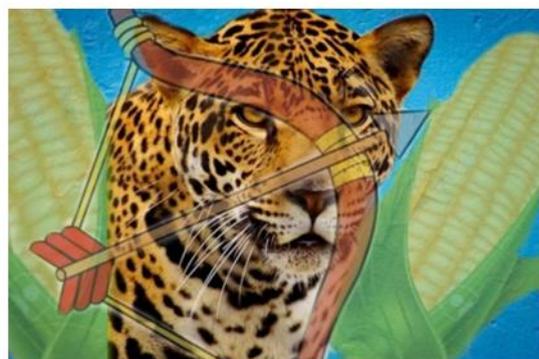




Chané



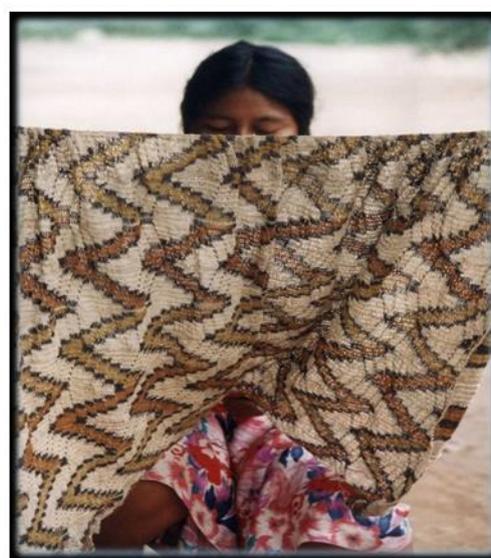
Tapiete

SABERES ANCESTRALES PARA CUIDAR LA SALUD

Recetas de medicina tradicional y jabones naturales para el Covid-19



Guaraní



Wichí

Saberes ancestrales para cuidar la salud. Recetas de medicina tradicional y jabones naturales para el Covid-19 / Seila Pérez, Marcelo Soria, Catalina Huenuán, Karina Alfaro, Esther Del Milagro López, Sara Cristina Pérez - 1ª edición - Salta: Universidad Nacional de Salta, 2021.

DVD-ROM; EPUB

ISBN 978-987-633-568-3

1. Medicina tradicional. 2. Sabiduría ancestral. 3. Pueblos originarios del Chaco Salteño. I. Seila Pérez. II. Marcelo Soria. III. Catalina Huenuán. IV. Karina Alfaro. V. Esther Del Milagro López. VI. Sara Cristina Pérez.

CDD 615.3

Universidad Nacional de Salta

Avda Bolivia 5150 – Salta Capital – CP 4400 – Arg.

Tel.: 0387-4258707 – Fax: 0387-4325745

E-mail: seu@unsa.edu.ar

Web: www.seu.unsa.edu.ar

1ª Edición

Título: “Saberes ancestrales para cuidar la salud: recetas de medicina tradicional y Jabones naturales para el Covid-19”

Autores: Seila Pérez, Marcelo Soria, Catalina Huenuán, Karina Alfaro, Esther Del Milagro López, Sara Cristina Pérez.

Ilustraciones: Modesto Valdez

Relatos de recetas sobre covid-19: Sara Chavarría, Nancy Luciano, Faviola Torres, Soledad Ruperto

Edición: U.N.Sa, Proyecto Voluntariado Covid-19. Elaboración de material de cuidados para la prevención de covid-19 destinado a población wichí y guaraní

Dirección: Alejandra Bergagna

Diseño: Seila Pérez, Daniel Martínez

Correcciones: Pamela Fernández, Karina Alfaro, Adrián Killo. Carlos Castañón, Alejandra Bergagna

Diagramación: Citlali Doljanín, Emilio Acho

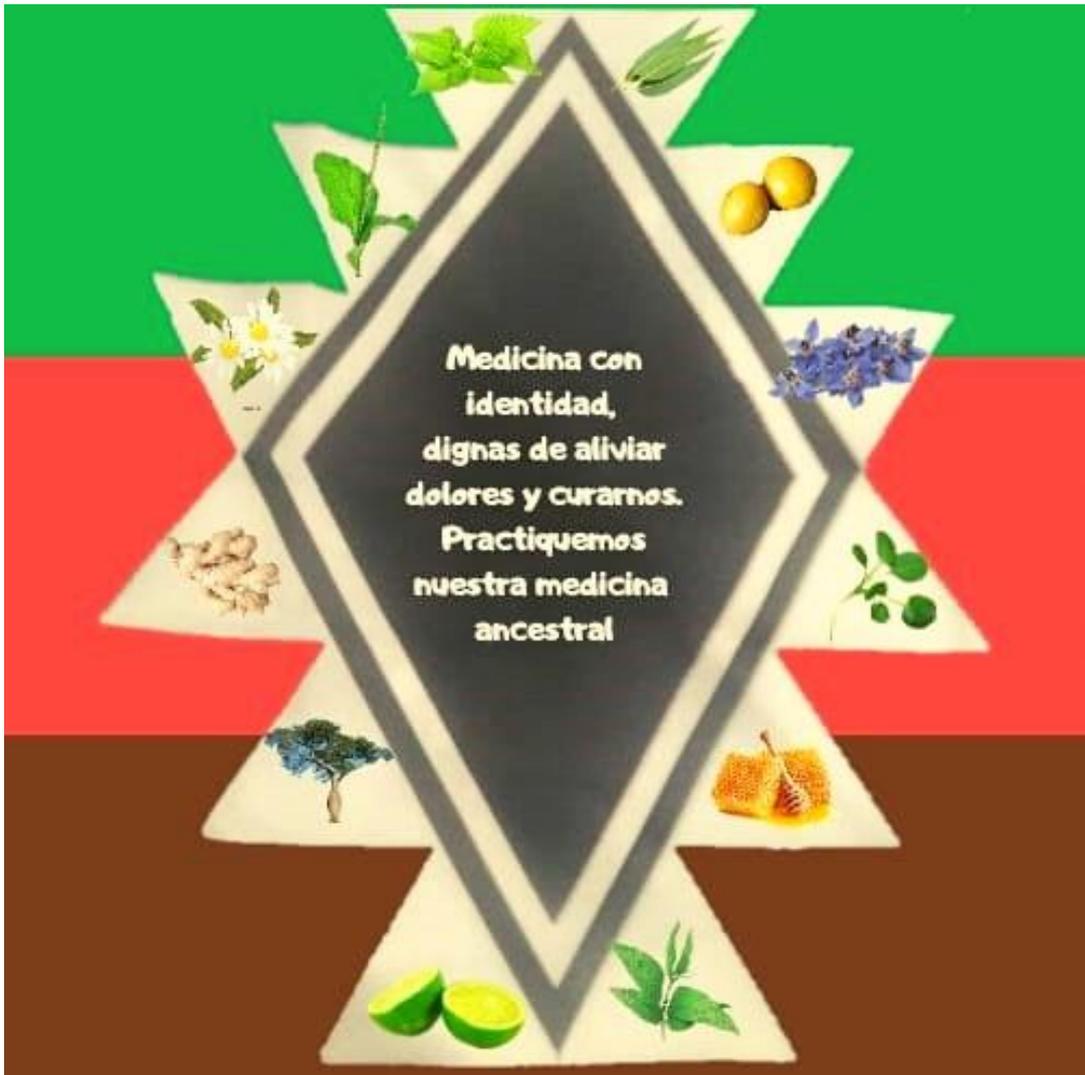
Queda hecho el depósito que marca la ley 11.723

Impreso en Argentina – Printed in Argentina

Queda prohibida la reproducción total o parcial del texto de la presente obra en cualquiera de sus formas, electrónica o mecánica, sin el consentimiento previo y escrito del autor.

1ª Edición, marzo 2021

Impreso en Argentina



**Medicina con
identidad,
dignas de aliviar
dolores y curarnos.
Practiquemos
nuestra medicina
ancestral**

Índice

PRESENTACIÓN	3
JABONES NATURALES	4-8
El árbol de jabón	4
El fruto del ÑAP+NDAGUE (Tapiete) ó AP+NDAGUE (Guaraní)	5
Jabón de lejía de ceniza para desinfectar la casa y lavar los utensilios	6
Jabón líquido de ñet+ra	7
Jabón líquido de semilla de Guayacán	7
Jabón de corteza de mistol (Ahäyaj)	8
MEDICINAS ANCESTRALES DEL MONTE	9-12
Miel de Abeja	9
Sauce Llorón	9
Palo Borracho	10
Chañar	10
Nogal	11
Calauchin	11
Guayaba	12
Ortiga	12
MEDICINA ANCESTRAL DEL CAMPO O PRADERAS	13-14
Hediondilla (Yandipa)	13
Eucalipto	13
Borraja	14
MEDICINA DE LAS PEÑAS, PEÑASCOS, MONTAÑAS, BORDOS Y LOMAS	14
Vira Vira	14
MEDICINA DE LAS QUEBRADAS, RÍOS, ARROYOS Y LAGUNAS	15-16
Quimpe (Chipi)	15
Llantén	15
Matico	16
Verbena	16
MEDICINAS DEL CERCO Y EL JARDÍN	17-18
Manzanilla	17
Jenjibre	17
Naranja Agria	18
Paico	18
Tomillo	18
RECOMENDACIONES	19
RECETAS PARA AFECCIONES RESPIRATORIAS	20
SUGERENCIAS PARA FORTALECER EL SISTEMA INMUNOLÓGICO A PARTIR DE UNA ALIMENTACIÓN INTERCULTURAL Y ORGÁNICA	21-22

Presentación

El presente trabajo es el resultado de muchos años de compartir encuentros, talleres, observación e investigaciones junto a hermanos y hermanas indígenas, relatos que son memorias guardadas de nuestros ancestros y ancestras, que han transmitido conocimientos y prácticas a las generaciones a través de la oralidad y que hoy continuamos con estos diálogos de saberes que son medicina.

El trabajo desarrollado es el resultado de experiencias compartidas con hermanos y hermanas de diferentes comunidades que han participado de encuentros de “Saberes y sabores que son medicina y alimento”, comunidades de Cherenta y Sachapera; relatos de mujeres de la comunidad Guaraní de Belgrano y La Loma; entrevistas y relatos de sabias de la comunidad Taputá en el año 2.000 (Charagua - Bolivia); entrevistas informales con sabias de la localidad de Karaparí - Bolivia; talleres compartidos con hermanas de la comunidad de Yacuy, año 2.013-2.014; comunidades de Piquirenda, Estación, Piquirenda Fátima, Misión Karaparí y Tobantirenda; Encuentro de “Medicina Guaraní Tradicional en comunidad Iguirarapo Opaete Yati (El Talar - Jujuy 2015); talleres y encuentros con hermanas y hermanos de la comunidad Tapiete “Saberes de medicina ancestral”; comunidades del pueblo Chané del Municipio de Aguaray: Tuyunti, Iquira, Capiazuti, Campo Duran y Algarrobal. Asimismo, es valioso el aporte de hermanxs del pueblo Wichí en la elaboración de jabones líquidos naturales del monte.

Nuestra medicina del monte se ha mantenido resguardada en la historia por el legado de sabios y sabias que a pesar de la discriminación y la sistemática persecución que sobrellevaron pudieron transmitirla, consolidada en sus diferentes lenguas y en una cosmovisión profunda que nos une en armonía y equilibrio con el entorno natural. Esta cosmovisión sustenta todo un sistema de salud de cada pueblo basado en la promoción de la salud, la prevención de enfermedades, las curaciones y sanaciones en búsqueda permanente de sostener la relación con la madre tierra, con el monte, con todos los seres vivos y el cosmos en permanente armonía.

En esta contingencia de la pandemia recordamos y nos fortalecemos en lo aprendido para llevarlo a la práctica diariamente porque nos encontramos en situaciones críticas con pérdidas humanas y personas con síntomas sin acceso al sistema de salud “convencional”, en este contexto llevamos adelante el dialogo de saberes, aprendimos como se preparan vapores, baños, humos, como se preparan los té en infusión, que hace a la gran herbolaria de nuestros territorios.

Jabones Naturales

El lavado de las manos ayuda a evitar la transmisión y el contagio de enfermedades transmisibles para los seres humanos como el cólera, fiebre tifoidea, enfermedades respiratorias agudas, enfermedades de transmisión digestiva y actualmente para evitar el contagio del coronavirus (Covid-19). Por los antecedentes mencionados es transcendental conocer también las técnicas de medidas preventivas que adoptan las comunidades indígenas y campesinas en sus territorios y que actualmente siguen efectivas.

El árbol del jabón

Nombre científico: *El Sapindus Saponaria*

Nombre originario Wichí: *Tatnaj neheklhoy*

También llamado "Coco del monte", se utilizan los frutos desde hace siglos como detergente y jabón orgánico. Las mujeres indígenas del norte argentino usaban y usan en la actualidad las semillas del árbol para lavar ropa, platos y las manos. También las usan para lavarse el cabello porque lo deja muy suave y brillante.



Es posible bañarse en los ríos o lavar la ropa porque no contamina el agua con químicos, tal como lo hacen los detergentes convencionales, ya que es natural y totalmente biodegradable. Los frutos se recogen en los meses de septiembre y octubre. En la región del norte de Salta, Tartagal y la región del Dpto. Rivadavia.

Preparación:

Los frutos se recolectan directamente del árbol o del suelo cuando presentan una coloración verde amarillenta. Es común encontrar frutos alrededor del árbol durante los meses de verano en la zona del chaco salteño.

En un recipiente o bolsa, según la cantidad, se saca la cáscara para triturar con una piedra mediana o mortero, luego se coloca en una botella reciclada o frasco con agua caliente y se deja macerar 24 horas. Una vez preparado en estos recipientes está listo para usar, se colocan unas gotitas en la mano, se procede al lavado y luego se enjuaga, hace espuma tal como sucede con el jabón industrial.

Un poco de historia de las abuelas indígenas del chaco Gualamba, cuenta que de esta manera nuestrxs antepasadxs lo usaban como jabón para lavar las manos y la ropa, dándole el nombre común de jaboncillo. La ropa queda muy suave y con un olor muy agradable. Mientras que sus semillas se usaban y se usan para realizar artesanías como collares para los rituales.

La nuez de jabón también puede usarse como un remedio natural para muchos problemas de salud con fines dermatológicos, como el uso de semillas para eliminar impurezas de la piel como granos o eczema. La espuma de la fruta se usa para tratar quemadura, también se usa para eliminar los piojos y para detener la caída del cabello. El potencial de la cáscara y la semilla de esta planta son como desinfectante, antiséptico, espermicida, emético, antiinflamatorio, antiprotozoario, insecticida natural, emulsionante, etc. Es por ello que recomendamos su uso para lavado de manos en este tiempo de pandemia.

El fruto del ÑAP+NDAGUE (Tapiete) ó AP+NDAGUE (Guaraní)



El fruto del ap+ndague, (nombre guaraní) que son vainas, contienen propiedades antisépticas (destruye los gérmenes) que permiten la fabricación de jabón líquido para el lavado de manos.

La planta mide aproximadamente de 5 metros de altura, hojas finas y la corteza con grandes espinas, la encontramos en zonas sub tropicales del chaco Gualamba. Los frutos son más utilizados por el pueblo guaraní, Chané y Tapiete, quienes le dieron el nombre. El fruto de vainas chatas, ricas en saponina, se utiliza para preparar jabón líquido y usarlo especialmente en el lavado de manos, ropa y cabello, evita la calvicie. Las vainas contienen insecticida natural para la desinfección y la prevención de enfermedades que no irrita la piel, respetando la barrera dérmica de la piel (manos).

El preparado del jabón líquido para lavado de manos vienen de tiempos remotos que utilizaron los pueblos denominados “amazónicos”, se realizaban estas técnicas con los saberes populares de las mujeres; debido al ejercicio que se fue logrando obtener el jabón como producto utilizable en el hogar, como por ejemplo el lavado de manos para las parteras, cuando se dirigían al río llevando el preparado en porongo (recipiente natural). En

contextos interculturales, encontramos relatos de personas que actualmente mantienen estos hábitos; “Recordar y valorar nuestra cultura nos hace orgullosos de enseñar a reconocer el poder de la planta del monte que todavía nos salva de comprar jabón y champú” Vega Juan, comunidad Tapiete IV. El II Encuentro Intercultural de Intercambio de plantas nativas, semillas autóctonas, frutos del monte y saberes ancestrales, trajo la memoria de abuelas y abuelos que participan cada año y enriquecen con sus relatos nuestra reflexión para el cuidado de la madre tierra. Así esperamos que las diferentes prácticas de preparado de jabón natural, artesanal y económico pueda interesar en estos tiempos para superar la pandemia.



Jabón de lejía de ceniza para desinfectar la casa y lavar los utensilios



Preparación:

Solo se necesita ceniza y agua de lluvia.

Se separa la ceniza del carbón, utilizando un cedazo, colocar en una olla con agua al fuego, hacer hervir por unos minutos, retirar del fuego la olla y dejar que se enfríe por completo. Para obtener el jabón líquido colar en un lienzo, una vez que se obtiene el líquido, colocar en un envase con tapa y está listo para el uso como cualquier otro detergente.

Ventajas: Se obtiene jabón líquido natural; ecológico y biodegradable; desinfectante y desengrasante, blanqueador, fácil de elaborar en casa y gratuito.

Precauciones: La primera recomendación es etiquetar el envase; usar guantes y gafas para proteger la piel y los ojos. Mantener alejado de los niños y las mascotas.

Uso: muy útil para blanquear y desinfectar ropa blanca, especialmente sábanas y toallas. En la cocina desinfecta y desengrasa, útil para lavar vajillas, sartenes, ollas, tazas, etc.

Jabón líquido de ñet+ra

El jabón líquido de Ñet+ra, es uno de los productos mejor elaborado por mujeres sabias de las comunidades guaraníes de Karapari – Bolivia.

Preparación:

En los meses de junio y julio se recoge las semillas de ñet+ra del monte o de los campos, retirar la cáscara y luego moler hasta que se forme una harina (300g), dejar reposar unas horas con 2 litros de agua, mezclar y luego colar con un lienzo.



El líquido que se obtiene es el jabón. Se recomienda colocar en frascos o envases prácticos para el uso diario en el lavado de manos, cabello, ropa, etc. Lo que queda separado se puede utilizar como repelente natural para plagas.

Un dato muy importante que relatan las mujeres sabias: “la semilla de la ñet+ra tiene muchos beneficios para curar la caspa, tiña, granos en la cabeza, además es el mejor jabón natural para lavar el cabello, lo mantiene negro y brillante, evita las canas, la caída y fortalece el crecimiento”

Hermelinda Fernández – comunidad Yaye Ikavi – Karapari

Jabón líquido de semilla de Guayacán

Preparación:

Los frutos se recolectan del árbol cuando están maduros, presentan una coloración negra, se encuentra en los territorios del chaco salteño y boliviano.

En un recipiente o bolsa, según la cantidad, se saca la cáscara para triturar en el mortero, una vez molido se coloca en un balde o cualquier recipiente limpio con



agua, dejar reposar unas horas. Luego colar con un lienzo o cedazo, se coloca en una botella reciclada o frasco y está listo para usar, colocar unas gotitas en la mano para lavarse y enjuagar, éstos hacen espuma tal como sucede con el jabón industrial. También se usa para el lavado de cabello y ropa.

Dato: El guayacán es una planta nativa que está en vía de extinguirse por la masiva destrucción de los montes, la madera es muy buscada para la fabricación de pisos. Se recomienda el cuidado de esta valiosa planta, en el momento de extraer las semillas no hacerlo bruscamente, sino con una escalera o un gancho de caña para tomar lo necesario.

Saber compartido por Jorge Luis Altamarino y Rodolfo Suarez del pueblo Wichí.

Jabón de corteza de mistol (Ahäyaj)

Preparación:

Se extrae la corteza del árbol del mistol en forma de poda sin dañar el tronco del árbol y se retira la parte marrón de la cáscara. Una vez limpio se raspa con un cuchillo la parte blanca en cantidad de un puñado de la mano. Mezclar con agua y dejar reposar unas horas, frotar hasta que salga espuma, finalmente hay que colar y el jabón líquido que se formó. Colocar en una botella descartable para el uso diario. Desinfecta las manos y es antibacteriano.

La cáscara o corteza del mistol es bueno para el cabello, piojos, caspas y la caída del pelo. También se puede utilizar como jabón y bañarse. Así como utilizar para lavar la ropa. Ahäyuk t`aj lacha n`owoley wet lha`a.

Relato de Sara Cristina Pérez – pueblo Wichí



Medicina ancestral del monte

Miel de abeja

La miel de abeja es considerada como un antiséptico y antioxidante natural, rica en calcio, hierro, potasio y magnesio. Calma los dolores e irritaciones de la garganta, alivia la tos, catarro, bronquitis, evita el mal aliento, disminuye problemas de hígado graso, cura quemaduras, contribuye a mejorar la presión arterial, reflujo intestinal, mejora la digestión y las infecciones respiratorias ¿Cómo usar? Se puede utilizar para endulzar jugos naturales, té o consumir 2 o 3 cucharaditas diarias.



Sauce Llorón

Las hojas, la corteza, flores, raíces y ramas.

Este poderoso árbol lo encontramos a la ribera de quebradas, ríos y campos, desde la antigüedad nuestros sabios y sabias lo asociaron con la salud y la espiritualidad, los ancianos siempre cargaban en su morral de cuero las ramas secas como símbolo de saber que conecta con los cosmos. Las propiedades medicinales son muy buenas para calmar la fiebre y el dolor de cabeza.



Para fomentos contra el dolor de cabeza y fiebre: las hojas, la corteza, flores y las raíces se utilizan para preparar vapor y baños que alivian dolores del cuerpo, cabeza y calma la fiebre, estos elementos tienen un poder terapéutico, antiinflamatorio y analgésico.

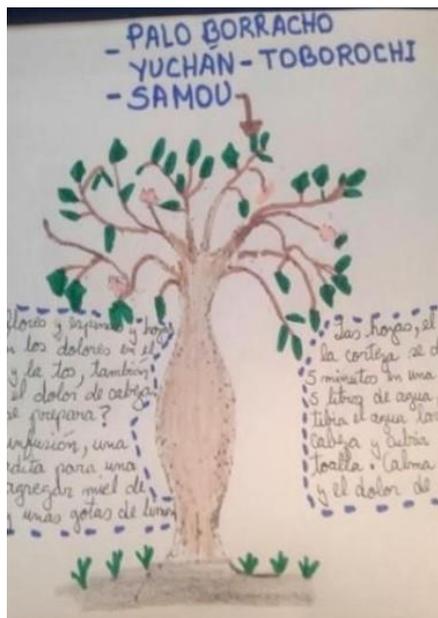
¿Cómo preparar? En una olla con agua se coloca las ramas, hojas, flores y corteza, dejar hervir 5 minutos, dejar entibiar para realizar baños y lavar la cabeza.

Palo borracho – Yuchán – Toborochoi – Samou

Se prepara té en infusión con las hojas, tallo, flores y las espinas, para aliviar los dolores en el pecho, la tos, gripe, resfrío y dolor de cabeza.

¿Cómo preparar té en infusión? Hacer hervir el agua en una pava durante 3 minutos, en una jarra de 1 litro colocar el agua hervida, agregar una cucharada colmada de flor, hojas u otros elementos mencionados, luego tapar con platillo, mantener 5 minutos, colar, endulzar con miel de abeja y tomar 3 veces al día. No colocar en la heladera.

Para fomentos contra el dolor de cabeza y fiebre: hacer hervir flores, corteza, espinas o ramas en cualquier recipiente durante 5 minutos, luego se deja entibiar y lavar la cabeza, al final colocar un fomento en la frente, cubrir la cabeza con un pañuelo, es recomendable hacer reposo en un ambiente cerrado para no tomar aire.



Chañar

La planta es muy valorada por nuestras comunidades del Chaco Gualamba, no solo es medicinal, sino alimenticia. Las mujeres de los pueblos Chané, Tapiete y Guaraní nos relatan sobre las propiedades y la forma de preparar té, jugos, arrope y jarabe. El fruto tiene efectos expectorantes,



antiinflamatorios y analgésicos. Está brindando resultados en curar la tos, catarros, y otras enfermedades relacionadas.

El fruto es carnoso, de forma redondeada, tiene en su interior una única semilla, de color anaranjado, en los meses de noviembre diciembre se cosecha, se puede hacer secar y guardar en olla de barro bien tapada, con el fruto preparamos el arrope, es un jarabe para la tos, catarro, bronquitis, asma y neumonía. Las flores, las hojas y la corteza tienen propiedades expectorantes, se prepara té en infusión para la tos; las raíces se aprovechan para teñir lana.

Nogal

Las propiedades medicinales de distintas partes del nogal se utilizan para el tratamiento de las enfermedades del útero, vejiga, inflamaciones de los ovarios, cura la anemia, angina de pecho, artritis, enfermedades de la piel, diabetes, diarrea, debilidad, hemorroides, elimina piedras en el riñón, diarrea, irritación de los ojos, etc.

¿Cómo se prepara? Té en infusión. Con pequeñas porciones de hojas agregar agua hirviendo tomar

3 veces por día. Para el uso externo (irritación de ojos, piel) se hace hervir las ramas y hojas durante 3 minutos y luego colar con lienzo y lavar.



Calauchín



Es una planta tipo arbusto se encuentra en el monte en lugares húmedos y con mucha sombra o en los campos. Las propiedades medicinales son buenas para preparar vapor de agua, es descongestiva, las mujeres sabias recomiendan para las personas con síntomas de covid-19, fosas nasales congestionadas, gripe, tos, etc. Realizar vapor de con esta hierba 3 veces al día en un espacio cerrado donde se encuentra la persona enferma. Se puede agregar sal gruesa (1 cucharada) al agua del preparado. También es muy buena para calmar del dolor de muela, se enjuaga la boca muchas veces con sal, se trata el paludismo con baños, 2 veces al día, calma la fiebre.

Se puede preparar infusión con una pequeña hoja en una taza o 3 hojas pequeñas para 1 litro de agua. Se utiliza las hojas, raíces, flores y semillas.

Guayaba

Es una fruta con gran valor nutritivo y propiedades medicinales beneficiosas para la salud, debido a que es rica en vitamina C, A y B. Los principales beneficios de la guayaba son: mejora la digestión, es antidiarreica, antioxidante, favorecer la pérdida de peso, protege la piel por los altos valores de vitaminas.



¿Cómo se prepara? Las frutas se consumen en la temporada de verano (enero y febrero), existen dos variedades de guayabas, una silvestre y otra que podemos cultivar en los cercos.

Para las afecciones se prepara té en infusión, una pequeña hoja para 1 taza de agua o una hoja grande para 1 litro y tomar durante el día por agua. Las mujeres de la comunidad Santa Rosa de Karaparí - Bolivia preparan vapor de hojas y tallos para curar resfríos, sinusitis y tos. Cuentan que es mejor agregarle frutas y limón al preparado de la olla.

Ortiga



Es una de las plantas más beneficiosas para la salud y se usa desde la raíz a las flores pasando por los tallos y las hojas. Es un alimento con la misma cantidad de proteínas que la carne, además de Vitamina A, B, C, E, hierro, magnesio o zinc. En la cocina, la podemos usar igual que cualquier otra verdura, en ensaladas, sopas, purés, tortilla, jugos o batidos.

En estos últimos meses de emergencia sanitaria es muy buscada porque combate las enfermedades causadas por virus y bacterias.

¿Qué enfermedades previene y cura? El té en infusión, se utiliza para dolor de cabeza, anemia, arenilla renal,

catarros, enfermedades del pulmón.

¿Cómo se prepara? En infusión: 2 gramos. (Una cucharadita) de hoja seca para 250 ml. de agua. No se debe hervir el agua, sólo escaldar, dejar reposar tapado 5 minutos, colar y tomar a sorbos.

Otras propiedades: poner en un bidón una gran cantidad de ortigas, cubrirlas con agua y dejar macerar durante varios meses, colar y usar para rociar las plantas que queremos proteger de insectos en el cerco o jardín.

Medicina ancestral del campo o praderas

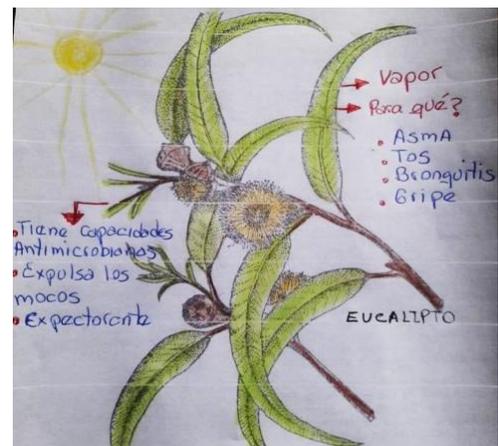


Hediondilla (Yandipa)

Es una planta que la encontramos en el campo, pero también en orillas de quebradas, ríos y lagunas. Tiene un poder curativo muy bueno, sobre todo en el uso externo. Las propiedades medicinales son para calmar la fiebre, dolor de cabeza, granos y dolor de huesos. Se utiliza las hojas, tallos y raíces, se prepara en una batea o recipiente limpio para frotar las hojas hasta que el agua está verde, luego lavarse la cabeza o bañarse. Es la más recomendada en los primeros síntomas del covid-19 para bajar la fiebre.

Eucalipto

Es una planta que la encontramos en el campo, pero también en orillas de quebradas, ríos y lagunas. Tiene un poder curativo muy bueno, sobre todo en el uso externo. Las propiedades medicinales son para calmar la fiebre, dolor de cabeza, granos y dolor de huesos. Se utilizan las hojas, tallos y raíces, se prepara en una batea o recipiente limpio para frotar las hojas hasta que el agua está verde, luego lavarse la cabeza o bañarse. Es la más recomendada en los primeros síntomas del covid-19 para bajar la fiebre.



Es una de las plantas medicinales más conocidas, especialmente en lo que se refiere a su acción ante enfermedades respiratorias, asma, tos, bronquitis o gripe son algunos de los problemas típicos en que se utiliza. Además, tiene capacidades antimicrobianas y facilita la secreción de fluidos tales como los mocos (siendo un potente expectorante).

Cuentan las mujeres de las comunidades Tapiete y Loira que hacen vapor y baños para calmar dolores, síntomas de la enfermedad de coronavirus, los relatos dan cuenta que han mejorado de cuadros febriles y dolor del cuerpo, aplicando vapor y baños tres veces al día.

Técnica de preparación: se juntan hojas, 1 limón partido en 4, corteza de tusca y se coloca en una olla grande en el fuego, se deja hervir un rato, luego se retira la olla del fuego, se lleva a la pieza donde se encuentra la persona enferma para realizar el vapor por 30 minutos, repetir este procedimiento 3 veces al día. Durante la tarde puede realizar baño con agua tibia de estas hierbas.

Borraja

Es un remedio muy válido para enfrentar síntomas de covid-19, como afecciones respiratorias, catarros, tos, gripe, laringitis, faringitis y bronquitis. Ayuda a sudar y a reducir las décimas de fiebre.

En uso externo muestra acción depurativa, útil contra las impurezas de la piel, como eccemas, dermatitis y granos, y para ser aplicada en picaduras, hinchazones, arrugas y sequedad de piel.

¿Cómo se prepara? Té en Infusión para la

irritación de garganta, gripe y fiebre congestión pulmonar. Se hierve el agua tres minutos, se agrega 2 cucharadas soperas rasas de la mezcla por medio litro de agua y se bebe durante el día. Se puede preparar té con flores de borraja, albahaca, romero, eucalipto, en la proporción de dos cucharadas soperas rasas por medio litro de agua, se agrega miel de abeja y 5 gotitas de limón, para bajar la fiebre



Medicina de las peñas, peñascos, montañas, bordos y lomas.

Vira Vira

¿Qué propiedades tiene? La vira vira es muy efectiva para personas que sufren resfrío, un remedio para aliviar los síntomas de forma natural, con muy buenos beneficios que cura de la tos, asma, bronquitis, resfrío y fiebre.

¿Cómo se usa? Se hace hervir agua en una pava o cualquier recipiente limpio, colocar agua hervida en una taza y tapar, dejar reposar 5 minutos, retirar la hoja y tomar con miel de abeja. También se hace hervir hojas, tallos, flores y raíz para baños y vapor, es muy eficaz para personas con tos, resfríos, bronquitis y dolor del cuerpo.



Medicina de las quebradas, ríos, arroyos y lagunas

Quimpe (Chipi)

Es una pequeña hierba que crece a orillas de lagunas, arroyos, pero también en el cerco, jardines y patios. Las propiedades medicinales son antiinflamatorias, calma dolores hepáticos, problemas de hemorroides, es digestivo, calma la fiebre, posee vitamina C. En temporada de invierno se utiliza para curar resfríos, tos, bronquitis porque es muy buen expectorante.



¿Cómo se prepara? Se hace hervir agua durante 3 minutos, colocar en una taza, agregar 1 pequeña hoja de quimpe, dejar reposar por 5 minutos y finalmente tomar caliente, se puede tomar hasta 2 veces al día, 1 por la mañana y otra taza por la noche. Se puede consumir las hojas, flores y raíz. Cuentan las abuelas que las hojas se utilizan para ensaladas o moler con ají para consumir como aderezo en carnes.

Llantén

¿Qué propiedades tiene? Las abuelas cuentan que es una plantita pequeña pero con muchas propiedades medicinales, es el mejor antibiótico natural, es expectorante, diurética, cicatrizante y lo más importante que hoy en día se la está valorando para preparar té que calma y cura la tos, bronquitis y otras afecciones de vías respiratorias. Es diurética porque se toma para limpiar los riñones, ayuda a prevenir la diarrea, gastritis, úlceras, dolor de estómago y cura las hemorroides.

¿Cómo se prepara? El llantén se utiliza para preparar té en infusión de las hojas, raíces y flores, se agrega al mate, en ensaladas y las hojas se utilizan también en cataplasma para bajar la fiebre y calmar el dolor de cabeza.



Matico

¿Qué propiedades tiene?

El principal beneficio del matico es anti-hemorrágico, cura heridas, gracias a los taninos ayuda a aliviar las diarreas, calma náuseas, vómitos e infecciones urinarias, se recomienda uso moderado. Lo más importante del uso en estos últimos tiempos de pandemia contra el covid-19, las comunidades de todo el Abya Yala están usando porque aporta grandes beneficios para curar la tos, resfríos, neumonía, bronquitis y otros problemas respiratorios.



¿Cómo se usa? Las hojas se utilizan para preparar té en infusión, colocar agua hervida en un recipiente de 1 litro, colocar una hoja grande, tapar con un platillo, dejar reposar por 5 minutos, luego sacar la hoja y servir en una taza, endulzar con miel de abeja, agregar una cucharadita de jengibre o cúrcuma y 3 gotas de limón. Tomar 3 veces al día. También se prepara vapor de agua con las ramas y tallos de matico, eucalipto, 2 rodajas de jengibre y 1 limón partido en cuatro. Colocar en una olla al fuego y cuando haya hervido 5 minutos retirar y realizar el vapor de agua a la persona enferma con tos, resfríos, bronquitis y otros síntomas respiratorios.

Verbena

Es una planta con muchos beneficios. Se prepara té en infusión con las hojas y tallo, ayuda a la digestión, a combatir la tos y a calmar los nervios.

Las madres de la comunidad Loira nos relatan que es el mejor remedio natural para protegerse frente a la pandemia del nuevo coronavirus.



¿Cómo se prepara? Se busca la planta, se toma los tallos y hojas y se hace hervir por unos minutos y sirve para vapor y baños cuando siente dolor de huesos o malestar del cuerpo. La planta de la verbena es considerada la mejor planta medicinal para tratar la fiebre, problemas de hígado, dolor de cabeza, huesos, ansiedad y gripe, aseguran las madres de las comunidades.

Medicina del cerco y del jardín

Manzanilla (Kaa iro)

¿Qué propiedades tiene? La manzanilla resulta muy buena para tratar problemas relacionados con las mucosas: sinusitis, bronquitis o el asma. Es una planta protectora y reparadora de nuestro estómago, ya que fomenta la producción de jugo gástrico, se recomienda en caso de indigestión, náuseas, vómitos, gases intestinales. Además, tiene efectos antiinflamatorios, antibacterianos y relajantes.



Se utiliza en dolor gastrointestinal y muscular, calambres y cefaleas, eczemas, inflamación de encías y heridas. Reduce el colesterol y tiene propiedades anticancerígenas. Se utilizan las flores y ramas.

¿Cómo se prepara? Té en infusión 2 a 3 veces al día, una taza, tomar caliente con miel de abeja. También se prepara vapor, en una olla se coloca ramas de manzanilla, naranja agria con cáscara partida en cuatro, se deja hervir por unos minutos luego se respira profundamente el vapor, cubriéndose con una manta o toalla.

Jengibre



Esta raíz es de gran utilidad, posee múltiples propiedades antibacterianas, antivirales y antiparasitarias. Cuentan las sabias que la vienen utilizando porque posee efectos antiinflamatorios y disminuye náuseas y vómitos. Problemas digestivos, fatiga, cefaleas y dolores menstruales son algunos de los problemas en que se ha visto eficaz.

¿Cómo se prepara? En cualquier té en infusión se ralla una cucharadita y se agrega. También se corta 3 rodajas para agregar a los vapores de múltiples hierbas y limón (eucalipto, matico, manzanilla, naranja agria o limón y jengibre).

Naranja agria

Se utiliza el fruto, las hojas, la corteza y las flores, es muy buena para la salud gastrointestinal, favorece la digestión, combate las náuseas, los vómitos, los dolores abdominales, las constipaciones y las diarreas. Es muy buena para la congestión nasal, libera las vías respiratorias, cura el insomnio, reduce la ansiedad, disminuye los niveles de presión arterial.



¿Cómo se prepara? Con la fruta se prepara jugo, también mermeladas, jarabes para catarrros, tos, etc. Con las flores, hojas, corteza se prepara té en infusión para calmar las afecciones. Una técnica muy eficaz que utilizan las mujeres de las comunidades es colocar las naranjas en el rescoldo, una vez calientes y doradas, se cortan y se exprimen para tomar caliente con miel de abeja, curan la tos, catarro y otras afecciones respiratorias.

Paico (kaenemi)

Es una hierba medicinal que nuestras sabias mujeres vienen utilizando en té para calmar dolores de estómago, problemas digestivos por consumir comidas grasas, empacho, es purgante y antiparasitaria. En estos tiempos de pandemia se está utilizando para curar catarrros, bronquitis. Se prepara té en infusión en una taza con agua hervida agregar 1 hoja tierna, mantener tapada la taza durante 5 minutos, se puede endulzar con azúcar quemada (quemadillo), solo tomar 1 vez al día



Tomillo



El tomillo posee propiedades antioxidantes y antisépticas. Rico en flavonoides, vitamina C, hierro y magnesio. Estimula el apetito y también es empleado como expectorante.

Su acción antiséptica hacía que en la antigüedad fuera utilizado para tratar heridas. También es bueno para tonificar la piel y el cabello.

Recomendaciones

¿Qué es infusión?

Es un proceso de emplear primero el agua hervida en taza o cualquier otro recipiente que utilizamos para preparar, primeramente agregar el agua hervida, luego las hojas, flores, raíces o lo que vamos a preparar para tomar. Se deja reposar solo de 5 a 10 minutos, finalmente separar las hojas del té para beber.

¿Por qué infusión?

Preparamos té en infusión para proteger las propiedades medicinales y los aceites esenciales que nos aportan las hierbas.

¿En qué momento extraemos, frutos, flor, hojas, semillas, corteza y ramas de las plantas?

Debemos extraer con mucho cuidado frutos, flor, hojas, semillas, corteza o cualquier parte de la planta medicinal, para no dañar la planta madre, es decir usar la técnica de poda, realizar antes que salga el sol, en los días lluvioso sin sol a cualquier hora y por la noche. Es recomendable lavar bien con agua fría natural antes de usar las partes de la planta.

Recetas para afecciones respiratorias

Infusión de corteza de guayacán con miel de abeja:

Preparación: hacer hervir 1 litro de agua durante 3 minutos luego agregar 100g de cáscara o corteza de guayacán en el agua hervida, dejar reposar durante 10 minutos, endulzar con miel de abeja y tomar durante el día.

Dosis: 4 tazas durante 1 semana.

Propiedades medicinales: El guayacán (*Guajacum sanctum* L.) posee distintas propiedades, se utiliza como estimulante, depurativo y diurético también, se utiliza como tratamiento en resfriados, gripe asma, bronquitis, catarros crónicos, es decir en afecciones de vías respiratorias en reumatismo, gota, afecciones en la piel, en la sífilis, y amenorrea.

Jarabe de naranja agria, con miel de abeja:

Preparación: se calienta una naranja agria grande en el rescoldo hasta que se dore la cáscara, luego retirar con un repasador para no quemarse, partir la naranja y exprimir, retirar las semillas, luego agregar dos cucharadas de miel de abeja, tomar caliente 4 veces al día. Calma la tos y el dolor de garganta. Se puede acompañar con un té de matico.

Arrope de chañar:

Preparación: se hierven los frutos de chañar maduro durante 2 horas, se retira del fuego para aplastar los frutos hasta separar la semilla, una vez separado, se vuelve a colocar al fuego hasta que se desarmen, hacer hervir hasta que se forme una consistencia sólida, dejar enfriar y colocar en frascos. Se consume una cucharada cada 4 horas. Calma la tos.

Jarabe de cebolla morada, ajo, jengibre, cúrcuma, limón y miel de abeja:

Preparación: primeramente, se lavan bien todos los productos, se ralla 1 cebolla morada grande, 3 dientes de ajo, 1 jengibre chico (se puede moler en un mortero chico o licuar), a este preparado se agrega el jugo de un limón. Luego se coloca en un recipiente a fuego lento hasta calentar, colar en una taza y al final agregar 2 cucharadas de miel de abeja del monte. Tomar 1 cucharada 4 veces al día. Desinflama los bronquios y cura la tos.

Sugerencias para fortalecer el sistema inmunológico a partir de una alimentación intercultural y orgánica



En plena pandemia, un plan alimentario con enfoque intercultural es un gran aliado para fortalecer el sistema inmune con el fin de evadir el virus. Que no falte en tu casa y en tu comunidad.

- 1- Al levantarse temprano después de la higiene tomar agua segura y durante el día que complete al menos 8 vasos.
- 2- Incorporar a diario alimentos de todos los grupos y realizar al menos 30 minutos de actividad física.
- 3- Realizar 4 comidas al día (desayuno, almuerzo, merienda y cena), incluir verduras, frutas, legumbres, cereales, leche, yogur o queso, huevos, carnes y aceites. En esta diversificación alimentaria debemos aprovechar los frutos del monte como el chañar, algarroba, mistol, doca, iguav+yu, pasacana, chaguar, mburukuya, tusca, sachá sandía, bola verde, kirucilla, arrayan, motobobo, mora, ucle, aguay, coco, huevito de gallo, tomatillo, chirimoye, chirimoya, guayaba, tunilla, etc. También destacar las frutas del cerco o patios de las viviendas comunitarias: papaya, mango, chirimoya, durazno, higos, mburukuya, naranja, pomelo, lima, tuna, mandarina, tanjarina, banana, granada, limón, naranja agria, uva, melón, sandía, etc. En el consumo de la carne aprovechar la pesca de ríos, quebradas y lagunas, en el monte la caza de subsistencia como acutí, quirquincho, corzuela, iguana, lagartija, variedades de aves (los nombrados son más accesibles y orgánicos).

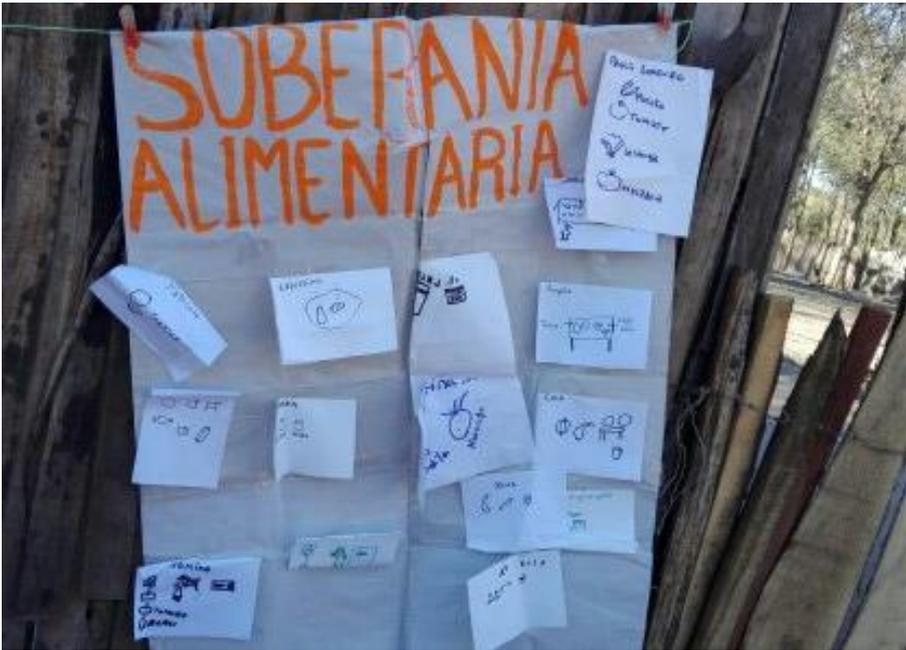


5- Consumir legumbres, cereales preferentemente integrales, variedades de papas, batata, mandioca, choclo, etc. (legumbres: arvejas, lentejas, soja orgánica, porotos, garbanzos, etc.) Entre los cereales arroz integral, avena, variedades de maíz, trigo, cebada, centeno, quinua, etc.



6- Consumir aceites preferentemente crudos, se puede remplazar por almendras, maní, nueces, avellanas, castañas, semillas de zapallo, anco, chía, amaranto, girasol, sésamo, lino, fruto de nogal. APORTAN ACEITES ESENCIALES.





Guaraní - Chané - Tapiete - Wichí







¿IPUERE OA ÑANDERE?
¿EL CORONA VIRUS
PUEDE SER
TRANSMITIDO?

YAIPORU YAKARU P+PE AE,
+YAU P+PE, K+SE, ASOYA
YAIPORU AE.
COMPARTIENDO LOS MISMOS
OBJETOS: CUCHARA, PLATO,
TAZA, VASO, RAZADA, ETC.

¿KERÉI, MBAÁNGA AS+
ÑANDEP+IS+YAE?
¿CUÁLES LOS SÍNTOMAS?

¿KERÉI YAYEREKOTA ÑANDIYE?
¿CUÁLES SON LAS MEDIDAS DE
PREVENCIÓN?

KIAE IMBARAS+ YAE
ONOI YUÚ, IYASEO
UTINI, IPUEREA
UGUENTU KAI, IKAND+,
IYASEO JAS+,
UGUENTUA TIMBIU
MBANGA PICHEAE.
UNA PERSONA CON
COVID TIENE TOS SECA,
FIEBRE, DIFICULTAD
PARA RESPIRAR,
CANSANCIO, DOLOR DE
GARGANTA, PÉRDIDA
DEL SENTIDO DEL
OLFATO O DEL GUSTO.

- **NDEPO NDIYOETA IPIPE JABÓN NDIE . MBAETI YAE, ALCOHOL GEL PE**
- **NDARAUNDÉYA KÍAE IMBARASI OIÑÉ**
- **AVIYE EKUA YATIRETA OÏAPE. KÍA E IMBARASI OIÑÉ**
- **NDE ATIO YAE O NDÚU YEÉ NDEPAPI NIÑONOTA NDIYURURE. BAETI YAE IPORU PAÑUELO PAPEL DESCARTABLE REA**
- **NDIYÚU, NDEPUTUE ÖE KAÏ YAE. NDEOTA PIRIPIANO PE O DOCTOR PE.**
- **NDERENTA PE EPITA AVIYE ËE.**
- **EP+TA NDERENTAPE.**
- **LAVARSE LAS MANOS CORRECTAMENTE O USAR EL ALCOHOL EN GEL CUANDO NO PUEDE LAVARSE.**
- **EVITAR EL CONTACTO CON PERSONAS QUE PRESENTAN SÍNTOMAS.**
- **EVITAR AGLOMERACIONES.**
- **CUBRIRSE LA NARÍZ CON UN PAÑO O PAÑUELO CUANDO ESTORNUDAS.**
- **USAR BARBIJO.**
- **SI TENES SÍNTOMA DE COVID RECURRIR AL MÉDICO Y QUÉDATE EN TU CASA.**

Impresión: Fondos del Proyecto de Aplicación Tecnológica COVID-19, Universidad Nacional de Salta. Diciembre 2020.





- CUANDO VAYAN AL BANCO, MERCADOS O ALMACENES MANTENERSE A DOS METROS DE DISTANCIA DE OTRAS PERSONAS.
- CHIK LAHOYE BANCO, MERCADOS WOK ALMACENES IS TÄ ATOHENLA AIYHAJ.
- AL ESTORNUDAR O TOSER PROCURE CUBRIRSE LA NARIZ Y LA BOCA CON UN PAÑUELO.
- CHIK LATAKASI WOK LANAKCHAN IS TÄ LATACHUMA WESAJ LHIP WET LAP`OYEJP`E ANHUS WET AKÄJ.
- LAVARSE LAS MANOS CON JABÓN Y AGUA. TAMBIÉN SE RECOMIENDA UTILIZAR ALGÚN DESINFECTANTE A BASE DE ALCOHOL.
- IS TÄ LALEJCHEHEN AFWUS, LAHANE JABÓN WET INÄT WOK ALCOHOL.
- NO LLEVARSE LAS MANOS A LA BOCA, NARIZ Y OJOS.
- YEJ LÄNHEJ AFWUS AKÄJ, ANHUS WET ATELHOY.
- SI TENES SÍNTOMAS COMO; DOLOR DE GARGANTA, TOS SECA Y DIFICULTAD PARA RESPIRAR RECURRIR AL HOSPITAL O LLAMAR POR TELÉFONO POR ASISTENCIA A SU MÉDICO CABECERA.
- CHIK APANHI ÄITAJ, LATAKASI WET ISIT`AK LAT`IYALHI HOYE KACHAW`ET WOK AHUYE AKA MÉDICO, LHAM LAK TACH`OT AME.

N`AT`UN`AMEHEN!
CUIDEMONOS!

Impresión: Fondos del Proyecto de Aplicación Tecnológica COVID-19, Universidad Nacional de Salta. Diciembre 2020.





¿El coronavirus puede ser transmitido?

Nambeu papo húp ì coronavirus

Compartiendo los mismos objetos, cuchara, plato, taza o vaso
Marärä oh ñand ì re ya por ì por ì hävä

¿Cuáles son los síntomas?

Marärä ahë teämä pe ì rä

Una persona con covid-19 tiene tos seca, fiebre, dificultad para respirar, cansancio, dolor de garganta, pérdida del sentido del olfato o del gusto.

Kuärëtä óhä hërä covid-19 hüü acü yupü hërëa hün ì uñe p ì a h ì mvi wava yaseo as ì

¿CUÁLES SON LAS MEDIDAS DE PREVENCIÓN?

MARÄRÄ ÑAND ì YE

LAVARSE LAS MANOS CORRECTAMENTE O USAR ALCOHOL EN GEL CUANDO NO PUEDE LAVARSE.

Y ì PO ì OH YÄPOR ì ARCORO

EVITAR EL CONTACTO CON PERSONA AJENA SI PRESENTA LOS SÍNTOMAS.

Y ì R ì K ì YE ì NGA KUARETA REËTA

EVITAR AGLOMERACIONES.

Y ì R ì K ì YE CATU

CUBRIRSE LA NARIZ CON UN PAÑO O PAÑUELO EN EL MOMENTO DE ESTORNUDAR.

**ì NGARECO D ì YEE PAÑIVERÄ ÑONO NDIYË ÑA ì ÑAÑANTIRÄ
USAR BARBIJO.**

ÑANNO DIYE BARBIJO

SI TENÉS SÍNTOMAS DE COVID-19 RECURRIR AL MÉDICO/A.

PEKUA MÉDICO PE HA ÈTË ÄMA PETRA

QUÉDATE EN CASA.

P ì P ì TA P ì RENTAPE

Impresión: Fondos del Proyecto de Aplicación Tecnológica COVID-19, Universidad Nacional de Salta. Diciembre 2020.





- **LAVARSE LAS MANOS CORRECTAMENTE O USAR EL ALCOHOL EN GEL CUANDO NO PUEDE LAVARSE.**
- **EVITAR EL CONTACTO CON PERSONA AJENA SI PRESENTA LOS SÍNTOMAS.**
- **EVITAR AGLOMERACIONES.**
- **CUBRIRSE LA NARÍZ CON UN PAÑO O PAÑUELO CUANDO ESTORNUDAS.**
- **USAR BARBIJO.**
- **SI TENES SÍNTOMA DE COVID RECURRIR AL MÉDICO Y QUÉDATE EN TU CASA.**

- **EYOE KAVINDEPO, MBAET+ NDEPUERE REYOEYAE EIPORU ALCOHOL GEL.**
- **ANEYA AMBUEVAE TETARA RETA NDIVE IPUEREKO GU+NOI KUA MBAERAS+.**
- **ANIEKUA YEMBOAT+APE.**
- **EÑOVA NETI MOPETI TARAPO NDIVE (PAÑO O PAÑUELO) NDEUU YAE.**
- **EIPORU YURU YEOPIAKA.**
- **RENOIKUA MBAERAS+ YAE EKUA NEMIARI OPOROPOANOVAE NDIE.**
- **EP+TA NERETAPE.**

Impresión: Fondos del Proyecto de Aplicación Tecnológica COVID-19, Universidad Nacional de Salta. Diciembre 2020.



Recopilado por:

Mujeres medicinas de las comunidades indígenas de Abye Yala. Provincia de Salta, Argentina, Abril – Agosto 2020.

Autores:

Seila Pérez - Marcelo Soria - Catalina Huenuán - Karina Alfaro - Esther del Milagro López - Sara Cristina Pérez



Impresión y diagramación:

Fondos del Proyecto de Aplicación Tecnológica
COVID-19, Universidad Nacional de Salta.



UNSa
Editorial Universitaria

ISBN 978-987-633-568-3

