

Esta revista fue creada por el equipo de  
Las más vagabundas bajo el proyecto  
Aromas de Paz

Edición

Fotografías

Textos

© LAS MÁS VAGABUNDAS, 2023

Para las huerteras y huerteros de Tibabuyes, Usme

La enredadera es una planta especializada en trepar los rincones más austeros de la ciudad, invadiendo los espacios grises con un verde lleno de brillo. Las + vagabundas nacen con el principio de aferrarse a la sociedad agrietada en la que vivimos y con ello nos encontramos en el camino con más plantas y comunidades.

En una de esas coincidencias del recorrido nos hallamos con prosofi, nuestro aliado en esta aventura que iniciamos en enero y llevamos hasta marzo del 2023 y gracias al apoyo de la OEI y la Alta Consejería ninguna de estas malezas se habría creado.



# ANAMÚ



Pega una hoja de esta planta en el recuadro, si quieres.

El anamú ha sido empleado para disminuir la inflamación y el dolor, fortalece el sistema inmune y combate algunas enfermedades crónicas. La planta se emplea en el tratamiento de estados gripales, dismenorrea, inflamaciones e infecciones bacterianas. Las hojas se usan como antiespasmódico, analgésico, hipoglicemiante, abortivo, sudorífico, diurético, sedante, antihelmíntico, emenagogo, anticancerígeno, antitumoroso, cicatrizante, antimalárico, antipirético, antirreumático, insecticida y en tratamiento de enfermedades venéreas, desórdenes uterinos y gastrointestinales y afecciones de la piel.

## Entrevista a Catalina Caraguay:

**"Catalina:** Hola mucho gusto mi nombre es Catalina Caraguay y el día de hoy nos encontramos aquí en este taller de usos y saberes nativos que nos fortalecen como comunidad que nos llevan a hacer tejido comunitario que los saberes se deben compartir se deben multiplicar para que así día a día pues fortalezcamos todo lo que es el proceso cultural, esto en pro de generar comunidades más sanas, libres de violencia, consumo sustancia psicoactivas, prevención de embarazo y paternidad a temprana edad hay muchas cosas que fortalecen, estos procesos pues les agradecemos por esta.

Yo considero que el proceso puede ser colectivo, pero también puede ser individual, cada uno tiene que trabajar desde el ser para poder así dar de ese ser bonito trabajado, de ese ser que se cultiva día a día. y es importante porque a nivel no solamente local sino a nivel nacional debemos construir paz, y la paz se construye pues desde uno porque todo lo que hay dentro de mí sale, entonces yo debo cultivarme primero para que así pues lo que yo le dé a otros sea bonito.

# ÁRNICA

Es Cicatrizante, antiinflamatoria, analgésica y antineurálgica. Por vía tópica se usa en forma de infusión o tintura aplicada en compresas en caso de contusiones, inflamación por flebitis, hematomas y neuralgias.



Pega una hoja de esta planta en el recuadro, si quieres.







Canelón

Pega una hoja de esta planta en el recuadro, si quieres.

## CANELÓN

El canelo como planta medicinal es utilizado para la tos y catarro; lombrices intestinales, desórdenes estomacales y dolores reumáticos. Antiescorbútico (previene los daños de la mucosa por falta de vitamina C). Uso Externo Afecciones de la piel (heridas, úlceras, verrugas, sarna, alergias); dolores reumáticos y musculares producto de torceduras. Usar en forma de lavados, baños o cataplasmas. Para estos usos también puede prepararse una decocción de la corteza, hirviendo 1 cucharada por 5 minutos.



# CANNABIS

Alivia el dolor. Esto incluye distintos tipos de dolor crónico, incluso dolor por lesiones nerviosas. El uso más común es para las náuseas y los vómitos provocados por la quimioterapia para el cáncer. Hace que una persona sienta ganas de comer. Esto ayuda a personas que no comen suficiente y pierden peso debido a otras enfermedades, como el VIH/ SIDA y el cáncer. También el té de marihuana es una bebida relajante que proporciona un efecto tranquilizante y ayuda a conciliar el sueño.



Pega una hoja de esta planta en el recuadro, si quieres.

--	--

## Entrevista a José Castiblanco:

**“José:** Yo doy testimonio de la cannabis. ehheh doy el testimonio que yo me cure con el porque yo tuve artritis hace 35 años yo tenía 35 años, y yo me cure con eso. ese remedio me lo dio una persona muy alejada. y realmente lo hice con todo el cariño, con toda la devoción y me cure con eso.

**Camarógrafa:** ¿Y cómo es el tratamiento de la Cannabis?

**José:** el tratamiento del cannabis, fue el aguardiente con la marihuana, yo hice el menjurje ese, lo enterré quince días en la tierra donde le de el sol y la agua. y como un jarabe, todas las noches me tomaba un traguito de eso y con eso yo me cure. Porque yo estaba tullido tullido, estaba desahuciado por los médicos”.

Cardo mariano



Pega una hoja de esta planta en el recuadro, si quieres.



## CARDA MARIANO

Tratamiento del hígado graso por acumulación de triglicéridos y ácidos grasos. Se le atribuye un ligero efecto hipoglucemiante, como apoyo natural para disminuir los niveles de azúcar en sangre.

### Entrevista a Mery Manosalva:

**"Camarógrafa:** Cuénteme, ¿qué tal fue el taller?

**Mery:** En este taller aprendí a conocer otras clase de plantas, pues uno las ha visto muchas veces pero para que utilizar las plantas, lo que más conocido tenía como la hierbabuena, la manzanilla, pero hay muchas que no sabemos utilizarlas ni para que nos sirven ni para que podemos disponer de ellas. entonces pues me gusto el taller porque pues conocí muchas plantas más. y me gustaría pues seguir el proceso para aprender como trabajar con esas plantas y les agradezco de todas maneras muchas gracias por este aprendizaje y esperamos volvernos a ver".

# DIENTE DE LEÓN

El extracto de diente de león es tradicionalmente conocido por sus beneficios para hígado. El suplemento alimenticio a base diente de león puede favorecer el mantenimiento de un flujo adecuado de bilis, al tiempo que estimula el funcionamiento del hígado y ayuda a la digestión (consumo en ensaladas).



Pega una hoja de esta planta en el recuadro, si quieres.







Pega una hoja de esta planta en el recuadro, si quieres.

--	--

## LAVANDA

Sirve para dormir gracias a sus propiedades relajantes, ansiolíticos y sedantes. Sus propiedades antioxidantes la hacen útil para combatir problemas de la piel como el acné (agua de lavanda).

### Entrevista a Rosaura Rincón:

**"Camarógrafa:** ¿Como le ayuda este conocimiento de las plantas y estos saberes para que este tranquila y en paz con su comunidad?

**Rosaura:** estos talleres sirven muchísimo porque hemos conocido mucha gente, hay integración de varios barrios de acá de la UPZ. y pues casi la mayoría de gente mantiene en sus casas con los todos problemas que cada uno tiene y no participamos casi en nada. Estos talleres sirven para que por ejemplo ustedes como docentes nos ayudan, nos dan una asesorías, eh... comentar con algunas de las vecinas que no nos conocíamos, nos habíamos visto pero no conocíamos nada de las vecinas. Entonces me parece muy bueno todos estos talleres"

**Camarógrafa:** ¿Cuál cree que podría llegar a ser el siguiente paso?

**Rosaura:** Empezar a hacer esos viveros, esas huertas en grande, por ejemplo nivel UPZ, que podamos reunirnos a trabajar, todas las personas que nos guste... eh por ejemplo eso de solidaridad alimentaria o soberanía alimentaria, perdón, entonces me parecería muy bueno pero siempre y cuanto haya voluntad de ambas parte".

# LECHUGA

La Lechuga es hipnótica, tranquilizante menor, sedante (infusión); Al igual que alcalinizante, refrescante, remineralizaste. Tiene cualidades hipnóticas, que ayudan a conciliar el sueño, presenta propiedades calmantes sobre la excitación nerviosa. También posee propiedades hipoglucemiantes (reduce el azúcar en sangre), lo que hace aconsejable su consumo por los diabéticos.



Lechuga

Pega una hoja de esta planta en el recuadro, si quieres.





Pega una hoja de esta planta en el recuadro, si quieres.



## MEJORANA

Esta planta contiene un tónico eficaz contra el dolor, ya sea en forma de jaquecas o molestias musculares y reumatismos. Se ha aconsejado en baños para rebajar el dolor de fracturas, contusiones o magulladuras. En uso externo; pomadas y aceites es indicado para aliviar las inflamaciones en las articulaciones. La infusión de mejorana se usa como bálsamo reparador sobre heridas cutáneas, herpes, alergias diversas, rinitis y sinusitis en forma de lavados, baños, loción o gargarismos.



## ORTIGA

La ortiga está considerada un magnífico depurativo y diurético, además de astringente, mineralizante (alto contenido de hierro) y estimulante del sistema circulatorio; por vía oral, en infusión o el jugo recién exprimido, se le emplea en afecciones de las vías urinarias, tratamiento de la anemia, en reumatismo y gota. En cocimiento y en aplicaciones locales o baños se emplea en dolores reumáticos, artritis, gota, neuralgias, hemorroides (pomada de ortiga), afecciones de la piel y del cuero cabelludo (caspa y caída del cabello; en este último caso mezclada con hojas de romero Castilla y toronjil cuyano).



Ortiga

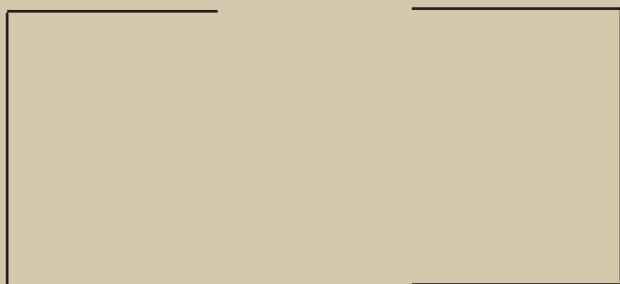
Pega una hoja de esta planta en el recuadro, si quieres.







Pega una hoja de esta planta en el recuadro, si quieres.



## ROMERO

Tiene propiedades antiinflamatorias por lo que es un poderoso calmante ante dolores articulares. Los pacientes con artrosis o pacientes de la tercera edad pueden sentir alivio al aplicar un ligero masaje en las zonas afectadas. Tiene propiedades antisépticas, fungicida y antibacterianas. Puede usarse en el tratamiento de hongos en las uñas. Al mismo tiempo, que las fortalece. Es un estimulante para el cuero cabelludo y el crecimiento del pelo.



## RUDA

Las ramas se usan para calmar los cólicos abdominales y eliminar parásitos intestinales; como estimulante del flujo menstrual en casos de reglas dolorosas, irregulares y débiles. En baños externos se emplea para calmar dolores reumáticos, curar sarna, psoriasis, conjuntivitis y como tratamiento natural de la pediculosis (piojos).



Pega una hoja de esta planta en el recuadro, si quieres.





Pega una hoja de esta planta en el recuadro, si quieres.

--	--

## TOMILLO

Por sus propiedades antiespasmódica, expectorante y antiséptica, el tomillo está especialmente indicado en el tratamiento de ciertas afecciones de las vías respiratorias altas, particularmente las que cursan con tos irritativa, laringitis, bronquitis, asma, enfisema y gripe.

### Entrevista a Catalina Sanchez:

**"Camarógrafa:"** : Cuéntanos como el difundir estos saberes en el territorio ayudan a una paz para la comunidad.

**Catalina:** Bueno es que permite que nos conozcamos que conozcamos a las personas del territorio; digamos que a pesar que yo llevo cuatro años trabajando en el colegio, no conocía a ninguna de las personas que están acá y eso hace que nuestros vínculos se puedan fortalecer que podamos trabajar a partir de la comunidad, que podamos trabajar digamos que fortaleciendo esos vínculos y ahora de fortalecer los vínculos entre nosotros pues también se pueda generar una paz y una convivencia en el territorio, también se da a partir del reconocernos, de reconocer esos emprendimiento, pero no solamente de reconocerlos y que queden en un espacio corto de un taller de dos meses de tres meses sino que también se fortalezcan esos vínculos y que nos permita a nosotros como comunidad poder trabajar en distintos espacios pero durante todo el año".

## Entrevista a María Cristina Arias:

**"Camarógrafa:** Háblanos del taller.

**Alba:** El taller es muy importante porque uno vuelve a retomar el estudio de las plantas que ya pues no se usan y son tomadas como algo malo cuando antes era algo científico que hacía el investigador celestino mutis, pero después cayó de mala familia. Las plantas son muy importantes para nosotros, porque antiguamente esa eran la medicina.

**Camarógrafa:** ¿Qué aprendiste hoy en el taller?

**Alba:** Hoy aprendí las propiedades de algunas plantas, no todas, pero de algunas plantas .

**Camarógrafa:** ¿Cuál se te quedó?

**Alba:** La que a mí me quedó más que todo pues la hierbamora por ejemplo que es vermífugo, sirve para heridas y esa, no casi todas tengo como algo de recuerdo de las de todas, de todas no... pero si algo de recuerdo

**Camarógrafa:** ¿Qué tienes en la huerta?

**Alba:** En la huerta tengo árnica, tengo yerbabuena, canelón y menta.

**Camarógrafa:** ¿Qué utilizas mucho de tu huerta?

**Alba:** No, yo las tengo ahí como para tenerlas, pero no las uso.

**Camarógrafa:** ¿Crees que este taller te va permitir a usarlas?

**Alba:** Sí porque es que es para uso ya extractivo entonces por eso me interesa, para un uso más comercial. Ahora con el taller puedo ya comercializar, tratar de comercializar, tener más aprendizaje sobre las fortalezas y también lo malo de las plantas".



