

Nuestras plantas medicinales

Saber, tradición y Cultura



San José de
Payamino

Nuestras plantas medicinales

Sabiduría, tradición y Cultura

San José de
Payamino

SAN JOSÉ DE PAYAMINO
NUESTRAS PLANTAS MEDICINALES
SABIDURÍA, TRADICIÓN Y CULTURA

La información sobre la plantas medicinales contenida en la presente guía didáctica se tomó y adaptó de la publicación científica “Medicina de Payamino” cuyos autores son: Brian J. Doyle, Diana M. Fernández, Halley V. King, Gabriel S. Svobodny, Jane M. Brewer, Caitlin Huffman, Caroline M. Asiala, Javier L. Patiño y Comunidad de San José de Payamino.

Créditos fotográficos:

Brian J. Doyle, Halley V. King, Gabriel S. Svobodny,
Jane M. Brewer, Caity Huffman, Jerónimo Villarreal

Creación de contenidos, mediación pedagógica, diseño e ilustración:
Manthra Comunicación • info@manthra.ec

La publicación ha sido desarrollada con el apoyo del Proyecto Conservación de Anfibios del Ecuador y Uso Sostenible de sus Recursos Genéticos - PARG y el Proyecto Global ABS, iniciativas del Ministerio del Ambiente del Ecuador, que cuentan con la asistencia técnica del Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo y son financiadas por el Fondo para el Medio Ambiente Mundial (GEF, por sus siglas en inglés).

Prohibida su venta.

Las opiniones aquí expresadas pertenecen a los autores y no representan necesariamente las opiniones de PNUD y GEF.

Para su reproducción total o parcial se requiere autorización de los autores.



Índice

■	Presentación	4
	Mis hermanas las plantas	7
■	Cuando el cuerpo duele	8
	Nuestros Yachak nos enseñan	8
	Primero, un poco de historia	9
	Hablemos de nuestras plantas	10
	Escuchemos nuestra voz	13
	Algo de ciencia	14
	Divertirse y aprender	15
■	Cuando la piel habla	16
	Nuestros Yachak nos enseñan	16
	Primero, un poco de historia	17
	Hablemos de nuestras plantas	18
	Escuchemos nuestra voz	21
	Algo de ciencia	22
	Divertirse y aprender	23
■	Cuando la vida se reproduce	24
	Nuestros Yachak nos enseñan	24
	Primero, un poco de historia	25
	Hablemos de nuestras plantas	26
	Escuchemos nuestra voz	29
	Algo de ciencia	30
	Divertirse y aprender	31
■	Cuando logramos ver mas alla... y sanarnos	32
	Nuestros Yachak nos enseñan	32
	Primero, un poco de historia	33
	Hablemos de nuestras plantas	34
	Escuchemos nuestra voz	36
	Algo de ciencia	37
	Divertirse y aprender	38
■	Plantas para curiosos	40
	Nuestros Yachak nos enseñan	40
	Hablemos de nuestras plantas	42
	Divertirse y aprender	44

Presentación

Para nosotros, conocer las plantas de su comunidad y sus beneficios es maravilloso y agradecemos la oportunidad. Pero estas son sus plantas, su tradición, su sabiduría, su futuro, su riqueza.



Este material ha sido escrito para todas y todos los miembros de la comunidad San José de Payamino, territorio rico en biodiversidad, ubicado en la Amazonía occidental de Ecuador, donde el bosque se extiende desde las tierras bajas de la Amazonía hasta las estribaciones de los Andes, y cuya impresionante flora está todavía por descubrir.

El origen de esta guía es el resultado del conocimiento tradicional de las y los abuelos de la comunidad y por Brian Doyle investigador científico de la Universidad Alma College, Michigan, Estados Unidos y Diana Fernández investigadora científica del Instituto Nacional de Biodiversidad del Ecuador-INABIO. Investigación que registró 87 plantas medicinales.

Esta Guía da a conocer el nombre común en idioma Kichwa así como las características, formas de preparación y usos, de las plantas medicinales de la comu-



nidad, la información que contiene esta guía fue tomada a través de un diálogo con los Yachak (abuelas y abuelos de sabiduría), mujeres y jóvenes de la comunidad, quienes conocen mejor sus plantas, porque son parte de su vida o, como ellos mismos dicen, son "sus hermanas".

Todas las familias de la comunidad San José de Payamino, ponen a disposición el uso de esta guía para las nuevas generaciones así como las comunidades vecinas y también para los demás Pueblos y Nacionalidades del Ecuador.

En ella, además de recoger un buen número de las plantas medicinales registradas científicamente, ustedes encontrarán los testimonios, experiencias y leyendas que dan cuenta de la sabiduría ancestral y las prácticas tradicionales que aún están vivas y que es necesario transmitir a los jóvenes, niñas y niños de la comunidad. Además encontrarán divertidos juegos y actividades que pueden hacer en familia, en la escuela o con sus amigos y amigas.

Esta guía es un aporte para que todos los habitantes de la comunidad de San José de Payamino continúen apreciando la riqueza que sus plantas medicinales representan y, sigan transmitiendo ese valioso conocimiento a las nuevas generaciones.

Esta publicación se realizó con el apoyo del Ministerio de Ambiente del Ecuador, el Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo, Voluntarios ONU Ecuador y el Fondo Mundial para el Medio Ambiente (GEF, por sus siglas en inglés), que permitirá fortalecer la valoración de los conocimientos tradicionales, el cuidado de la selva así como aportar en futuras nuevas investigaciones.

Les invitamos a disfrutarla y compartirla.



Mis hermanas las plantas



Junto al volcán está nuestra tierra, desde hace mucho vive aquí nuestro pueblo rodeado de ríos y de cascadas. En esta tierra cantamos y bailamos, en esta tierra vivieron nuestros abuelos y vivirán nuestros nietos. La Pachamama nos da la vida y nos espera en su seno cuando muramos. Nos da el aire y el agua, nos da animales y plantas.

Las plantas nos dan cobijo y belleza, nos alimentan, nos hacen fuertes y nos curan. Cada planta tiene un espíritu y una virtud, unas se pueden comer, otras



enferman y hacen daño y también hay plantas que curan el cuerpo cuando se enferma. Hace mucho tiempo, las plantas hablaron con nuestras abuelas y abuelos, en sus sueños les contaron para qué sirve cada una.

Después, cuando amanecía, ellos contaban a los demás lo que las plantas les habían dicho, todos escuchábamos y aprendíamos. Ahora tenemos que recordar otra vez para no olvidar, porque las plantas son nuestras hermanas, nuestra vida, nuestro tesoro.

Hay plantas frías y plantas calientes y cada una sirve para algo. Hay plantas buenas para la piel, cuando está herida o tiene granos; hay plantas buenas para los dolores de los huesos, de la cabeza o del estómago; plantas para tener hijos o dejar de tenerlos y las plantas sagradas que nos ayudan a hablar con nuestros ancestros, con la selva, con los dioses y ver el futuro.



Cuando el cuerpo duele



Nuestros Yachak nos enseñan

El dolor es un extraño que, sin ser invitado por nosotros, llega cualquier día a nuestra casa y grita y se ríe en nuestra cabeza, en nuestros huesos, en el estómago, en la espalda. "despierta, algo anda mal". Llega y se queda, a veces poco, a veces, como dueño de casa, se instala y no hay quien lo saque.

Amigo de la oscuridad, duele más de noche que de día. "Me duelen hasta las uñas", decimos, y hasta nos hace llorar. Pero la Pachamama, madre milagrosa tiene remedios para el dolor, plantas que machacadas o hechas agüitas, ahuyentan al dolor y hasta a las penas. Las ancianas sabias, las mamás, todavía saben de eso, hay que escucharlas, porque es fácil equivocarse, y en vez de curarse, podríamos ir al más allá.

A veces nos duelen los huesos, otras veces la cabeza o el estómago y otras veces, toooodo el cuerpo. Y no solo es por la edad. Tenemos muchas plantas para curar dolores. Aquí les presentamos algunas.





Primero, un poco de nuestra historia

Un grupo de familias Quijos del pueblo de Sumaco, vivía hace 500 años a orillas del río Suno. Decidieron comenzar a moverse y lo hicieron en once etapas, hasta llegar a la desembocadura del río Tutapishco, donde hoy es nuestra querida comuna San José de Payamino. Los apellidos de estas familias eran Ajón, Bigay, Cejua, Aguinda, Jipa, Puraquilla y Tusupa. ¿Les suenan conocidos? ¡Claro! Siguen siendo los apellidos que existen hoy en nuestra comunidad. Los Quijos no fueron conquistados por Pizarro ni por Orellana pero en cambio, cuando llegaron los encomenderos, los obligaron a pagar impuestos al Reino de España. Los habitantes de Payamino, conocidos como “calientes” resistieron y lograron que poco a poco, los españoles disminuyeran su presencia en el Oriente.



Hablemos de nuestras plantas



Chiri wayusa

Uso. Se usa para todos los malestares de la gripe y especialmente para bajar la fiebre.

Descripción. Es un arbusto de hasta 2 metros de altura, con hojas simples y alternas.

Preparación. Se recolectan las hojas, se cocinan, se prepara un baño de vapor que debe hacerse tres veces al día. Además, se puede tomar una cucharada de la preparación, también tres veces al día.



Rayu Kaspi



Uso. Se usa para dolores corporales o debilidad en general.

Descripción. Es un árbol muy alto. Puede medir hasta 10 metros. Tiene hojas simples y alternas. Sus frutos son amarillo rojizos.

Preparación. Se raspa el tallo, se cocina en agua combinado con Caballo Kaspi, y esa preparación se bebe tres veces al día. No se puede comer sal ni ají mientras se toma esta medicina.



Zingra Panga

Uso. Se usa para el dolor y adormecimiento del cuerpo.

Descripción. Es una planta epífita, es decir, una planta que crece sobre otras plantas, pero no se nutre de ellas. Sus hojas tienen forma de lanza, por eso se les dice lanceoladas.

Preparación. Se recolectan las hojas, se cocinan en agua y se humea la parte afectada mientras la persona se cubre con una cobija.





Kiru Jambi Yura

Uso. Se usa para el dolor de muela.

Descripción. Es una hierba de 30 cm de altura, sus tallos son cortos y están bajo tierra. Sus hojas salen de la base, las flores son rosadas y sus frutos parecen muelas.

Preparación. Se recolecta su tallo rojizo y se mastica.



Basu Panga



Uso. Se usa cuando el estómago se siente como una bola hinchada y duele.

Descripción. Es un arbusto de 1 a 2 metros de altura. Sus hojas son simples y en forma de lanza.

Preparación. Se recolectan sus hojas, se cocinan, se humean o se colocan directamente en la pancita.



Uma Nanay Panga

Uso. Se usa para el dolor de cabeza.

Descripción. Es una planta trepadora, con hojas simples y alternas, es decir, que se van intercalando.

Preparación. Se recolectan las hojas, se prepara un baño de vapor y después de humear a la persona, se le ponen las hojas cocidas en la cabeza.





Caballo Kaspi

Uso. Se usa para dolores corporales o debilidad en general.

Descripción. Es un arbusto o árbol de hojas simples, alternas y coriáceas, es decir, duras y recias, parecidas al cuero.

Preparación. Se raspa el tallo, se cocina en agua combinada con Rayu Kaspi y se bebe esa preparación tres veces al día. No se puede comer sal ni ají mientras se toma esta medicina.



Kasha kara



Uso. Se usa para dolores de estómago y de espalda.

Descripción. Es un bejuco, en la base de sus hojas tiene dos espinas que parecen uñas de gato.

Preparación. Se recolectan los trozos de su tallo y corteza después de rasparlos, se cocina y se toma esa preparación.



Verbena

Uso. Se usa para el dolor de estómago, la fiebre y la diarrea.

Descripción. Es una hierba de 50 cm de altura, con hojas simples y verticiladas, es decir, que nacen en los nudos del tallo.

Preparación. Se recolectan hojas, tallo y flores. Se machacan o se cocinan en poca agua y se bebe en las mañanas.





"Nuestra historia tiene más de 500 años, de los tiempos de los jesuitas. Antes, los abuelos han salido de acá arriba hacia Quito a comprar sal y a vender cabuya. Para vender y comprar iban hasta Quito, porque era lo más cercano. No existían Loreto ni Coca. Después es que vienen a asentarse aquí, que es un lugar intermedio entre los ríos. La comuna antes no era la comuna. Nos hicimos comuna después de un tiempo."

Testimonio: Eduardo Jipa



"Los abuelos vinieron enseñándoles a los hijos. Les contaron qué plantas sirven para cada cosa. Eso viene desde los primeros, desde los tatarabuelos. Ahora yo le hago aprender a mi hijo y de ahí él va a tener que enseñarle a sus hijos. Así ha sido y así es. La verbena por ejemplo, se le machuca, se cierne y ese jugo hay que tomarlo y también sirve para el estómago. Eso me enseñó mi papá, mi mamá, mi abuelita."

Testimonio: Ernesto Jipa

"Cuando tenía 15 años estuve con vómito, malestar, tos. Mi mami se fue a ver un Shaman que estaba cerca. El me sobó con las hojas de ortiga y después de eso me puso jengibre, una cucharada y me dijo que es bueno para el vómito. Hay variedades de jengibre para distintos usos, hay cuatro o cinco tipos de jengibre para distintas enfermedades e incluso para alimentarnos".

Testimonio: William Bigay





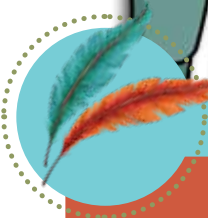
¿Sabían que sus plantas medicinales hacen parte de la enorme diversidad biológica de la Amazonía y del planeta?



Es muy importante conservar nuestra diversidad biológica, por eso, los países del mundo se han puesto de acuerdo para crear algunos acuerdos que ayuden a protegerlas.

Uno de esos acuerdos es el **Convenio sobre Diversidad Biológica** (CDB). Los objetivos principales de este tratado internacional son:

- **Conservar la diversidad biológica.** En este caso, asegurar que ninguna de las plantas medicinales desaparecerá.
- **Utilizar esa diversidad, sin acabar con ella.** En este caso, usar las plantas medicinales asegurando que se vuelven a sembrar y vuelven a crecer.
- **Asegurar que los beneficios del uso de la diversidad se repartan de manera justa.** En este caso, asegurar que si las plantas medicinales de la comunidad son procesadas y comercializadas, los beneficios se repartan con justicia entre la comunidad y las personas o empresas que las usen.



Nuestras leyendas nos cuentan

Sacha Runa, espíritu de la selva

Mitad humano y mitad espíritu, donde habita el Sacha habitan todas las especies de la selva. Los jaguares, las águilas y anacondas, los caimanes y hasta la pequeña hormiga, viven con el Sacha Runa, guerrero y cazador que invoca a la lluvia, a los espíritus de nuestros antepasados, a los sonidos y también a los seres humanos. El Sacha es amigo de nuestros sabios, es el puente con los seres vivos de la selva, es el protector del alma sabia y guerrera.

A relacionar

Hasta ahora hemos hablado de 9 plantas medicinales. Todas ellas alivian y curan distintos dolores. Ahora, ustedes van a recordar qué dolor cura cada planta y van a trazar una línea entre el nombre de la planta y el dolor para el que sirve. Puede ser, como lo han visto, que una planta sirva para varios dolores.

Plantas

Chiri wayusa

Verbena

Rayu Kaspi

Kasha Kara

Zingra Panga

Caballo Kaspi

Kiru Jambi Yura

Uma Nanay Panga

Basu Panga

Dolores

Estómago

Cabeza

Espalda

Cuerpo

Espalda

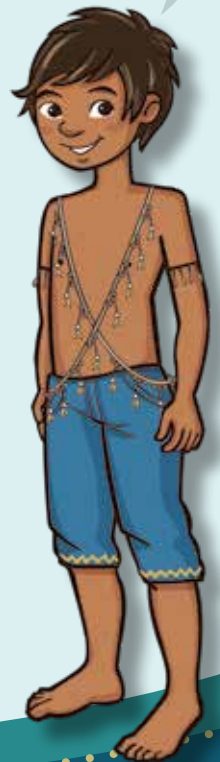
Dolores de la gripe

Muelas

Juguemos en esta sección con los amigos y con la familia.

Probando la memoria

Este es un juego de parejas. Una de las personas de la pareja, con la guía en la mano, le dice al otro la letra con la que inicia el nombre de cualquiera de las nueve plantas de las que han leído hasta ahora. La otra persona debe recordar el nombre de la planta. Si lo hace, se le da otra letra y así sigue el juego. Si no se acuerda, pierde el turno y cambian de lugar. Las letras son. **CH, V, R, K, Z, C, U, B.**



Cuando la piel habla



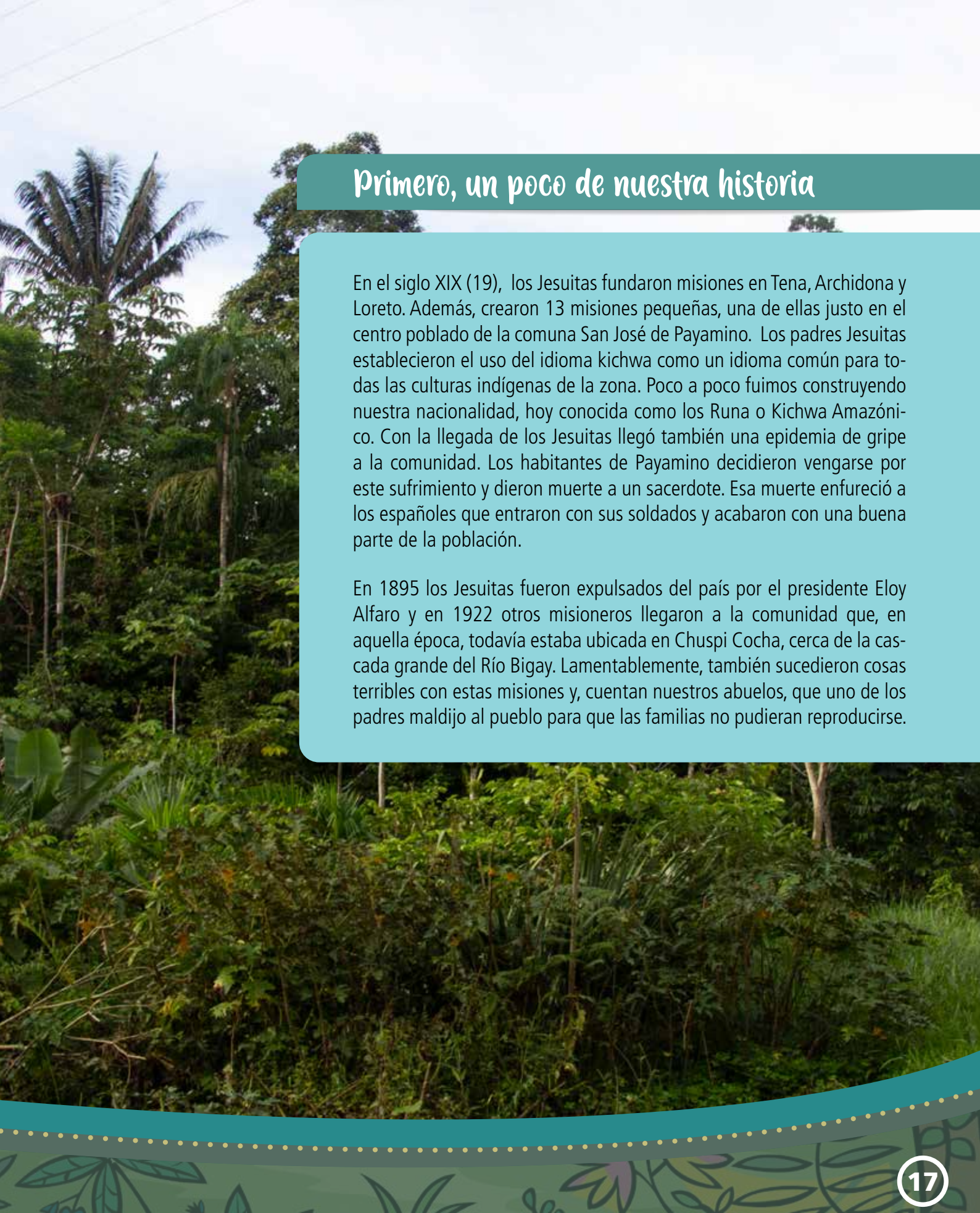
Nuestros Yachak nos enseñan

El viento corre ligero sobre la piel de la Pachamama, la hierba verde que la cubre se mece suavemente, los árboles sonríen y sus hojas hacen ruido al chocar entre ellas. La Tierra recuerda cuando era piedra y recuerda como las raíces, con infinita paciencia, la volvieron suave y lista para ser madre. La arena del desierto y el hielo de los polos, su piel también, dorada ella, blanco infinito él, cuidan el músculo y los huesos del planeta.

Todos los seres tenemos piel, los jaguares, decorados con negras flores, las anacondas con escamas, los guacamayos con plumas y nosotros, con delicada-fuerte piel de color canela, amasada en la selva por el Sol equinoccial.

Todo nuestro cuerpo
está cubierto de piel. Por eso es
tan fácil cortarla, hierirla, o que la
piquen serpientes, rayas, hormigas
o insectos. También sucede que nos
salen granos o hinchazones. Cuando
algo de eso sucede, nuestra piel nos
habla porque duele, pica, arde.
Para curarla, tenemos gran
cantidad de plantas.





Primero, un poco de nuestra historia

En el siglo XIX (19), los Jesuitas fundaron misiones en Tena, Archidona y Loreto. Además, crearon 13 misiones pequeñas, una de ellas justo en el centro poblado de la comuna San José de Payamino. Los padres Jesuitas establecieron el uso del idioma kichwa como un idioma común para todas las culturas indígenas de la zona. Poco a poco fuimos construyendo nuestra nacionalidad, hoy conocida como los Runa o Kichwa Amazónico. Con la llegada de los Jesuitas llegó también una epidemia de gripe a la comunidad. Los habitantes de Payamino decidieron vengarse por este sufrimiento y dieron muerte a un sacerdote. Esa muerte enfureció a los españoles que entraron con sus soldados y acabaron con una buena parte de la población.

En 1895 los Jesuitas fueron expulsados del país por el presidente Eloy Alfaro y en 1922 otros misioneros llegaron a la comunidad que, en aquella época, todavía estaba ubicada en Chuspi Cocha, cerca de la cascada grande del Río Bigay. Lamentablemente, también sucedieron cosas terribles con estas misiones y, cuentan nuestros abuelos, que uno de los padres maldijo al pueblo para que las familias no pudieran reproducirse.



Hablemos de nuestras plantas



Papa rawa

Uso. Se usa para granos y abscesos en la piel, así como para picadura de serpiente.

Descripción. Es un árbol grande que crece hasta 25 metros, de hojas grandes y frutos comestibles. Produce un látex blanco.

Preparación. Se recolectan las hojas, los frutos y el látex. El látex se aplica sobre granos y abscesos. Las hojas y frutos se hierven, se lavan y se colocan sobre la parte afectada. El agua se puede beber.



Chupo aisana kiwa



Uso. Se usa para curar granos y tumores.

Descripción. Es una hierba de un metro de alto, con hojas lobuladas y compuestas. Sus flores son amarillas.

Preparación. Se recolectan las hojas, se machacan y se pone un emplasto sobre el grano o el tumor. El emplasto se puede cubrir con hojas de Santa María Panga.



Chunda ruku paju panga

Uso. Se usa para curar granos.

Descripción. Es una hierba dioica, es decir, hay macho y hembra. Crece hasta 80 cm y sus hojas son verde oscuro por un lado (haz) y verde claro por el otro (envés).

Preparación. Se recolectan sus hojas, se secan en la candela, se machacan y se coloca el polvo directamente en los granos.





Siku patasi

Uso. Se usa para picaduras de insectos.

Descripción. Es un árbol de 3 a 5 metros de altura, con flores de color rojo. Su fruto tiene la apariencia de un cacao pequeño y por eso se le conoce también como cacao blanco.

Preparación. Se recolectan los frutos o se raspa el tallo y se aprieta para que salgan unas gotas de zumo. Esas gotas se aplican en las picaduras solamente por una vez.



Raya Panga



Uso. Se usa para las picaduras de raya.

Descripción. Es una planta hemiepífita, es decir, crece una parte de su vida sobre el tronco de otras plantas pero luego, cuando crece, sus hojas cuelgan de un tallo.

Preparación. Se recolectan sus hojas, se cocinan en agua y se hace un baño de vapor en la parte afectada. Luego, las hojas se pueden poner sobre la picadura.



Chalyua kaspi

Uso. Se usa para curar los granos en la piel.

Descripción. Es un arbusto de 5 metros de altura, con hojas peltadas y lobadas, es decir, redondeadas y con forma de escudo.

Preparación. Se recolectan las hojas, se hace un baño de vapor, cocinando cinco hojas durante 15 o 20 minutos y luego, se humean las zonas afectadas.





Hablemos de nuestras plantas



Yuturi panga

Uso. Se usa para la picadura de la hormiga conga.

Descripción. Es una hierba trepadora, de hojas trifoliadas o trilobuladas, es decir, sus hojas están compuestas de tres hojas y produce un látex (una especie de leche o pegamento), de color blanco.

Preparación. Se recolecta la leche del tallo o de la hoja y se coloca en la picadura.



Kilon Kilon



Uso. Se usa como cicatrizante de heridas y cortes en la piel.

Descripción. Es una hierba que puede crecer hasta 1 metro. Tiene pequeñas flores blancas o moradas, sus frutos son redondos y negros. Produce una resina o sustancia aceitosa, de color café.

Preparación. Se recolecta el tallo, se le saca la resina café que produce y eso se pone sobre el corte o la herida.



Machakwi mandi

Uso. Se usa para la mordedura de serpiente.

Descripción. Es una hierba de un metro de altura con hojas muy grandes y sagitadas, es decir, con forma de flecha.

Preparación. Se recolecta el tallo, la raíz o la hoja. Se machaca el tallo, la raíz o la hoja y se pone sobre el lugar de la picadura. También puede humearse y hacerse baño de vapor en la parte afectada.



"Nuestro primer pueblo se llama San José y tiene más de quinientos años, como Quito. Vinieron luego las misiones de los jesuitas, se quedaron en el pueblo y le han puesto el nombre de Paya Llacta Mauca. Paya es una mujer joven. Luego fueron bajando el río y fundando pueblos, poco a poco, hasta que decidieron quedarse aquí. Se asentaron y hace como 48 años nos hicimos comuna".

Testimonio: Virginia Jipa



"A mí me enseñaron mi padre y mi madre, pero mi padre murió cuando yo tenía ocho años, así que no aprendí mucho. La mejor forma de conocer las plantas es caminando por la selva, ahí se conocen mejor. Ahí vas identificando las plantas y aprendiendo para qué es cada una. La wayusa, por ejemplo, sirve para la tos, para el dolor del cuerpo y para que no te de sueño cuando estás conversando en las madrugadas".

Testimonio: William Bigay



"A mí sí me han picado serpientes, pero en la selva mismo está la planta que cura. Se llama curarina. Las pepas son como achiotillo, pero es amarilla. Eso se raspa y se pone en la picadura. Hay que cocinar, humear y amarrar con la venda. Hay que poner dos veces y se cura. De la fiebre y la gripe me curaron con ajo de monte. Eso se cocina con ramas, hojas y todo, te hacen bañar, te tomas por nariz, por boca, todo. Dos o tres veces y estás curado".

Testimonio: Benito Gutiérrez





¿Sabían que sus plantas medicinales hacen parte de los recursos genéticos del planteta?



Tal vez algunos lo sabían y tal vez otros no. Aquí les cuento qué son los recursos genéticos y por qué es tan importante conservarlos.

- Un **recurso genético** es todo material, sea de origen vegetal, animal o microbiano, que contiene información genética, es decir que tiene posibilidades de transmitir información valiosa. Sus plantas medicinales, por ejemplo, llevan dentro de sí la información para curar una increíble cantidad de enfermedades que no solo sufren ustedes, en la comunidad, sino muchas personas en muchos lugares del mundo.
- Esa información puede **investigarse**, puede incluso **trasladarse a un laboratorio** para producir medicinas y venderlas en cualquier lugar del mundo. Por eso, son recursos genéticos.
- Los recursos genéticos **hacen parte de la biodiversidad**, es decir, de la riqueza biológica que existe en el planeta y en su territorio.

¿Se dan cuenta? Ustedes tienen en su comunidad una riqueza enorme. Y además, saben cómo usarla, tienen el conocimiento sobre esa riqueza. Si un investigador, farmaceutica, universidad, o alguien ajeno a la comunidad quiere utilizarlo, deben primero pedir a toda la comunidad su consentimiento libre, previo e informado.

Nuestras leyendas nos cuentan

Aya waska, la liana sagrada

Nuevos padecimientos y enfermedades extrañas llegaron a tierras amazónicas. El shamán Rayo había enseñado por 14 años a su hijo los secretos de la naturaleza para hacer el bien y combatir el mal. Juntos ayunaron, no comieron sal ni ají, pidieron al dios Sol que les diera sabiduría y a la diosa Luna que les cuide y les cure, pero no podían hacer nada contra las nuevas enfermedades. Rayo conversó con los dioses y les ofreció su vida a cambio de la sanación de

su pueblo. Los dioses le respondieron y le dieron el don de convertirse en liana, una liana que curaba todas las enfermedades.

Rayo le explicó a su hijo Águila que, cuando apareciera la diosa Luna en su total plenitud, él se transformaría en una liana junto a un árbol macho de canela. Desde aquel momento, Águila y sus hijos varones tienen la responsabilidad de guardar el secreto y, con la liana sagrada, la Ayawaska, sanar las enfermedades de generación en generación.



Nube de letras

En esta nube hecha con muchas letras, encontrarán el nombre de cinco plantas para curar la piel. Cuando las encuentren, enciérrenlas con lápiz o color.

vosupri
fesclo paparawa
busple vesplo siyupatasi
bjujsahci musnpli
sutrubgto woietroteo tidopetrusyo
kilonkilon imidhutrubgto opetrutyø rayapanga
saputrutrubgto yuturipanga
pupetrutyø
poietyoeio



Probando la memoria

Aquí les mostramos tres plantas de las que curan la piel. Su misión es dibujarlas y pintarlas. Además, los desafiamos a que escriban el nombre de cada una de ellas, en el recuadro que está debajo de cada foto.



Cuando la vida se reproduce



Nuestros Yachak nos enseñan

La Pachamama, madre y hembra, útero y vasija; tierra para parir, tierra para fenecer. Sus plantas nos llevan al camino de los hijos, de la fecundidad, del florecimiento; también al camino de la libertad, de la soledad y el silencio. No hay más pájaros que las frutas que tiene el árbol, no hay más peces que el agua que tiene el río. Las plantas nos ayudan a ser madres, a parir sin dolor, a amamantar, a dejar de sentir dolor cuando la luna nos visita, nos ayudan también cuando queremos dejar de ser fecundas, cuando el fruto que tenemos es suficiente para nuestras ramas.

Nuestra comunidad crece y se multiplica porque podemos tener hijos e hijas. Nos hacemos mujeres, somos fértiles. Ellos se hacen hombres, son fértiles. Nos enamoramos, nos unimos y formamos una familia, un ayllu. Así, se reproduce la vida y con ella, nuestra cultura. Nuestra selva también nos ofrece plantas para cuidar la reproducción de la vida.





Primero, un poco de nuestra historia

Los habitantes de nuestro territorio sufrieron un segundo hechizo. A una familia del Napo, que pidió en matrimonio a una joven de San José, se le negó ese pedido. Esa familia los hechizó y los Runa sufrieron una enfermedad tremenda. Como si fuera poco, venían blancos y se robaban a gente de nuestra tierra para llevarlos a trabajar como esclavos en Nuevo Rocafuerte y en Perú.

Por todo esto, los Runa se movieron hacia Timuyacu y vivieron allí por dos años, pero como era muy difícil acceder al río, volvieron a irse, esta vez a la bocana del río Aguano. Tampoco allí vivieron mucho tiempo porque no había suficiente terreno para todos. Por eso, a fines de los años 70, se trasladaron aquí, a la desembocadura del río Tutapishco, donde se unieron a los habitantes del antiguo Payamino y formaron el centro poblado de San José de Payamino. Aquí se construyeron la escuela y la casa comunal. Aquí nos quedamos y crecimos.



Hablemos de nuestras plantas



Tara tara muyo

Uso. Se usa para los dolores menstruales, aunque también sirve para dolores de estómago y mordedura de culebra.

Descripción. Es un árbol que puede alcanzar 3 metros de alto. Sus hojas son simples y alternas, con peciolo alargados y delgados. Sus frutos son drupas caulinares, es decir, son carnosos y salen desde el tallo y son de color verde claro.

Preparación. Se recogen las hojas tiernas o se raspa el tallo y se cocinan en agua. Se toma la infusión tres veces al día por el tiempo necesario hasta curarse. También se puede machacar el tallo, hacer un maito y frotárselo por el cuerpo dos veces al día, de mañana y tarde.



Cruz kaspi



Uso. Se usa para dolores menstruales y como anticonceptivo.

Descripción. Es un árbol grande, de hojas compuestas y paripinadas, es decir, que terminan en dos hojas separadas. Sus flores son rojizas con brácteas rosadas. Las brácteas son hojas dentro de la flor.

Preparación. Se recolecta la corteza, se cocina en agua y se toma como té, para aliviar los dolores menstruales. Si se quiere usar como anticonceptivo, debe tomarse después de la menstruación.



Yaga panga

Uso. Se usa para disminuir el flujo menstrual y prevenir la pérdida de sangre en el parto.

Descripción. Es una hierba que mide hasta 50 cm. de altura. Sus hojas son crasulentas, es decir jugosas, suculentas.

Preparación. Se recolectan las hojas, se cocinan en agua y se toma la infusión.





Supay pilche

Uso. Se usa como anticonceptivo para hombres y mujeres, quienes también la utilizan para disminuir el flujo menstrual.

Descripción. Es un árbol que mide hasta 20 metros de altura. Sus frutos son redondos y caulinares, es decir, salen desde el tallo.

Preparación. Se recolecta la corteza, se cocina en agua y se toma media cucharada.



Yawar Wiki



Uso. Se utiliza para cortes de piel, para la diarrea y para la tos.

Descripción. Es un árbol de ca. de 15 m de alto. Presenta resina rojiza. Hojas simples, alternas, cordiformes, con un par de glándulas en el ápice del pecíolo. Flores color crema.

Preparación. Se corta la corteza del tronco y se recolecta la resina. Para cortes de piel se coloca la resina en el corte. Para la diarrea y la tos se mezcla dos o tres gotas de la resina en una botella de agua y se toma poco a poco hasta que se cure.



Chuchu waska

Uso. Es usada por las madres para que baje la leche para alimentar a sus bebés.

Descripción. Es una planta trepadora, con brácteas rojizas y flores amarillas en forma de tubo, es decir, tubulares.

Preparación. Se recolecta la flor, especialmente las brácteas rojizas y se toca o golpea suavemente la flor contra el seno.





Runa paju panga

Uso. Se usa como anticonceptivo. Además, ayuda a dormir.

Descripción. Es un arbusto de hojas simples y obovadas, es decir, en forma de huevo.

Preparación. Se recolectan las hojas, se cocinan en agua y se bebe la infusión.



Istandi



Uso. Se usa para dolores de estómago y de espalda.

Descripción. El rizoma peludo se parece al rabo de un mono.

Preparación. Se recolectan los trozos de su tallo y corteza después de rasparlos, se cocina y se toma esa preparación.



Sinchi kasha yura

Uso. Se utiliza para los dolores menstruales y también para los del cuerpo en general.

Descripción. Es un arbusto de hojas simples y alternas. Los nervios principales de sus hojas son paralelos.

Preparación. Se recolecta su raíz, o rizoma, se lava, se corta en pedazos y se cocina en agua durante una hora. Se bebe un vaso, tres veces al día, durante una semana..





Escuchemos nuestra voz

"Nuestra comuna Kichwa de Payamino es de personas originarias de Payamino, kichwas mismo. Nadie vino a poblar. Ya los antiguos vivían aquí. Por eso la comunidad solo tiene algunos apellidos. Tenemos nuestros propios apellidos. Tusupa, Ajón, Jipa, Bigay, Aguinda, Puraquilla, Cejua. Yo fui fundador de la comuna, por pedido de los abuelos. Éramos 40 o 50 personas, casi toditos han muerto. Ahora ya hay jóvenes y somos muchos más. Antes vivíamos haciendo fiestas y esa era la forma de estar bien organizados".

Testimonio: Luis Puraquilla



"Los mestizos no tenemos el conocimiento que tienen los Kichwas, pero nos gustaría seguir inculcando a los niños que sigan la práctica de los rituales y las curaciones naturales, porque hay que darse cuenta que la medicina natural es más efectiva. Lo he visto, lo he palpado y hay que seguir apoyando para que no se pierdan estas prácticas y conocimientos ancestrales".

Testimonio: Benito Gutierrez

"Yo hice la prueba con el Chiriyuyo. Lo cogí, lo asé y lo puse sobre la herida. Me curó más rápido que la medicina occidental. Yo constaté que es un medio efectivo para las curaciones. Antes no había los doctores, nos curábamos siempre con plantas medicinales. Ahora vamos al centro de salud y a la farmacia y compramos, aunque es más caro. No sé por qué lo hacemos".

Testimonio: Leni Jipa





Ahora quiero contarles que existe otro instrumento internacional para asegurar la participación justa y equitativa en los beneficios que resulten del uso de los recursos genético.



Se llama **Protocolo de Nagoya**. Su nombre completo es “Protocolo de Nagoya sobre acceso a los recursos genéticos y participación justa y equitativa en los beneficios que se deriven de su utilización”.

El objetivo de este protocolo es que quienes acceden a recursos genéticos (es decir al espíritu, sabia, sangre de una planta o animal), sea porque están en su territorio, sea porque los descubren, investigan, procesan o comercializan, **tengan una participación justa en los beneficios que esos recursos produzcan.**

Dicho en sencillo, significa que ustedes, propietarios de las plantas que hay en su selva, así como los investigadores que podrían descubrir todos los usos de esas plantas o las personas que quisieran procesarlas en laboratorios para convertirlas en medicina útil no solo en Payamino sino en todo Ecuador o el mundo entero, **ganen por igual. Que nadie se lleve sus recursos genéticos, se apropie de ellos y reciba todos los beneficios. La comunidad es dueña y debe participar y recibir beneficios también.**

Muy importante. El protocolo se aplica no solo a los recursos genéticos sino también a **los conocimientos tradicionales** sobre esos recursos. Así, **el protocolo protege sus plantas medicinales, pero también todo lo que ustedes saben sobre ellas. En definitiva, es un instrumento que protege los derechos colectivos de pueblos indígenas y comunidades locales.**

Nuestras leyendas nos cuentan

El fuego al cuidado de las mujeres

Los habitantes de la selva sabían que allá, en las profundas oscuridades, se guardaba el fuego. Su guardián era gigante, tanto, que podía ver por encima de las copas de los árboles. Y también era fuerte, muy fuerte. Un día, una mujer de aldea encontró un picaflor herido. Lo llevó a su casa, lo puso junto al fuego y lo cuidó hasta sanarlo. El picaflor, en agradecimiento, puso su cola en el fuego y salió volando para repartirlo entre todas las mujeres. Aquellas que lo recibían se lo pasaban a otras, iluminando toda la selva.



Frases incompletas

Completen cada frase con el nombre correcto de la planta.

- ▶ Cuando un hombre y una mujer que viven juntos deciden esperar un poco para tener hijos, pueden hacer una infusión con S_____ p_____.
- ▶ Si una madre quiere que la leche para alimentar a su bebé baje más rápido y en más cantidad, puede recolectar la flor de Ch_____ W_____, y golpear suavemente su seno con ella.
- ▶ La planta llamada J_____ k_____ y_____ es excelente para aliviar los dolores que produce la menstruación.



Sopa de letras

Aquí encontrarán las nueve plantas de las que se ha hablado en esta sección. En la mayoría de los casos, solo está la primera palabra de cada nombre. Encierren con lápiz, color o esfero cada palabra, hasta completar.

R	A	B	N	Ñ	SH	K	I	W	L
U	R	D	H	G	Q	H	S	T	M
N	A	C	O	A	C	X	T	Z	P
A	T	V	R	N	H	N	A	L	D
C	SH	P	I	G	U	A	N	R	T
D	Q	S	Y	J	C	C	D	H	Z
J	W	U	L	U	H	D	I	C	U
M	Z	P	SH	Y	U	T	F	D	K
R	V	A	Ñ	A	G	A	Y	G	R
J	A	Y	A	Y	U	R	Ñ	F	C

Cuando logramos ver más allá... y sanarnos



Nuestros Yachak nos enseñan

Nuestras plantas nos unen a los espíritus, nos ayudan a hablar con el agua y con el viento, vestarnos con el alma del jaguar, de la anaconda y de los pájaros. Nos ayudan a contar los sueños, a conocer el mensaje que nos trae la visita de la noche. Nuestro cuerpo, alimentado por el zumo de las plantas sagradas, vuela hasta la cumbre del volcán y deja que el fuego lama nuestra piel sin quemarla, que viajemos dentro de la oscura tierra, seamos raíces y piedras antiguas. Nos vuelven sabios, abren nuestros ojos y nos dejan ver los misterios de lo que vendrá y de lo que fue, los secretos de la vida y la muerte, de la curación y de la enfermedad.

Celosas son estas plantas, no hablan con cualquiera, no dan la visión a cualquiera, hay que ayunar, hay que respetarlas, si no guardan silencio, cierran los ojos, cruzan los brazos y no nos dan la mano. De lejos vienen a conocerlas, a llevárselas, a dejarnos sin su poder.

Nuestras plantas son especiales, guardan sabiduría dentro de sí, nos alimentan, nos curan. Pero hay unas plantas más especiales que otras: esas que nos dan energía, que nos ayudan a entender mejor nuestra vida o que nos permiten escuchar nuestro espíritu y a nuestros antepasados. Hay plantas que son sagradas.





Primero, un poco de nuestra historia

Hemos resistido a una historia de engaños y los intentos de dominarnos. Hoy, seguimos aquí, libres, en este territorio de inmensos bosques y ríos en los que, según se ha investigado, hay más de 300 especies de aves, 60 reptiles y anfibios, y muchísimos mamíferos. Tenemos jaguares, dantas, monos ardilla, aulladores y capuchinos, venados, capibaras... en fin, la lista es interminable.

Cuentan también que el País de la Canela que tanto buscaron Gonzalo Pizarro y Francisco de Orellana era aquí, en la cabecera de nuestro río Payamino y que hasta debieron pasar por la zona donde hoy está nuestro centro poblado. Quienes vivimos aquí somos descendientes del pueblo Sumaco de la cultura Quijos y somos la única comunidad indígena nativa del noreste del Parque Nacional Sumaco.



Hablemos de nuestras plantas



Aya Waska

Uso. Es utilizada por los Yachak en las ceremonias para curar enfermedades.

Descripción. Liana que se cultiva en las chacras. Sus hojas son simples y opuestas.

Preparación. Se recolectan trozos del tallo del bejuco de una planta madura, se cocina junto con el Yaje panga hasta que se forma un líquido espeso y se bebe una o dos copitas solamente una vez.



Yaje Panga



Uso. Es utilizada en las ceremonias o rituales de sanación que dirigen los Yachak.

Descripción. Arbusto que se cultiva, sus hojas son simples y opuestas y sus ramas son escandentes, es decir, se apoyan sobre una superficie pero no trepan.

Preparación. Se recolectan las hojas y el tallo, se cocinan junto a la Aya waska y cuando el líquido espese, se toma una o dos copitas.



Sacha Cebolla

Uso. Aunque se usa para curar tumores, también se usa mezclada con el Yaje en las ceremonias que se hacen para mejorar la producción de yuca.

Descripción. Hierba de hasta 50 cm de altura, con flores tubulares y blancas y con seis pétalos de 4 a 6 cm de largo. Su fruto es verde naranja y sus bulbos, es decir, donde almacenan sus nutrientes, saben a cebolla.

Preparación. Se recolectan los bulbos, se cocinan y se toma la infusión, mezclada con pepa de pitón.





Wayusa

Uso. Se utiliza como estimulante y para tener visiones.

Descripción. Árbol de 3 metros de altura. Se cultiva en las chacras.

Preparación. Se recolectan las hojas, se secan colgándolas sobre el fuego, se cocinan en agua y la infusión se toma a las 4 am. Se puede mezclar con Aya waska para tener visiones en las ceremonias que dirigen los Yachak.



Runa tabaco



Uso. Su utilización está siempre relacionada con los rituales, las ceremonias, el proceso para hacerse Yachak.

Descripción. Es un arbusto de hojas simples, alternas y sésiles, es decir, están directamente insertas en el tallo o la rama.

Preparación. Se recolectan las hojas, se secan sobre la candela y se fuman en forma de cigarro.



Tsikta Yura

Uso. Se utiliza para la gripe, la fiebre y el resfriado; además, para detener la diarrea. Alucinógeno, se puede colocar unas gotas en la nariz para dar suerte en la cacería.

Descripción. Árbol de 3-5 m de altura. Hojas simples y opuestas. Frutos redondos y amarillos.

Preparación. Se raspa el tallo. Se hace un maito con la raspadura del tallo y se coloca sobre la candela hasta que salga un líquido, del cual se toma una cucharada.



Escuchemos nuestra voz

"Cuando yo era bebé, me contó mi papá que vino un yachac viejo y, mientras yo estuve mamando, me sopló, me puso tabaco en las dos narices y luego me sopló la cabeza para sacar mi poder. Hizo esto tres veces y me dejó ahí. Así desciende el poder en el cuerpo. Luego, más grande, tuve que ayunar un año: no comer carnes de ningún animal, ni sal ni ají. Después del ayuno viene la sabiduría y ahí sí puede tomar Aya waska. Se cocina, se toma y uno comienza a ver como en la tele, uno ve quién se va a curar, quién se va a morir. Si alguno se pierde en la cacería lo podemos traer, lo podemos jalar. Podemos limpiar el alma y decirle si va a sanar o va a morir".

Testimonio: Ernesto Jipa



"La tierra y la selva nos lo dan todo. Yo la siembro, siembro el plátano y la yuca y la tierra me da la cosecha. Yo misma cosecho. Desde que era jovencita me levantaba en las mañanas, tejía chigras, sembraba y cosechaba. Hasta ahora es así. La tierra nos da la vida".

Testimonio: Virginia Jipa

"La Aya waska se toma y se ve todo como en la tele. Se ve y se curan aventando con la hoja de monte que le llamamos Uru panga. Con eso se cura, a veces no se cura, a veces sí. Se cura de cualquier cosa. Nosotros somos un doctor del pueblo. Nosotros curamos porque somos doctores. Es igual que ir a la escuela, a la universidad...es toda la vida. Cuando el yachac dice que hay que tomar tal medicina, de tal manera y con tal ayuno, hay que cumplir. Si cumple, se cura. Si no cumple, no se cura. Así no más".

Testimonio: Ernesto Jipa



Es necesario que les comente un poco más sobre el Protocolo de NAGOA. La verdad, es importante que ustedes conozcan todo el documento, por eso lo comentaremos más.



Vamos a comentarles dos asuntos. El primero, sobre los **términos** que se usan en el **Protocolo de Nagoya**.

- Cuando en el Protocolo dice “utilización de recursos genéticos”, se refiere a la ejecución de actividades de investigación y/o desarrollo sobre cómo están compuestos esos recursos.
- Cuando dice “biotecnología”, se refiere a todas las aplicaciones tecnológicas que usen organismos vivos o sus derivados para crear o modificar productos que tienen usos específicos. Por ejemplo, cuando los componentes de cualquiera de sus plantas se utiliza para elaborar jarabes, cápsulas, pomadas o maquillajes.

El segundo, sobre el **acceso a los recursos genéticos** y a los **conocimientos tradicionales** referidos a esos recursos genéticos:

- Todo acceso a sus recursos genéticos y sus conocimientos tradicionales vinculados a dichos recursos debe, previamente, asegurar el consentimiento libre e informado de la comunidad y/o del país de origen.
- La obtención del consentimiento o la aprobación y participación de las comunidades locales y/o indígenas debe respetar las leyes del país donde se encuentran.
- Los países están obligados a establecer medidas que aseguren el acceso a los conocimientos tradicionales asociados a recursos genéticos que son propiedad de las comunidades indígenas o locales, siempre con el conocimiento previo, aprobación y participación de tales comunidades y con condiciones acordadas entre las partes, tal como lo indica la Constitución en sus Artículos 56 y 57.

Nuestras leyendas nos cuentan

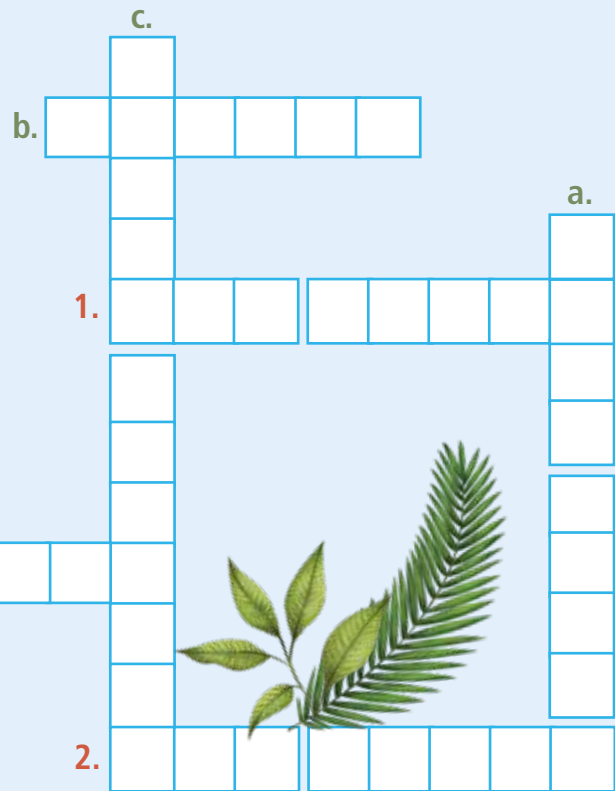
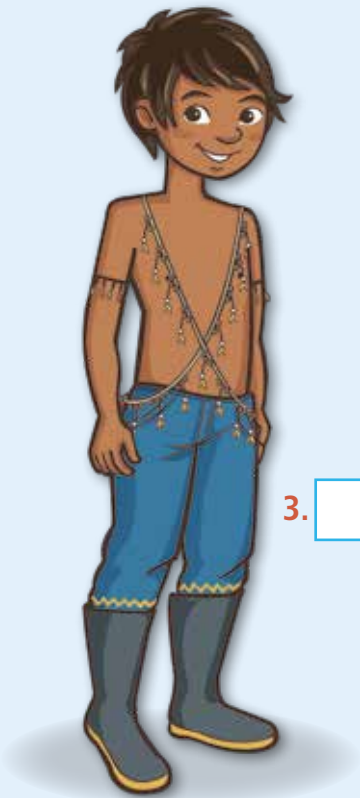
El Gran Espíritu: nuestro creador

El Gran Espíritu no quiso que los animales siguieran en soledad. Decidió crear un ser que los acompañara y dar vida a los seres humanos. Fue al río, recogió el mejor barro que encontró y comenzó su tarea de arcillero. Moldeó las piernas, para que caminara erguido y se pudiera sostener. Moldeó luego el tronco para darle flexibilidad. Luego el pecho y los brazos y, cuando llegó a la cabeza, pensó en todos los detalles: los seres humanos tenían que hablar, escuchar y observar con mucha atención.



Crucigrama de plantas sagradas

Lean la descripción y llenen los casilleros con el nombre completo de la planta que corresponde a esa descripción. Encontrarán las seis plantas sagradas que han aprendido en esta sección.



Horizontales

1. Liana que se cultiva en las chacras.
2. Arbusto que se cocina junto con la Aya waska en las ceremonias.
3. Sus hojas se secan y se fuman.

Verticales



- a. Con sus ramas se estimulan las piernas de los niños para que caminen.
- b. Infusión energizante que se toma a la madrugada.
- c. Los bulbos, que son lo que se usa, huelen y saben a cebolla.



A investigar

En la comunidad de San José de Payamino hay algunos Yachak. Les proponemos que vayan a visitar a uno y le pregunten su historia y su experiencia. En las líneas que hay aquí, escriban lo que más les interesó.



Plantas para curiosos



Nuestros Yachak nos enseñan

Nuestra tierra tiene plantas para todo, unas amigas del sueño y del descanso, otras que espantan a los demonios que nos hacen roncar o gemir en la hamaca, hermanas del silencio en la noche, y plantas para ahuyentar la pereza y el cansancio. Plantas que conversan con la muerte y nos ayudan a cazar, a que nuestras flechas y lanzas hagan caer a los pájaros y a los venados y, a veces a los enemigos. Plantas que conversan con la vida y nos mantienen jóvenes con la piel como la de las lagunas mansas.

Como estamos en esto de conocer mejor la riqueza de nuestras plantas medicinales, nos ganó la curiosidad y exploramos algunas plantas que sanan cosas curiosas algunas son enfermedades, pero otras no. Así de diversas y ricas son nuestras plantas.





Nuestras leyendas nos cuentan

El huito y el achiote: colores para recordar

Dos jóvenes mujeres desobedecieron a la anciana de su comunidad y, para ser perdonadas, debieron ir a buscar a la gran águila Nayebe pero le mintieron. Nayebe las castigó dejando en ellas un desagradable olor que solo se quitaría si iban a bañarse todos los días al río. Aunque lo hicieron por un largo tiempo, Nayebe no las perdonó, solo esperaba que se fueran de la aldea.

Las dos jóvenes se fueron, subieron a la cima más alta que encontraron y pidieron a los dioses que las transformaran en lo que quisieran. Los dioses sintieron pena por ellas y las transformaron en dos plantas distintas, el huito y el achiote. Cuando los habitantes de la comunidad conocieron estas dos plantas, las convirtieron en pinturas y se las untaron en el rostro para recordar la tristeza y la soledad que causan la desobediencia y la mentira.



Hablemos de nuestras plantas



Maki sapa paju panga

Uso. Cura el insomnio y el mal aire.

Descripción. Arbusto de 1 metro de altura, de hojas compuestas, opuestas y coriáceas, es decir, con aspecto de cuero.

Preparación. Se recolectan las hojas, se cocinan y se hacen vaporizaciones. Luego, se secan las hojas, se las quema con lana del rabo de un perro y se humea al enfermo.



Puka inda panga

Uso. Se usa para la piel hinchada y rojiza, principalmente en las piernas o en la cara. También cura heridas.

Descripción. Arbusto de 5 metros de altura, florece en espiga y sus flores son rojizas.

Preparación. Se recolecta una rama con hojas y flores, se machaca y se amarra en el lugar afectado. Debe hacerse tres veces al día: mañana, medio día y tarde.



Sulema yura

Uso. Se usa como veneno para la cacería.

Descripción. Arbusto de hasta 2 m de altura, produce un látex blanco. Sus hojas son simples y alternas y sus flores anaranjadas.

Preparación. Se recolecta el látex, se cocina con otras plantas y se aplica en la flecha.





Paushi ñawi muyu

Uso. Se usa para quitar la pereza. También sirve para el dolor de estómago.

Descripción. Arbusto monopódico, es decir, con un eje principal, del que salen ramas secundarias. Puede tener 1 m de altura y sus frutos son amarillos.

Preparación. Se recolecta la raspadura de la corteza, se exprime para que salga el líquido, se toma la preparación o se la aspira por la nariz, directamente.



Kaka tau panga



Uso. Se usa para eliminar los ronquidos.

Descripción. Planta trepadora de hojas simples, opuestas y de tamaño desigual. Sus flores salen directamente del tallo, son rojas y amarillas.

Preparación. Se recolectan las hojas, se cocinan en agua y la preparación se toma tres veces al día.



Sacha ajo

Uso. Se utiliza para el resfriado y la gripe.

Descripción. Es un arbusto o liana con olor a ajo. Las hojas son compuestas y opuestas.

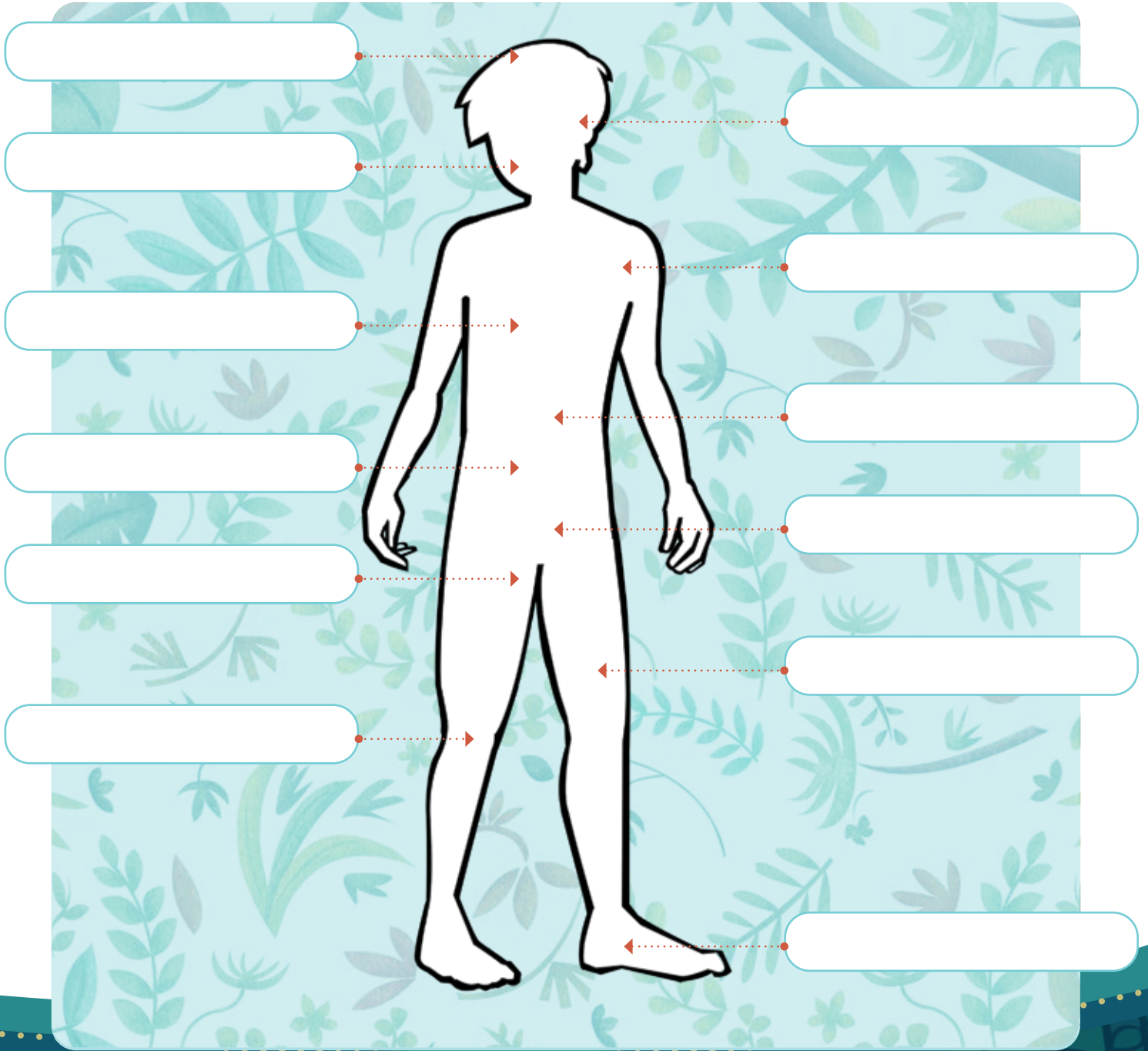
Preparación. Se recolectan las hojas y el tallo. Se prepara un baño de vapor con las hojas cocinadas. También se puede machacar la corteza y, luego, poner una gota del zumo en la nariz.





A pintar y completar

Pinten este cuerpo de hombre o de mujer, como quieran y, de pies a cabeza, vayan identificando lugares del cuerpo con plantas que los curan, mínimo 12 plantas, para diferentes dolores y enfermedades.





Con el apoyo de

MINISTERIO DE AMBIENTE



Al servicio
de las personas
y las naciones