiridos de las poblaciones, de manera que pueda alimentar el debate humano sobre la relación con la naturaleza, las plantas y lo medicinal, es también importante, si el objetivo es contribuir a la reproducción cultural de las personas de Timbiré, poner a disposición herramientas que permitan dialogar con las formas contemporáneas de difusión de conocimientos científicos y culturales. En este sentido, es óptimo pensar las relaciones con las plantas en términos que van más allá de la ancestralidad.

Esto no significa negar el carácter histórico del conocimiento donde emergen estos usos contemporáneos y enredos de interespecies (Haraway 2003). Las plantas de Timbiré no están guardadas únicamente en la memoria de las y los ancestros, sino que rompen los esquemas de la medicina occidental y se instauran en las huertas, recetas boca a boca, son lo que Haraway (2003) llama “especies de compañía”. Hemos desarrollado un cuidado mutuo con ciertas especies a lo largo de nuestras historias colectivas e individuales, las queremos, guardamos, cuidamos, y sembramos porque nos mantienen saludables, y en reciprocidad las mantenemos saludables también. Dependemos mutuamente, no solo física sino culturalmente.

Tomamos esta perspectiva para construir el manual de plantas medicinales por dos razones: la primera es que, en vez de sucumbir al paso del tiempo, donde el olvido amenaza la tradición, nos enfocamos en la agencia de la memoria y la práctica medicinal. En Timbiré se reproducen más de cuarenta y ocho relaciones diferentes con plantas medicinales identificadas hasta la fecha. Esta relación es la que nos interesa comprender. Las plantas se cultivan en las huertas domésticas de las mujeres de la asociación AMATIF, y se relatan historias subjetivas, personales y colectivas con las mismas. En segundo lugar, las plantas que curan el cuerpo, que curan los males, en vez de ser historia, tienen historia, poseen agencia. Son efectivas y se reproducen con relativa facilidad en un ecosistema también cambiante. Nos interesa representar en el manual esas relaciones sostenidas en el presente, antes que las relaciones del pasado, sin por ello dejar de observar la importancia del contexto histórico donde cobran significado.



Algunas de las plantas que se identifican en Timbiré, tienen diversos orígenes. Llegaron de distintos continentes y se adaptaron al ecosistema subtropical, donde continúan brindando sus beneficios a las poblaciones. Las personas de Timbiré, encuentran que las plantas no son valiosas únicamente de forma individual, sino en las múltiples combinaciones con las que se curan los malestares. “No hay una planta exclusiva para todo, más bien el compendio de todas hacen su función” (Lorena, entrevista 2021). Mientras exploramos el mundo de la medicina natural en Timbiré, se abre un sistema complejo de curación que hace que el bienestar de la población de Timbiré se encuentre profundamente entrelazado con la diversidad de su ecosistema. En este manual recogemos simplemente algunas de estas experticias e invitamos a adentrarse en los montes de Timbiré.

PLANTAS



AJÍ

Nombre científico: *Capsicum microcarpum*

Familia:
Solanaceae



Origen:
América
(andes tropicales)

Características:

Es un arbusto de perenne a semi perenne, puede alcanzar hasta los 2 metros de alto. Tiene hojas solitarias y unos frutos pequeños de 2-3 cm que maduran de verde a rojo.





USOS Y BENEFICIOS

Condimento: se prepara como salsa para acompañar las comidas y también se puede comer directamente el fruto, o incorporado en la cocción de otros alimentos.

Medicinal: se utiliza como vomitivo, antirreumático, contra el acné, la gripe, hemorroides y hasta para mejorar la memoria. Antiguamente se utilizaba como antiinflamatorio y antibacterial para las caries en los dientes, masticando el fruto. El compuesto activo más importante del ají es la capsaicina, sustancia que le da el picor a esta planta, pero también tiene la capacidad para hacer desaparecer el dolor. También se registran propiedades anticancerígenas al consumir ají y reduce el riesgo de infarto.

Cultivo: esta planta se propaga por semillas.

Cuidado o manejo: podas y recolección del fruto cuando alcanza la madurez.

Cosecha y parte empleada: los frutos se cosechan después de 3 meses del trasplante.

Formas de preparación: el ají se prepara usualmente como un aderezo, en ocasiones se añade a recetas específicas.

Contraindicaciones: en grandes cantidades puede ser muy tóxica. Los síntomas de envenenamiento son dificultad para respirar, piel azul y convulsiones. Sin embargo, es extremadamente raro el envenenamiento accidental por consumo de ají.

AJO

Nombre científico: *Allium sativum*

Familia:
Amaryllidaceae

Origen:
Asia occidental



Características:

Es una planta perenne con hojas planas y delgadas, de hasta 30 cm de longitud. Las raíces alcanzan fácilmente profundidades de 50 cm o más. El bulbo, de piel blanca, forma una cabeza dividida en gajos que comúnmente son llamados dientes.





USOS Y BENEFICIOS

Condimentario: el ajo es un potente saborizante natural, su uso se encuentra reportado en casi todo el mundo y en muchas recetas de la cocina mundial.

Medicinal: el ajo es un anticoagulante natural. Se recomienda incluir ajo en la dieta no solo para reducir el colesterol malo y proteger nuestro corazón, sino como remedio depurativo, antiséptico y antibacteriano. Es un excelente desintoxicante para el hígado.

Cultivo: se reproduce por sus dientes, cuando han germinado están listos para sembrar.

Cuidado o manejo: Le gustan los suelos sueltos, le gusta crecer sin malezas a su alrededor, y los suelos demasiado húmedos pueden pudrir la raíz.

Cosecha y parte empleada: los rizomas.

Formas de preparación: se lo usa como condimento en refritos, también se lo puede consumir asado o crudo. Lo importante es no comerlo todos los días para que no pierda sus características antibacterianas. Comerlo durante 9 días seguidos y luego parar un par de días, para luego volver a consumirlo.

Contraindicaciones: Cuando se están tomando medicamentos anticoagulantes, no se debe consumir ajo. Las personas que tienen baja presión no deberían comer demasiado ajo. Se recomienda no consumirlo antes o después de una operación para disminuir sangrado.

ALBAHACA

Nombre científico: Ocimum basilicum

Familia:
Lamiaceae

Origen:
Asia meridional
Europa



Características:

Es una planta anual de 20-50 cm de altura con tallos erectos y ramificados. Las hojas son opuestas, pecioladas, de forma oval con borde ligeramente dentado. Las flores son blancas o blanco con rosa, pequeñas.





USOS Y BENEFICIOS

Condimentario: las hojas son usadas como condimento, en ensalada, para salsas y sopas.

Medicinal: la decocción de las hojas y flores se usan para el dolor de cabeza y garganta. Para eliminar las nubes de los ojos se usa el zumo de las hojas y semillas. Las hojas secas también se usan como medicina y el aceite esencial obtenido por destilación de la planta es usado en cosmética y perfumería.

Cultivo: se dispersa principalmente por semillas. Le gustan los suelos fértiles, con buena exposición solar y de textura ligera, situados en áreas con buena circulación de aire.

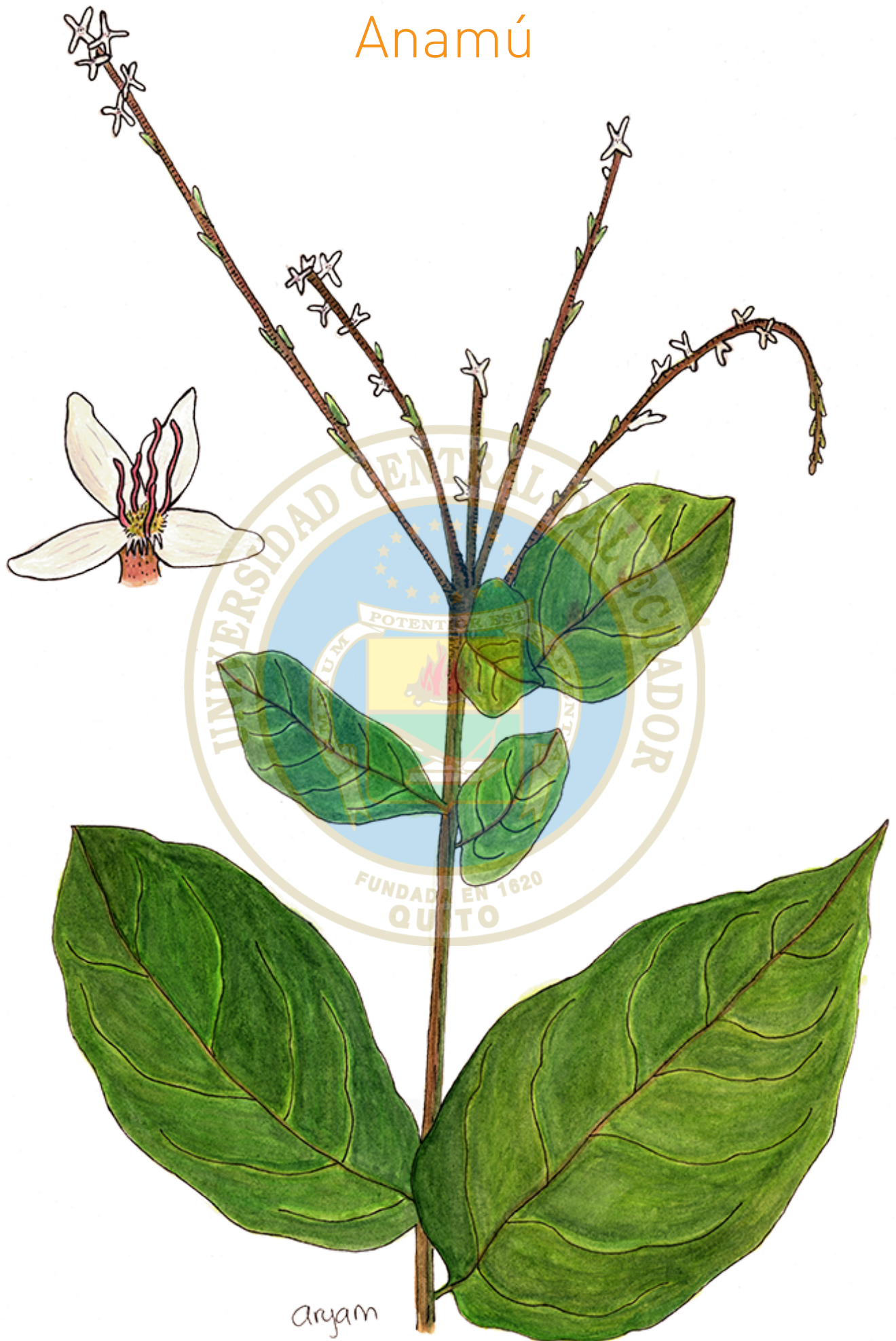
Cuidado o manejo: esta planta es propensa a enfermedades causadas por hongos, no debe estar en lugares muy húmedos. La albahaca es una buena compañera de los cultivos de tomate riñón.

Parte empleada: hojas, flores y semilla.

Formas de preparación: las hojas ya sea en infusión o en el aporte condimentario.

Contraindicaciones: no se registran efectos, pero en aceite esencial es muy fuerte y puede ocasionar irritaciones.

Anamú



ALBAHACA MONTE O ALBAHACA MORADA

Nombre científico: *Ocimum micranthum*

Familia:
Lamiaceae

Origen:
América tropical



Características:

Es una hierba anual, cultivada como perenne que mide aproximadamente de 40 a 60 cm de alto. Tiene tallos marcadamente tetragonales, rojizos a púrpura, generalmente sin pelos. Las Hojas son opuestas, ovadas a elípticas, con la base adelgazada hacia el pecíolo, con dientes en el margen, con la cara inferior más clara que la superior; los pecíolos delgados, acanalados, de hasta 3 cm de largo.





USOS Y BENEFICIOS

Medicinal: se utiliza para contrarrestar dolor de estómago y resfriados, el principal uso es como remedio contra gusanos que algunas veces parasitan las fosas nasales de la gente de los trópicos; para esto, las hojas se pulverizan y colocan dentro de la nariz provocando que las larvas salgan (Standley y Williams, 1973). La literatura científica dice que estudios realizados, han demostrado compuestos de esta planta repelen mosquitos, son activos contra patógenos humanos, hongos, insectos, y larvas; y ha presentado actividad antimicrobiana, antioxidante, antiprotozoaria, anticonceptivo y antiinflamatoria.

Gastronómico: en Timbiré se usa en diferentes recetas como hierba de olor.

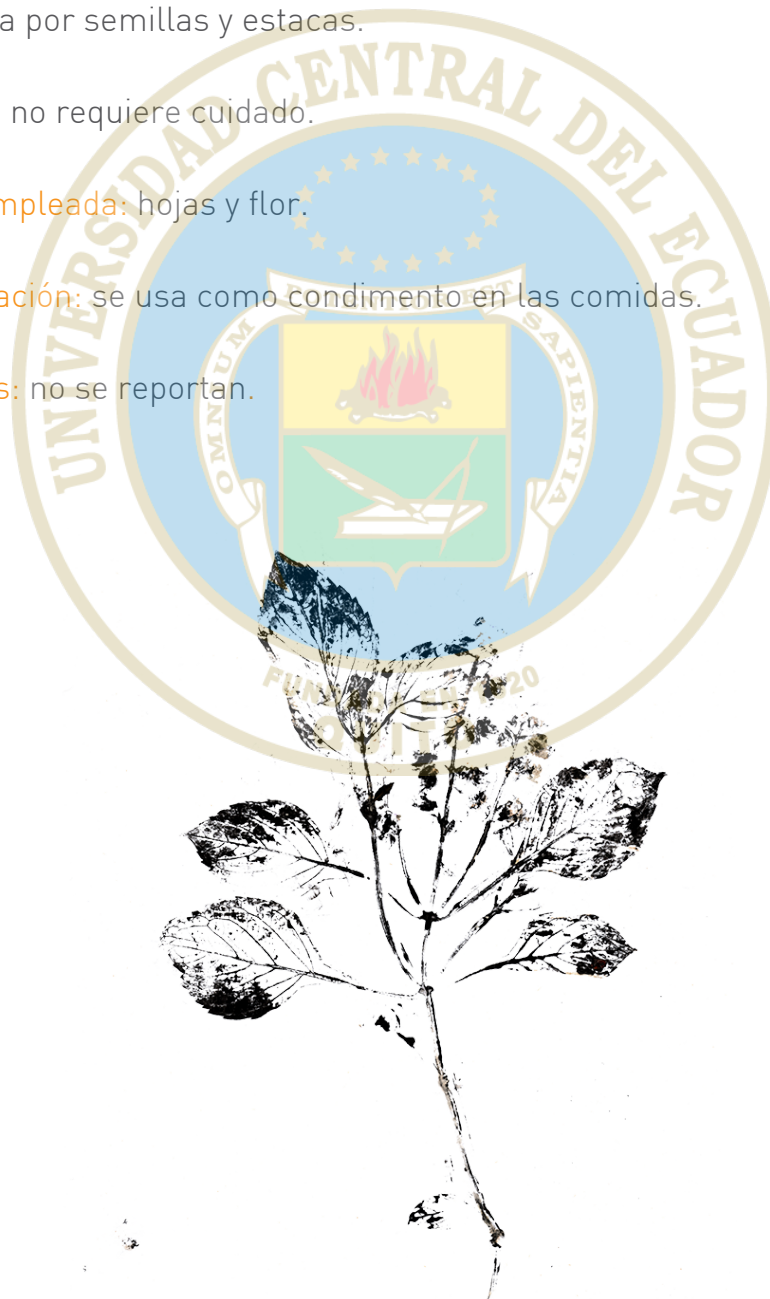
Cultivo: se dispersa por semillas y estacas.

Cuidado o manejo: no requiere cuidado.

Cosecha y parte empleada: hojas y flor.

Formas de preparación: se usa como condimento en las comidas.

Contraindicaciones: no se reportan.



ALTAMISA

Nombre científico: Ambrosia cumanensis

Familia:
Asteraceae

Origen:
América



Características:

Es un arbusto de 1-1,5 metros, con hojas abundantes compuestas y pinnadas. Tiene una inflorescencia con flores blancas- amarillentas.





USOS Y BENEFICIOS

Medicinal: según la medicina tradicional se hace hervir por unos minutos, y se hacen baños para la artritis. Y para sacar el frío de los huesos. Algunos campesinos se ponen hojas en las botas para que no se cansen al caminar.

Se pueden hacer asientos para los cólicos menstruales.

Es curativa de la gripe. Se utiliza cuando las parteras asisten a los alumbramientos para que apuren los dolores y el parto. También se usa ocasionalmente para el dolor de estómago, porque ayuda a desinflamar.

Cultivo: se siembra una rama de la planta para reproducirla.

Cuidado o manejo: hay que podar porque es un arbusto frondoso.

Cosecha y parte empleada: ramas, hojas y flores.

Formas de preparación: se amasa la hoja cruda con agua bendita, y esa toma se les da a las mujeres que están en parto.

Contraindicaciones: no se registran.



ANAMÚ O ZORRILLA

Nombre científico: Petiveria alliacea

Familia:
Phytolacaceae

Origen:
centroamérica
y sudamérica



Características:

Es una hierba terrestre perenne, con hojas alternas, hojas grandes y una inflorescencia larga con flores muy pequeñas de color crema.





USOS Y BENEFICIOS

Medicinal: es conocido que esta planta tiene una actividad antimicrobiana. Las hojas y flores, en cocción, se usan para tratar la tos. Las hojas, en vaporizaciones, son eficaces para tratar la gripe y bajar la fiebre. Las ramas hervidas y el zumo de las hojas se toman para tratar las molestias en niños resfriados. Se utiliza para tratar las picaduras de alacranes, dolores reumáticos, así como, la hepatitis e ictericia. Se cree que tiene propiedades mágicas en la preservación de la salud humana, da buena suerte tenerla en el jardín ya que aleja los males y las hechicerías. En Timbiré el anamú o zorrilla cura el pasmo, ayuda a las personas con cáncer y a veces también se lo prepara con la nacedera y calambombo en los bebedizos para las mujeres en labor de parto ya que ayuda a estimular la producción de leche para la lactancia.

Cultivo: es una planta silvestre, se puede transplantar por esqueje o reproducir por semilla.

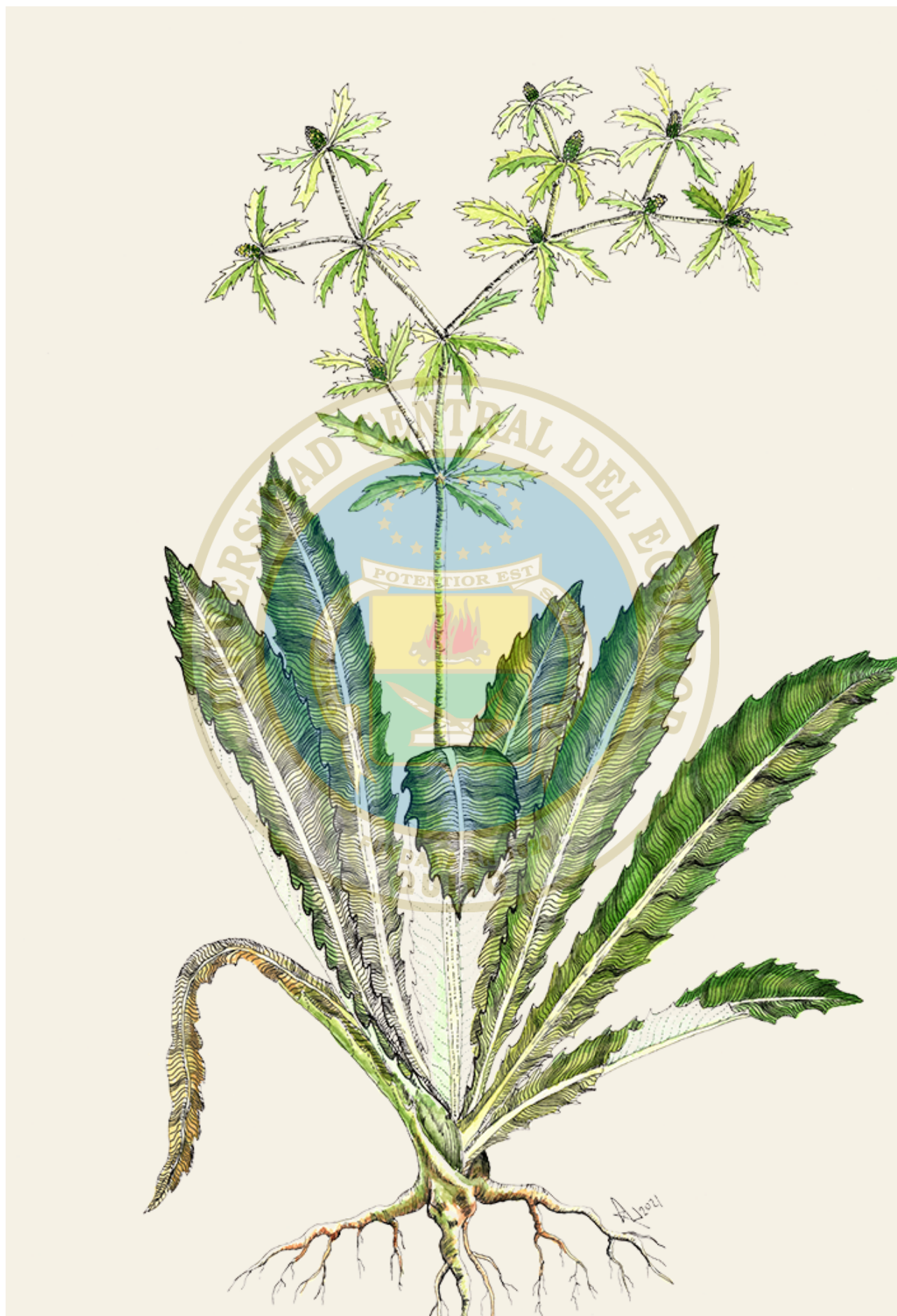
Cuidado o manejo: no requiere

Cosecha y parte empleada: se usa la hoja y el tallo para hacer tomas.

Formas de preparación: se toma como infusión o en bebedizo.

Contraindicaciones: no se registran efectos.

Chillangua



BIBLIA

Nombre científico: Justicia secunda

Familia:
Acanthaceae

Origen:
América tropical



Características:

Es un pequeño arbusto perenne que mide de 0,50 m a 1 metro de altura, con flores rojo-violeta que se agrupan en 5 pétalos sobre la corola.





USOS Y BENEFICIOS

Medicinal: según la medicina tradicional, es usada por las poblaciones latinoamericanas en afecciones como anemia, dolores de riñones, oídos, garganta, como hipoglicemiante, energizante e hipolipemiante, sin que se haya establecido aún su eficacia. En Timbiré se utiliza para la anemia. Según algunos estudios científicos esta planta posee un potencial astringente, anti-inflamatorio y antiséptico.

Cultivo: se propaga por esquejes.

Cuidado o manejo: no requiere

Cosecha y parte empleada: hojas.

Formas de preparación: se hace en agua apagada, o también se amasa, se pone en agua y se toma. También, se puede hacer una infusión y tomarla a lo largo del día sin ser necesario volver a calentar.

Contraindicaciones: no se registran efectos.



BIJAO

Nombre científico: *Calathea lutea*

Familia:
Marantaceae

Origen:
América tropical



Características:

Es una hierba terrestre, con grandes hojas de color verde que pueden medir 1 metro a 4 metros de longitud y unos 50 cm de anchura. Las flores son amarillas y surgen entre brácteas de color marrón rojizo lo que proporciona un bello contraste. Pueden florecer durante todo el año.





USOS Y BENEFICIOS

Condimentario: las hojas se usan como aislante, para techar viviendas, para tapar las ollas, envolver y cocinar alimentos al vapor o asarlos.

Cultivo: Se reproduce por semillas o por la división de sus rizomas.

Cuidado o manejo: puede aguantar suelos pobres, y bien irrigados. Sin embargo, para producción se necesitan suelos ricos en nitrógeno para la calidad de sus hojas y sílice.

Cosecha y parte empleada: hay que establecer el tiempo de residencia, es decir cuántos cortes de hojas se hacen en cada planta, más o menos cada 3 meses. La producción es permanente durante todo el año.

Formas de preparación: se usan las hojas para envolver los alimentos, comúnmente para hacer el tapao de pescado. En Timbiré también se usa para la fermentación del chocolate y hasta hace poco se usaba para asar queso. La hoja suelta sus propios jugos en las preparaciones, lo que hace que tenga un valor condimentario y no solo utilitario.

Contraindicaciones: no hay



BOROJÓ

Nombre científico: Borojoa patinoi

Familia:
Rubiaceae

Origen:
El Chocó



Características:

Es un árbol de 3 a 5 metros de alto, con tallo leñoso y hojas simples verde brillante con las nervaduras pronunciadas. Sus flores son blanquecinas y carnosas, y su fruto es una baya carnosa grande hasta de 12 cm, de color verde cuando son jóvenes, y cuando maduran se hacen pardo rojizos.





USOS Y BENEFICIOS

Alimentario: se usa la fruta como alimento, en jugos, postres y salsas.

Medicinal: a esta fruta se le atribuyen algunas propiedades medicinales que incluyen tener propiedades afrodisíacas. También, ayuda a estimular el sistema inmune ya que tiene alto contenido de vitamina C. Es un buen cicatrizante si se lo usa en emplastos en zonas afectadas. Tiene alto contenido de antioxidantes por lo que es un buen energizante.

Conservante: se usa para embalsamar muertos, científicamente se ha comprobado que tiene una actividad antimicrobiana y es un buen conservante.

Cultivo: la planta se propaga por semillas, acodos o injertos. Lo mejor es reproducirlo con estolones de 45 cm, si el árbol solo da flores masculinas se debe hacer un injerto.

Cuidado o manejo: le gusta el calor y la humedad. Es un árbol de sotobosque, necesita un poco de sombra, para su desarrollo. Al borojó le gustan los suelos con fertilidad y mucha materia orgánica. La fruta debe dejarse madurar en la planta.

Cosecha y parte empleada: la corteza del fruto puede cubrirse de un hongo, pero internamente el fruto conservará su salud y buenas características.

Formas de preparación: como medicina se hace una panda de borojó para curar heridas. La panda se realiza tomando pulpa madura de borojó, y frotandola en la mano para que se forme una especie de crema, eso se coloca en la herida para que forme una costra y cuando ha secado se retira, y la herida ya ha cicatrizado. Como comestible usualmente se prepara en jugo.

Contraindicaciones: no se debe exceder en su consumo.

Cúrcuma



BLEDO

Nombre científico: *Amaranthus sp.*

Familia:
Amaranthaceae

Origen:
América



Características:

Es una hierba perenne, que puede crecer hasta 1 metro de alto. Es erecta, puede ser simple o más o menos ramificada, y tiene una raíz principal bastante robusta que puede llegar a un 1 metro de profundidad. Tiene hojas lanceoladas, y una inflorescencia que contiene muchas flores pequeñas, de color verde-blancusco.





USOS Y BENEFICIOS

Alimentario: de esta planta se consume todo ya sea el tallo, sus hojas y sus semillas. Era consumida por los Mayas, los Aztecas, los Incas en forma vegetal como cereal.

Medicinal: tiene potenciales anti-inflamatorios, le dan a los niños cuando se les quita el seno.

Cultivo: es una planta espontánea

Cuidado o manejo: el bleo es muy resistente a los climas fríos y secos, y crece incluso en suelos pobres y húmedos, en zonas muy tropicales y con lluvias.

Cosecha y parte empleada: hojas, tallo y flor.

Formas de preparación: se cocina y les dan a los bebés cuando les quitan el seno para limpiarles el estómago.

Contraindicaciones: no se conocen



CALAMBOMBO

Nombre científico: no se identificó

Familia:
Desconocida

Origen:
Desconocido



Características:

Es una planta que no produce flor, de hojas anchas.





USOS Y BENEFICIOS

Medicinal: se usa para dar a las mujeres que están en labor de parto.

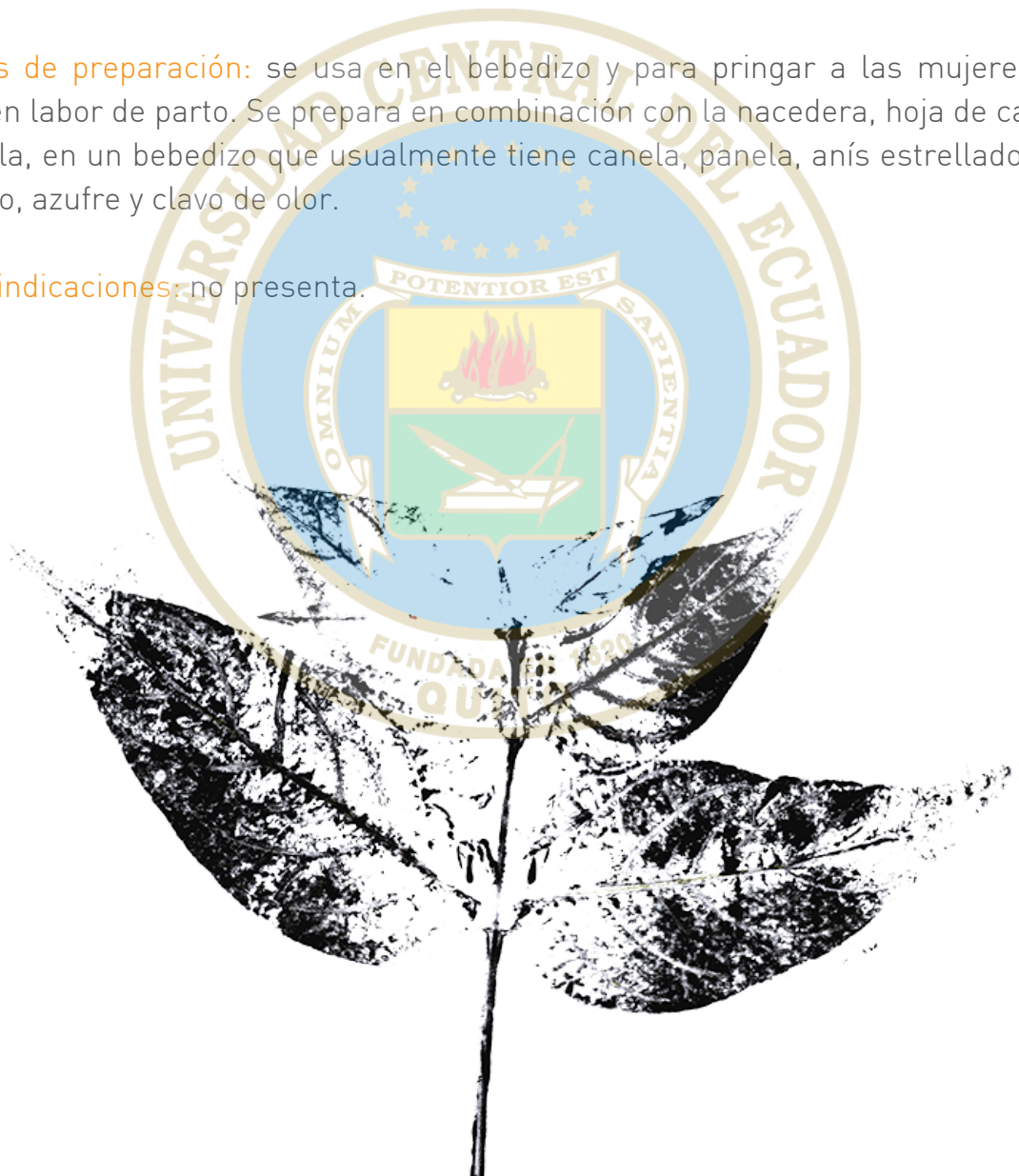
Cultivo: se siembra la rama.

Cuidado o manejo: hay que podarlo cuando se hace muy frondoso.

Cosecha y parte empleada: hoja y tallo.

Formas de preparación: se usa en el bebedizo y para pringar a las mujeres que están en labor de parto. Se prepara en combinación con la nacedera, hoja de caimito y zorrilla, en un bebedizo que usualmente tiene canela, panela, anís estrellado, anís menudo, azufre y clavo de olor.

Contraindicaciones: no presenta.



CHILLANGUA

Nombre científico: Eryngium foetidum

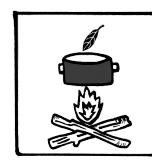
Familia:
Apiaceae

Origen:
América Tropical



Características:

Son hierbas profusamente ramificadas, que alcanzan un tamaño de 50–60 cm de alto. Hojas lanceoladas y con el borde dentado.





USOS Y BENEFICIOS

Alimenticio: el fruto es comestible para algunas comunidades amazónicas. Las hojas se consumen frescas, en ensaladas y sopas. También, como condimento de todo tipo de guisos, como estofados de pescado, sopas y ají, así como, en la preparación del tapao.

Medicinal: se usa para tratar afecciones de los pulmones, dolor de estómago, diarrea, heridas infectadas y mejorar la circulación.

Cultivo: crece espontáneamente, pero también puede cultivarse en el patio de las casas.

Cuidado o manejo: no requiere

Cosecha y parte empleada: se utilizan las hojas frescas para condimentar la comida.



Formas de preparación: se usa para condimentar el tapao y otras preparaciones. La raíz, en cocción, alivia el dolor de estómago. Las hojas maceradas y puestas como cataplasmas en los huesos, alivian el dolor. Las hojas, hervidas y mezcladas con jugo de caña de azúcar se usan para tratar los malestares estomacales. Las hojas son usadas para sanar heridas infectadas. La infusión de las hojas se bebe para tratar la diarrea. Las ramas se consumen para propiciar una buena circulación.

Contraindicaciones: no hay.

Doncella



Nombre científico: *Lippia sp*

Familia:
Verbenaceae

Origen:
América Tropical



Características:

Es un arbusto grande, que llega a tener hasta 2 metros de alto, muy ramificado, muy aromático. Las flores pequeñas, color crema-blancuzco crecen en los nudos de las ramas, agrupadas y abundantes





USOS Y BENEFICIOS

Medicinal: en usos de medicina tradicional, se usa para calmar cólicos menstruales, fiebre reumática, insomnio, enfermedades del corazón y calmar los nervios. Cura el mal aire. También se utiliza para curar la gripe, y cuando alguien está “acedo” del estómago.

Cultivo: Se propaga por esqueje.

Cuidado o manejo: no requiere.

Cosecha y parte empleada: hojas y flores.



Formas de preparación: en cocción o infusión para hacer tomas. En Timbiré, se usa para curar el mal aire, las hojas del chivo se amasan con trago y se hace sobijos, también se combina con la flor amarilla y la hoja del gallinazo, romero, palo santo, gotas de agua florida en agua apagada y le dan a tomar a la persona. Para hacer baños, en cambio, se pone agua en una tina, y se calienta con el sol, en la tarde se baña con el agua tibia. Cuando se acaban los tres baños, se hacen tres lavados. Tiene que hacer tres baños y tres lavados para terminar la curación del mal aire. Durante la pandemia por Covid-19 el chivo se utilizó, junto con las hojas de la guayaba para bañarse. Para el “acedo” del estómago se amasa las hojas, se saca el zumo y se le da de tomar a la persona.

Parte empleada: las ramas completas, con hojas y flores.

Contraindicaciones: no se conoce.

CRESPÓN

Nombre científico: *Hibiscus rosa-sinensis*

Origen:
Asia



Familia:
Malvaceae



Características:

Es un arbusto grande y frondoso puede tener hasta 2 metros de altura, con hojas color verde brillante, son ovadas y tienen el margen dentado. Las flores son vistosas de color rojo brillante.





USOS Y BENEFICIOS

Ornamental: Se usa como cerca viva, por sus coloridas flores. También las flores se usan para decorar platos festivos.

Medicinal: Se pone el tallo cortado en agua, se deja varias horas y se utiliza para suavizar el cabello. En Timbiré, también se usa para refrescar el cuerpo y en infusión para aliviar los problemas de riñones y desinflamar. Cuando los niños lloran mucho, se refriega el crespon y se lo deja reposar en agua, al siguiente día, con el agua reposada se baña a los niños “para que se amansen”. En la medicina china se le atribuyen propiedades antiespasmódicas, analgésicas, astringentes, suavemente laxantes, emenagogas, antirritantes.

Cultivo: Se propaga por esqueje.

Cosecha y parte empleada: se poda las hojas y tallos para usos medicinales, y se colecta usualmente cuando está en floración.

Formas de preparación: se machaca bastante y se pone en un envase grande, con eso se baña para refrescar el cuerpo cuando está acalorado o hay fiebre.

Contraindicaciones de acuerdo a su consumo: no se conocen contraindicaciones.



CÚRCUMA

Nombre científico: *Curcuma longa*

Familia:
Zingiberaceae

Origen:
Sudeste Asiático



Características:

es trata de una planta herbácea perenne con raíces o tubérculos oblongos palmeados, arrugados en el exterior, marrones por fuera y de un color naranja profundo en el interior. Mide alrededor de unos 2 metros de alto, presenta hojas largas, lanceoladas, verdes. Es una planta que casi nunca florece.





USOS Y BENEFICIOS

Condimentario: la cúrcuma es conocida en la industria alimentaria como E-100, su resina se utiliza como agente saborizante y colorante alimenticio de color anaranjado siendo el responsable de éste la curcumina, compuesto fenólico que sirve para aromatizar y dar color a mantequillas, quesos, diversas conservas, mostaza, cereales, sopas, caldos, productos cárnicos y lácteos.

Medicinal: la curcumina tiene una poderosa acción antimicrobiana, inhibiendo el crecimiento de bacterias patógenas, virus y hongos.

Cultivo: crece mejor en suelos francos, fértiles y bien drenados con pH ligeramente ácido (5 a 6). Se reproduce por medio de los bulbos en sus raíces.

Cultivo: crece mejor en suelos francos, fértiles y bien drenados con pH ligeramente ácido (5 a 6). Se reproduce por medio de los bulbos en sus raíces.

Cuidado o manejo: necesita temperaturas de entre 20C y 30C; y una considerable pluviosidad para prosperar, sobre todo para los siete a diez meses de cultivo. Necesita altos niveles de luz para crecer, por lo que se encuentra en campos abiertos.

Cosecha y parte empleada: la raíz

Formas de preparación: se deja secar, se pulveriza o se muele, también se puede añadir fresca a ciertas comidas.

Contraindicaciones: no hay



Escubilla



DISCANCER

Nombre científico: Alternanthera sp.

Familia:
Amaranthaceae

Origen:
América del Sur



Características:

Es una hierba terrestre pequeña hasta 30cm de altura, son frondosas ramificaciones con hojas alargadas de color rojizo (vino tinto).





USOS Y BENEFICIOS

Medicinal: según la medicina tradicional se utiliza para aliviar los cólicos menstruales, para parar las hemorragias y para limpiar la sangre. También se usa para curar el mal de ojo, y si se combina con el espíritu santo ayuda a limpiar el hígado.

Cultivo: se propaga por esqueje.



Cosecha y parte empleada: hojas.

Formas de preparación: el chulco morado y el discancer menudo se cocinan, y se le da a tomar y bañar a la mujer que tenga una hemorragia. Se amasa las hojas, se saca el zumo y se pone en agua para tomar.

Contraindicaciones: no hay

DONCELLA

Nombre científico: *Peperomia pellucida*

Familia:
Piperaceae

Origen:
América tropical



Características:

Es una planta terrestre, pequeña crece hasta 45cm, tiene raíces poco profundas y es una planta anual, se caracteriza por estar siempre fresca, tiene las hojas en forma de corazón con mucho brillo, los tallos son suculentos.





USOS Y BENEFICIOS

Medicinal: en Timbiré la doncella se usa para limpiar el hígado. Las hojas machacadas se utilizan para quitar la hemorragia nasal. Para los Secoyas, las hojas maceradas o toda la planta en bebida se usan para aliviar el dolor del corazón. Esta planta posee propiedades analgésicas y tiene posibles propiedades antibióticas y antifúngicas.

Cultivo: es una planta espontánea, pero podría ser cultivada también.

Cuidado o manejo: no requiere un cuidado especializado.

Cosecha y parte empleada: hojas y flores.

Formas de preparación: hierva el agua, deja que el agua enfríe, toma las hojas y las mete a una jarra. Eso se puede tomar durante todo el día.

Contraindicaciones: Puede causar alergias. Pero no se han reportado casos clínicos del uso de esta planta.



DOÑA JUANA

Nombre científico: *Adenostemma lavenia*

Familia:
Asteraceae

Origen:
América



Características:

Es un arbusto perenne, con hojas opuestas que tienen los márgenes irregulares como con dientes. Es una planta amarga.





USOS Y BENEFICIOS

Medicinal: esta planta se la utiliza para neutralizar la mordida de algunas serpientes venenosas, también se han descrito para el tratamiento de abscesos, enfermedades cutáneas y heridas en la piel. Posee anticoagulantes por eso se usa para antídoto contra mordedura de *Bothrops asper*. En Timbiré, se usa también para la diabetes.

Cultivo: Se puede propagar por esqueje. (no se encuentran datos de cultivo), es una planta espontánea.

Cuidado o manejo: no requiere

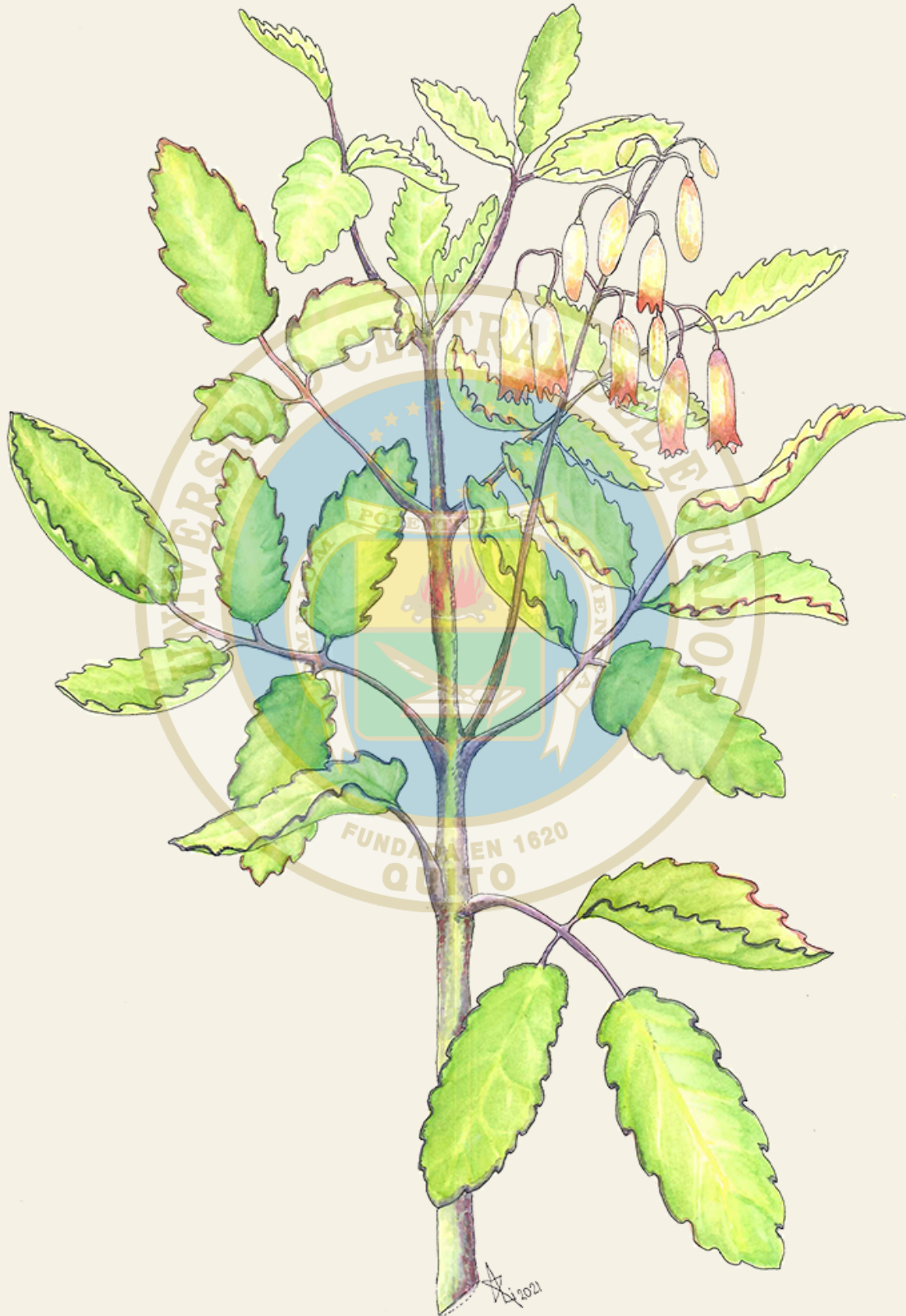
Cosecha y parte empleada: hojas y tallos.

Formas de preparación: se usa para pringar, y cocinada para la diabetes. Las hojas y el tallo asados, se utilizan para curar hongos de la piel. Las ramas en infusión con las ramas del Tiatino (*Scoparia dulcis*), se utilizan para tratar la inflamación de las ubres de las vacas.

Contraindicaciones: No se ven contraindicaciones.



Espíritu Santo



ESCUBILLA

Nombre científico: Sida rhombifolia (poeppigiana)

Familia:
Malvaceae

Origen:
América tropical



Características:

Es un arbusto pequeño de 60cm a 1,50 metros de alto. Generalmente es un tallo principal con ramificaciones que tienen hojas alternas. Las flores crecen en las axilas de las ramas, son solitarias y de color anaranjado pálido y con un color rojizo cerca de la corola.





USOS Y BENEFICIOS

Medicinal: según la medicina tradicional las hojas se cocinan y el agua es utilizada para lavar el cabello y eliminar la caspa. La infusión de las ramas y las hojas en emplasto se utilizan para aliviar golpes y abscesos pequeños. Se reporta científicamente que las hojas y el tallo tienen un mucílago anti-inflamatorio.

Herramienta: se utilizaba antiguamente para barrer las casas.

Cultivo: Es una planta espontánea. Generalmente crece en los bordes de los caminos.

Cuidado o manejo: algunas de estas malvaceas suelen ser portadoras de un virus que afecta a otras plantas de esta familia de malvaceas.

Cosecha y parte empleada: hojas y tallos

Formas de preparación: cocción de las hojas

Contraindicaciones de acuerdo a su consumo: no se reportan.



Katherino L

ESPÍRITU SANTO

Nombre científico: *Kalanchoe pinnata*

Familia:
Crassulaceae



Origen:
Madagascar,
introducida en
todos los trópicos
del mundo



Características:

Es una planta suculenta que se distingue por la profusión de diminutas plántulas que se forman en los márgenes de sus hojas. Puede llegar a crecer hasta 1 metro de alto. Tiene una flor acampanada color crema con rosa.





USOS Y BENEFICIOS

Medicinal: en Timbiré se usa para la gripe, para el dolor de garganta, para el hígado graso, para el dolor de cabeza y para limpiar el estómago, también se utilizan para las infecciones combinado con el llantén. En otras zonas se la conoce también principalmente por sus usos medicinales, el jugo de las hojas de esta planta ejerce una actividad antibiótica in vitro frente a las especies bacterianas *Staphylococcus aureus*, *Bacillus subtilis*, *Escherichia coli* y *Pseudomonas aeruginosa*; también se reporta la presencia de actividad antifúngica en estudios in vitro, con un extracto acuoso de hojas de la planta. Se usa para el tratamiento de afecciones de la piel como lastimados, granos, verrugas, picaduras de insectos y quemaduras. Las hojas son utilizadas para la elaboración de infusiones que combaten los efectos nocivos provocados por infecciones respiratorias como la bronquitis, el asma y los resfriados. Los cataplasmas elaborados por maceración de las hojas son muy eficientes en el tratamiento de infecciones cutáneas y con propiedades coagulantes (por la presencia de saponinas).





USOS Y BENEFICIOS

Cultivo: Es una planta que le gusta el sol, pero no directo. Pero si está en sombra tampoco crecerá. Le gusta el riego moderado. Se siembra la hoja y de ella brotan las raíces.

Cuidado o manejo: Es sensible a las heladas, no tolera demasiada humedad.

Cosecha y parte empleada: hojas.

Formas de preparación: se machaca la hoja y se saca el zumo, se agrega limón, se deja reposar una noche y se toma al siguiente día para curar el hígado. Se mastica para desinflamar la garganta, o se la pone amasada en agua con limón, es posible dejarla de un día para el otro, o se la toma el mismo día y se hace gárgaras. Si se usa para el dolor de cabeza, hay que machacarla con mentol y ponerla en una venda que se coloca en la cabeza. En combinación con la hoja de la doncella, se cocina y también ayuda a corregir los problemas del estómago.

Contraindicaciones: no se registran

FLOR AMARILLA

Nombre científico: Tagetes patula

Familia:
Asteraceae

Origen:
América



Características:

Es un arbusto pequeño de hasta 60 cm de altura, con hojas pinnadas y flores amarillas, anaranjadas





USOS Y BENEFICIOS

Medicinal: según la medicina tradicional, se usan las flores maceradas en agua con panela y se las deja al sereno, luego se lavan los ojos para sanar la conjuntivitis. Se la usa como cultivo asociado con el tomate, ya que posee un nematocida natural en la raíz. En Timbiré se la utiliza para el mal aire.

Cultivo: se siembra por semillas.

Cuidado o manejo: hay que realizar podas cuando crece dentro de invernaderos para evitar hongos.

Cosecha y parte empleada: flores

Formas de preparación: macerado en agua apagada con panela. En combinación con la hoja del gallinazo para curar el mal aire.

Contraindicaciones: hay algunas tagetes muy parecidas que pueden generar ceguera si no es la especie.



Flor del niño



FLOR DEL NIÑO

Nombre científico: *Caesalpinia pulcherrima*

Familia:
Fabaceae



Origen:
América tropical



Características:

Es un árbol pequeño de hasta 3 metros de altura, sus hojas son compuestas de otras hojitas pequeñas, es un árbol frondoso con flores muy vistosas rojas con amarillo y sus frutos son unas vainas.





USOS Y BENEFICIOS

Medicinal: según la medicina tradicional, las hojas se utilizan en cocción para tratar la tos y otras dificultades respiratorias. También las hojas en infusión se usan como purgante. Se lo utiliza también como un árbol ornamental por la belleza de sus flores.

Cultivo: se propaga por semillas.

Cuidado o manejo: le gustan los lugares soleados y puede usarse como cerca viva.

Cosecha y parte empleada: flor y hojas.

Formas de preparación: en agua apagada con la flor del saúco, para dar de beber a los niños resfriados.

Contraindicaciones de acuerdo a su consumo: no se reportan.



GALLINAZO

Nombre científico: No se identificó

Familia:
desconocido

Origen:
desconocido



Características:

Es una planta de hojas redondeadas y ramas pequeñas.





USOS Y BENEFICIOS

Medicinal: es utilizada para curar el mal aire, el mal de ojo y hacer sobijos.

Cultivo: es una planta espontánea aunque también se puede reproducir por semillas.

Cuidado o manejo: no requiere.

Cosecha y parte empleada: tallo y hojas.

Formas de preparación: se le pone en agua apagada, con la flor amarilla, chivo, bastante romero y se toma. También, se hacen sobijos.

Contraindicaciones: no se conocen.

GUANÁBANA

Nombre científico: *Annona muricata*

Familia:
Annonaceae

Origen:
Sudamérica



Características:

Es un árbol de 3-8 metros de altura, tiene ramas desde la base y estas ramas tienen un color rojizo con manchas blanquecinas, tiene una copa frondosa con hojas simples de color verde brillante. Los frutos son agregados y muy grandes, de color verde por afuera y blanco por dentro con semillas negras abundantes.





USOS Y BENEFICIOS

Alimentario: en casi todo el país se conoce esta fruta, se usa para jugos y compotas o se la come directamente como fruta. Tiene altos contenidos de vitaminas y minerales.

Medicinal: según la medicina tradicional se pueden hacer baños con la cocción de las hojas para las mujeres post parto. Las hojas también se usan para curar la peritonitis. Las hojas en infusión como té, se usan en el tratamiento del cáncer. Algunos estudios han demostrado que los ingredientes activos de la planta poseen efectos antioxidantes, anti-cancerígenos, anticonvulsivos, anti-artríticos, antiparasitarios, antipalúdicos, protegen al hígado y son anti-diabéticos.

Cultivo: se propaga por esqueje o semilla, pero es una planta que necesita injerto para desarrollar fruto.

Cuidado o manejo: este árbol, necesita crecer en lugares soleados, bien irrigados, después de la cosecha se hace una poda sanitaria. La poda en este árbol se hace principalmente para eliminar ramas secas, enfermas y maltratadas, en las épocas en que no hay frutos.

Cosecha y parte empleada: fruto y hojas.

Formas de preparación: se cogen las hojas de guanábano, se cocina, se deja enfriar, y se sienta a la embarazada en la tina donde reposa esa agua y se le pringa la rabadilla.

Contraindicaciones: las semillas son tóxicas.

Flor amarilla



GUAYABA

Nombre científico: *Psidium guayaba*

Familia:
Myrtaceae

Origen:
América tropical



Características:

Las guayabas son árboles pequeños perennes entre 2 y 7 metros de altura. Tiene el tronco erecto y posee una corteza que continuamente se desprende, las hojas son opuestas y simples. Sus flores son axilares, blancas y olorosas. El fruto es una baya carnosa de color rosa intenso.





USOS Y BENEFICIOS

Alimentario: la guayaba se usa para jugos, dulces y mermeladas. Es una de las frutas con mayores niveles de vitamina C, por gramo contiene unas 4 veces más que la naranja, lo que la convierte en un antigripal natural.

Medicinal: las hojas y la corteza son astringentes intestinales, especialmente en las diarreas de los niños, pues son ricas en tanino. Cocidas pueden usarse para lavar úlceras. La corteza y la raíz del guayabo son un buen reconstituyente que cura la anemia y debilidades nerviosas, si se las toma con frecuencia.

Cultivo: por semilla o esqueje.

Cuidado o manejo: le gustan los climas cálidos. Requiere poda para el crecimiento, y para que no sean tan altas. Se necesita poda para clareo, para que entre la luz solar y se debe deschuponar. Cosecha y parte empleada: fruto y hojas.

Formas de preparación: el fruto se usa para los jugos, y las hojas cocinadas como astringentes, la raíz cocinada para combatir la anemia.

Contraindicaciones: No se registran

HIERBA MORA

Nombre científico: Solanum americanum

Familia:
Solanaceae

Origen:
América



Características:

Es un arbusto de 60 cm a 1 metro de altura, flores pequeñas de color blanco y frutos verdes muy redondos que cuando maduran son de color negro.





USOS Y BENEFICIOS

Medicinal: Esta planta tradicionalmente se usa para desinflamar y calmar zonas adoloridas. También se usa para problemas de la piel, se machacan los frutos verdes y se ponen sobre la piel afectada, se dejan unos minutos y luego se lava. Otras comunidades la usan como mascarillas, o en infusión para dolencias bucales. También, se da a las mujeres cuando están cerca de dar a luz y cuando tienen infecciones en las vías urinarias.

Cultivo: se dispersa por semillas

Cuidado o manejo: no requiere cuidados especiales.

Cosecha y parte empleada: las hojas con el tallo, y en otros casos el fruto.

Formas de preparación: se hace en infusión para tomar, y se pone al sol con agua para bañarse o hacer los pringues a las mujeres embarazadas. Se puede cocinar con la verdolaga para pringar las partes doloridas del cuerpo y ayudar a desinflamarlas.

Una cucharada de hojas, tallos y frutos en un litro de agua en infusión, y se hacen enjuagues bucales, para dolor de muela, lastimados de la boca o mascarillas para la piel.

Contraindicaciones: las mujeres embarazadas no la toman.

HIERBABUENA

Nombre científico: *Mentha spicata*

Familia:
Lamiaceae

Origen:
Europa



Características:

Es una hierba terrestre, puede llegar hasta 30 cm de altura.





USOS Y BENEFICIOS

Medicinal: la literatura registra un uso medicinal muy antiguo, por ejemplo, Carlomagno pedía que la siembren en sus campos. Generalmente, se la toma como agua aromática y como condimento para la elaboración de algunas sopas, como el locro de tripa, también se usa para la elaboración de la morcilla. Se piensa que la hierbabuena atrae buena suerte si se la utiliza para bañarse. La infusión de la planta o de las hojas se usa para aliviar dolores del bajo vientre, cólicos, el dolor de estómago y calambres.

Cultivo: se puede cultivar en maceta o en terreno, se propaga por esquejes.

Cuidado o manejo: a la hierbabuena no le gusta la luz directa, una semisombra es el lugar ideal para su crecimiento y le gusta tener humedad.

Cosecha y parte empleada: se cosechan las hojas durante todo el año.

Formas de preparación: generalmente en infusión preparada con las hojas.

Contraindicaciones de acuerdo a su consumo: La hierbabuena se debe evitar en personas con reflujo grave o hernia de hiato, embarazadas, mujeres que estén amamantando y niños menores de 5 años.

JENGIBRE

Nombre científico: Zingiber officinale

Familia:
Zingiberáceae



Origen:
Asia central y
Sudeste Asiático



Características:

El jengibre es una hierba que puede alcanzar hasta 1 metro de alto terrestre con un vigoroso rizoma rastrero horizontal que presenta tuberosidades y ramificaciones en forma de cuerno. Las hojas son lineales y la inflorescencia es un racimo basal.





USOS Y BENEFICIOS

Condimentario: en Asia donde se origina esta planta se la utiliza ancestralmente tanto como condimento, como medicina. Su sabor picante característico, la ha hecho popular en la cocina, para salsas, también se conserva en vinagre, extrayendo su zumo, seco o en polvo.

Medicinal: la decocción de rizomas se usa para tratar afecciones gastrointestinales (cólico, diarrea, inapetencia, indigestión, flatulencia, náusea), y respiratorias (amigdalitis, asma, bronquitis, catarro, fiebre, gripe, inflamación de la garganta, pulmonía, resfrío, ronquera, tos, tos ferina), y otras enfermedades (malaria, gota, dismenorrea y reumatismo). Tópicamente se aplican cataplasmas y ungüentos del rizoma en los casos de menstruación difícil y dolor de cabeza. Para el dolor de muelas inflamaciones, tumores, reumatismo, úlcera y cáncer.

Cultivo: al jengibre le gusta un suelo suelto, arcilloso y rico en materia orgánica. Los suelos arcillosos permiten que el agua drene libremente, lo que ayuda a evitar que los rizomas se inunden. Una capa gruesa de mantillo/acolchado puede proporcionar nutrientes, retención de agua y ayudar a controlar las malezas.

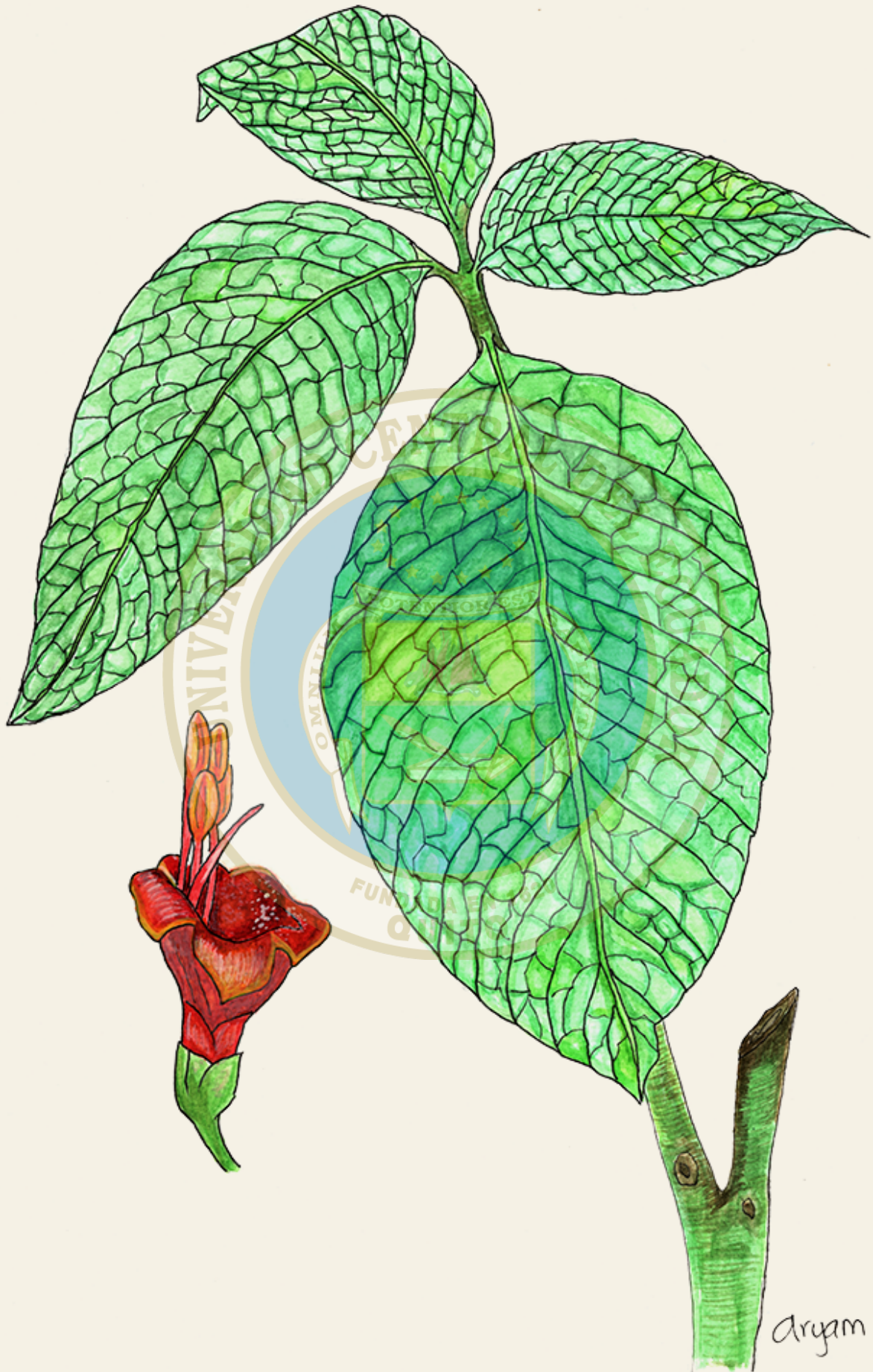
Cuidado o manejo: mucha humedad dañará los rizomas.

Cosecha y parte empleada: los rizomas.

Formas de preparación: principalmente en infusión para uso medicinal, y como condimento para preparaciones gastronómicas.

Contraindicaciones: si se consume demasiado puede generar acidez estomacal, gastritis y gases.

Nacedera



LIMÓN

Nombre científico: Citrus limon

Familia:
Rutaceae



Origen:
Sudeste asiático



Características:

Este pequeño árbol perenne, puede alcanzar hasta 6 metros. Posee espinas en sus ramas y sus flores son pequeñas y solitarias o en grupos de 2 o más. El color varía según la especie y la variedad entre blanco, rojo y violeta. Sus frutos son color verde-amarillentos-anaranjados dependiendo su variedad.





USOS Y BENEFICIOS

Alimentario: El fruto se utiliza para hacer jugos, refrescos, postres y salsas. Se usaba antiguamente para sazonar el pescado, con la creencia de que el limón podía disolver las espinas del pescado si se tragaban por accidente.

Medicinal: tiene alto contenido en vitamina C, haciendo que se aprecie para tratar casos de gripe o enfermedades febriles. El limón es rico en vitaminas A, E y B en menores cantidades; posee minerales como el potasio, magnesio, calcio, fósforo, sodio, hierro, zinc y flúor. Es una especie de cóctel de minerales que refuerzan el sistema inmunológico ya que potencia los glóbulos blancos. Es un poderoso bactericida y desinfectante. Ayuda a parar la diarrea, como tratamiento anti hongos en las uñas, en la infección de vías urinarias, se puede usar de desodorante, entre otros usos.

Cultivo: se reproduce por semilla pero se recomienda ser injertado.

Cuidado o manejo: le gustan los climas tropicales, entre 25 y 30 °C, con humedad media y los suelos bien fertilizados. Le gusta crecer solo, requiere desmalezar a su alrededor.

Cosecha y parte empleada: fruto.

Formas de preparación: generalmente el zumo del fruto se coloca en infusiones o se lo usa directamente.

Contraindicaciones: el uso excesivo puede generar irritación en el estómago.

MALVA

Nombre científico: *Malachra rudis*

Familia:
Malvaceae

Origen:
Europa



Características:

Aon hierbas con tallos largos, tienen flores amarillas.





USOS Y BENEFICIOS

Medicinal: se usa para la gripe y lavados vaginales. También, desinflama el riñón.

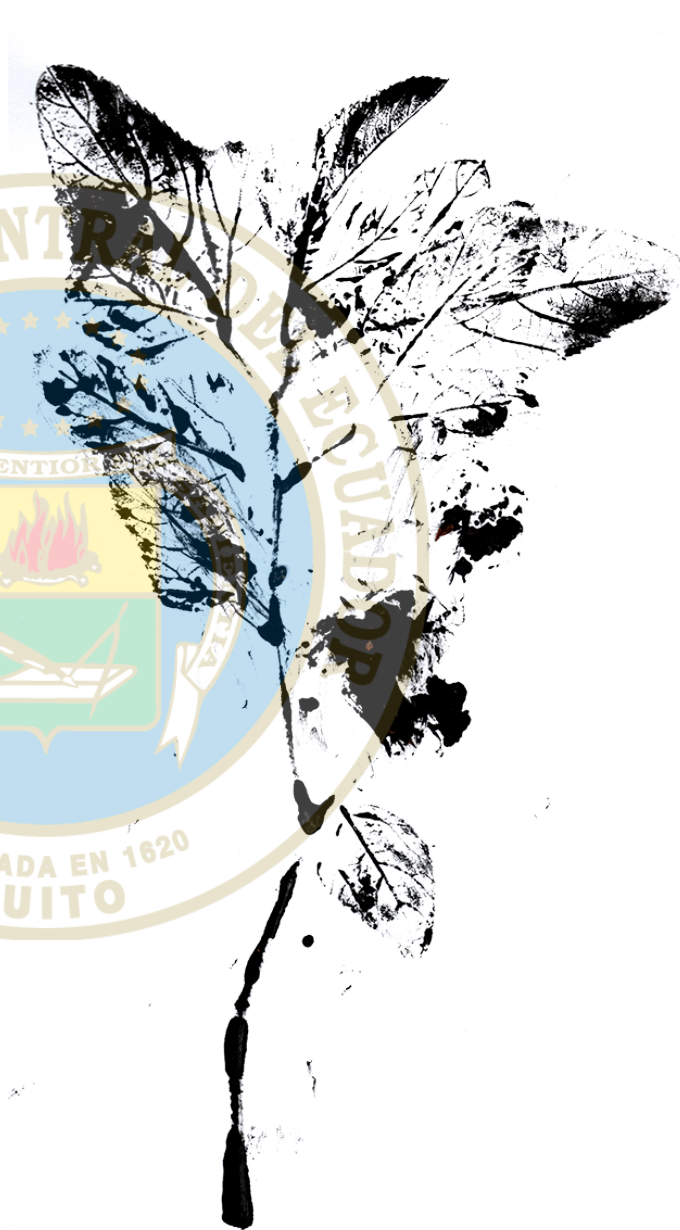
Cultivo: es una planta espontánea, pero puede propagarse por esqueje.

Cuidado o manejo: podas

Cosecha y parte empleada: la semilla, las hojas y el tallo.

Formas de preparación: se la pela y se la pone en agua, y con esa agua se limpia la vagina. Se la toma apagada para la gripe. Si se usa como infusión o agua de tiempo desinflama los riñones. Para hacer el agua de tiempo, se pela el tallo y se coloca en agua, se puede combinar con el tallo pelado del piñón, y se dejan reposar, se toma al siguiente día para desinflamar.

Contraindicaciones: no se registran.



MARGO ANDRÉ O TRES DEDOS

Nombre científico: no se identificó

Familia:
Asteraceae



Origen:
desconocido



Características:

La hoja tiene tres dedos.





USOS Y BENEFICIOS

Medicinal: se usa para combatir el paludismo. También ayuda a las personas que sienten debilidad, y que tienen problemas de hígado. Cuando alguien tiene gripe también puede tomar Margo André.

Cultivo: se propaga por esqueje.

Cuidado o manejo: no requiere.

Cosecha y parte empleada: hojas.

Formas de preparación: la infusión que se realiza con esta planta es amarga y se usa para combatir el paludismo, la debilidad o los problemas de hígado. También es una planta útil para combatir la leishmaniasis, si se prepara crudo. Para la leishmaniasis se machaca, se baña y se toma, al mismo tiempo, se soba la herida que deja la picadura del mosquito.

Contraindicaciones: no se tienen reportes.



Malva



YUCA RATÓN O MATARATÓN

Nombre científico: *Gliricidia sepium*

Familia:
Fabaceae



Origen:
América tropical



Características:

Es un árbol de 2 a 15 metros de altura, las hojas se caen en una época del año, es decir es un árbol caducifolio. Tiene una copa irregular con hojas compuestas. Las flores son rosadas y agrupadas en racimos.





USOS Y BENEFICIOS

Agroecológico: este árbol se usa como cerca viva, se adapta bien y es una especie pionera. Es muy buena para producir abono verde. Es muy buena para empezar procesos de restauración ecológica. En otros lugares se lo conoce como madre cacao, ya que se usa para diversificar y ayudar al crecimiento del cacao, como abono verde y para controlar la visita de roedores al cacaotal.



Medicinal: se toman las hojas en infusión como té. Y se hacen baños con la cocción de las hojas. En la medicina tradicional se describen sus usos como expectorante, sedante y contra erupciones de la piel como alergias. Tiene potencial antiviral, tradicionalmente se lo usa para ayudar a personas con Zika y Dengue. Las hojas fermentadas o cocidas se usan como insecticida, y el humo de las ramas quemadas como repelente para mosquitos.

En la pandemia de Covid-19, se usó como infusión o en baños para aliviar los síntomas de esta enfermedad.

Cultivo: se reproduce por esqueje o semilla.

Cuidado o manejo: no requiere tanto cuidado, las plántulas si son sensibles a la competencia. Le gusta la luz, en realidad es una especie muy bien adaptable. No es tolerante a los suelos con malos drenajes, muy inundados.

Formas de preparación: se infusionan las hojas en agua hirviendo.

Cosecha y parte empleada: hojas.

Contraindicaciones: no se registran

MENTA

Nombre científico: *Mentha piperita*

Familia:
Lamiaceae

Origen:
Europa



Características:

Es una planta rastrera de hojas redondas y pequeñas.





USOS Y BENEFICIOS

iMedicinal: La infusión de la planta se usa para tratar los cólicos y los gases. Se usa para tratar afecciones nerviosas.

Cultivo: por esqueje

Cuidado y manejo: hay que podar cuando se extiende demasiado, y es mejor no combinarla con otras plantas rastreras como el poleo.

Formas de preparación: Infusión de hojas y tallos o la planta completa.

Cosecha y parte empleada: toda la planta.

Contraindicaciones de acuerdo a su consumo: No se han reportado



MORADILLA

Nombre científico: Stachys sp

Familia:
Lamiaceae

Origen:
América



Características:

Esta hierba arbustiva pequeña se caracteriza por sus hojas de color morado, y sus flores que crecen en inflorescencias que contienen pequeñas flores blancas con el labio color rosa.





USOS Y BENEFICIOS

Medicinal: se utiliza para sobijos, cuando alguien está ojeado.

Cultivo: es espontánea pero se propaga por un esqueje.

Cuidado o manejo: no requiere, pero no es recomendable sembrar junto a otras plantas rastreras.

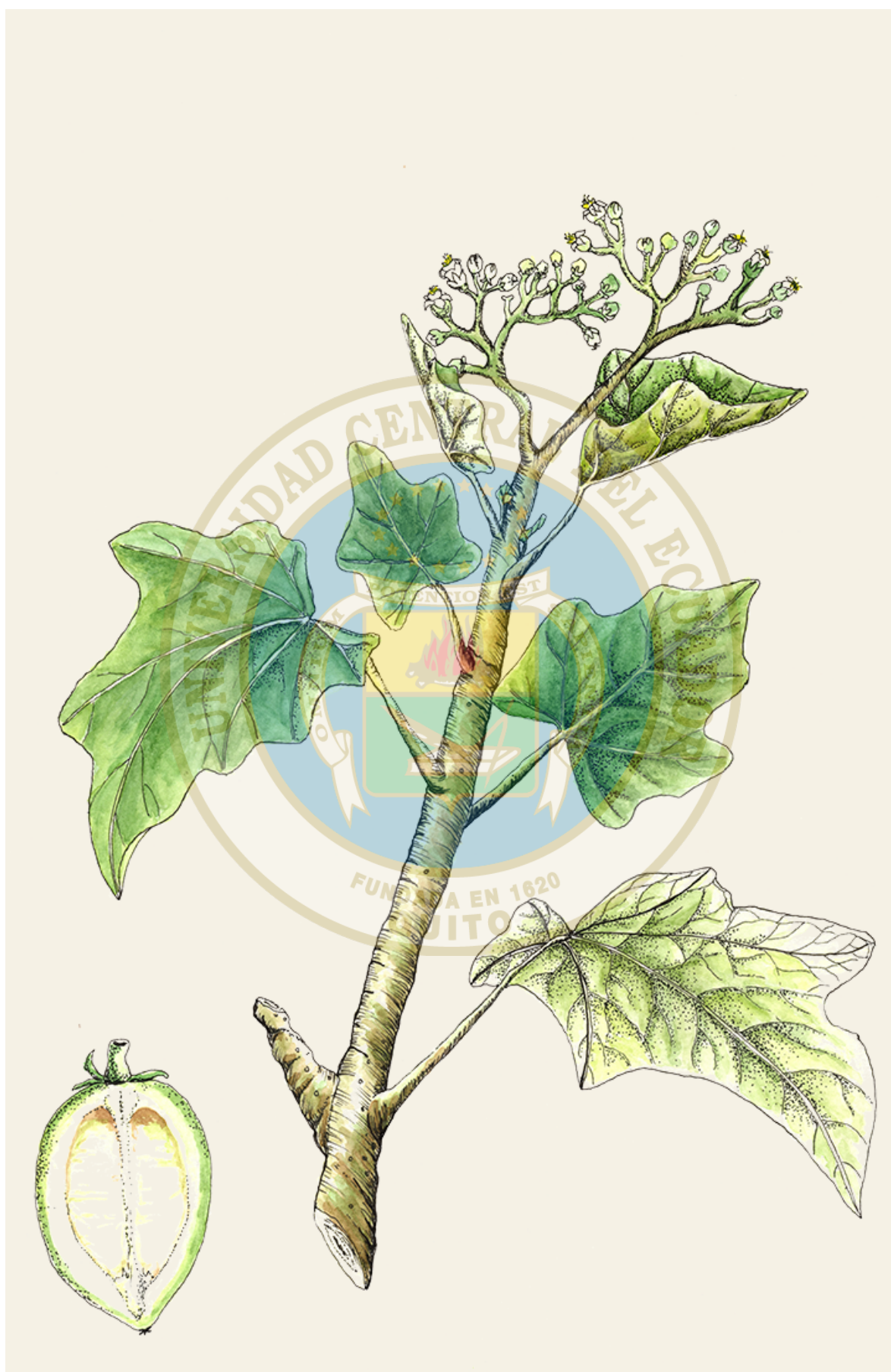
Formas de preparación: se combina con el discancer para curar el ojo. Se le pone un poco del trago y se le da un sobijo con las plantas a la persona afectada. También se hace una toma que combina la moradilla, el discancer y el aguardiente. La moradilla se pone en la botella que es preparada por curanderas, en combinación con otras plantas.

Cosecha y parte empleada: hoja y tallo.

Contraindicaciones: no hay



Piñon



NACEDERA O PARIDERA

Nombre científico: *Trichanthera gigantea*

Familia:
Acanthaceae

Origen:
América tropical



Características:

Es un árbol o arbusto que puede medir hasta 10 m de altura. El tallo es ramificado y las ramas tienen nudos pronunciados. Las hojas son simples y opuestas, de color verde oscuro; las inflorescencias sobresalen en la copa del árbol y las flores, en forma de campana, son de color rojo oscuro, vino tinto o amarillo, de 3 a 4 cm de longitud, se abren después del mediodía y producen néctar en la tarde y la noche, atrayendo diferentes especies de murciélagos, aves e insectos.





USOS Y BENEFICIOS

Medicinalo: lo que se reporta para el uso de medicina tradicional es como protector hepático y antimalárico. Los tallos verdes se utilizan para tratar la nefritis y las raíces como un "tónico para la sangre". En veterinaria, es utilizado como digestivo para tratar la obstrucción intestinal, las hernias y para expulsar la placenta en los partos del ganado. Sus brotes se utilizan mezclados con la harina de maíz, para el consumo humano. En Timbiré, se le utiliza para desinflamar el hígado, los riñones, la vejiga y también es utilizada para los bebedizos que se dan a las mujeres cuando dan a luz. La nacedera también es beneficiosa para limpiar el útero. Cuando una mujer tiene un aborto espontáneo, se le da un bebedizo preparado con calambomnbo, panela, clavo, anís estrellado y menudo, azufre, y canela para que bote la placenta y limpie su útero.



Cultivo: se reproduce a través de estacas, se la utiliza también como cerca viva y se la siembra para proteger fuentes de agua.

Cuidado y manejo: la nacedera también puede cultivarse cerca de la casa, como cerca o en las huertas.

Formas de preparación: se puede coger las hojas, cocinar y licuar. Eso puede ponerse en la refrigeradora, y tomarse como si fuera agua de tiempo para mantener los riñones y vejiga sanas. Cuando las mujeres tienen cólicos menstruales se puede utilizar la nacedera para preparar un bebedizo, con anís español (anís menudito), anís estrellado, canela y aguardiente. Eso ayuda a desinflamar y limpiar el vientre.

Cosecha y parte empleada: hoja.

Contraindicaciones: es preferible que las mujeres embarazadas no la tomen, porque podría causar un aborto.

OREGANÓN

Nombre científico: *Plectranthus amboinicus*

Familia:
Lamiaceae



Origen:
Asia oriental



Características:

Es una hierba perenne, siempre verde. Puede alcanzar hasta 1m de altura, sus hojas son carnosas y tiernas, con un aroma fuerte y sabor muy similar al orégano.





USOS Y BENEFICIOS

Medicinal: es una hierba medicinal y condimentaria. Tiene propiedades anticonvulsivas, antiepilépticas, para tratar el asma, también es sedante. Se utiliza para el tratamiento contra la gripe.

Condimentaria: las hojas se pueden consumir frescas en ensalada, en refrito para sopas y salsas. En india se comen las hojas fritas.

Cultivo: es un cultivo fácil, su crecimiento es rápido. Se reproduce por semillas, que se germinan en sustratos arenosos, su germinación varía de 1 a 3 meses pero la propagación por estacas es más rápida y estas deben ser sembradas de manera vertical, a 40 cm de distancia unas de otras.

Cuidado o manejo: no le gusta el frío.

Cosecha y parte empleada: las hojas.

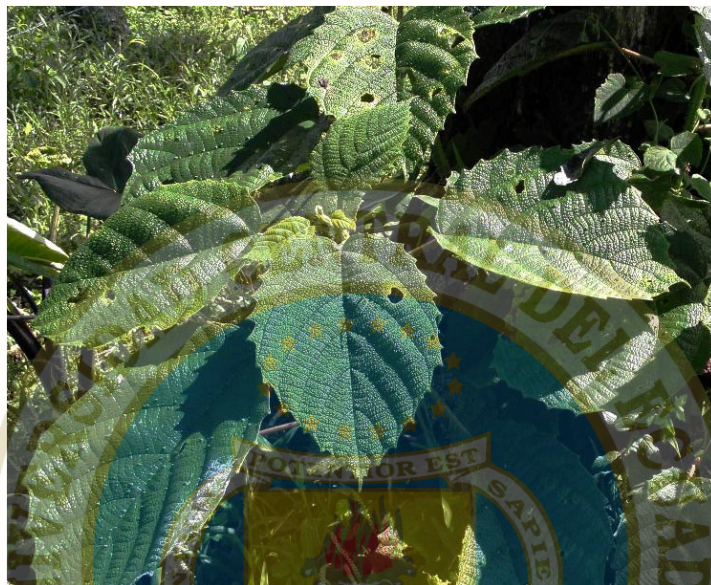
Formas de preparación: las hojas se añaden a las comidas.

Contraindicaciones: no hay contraindicaciones.

ORTIGA

Nombre científico: *Tragia volubilis*

Familia:
Euphorbiaceae



Origen:
América y
África tropical



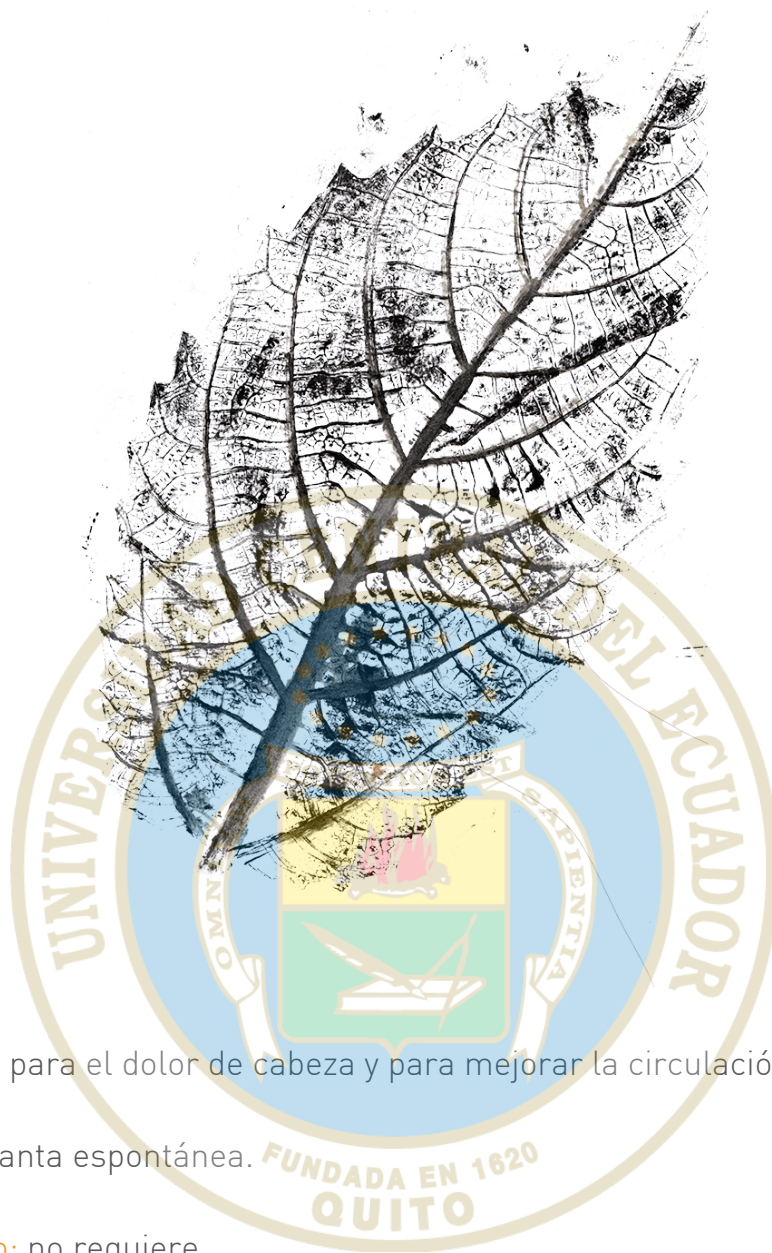
Características:

Arbusto pequeño con hojas ovadas, con márgenes aserrados y la flor es una inflorescencia de flores pequeñas.





USOS Y BENEFICIOS



Medicinal: se usa para el dolor de cabeza y para mejorar la circulación de la sangre.

Cultivo: es una planta espontánea.

Cuidado o manejo: no requiere.

Cosecha y parte empleada: las hojas.

Formas de preparación: se cocina, y con eso se puede bañar o tomarse. Si no se quiere cocinar, se puede tomar licuada y cernida. Otra forma de usar la ortiga fresca es ponerla en un trapo delgado, y pringar en la parte que “se siente que está muerta” (partes del cuerpo dormidas), cuando las espinas pasan la sangre empieza a circular.

Contraindicaciones de acuerdo a su consumo: no se conocen.

Poleo



PAICO

Nombre científico: Chenopodium ambrosioides L

Familia:
Chenopodiaceae



Origen:
América tropical



Características:

Es una hierba terrestre, anual. que puede llegar a los 40-50 cm de alto. Tiene un tallo triangular. Las hojas son alternas, elípticas y con el borde dentado.





USOS Y BENEFICIOS

Alimenticio: en algunas comunidades en Loja se puede consumir el cogollo picado con huevo duro. En el sur del Ecuador también se usan los frutos, tiene alto contenido vitamínico y se usa para preparar bebidas refrescantes. Las hojas se usan como condimento para sopas y locros.

Medicinal: estimula la memoria, se utiliza el zumo de las hojas para fortalecer el cerebro y reactivar la inteligencia. Ayuda como purgante a la eliminación de las lombrices estomacales. En Timbiré, se utiliza como desparasitante, para limpiar el sistema digestivo de lombrices. El paico también se utiliza para estudiar.

Cultivo: las semillas se siembran directamente en el suelo.

Formas de preparación: se machaca, se saca el zumo y se agrega limón. Se le deja sereno y al siguiente día se toma. Puede tomar varios días. Cuando se usa el paico para estudiar, se cogen las hojas y se colocan en las orejas, el olor de la planta ayuda a mantener la mente despierta.

Cosecha y parte empleada: hojas y tallos.

Contraindicaciones: la sobredosis del zumo de paico puede causar envenenamiento. Las mujeres embarazadas no deben tomarlo puede inducir el aborto.

PIÑÓN

Nombre científico: *Curcuma longa*

Familia:
Euphorbiaceae



Origen:
América tropical



Características:

Es un árbol pequeño o arbusto de 1-5 metros de alto. Hojas ovadas, de 10-25 cm de largo y de 9-15 cm de ancho. El piñón es conocido como una planta fría.





USOS Y BENEFICIOS

Cultivo: Se propaga por estacas, generalmente se lo cultiva para cercas vivas.

Cuidado o manejo: No requiere mucho cuidado, y se adapta a suelos poco fértiles.

Cosecha: los frutos de piñón no alcanzan la madurez al mismo tiempo, si el objetivo es usar las semillas, se debe recoger los frutos cuando están muy maduros, de color amarillo o café. Si se piensa usar el tronco y las hojas de forma medicinal, se puede podar cuando cuando la luna es nueva, para que la planta recupere su follaje.

Formas de preparación: Se cogen las ramitas tiernas, se pelan y se ponen en agua. Se toma como agua de tiempo. Cambiar de agua cada dos días.

Parte empleada: la rama, quitando la corteza.

Contraindicaciones de acuerdo a su consumo: no se debe consumir las semillas del piñón, porque son laxantes fuertes, también podría producir mareo.



POLEO

Nombre científico: *Satureja brownei*

Origen:
Asia



Familia:
Malvaceae



Características:

esta hierba terrestre es rastrera y perenne con tallos cuadrados y extensas hojas opuestas. La flor es de color blanco rosado a lila y blanco entero a veces. Es una planta muy olorosa que se asemeja al olor de la menta.





USOS Y BENEFICIOS

Medicinal: generalmente se usa en infusión. Estudios sugieren que entre sus usos tradicionales está combatir la neumonía y la bronquitis, así como, aliviar los dolores digestivos. En Timbiré, el poleo se usa para el dolor de estómago, para apurar los dolores del parto y curar el mal aire. También, ayuda a cicatrizar, se lo muele, se pone un poco de aceite y se pone en la herida. El poleo también se le da a los bebés para que voten la flema. Otro uso del poleo es curar el pasmo.

Cultivo: Se propaga por esqueje.

Cuidado o manejo: crece bien en huertas y macetas.

Cosecha y parte empleada: las hojas y tallos.

Formas de preparación: en agua apagada de poleo con aceite para los bebés recién nacidos, para que voten la flema. Molido con aceite se aplica en heridas. En infusión cura el dolor de estómago y ayuda al parto. El agua apagada también se les da a las mujeres para curar el pasmo. El agua apagada con sal se usa para el dolor de muelas y para hacer gárgaras. También, en combinación con la albahaca, calambombo y romero se amasan, se pone en una tina con agua a calentar en sol y se hace bañar a la mujer que tiene pasmo.

Contraindicaciones de acuerdo a su consumo: No se conocen contraindicaciones.



Moradilla



SANTA MARÍA

Origen:
Asia



Familia:
Malvaceae



Características:

Es un arbusto grande y frondoso puede tener hasta 2 metros de altura, con hojas color verde brillante, son ovadas y tienen el margen dentado. Las flores son vistosas de color rojo brillante.





USOS Y BENEFICIOS

Alimenticio: el fruto, el espádice (espiga) y las hojas son comestibles. Las hojas se pueden usar para ayampacos de pescado, se pueden utilizar para envolver la carne y pescado para su cocción al vapor. Las hojas jóvenes se usan como condimento en algunas etnias de la Amazonía.

Material: las hojas sirven como sustituto de papel higiénico.

Social: en algunas culturas las hojas de esta planta, durante las noches de luna llena, se aplican sobre el cuerpo de los niños traviesos mientras duermen, para que al despertar estén tranquilos. Con éstas se preparan, además, baños de agua tibia para que los niños dejen de ser llorones. En otras culturas, las hojas, con aguardiente, se usan en rituales para tratar el “mal de ojo” y el “mal viento”.

Medicinal: en Timbiré, se usan, en emplasto, para tratar dolores. Se pueden realizar baños para aliviar el dolor de la artrosis. La literatura sugiere que la planta se usa para tratar infecciones, y mezclada con agua se usa para tratar granos porque la corteza es cicatrizante y desinfectante. El fruto se usa para tratar verrugas.

Cultivo: es una planta espontánea, se puede trasplantar por esqueje.

Cuidado o manejo: no requiere.

Cosecha y parte empleada: hojas principalmente.

Formas de preparación: las hojas se colocan en el ombligo de las mujeres que han dado a luz. Se hacen emplastos medicinales con el haz de la hoja. Las hojas, asadas en manteca, son usadas para tratar afecciones del hígado, y maceradas sirven para bajar la fiebre del ganado.

Contraindicaciones: no se reportan.



SUELDA CON SUELDA

Nombre científico: *Elephantopus mollis*

Familia:
Asteraceae



Origen:
América tropical

Características:

Es una hierba terrestre, con hojas en forma de grandes lenguas, y con vellosidades en la superficie de las hojas.





USOS Y BENEFICIOS

Medicinal: Se utiliza para curar golpes y lisaduras. En la literatura se encuentra que esta planta podría tener propiedades anticancerígenas, como por ejemplo para el cáncer de mama, cáncer de colon y cáncer de hígado.

Cultivo: es una hierba espontánea.

Cuidado o manejo: no requiere

Cosecha y parte empleada: hoja

Formas de preparación: se cocina el tronco con sal y se pringa la zona dolorida.

Contraindicaciones: no se registran.



TIATINO

Nombre científico: Scoparia dulcis

Familia:
Plantaginaceae



Origen:
Nativa del neotrópico

Características:

Es una hierba terrestre. Es una planta amarga.





USOS Y BENEFICIOS

Materiales: el tallo se usa para elaborar palos de canoas y las fibras se usan para fabricar escobas.

Medicinal: según el uso tradicional el tiatino es anti-inflamatorio y sirve para curar heridas. La cocción de las hojas se usa para eliminar las lombrices intestinales. La infusión de las hojas se bebe como tónica y para bajar la fiebre. Aplicada sobre la piel, reconforta las alergias o las irritaciones. La planta, en infusión, se usa para tratar el dolor de estómago. Las ramas, en infusión y mezcladas con tres gotas de puro (alcohol de 80-90°) y doña Juana (*Adenostemma lavenia*), se usan para lavar las cortaduras, las picaduras de insectos, sarpullidos, erupciones, granos, hinchazones, heridas y úlceras cutáneas. En Timbiré, aparte de utilizarse para lavar las heridas, se usa para tratar la diabetes.

Cultivo: Se reproduce por esqueje o semilla.

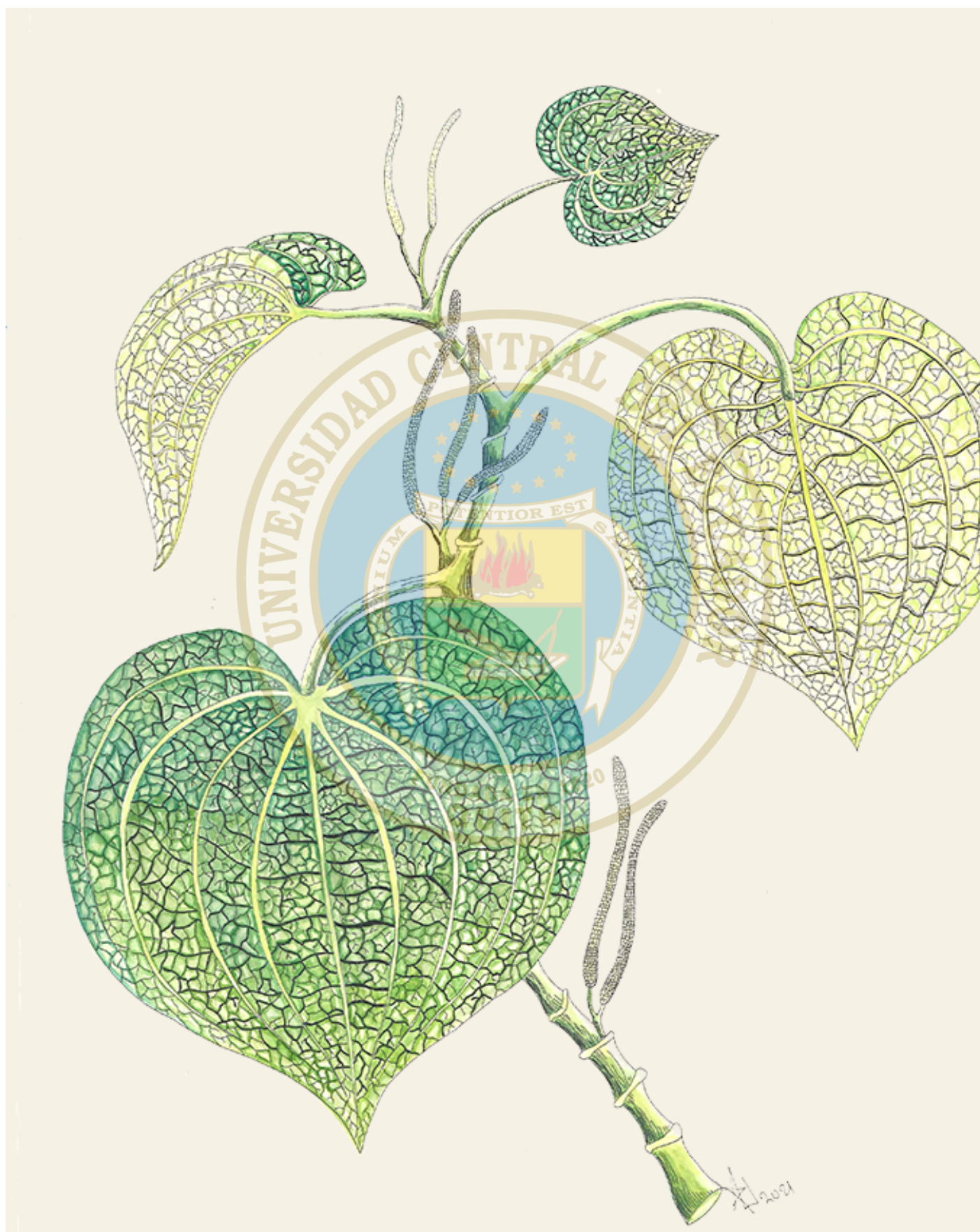
Cuidado o manejo: no requiere cuidado.

Formas de preparación: Se seca la hoja, se pulveriza, puede mezclarse con la guayaba y con eso se lava las heridas. Se cocina y se toma para reducir los niveles de azúcar en la sangre, es decir, para tratar la diabetes.

Cosecha y parte empleada: hoja, tallo y flor

Contraindicaciones: si se toma en exceso puede producir dolor de cabeza y mareo.

Santa María



UVILLA

Nombre científico: *Physalis angulata*

Familia:
Solanaceae

Origen:
América tropical



Características:

Es un arbusto pequeño perenne, con flores amarillas en forma de campanas. Las hojas son simples y alternas; el fruto es una baya dulce comestible.





USOS Y BENEFICIOS

Medicinal: el fruto se come y al igual que otras physalis está lleno de vitamina C. En el uso de la medicina tradicional se registra que la cocción de las hojas y del fruto ayuda a bajar la fiebre. La infusión de las hojas también son diuréticas. Tiene muchos carotenoides y estas sustancias ayudan a prevenir enfermedades cardíacas, vasculares y degenerativas como el cáncer. Y tiene sustancias antiparasitarias. Y las fisalinas, compuestos químicos presentes en las uvillas, tienen actividad antitumoral.

María Teresa



Cultivo: se propaga por semilla.

Cuidado o manejo: no requiere.

Cosecha y parte empleada: el fruto y las hojas.

Formas de preparación: Se come el fruto directamente. Las hojas se cocinan y se toma el agua.

Contraindicaciones de acuerdo a su consumo: no se reportan

VERBENA O VERBENILLA

Nombre científico: *Verbena litoralis*

Familia:
Verbenaceae

Origen:
Europa



Características:

Es una hierba terrestre o arbusto, es una planta perenne. Con tallos erectos, delgados, ramificados desde la base. Llega a tener de 70 a 180 cm de altura. Tiene hojas opuestas y muy cortamente pecioladas.





USOS Y BENEFICIOS

Medicinal: se utiliza para curar la gripe y tiene propiedades curativas para el hígado, como desinflamante y refrescante. En Timbiré la verbenilla apagada se da a las mujeres que están dando a luz para que le apuren los dolores y se usa para limpias. Otros estudios sugieren que usa en distintas culturas como antiinflamatorio, útil en cefaleas y migrañas, espasmolítico, estimulante del peristaltismo y diuresis, digestivo estomacal (dolores gástricos), depurativo, antianémico y febrífugo.

Cultivo: se puede sembrar la estaca.

Cuidado o manejo: La disminución de potasio (macronutriente esencial) en las plantas puede provocar el acortamiento entre nudos, presentando una falta de desarrollo del vegetal; la cantidad de N, K y P es importante para el desarrollo de las plantas, una baja cantidad de nitrógeno puede provocar un retraso en el desarrollo de las hojas. Es una planta que hay que podar.

Cosecha y parte empleada: hojas para la gripe, espigas para apurar los dolores del parto.

Formas de preparación: poner las hojas en agua apagada con limón, y se toma caliente. Se puede usar en lavados para combatir la caspa. El zumo de la planta entera, o de las hojas y flores machacadas se toma para bajar la fiebre. El zumo de las hojas se usa para tratar el dolor de cabeza, cuando hay catarro y para tratar afecciones biliares; además, se da a las gallinas para tratar el “mal de pollos”.

Contraindicaciones: no se conocen

VERDOLAGA

Nombre científico: Portulaca oleracea

Familia:
Portulacaceae



Origen:
Medio Oriente



Características:

Arbusto pequeño de tallos lisos y rojizos, con hojas alternas que salen en conjuntos del tallo, flores amarillas.





USOS Y BENEFICIOS

Medicinal: en Timbiré se usa para aliviar dolores del cuerpo. Antiguamente, los griegos la usaban para el estreñimiento y la inflamación de vías urinarias.

Condimentario: se usa en ensaladas.

Cultivo: es una planta espontánea, nace sola.

Cuidado o manejo: no requiere

Cosecha y parte empleada: las hojas.

Formas de preparación: se cocina con la hierba mora para hacer pringues y aliviar los dolores del cuerpo.

Contraindicaciones de acuerdo a su consumo: no se reportan



Uvilla



ZAPATA

Nombre científico: No identificado

Familia:
Desconocida

Origen:
Desconocido



Características:

Es un bejuco que se utiliza medicinalmente en las provincias de Manabí y Esmeraldas.





USOS Y BENEFICIOS

Medicinal: se usa como desparasitante.

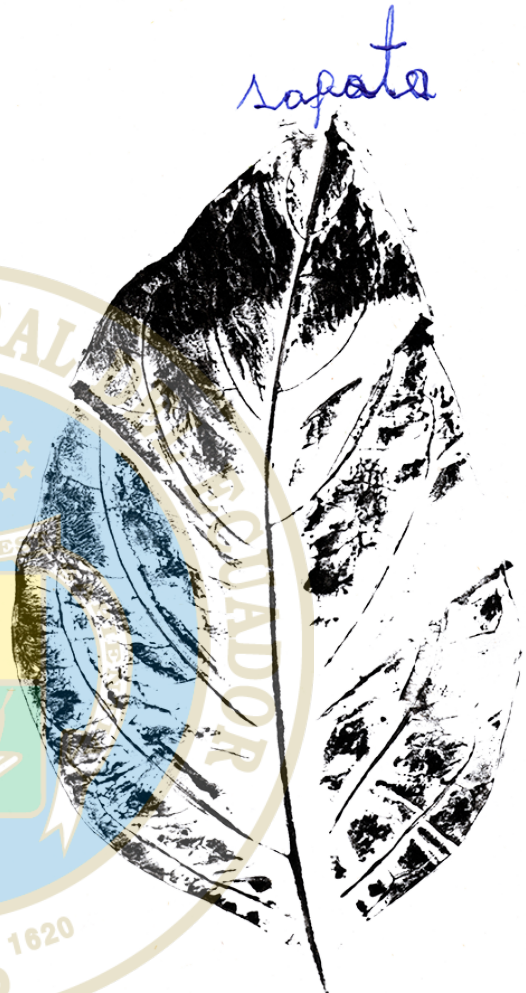
Cultivo: se reproduce por esqueje

Cuidado o manejo: no requiere

Cosecha y parte empleada: la hoja y semilla

Formas de preparación: se machaca la hoja y la pepa, se combina con el paico y se hace un brebaje para que los niños se desparasiten.

Contraindicaciones de acuerdo a su consumo: no hay contraindicaciones conocidas



ZARAGOZA

Nombre científico: No identificado

Familia:
Desconocida



Origen:
Desconocido



Características:

La zapata es una planta amarga





USOS Y BENEFICIOS

Medicinal: se usa para combatir el paludismo, el dengue y el mal aire.

Cultivo: es una planta de monte, es espontánea.

Cuidado o manejo: no requiere.

Cosecha y parte empleada: un trozo de bejuco.

Formas de preparación: es una de las plantas que se usa en las botellas preparadas por las curanderas para combatir el ojo, el espanto y el mal aire.

Contraindicaciones: no hay contraindicaciones conocidas.



Déjenme explicar
algunas palabras



GLOSARIO

Agua de tiempo: se coloca la planta en agua y se deja reposar de un día para otro. “El tiempo” es todo el día. Consiste en dejar reposar en el agua la planta. Sin embargo, si alguna planta necesita prepararse primero como infusión, y dejar reposar para beber a lo largo del día, también se conoce como agua de tiempo.

Agua apagada: se pone agua en la estufa y cuando el agua alcanza el punto de ebullición, se colocan las hojas de la planta y se apaga.

Amasar: elaborar una masa a partir del movimiento repetitivo con las manos.

Bebedizo: es una mezcla de especies aromáticas y plantas que se cocinan. El bebedizo usualmente lleva canela, clavo de olor, anís estrellado, anís menudito, panela, azufre y aguardiente. Suelen preparar a las personas mayores de la comunidad, que tienen más experiencia curando.

Caracha: costra de una herida

Los montes: plantas que crecen en la selva, bosque o espacio repleto de vegetación.

Panda: envuelto de comida o preparación, usualmente en hoja de bijao o plátano

Pringar: untar algo y masajear. En el contexto de la medicina en Timbiré, pringar se refiere a masajear el cuerpo con algún preparado con plantas.

Pasmo: malestar del cuerpo tras dar a luz.

Tomas: las tomas son diferentes a los bebedizos, usualmente infusiones o aguas de tiempo, requieren menos experticia.

GLOSARIO DE ÍCONOS



Fruto



Raíz



Curativo



Tallo



Medicinal



Condimentario



Hoja



Semillas



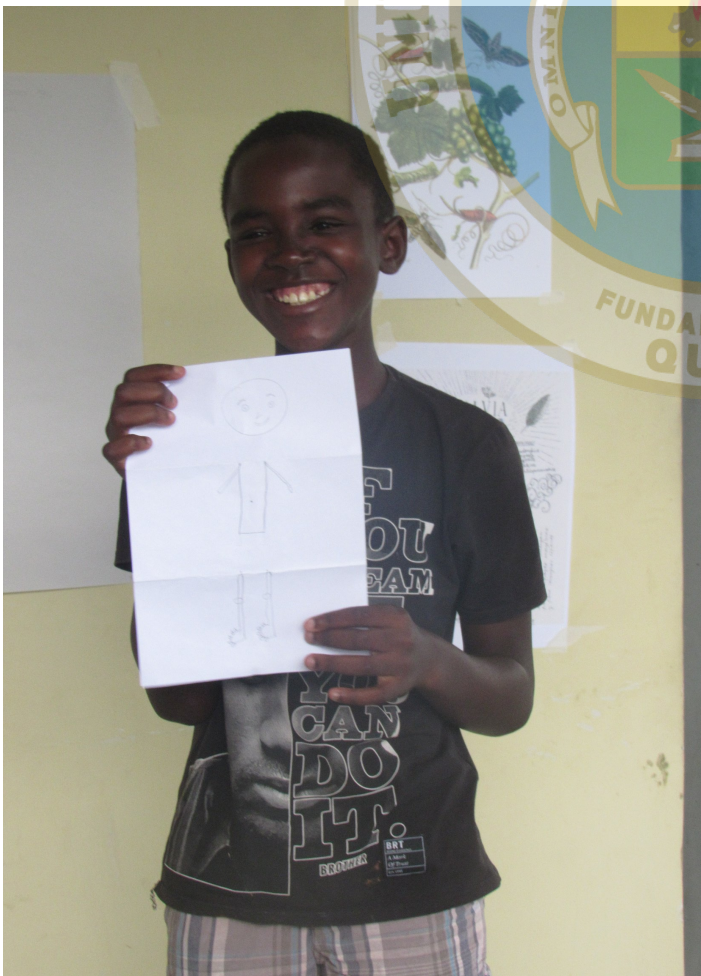
Flor

FOTOGRAFÍAS

Breve archivo fotográfico de algunos de los talleres y sesiones de recolección de muestras, que cuenten de forma visual la historia de este manual.







REFERENCIAS

BIBLIOGRÁFICAS

Almeida, Vaca. Daniela. 2018. Actividad alexítera de *Adenostema lavenia*. L(Kuntze) y *Pollaatesa discolor* (Kunt) Sobre el veneno de *Bothops atrox*. Tesis de ingeniería, Universidad Salesiana del Ecuador.

Cadena, Marisol de la, y Mario Blaser, eds. 2018. *A world of many worlds*. Durham: Duke University Press.

De la Torre, L. et. al. 2008. Enciclopedia de las plantas útiles del Ecuador 2008. Herbario QCA de la Escuela de Ciencias Biológicas de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador.

García, Juan. 2001. *Cuentos de la Creación*. Esmeraldas. Codénpe, Prodepine, y R.C.N.

Gutiérrez, Braulio. 2019. "La lucha por un territorio ancestral. Retratos y geografías de la resistencia del pueblo Wimbi". En: Bayón y Torres. *Geografía crítica para detener el despojo de los territorios*. Quito. Abya-Yala.

Haraway, Donna Jeanne. 2003. *The companion species manifesto: dogs, people, and significant otherness*. Paradigm 8. Chicago: Prickly Paradigm Press.

———. 2016. *Staying with the trouble: making kin in the Chthulucene*. Experimental futures: technological lives, scientific arts, anthropological voices. Durham: Duke University Press.

Fernández-Pola, J. 1996. *Cultivo de Plantas Medicinales, Aromáticas y Condimenticias*. Ediciones Omega, Barcelona España.

Fuquene, P. Yuri. 2018. *Uso de plantas para el manejo de las enfermedades prevalentes en San Andrés de Tumaco en el*

Lapierre R., Michel, y Aguasantas Macías M. 2018. *Extractivismo, (neo) colonialismo y crimen organizado en el norte de Esmeraldas*. 1. ed. Quito, Ecuador: Abya Yala.

Largo y Melcho. 2013. *Plantas medicinales en la comunidad Chachi de Playa Grande y su aplicación en la medicina ancestral*. Tesis. Universidad de Cuenca.

Mendoza, R. 2006. Sistemática e historia del Ají Capsicum Tourn. Universalia 11 (2). Universidad Nacional de Piura.

Moreno, Maria. 2019. "Racismo ambiental: muerte lenta y despojo de territorio ancestral afroecuatoriano en Esmeraldas". Íconos - Revista de Ciencias Sociales 64: 89-109.

Otero, R; et al. 2000. Snakebites and ethnobotany in the northwest region of Colombia. Part 1: Traditional use of plants. Journal of Ethnopharmacology 71: 493-504.

Vargas, Indira. 2021. Manual de uso ancestral de plantas medicinales. CONFENIAE. Laceros Digitales. Internews.

Vasquez, C. et al. 2013. Plantas y territorio en los sistemas tradicionales de salud en Colombia, contribuciones de la biodiversidad al bienestar humano y la autonomía. Instituto de investigaciones de recursos biológicos Alexander von Humbolt.

Weckmueller, Holger. 2016. Plantas medicinales y ancestrales Waorani. Quito. ISO-ELEKTRA Heinrich Piepho Stiftung.

Zapata, G. Valeria. 2017. Estudio etnobotánico y farmacognóstico de las especies vegetales de la isla de Muisne (Esmeraldas). Tesis de bioquímica y farmacéutica. Escuela superior Politécnica de Chimborazo, Ecuador

Zapata, J. et al. 2020. Determination of the natural coverage of the Eloy Alfaro Canton, based on GIS, NW Ecuador. Instituto geográfico Militar. Quito, Ecuador.



Lunita Lunera
Fundación



**Cooperación
Española**

Unión Europea para
FRONTERANORTE
territorio de
DESARROLLOYPAZ

