

MEDICINA NATURAL AL ALCANCE DE TODOS

# NELSON MANDELA RESISTE



# EN VERDE

PRIMERA EDICIÓN  
**2017**

Publicado por  
Nelson Mandela  
Territorio de  
Resistencia  
Cartagena

La propiedad  
literaria puede ser  
replicada conforme  
a la ilegalidad del  
barrio

*Recetas y productos medicinales  
Sin salir del barrio*

# **LA TIERRA AGRIETADA: ENFRENTARSE A LO PROPIO**

Estando dentro, Mandela parecía ser invisible. El olor a mierda del monte de enfrente era nada en comparación con la capa espesa que el basurero municipal sofocaba a toda hora. Las torres de alta tensión postradas como gigantes que intimidan la existencia con su traquear, las tuberías madres de gas natural incrustadas como venas latentes que alteraban el latir nuestro, la inmensidad de la noche caía con la oscurana convirtiéndose en cómplice de relatos muertos. Ya en la mañana la ausencia de agua parecía reafirmar que esa tierra podría ser peor que la que habíamos dejado.

Esa hedentina la olvidaba regresando a mi pueblo por minutos. La mierda de vaca me envolvía, me llevaba a recorrerlo cruzando los alambres. En ese momento no existían ni torres, ni tubos. Tiraba pata placenteramente como loco sobre tierra agrietada, con montes verdes que le peleaban al basurero con su olor. Me embelesaba al detallar cómo se emplazaban las casitas en cualquier punto de ese basto terreno.

Esa tierra de desechos y peligros nos categorizó, levantando los muros desde los que de afuera nos veían relegados o como un riesgo. Esa fue la tierra que nos recibió.

**I  
N  
D  
E  
C**

Introducción	6
Los sabedores de lo verde: Naturistas	8
Las estaciones lunares para la siembra y la cosecha	24
Formas de preparar medicina natural	28
Medicina natural para enfermedades o achaques de salud	30
Consumo de alimentos para estar saludables	54
Los montes dejados: Escarbando lo propio	56

# INTRODUCCIÓN

Aquí podrás encontrar las voces de los que han atesorado consigo los saberes del monte. Aquellos ofrecidos a un Mandela que tiene apego a las plantas medicinales y se estropea por la ausencia de centros médicos. Como un acto de resistencia y de reivindicación por nuestros cuerpos y nuestra memoria esparcimos casa a casa el Recetario Nelson Mandela Resiste en Verde.

Los sabedores de las yerbas medicinales nos indican las propiedades y adecuado uso de las plantas según la enfermedad o achaque de salud. Nos dan recomendaciones para la siembra y cosecha según el ciclo lunar y las condiciones ambientales, y nos indican cómo preparar nuestros propios abonos orgánicos e insecticidas ecológicos.

En las páginas de nuestro recetario conocerás un poco de nuestros sabedores de medicina natural, quienes ofrecen a la venta remedios naturales desde sus propias casas.

# **LOS SABEDORES DE LO VERDE: NATURISTAS**

Las salas dieron paso a las visitas, envueltas en saberes que evocan los sabores, olores, colores, formas, texturas y temperaturas con relatos de herencia viva compartidos en medio del círculo de la palabra, nutriendo la experiencia del otro.

# **FERNANDO CARRASQUILLA**

---



**64 años de Turbaco Bolívar,  
22 años viviendo en Nelson Mandela.**

---

*Hace 22 años tuve la experiencia de utilizar las plantas medicinales por la enseñanza que me dejó el primer libro de botánica, logre sanarme y librarme de una operación de la columna con la ayuda de Dios y el consumo de tomas de raíz de anón, cola de caballo, singa mochila y malva silvestre, que son plantas especiales para desinflamar; de ahí en adelante le cogí amor a las plantas medicinales.*

*Nosotras las personas estamos diseñadas para vivir de las plantas, si nos alimentáramos bien y utilizáramos las plantas ni siquiera enfermáramos, estas deben ser consumidas como medicina preventiva y cuando se utiliza como medicina curativa debemos saber que no son una poción mágica, se requiere de un tratamiento, hay que saber que cada planta está diseñada para algo específico y por ende hay que saber cómo utilizarla.*

*Todo el tiempo mi familia ha sembrado plantas medicinales pero ahora somos conscientes del poder que hay en ellas.*

### **BEBÍA DE CHAYA:**

Especial para subir las defensas, tratar afecciones.

### **SE PUEDEN CONSEGUIR:**

En el sector Francisco de Paula 1, Manzana D, Lote 10 o llamando al 314- 5315764.

# **WILLIAN NAVARRO LOPOEZ**

---



---

**59 años, de la Alta Montaña del Carmen de Bolívar,  
21 años viviendo en Nelson Mandela.**

---

*Soy campesino. Donde me crie había curanderos de culebra, rezanderos, comadronas; nosotros somos 9 hermanos y desde luego fuimos naciendo con comadronas, en la alta montaña no hay hospitales. Yo siempre he tenido retención para las cosas buenas y siempre las grabo, y así aprendí a cómo se pueden preparar las medicinas de plantas y eso es lo que hago, ya sean con plantas acompañadas o solas.*

*Cuando inició Mandela traje unas maticas que no había aquí y se regaron. Por todas partes las encuentra, la brisa se llevaba las semillas.*

*La medicina natural no se va a acabar, no se debe acabar es una cuestión ancestral. La gente de ante' se curaba con plantas y muy bien que andaban. Los indios se curan con plantas. El comercio es el que quiere disfamar la medicina natural, y bueno como tienen el poder hacen lo que quieren hacer; para la gripe crónica lo que mandan es antibióticos y eso lo que hace es pasmarla.*

### **JARABE DE AMARGÓN COMPUESTO:**

Jarabe especial para desterrar la gripe crónica, expulsando catarro y flemas que causan pesadez. Cura el asma.

### **TOMA PARA LA DIARREA Y VÓMITO PROLONGADO:**

Con una sola toma será suficiente para conseguir el alivio.

### **SE PUEDEN CONSEGUIR:**

En el sector El Edén, Manzana 63, Lote 15. Detrás de la antigua policlínica.

# **LUZ ESTELA MARTÍNEZ AGÁMEZ**

---



**54 años, de Oveja Sucre,  
23 años viviendo en Nelson Mandela.**

---

*Todo me lo enseñó mi mamá. Ella nos decía que todo no era salir corriendo para el médico, donde nosotros podíamos aprender a combatir muchas cosas desde nuestra casa.*

*A mi edad, corro, brinco, salto, a sol caliente, me dejo caer agua lluvia y nada me sucede. Yo misma me combatí el asma con jarabe de ajo y cebolla compuesto; los remedios naturales a veces saben feo, pero uno hace el sacrificio.*

**JABÓN PARA COMBATIR EL PIOJILLO:**

Destierra el piojillo producido por las gallinas y los perros, combate la rasquiña.

**JARABE PARA ELIMINAR EL ASMA:**

Tratamiento que cura asma en niños y adultos.

**SE PUEDEN CONSEGUIR:**

En el Sector el Edén, Manzana 58, Lote 5. Detrás de la antigua policlínica o llamando al 305-4724835.

# MÓNICA MASS AMADOR

---



---

46 años de San Pablo Bolívar,  
23 años viviendo en Nelson Mandela

---

*Toda la vida he sembrado; mi familia es de sembradores. Por mucho que estemos en la ciudad lo seguimos haciendo, en nuestras terrazas, patios, en el mismo puedo también, es una herencia de nuestros abuelos. Acá intento sembrar de todo en el poco espacio que tengo, hasta ajo he sembrado, espiga la hoja, pero no se reproducen los dientes, debe ser el calor. Todos los vecinos me dicen que tengo remedio para todo el mundo menos para usted, me rio y pienso que tengo remedio para todos.*

**ABONO DE ALTOS NUTRIENTES NATURALES:**

Abono madurado que potencia el crecimiento de las plantas.

**SE PUEDEN CONSEGUIR:**

En el sector Las Torres, o llamando al 3116928002.

# **JAQUELINE MOJÍCA PUELL**

---



**40 años, de Plato Magdalena,  
20 años viviendo en Nelson Mandela.**

---

*Gran parte de mi vida la viví en el monte. A mi mamá siempre le han gustado las plantas medicinales, nos sacaban de apuros. En el monte si no sabes de plantas te mueres, los puestos de salud si los hay son muy lejos. Ella sembraba alrededor de la casa; no dejaba que le creciera maleza. La tierra se veía despejada solo con las matas, las trojas las utilizaba para sembrar las matas que las gallinas podían comerse. Sigo sembrando. Les hablo a mis matas y aunque no crean funciona.*

### **COLIRIO DE LLANTÉN:**

Para tratar la catarata y la carnosidad en los ojos, conjuntivitis e infecciones.

# **CARMEN ALICIA ORTEGA MÁRQUEZ**

---



**60 años, de Flor del Monte, Oveja Sucre,  
22 años viviendo en Nelson Mandela.**

---

*A mí me nació el amor a la naturaleza porque soy del campo. A mi abuela y a mi mamá le gustaban las plantas, tengo un hermano que aún vive allá y cada vez que voy me traigo una matica. Él mismo está pendiente y me ofrece.*

*El amor por la naturaleza es tan grande que esos cinco árboles que toda persona debe sembrar en el transcurso de su vida ya yo los tengo y más que de esos. Siempre he sembrado donde quiera que voy, siento que las plantas son como un imán para mí. A donde voy me encuentro con lo que soy, parece que me persiguiera. Cuando llegué aquí a Mandela este lote tenía semillas de ñame y mira como está ahora, hay matas por todos lados. Yo quería construir allá atrás para tener una terrazona llena de árboles y matas, pero como ya no se usa, no me dejaron.*

*Yo creo en la medicina natural, ahora los médicos dicen que el orégano soasado no se debe echar para el dolor de oído porque es malo. Pero, yo soy testigo de que si sirve. Solo lo deja un poquito de sucio verde, pero eso se quita. Lo que pasa es que a ellos no les conviene, y así es con casi todas las medicinas naturales.*

### **CONTRA O RON COMPUESTO:**

Efectivo para picaduras de insectos y alacrán, salpullido o rasquiña en la piel, golpes, dolencias, dolores reumáticos, dolor de cabeza, inflamación, fiebre, y expulsión de paracitos.

### **BAÑOS DE 7 PLANTAS:**

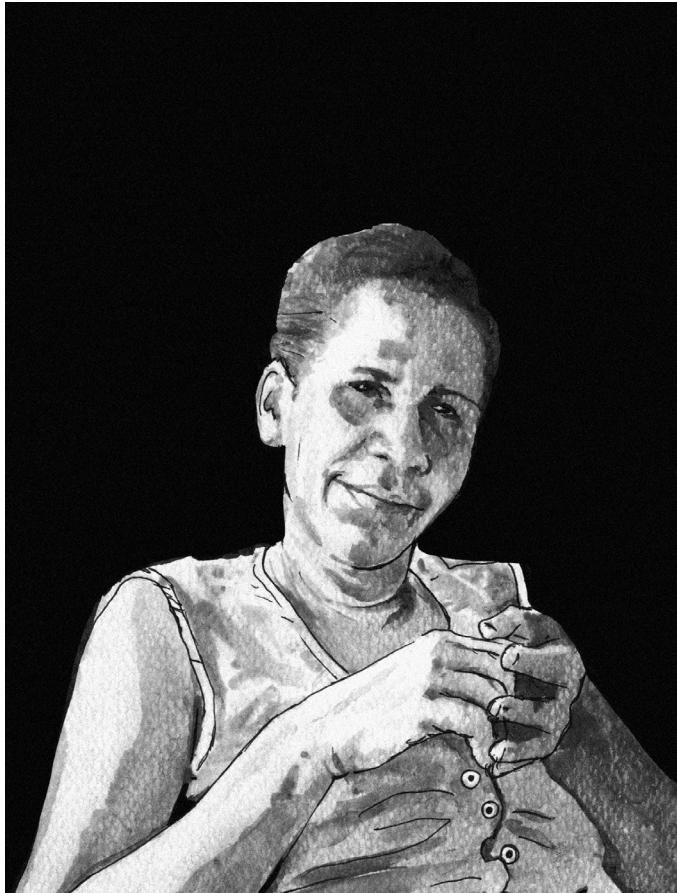
Plantas amargas especiales para desterrar la gripe en los niños.

### **SE PUEDEN CONSEGUIR :**

En el sector Las Torres, Manzana 4, Lote 10. Una calle después del billar El Cachón o llamando al 321-5503166.

# **EDILSA PEÑA DIAZ**

---



---

**52 años, de La Barce Sucre,  
23 años viviendo en Nelson Mandela.**

---

*Mi mamá me trasmitió los saberes de la medicina natural. Yo la veía cuando cocinaba y preparaba remedios con muchas plantas, eso se me fue pegando. Lo principal es que no me gusta depender de nadie o molestar en casa ajena, por eso siempre busco maticas y como sé para qué son y cómo se preparan es mucho más fácil. Ya eso está en mí.*

*Si voy al médico y me recomienda algo, miro los componentes del medicamento y si tiene alguna planta la busco y la siembro enseguida, en la próxima cita le pregunto al médico y prefiero mejor hacerme bebías.*

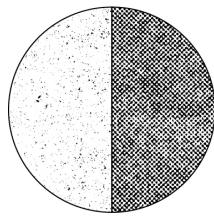
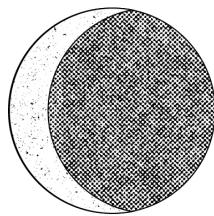
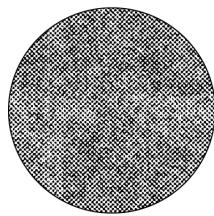
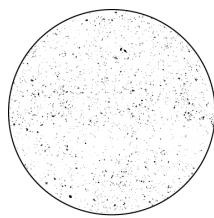
### **JABÓN DE CERA:**

Especial para tratar las manchas de la cara, la caspa, evita la rasquiña, ayuda a la cicatrización.

### **SE PUEDE CONSEGUIR:**

En su casa ubicada en el sector Nueva Colombia, Manzana F, Lote 7 o llamando al 3126376883.

# **LAS ESTACIONES LUNARES PARA LA SIEMBRA Y LA COSECHA**



## **PARA TENER EN CUENTA:**

Luna llena: Aumentan las plagas, crece rápidamente el follaje y se desarrollan menos frutos.

Luna Creciente: Sembrar durante esta fase conlleva a un desarrollo más rápido, lo que implica que las plantas sean menos resistentes a las plagas.

Luna Nueva: Étapa adecuada para eliminar las plantas que no se desean y realizar mantenimiento a los cultivos.

Luna Menguante: Mayor esplendor. Durante esta las plantas dan mayores frutos.

## **SIEMBRA SEGÚN LA RAÍZ DE LA PLANTA**

Entre luna creciente y llena es adecuado sembrar y abonar plantas de raíces superficiales. Es adecuado sembrar y abonar plantas de raíces profundas entre la luna menguante y la nueva.

## **SIEMBRA SEGÚN LA SEMILLA Y GANCHOS**

Entre luna cuarto creciente y llena es buena época para sembrar semillas de fácil germinación. En estas mismas fases los ganchos brotan más rápidos y es ideal hacer injertos.

En Luna cuarto menguante se deben sembrar semillas que demoren en germinar.

## **SIEMBRA SEGÚN LA COSECHA**

La siembra de plantas que dan fruto sobre tierra se debe realizar en luna creciente y nueva. Aquellas que dan frutos bajo tierra deben sembrarse en luna menguante y nueva. La luna en cuarto creciente es propicia para sembrar árboles y plantas de frutos; aquellos de flores y/o semillas se debe sembrar en cuarto menguante.

## **RECOMENDACIONES PARA PODAR (RAMAJEAR)**

Para que las ramas crezcan mejor debe podarse entre la luna nueva y la luna creciente. Si se desea reducir el crecimiento de las plantas debe podarse en cuarto menguante. El aumento de los frutos se facilita al podar durante luna llena y cuarto creciente. Entre la luna llena y cuarto menguante es propicio para eliminar la maleza.

### **RECOMENDACIÓN PARA LA RECOLECCIÓN DE PLANTAS PARA MEDICAMENTOS**

Si requiere hojas secas es mejor recogerlas en luna menguante y luna nueva. Si se quiere usarlas al instante deben ser recogidas en luna creciente y luna llena.

No se deben recoger las hojas cuando la planta está húmeda o tiene el sereno de la madrugada.

### **¿CÓMO PREPARAR INSECTICIDA NATURAL?**

**Insecticida de árbol de Nim:**  
Macerar un (1) kilo de hoja de Nim. Dejarlo en remojo por un (1) día, luego colar y aplicar en toda la planta en la mañana o en la tarde. El efecto inicia al segundo o tercer día. Repetir la acción cada 5 días.

**Insecticida de hoja de tomate:**  
Remojar hojas de tomate picada en una taza con agua. Dejárlas en remojo por un (1) día, luego aplicar en Spray sobre toda la planta.

# **FORMAS DE PREPARAR MEDICINA NATURAL**

**INFUSIÓN:** Hervir agua y echarla en un recipiente que no sea de aluminio. Agregar la planta en trocitos, tapar durante 5 o 10 minutos, colar con tela. Comúnmente cometemos un error en nombrar la infusión de plantas con preparación de té, ya que el té es una planta en sí y este se prepara en infusión.

**COCIMIENTOS:** Las partes más duras de las plantas deben tener una cocción entre 10 o 15 minutos. Posteriormente se debe exprimir y colar. De esta forma se podrá obtener con mayor efectividad los extractos de semillas, raíces y cortezas.

**SECADO:** Colocar las hojas libres de rocío y fuera de la luz directa del sol. No se deben tocar antes o después del secado. No se debe mezclar hojas secas y frescas. Guardar en recipiente de cristal sin apretarlas.

**MACERACIÓN:** En agua al clima se debe colocar trocitos de las plantas y dejarlos reposar entre

doce (12) y veinticuatro (24) horas.

**TINTURAS:** En un recipiente de tapa, agregar alcohol de 70 o más grados y las partes de las plantas machucadas.

**ZUMO:** Machacar la planta en un mortero y exprimir con un trapo.

**UNGÜENTO:** Mezclar las partes de las plantas con grasa (cebo de chivo, grasa de gallina o vaselina).

**CATAPLASMAS:** Machacar la planta, luego menearla mientras la calienta a fuego lento. Esa mezcla debe ser colocada en la parte afectada.

**INHALACIONES:** En una porcelana o ponchera colocar agua hirviendo y agregar las plantas. Debe cubrir su cabeza con una toalla o tela y respirar por la boca los vapores que salen del agua. Debe realizarse en un cuarto cerrado donde no corra brisa.

# **MEDICINA NATURAL PARA ENFERMEDADES O ACHAQUES DE SALUD**

# A

## ASMA

- Hervir varias cebollas rojas cortadas en rodajas, escurrerlas para luego machacar y añadir miel o azúcar morena. Consumir por cucharadas.
- Hervir un vaso de leche con cogollos de orégano.
- Infusión de llantén con cola de caballo, manzanilla, salvia y ajenjo.
- Colocar hoja de llantén semi tibia en el pecho.
- Consumo de papaya madura.

## ACIDES EN EL ESTÓMAGO

- Jugo de papa cruda con poca agua. Tomar sin dejar que se siente, antes de cada comida. No echar azúcar.
- Tomar medio ( $\frac{1}{2}$ ) vaso de agua con medio ( $\frac{1}{2}$ ) limón en ayuna y antes de cada comida. Puede agregársele una cuchara de bicarbonato.
- Ingerir (tragar) cristales de sábila.

- Infusión de llantén.

## ANEMIA

- Infusión de salvia.
- Consumir zanahoria cruda y en jugo.
- Tomar jugo de remolacha con naranja.
- Comer tomate, remolacha, ahuyama, espinaca.

# B

## BRONQUITIS

- Infusión de diez (10) hojas y una (1) cucharada de semilla de achiote en un litro de agua.
- Rayar cebolla roja, tomar su jugo con o sin miel en ayuna.
- Infusión de orégano.

# C

## CAÍDA DEL CABELLO

- Untar y frotar en el cuero cabelludo infusión de cogollo de guayaba.
  - Masajear el cabello con infusión de cola de caballo.
  - Masajear con cogollo de achiote.
  - Masajear el cuero cabelludo con jugo de cebolla roja, dejar por treinta (30) minutos.
- Enjuagar frotando cataplasma de cristal de sábila.

## CÁLCULO EN LOS RIÑONES

- Infusión de cola de caballo.
- Infusión de sanguinaria.
- Infusión de pitamorrial con panela.

## CARBUNCOS, NACIDOS, ABSCESOS

- Colocar cataplasma de cebolla.
- Cataplasma de cactus.
- Baño de vapor de cola de caballo.
- Cataplasma de albahaca

después de limpiar con agua tibia la parte afectada.

- Cataplasma de col tibio.

## **CASPA**

- Restregarse con cogollo de hojas de achiote.
- Restregar y dejar cataplasma de orégano.

## **CICATRIZACIÓN**

- Colocar papaya verde.
- Consumir papaya madura.
- Lavado con infusión de llantén.

## **CISTITIS**

- Infusión de albahaca.
  - Infusión de llantén.
  - Tomar abundante agua.
- Evitar consumo de picantes, café, condimentos.

## **CONJUNTIVITIS**

- Lavado con infusión de manzanilla.
- Lavado con infusión de ruda y aplicar como gotas.
- Lavado con infusión de toronjil y aplicar como gotas.

## **COLESTEROL ALTO**

- Te de cúrcuma: agregar tres cucharadas de cúrcuma en polvo en medio ( $\frac{1}{2}$ ) litro de agua. Tomar tibio tres (3) veces al día entre comidas. (No tomar si consume medicamentos anticoagulantes).
- Infusión de alpiste. Hervir una (1) cucharada en un vaso de agua por diez (10) minutos, beber sin colar dos (2) veces al día.
- Infusión de orégano.

## **CÓLICOS ESTOMACALES**

- Infusión de anís.
- Infusión de ajenjo.

## **CÓLICOS MENSTRUALES**

- Infusión de orégano. Hervir medio ( $\frac{1}{2}$ ) litro de agua con cuatro (4) hojas de orégano, tomar tibio
- Infusión de ajenjo.

# D

## DIARREA

- Cocimiento de semillas de achiote.
- Cocimiento de semilla de aguacate.
- Cocimiento de hoja y corteza de almendra (ingerir cada ocho (8) horas).
- Infusión de canela.
- Infusión de hojas de llantén.
- Infusiones de hoja de guayaba.
- Infusión de manzanilla, salvia y ajenjo.

## DIARREA EN BEBES

- Rayar una manzana pelada y sin semilla, darla como alimento, tomar jugo de naranja.

## DENGUE COMÚN

- Infusión de semillas de achiote vía oral.
- Infusión de ajenjo.

## DOLOR DE CABEZA

- Infusión de albahaca.

- Infusión de cola de caballo.
- Infusión de manzanilla.
- Frotar limón en la sien.

## DOLOR DE MUELA

- Buches de agua tibia con clavitos de olor. Colocar con algodón en la parte afectada.
- Machacar la raíz de dormidera o cierrateputa y aplicarla sobre la parte afectada. Buchadas de anís y ajenjo.
- Colocar cataplasma de orégano.
- Colocar cataplasma de.

## DOLOR DE OÍDO

- Soasar hojas de orégano o pitamorrial y exprimirla en el oído.
- Aplicar gotas de albahaca en infusión de poca agua.

## DOLOR MUSCULAR

- Infusión de barba de mazorca
- Tintura de árnica.

# E

## ENCÍAS INFLAMADAS

- Enjuagues bucales o buchadas de infusión de cola de caballo.
- Infusión de salvia en enjuagues.

## ENFERMEDADES DEL HÍGADO, RIÑONES Y VEJIGA

- Infusión de verdolaga.
- Infusión de barba de mazorca.

## EMPEINE

- Realizar lavado con cristal de sábila o con limón en la noche.

## ESTREÑIMIENTO

- Cocimiento de semilla de llantén.
- Infusión de hojas de sen.
- Rayar la raíz o parte de abajo del apio, agregarle aceite y sal. Tomarlo antes de acostarse y en ayuno.
- Consumo de tamarindo.

# F

## FIEBRE

- Infusión de semilla de achote.
- Infusión de albahaca.

## FLEMA DE GRIPA, CATARRO

- Infusión de 10 hojas y una (1) cucharada de semilla de achiote en un (1) litro de agua.
- Infusión de orégano.
- Infusión de ajenjo.
- Infusión de llantén.

## FLUJO VAGINAL

- Cocimiento de cola de caballo y con ella realizar una ducha vaginal.
  - Infusión de cogollos de guayaba. Realizar una ducha vaginal.
  - Infusión de diente de ajo machucado.
- Consumirlo vía oral.

# G

## GASES ESTOMACALES

- Infusión de albahaca.
- Infusión de culantro.
- Infusión de apio.
- Infusión de hierbabuena.

## GRANOS

- Baños con hojas de llantén.
- Baños de manzanilla.
- Consumir caldo de col o col y repollo crudo en ensalada.
- Baños de cola de caballo y llantén. Colocar cataplasma de las mismas plantas.

## GASTRITIS

- Rallar papa y tomar el agua antes que se siente.
- Tomar extracto de las hojas de repollo diluido en agua.
- Consumir cristal de sábila frío.

## GOLPES Y MORETONES

- Colocar cataplasma de papa rayada.
- Tintura de árnica.
- Colocar rodaja de cebolla roja sobre la parte afectada.

# H

## HALITOSIS DE ORDEN

### DIGESTIVO (MAL ALIENTO)

- Infusión de ajenjo ingerida en pequeños tragos después de cada comida.
- Ingerir apio y hacer enjuague bucal.

## HEMORRAGIA NASAL

- Aspirar jugo de limón puro.

## HEMORRAGIA DE SANGRE

- Lavar herida con infusión de cola de caballo. Tomar té de cola de caballo y beber limón.

## HONGOS EN LOS PIES

- Tomar infusión de orégano. Colocar macerado de orégano con sal en parte afectada.
- Restregar limón y dejarlo 5 minutos.
- Preparar pasta de bicarbonato. Aplicarlo por 5 minutos. Lavar con agua tibia.
- Meter los pies en agua tibia con sal.

## **HUMOR FUERTE**

- Infusión de salvia.
- Mal olor en los pies: rallar jengibre y hervir por quince (15) minutos. Aplicarlo en los pies restregándolo con algodón todas las noches.

## **INDIGESTIÓN**

- Tomar cocimiento de cebolla tres (3) veces al día. No hacerlo con las comidas.

## **INFLAMACIÓN DE AMÍGDALAS**

- Gárgaras de infusión de hojas y flores de albahaca.

## **INFLAMACIÓN EN LA GARGANTA**

- Hacer gárgara de limón con miel o gárgaras de agua con sal tibia.

## **INSOMNIO**

- Infusión de tres (3) hojas de cayena o bonche en medio ( $\frac{1}{2}$ ) litro de agua.
- Infusión de flores y hojas de reseda.
- Comer berenjena.

## **IMPUREZAS EN LA SANGRE**

- Cocimiento de cola de caballo.
- Infusión de albahaca.
- Infusión de cilantro.

# L

## LARINGITIS

- Gárgaras de infusión de jengibre.

# N

## NERVIOS

- Infusión de apio.

## LIMPIEZA DE LA SANGRE

- Infusión de verdolaga.
- Infusión de llantén.
- Tomar jugo de zanahoria en ayuna.

## LOMBRIZ SOLITARIA

- Tomar la sustancia lechosa del tronco de la papaya diluida en agua de coco.

# O

## OTITIS

- Cinco (5) gotas de vinagre en el oído.

## ORZUELO

- Lavado con infusión de manzanilla, luego frotar con cristal de sábila.

## ORINARSE DE NOCHE

- Infusión de llantén.

# P

## PARÁSITOS

- Infusión de ruda vía oral.
- Infusión de sen.
- Infusión de semillas de ajenjo.
- Infusión de hojas y flores de albaca.
- Consumir semilla de papaya seca.
- Consumir semillas de llantén.
- Consumir semillas de ahuyama.

## PÉRDIDA DE APETITO

- Infusión de albahaca.
- Infusión de orégano.
- Infusión de canela.

## PICAZÓN Y ERUPCIONES CUTÁNEAS

- Baño de hojas y corteza de almendra. Colocar cataplasma con las mismas hojas. Baño de ajenjo.

## PICADURA DE INSECTOS

- Aplicar cataplasma de ajenjo y colocar ramas en diferentes partes de la casa para ahuyentar los mosquitos.



## **PIOJO**

- Lavar la cabeza con infusión de anís (invermentina, una gota por cada kilo).

## **PIORREA**

- Buches de agua tibia con bicarbonato.
- Buches de infusión de cola de caballo.
- Masticar hojas secas de albahaca.
- Aplicar limón con motas de algodón sobre la encía y los dientes.
- Comer hojas de lechuga fresca después de cada comida.
- Comer espinaca cruda y prepara jugo para beberlo una (1) vez al día lejos de cada comida.
- Masticar cogollo de guayaba.

## **PRESIÓN ALTA**

- Poner un diente de ajo en un (1) vaso de agua por seis (6) horas, tomarlo en ayuna y durante el día.
- Cocimiento de alpiste, tomar tres (3) veces al día.
- Cocimiento de cola de caballo, tomar dos (2) veces al día.

## **QUEMADURAS (PARA EVITAR QUE SALGAN AMPOLLAS)**

- Cubrir la zona afectada con clara de huevo.
- Aplicar abundante vinagre.
- Lavar con agua fría y colocar cataplasma de papa rayada. Renovar el cataplasma cada tres (3) horas.
- Colocar zanahoria rayada.

# R

## RESFRIADO

- Infusión de jengibre.
- Infusión de manzanilla.
- Infusión de orégano.

## REGULARIZAR LA MENSTRUACIÓN

- Infusión de hojas y flores de albahaca.

## REGULAR EL ESTÓMAGO

- Té de hojas secas y verdes de llantén.

## RIÑONES

- Infusión de barba de mazorca.
- Infusión de cadillo de bolsa.

## RONQUERA

- Jugo de col con miel.

# S

## SINUSITIS

- Consumir agua de coco.
- Infusión de llantén.

# T

## **TOS**

- Infusión de hojas de albahaca.
- Infusión de orégano.
- Té de ajenjo.
- Té de llantén.

# U

## **ÚLCERAS EN LA BOCA**

- Gárgaras con infusión de albahaca.

## **TUMORES CANCERÍGENOS**

- Para prevenir y curar se deben consumir hojas de Kalanchoe (Malamadre o lengua de suegra) en ensaladas o batidos, infusión de hojas y flores de reseda.

# V

## VENTOSIDADES

- Infusión de albahaca
- Infusión de orégano
- Té de ajenjo

## VÓMITOS

- Infusión de albahaca por vía oral
- Té de ajenjo.

## PITAMORRIAL, MALAMADRE

## CONTRAINDICACIONES AJENJO

### NO EXCEDER SU CONSUMO.

Puede producir intoxicación. No dar a niños menores de 10 años.

No exceder consumo de orégano durante embarazo y lactancia.

Contraindicaciones Kalanchoe  
No consumir durante embarazo y lactancia.

**ACHIOTE  
ALBAHACA  
ANAMÚ  
COLA DE CABALLO  
LLANTÉN  
OREGANO  
PAICO  
VERDOLAGA  
YERBABUENA**







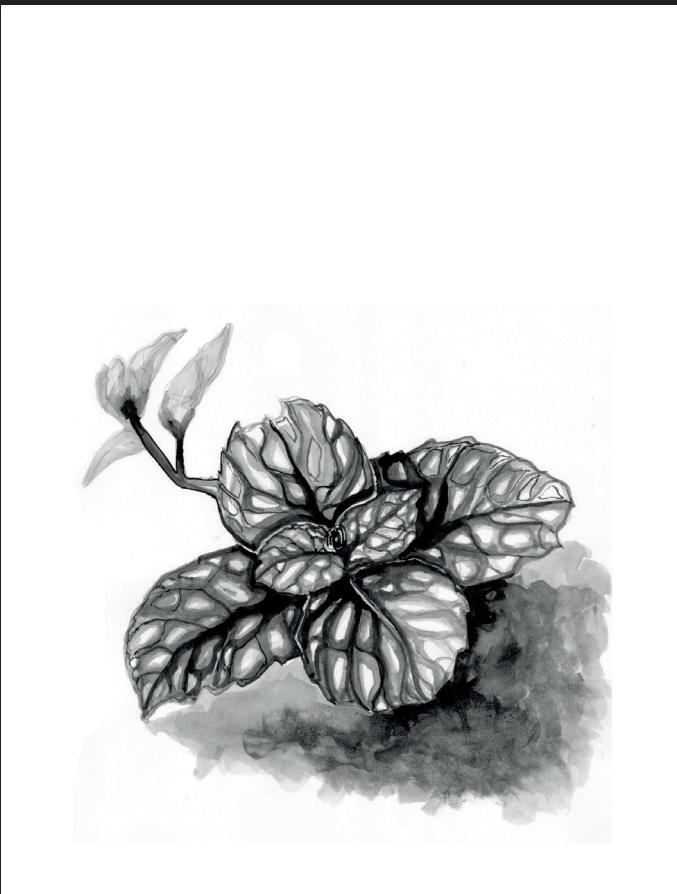












# **CONSUMO DE ALIMENTOS PARA ESTAR SALUDABLES**

## LA VISTA

Zanahoria, calabaza, mango, espinaca, naranja, col. Evitar consumir café, grasas, mantequilla y sal.

## LOS NERVIOS

Avena, frutos secos (almendra, nuez, marañón), lechuga. Evitar consumo de bebidas alcohólicas, café.

## EL CORAZÓN

Chirimoya, anón, guanábana, banano, uva, frutas, verduras. Reducir consumo de sal y azúcar, evitar tabaco y café.

## LAS ARTERIAS

Aguacate, guayaba, ñame, pera, pomelo, fresa, verduras. Reducir huevos, lácteos, café, azúcar blanca, sal, bebidas alcohólicas.

## EL COLESTEROL

Pomelo, ahuyama, ñame, yuca, fresa, aguacate, pera guayaba.

## LA SANGRE

Remolacha, limón (limpia y regenera la sangre, lenteja, maracuyá).

## EL APARATO RESPIRATORIO

Cebolla, limón.

## ESTÓMAGO

Papaya, piña, col, repollo, pimentón, papa.

## INTESTINO

Torombolo, zapote, manzana, maíz.

## APARATO URINARIO

Apio, berenjena, melón, sandía.

## APARATO REPRODUCTOR

Soya, tomate.

## LA PIEL

Maní, frijoles, mango, pepino, zanahoria, coco, verduras.

*Resiste en Verde*

# **LOS MONTES DEJADOS: ESCARBANDO LO PROPIO**

La tierra emanaba los olores de lo dejado, de verdes amargos, agrios y profundos que se extendieron como herencia desde el monte a la ciudad.

La inmensidad de la tierra desde sus terrazas y patios arropaban todo de verdes; las trojas, los potes y los chócoros viejos emplazados desde el carácter y ritualidad de cada planta. El paico, anamú, totumo, mataratón, matandrea, pitamorrial, llantén, ajenjo, toronjil, malamadre, sábila, albahaca, cola de caballo, salvia, orégano, yerba 'e limón, yerba buena, ajo, cebolla y muchas más le permitían al curandero, al sobador, a la partera, a la mae, al pae, al viejo y al joven, preparar los empastes, los colirios, las bebidas y los ungüentos que le daban tranquilidad a los cuerpos estropeados o achacados.

Ese vestigio palpable en las terrazas da vida a un Mandela verde. Cargado de historias del monte que arrastradas hasta estas tierras retoñan en los patios, con la firme intención de esparcir por todo el territorio esas yerbas que alivian el cuerpo y el alma.

Cada tanto y con aviso previo, desde cualquier patio ya sumado, inicia la marcha de las yerbas, de las matas y de los ganchos a enraizar, en un intercambio de verdes saberes que hacen comunidad.

Trae una matica o un ganchito y lo cambias por una planta que no tengas, estamos en Francisco de Paula 1, Manzana, donde Yaquelin. Al lado de la barbería del mono, frente a Las Vegas.

