

C a r t i l l a

Plantas silvestres útiles de la vereda La Holanda

Tejiendo vida, tejiendo saberes
entre la comunidad de la vereda
La Holanda de San Carlos, Ant.



"Tejiendo Vida"
para las Áreas Protegidas



Cartilla plantas silvestres útiles de la vereda La Holanda.

Proyecto: Tejiendo vida, tejiendo saberes entre la comunidad de la vereda La Holanda de San Carlos Antioquia.

Equipo de investigación.

Investigadores: Sergio Márquez Arias. Biólogo

Coinvestigadores: Abel Eduardo Atehortúa, Yamile Eugenia Pérez, Bety Holguín y comunidad de la JAC La Holanda.

Coordinación editorial: Abel Eduardo Atehortúa.

Fotografías: Darién azur Márquez y Abel Eduardo Atehortúa.

Diseño, ilustración y diagramación: Luisa Fernanda Atehortúa, Ronal Parra

Impresión: Julieth Patricia Santos Guapacha, Print y Publicidad, 2026.

Financiado por: Convenio 008-2025: Junta De Acción Comunal Vereda La Holanda-Masbosques y Fundación Darién.

Sello Editorial: Fundación Darién: fundaciondarien@fundaciondarien.org
<https://fundaciondarien.org>

San Carlos Antioquia 15 junio de 2026



Contenido

1)	Presentación.....	2
2)	Metodología.....	4
3)	Métodos de preparación.....	6
4)	Especies de plantas utilizadas con fines medicinales La Holanda.....	7
5)	Recetas a base de algunas plantas medicinales alimenticias.....	38
6)	Glosario para el diálogo de saberes....	45
7)	Agradecimientos.....	46
8)	Bibliografía y cibergrafía	47



1) PRESENTACIÓN:

¿Para qué esta cartilla?

El propósito principal de esta cartilla es promover el conocimiento, la valoración, la conservación y el uso sostenible de la flora medicinal y alimenticia, reconociendo que estos recursos representan una alternativa de salud accesible para muchas comunidades, tanto por su uso medicinal como alimenticio y, al mismo tiempo, constituyen un incentivo para la protección de la biodiversidad, ese patrimonio natural que tenemos los colombianos. Queremos además preservar por escrito parte de los conocimientos tradicionales que históricamente han sido transmitidos de manera oral entre comunidades indígenas, afrodescendientes y campesinas, reconociendo el aporte de los sabedores y portadores de este legado ancestral.

El uso de las plantas

La medicina herbaria ha acompañado a la humanidad desde tiempos remotos y continúa siendo una de las principales formas de atención en salud para gran parte de la población mundial. Según datos citados en el texto, alrededor del 80% de la población global depende de las plantas medicinales para la atención primaria de la salud, lo que equivale a aproximadamente cuatro mil millones de personas. A nivel mundial se utilizan cerca de diez mil especies vegetales con fines medicinales, mientras que en las comunidades rurales de América Latina se emplean en promedio unas 250 especies de plantas para satisfacer diferentes necesidades, siendo el uso medicinal el más relevante, seguido por el alimenticio.

Se estima que cerca del 80% de los medicamentos que normalmente se usan en la medicina convencional tienen o tuvieron como base principios activos extraídos de especies vegetales, y aproximadamente el 20% de estos aún se obtiene directamente de las plantas debido a la dificultad de reproducirlos sintéticamente en laboratorios. Además, una parte significativa de la industria farmacéutica internacional depende de compuestos biológicamente activos provenientes de ecosistemas tropicales.

A pesar de la importancia de la medicina tradicional y de la evidencia sobre su eficacia en el tratamiento de diversas enfermedades, especialmente las de carácter crónico, su reconocimiento e integración dentro de los sistemas oficiales de salud ha enfrentado numerosos obstáculos: la resistencia en la comunidad científica para aceptar nuevos enfoques, la desvaloración o menosprecio por parte de la cultura dominante y factores económicos como el poder de la industria farmacéutica para influir en la investigación y la formulación de medicamentos.

Las plantas medicinales poseen un valor que trasciende sus propiedades terapéuticas. Además de contribuir al bienestar humano, constituyen una herramienta para la conservación de los ecosistemas, generan ingresos para las comunidades rurales y fortalecen las economías locales de los países productores.

En el caso de Colombia, la riqueza biológica y cultural ofrece un escenario excepcional para el desarrollo y la conservación de la medicina tradicional. El país alberga entre 35.000 y 50.000 especies de plantas, lo que representa más del 10 % de las especies vegetales conocidas en el mundo. En Colombia se usan más de 7.400 especies de plantas, de las cuales alrededor de 5.000 de estas han sido utilizadas históricamente por pueblos indígenas y comunidades campesinas con fines medicinales, mientras que 3.806 de ellas son usadas como alimento. Esta extraordinaria diversidad convierte a Colombia en uno de los territorios con mayor potencial para el aprovechamiento sostenible de recursos fitoterapéuticos, pero también, a pesar de la alta disponibilidad de recursos naturales, Colombia se caracteriza por una pobreza e inseguridad alimentaria generalizadas. Sin embargo, esta riqueza enfrenta amenazas significativas.





La deforestación, la transformación de los ecosistemas y la pérdida progresiva de culturas tradicionales generan una disminución constante, tanto de las especies vegetales como de los conocimientos asociados a su uso. La desaparición de saberes ancestrales implica una pérdida irreparable de información sobre el manejo sostenible de los recursos naturales y sobre prácticas de salud y estrategias de adaptación al entorno natural desarrolladas durante generaciones.

A pesar de estas dificultades, en Colombia se observa un creciente interés por las medicinas tradicionales y los enfoques integrales de bienestar. Estudios realizados por organismos nacionales

e internacionales han mostrado que una gran proporción de la población combina tratamientos de medicina occidental con prácticas tradicionales. Asimismo, se han identificado más de 2.400 especies de uso medicinal entre plantas nativas e introducidas, lo que demuestra la amplitud del conocimiento existente en el país.

En este contexto, la conservación de las plantas medicinales no solo representa una oportunidad para fortalecer la salud de las comunidades, sino también para preservar la biodiversidad y los conocimientos ancestrales que forman parte de la identidad de Colombia.



Comunidad participante en los recorridos



2) METODOLOGÍA



La presente recopilación de saberes ancestrales sobre las plantas silvestres usadas con fines medicinales y alimenticios en la vereda La Holanda se encuentra basada en reportes de sabedores de la comunidad realizados mediante monitoreos por el bosque del predio de la Junta de acción comunal y por diversos predios de la vereda en varias salidas de campo. En estas salidas se iban mencionando los nombres comunes de las especies que los participantes reconocían como alimenticias y medicinales, se colectaban, se tomaban algunas anotaciones básicas y fotografías de referencia de la planta o sus partes utilizadas. Posteriormente, en la sede de la JAC, se hicieron varios conversatorios sobre los usos de cada una de estas especies y la manera como se preparaba, las dosis, etc. Algunas muestras fueron llevadas al herbario del Jardín Botánico de Medellín para su identificación e incorporación en la colección general del herbario. Se complementó alguna información con la consulta de fuentes secundarias de confianza.

Para esta publicación, se seleccionaron un total de 31 especies medicinales y 30 especies alimenticias.

Para cada una de las plantas medicinales en el presente documento, se describe: sus nombres comunes dados en la zona, usos, modos de empleo, dosificación, advertencias respecto a su uso si las tiene, y otros usos reportados en la literatura consultada. Igualmente, una imagen de referencia de la planta o partes de esta, con la familia botánica a la que pertenece y su respectivo nombre científico.

Para las plantas alimenticias se elaboran fichas de referencia fotográfica con el nombre común y nombre científico de cada una de ellas.

El documento se complementa con algunas recetas preparadas en talleres y encuentros con la comunidad donde expertos de la zona explican diferentes métodos para la elaboración de estas.

Las especies medicinales encontradas fueron:

Anicillo - *Piper auritum* Kunth
Almorrilla, Amapola, Coneja, La Milagrosa -
Emilia fosbergii Nicolson
Cadillo, Masiquía - *Bidens riparia* Kunth
Cadillo amor seco - *Desmodium adscendens* (Sw.) DC.
Cañagria - *Arthrostemma ciliatum* D. Don
Cariaño - *Trattinnikia laurencei* Standl. ex Swart
San Alonso, Chicoria, Plumilla, Espalda de sapo -
Chaptalia nutans (L.) Pol.
Clemor Rojo - *Tibouchina longifolia* (Vahl) Baill.
Clemor blanco - *Aciotis indecora* (Bonpl.) Triana
Congolo - *Entada gigas* (L.) Fawc. & Rendle
Cordoncillo - *Piper aduncum* L.
Dormidera - *Mimosa pudica* L.
Escoba dura, escoba babosa - *Sida rhombifolia* L.
Escudilla o Escobilla - *Scoparia dulcis* L.
Guayaba - *Psidium guajava* L.
Guayabo agrio - *Psidium guineense* Sw.
Gorro de diablo o boca de negra - *Psychotria poeppigiana* Müll. Arg.
Manuchenga - *Baccharis pedunculata* (Mill.) Cabrera
Malva - *Melochia spicata* (L.)
Pringamoza u Ortiga - *Urera baccifera* (L.) Gaudich.
Quiebra barrigo, nacedero - *Trichanthera gigantea* (H y B) Nees
Salvia Amarga, Salvia blanca, Salvia de castilla. -
Austropepparium inulaifolium H.B.K.
Salvión o Lenguevaco - *Vernonanthura patens* (Kunth) H. Rob.
Sarpoleta, Mentolín, Mentolada. - *Senega paniculata* (L.)
Siempre viva - *Commelina diffusa* Burm. f.
Venturosa - *Lantana camara* L.
Venadillo - *Conyza sumatrensis* var. *leiotheca* (S.F. Blake) Pruski & G. Sancho
Yarumo Blanco - *Cecropia obtusifolia*.
Zarzamora o Mora silvestre - *Rubus* sp.
Suelda, Consuelda - *Elephantopus mollis* Kunth
Yerbamora - *Solanum nigrum* L.



Las especies comestibles encontradas fueron:

Caña agria - *Costus* sp. Familia Costaceae
Palmicho - *Euterpe precatoria*, Familia: Arecaceae
Chonta - *Bactris gumeensis*, Familia: Arecaceae
Granadilla - *Passiflora vitifolia*, Familia Pasifloraceae.
Anon de monte - NM Familia Anonaceae
Cirpo macho - *Porouma* sp. Familia Urticaceae
Cirpo - *Pourouma cecropiaefolia*, Familia Cecropiaceae
Guayabo de mica - *Bellucia acuiloba*, Familia Melastomataceae
Guaimaro - *Pseudolmedia* sp, Familia Moraceae
Guama macheta - *Inga edulis*, Familia Fabaceae
Majagua - *Guatteria cestrifolia*, Familia Annonaceae
Almendrón - *Caryocar glabrum*, Familia Caryocaraceae
Caimo - *Pouteria* sp. Familia Sapotaceae
Guadua - *Bambusa guadua*, Familia: Gramineae
Iraca - *Carludovica palmata*, Familia Cyclanthacea
Madroño - *Garcinia madruno*, Familia Clusiaceae.
Guama Churima - *Inga* sp, Familia Fabaceae
Cañafistol - *Cassia grandis*, Familia Fabaceae
Chirimoyo - *Annona cherimola*, Familia Annonaceae.
Badea - *Passiflora quadrangularis*, Familia Pasifloraceae
Piñuela - *Bromelia karatas* Familia Bromeliaceae
Poma - *Syzygium jambos*, Familia Myrtaceae
Cañaguante - *Dimerocostus strobilaceus*, Familia Costaceae
Mora silvestre - *Rubus* sp, Familia Rosáceae



Recorridos realizados de identificación de plantas útiles



Recorridos realizados de identificación de plantas útiles



3) METODOS DE PREPARACIÓN.

Infusión: Colocar agua hirviendo sobre las hojas, tallos o flores en una vasija y dejarlas reposar bien tapadas, durante al menos diez minutos. Los tallos y raíces deben ser cortados en pedazos pequeños.



Decocción o cocción: Colocar en un recipiente las hojas, flores o partes tiernas y hervir por cinco a diez minutos. Para las raíces, cáscaras y tallos, cortar en pedazos pequeños y hervir durante quince a treinta minutos. Al sacar el recipiente del fuego se debe conservar tapado por algunos minutos más. Colar y servir.



Maceración: Remojar las hierbas en agua fría de diez a veinticuatro horas, según las partes empleadas del vegetal. Las flores, hojas, semillas o partes tiernas entre diez y doce horas; los tallos, cáscaras y raíces blandas, se pican y se dejan de dieciséis a veinticuatro horas. Luego colar y servir. Este método de la maceración ofrece la ventaja de que las sales minerales y las vitaminas son mejor aprovechadas. La maceración también puede realizarse en alcohol, vino o aceite.



Compresas: Usar paños bien limpios, preferiblemente delgados. Cocinar las hierbas en dosis fuertes, usando para un litro de agua, dos o tres veces más de hierbas que para un té. Colar. Sumergir el paño, retirar, escurrir y aplicar sobre la zona dolorida.



Baños: Se refiere a los baños calientes, baños fríos, baños de asiento y baños de vapor.



Cataplasma: Las cataplasmas tienen efecto calmante sobre: hinchazones, neuralgias, contusiones, reumatismo, gota, furúnculos y supuraciones entre otros. En la preparación de las cataplasmas no se deben usar cucharas de metal oxidable, porque pueden provocar envenenamiento si permanecen mucho tiempo en la masa. Se preparan de varias formas:

- **Hierbas frescas, al natural:** Aplicar directamente a la parte dolorida, hinchada o herida.
- **En forma de pasta:** Machacar las plantas, formando una pasta que se coloca sobre el lugar dolorido, directamente o entre dos paños.
- **Hierbas secas:** En este caso, echar agua hirviendo sobre las hierbas, en la cantidad necesaria para que estas se ablanden y se pueda formar una pasta.



4) ESPECIES DE PLANTAS UTILIZADAS CON FINES MEDICINALES EN LA VEREDA LA HOLANDA

NOMBRES COMUNES: Almorrilla, Amapola, Coneja, La Milagrosa.

USOS:

- Desinflamar y calmar dolor.
- Hemorroides o almorraña.
- Riñones.
- Desinflamar la próstata.

MODO DE EMPLEO:

- Infusión de hojas.
- Infusión por 9 días.
- Cocción de toda la planta. Se toma caliente.

DOSIFICACIÓN:

- 3 hojas en un pocillo/día y se toma por 9 días.
- Si es muy fuerte la inflamación usar varias plantas completas en un litro de agua y tomar durante el día.

OTROS USOS REPORTADOS EN LA LITERATURA:

- Se reportan propiedades febrífugas, antiasmáticas y antioftálmicas.

Diversidad de especies arvenses de la granja “Mamá Lulú” y su importancia etnobotánica en Quimbaya - Quindío Estefanía Arango Gómez trabajo de grado Universidad del Tolima facultad de ciencias programa de biología. Ibagué - Tolima 2019.

Almorrilla



Familia: Compositae

Nombre Científico: Emilia fosbergii nicolson



Anicillo



Familia: Piperaceae

Nombre Científico: *Piper auritum kunth*

Planta de 2 mt de alto.

NOMBRES COMUNES: Gordoncillo, Santamaría, Santamaría de anís, Anicillo.

USOS:

- Desinflamar los pies.
- Golpes.
- Dolores de huesos y articulaciones (artritis).
- Dolor de muela y paperas.

MODO DE EMPLEO:

- Cocción, se baña con el agua caliente en la tarde.
- Emplasto con sal.
- Se macera en agua y se hacen baños. También se cubre la parte adolorida con una hoja amortiguada y se amarra con una tela durante la noche.
- Se amortigua y pone la hoja externamente.

ADVERTENCIAS:

- Es caliente, no se debe mojar el mismo día después de utilizarla.

OTROS USOS REPORTADOS EN LA LITERATURA:

- Es una de las plantas más utilizadas tradicionalmente en Cuba por sus propiedades antiinflamatorias, analgésicas, cicatrizantes y antirreumáticas.
- Se reporta un caso de lesión por quemadura como reacción adversa en la aplicación de hojas en los senos.

Revista cubana de plantas medicinales. 2011, Número 2
<http://www.tramil.net/es/plant/piper-auritum>



Cadillo

NOMBRES COMUNES: Cadillo, Masiquía.

USOS

- Bajar inflamaciones y artritis.
- Para los riñones, gastritis y el azúcar en la sangre.
- Almorranas o hemorroides.
- Rebotos del hígado.
- Bajar la fiebre.

MODO DE EMPLEO:

- Se machaca para emplastos y bebida de la cocción.
- Se toma en bebidas la cocción.
- Baños de asiento en el agua tibia de la cocción.
- Bebida, se puede mezclar con Salvia blanca.
- Infusión.

No se encuentra información de la especie, pero para otra especie de Masikía del mismo género (*Bidens pilosa*), se reporta su uso para el tratamiento de disentería, diarrea, estados gripales, dolor de estómago, aftas bucales, angina, tos, fiebre, diabetes, edemas, hepatitis, hipertensión y úlceras gastroduodenales. Se emplea también como antiinflamatorio y diurético. Por vía tópica la infusión de las hojas se emplea como antimicótico, vulnerario, antiséptico y en caso de dolores osteoarticulares.

ADVERTENCIAS:

- Embarazo y lactancia, hipersensibilidad a los componentes de la planta, insuficiencia renal.

*Vademécum colombiano de plantas medicinales.
Ministerio de la Protección Social de Colombia. 2008*



Familia: Compositae

Nombre Científico: *Bidens riparia kunth*



Pega pega



Familia: FABACEAE

Nombre Científico: *Desmodium adscendens*
(Sw.) DC.



NOMBRES COMUNES: Cadillo, Pegapega,
Empanadilla.

USOS:

- Gastritis.
- Malestar estomacal.
- Riñones.
- Hígado.
- Sarampión.

MODO DE EMPLEO:

- Se bebe una cucharadita cafetera de zumo de tallo, hojas y frutos.
- Infusión.
- La cocción de hojas, flores y frutos se usa para baños.

OTROS USOS REPORTADOS EN LA LITERATURA:

- La toma de la planta produce una disminución de la inflamación del hígado y lo convierte en una planta importante en la hepatoprotección. Se recomienda en caso de toma de productos hepatotóxicos, en las hepatitis víricas, o medicamentosas. Presenta también propiedades antialérgicas.

<https://www.pileje.es/revista-salud/desmodio>





NOMBRES COMUNES: Cañagria.

USOS:

- Baja las fiebres altas y alivia la diarrea.
- También se usa para animales.
- Limpia el hígado y la sangre.

MODO DE EMPLEO:

- Se usan los retoños, tallos y hojas , se cocinan en agua o aguapanela, se deja enfriar y se toma.
- Se macera y se bebe el zumo con agua.
- De 3 a 4 vasos al día.

**OTROS USOS REPORTADOS
EN LA LITERATURA:**

- Se reporta su uso como medicinal en los Andes centrales de Colombia.

Estudios etnobotánicos en los Andes Centrales (Colombia): Distribución del conocimiento del uso de las plantas según características de los informantes.

Sandra Arango Caro.

Center for Conservation and Sustainable Development, Missouri Botanical Garden, en Lyonía, A Journal of ecology and application. Volume 7(2) 2004.

Cañagria



Familia: Melastomataceae

Nombre Científico: *Arthrostemma ciliatum*

D. Don



Cariaño



Familia: Burseraceae.

Nombre Científico: *Trattinnikia laurencei*.

Standl. ex Swart.

Árbol de 15 a 20 m. Corteza y exudado (cariaña) con olor agradable característico.

NOMBRES COMUNES: Cariaño, Cariaña

USOS:

- Para sacar espinas enterradas y nuches.
- Madurar y extraer nacidos o forúnculos.
- Úlcera gástrica, desinfectar heridas, dolor de cintura, dolor de muela.
- Usos en alimentación y bebidas espirituosas.

MODO DE EMPLEO:

- Tumor de seno incipiente.
- Se aplica la cariaña (resina del árbol) sola o en un pedazo de tela y se deja por varios días.
- Se toma una bolita del tamaño de una pastilla y se pasa con agua.
- Se lava con el agua de la infusión de la resina. También la corteza o cáscara se hierve y se limpia la herida con el agua.
- Se cocina en leche y se bebe en ayunas.
- Se pone un parche en el ombligo.

DOSIFICACIÓN:

- Se toma por nueve días.

OTROS USOS REPORTADOS

EN LA LITERATURA:

- Sobre otra especie del mismo género que también produce la resina de Cariaña, se reporta su uso para enfermedades de los riñones y como antibiótico, para infecciones de la piel y como antiinflamatorio. Tiene actividad antiinflamatoria y diurética. Quemada como incensó para aromatizar espacios y ahuyentar mosquitos.
- La semilla se utiliza en algunos lugares para dar color a las comidas.

Cárdenas López, Dairon; Marín Corba, César Augusto;

Suárez Suárez, Luz Stella, [et.al.] *Plantas útiles de Lagarto Cocha y Serranía de Churumbelo en el departamento de Putumayo / Bogotá, D.C., Colombia: Instituto Amazónico de Investigaciones Científicas, SINCHI, 2002.*



Familia: Asteraceae

Nombre Científico: Chaptalia nutans.

USOS:

- Para el hígado y bilis revueltas, mareos, estreñimiento, dolor bajito, reconstituyente, calambres, trombos e isquemias (preventivo), ácido úrico.
- Gastritis, almorrona, dolor de cabeza, azúcar en la sangre y colesterol, enconos y nacidos, baños de asiento en el agua tibia de la cocción, Pterigos y cataratas, fertilidad en hombres y mujeres.

MODO DE EMPLEO:

- Infusión se bebe en ayunas por 9 días.
- En infusión de la planta completa, se toma 2 o 3 veces en el día. Se macera y mezcla con 3 tallos de limoncillo y el zumo de medio limón.
- Baños de asiento con agua tibia. Baños con el agua fresca.
- Se licúa en agua, se cuele y toma un pocillo por 9 días.
- Se cocina toda la planta y se lava los enconos con el agua reposada. Para madurarlos, se calienta una hoja y se pone para madurarlo. Se aplica una gota del zumo del tallo en cada ojo con un día de intermedio. Solo una vez al año.

DOSIFICACIÓN:

- 2-3 hojas en 3 tazas de agua al día. Un puñado de plantas completas. Se bebe en ayunas un pocillo por 9 días. 3,5 hojas.

OTROS USOS REPORTADOS

EN LA LITERATURA:

- Para catarro pulmonar, asma, bronquitis, convulsiones, tos, gonorrea, para aliviar el parto, dolores de muelas, nervios y disentería.
- Como resolutivo en las oftalmías, para detener hemorragias e inducir el sueño, combatir las lombrices intestinales, fiebres y sífilis.
- Como antiinflamatorio, por vía externa se usa para el dolor de muela y las infecciones en la piel y calambres.
- En baños se usa para tratamiento de heridas, úlceras y dermatitis sifilítica.

San Alonso

NOMBRES COMUNES: San Alonso, Espaldesapo, Chicoria, Plumilla.



Familia: Asteraceae

Nombre Científico: Chaptalia nutans.

- Dolor en los riñones, infecciones uterinas, enfermedades de la vejiga, provocar la menstruación, para amenorrea, granos, hemorroides, dolores musculares, golpes, quemaduras, torceduras, para tratamiento de herpes, escrófulas y combatir la caspa.
- Puede considerarse potencialmente tóxica.
- Estudios de laboratorio reportan que tiene propiedades antimicrobiana, antiparasitaria, cicatrizante, desinflamante, diurética, emenagoga, sedante y vulneraria.

Plantas medicinales de Panamá. AUTORES: MAHABIRP. GUPTA, ANA ISABEL SANTANA, ALEX ESPINOSA



Clemor Rojo



Familia: Melastomataceae.

*Nombre Científico: Tibouchina longifolia
(Vahl) Baill.*

Tallo rojizo pubescente (con abundantes vellos)

NOMBRES COMUNES: clemor rojo.

USOS:

- Para lavar heridas.
- En infusión para beber.
- Se usa para bajar la fiebre.
- Calmar el dolor de estómago.
- Para la diarrea. Para los riñones.
- Purifica la sangre.

MODO DE EMPLEO:

- Se hierve un agua con las hojas cocinadas y se aplica en la herida.
- Se toma a la temperatura ambiente en infusión.
- Se hierve con un limón partido, 3 copos de guayabo agrio, 3 guayabas agrias y luego se le echa una herradura.





Familia: Melastomataceae
Nombre Científico: Aciotis indecora

USOS:

- Diarrea.
- Piedrilla o cálculos de vesícula.

MODO DE EMPLEO:

- Infusión, junto con Cebada de monte.

DOSIFICACIÓN:

- Se bebe durante el día y antes de acostarse durante 9 días y descansa por una semana.

Clemor blanco



Familia: Melastomataceae.

Nombre Científico: Tibouchina longifolia
 (Vahl) Baill.

Tallo rojizo pubescente (con abundantes vellos)



Cóngolo corazón



Familia: Fabaceae

Nombre Científico: *Entada gigas* (L.) Fawc. & Rendle



NOMBRES COMUNES: Cóngolo, Cóngolo corazón

USOS:

- Inflamación y dolor en la zona abdominal, con sensación de plenitud.
- Hidropesía.

MODO DE EMPLEO:

- Una pizca de la parte interna o carne de la semilla se pulveriza y se bebe con agua. Se puede repetir durante varias veces al día.

OTROS USOS REPORTADOS EN LA LITERATURA:

- Al ser una especie con amplia distribución tropical, se encuentran muchas referencias a sus usos en medicina tradicional.
- Para lavar el pelo, como febrífugo, dolores de espaldas y la debilidad. Como eméticas.
- Contra la lepra y también contra los síntomas sifilíticos cutáneos.
- Cura también las hemorragias en las mujeres, y en especial es bueno para desvanecer las hinchazones o tumores lazarinos o venéreos de los labios mayores de las mujeres y del prepucio de los hombres.
- Para hacer pitos y sonajeros para los niños.

https://www.ecured.cu/EcuRed:Enciclopedia_cubana



NOMBRES COMUNES: Cordoncillo

USOS:

- Desinfecta.
- Desinflama.
- Calma dolor en los huesos.

MODO DE EMPLEO:

- Se hierva agua con las hojas y se aplica el agua tibia o al clima en la herida.
- En baños calientes para el dolor en los huesos. También se amortiguan las hojas y se envuelve en ellas la parte adolorida.

**OTROS USOS REPORTADOS
EN LA LITERATURA:**

- Especie con buena información de referencia.
- Se reportan cualidades antisépticas, para tratar heridas, cicatrizante y detener hemorragias.
- Para la leishmaniasis y otras infecciones parasitarias como la esquistosomiasis.
- En trastornos digestivos, úlceras gástricas e incluso cáncer de estómago; excelente tónico genitourinario y tratamiento de cálculos renales, infecciones del tracto urinario, y diversas enfermedades venéreas como gonorrea y tricomonas; también en diversas afecciones de las vías respiratorias superiores.
- Tiene acción insecticida.
- En estudios de laboratorio, se ha comprobado efectos tóxicos para las células cancerosas y bacterias, acciones antimicrobianas de amplio espectro, contra hongos y levaduras y acciones antivirales contra el virus de la polio.

Cordoncillo



Familia: Piperaceae

Nombre Científico: Piper aduncum L.



Familia: Piperaceae

Nombre Científico: Piper sp

Useful Tropical Plants <http://tropical.theferns.info/viewtropical.php?id=Piper+aduncum>



Dormidera



Familia: Fabaceae

Nombre Científico: *Mimosa pudica* L.

- Se ha demostrado que los extractos de la planta son diuréticos moderados; para deprimir las contracciones duodenales, promover la regeneración de los nervios; y reducir la menorragia.

Useful Tropical Plants <http://tropical.theferns.info/viewtropical.php?id=Mimosa+pudica>

NOMBRES COMUNES: Dormidera

USOS:

- Insomnio.
- Dolor de muelas.
- Dolores musculares, de huesos y articulaciones y dolor de pies.
- Dolor de cabeza.
- Inflamación.
- Anemia.
- Se toma en bebidas se pone hojas, flores y ramas debajo de la almohada al acostarse.
- Se hacen buchecitos con agua tibia después de la cocción.

MODO DE EMPLEO:

- Macerada y se ponen pañitos y/o se hacen baños con las hojas y flores cocinadas en agua.
- Se meten los pies en el agua tibia. Se le puede agregar sal.
- Se bebe cocimiento de la raíz.

DOSIFICACIÓN:

- Medio pocillo al día. Tener cuidado de que sea poca cantidad.

OTROS USOS REPORTADOS EN LA LITERATURA:

- Existe buena información sobre esta especie. En usos tradicionales, se considera que la raíz es amarga, acre, refrescante, vulneraria, alexifármica. Se utiliza en el tratamiento de la bilis, lepra, disentería, molestias vaginales y uterinas, inflamaciones, sensación de ardor, fatiga, asma, leucoderma, enfermedades de la sangre, etc.
- La raíz es resolutive y útil en enfermedades derivadas de impurezas sanguíneas y bilis, fiebres biliosas, hemorroides, ictericia, lepra, etc.
- La semilla es emética y los extractos de raíces son un emético fuerte.



NOMBRES COMUNES: Escoba dura, Malva, Escoba babosa.

USOS:

- Dolor de muelas
- Caída del cabello.

MODO DE EMPLEO:

- Se macera la raíz, adiciona agua y se echa diariamente en la cabeza.

OTROS USOS REPORTADOS EN LA LITERATURA:

- Se le utiliza en el tratamiento del paludismo, fiebre y digestivo.
- Se utiliza para tratar el dolor de dientes de muelas, en casos de gingivitis, para las postemillas, se recomienda para la bilis. para la irritación del hígado y la hepatitis, gastritis o úlceras estomacales.
- En problemas del tracto intestinal, como antidiarreico contra la disentería, para padecimientos de la piel, granos o nacidos.
- Para tratar la caída del cabello, para que crezca y para la caspa.
- Como desinfectante, en caso de heridas. Para picaduras de animales y como anticrotático.

https://www.ecured.cu/Sida_rhombifolia_L.

Escoba dura



Familia: Malvaceae

Nombre Científico: Sida rhombifolia L.



Escudilla



Familia: Plantaginaceae

Nombre científico: Scoparia dulcis L.

Nombre Común: Escudilla, Escobilla.

- Las investigaciones han demostrado actividad antiviral. Tiene acción inhibidora de tumores y de la replicación del virus del herpes simple tipo 1.
- Alivia los síntomas de la glucosuria, reduce la hiperglucemia y aumenta el recuento de glóbulos rojos. También se ha encontrado útil en anemia, albuminuria, cetonuria, retinitis.

Useful Tropical Plants

[http://tropical.theferns.info/viewtropical.php?id=Scoparia+ dulcis](http://tropical.theferns.info/viewtropical.php?id=Scoparia+dulcis)

USOS:

- Antiséptica (desinfectar las heridas), desinflamatoria y para el dolor articular y de huesos.
- Acné, para bajar la fiebre, heridas e hinchazón en los pies, estanca la sangre, dolor de oído.

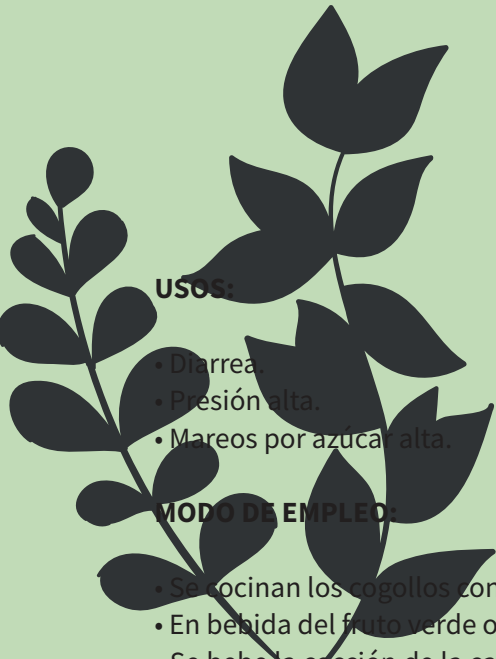
MODO DE EMPLEO:

- Se usa una planta entera en un litro de agua en infusión para lavado, especialmente para los pies en caso de heridas o llagas.
- Una copa al día por 7 días y se descansa. En baños para el dolor en los huesos.
- Se macera hojas y tallos, se saca el zumo y se coloca en la piel. En baños para la fiebre.
- Se cocinan y se baña los pies con el agua tibia.
- Se macera y extrae el zumo de un manojo con un poco de agua. Se bebe y coloca el emplasto.
- Unas gotas de zumo en el oído.

OTROS USOS REPORTADOS EN LA LITERATURA:

- Se reporta como antibiótico, afrodisíaco, amargo, purificador de sangre, emético, hepático, hipoglucemiante y estomacal, como analgésico y antipirético, y para tratar una amplia gama de trastornos que incluyen diabetes, problemas digestivos, diarrea y disentería, afecciones pulmonares, trastornos de la piel, herpes, tos y resfriados, náuseas, mareos y como antídoto para las mordeduras de serpientes e intoxicaciones.
- También para bronquitis, hipertensión, hemorroides y picaduras de insectos. Para la gonorrea, afecciones de los riñones y para inducir el parto.
- Problemas de la piel, espinillas, impétigo, úlceras, eccemas, hematomas y contusiones. En dosis bajas, a menudo en la leche, se utiliza para aliviar los vómitos en los lactantes. Como enjuague bucal para las encías infectadas y placas.





USOS:

- Diarrea.
- Presión alta.
- Mareos por azúcar alta.

MODO DE EMPLEO:

- Se cocinan los cogollos con un tanto de sal.
- En bebida del fruto verde o se come crudo.
- Se bebe la cocción de la cascara, agregando la del guayabo agrio y el Arrayán.

DOSIFICACIÓN:

- 3 copitos en infusión
- 3 cogollos en un pocillo de agua.
- Se consume el fruto verde o se parte en 4 y se cocina.
- Se ha comprobado en estudios su efectividad para tratar vértigo y debilidad. Diarrea, salpullido, vómito y ataque de nervios.

<http://www.tramil.net/es/search/node/Psidium%20guajava%20language%3Aes%2Cund>

Guayabo



Familia: Myrtaceae

Nombre científico: Psidium guajava L.



Guayabo agrio



Familia: Myrtaceae

Nombre científico: *Psidium guineense* Sw

CONVENIO 008-2025: JUNTA DE ACCIÓN COMUNAL
VEREDA LA HOLANDA-MASBOSQUES

USOS:

- Diarrea, es más efectiva que la guayaba común.

MODO DE EMPLEO:

- Se cocinan los cogollos con un tanto de sal.
- El fruto verde también se usa para detener la diarrea.

DOSIFICACIÓN:

- Se bebe la cocción de 3 cogollos en un pocillo de agua.

OTROS USOS REPORTADOS EN LA LITERATURA:

- Se consume el fruto verde o se parte en 4 y se cocina.
- Se reporta para tratar enfermedades urinarias, diarrea y disentería, reducir las venas varicosas y las úlceras en las piernas.
- Para aliviar los resfriados y la bronquitis.
- Se han comprobado sus propiedades antioxidantes, antiinflamatorias, antiproliferativas y antimicobacterianas del aceite esencial de *P. guineense* (hojas recolectadas en Dourados-MS) y spathulenol, colaborando con el uso etnofarmacológico de esta planta debido a su efecto antiinflamatorio.

*Useful Tropical Plants. <http://tropical.theferns.info/viewtropical.php?id=Psidium+guineense>
Antioxidant, anti-inflammatory, antiproliferative and antimycobacterial activities of the essential oil of *Psidium guineense* Sw. and spathulenol Journal of Ethnopharmacology.
Volume 210, 10 January 2018, Pages 351-358*



Tejiendo vida, tejiendo saberes entre la comunidad
de la vereda La Holanda de San Carlos Ant

USOS:

- Quebraduras y descomposturas.

MODO DE EMPLEO:

- Se maceran las hojas y tallos y se colocan en emplasto. Se puede agregar sal para desinflamar. Se debe cambiar cada día.

OTROS USOS REPORTADOS EN LA LITERATURA:

- Se reporta como antiinflamatorio en mordeduras de serpientes; por vía oral es abortiva.

Botánica y screening fitoquímico de doce plantas usadas en medicina tradicional en el Departamento del Chocó, Colombia.

Nayive Pino-Benítez Pino-Benítez / Revista Latinoamericana de Recursos Naturales, 2 (1): 33-44, 2006

Beso e negra

NOMBRES COMUNES: Beso e negra, gorro de diablo, frutaeculebra



Familia: Rubiaceae

Nombre científico: *Psychotria poeppigiana* müll.Arg.



Manuchenga



Familia: Asteraceae

Nombre científico: *Baccharis pedunculata* (Mill.) Cabrera

Arbusto con estrías longitudinales en sus tallos

USOS:

- Hemorroides.
- Reacomodar órganos, incontinencia urinaria.
- Para curar el pito (Leishmaniasis).

MODO DE EMPLEO:

- En baños de asiento y bebida, para esto último se puede añadir Altamisa y Toronjil.
- Las hojas se tuestan y muelen para convertirlas en polvo y se hace pomada con Vaselina.

OTROS USOS REPORTADOS

EN LA LITERATURA:

- Hay abundantes reportes sobre el uso del género *Baccharis*. en la medicina popular como antiinflamatorio y antibacteriano.
- Cribado de la actividad antibacteriana de especies de *Baccharis* del sur de Brasil. *Pharmaceutical Biology* Volume 43, 2005 - Issue 5
- Los extractos de hojas y tallo han mostrado actividad contra *Candida albicans* y con *Cladosporium cucumerinum*. Así mismo, actividad antifungal contra algunos patógenos humanos.

<https://www.oas.org/es/sedi/femcidi/pubs/Libro%20de%20>

[Plantas%20Medicinales%20de%20Panama.pdf](https://www.oas.org/es/sedi/femcidi/pubs/Libro%20de%20Plantas%20Medicinales%20de%20Panama.pdf)



USOS:

- Para los riñones y el tabardillo (infección de las vías urinarias).
- Estreñimiento, agriera, gastritis y estómago irritado.
- Bajar la fiebre.
- Dolor en huesos y articulaciones.
- Mastitis.
- Sarpullido y brotes.

MODO DE EMPLEO:

- En baños e infusiones.
 - Se puede agregar una hoja de Pringamoza.
 - Baños de la cocción de hojas y ramas.
- Es una planta caliente.
- Cocción de hojas y tallos en leche. Se pone tibia sobre los senos.
 - Bañarse con el agua de la cocción.

DOSIFICACIÓN:

- Se toma en pequeñas dosis. Se utilizan 3 copitos machucados y cocinados.

OTROS USOS REPORTADOS EN LA LITERATURA:

- Para estreñimiento, estómago irritado, y para infecciones urinarias, se hace una bebida espesa.
- En otras especies de Malva, la planta se usa por sus propiedades emolientes, expectorantes y laxantes. Se emplea en el tratamiento de bronquitis, estreñimiento, abscesos, tos, quemaduras, inflamaciones de la cavidad bucofaríngea. Tópicamente se utiliza para reducir edemas.

PRECAUCIONES:

- Embarazo y lactancia.

Malva blanca

NOMBRES COMUNES: Malva, Malva blanca.



Familia: Malvaceae

Nombre científico: *Melochia spicata* (L.) Fryxell

Malva silvestris Vademecum: Tesoro de plantas medicinales
<http://webserv.fq.edu.uy/tematres/index.php?tema=15665>



Pringamoza

NOMBRES COMUNES: Pringamoza,
Ortiga, Rascadera.



Familia: Urticaceae

Nombre científico: *Urera Sp*



Familia: Urticaceae

Nombre científico: *Urera Sp*

USOS:

- Para tratar las varices.
- Es desinfectante, sirve para las alergias, dermatitis, depurativo de la sangre y para aumentar el hierro cuando hay anemia.
- Dolor en los huesos, caída del cabello, pies hinchados, lombrices, próstata.
- Hematuria (sangre en la orina), Sífilis.
- Limpia, vivifica y regenera inflamación de estómago con sensación de plenitud “embuchamiento”.
- Se bañan las piernas con la cocción de las hojas y también se usan machacadas y se ponen en emplastos.

MODO DE EMPLEO:

- En infusión para limpiar la sangre y aumentar el hierro. También se licúan hojas tiernas con medio vaso de agua y se toma en ayunas. Se puede alternar con Chicoria y tomar por un mes.
- Cocción de la raíz se echa en la cabeza.
- Se baña de la cintura para abajo con la cocción de una hoja de Pringamoza y Escudilla.
- Se bebe infusión.

DOSIFICACIÓN:

Durante 9 días.

ADVERTENCIAS:

- Es caliente. No se debe comer antes de una hora cuando se ha tomado la preparación licuada.

OTROS USOS REPORTADOS EN LA LITERATURA:

Como diurética y antilitiásica (las raíces), aunque presenta otros usos tradicionales como antiinflamatorio y analgésico.

- Se ha comprobado que tiene actividad antiinflamatoria y analgésica a nivel clínico.



USOS:

- Dolor e hinchazón de pies.
- Limpia la matriz (arrojar la placenta o restos de ella).
- Cólico menstrual.
- Melancolía (en la piel).

MODO DE EMPLEO:

- Se meten los pies en agua caliente.
- Bebida de la cocción.
- En baños calientes con la cocción de la hoja

DOSIFICACIÓN:

- Se cocinan hojas y ramas jóvenes.

ADVERTENCIAS:

- Es una planta caliente.

OTROS USOS REPORTADOS EN LA LITERATURA:

- Es usada para la malaria, tomándolo por 90 días.

Blair Trujillo, Silvia y Beatriz Madrigal (2005) Plantas antimaláricas de Tumaco: Costa Pacífica colombiana. Medellín: Editorial Universidad de Antioquia.

- La planta es un tónico sanguíneo y galactagogo.
- Se utiliza para tratar la nefritis y promover el flujo de leche en las madres lactantes.

Nacedero

NOMBRES COMUNES: Nacedro, Quiebrabarrigo



Familia: Acanthaceae

Nombre científico: *Trichantera gigantea* (H y B) nees



Salvia Amarga

NOMBRES COMUNES: Salvia, Salvia amarga, Salvia blanca, Salvia de castilla.



Familia: Asteraceae

Nombre científico: Austreopatorium inulaifolium
H.B.K.

USOS:

- Analgésica, dolor en el cuerpo, dolor de cabeza y de estómago.
- Desinfectante y antiinflamatoria
- Mareos.
- Fiebre.

MODO DE EMPLEO:

- Se usan las hojas, flores y tallo en infusión para baños.
- El agua de la cocción se usa para baños calientes de la parte afectada.

DOSIFICACIÓN:

- 3 o 5 copos en infusión se bebe caliente.

ADVERTENCIAS:

- Es caliente, se debe bañar para acostarse o al menos no mojarse después.
- Para bebidas debe ser en pocas cantidades para no afectar los ojos.





USOS:

- Sirve para las hemorroides.
- Diarrea.

MODO DE EMPLEO

- Se cocina y se hacen asientos de vapor.
- Se bebe el agua de la cocción.

OTROS USOS REPORTADOS EN LA LITERATURA:

- Se reporta su uso para el dolor de estómago.
- En ensayos de laboratorio se destaca su notable efecto antiinflamatorio.

Potencial antiinflamatorio del procesamiento de *Vernonanthura patens* (Kunth) H. Rob. hojas de extracto acuoso.

Taylor y Francis online.

<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/14786419.2021.1984464>

Useful Tropical Plants.

[https://tropical.theferns.info/viewtropical.php?id=Vernonanthura+ patens](https://tropical.theferns.info/viewtropical.php?id=Vernonanthura+patens)

Salvión

NOMBRES COMUNES: Salvión, Salvia negra, Lenguevaco



Planta



Flores



Tallo

Familia: Asteraceae

Nombre científico: *Austreopatorium inulaifolium*

H.B.K.

Tejiendo vida, tejiendo saberes entre la comunidad de la vereda La Holanda de San Carlos Ant



Sarpoleta

NOMBRES COMUNES: Sarpoleta, Mentol,
Mentolín, Mentolada.



Familia: Polygalaceae

Nombre científico: Senega paniculata (L.)

J.F.B. Pastore & J.R. Abbott

USOS:

- Fiebre en bebés.
- Bronquitis.
- Limpia los riñones de los químicos, desintoxica.
- Sacar la fiebre interna.
- Dolor de cabeza.

MODO DE EMPLEO:

- Se toma toda la planta en infusión para la fiebre. También se cocina con agua y leche, se toma caliente y se arropa a sudar.
- Se cocina toda la planta con Malva, Caracoliza y Cebada de monte.
- Bebidas, 3 hojas en ayunas por 9 días.
- Se cocina toda la planta y se toma con un poco de dulce.

DOSIFICACIÓN:

- Se toma durante todo el día.



USOS:

- Se caracteriza por sus llamativos pétalos azules y una pequeña bolsa verde (espata) debajo de la flor que contiene un gel utilizado como colirio natural para aliviar la irritación y la conjuntivitis.
- Regular menstruación abundante.
- Para mejorar la irritación de los ojos.

MODO DE EMPLEO:

- Se toma en infusión.
- Se aplica el agua del cojín floral “espata” directamente en los ojos.
- Propiedades diuréticas y febrífugas y para la menstruación irregular.

Useful Tropical Plants
<http://tropical.theferns.info/viewtropical.php?id=Commelina+diffusa>

- En laboratorio se identificó una significativa actividad inhibitoria de bacterias y hongos.

Khan, M.A.A., Islam, M.T. & Sadhu, S.K. Evaluation of phytochemical and antimicrobial properties of *Commelina diffusa* Burm. f. *Orient Pharm Exp Med* 11, 235–241 (2011).
<https://doi.org/10.1007/s13596-011-0028-0>

Siempre viva

NOMBRES COMUNES: Siempre viva,
Santa Lucia.



Familia: Commelinaceae

Nombre científico: *Commelina diffusa* burm.f.

Hierba de flor azul. Hay una parecida
pero de flor blanca.



Venturosa

NOMBRES COMUNES: Venturosa, Lantana.



Familia: Verbenaceae

Nombre científico: Lantana camara L.

USOS:

- Sirve para la tos, desórdenes y cólicos menstruales.
- Sinusitis, sacar los fríos y la debilidad.
- Para que el niño camine.
- Dolores.

MODO DE EMPLEO:

- Flores abundantes se cocinan y bebe antes de dormir con un poco de dulce y gotas de limón.
- También se puede agregar Sauco (Sambucus nigricans). Se usan las hojas y en infusión para tomar. Se debe hervir con panela y limón hasta que quede bien espeso. Para la tos.
- Se quema en brazas las hojas y flores junto con una pluma de gallina negra, se inhala por la nariz.
- Ramas en infusión (se baña).
- Ramas, copos de naranjo agrio y yerbabuena hervidas en leche, y se baña calor de leche.
- Baños calientes agregándole sal.

DOSIFICACIÓN:

- Se hierve un manojo.

ADVERTENCIAS:

- Es una planta caliente.

OTROS USOS REPORTADOS

EN LA LITERATURA:

- Se reportan usos para tratar la gripe, neumopatía, enfermedades de la piel y fiebre.
- Igualmente los extractos han mostrado actividad antimicrobiana, fungicida, insecticida y nematocida; posee actividades antimicrobianas, inmunosupresoras y antitumorales.
- Como antiséptico para las heridas y externamente para la lepra, la sarna y para tratar dermatitis, eczema, prurito, erupciones de sarampión y varicela.
- Se aplica como cataplasma sobre articulaciones reumáticas.
- Usado para las fiebres, la malaria, la tuberculosis en los ganglios linfáticos cervicales, el asma, el dolor de muelas, el dolor de cabeza, la inflamación, hipertensión arterial, la gonorrea y la leucorrea.



USOS:

- Se usa para tratar la melancolía.
- Fortalecer (endurecer) los dientes.
- Se emplea en cocina para ensaladas.

MODO DE EMPLEO:

- Se machaca toda la planta y se hacen bebidas en ayunas.
- Se masera y se unto en la piel.
- Se mastica y deja por un rato en la boca, sin tragar. Puede inflamar los labios.
- En alimentación copos tiernos en ensaladas.

OTROS USOS REPORTADOS EN LA LITERATURA:

- Se reporta en Nigeria tiene reputación de ser tratamiento contra el cáncer.
- Se ha comprobado su acción antibacteriana y antifúngica contra *Enterococcus faecalis*, *Staphylococcus aureus* y *Proteus mirabilis* crecimiento micelial de *Candida albicans* y los hongos filamentosos.

Chemical Composition and Antimicrobial and Allelopathic Activity of Tunisian Conyza sumatrensis (Retz.) E.Walker Essential Oils.

Samia Mabrouk, Karima Bel Hadj Salah, Ameer Elaissi, Lobna Jlaiel, Hichem Ben Jannet, Mahjoub Aouni, Fethia Harzallah-Skhiri Librería online Biochemistry and Biodiversity

<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/cbdv.201200117>

Venadillo

NOMBRES COMUNES: Venadillo



Familia: Asteraceae

Nombre científico: *Conyza sumatrensis*

var. *leiotheca*

(S.F.Blake) Pruski & G.Sancho



Yarumo blanco

NOMBRES COMUNES: Yarumo Blanco,
Guarumo blanco.



Familia: Urticaceae

Nombre científico: Cecropia obtusifolia Bertol.

Hoja blanca por el envés (por debajo) de más de 1 m de diámetro, pecíolo con tricomas (vellos fuertes casi como espinas) abundantes y fuertes (pueden clavarse en la mano).

USOS:

- Asma.
- Bronquios.
- Se cogen los copos u hojas jóvenes, se cocinan y se toman.

OTROS USOS REPORTADOS EN LA LITERATURA:

- La decocción de las hojas de especies del género *Cecropia* se emplea contra enfermedades respiratorias, bronquiales y pulmonares también como cardiotónico y diurético.
- En forma de emplastos se emplean las hojas para evitar infecciones y acelerar los procesos de cicatrización de heridas en el ganado. También se emplea como diurético y antiinflamatorio.
- Se comprobó su acción hipoglucemiante para la *Diabetes Mellitus tipo 2*.
En Acta Botánica Mexicana Núm. 126 (2019)
REVIEW





USOS:

- Se usa para tratar la amigdalitis y para las quemaduras.
- Mal de la tierra en bebés.

MODO DE EMPLEO:

- Se usan los frutos, se ponen a hervir y se hacen gárgaras con el líquido y para las quemaduras se machaca y se aplica el zumo.
- También gárgaras con el agua de la infusión de cogollos.
- Se envuelven frutos maduros en una tela y se limpia la boca hasta que sangre.
- Se hace por 3 días.

OTROS USOS REPORTADOS

EN LA LITERATURA:

- Se reporta propiedades fisicoquímicas de frutos silvestres de Rubus con potencial nutracéutico y alimenticio.
- Sus hojas y tallos se han utilizado dentro de la herbolaria tradicional para curar algunas afecciones como gripe, náuseas durante el embarazo, malestares menstruales y facilitar el parto, además la fruta se considera un laxante suave si se come en grandes cantidades. Estos beneficios en la salud son atribuidos a la presencia y acción de sus metabolitos polifenólicos como los flavonoides y antocianinas, que comúnmente son conocidos por su actividad antidiabética, anticancerígena, antimicrobiana, antiinflamatoria y su destacada capacidad antioxidante.

Revista mexicana de ciencias agrícolas vol.10 spe 23 Texcoco sep./nov. 2019 Epub 20-Nov-2020
<https://doi.org/10.29312/remexca.v0i23.2028>

Zarzamora

NOMBRES COMUNES: Zarza mora,
Mora silvestre



Familia: Asteraceae

Nombre científico: Rubus sp



Suelda

NOMBRES COMUNES: Suelda, Consuelda, suelda diente de caballo.



Familia: Asteráceas

Nombre Científico *Elephantopus mollis* Kunth

Hierba de hasta 1 m de altura.

CONVENIO 008-2025: JUNTA DE ACCIÓN COMUNAL
VEREDA LA HOLANDA-MASBOSQUES

USOS:

- Sirve para las fracturas, los golpes fuertes con inflamación, sanar heridas y descomposturas.

MODO DE EMPLEO:

- Se machacan las hojas, se hace un emplasto y se pone sobre el hueso quebrado o la herida.
- Se cocinan las hojas y tallos, se pone en emplasto y se echa el agua caliente.
- Se amarra el emplasto por dos días.

OTROS USOS REPORTADOS EN LA LITERATURA:

- Tiene propiedades antibacterianas, antivirales, diaforéticas, diuréticas, febrífugas, hepáticas, tónicas, vulnerarias y acción emética.

PRECAUCIONES:

- Aplicado externamente, para aliviar la picazón.

Useful Tropical Plants.

<http://tropical.theferns.info/viewtropical.php?id=Elephantopus+mollis>



Tejiendo vida, tejiendo saberes entre la comunidad
de la vereda La Holanda de San Carlos Ant

USOS:

- Lavar, desinfectar y desinflamar heridas.
- Cicatrizante.
- Estanca la sangre.
- Ayuda a desinflamar, quitar alergias, cicatrizante, para desinfectar, para los granos (acné), los brotes o sarpullidos de los bebés dolores estomacales.
- Dolor de cabeza, migrañas.
- Se usa 1 lt. De agua por una planta de unos 30 cm. Para baños.

MODO DE EMPLEO:

- Se usa para baños el agua hervida con todas las ramas, hojas y frutos.
- Hojas machacadas en cataplasma para dolores estomacales.
- Frutos maduros se echan en alcohol y se huele y unta en las sienes.

DOSIFICACIÓN:

- Se utiliza un litro por planta para baños.
- Solo de uso externo. No se toma.

OTROS USOS REPORTADOS EN LA LITERATURA:

- Se reporta el uso de las hojas, tallos y raíces se utilizan externamente como cataplasma, lavado, etc. en el tratamiento de llagas cancerosas, forúnculos, leucodermas y heridas.
- Tiene acciones como analgésico, antiespasmódico, antiinflamatorio, sedantes, vasodilatadores, vulnerarios, afrodisíaca, diaforética, diurética, emoliente, febrífuga, laxante, narcótica, purgante, sedante, estimulante, tónica, contra las fiebres, diarreas, enfermedades oculares y como cataplasma para tratar los dolores de cabeza y la tiña.
- Como analgésico para los dolores de muelas y dolores neurálgicos.

Useful Tropical Plants

<https://tropical.theferns.info/viewtropical.php?id=Solanum+nigrum>

Yerbamora



Familia: Solanaceae

Nombre científico: Solanum nigrum L.



5) RECETAS A BASE DE ALGUNAS PLANTAS MEDICINALES ALIMENTICIAS PREPARADAS EN LOS TALLERES:

1. Hidrolato de citronela
2. Aceite esencial de citronela
3. Ungüento de arvenses
“Pomada del Bienestar”
4. Hidromiel de carambolo
5. Jugo fermentado de noni
6. Pasta de noni
7. Crema dental con hidrosol o infusión de menta.
8. Menú para almuerzo con productos del bosque

Beneficios:

Citronela: La citronela es una planta con importantes propiedades repelentes, antibacterianas y relajantes. Su transformación en aceite esencial e hidrolato permite aprovechar sus beneficios en salud, bienestar y gastronomía.

- Spray repelente para piel.
- Ambientador natural.
- Tónico facial.
- Repelente para habitaciones o ropa
- Repelente natural (mezclado con aceite vegetal).
- Velas o difusores aromáticos.
- Aceites de masaje.
- Elaboración de jabones y ungüento
- Antiséptico y antibacteriano
- Antifúngico entre otras propiedades

Escoba dura (planta medicinal)

- Propiedades antiinflamatorias y cicatrizantes.
- Se usa para dolores musculares, golpes y problemas de la piel.

Amor seco

- Tiene efectos desinflamatorios, cicatrizantes y analgésicos. Tradicionalmente se usa para dolores articulares y musculares.

Dormidera

- Propiedades calmantes y analgésicas.
- Ayuda a aliviar dolor, inflamación y molestias musculares.

Cera de abejas

- Cicatrizante
- Antibacteriana
- Antiinflamatoria
- Conservante natural: ayuda a prolongar la duración del ungüento.
- Protege, hidrata la piel

Aceite de oliva

- Funciona como aceite portador para extraer las propiedades de las plantas.
- Es nutritivo, hidratante y antioxidante para la piel.

Cúrcuma

- Antiinflamatorio y antibacteriano natural.
- Ayuda a reducir inflamación, infecciones y favorecer la cicatrización.

Ají

- Tiene efecto analgésico y estimulante de la circulación.
- Se usa en ungüentos para dolores musculares, artritis y reumatismo.

En conjunto, estos ingredientes permiten elaborar un ungüento natural con propiedades antiinflamatorias, analgésicas, cicatrizantes y protectoras de la piel.

Hidromiel: Los beneficios del hidromiel dependen principalmente de la miel y del proceso natural de fermentación.

Beneficios:

- Fuente de antioxidantes
- Propiedades digestivas
- Aporte energético
- Propiedades antibacterianas de la miel
- Potencial probiótico (según el proceso)

Nota: debe consumirse con moderación, ya que es una bebida alcohólica.





Talleres de elaboración de recetas

Jugo fermentado de noni: Fruta a la cual se le atribuyen muchas cualidades y beneficios.

Beneficios

- Refuerza el sistema inmunológico
- Propiedades antiinflamatorias y dolores articulares.
- Mejora la digestión
- Aporte de antioxidantes
- Desintoxicante natural
- Aporta vitaminas y minerales entre otros beneficios

Pasta de noni fermentada: Se usa para batidos y aplicaciones tópicas

Beneficios

- Antiinflamatoria
- Cicatrizante.
- Antibacteriana
- Alivio de picaduras y quemaduras leves
- Propiedades antioxidantes en la regeneración de tejidos.
- Los fermentos pueden favorecer la salud digestiva y el microbiota.

La pasta de noni fermentada también conserva muchos de los beneficios del noni fresco, pero el proceso de fermentación puede aumentar algunas propiedades.

1-2) Hidrolato y aceite esencial de citronela.

Preparación

1. Alambique técnico o artesanal
2. Planta de interés 3kilos
3. 500ml de agua

Destilar a fuego bajo hasta extraer hidrolatos y aceite de la planta.

Cosechar la planta preferiblemente en luna llena o creciente.

3) Ungüento de Amor seco y Dormidera “Pomada del bienestar”

1. Seleccionar las plantas de amor seco y dormidera y macerar a baño maría sin superar los 60°C durante 3 horas.
2. Filtrar y agregar la cera de abeja a razón de 1:4 partes
3. Derretir a fuego bajo y envasar

Nota: tener en cuenta a mayor temperatura mayor cantidad de cera de abeja

A menor temperatura menor cantidad de cera de abeja.



Productos preparados en talleres



4) Hidromiel de Carambolo

- 1.5 kg de miel
- 3 a 5 litros de agua
- 10 carambolos maduros
- 1 g de levadura para vino o cerveza (opcional)
- 1 botella o garrafa para la fermentación

Preparación

1. Activar la levadura en agua tibia
2. Mezclar la miel, agua y levadura
3. Adicionar fruta lavada y pelada

Sellar sin presencia de oxígeno, pero con intercambio gaseoso (bolsa y resorte o válvula desgasificadora)

4. Dejar 20 días aprox y colar la fruta, dejar fermentando tres meses o el tiempo deseado.

Puede adicionar más dulce dependiendo del producto que se quiera obtener.

5-6) Jugo fermentado de noni y Pasta de noni

Ingredientes y preparación

1. Envase de vidrio del tamaño deseado.
2. Noni lavado, limpio y seco para llenar envase (dejar espacio para fermentación)
3. Dejar los noni en el envase tapado durante 15 a 30 días
4. Colocar el recipiente en lugar fresco y oscuro.
5. Pasados estos días, el fruto libera un líquido (jugo o agua de noni) que se acumula en el fondo, colar y almacenar.
6. La pulpa que queda arriba se tamiza en colador para separar las semillas y obtener la pasta de noni.

Recomendaciones

Usar frutos maduros.
Utilizar envase de vidrio o plástico grado alimenticio.
No llenar completamente el recipiente para permitir la fermentación.
Colar el líquido y guardar en botella limpia.
Nota: las semillas pueden llegar hacer dañinas, evitar su consumo inadecuado.

7) CREMAS DENTALES COMERCIAL Y CASERA

Ingredientes para una persona

- 35gr de hidrosol o infusión de menta (o hierbabuena, raíz de limoncillo, clavo, romero)
- 10gr de glicerina (maceración de clavo)
- 1gr Cristales de mentol en polvo
- 0,5 - 1gr de goma xantana
- 4gr de tintura de propóleo (clavo, raíz de limoncillo)
- 4gr SCS
- 40gr carbonato de calcio + arcilla blanca
- 13 gr de aceite de coco. Opcional
- Xilitol o estevia (endulzante)
- Una pizca de sal
- 0,6 gr de ácido cítrico o limón

Preparación

1. Mezclar el hidrolato y SCS suavemente
2. Poner baño maría el aceite de coco.
3. Pulverizar el mentol y mezclarlo con la glicerina, homogenizar
4. Mezclar carbonato, arcilla, plantas de su elección y ácido cítrico
5. Adicionar al punto 4 el aceite de coco y homogenizar
6. Mezclar al punto tres la goma xantana
7. Homogenizada la arcilla, platas y aceite de coco mezclar con la glicerina con la goma y el mentol posteriormente mezclados y homogenizar nuevamente
8. Agregar la mezcla del punto 1 y homogenizar.

Nota: Para más cremosidad y espesor agregar goma.
Para mejorar dureza agregar arcillas sin exceder ya que puede ser abrasivo.



CREMA DENTAL CASERA CON HIDROSOL DE CITRONELA:

Ingredientes para una persona:

- 3 cucharadas de arcilla blanca o suelo limpio (cernido)
- 2 cucharadas de aceite de coco o manteca natural
- 2 cucharadas de hidrosol de citronela
- 1 cucharada de glicerina vegetal (opcional, da suavidad)
- 1 pizca de sal fina (opcional)
- 5-10 gotas de extracto natural (menta, clavo o propóleo) (opcional)

Preparación paso a paso

1. Base seca
 - Cierne bien la arcilla o tierra limpia
 - Debe quedar muy fina (tipo talco)
2. Mezcla base
 - Agrega el aceite de coco
 - Mezcla hasta formar una pasta
3. Incorporar líquido
 - Añade poco a poco el hidrosol de citronela
 - Mezclar constantemente Textura ideal
 - Cremosa
 - Suave
 - No arenosa
 - Fácil de poner en el cepillo
 - 1 cucharada de miel de abeja pura
 - 1 cucharada de aceite de coco o manteca natural
 - 1-2 cucharadas de infusión de menta, guayaba o limoncillo
 - 1 pizca de sal fina (opcional)
 - 5 gotas de limón o extracto de clavo (opcional)



8) MENÚ PARA ALMUERZO CON PRODUCTOS DEL BOSQUE

- 1- Sopa de sidra con ahuyama y Yerbamora.
- 2- Arroz verde con cilantro
- 3- Ensalada fresca de ahuyama
- 4- Tortitas de yuca
- 5- Chips de Bore
- 6- Gaseosa natural de Palmicho
- 7- Pandequeso de Almendrona

Preparación:

1) Sopa de cidra, ahuyama y Yerbamora

Cocinar sidra en olla a presión 10 min. Hacer guiso con cebolla, ajo, tomate y cúrcuma y todos los condimentos que deseen usar. Agregar ahuyama cortada en cubos pequeños, Licuar una parte de la sidra y la ahuyama ya cocinada para espesar. Añadir hierba mora, cilantro y por último la tortilla de huevo en trozos.

2) Arroz verde

Tostar ligeramente el arroz. Cocinar con agua, sal y aceite. Agregar licuado de cilantro al final de la cocción del arroz.

3) Ensalada con cidra

Rallar auyama, picar cebolla y ajo al gusto, mezclar con vinagreta (aceite, miel, limón, sal). Acompañar con sidra cruda en tiras muy delgadas marinadas en limón, sal y pimienta y decorar con flores de begonia blancas (son comestibles).



Talleres de elaboración de rectas



4) Torticas de yuca

Rallar yuca, agregar sal, amasar, formar torticas y freír en aceite caliente hasta dorar.

5) Chips de bore

Pelar, cortar en trozos, remojar mínimo 2 horas en agua con sal. Sacar láminas muy delgadas, agregar sal, limón y freír hasta dorar y tostar.

6) Gaseosa natural de palmicho

Remojar frutos 15 min en agua caliente. Luego escurrir los frutos, macerar con un poquito de agua en una olleta con el molinillo hasta que se pelen los frutos, luego agregar agua, revolver y colar, ajustar con agua hasta lograr el espesor deseado. Opcional: agregar kéfir. Este le da una efervescencia y queda como una gaseosa natural deliciosa y saludable.

7) Pandequesos de Almendrona

Ingredientes:

- 1 libra de pulpa de Almendrona
- 1 libra de queso blanco
- 1/2 libra de harina de maíz
- Una pizca de polvo de hornear

Preparación: Se mezclan todos los ingredientes, se amasa muy bien y luego se arman los pandequesos; se llevan al horno.

Nota: Se puede hacer con la almendra pelada o sin pelar.



Plato preparado en talleres con productos del bosque.

7) CREMAS DENTALES COMERCIAL Y CASERA

Ingredientes para una persona

35gr de hidrosol o infusión de menta (o hierbabuena, raíz de limoncillo, clavo, romero)
10gr de glicerina (maceración de clavo)
1gr Cristales de mentol en polvo
0,5 - 1gr de goma xantán
4gr de tintura de propóleo (clavo, raíz de limoncillo)
4gr SCS
40gr carbonato de calcio + arcilla blanca
13 gr de aceite de coco. Opcional
Xilitol o estevia (endulzante)
Una pizca de sal
0,6 gr de ácido cítrico o limón

Preparación

1. Mezclar el hidrolato y SCS suavemente
2. Poner baño maría el aceite de coco.
3. Pulverizar el mentol y mezclarlo con la glicerina, homogenizar
4. Mezclar carbonato, arcilla, plantas de su elección y ácido cítrico
5. Adicionar al punto 4 el aceite de coco y homogenizar
6. Mezclar al punto tres la goma xantán
7. Homogenizada la arcilla, plantas y aceite de coco mezclar con la glicerina con la goma y el mentol posteriormente mezclados y homogenizar nuevamente
8. Agregar la mezcla del punto 1 y homogenizar.

Nota: Para más cremosidad y espesor agregar goma.

Para mejorar dureza agregar arcillas sin exceder ya que puede ser abrasivo.

Saberes de la huerta y cocina tradicional

RECETARIO

Preparaciones
realizadas en comunidad
con ingredientes locales



Sopa de sidra, ahuyama y hiervamora

Preparación

Cocinar sidra en olla a presión 10 min. Hacer guiso con cebolla, ajo, tomate y cúrcuma y todos los condimentos que deseen usar. Agregar ahuyama cortada en cubos pequeños. Licuar una parte de la sidra y la ahuyama ya cocinada para espesar. Añadir hierba mora, cilantro y por último la tortilla de huevo en trozos.



Arroz verde

Preparación

- Tostar ligeramente el arroz.
- Cocinar con agua, sal y aceite.
- Agregar licuado de cilantro al final de la cocción del arroz.



Ensalada

Preparación

Rallar auyama, picar cebolla y ajo al gusto, mezclar con vinagreta (aceite, miel, limón, sal). Acompañar con sidra cruda en tiras muy delgadas marinadas en limón, sal y pimienta y decorar con flores de begonia blancas (son comestibles).



Tortilla de yuca

Preparación

Rallar yuca, agregar sal, amasar, formar tortitas alargaditas y freír en aceite caliente hasta dorar.



Chip de bore

Preparación

Pelar, cortar en trozos, remojar mínimo 2 horas en agua con sal. Sacar láminas muy delgadas, agregar sal, limón y freír hasta dorar y tostar.



Gaseosa natural de palmicho

Preparación

Remojar frutos 15 min en agua caliente. Luego escurrir los frutos, macerar con un poquito de agua en una olieta con el molinillo hasta que se pelen los frutos, luego agregar agua, revolver y colar, ajustar con agua hasta lograr el espesor deseado. Opcional: agregar kéfir. Este le da una efervescencia y queda como una gaseosa natural deliciosa y saludable.



Cocinar juntos
fortalece la comunidad.
Sigamos sembrando
y compartiendo



6) GLOSARIO PARA EL DIÁLOGO DE SABERES, TÉRMINOS TERAPÉUTICOS Y OTROS CONCEPTOS LOCALES

Con el fin de comprender conceptos técnicos y campesinos en cuanto a las formas de uso, dolencias y enfermedades.

Amortiguar - pasar por calor una hoja para suavizarla y poder darle la forma que se requiera.

Normalmente se hace poniéndola con poco calor sobre un sartén.

Baños en plantilla - se refiere a baños de vapor en los pies.

Dieta (del embarazo) - se refiere a los 40 días siguientes al parto, en los cuales, de acuerdo a la tradición campesina, se deben comer determinados alimentos, evitar otros y permanecer en quietud.

Reposado: baño o bebida que, después de calentar, se deja hasta alcanzar la temperatura ambiente antes de ser usada.

Trasnochada - preparación que se hace en la tarde o noche y se deja expuesta al aire libre (o al sereno) hasta el día siguiente para ser usada.

Almorrana - hemorroides Dolores que caminan. Se refiere a dolores que con los días se van moviendo y cambiando de lugar en el cuerpo.

Mal de la tierra (en bebés) - se le llama de esta manera a las manchas blancas con apariencia de leche cortada que se presenta en el interior de las mejillas, el paladar, la lengua y la parte interior de los labios. Es una infección muy común en bebés, conocida como Muguét, la cual es causada por un hongo llamado “Cándida albicans”, por eso, también se la llama candidiasis oral.

Melancolía - manchas en la piel debidas a la acción superficial de hongos causantes de la pitiriasis versicolor.

Pizca - pequeña cantidad. Lo que se puede coger con la punta de los dedos o de una navaja.

Quebradura - se refiere a la fractura de huesos.

Tabardillo - los campesinos de la región llaman con este nombre al calor interno comúnmente acompañado de orina escasa y oscura, y en ocasiones, ardor al orinar. Estos síntomas pueden ser causados por una infección urinaria.

Antiácidas: evita o neutraliza el exceso de acidez, generalmente estomacal.

Antialérgica/antihistamínicas: actúa contra la alergia o sus síntomas.

calma o atenúa los efectos del asma y dilata y calma los bronquios.

Antibacteriana/antibacteriales/bactericida: sirve para combatir las bacterias y las infecciones causadas por ellas.

Antibiótico: sustancia que destruye microorganismos.

Anticanceroso: que actúa frenando la reproducción celular anómala. **Anticancerígeno:** que protege de la acción inductora de cáncer de ciertos agentes externos.

Anticolinérgicas: sustancia que bloquea los nervios parasimpáticos.

Anticrotálico: que actúa contra el veneno de serpientes.

Antidiarreico/antidisentérico: combate la diarrea.

Antidiuréticas: sustancia que disminuye la cantidad de orina.

Antiemético: evita o detiene el vómito.

Antiespasmódica/espasmolíticas: inhibe espasmos en órganos huecos (estómago, intestinos y vejiga) y desórdenes nerviosos.

Antifebril/antipirética/febrífugo: disminuye la fiebre.

Antiflatulento: previene el exceso de gases estomacales o intestinales.

destruye o inhibe el crecimiento de hongos.

Antifúngicos/fungicida: destruye los hongos.

Antigénica: sustancia considerada como extraña por el organismo.

Antihelmíntica/vermífugo: elimina o expulsa las lombrices intestinales.

Antiherpético: controla el Herpes bucal o fuegos en los labios.

Antihipertensiva/hipotensor: disminuye la presión arterial.

Antiinflamatoria/desinflamante/resolutivo: disminuye la inflamación.

Antineurálgico/antinociceptiva/sedante: calma o mitiga el dolor o la excitación nerviosa.





Antinocioceptivo: se refiere a la reversión o alteración de los aspectos sensoriales de la intensidad del dolor.

Antioxidantes: retrasa el proceso oxidativo de las células.

Digestivo/eu péptico: favorece la digestión. Diurética: provoca la diuresis, facilitando la eliminación de orina.

Dispepsia: trastorno de la digestión. Emenagogo: favorece la menstruación, la regulariza o normaliza.

Emoliente: disminuye o quita la inflamación de la parte del cuerpo que se quiere curar.

Estomáquico: favorece los procesos digestivos.

Excitante: estimulante.

Expectorante: ayuda a eliminar secreciones bronquiales, calmando la tos.

Galactógeno: favorece la producción y secreción de leche en las mujeres lactantes.

Gastrointestinal: relativo al estómago y a los intestinos.

Hematuria: presencia de sangre en la orina.

Hemostático: detiene las hemorragias.

Hepático: relativo al hígado.

Hipnótica: que induce al sueño.

Hipocolesterolémica: disminuye la concentración de colesterol en sangre.

Hipoglucemiante/hipoglicémica/antidiabético: disminuye el nivel de azúcar en sangre y orina (en diabéticos).

Hipolipemiante/hipolipidémica: disminuye lípidos en sangre (colesterol y triglicéridos).

Inmunológico/inmune-moduladoras: produce respuestas inmunes frente a patógenos.

Látex: líquido lechoso que gotea de algunas plantas cuando se cortan o rompen sus tejidos.

Laxante: facilita la evacuación intestinal.

Leucoderma: pérdida o disminución de la pigmentación de la piel.

Menorrea: períodos menstruales con sangrado anormalmente intenso o prolongado.

Pectoral: para afecciones de vías respiratorias.

Prolapso rectal: ocurre cuando una parte de la sección inferior del intestino grueso (el recto) se desliza hacia afuera de la abertura muscular que está al final del aparato digestivo (el ano).

Purgante: acción evacuadora intestinal, laxante muy intensa, que puede irritar el intestino.

Remineralizante: aporta sales minerales y oligoelementos para restaurar el equilibrio mineral del organismo.

Resolutivo: que favorece la resolución de un daño; se aplica sobre todo a aquellos remedios que, actuando con rapidez y eficacia, sanan una dolencia que se presentía larga.

Restaurativo: que devuelve o restaura el vigor, las fuerzas perdidas.

Sedante: calma o seda.

Tónico: que tonifica, activa o da energía al organismo. Tópico: de uso externo.

Trombos e isquemias: obstrucción del flujo de la sangre impidiendo que el oxígeno llegue a los tejidos y produciendo isquemias, que dependiendo de su ubicación y gravedad puede provocar daños irreparables e incluso la muerte.

Vasoconstrictor: causa la constricción de los vasos sanguíneos.

Vulnerario: favorece la cicatrización.



7) Agradecimientos a toda la comunidad de la vereda La Holanda, muy especialmente a los Sabedores que colaboraron con su conocimiento al presente documento.



Gerardo García



Yomary Gómez



Alejandra Henao



Marta Nelly Usme



Héctor Urrea



Ignacio Naranjo

8) BIBLIOGRAFÍA Y CIBERGRAFÍA:

Plantas usadas como medicinales en el altiplano del oriente antioqueño- Colombia. Ramiro Fonnegra Gómez, Jorge Villa Londoño y Zulma Isabel Monsalve Fonnegra. 2012. 313 páginas. Universidad de Antioquia y Politécnico Jaime Isaza Cadavid.

Bernal, H.Y.; García, M.H. y Quevedo, S.F. 2011. Pautas para el conocimiento, conservación y uso sostenible de las plantas medicinales nativas en Colombia: Estrategia nacional para la conservación de plantas. Ministerio de Ambiente, Vivienda y Desarrollo Territorial e Instituto de Investigación de Recursos Biológicos Alexander von Humboldt. Bogotá, D. C., Colombia. 232 págs.

Plantas medicinales silvestres de la cuenca del río arenal, Márquez arias Sergio, Fundación Darién, cartilla N°1 de la serie Usos de la Biodiversidad, 2021

Pascual Casa mayor D, Pérez Campos YE, Morales Guerrero I, Castellanos Coloma I, González Heredia E. Al-gunas consideraciones sobre el surgimiento y la evolución de la medicina natural y tradicional. MEDISAN. 2014;18(10):1467-74.

Prieto-González S, Garrido-Garrido G, González-Lavaut JA, Molina-Torres J. Actualidad de la Medicina Tradicional Herbolaria. Revista CENIC: Ciencias Biológicas. 2004;35(7) 19(18). Informe Académico. Gale. INASP. 4 July 2010. En: <http://find.galegroup.com/gps/infomark.do?&contentSet=IAC>
-Documents&type=retrieve&tabID=-T002&prodId=IPS&docId=A146642000&source=gale&userGroupName=inasp&version=1.0

Instituto Colombiano para el fomento de la educación superior ICFES 1986. Serie memorias de eventos científicos colombianos No 46. Simposio de Etnobotánica en el IV Congreso Latinoamericano de Botánica

https://www.google.com/search?q=Dr+Hugo+Goldberg%2C+Especialista+en+cl%C3%ADnica+médica%2C+Ex+-Vicepresidente+de+la+Asociación+C3%B3n+Argentina+de+fitomedicina&rlz=1C1ALOY_esCO1059CO1059&oq=Dr+Hugo+Goldberg%2C+Especialista+en+cl%C3%ADnica+médica%2C+Ex+-Vicepresidente+de+la+Asociación+C3%B3n+Argentina+de+fitomedicina&gs_lcrp=EgZjaHJvbWUyBggAEEUYOdIBC TE4NjBqMGoxNagCCLACAFEFJ8ZCOWQFxbA&sourceid=chrome&source=chrome.rb&ie=UTF-8

Declaración de Chiang Mai -Salvar las Plantas para Salvar Vidas. Reunión Consultiva Internacional OMS/UICN/ WWF sobre Conservación de Plantas Medicinales, celebrada en Chiang Mai del 21 al 26 de marzo de 1988. En: https://www.urosario.edu.co/urosario_files/PortalUrosario/ee/ee97801c-4376-42e1-82ca-d51ffcdec0e4.pdf

Grupo de Especialistas de Plantas Medicinales (MPSG). 2006. Estándar Internacional para la Recolección Silvestre Sostenible de Plantas Medicinales y Aromáticas -ISSC-MAP. Borrador de Trabajo (Junio 2006). Grupo Directivo para el Desarrollo de un Estándar Internacional para la Recolección Silvestre Sostenible de Plantas Medicinales y Aromáticas. En:

<https://www.floraweb.de>

Plantas medicinales aprobadas en Colombia. Ramiro Fonnegra G., Silvia Luz Jiménez R. el all. Editorial Universidad de Antioquia, Medellín 2ª edición 2006.

Comisión revisora de productos farmacéuticos, cosméticos, productos naturales y demás productos que incidan en la salud individual y colectiva de las personas y del ambiente, adscrita al Ministerio de Protección Social de Colombia.

Vademécum colombiano de plantas medicinales.

Ministerio de la protección social de Colombia. 2008.

Plantas medicinales aprobadas en Colombia. Ramiro Fonnegra G., Silvia Luz Jiménez R. el all. Editorial Universidad de Antioquia, Medellín 2ª edición 2006. Comisión revisora de productos farmacéuticos, cosméticos, productos naturales y demás productos que incidan en la salud individual y colectiva de las personas y del ambiente, adscrita al Ministerio de Protección Social de Colombia.



"Tejiendo Vida para las Áreas Protegidas"

