



Chané



Tapiete

SABERES QUE SON MEDICINA

El derecho de practicar
nuestra medicina ancestral



Guaraní



UNSA
Editorial Universitaria

Saberes que son medicina. El derecho de practicar nuestra medicina ancestral / Seila Pérez, Marcelo Soria, Catalina Huenuán, Karina Alfaro, Esther Del Milagro López - 1ª edición - Salta: Universidad Nacional de Salta, 2021.

DVD-ROM; DOCX

ISBN 978-987-633-569-0

1. Medicina tradicional. 2. Sabiduría ancestral. 3. Pueblos originarios del Chaco Salteño. I. Seila Pérez. II. Marcelo Soria. II. Catalina Huenuán. III.

Karina Alfaro. IV. Esther Del Milagro López.

CDD 610.9

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 que son medicina. El derecho de practicar nuestra medicina ancestral”

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

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

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

Diagramación: Citlali Doljanín, Emilio Acho

Impresión: Proyecto Voluntariado Covid-19. Elaboración de material de cuidados para la prevención de covid-19 destinado a población wichí y guaraní

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

EL DERECHO DE PRACTICAR NUESTRA MEDICINA ANCESTRAL

Pueblos y naciones:

Guaraní - Chané - Tapiete



Septiembre 2020

Autores:

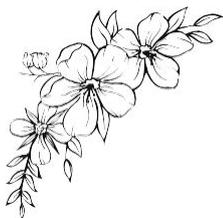
Seila Pérez

Marcelo Soria

Catalina Huenuán

Karina Alfaro

Esther Del Milagro López



Índice

Introducción.....	3
Los espacios sociales de la nación Guaraní.....	8
Los espacios sociales del pueblo Chané	9
Los espacios sociales del pueblo Tapiete	13
El derecho humano a la salud de los pueblos originarios..	14
Medicina Natural	17
Medicina tradicional: definiciones	17
Medicina complementaria/alternativa	18
Medicamentos herbarios.....	18
Medicina ancestral del monte	20
Medicina ancestral del campo o praderas	25
Medicina de la quebradas, ríos, arroyos y lagunas.....	27
Medicina del cerco y jardín	31
Medicina de las peñas, peñascos, bordos y lomas	34
Recomendaciones	35
Bibliografía.....	36



Introducción

El presente trabajo es el resultado de muchos años de compartir encuentros, talleres, observaciones 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.

La historia registra que durante miles de años, pueblos y naciones indígenas han preservado sus sistemas de salud tradicionales a través de saberes y experiencias compartidas en los territorios y comunidades, un espacio que es fuente de plantas medicinales y alimenticias, que las encontramos en el monte, selva, montañas, campos, senderos, ríos, quebradas, lagunas y arroyos.

Nos convocamos a repensar la educación para la salud desde la ancestralidad que nos aporta aprendizajes para promover la salud, prevenir enfermedades y sanación. Los intercambios de saberes comunitarios y vivencias compartidas entre pueblos evidencian la riqueza de conocimientos de sabios y sabias (Paye) dedicados al arte de la medicina ancestral con significativos resultados. Nos enseñaron que en el monte está la buena medicina porque somos guardianes y guardianas de la madre naturaleza de una profunda biodiversidad, que es la resistencia cultural que hoy en tiempos de pandemia tratamos de sobrellevar. El reconocimiento de la medicina ancestral está presente en este gran tejido de culturas como pueblos Guaraní, Chané y Tapiete, no solo previniendo enfermedades como la del coronavirus, sino curándonos en nuestros territorios a través de las plantas reconocidas con sus propios nombres, prácticas ceremoniales y conexión espiritual con la naturaleza, que hacen a nuestra identidad cultural amazónica. 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 prepara los té en infusión, que hace a la gran herbolaria de nuestros territorios.

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.

Diversas investigaciones demuestran un registro de más 1.100 géneros y 40 familias botánicas, que nuestros sabios y sabias (Paye) conocen perfectamente. En este proyecto vamos a enumerar algunas de esas especies para dar respuestas a la salud que hoy está en riesgo. La práctica de nuestra medicina del monte ha sido y es clave en la pandemia del covid-19 porque como pueblos indígenas nos encontramos aislados y aisladas de los centros de salud, los hospitales están colapsados y sin recursos para la asistencia; es por ello que reivindicamos una vez más nuestro sistema de salud garantizado por miles de años en el ejercicio de estas prácticas en nuestras comunidades y además reconocidas en Leyes, Tratados y Convenios Internacionales, Consenso entre naciones, etc.

Esta enfermedad extraña en la vida comunitaria de los pueblos indígenas de todo el Abya Yala que afecta a las comunidades tiene múltiples causas, siendo la principal el desequilibrio que desde hace mucho tiempo genera la cultura occidental por el no respeto a la madre tierra, la explotación de los bienes naturales, el saqueo, proyectos extractivistas, desmontes masivos, productos transgénicos, la expulsión de sus territorios de los verdaderos cuidadores de la naturaleza, etc. Nos encuentra hoy muy preocupados y preocupadas por los contagios masivos del covid-19 en el Dpto. San Martín, donde habitan nuestras comunidades, los contagios se han esparcido por todo el territorio, según los informes del Ministerio de Salud de la Provincia de Salta, C.I.O. y C.O.E. muestran datos alarmantes entre los últimos meses (agosto y septiembre), y bajo números de pruebas a personas de las comunidades que están alejadas de los hospitales, esto también genera desconfianza de asistir al sistema “oficial” de salud.

Decidimos colocar en palabras escritas la oralidad que se lleva adelante en las comunidades. Métodos de promoción de salud, prevención de la enfermedad y curación basados en la medicina tradicional ancestral. Un plan que une tejidos de interculturalidad y expresa desde nuestro modo de ser la protección de la salud,

unidos como Guaraníes, Chané y Tapiete, para que lxs estudiantes de diferentes niveles puedan recordar, compartir en cada comunidad y llevarlo a la práctica.

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” (Programa Pro-Niñx 2014), 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 2.013-2014; 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.



Los espacios sociales de la nación Guaraní



+v+ (TIERRA)

+V+ GUASU (TERRITORIO)

Es importante mencionar y conocer los tres espacios donde desarrollamos nuestra vida. Esta visión espacial tiene tres círculos concéntricos, donde cada círculo tiene su nombre de acuerdo a las actividades que se realizan en él, espacios donde encontramos y preparamos nuestra medicina.

OKA (PATIO)

En este espacio se encuentran las viviendas con amplios patios, donde vivimos, donde desarrollamos la espiritualidad y la solidaridad en comunidad, ejercemos el aprendizaje y enseñanzas de la alimentación y medicina que nos transmiten nuestros abuelos, abuelas, madres y padres a través de leyendas, cuentos y experiencia en la práctica cotidiana. Así se transmiten saberes juntxs al grupo familiar, son lxs niñxs lxs primerxs protagonistas en recibir los saberes.

KOO (CERCO)

Es el espacio dedicado a la producción, a la cultura del saber trabajar la tierra, al cultivo de nuestras semillas nativas y orgánicas que son el alimento diario para conservar y garantizar la buena salud, espacio donde cosechamos y recolectamos plantas y frutos para preparar la comida y los remedios, es el ejercicio pleno de varones y mujeres con significancia identitaria.

KAA (MONTE)

Territorio amplio sin límites, lugar de los eternos dueños (KAA IYA), donde se realiza el encuentro con lo divino (TUMPA), es el espacio permanente y universal donde se da el encuentro con el saber, con el conocer, con el aprender de hombres y mujeres con la naturaleza. Es por eso que cuando se va de cacería, primeramente se pide permiso al dueño de los seres (animales). Este espacio debe ser conservado para la propia existencia de la vida; ya que es la fuente inagotable de la diversidad de plantas medicinales, mantenemos una relación armoniosa y en equilibrio con todos los seres que aquí habitan.

Los espacios sociales del pueblo Chané

Las dimensiones sociales se pueden representar en forma circular por la razón de que están totalmente inter relacionadas entre sí tanto en los espacios como en el pensamiento.

TĒTA: Lugar donde vive la familia, la cual no puede estar en forma aislada sino en contacto con los demás espacios. El primer espacio donde los padres y abuelos de los niños son los encargados de cuidar y enseñar.

OKA: Se refiere al patio, en este lugar la familia practica el convite con las otras familias, donde los abuelos transmiten la cultura a los demás miembros y es un espacio pedagógico, recreativo, cultural, económico, social y espiritual. Las madres y las abuelas son las que más se ocupan de la educación de la niñez, van aprendiendo a través de la observación, la experimentación y de las actividades que realizan los mayores y las sabias.

El cuento en el contexto chané forma un espacio muy importante en la niñez, ha sido una tradición oral de mucha importancia, se forma la personalidad en los aspectos morales, culturales y sobre todo en la formación de la conducta de la cultura chané. Es el lugar primordial que permite fortalecer la capacidad, especialmente de las infancias, en el proceso de aprendizaje.

Salud física y espiritual del pueblo Chané

Chika, anciana de la comunidad Tuyunti comparte su relato sobre el cuidado de la salud de la mujer:

"Mi madre me enseñó. Cuando era pequeña me decía: Mira bien como hago fuego, coloco primero la cabeza de la leña es la parte más gorda si no lo ubicas así cuando seas grande y quedés embarazada tu hijo estará atravesado en tu vientre, no podrá nacer rápido. Cuando se barre dentro de la casa no se debe sacar la basura fuera de la puerta hay que dejarla en la puerta y no llevarla hasta el patio, sino alzarla en una bolsa y tirarla donde está la otra basura. Porque si haces lo contrario nunca quedarás embarazada perderás siempre a tu hijo. Cuando llegue tu primera menstruación me debes decir rápido. Hay muchas cosas que debes cumplir: Primero debes tomarte unos días de reposo, acostarte bien, sino estás bien acostada crecerá desigual tu pecho. No debes hablar mucho porque serás habladora y chismosa, en esos días no comerás huevo ni porotos porque te brotarán forúnculos en el cuerpo, no comerás carne de chancho ni de cordero porque tendrás epilepsia, debes sentarte muy bien sino te acostumbrarás a ser curcuncha, es bueno que desgranes las mazorcas de maíz y moleras en el mortero para preparar la comida, Para bañarte usarás agua tibia y no fría por lo contario tendrás varices."



Para tener una idea más clara sobre la relevancia social se puede decir que el oka se considera un espacio donde se brinda la enseñanza, donde se escuchan los cuentos, relatos y experiencias de las personas mayores para que los niños y las niñas logren tener una formación desde su propia vida cultural. También se puede decir que cuando miembros de la comunidad tienen oka grande se considera a esa familia con gran capacidad de juntar gente para los convites, es un espacio de diversión, y por otra parte, es como espacio de trabajo, las mujeres ejercen su arte ancestral bajo un frondoso árbol, preparan alimentos y en los patios se ven animales domésticos como patos, gallinas, pavos y gansos. Es un lugar donde pueden reunirse y brindar con orgullo los productos a los demás integrantes de la comunidad. De allí surgen términos tales como: “*cherètara*” “mi familia” “*yaipotata ñanderètara*” “amar a la familia” “amar a la familia de la comunidad” “*yaipara reko*” – “solidaridad” “*yembati*” “reunión”, etc.

Se practica la reciprocidad, el compartir con el otro lo que tiene, sea éste un elemento económico o ideológico. En el sentido espiritual conocido como “*mborerekuá*” “generosidad”. La tarea del hogar es compartida con los integrantes de la familia fundamentalmente en el oka, en la construcción de elementos culturales, viviendas y otros. También son compartidas las actividades que se realizan en el koo en donde se lleva a cabo la preparación de la tierra, el desmalezamiento, la siembra y cosecha generalmente esta tarea se denomina maetiro, una actividad también comunitaria.

En este espacio hay una firme concepción de unidad, cualquier trabajo o bienestar material y espiritual debe ser en beneficio de toda la comunidad. Se vive en un universo soberanamente estimulante, respetando y valorando cualidades, aptitudes y políticas visionarias que velan por el bienestar de la colectividad. Prima la pedagogía de las “acciones y no solamente palabras...” en esta dimensión (oka) los niños aprenden más por imitación y observación que por los buenos consejos.

Desde esta dimensión niños y niñas comienzan a apoderarse de conocimientos socioculturales diferenciando por ejemplo las significaciones astronómicas:

Luna – *yasi* = *kuña* – mujer

Sol - *kuarasi* = *mbia* – hombre indígena.

Yasitata reta - estrellas = *sambiai reta* – niños.



KOO: Se denomina así al espacio donde se desarrollan las tareas de agricultura, recolección y cosecha de los frutos. Un lugar de siembra y cosecha y un trabajo propio del hombre, donde se practica el maetiro “trabajo comunitario”. Es social y espiritual que se transmite de generación en generación.

Las plantaciones de frutas, legumbres, verduras y plantas medicinales no se dan por casualidad sino por la bondad de los “*iya*” “dueños de la naturaleza” “*avati iya*” “dueño del maíz”, “*ivi iya*” “dueño de la tierra” “*ama iya*” “dueña de la lluvia”, etc. Los dueños de la naturaleza y “*Tüpa*” “padre” nos brindan los bienes comunes y como agradecimiento se hace el arete guasu, se invita a todos y todas a beber la “*kagu*” “chicha” es la primera dimensión social.

Martín Segundo, maestro del arte ancestral y agricultor de la comunidad de Tuyunti, expresa:

*Che uyerure ñuí ñanderu Tüpa
pe che avati ikái oera jare ikái ia
era. Miti ambingeta ikái iaera.,
vira ambingeta aviye chemiti
jouara. Añae ikáe che avati
imema anoi cha avatiki”*



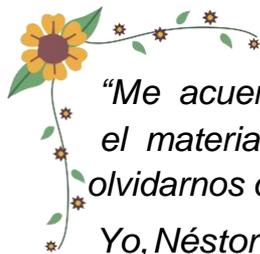
*“Yo siempre pido a Dios nuestro
padre que nazca bien el maíz
que siembro, hablo a las plantas
para que den buen fruto, hablo
con los pájaros para que no las
dañen, ahora ya tengo buenos
choclos”*

KAA: Se nombra así al monte, lugar de la caza y recolección de frutos, miel de abejas, y plantas medicinales. Es la cuarta dimensión de un espacio con relación armónica en lo espiritual y de extensa referencia topográfica que, a su vez, marca los límites referenciales entre la noción material (mundo físico) y espiritual; porque el kaa representa un lugar donde se encuentran los principios sagrados que se deben reconocer y respetar; por lo contrario significaría adversidad, enfermedad, desastres naturales, sequías, etc. Las plantas, los ríos, los animales y los cerros tienen sus dueños, “*iya reta*”, son seres espirituales que cuidan y protegen la naturaleza. Son los encargados de tener contacto con aquellos miembros (varón o mujer) con vocación de ser *ipaye* - “*paye*”, “curandero” quienes se encargan de devolver la salud a las personas: niños, niñas, adolescentes y mayores de la comunidad.

El cazador cuando se interna en el monte en busca de alimento pide “*aña iya*” que sea un buen día de caza, de encontrar animales que tanto necesita para el sustento de la familia y curar enfermedades. Lo mismo ocurre con el leñador cuando va en busca de la mejor leña pide permiso a *aña iya* para sacar la mejor leña sin dañar el monte, y esta invocación le permite tener seguridad de sacar lo necesario. Como ofrenda le proporciona cigarrillo o hasta a veces bebida

especialmente la *kagui* – la chicha. Así sucede cuando la artesana -sabia va en busca de arcilla y piedras; dialoga unos minutos con “*ñaeu iya*” dueña de la arcilla para obtener la mejor greda y que las piezas elaboradas sean asombrosas y logre tener el mejor resultado.

Si un miembro de la comunidad entra en el kaa y no brinda un espacio de diálogo con el kaa puede ocasionarle problemas físicos o anímicos, alterando la salud. Como menciona Mojica R. miembro de la comunidad de Tuyunti:



“Me acuerdo que me decía - Si corta la liana pedí permiso al dueño y utiliza el material, no cortes por cortar nomás. Se debe tener respeto, no debemos olvidarnos de lo que nos enseñaron-. Un día nos fuimos hacer picada por allá.

Yo, Néstor Cardozo, Dionisio Fernández y Celestino Cardozo, había muchos bejucos y corté un pedazo para ampliar más el camino sin pedir permiso corté una liana quedó casi mocha cuando tomé mi bolso y en ese momento me hincó casi en el ojo, ¡Qué dolor! No podía ver bien, así anduve por ahí sufriendo y luego regresé a la casa. Al día siguiente observé que uno de mis ojos estaba lleno de sangre, me vio Atalia y dijo:- Mmm ¿Qué te pasó? -Le conté lo que me había ocurrido. Ella me dijo:- Tené cuidado, puede ser que tuviste derrame cerebral y por eso tenés derrame ocular. Me asusté fui al médico me recetó pastilla y me hizo comprar una pomadita. Yo seguía con el dolor ya no aguantaba, así estuve varios días, pensé otra cosa y me fui a una comunidad

El Arenal (Pocitos) para hacerme ver con una curandera era muy buena, le di \$50, ese día me curó y me dijo que vuelva para que me realice la segunda curación. Y así fue, me fui para hacerme curar nuevamente. Cuando volví me dijo: - ¿Por dónde andaba? Porque estuviste por un lugar desconocido, el dueño del Kaa no te reconoció y más lo que hiciste se enojó, es como si fuera que te dio una cachetada pero fue muy leve, ahora cuando vuelvas nuevamente tenés que llevar coca, un poco de alcohol y cigarrillo, fuma un poco, le hablas al kaa y luego lo dejas todo en un horcón. Ella todo me decía en idioma, tuve dos curaciones y quedé sano, por eso creo mucho en las creencias que me inculcaron. Es muy importante saber estas enseñanzas”.

IVOKA: Se refiere a la última dimensión, una tierra espaciosa y donde se encuentran a todos los miembros fallecidos de la comunidad, es un paraíso de los espíritus. Un lugar donde se encuentran todas las familias con su ropa típica, lengua materna y sus costumbres, donde no existe el sufrimiento, donde todos se conocen y reconocen las familias que se encuentran en la tierra.

Espacios sociales del pueblo Tapiete

Kaa Monte: Amplio espacio dedicado a la recolección de frutos, miel de abejas, hierbas medicinales, caza de animales para la preparación de la alimentación, la grasa se utiliza para curar dolores de hueso, tuberculosis, granos, y otros males que afectan la salud humana, la grasa de iguana, yarárá, pescado, etc. El kaa es también el espacio sagrado donde se practica la espiritualidad, lugar donde se respeta a los protectores del monte como dadores de vida, alimentación y salud.

K+semba Cerco: Espacio propicio para la siembra de productos nativos como el maíz, mandioca, batata, maní, porotos, chaucha, achoscha, melón, sandía y otros que también aportan a la medicina tradicional. Como el almidón de mandioca se prepara cocido para la diarrea, el maíz tostado con el maní se prepara un api para la anemia o desnutrición crónica. La mujer Tapiete es la encargada de cosechar la producción del k+semba con todo el cuidado que simboliza recoger la maduración y los que son para preparar la medicina, porque es la mujer conocedora de los remedios y la cantidad apropiada.

P+wera Patio: En este espacio de convivencia con el grupo familiar, se respeta las normas de reciprocidad del cuidado de las familias, sobre todo de la niñez, los y las adolescentes, de los ancianos y ancianas. Las ancianas protegen a las adolescentes en el momento de la menstruación, preparan un espacio libre de contaminación, un cuarto vacío, limpio para que pase unos días con los cuidados que destina la abuela o la madre, le preparan la alimentación nutritiva, baños tibios de hierbas medicinales y cantos para sanar el espíritu. (López Estela).

Consideramos importante mencionar algunas definiciones sobre el tema y el marco legal que garantiza el derecho de la práctica de la medicina tradicional de pueblos y naciones, sistema que aborda la promoción de la salud, prevención de enfermedades, curación, sanación en interrelación con la madre tierra, fortaleciendo la espiritualidad para el buen vivir.



El derecho humano a la salud de los pueblos originarios

En relación a la definición de salud dada por la Organización Mundial de la Salud OMS (la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades), hay que decir que la misma va más allá del paradigma biomédico occidental tradicional, que trataba el cuerpo, la mente y la sociedad como entidades distintas, y refleja un concepto más holístico de la salud. Los pueblos indígenas tienen un concepto similar de la salud, pues el bienestar es la armonía entre los individuos, las comunidades y el universo.

Los sistemas curativos tradicionales y la atención biomédica occidental coexisten en todas las regiones del mundo, pero los sistemas tradicionales tienen una función particularmente vital en las estrategias curativas de los pueblos indígenas. Según las estimaciones de la OMS, al menos un 80% de la población de los países en desarrollo utiliza los sistemas curativos tradicionales como principal fuente de atención sanitaria.

Para la OMS, la medicina tradicional abarca diferentes terapias y prácticas que varían entre países y regiones. En algunos lugares, se la denomina alternativa o complementaria. La medicina tradicional se utiliza desde hace miles de años para contribuir a la salud humana, en particular como proveedores de atención primaria en el ámbito comunitario. Por su parte la Organización Panamericana de la Salud (OPS), reconoce que este tipo de medicina es parte de la cultura de un pueblo, no hay sociedad que no haya desarrollado algún sistema de medicina, es decir, un sistema ideológico o doctrinario acerca de la vida y la muerte, la salud y la enfermedad, y más concretamente sobre las causas de las afecciones, la manera de reconocerlas y diagnosticarlas, así como las formas o procedimientos para aliviar, curar o prevenir las enfermedades para preservar y promover la salud.

La misma Declaración de Alma-Ata señala, entre otras cosas, que la medicina tradicional es uno de los recursos de los servicios de atención primaria de salud que podrían contribuir al mejoramiento de los resultados sanitarios, observa positivamente los progresos realizados por muchos gobiernos para incluir la medicina tradicional en sus sistemas nacionales de salud.

El Congreso de la OMS sobre Medicina Tradicional se celebró del 7 al 9 de noviembre de 2008 en Beijing (China) y que adoptó la Declaración de Beijing sobre Medicina Tradicional, insta a los Estados miembros a considerar la posibilidad de fortalecer la comunicación entre los prestadores de medicina convencional y medicina tradicional, a cooperar entre sí para compartir

conocimientos y prácticas de medicina tradicional e intercambiar programas de formación, entre otros aspectos de mucha relevancia.

DECLARACIÓN DE LA ONU SOBRE LOS DERECHOS DE LOS PUEBLOS INDÍGENAS (2007)

Art. 24: 1. Los pueblos indígenas tienen derecho a sus propias medicinas tradicionales y a mantener sus prácticas de salud, incluida la conservación de sus plantas medicinales, animales, minerales de interés vital. Las personas indígenas también tienen derecho de acceso, sin discriminación alguna, a todos los servicios sociales y de salud.

El 22 de octubre de 1991 fue establecido por la OMS, a través de la Declaración de Beijing, el Día Mundial de la Medicina Tradicional con el objetivo de rescatar, preservar, impulsar y difundir ampliamente el conocimiento de la medicina, los tratamientos y las prácticas tradicionales. Este día es para reflexionar acerca del gran potencial que tienen nuestras comunidades por su biodiversidad de plantas y otros bienes naturales, así como el gran aporte de conocimientos expresado en el arte de promover la salud y de tratar enfermedades. Este día debe ser, también, una oportunidad para replantear los prejuicios que tiene la sociedad acerca de los saberes ancestrales de culturas milenarias, ya que nuestra medicina tradicional sigue vigente y es efectiva para la salud desde hace siglos, mientras que la ciencia “moderna” más bien se muestra menos estable, debido a los constantes cambios y replanteamientos de teorías que en la medicina natural siguen invariables a lo largo de los años.

Marco Legal

La Ley Nacional N° 24.071 Aprueba el Convenio 169 de la Organización Internacional del Trabajo sobre Pueblos Indígenas y Tribales en Países Independientes. La misma fue sancionada el 4 de marzo de 1992.

El Convenio 169 es muy importante a tener en cuenta ya que en la parte V, Art. 25 establece lo siguiente en relación a la salud de pueblos indígenas y al uso de su medicina tradicional:

- 1. Los gobiernos deberán velar por que se pongan a disposición de los pueblos interesados servicios de salud adecuados o proporcionar a dichos pueblos los medios que les permitan organizar y prestar tales servicios bajo su propia responsabilidad y control, a fin de que puedan gozar del máximo nivel posible de salud física y mental.*
- 2. Los servicios de salud deberán organizarse, en la medida de lo posible, a nivel comunitario. Estos servicios deberán planearse y administrarse en cooperación con los pueblos interesados y tener en cuenta sus condiciones económicas, geográficas, sociales y culturales, así como sus métodos de prevención, prácticas curativas y medicamentos tradicionales.*

En el Consenso de Montevideo sobre Población y Desarrollo (2013) se establecen acuerdos para reforzar las acciones internacionales en esta dirección, los Estados parte se comprometieron a:

187. Garantizar el derecho a la salud de los pueblos indígenas, incluidos los derechos sexuales y derechos reproductivos, así como el derecho a sus propias medicinas tradicionales y sus prácticas de salud, sobre todo en lo que se refiere a la reducción de la mortalidad materna e infantil, considerando sus especificidades socioterritoriales y culturales, así como los factores estructurales que dificultan el ejercicio de este derecho.

La Resolución de la Organización de las Naciones Unidas (ONU) aprobada por la Asamblea General el 18 de diciembre de 2019[1] elaborada sobre la base del informe de la Tercera Comisión de Derechos de los Pueblos Indígenas insta a los Gobiernos de todos los niveles a que promuevan y protejan los derechos de las mujeres y las niñas indígenas, destacando la importancia de proteger “... *sus conocimientos tradicionales y ancestrales, y reconociendo asimismo sus contribuciones culturales, sociales, económicas, políticas y ambientales, concretamente a la mitigación del cambio climático...*”

Existe también la Ley nacional N° 24.375 sancionada en 1994 que aprueba el Convenio sobre la Diversidad Biológica (Río de Janeiro el 5.6.92) que en el art. 8 inciso J establece que:

Con arreglo a su legislación nacional, respetará, preservará y mantendrá los conocimientos, las innovaciones y las prácticas de las comunidades indígenas y locales que entrañen estilos tradicionales de vida pertinentes para la conservación y la utilización sostenible de la diversidad biológica y promoverá su aplicación más amplia, con la aprobación y la participación de quienes posean esos conocimientos, innovaciones y prácticas, y fomentará que los beneficios derivados de la utilización de esos conocimientos, innovaciones y prácticas se compartan equitativamente.

Argentina cuenta también con la Ley 23.302: “Ley sobre política indígena y apoyo a las comunidades aborígenes”, inciso f) El respeto por las pautas establecidas en las directivas de la Organización Mundial de la Salud, respecto de la medicina tradicional indígena integrando a los programas nacionales de salud a las personas que a nivel empírico realizan acciones de salud en áreas indígenas.

A nivel provincial, disponemos de la Ley N° 7121 Art. 30 que dice: *Se implementarán las coordinaciones y acciones necesarias para: ...d) Revalorizar culturalmente la Medicina Empírica vigente en cada grupo étnico, reconociendo y respetando su aporte en conocimientos.*

[1] <https://undocs.org/es/A/RES/74/135>



Medicina Natural

Es un concepto amplio que nos permitirá tratar una gran variedad de medicinas complementarias y alternativas, incluyendo: medicina herbaria, suplementos dietéticos, homeopatía, acupuntura, terapia neural, biomagnetismo, digitopuntura, y otras de las muchas medicinas alternativas que existen actualmente.

La teoría del poder curativo de la naturaleza sostiene que la naturaleza dota al organismo humano con poderes internos para restaurarse a si mismo su salud. Esta teoría explica la diarrea, la inflamación y la fiebre (entre otros síntomas y signos fisiológicos) como intentos del organismo para alcanzar la homeostasis.

Si bien podría parecer un tema nuevo, en realidad el uso de la medicina natural es muy antiguo. El hecho de que la ciencia moderna comience a darle recientemente la importancia debida y la denomine medicina alternativa, no debe causar en nosotros una impresión valorativa menor en relación con la medicina moderna.

El uso de plantas medicinales u otros métodos no convencionales para tratar enfermedades se realiza de manera cotidiana ¿Quién no conoce a por lo menos una persona que antes de ir al médico, prefiera utilizar un remedio casero? Creemos que todos, ya que muchos de los conocimientos tradicionales heredados de nuestros sabios y sabias y que han sido transmitidos de generación en generación, están en relación con las propiedades de los diferentes elementos de la naturaleza.

La antigüedad de los métodos utilizados en la medicina natural, no implica que estén desfasados o sean menos efectivos, ya que la base de la medicina natural está en reconocer al ser humano como un ser íntegro (cuerpo, psique y espíritu), por ello, con esta visión más amplia del ser humano, podríamos encontrar el verdadero origen de muchas enfermedades.

Medicina tradicional: definiciones

La medicina tradicional es todo el conjunto de conocimientos, aptitudes y prácticas basados en las teorías del Buen Vivir, las vivencias y experiencias comunitarias de las diferentes culturas indígenas, utilizados para el mantenimiento de la salud, así como para la prevención, el diagnóstico, la mejora o el tratamiento de enfermedades físicas o mentales.

Medicina complementaria/alternativa

Los términos "medicina complementaria" y "medicina alternativa", utilizados indistintamente junto con "medicina tradicional" en algunos países, hacen referencia a un conjunto amplio de prácticas de atención de salud que no forman parte de la propia tradición del país y no están integradas en el sistema sanitario principal.

Medicamentos herbarios

El concepto de medicamentos herbarios abarca hierbas, material herbario, preparaciones herbarias y productos herbarios acabados, que contienen como principios activos partes de plantas, u otros materiales vegetales, o combinaciones de esos elementos.

Hierbas: comprenden materiales vegetales brutos, tales como las hojas, flores, frutos, semillas, tallos, madera, corteza, raíces, rizomas y otras partes de las plantas, enteros, fragmentados o pulverizados.

Materiales herbarios: comprenden, además de hierbas, jugos frescos, gomas, aceites esenciales, resinas y polvos secos de hierbas. En algunas zonas esos productos se pueden elaborar mediante diversos procedimientos locales, como el tratamiento con vapor, el tostado o el rehogado con miel y bebidas.

Preparaciones herbarias: son la base de los productos herbarios acabados y pueden componerse de materiales herbarios triturados o pulverizados, o extractos, tinturas y aceites grasos de materiales herbarios. Se producen por extracción, fraccionamiento, purificación, concentración y otros procesos biológicos o físicos. También comprenden preparaciones obtenidas macerando o calentando materiales herbarios en bebidas alcohólicas o miel o en otros materiales.

Productos herbarios acabados: se componen de preparaciones herbarias hechas a partir de una o más hierbas. Si se utiliza más de una hierba, se puede utilizar también la expresión «mezcla de productos herbarios». Los productos herbarios acabados y las mezclas de productos herbarios pueden contener excipientes, además de los principios activos. Sin embargo, no se consideran herbarios los productos acabados o en forma de mezcla a los que se hayan añadido sustancias activas químicamente definidas, incluidos compuestos sintéticos o constituyentes aislados de materiales herbarios.

Uso tradicional de medicamentos herbarios: por uso tradicional de medicamentos herbarios se entiende un empleo prolongado a lo largo de la historia. Su uso está bien establecido y ampliamente reconocido como inocuo y eficaz y puede ser aceptado por las autoridades nacionales.

Actividad terapéutica: la actividad terapéutica se refiere a la prevención, el diagnóstico y el tratamiento satisfactorio de enfermedades físicas y mentales, el alivio de los síntomas de las enfermedades y la codificación o regulación beneficiosa del estado físico y mental del organismo.

Principio activo: los principios activos son los ingredientes de los medicamentos herbarios que tienen actividad terapéutica. En el caso de los medicamentos herbarios cuyos principios activos hayan sido identificados, se debe normalizar su preparación, si se dispone de métodos analíticos adecuados, para que contengan una cantidad determinada de ellos. Si no se logra identificar los principios activos, se puede considerar que todo el medicamento herbario es un solo principio activo.

Medicina ancestral de nuestros sabios y sabias

Con la propagación de la enfermedad del coronavirus en el país y que afecta a nuestras comunidades, muchas familias están adoptando medidas de prevención y curación con la medicina tradicional del monte, de las montañas, senderos, lagunas, quebradas, ríos, campos, sembrados, etc. Las comunidades han obtenido resultados de las plantas medicinales que se encuentran en la zona, estamos resistiendo al sistema de salud biomédico que no ha respondido a la crisis sanitaria por falta de recursos y atención para los pueblos indígenas del Dpto. San Martín, ante estas limitaciones, el saber de sabios y sabias sobre las hierbas están hoy en día salvando vidas.

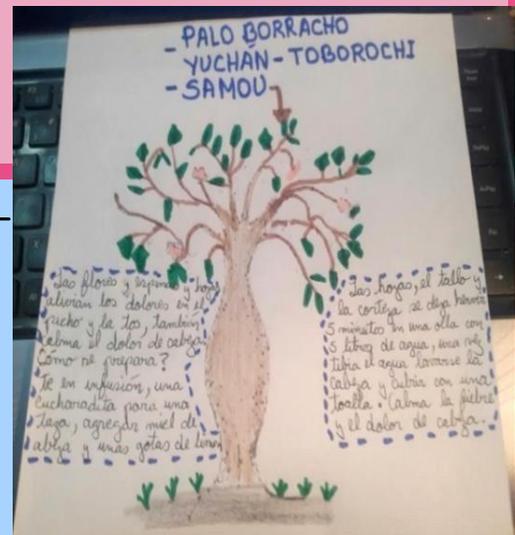
Medicina ancestral del Monte



Miel de Abeja

La miel de abeja es considerada como un antiséptico y antioxidante natural, además es 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, te o consumir 2 o 3 cucharaditas diarias.



Propiedades curativas del palo borracho Yuchán - Taborochi - Samou:

Las hojas, espinas, ramas, tallo, corteza y flores de este árbol son analgésicos para dolores articulares. Se prepara té en infusión las hojas, tallo, flores y las espinas, se utilizaban 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 la alimentación del fruto, este tiene efectos expectorantes, antiinflamatorio y analgésico, no solo previene enfermedades sino está brindando resultados en curar la tos, catarros, y otras relacionadas.

El fruto es carnoso, de forma redondeada, tiene en su interior una única semilla, es de color anaranjado, en los meses de noviembre y diciembre se cosecha, se puede hacer secar y guardar en ollas de barro bien tapadas, 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 aprovecha para teñir lana. Con el fruto se prepara aloja de chañar.



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.

Los frutos del nogal son nueces, las mujeres guaraníes de Karaparí - Bolivia nos cuentan que el fruto con ruda, facilitaban la expulsión de las lombrices intestinales, además de ser un fruto exquisito y nutritivo, con las mismas propiedades o tal vez mejor que las nueces.

¿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.

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.

Calauchin

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 la recomiendan para las personas con síntomas de covid-19, fosas nasales congestionadas, gripe, tos, etc.



Realizar vapor de agua 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 el 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 la infusión con una pequeña hoja en una taza o 3 hojas pequeñas para 1 litro de agua. Se utilizan las hojas, raíces, flores y semillas.



Tusca (Ivoper)

Esta planta poderosa y milenaria la encontramos en nuestro monte. Las propiedades medicinales son eficaces para curar heridas de la piel, granos, sarna, es antirreumático, expectorante, depurativo de la sangre, antidiarreico. Con la corteza de la tusca se prepara jabón para curar enfermedades de la piel, manchas y otras.

¿Cómo se prepara? Para té infusión se coloca una porción de corteza en un recipiente de un litro con agua hervida, se deja reposar durante 10 minutos y tomar por agua durante el día. No colocar en la heladera.

Para curar heridas se hace hervir corteza, ramas, espinas, hojas y frutos, cuando el agua esta fría se debe colar con un lienzo limpio y queda lista el agua para lavar heridas y curar enfermedades de la piel.

La fruta de la tusca fue y es alimento de los pueblos indígenas, en las largas horas de caminata en el monte o campos, los relatos de sabios y sabias han registrado en diferentes investigaciones.

Se recomienda **no** utilizar en los meses de embarazos.

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, antioxidantes, favorece 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), existe 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, del grupo 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. Sus propiedades sanadoras benefician a todo el cuerpo.

En estos últimos meses de emergencia sanitaria es muy buscada en el monte, campos y cerco. Muchas personas con síntoma de covid-19 están tomando una taza de infusión diaria, porque combate las enfermedades causadas por virus y bacterias.



¿Qué enfermedades previene y cura? El té en infusión, se utiliza para evitar obesidad, diabetes, eczemas, picor, dolor de cabeza, anemia, arenilla renal, afecciones de hígado, de bazo, catarros, convulsiones, úlceras estomacales e intestinales, enfermedades del pulmón, retención de líquidos, hemorragias, alergias, gota, reuma, ciática, lumbago y neuritis. También evita la caída de cabello a base de lavarlo con cocimiento de ortiga fresca y raíces, de esa manera restablecemos de nuevo el crecimiento.

La limpieza de sangre puede hacerse a base de tomar durante un mes, dos infusiones diarias de ortiga, esto también facilita la formación de sangre. Esta terapia se recomienda hacerla en primavera y otoño.

Las personas mayores suelen ser propensas a sentir cansancio y agotamiento por falta de hierro, la ortiga es su aliada.

¿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.



Quebracho blanco

Nuestros abuelos cuentan que con las hojas del quebracho calmaban las hemorragias por accidentes en largas caminatas en el monte, machacaban hojas y colocaban en la herida. Las mujeres también usan la corteza y las hojas para preparar infusión y tomar 1 vez al día, calma la hemorragia nasal y de las arterias uterinas. Además del té en infusión se hace hervir la corteza u hojas para baños de la mujer después del parto.

Medicinas del campo o la pradera



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 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.

Borraja

Las semillas contienen omega 3 y 6, el aceite que se obtiene de ellas se considera un excelente regulador hormonal. Las virtudes de las semillas son: expectorante, sudorífica y depurativa, diurética, facilita la emisión de orina y aumenta su frecuencia, y evita las infecciones en las vías urinarias. Se ha indicado en casos de hipertensión arterial, gota, edemas y sobrepeso por retención de fluidos.

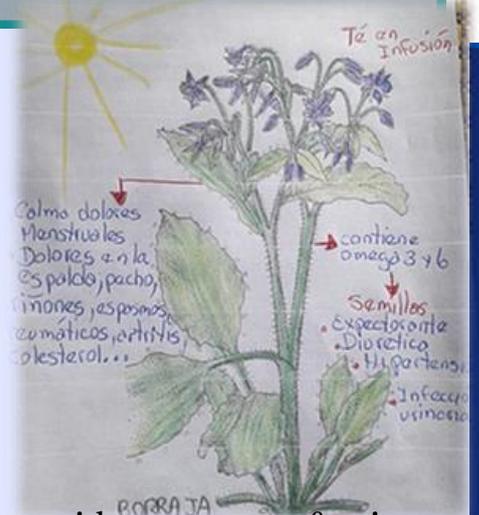
Es un remedio válido para enfrentar síntomas de covid-19, como afecciones respiratorias, catarros, tos, gripe, laringitis, faringitis y bronquitis. Ayuda a sudar y a reducir las décimas de fiebre.

En uso externo muestra acción depurativa, útil contra las impurezas de la piel, como eczemas, 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 hierva el agua tres minutos, se agrega 2 cucharadas soperas rasas de la mezcla por medio litro de agua y se bebe durante el día.

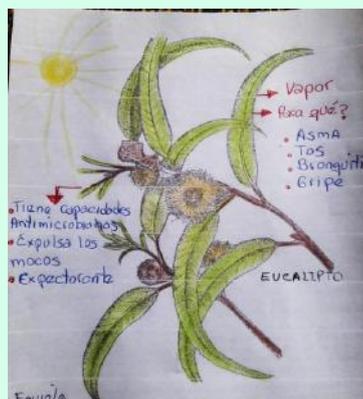
Se puede preparar té con flores de borraja, albahaca, romero, eucalipto, en la proporción de dos cucharadas soperas rasas por medio litro de agua, se agrega miel de abeja y 5 gotitas de limón, para bajar la fiebre.

Infusión con borraja para pieles irritadas o envejecidas, son muy efectivos los paños que se preparan con la infusión combinada de borraja y manzanilla. Se sirven dos cucharadas soperas de la mezcla por vaso de agua y se hierva dos minutos. Se deja 10 más en reposo, se filtra y se coloca con paños limpios sobre la piel afectada.



Eucalipto

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. 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: buscan hojas verdes de eucalipto en la comunidad de km6, 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.

Espinillo (yuuratii)

Es una planta muy buscada porque está en vía de extinción, cuentan las sabias que ya no se encuentra en los campos, orillas de los senderos, caminos, se presume que por el uso masivo de herbicida ha afectado a esta especie y si se encuentra, se la protege.

Las propiedades medicinales, sirve para tratar enfermedades del hígado, riñones, reumatismo, cólicos, paludismo, afecciones de la piel, dolores de las articulaciones, dolor de estómago, etc.

¿Cómo se prepara? Se prepara té en infusión con 2 hojitas pequeñas para una taza, se recomienda no agregar dulce. Para curar afecciones de la piel, hacer hervir raíz, ramas, hojas, flor y semillas



Medicinas de las quebradas, ríos, arroyos y lagunas



Diente de león

Es una planta muy nutritiva, cuentan las sabias que puede tener más hierro incluso que la espinaca y con múltiples propiedades medicinales. Especialmente indicada para problemas hepáticos y renales, por ejemplo piedras o arenillas, mejora la diuresis y la desintoxicación del cuerpo, además de tener propiedades estimulantes.

¿Cómo se prepara? Té infusión, siempre colocar el agua hervida primeramente, luego las hojas, también se puede agregar al mate, se prepara ensaladas de hojas y flores.

Está contraindicada para mujeres embarazadas y personas que padezcan trastornos bipolares o que estén medicadas con psicofármacos, puede ser contraproducente.



Cola de caballo (Cabayuruguay)

Esta es una planta que encontramos en lagunas, riberas de ríos, quebradas y arroyos, se utiliza, tallo y raíz, es muy buena para personas que padecen cistitis u otras infecciones del aparato urinario. También tiene efectos positivos sobre piel y uñas, siendo un buen regenerador celular y fortalecedor. Rica en silicio y altamente diurética y depurativa, contribuye a eliminar toxinas. Tiene propiedades astringentes que ayudan al control de hemorragias.

¿Cómo se prepara? Té en infusión, colocar agua hervida en una taza y agregar unas ramitas, luego tapar, dejar reposar 5 minutos y tomar 1 vez al día.

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.



Las hojas se utiliza 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 enfermas con tos, resfríos, bronquitis y otros síntomas espiratorios.

Menta

La menta ha sido utilizada durante miles de años y en la actualidad para preparar té por su capacidad para aumentar el apetito y mejorar la asimilación de nutrientes por parte del organismo, lo cual mejora el proceso de la digestión y el dolor estomacal.

También se utilizan las ramas secas para ahuyentar mosquitos, se prepara humo por las tardes en temporadas de verano.

¿Cómo se prepara? Té en infusión, 3 hojas pequeñas para una taza de agua hervida, 1 vez al día cuando se siente malestar estomacal.



Llantén



¿Qué propiedades tiene?

Las abuelas cuentan que es una plantita pequeña pero con muchas propiedades medicinales, es expectorante, diurética, cicatrizante y lo más importante que hoy en día se la está valorando para preparar te que calma y cura la tos, bronquitis y otras vías respiratorias.

Es diurética porque se toma para limpiar los riñones, ayuda a prevenir la diarrea, gastritis, úlceras, dolor de estómago y cura la hemorroides.

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

Quimpe (Chipi)

Es una pequeña hierba que crece a orillas de lagunas, arroyos pero también en el cerco y jardines. 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, consumir como aderezo en carnes.





Berro

El berro es una planta más conocida como verdura que se usa en ensaladas y salsas que por sus efectos terapéuticos, pero su contenido en vitaminas y sales minerales y altos contenidos de nutrientes esenciales, lo convierten en una planta de gran ayuda para combatir la anemia.

Esta pequeña plantita la es acuática por eso la encontramos en quebradas y ríos, donde el agua es limpia y corriente, es una planta medicinal y alimenticia que nos sirve para tratar la anemia, la debilidad.

¿Cómo se prepara?

Se recoge las hojas con mucho cuidado para no desprender la raíz y que esta continúe brotando; ya que es escasa para conseguir. Las hojas y tallos lavamos con agua corriente varias veces, luego preparar ensaladas.

También se prepara té en infusión para el catarro, neumonía.

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.

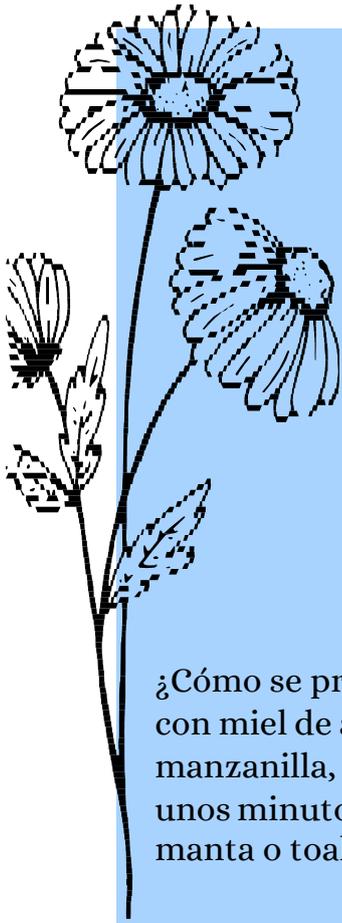
Las madres de la comunidad Loira nos relata que es el mejor remedio natural para protegerse frente a la pandemia del nuevo coronavirus.

¿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.



Medicinas del cerco y del jardín



Manzanilla (Kaa iro)

¿Qué propiedades tiene? La manzanilla resulta muy buena para tratar problemas relacionado con la mucosa, tales como la sinusitis, afecciones respiratorias, tales como la 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, antibacterianas y relajantes. Se utiliza en dolor gastrointestinal y muscular, calambres y cefaleas, eczemas, inflamación de encías, heridas y sinusitis. También 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 preparar vapor, en una olla se coloca ramas de manzanilla, naranja agria con cascara partidas en cuatro, se deja hervir por unos minutos luego se respira profundamente el vapor, cubriéndose con una manta o toalla.

Aloe Vera

Es una de las plantas medicinales más conocidas como Aloe Vera o penca de sábila, se utiliza para curar heridas, picaduras de insectos, quemaduras por el fuego y quemaduras por el sol.

Con capacidad antiinflamatoria y que se utiliza en diversos productos de higiene personal debido a su acción favorecedora para la regeneración cutánea. Contribuye a mejorar manchas, quemaduras y heridas. También en algunos alimentos: ingerida, mejora la función intestinal y fortalece el sistema inmune.





Jengibre

Esta especia es de gran utilidad, posee múltiples propiedades que la hacen una planta medicinal cada vez más relevante en estos últimos tiempos. Además de propiedades antibacterianas, antivirales y antiparasitarias, cuentan las sabias que vienen utilizando por lo que posee efectos antiinflamatorios, también 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, es efectiva para combatir las náuseas, los vómitos, los dolores abdominales, las constipaciones y las diarreas, la corteza seca alivia la acidez gástrica, es muy buena para la congestión nasal, libera las vías respiratorias, cura el insomnio, reduce la ansiedad, es sedante, 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 te 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 corta y se exprime para tomar caliente con miel de abeja, cura la tos, catarro y otras afecciones respiratorias.



Paico (kaenemí)

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 catarros, 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.



Ruda

Es una planta con características de arbusto con hojas pequeñas a partir de las cuales es posible elaborar aceites esenciales usados en nuestra medicina tradicional. Específicamente, esta sustancia es utilizada como antiespasmódica y sedante. Las abuelas usan las hojas para agregar al mate y cuando se siente dolor de estómago se prepara un té en infusión. También es muy buen repelente para los insectos, se recomienda plantar en el jardín o en el cerco. No se recomienda en los meses de embarazo

Medicinas de las peñas, peñascos, 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.

Tomatillo

Es una planta espinosa, sus frutos son comestibles y muy ricos, la raíz, tallos, flores y hojas tienen propiedades medicinales para calmar afecciones del riñón, hígado, infecciones urinarias.

¿Cómo se prepara? Se hace hervir el agua y luego se vacía en un recipiente, se agrega una ramita de tomatillo, mantener tapado por 5 o 10 minutos, se retiran las hojas y se toma medio litro en todo el día, su preparación es infusión.



Recomendaciones

¿Por qué es importante conservar nuestra medicina ancestral?

Es legado que nuestros ancestros y ancestras, es importante conservarla porque es un sistema de salud milenario de pueblos y naciones indígenas. Son conocimientos que forman parte del patrimonio de pueblos y naciones indígenas, solo ellos/as nos pueden transmitir este legado. Nos comprometemos a conservarla de las amenazas de fumigaciones con agrotóxicos, son causales de contaminar las hierbas medicinales que se encuentran en nuestros territorios, nos comprometemos a continuar investigando desde un enfoque intercultural con participación y consentimiento comunitario.

¿Por qué infusión?

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

¿Qué es infusión?

Es un proceso de emplear primero el agua hervida en taza o cualquier otro recipiente que utilizamos para preparar, luego agregar 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.

¿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, realizar el procedimiento antes que salga el sol, en los días lluviosos sin sol a cualquier hora y por las noches. Es recomendable lavar bien con agua fría natural antes de usar las partes de la planta.



Bibliografía

ASAMBLEA MUNDIAL DE LA SALUD, “Medicina Tradicional”, Octava sesión plenaria, 22 de mayo de 2009 A62/VR/8.

ASAMBLEA DE ARTICULACIÓN DE LOS PUEBLOS DEL QOLLASUYU, (2020); Pacci, Tomas, Sardinias Carmelo “Tayta Ullpu”, Julián Apaza, Liliana López. “Seminario de orientación interculturalidad en Salud para Pueblos Indígenas”.

ALFARO PÉREZ, RUPERTO, (2013) “Ñamom+rata Ñandereko - Fortalezcamos nuestra cultura”, Promoción de la seguridad alimentaria, basada en la recuperación de prácticas ancestrales a través de las abuelas y madres de la Comunidad Guaraní de Yacuy.

CONSENSO DE MONTEVIDEO SOBRE POBLACIÓN Y DESARROLLO, H. PUEBLOS INDÍGENAS, “Interculturalidad y Derechos”, Montevideo, 12 a 15 de agosto de 2013.

EXPERIENCIAS EN LA RECUPERACIÓN DE PLANTAS MEDICINALES, (2014); COAJ. Jujuy.

JÜRGER RIESTER, (1998), “yembo singaro Guasu” – El Gran Fumar, Literatura Sagrada y Profana Guaraní – tomo V; Santa Cruz de la Sierra – Bolivia.

LÓPEZ LILIANA, (2019), “Salud Intercultural”, Universidad Maimonides, Buenos Aires – Argentina.

MANUEL BANCES MIO, (1994), “Medicina Natural”; Publicaciones Asdimor. Alemania.

ROSSI JUAN JOSÉ, (2010), Los Guaraníes, una mirada crítica, Aborígenes de la Argentina; Editorial Galerma, Buenos Aires – Argentina.

RELATOS DE SABIOS Y SABIAS, (Programa Pro- Niñx 2014), 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 - 2014; 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 IV “saberes de medicina ancestral”; comunidad Chané de Iquira y Tuyunti.

SORIA, MARCELO, “Los tres espacios Guaraníes”, documento proporcionado por el seminario de lengua y cultura guaraní U.N.Sa. - S.R.T. - 2013.

Pag. de Facebook “Pueblos Milenarios” - Cultura & Salud.
<https://www.facebook.com/Pueblos-Milenarios-101885614918453>

<http://www.salud.gob.ar/dels/entradas/el-derecho-la-salud-de-los-pueblos-originarios-o-indigenas>

http://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S1870-46702019000100191&script=sci_arttext







¿Por qué es importante conservar
nuestra medicina ancestral?
Es el legado de nuestros ancestros y
ancestras, es importante conservarla
porque es un sistema
de salud milenario de pueblos y
naciones indígenas. Nos
comprometemos a conservarla
de las amenazas de fumigaciones con
agrotóxicos, son causales de
contaminar las hierbas medicinales
que se encuentran en nuestros
territorios, nos comprometemos a
continuar investigando.

Comunidades: Guaraní
- Chané - Tapiete
Salta

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



ISBN 978-987-633-569-0



9 789876 335690