

**Manejo de Semillas Ancestrales Medicinales Para el Mejoramiento de la Calidad de Vida
de los Habitantes de la Vereda Nueva Floresta. San Vicente del Caguán**



Presentado por:

Henry Valencia Flórez

Raquel Valencia Flórez

**Trabajo de grado como requisito para optar al título de magister en pedagogía ambiental
para el desarrollo sostenible**

Edgardo Jesús Annicchiarico Tejada

Magister

Universidad Popular del Cesar

Facultad de ciencias básicas y educación

Maestría en Pedagogía Ambiental para el Desarrollo Sostenible

**Manejo de Semillas Ancestrales Medicinales Para el Mejoramiento de la Calidad de Vida
de los Habitantes de la Vereda Nueva Floresta. San Vicente del Caguán**

Edgardo Jesús Annicchiarico Tejada

Magister

Valledupar, 2020

Universidad Popular del Cesar

Facultad de ciencias básicas y educación

Maestría en Pedagogía Ambiental para el Desarrollo Sostenible

Valledupar, 2020

Tabla de Contenido

Resumen.....	6
Introducción.....	8
Capítulo 1: Contexto de la Investigación.....	10
Planteamiento del Problema.....	10
Formulación del Problema.....	14
Justificación.....	14
Objetivos.....	15
Objetivo General.....	15
Objetivos Específicos.....	15
Perspectiva de los Investigadores.....	16
Delimitación.....	16
<i>Temática</i>	16
<i>Espacial</i>	16
<i>Temporal</i>	17
Capitulo II.....	17
Antecedentes.....	17
<i>Internacional</i>	17
<i>Nacional</i>	19
<i>Local</i>	21
Referentes Teóricos.....	24
<i>Semillas y Plantas Ancestrales Medicinales</i>	24
<i>Mejoramiento de la Calidad de Vida Gracias a las Plantas Ancestrales Medicinales</i>	25
<i>Problemas de Salud Tratadas por las Semillas y Plantas Ancestrales Medicinales</i>	26
<i>Objetivos y Metas del Desarrollo Sostenibles (ODS) del (PNUD)</i>	29
Referentes Conceptuales.....	32
<i>Semillas Ancestrales Medicinales</i>	32
<i>Plantas Ancestrales Medicinales</i>	33
<i>Calidad de Salud de los Habitantes</i>	39
Marco Contextual.....	42
<i>Ubicación Geográfica</i>	42
<i>Descripción Histórica</i>	45
Marco Legal.....	47

Capitulo III: Marco Metodológico.....	53
Paradigma de Investigación.....	53
Enfoque o naturaleza de la investigación.....	54
Descripción del Problema.....	54
Tipo de Investigación.....	61
Diseño de Investigación.....	61
<i>Población Participante</i>	61
<i>Muestra Participativa</i>	62
<i>Fases del Proceso de Investigación</i>	63
<i>Técnicas e Instrumentos Para la Recolección de la Información</i>	65
<i>Validez y Confiabilidad de los Instrumentos</i>	67
<i>Técnicas de Análisis de la Información</i>	67
<i>Diseño de Intervención:</i>	69
Capitulo IV.....	82
Resultado de los Planes de Acción Transformadora.....	82
Análisis y Discusión de los Resultados.....	84
<i>Transcripción de las Entrevistas Semiestructuradas</i>	85
<i>Análisis de las Entrevistas</i>	110
Conclusiones.....	121
Recomendaciones.....	124
Referencias.....	126
Anexos.....	130

Agradecimientos

Quisiera agradecer primeramente a Dios, por sus grandes bendiciones y personas que me apoyen a cumplir esas metas, que he ido trazando en mi vida como son: a mi madre por ser la que me dio la vida, mi princesa Adriana Shirley por ser mi motivación, mi novio Lenir por ser mi apoyo, mi hermano Henry, por ser el compañero, amigo y además hermano en el proceso de esta investigación, mi amiga Yeiny Carrillo por su valiosas orientaciones y amistad, Renán Torres y su familia por haberme apoyado en el proceso de mis estudios y al profe Edgardo Annicchiarico que nos ha dedicado de su valioso tiempo, acompañamiento en el proceso a nuestra investigación, al profe Yamith Martínez Ramírez por darnos esos consejos valiosos y mi familia, por estar pendiente en nuestro proceso de ir cumpliendo cada día una meta más y la comunidad La Nueva Floresta por su colaboración.

Raquel Valencia Flórez.

Quiero agradecer primeramente a Dios, por las bendiciones recibidas, a mi madre Raquel Flórez y mi hijo Henry Esteban Valencia que son mi motivación y mi esposa Yeiny Carrillo, por ser mi aliento, mi inspiración y mi ayuda idónea en centrar algunas ideas de la investigación, mi hermana Raquel Valencia con la que desarrollamos hombro a hombro esta investigación y mi director de tesis Edgardo Annicchiarico por sus valiosas orientaciones y a la población muestra de la Vereda Nueva Floresta por sus aportes a la investigación.

Henry Valencia Flórez.

Resumen

Este trabajo, se estructura en 4 capítulos como son: el contexto de la investigación donde se expone la problemática y los objetivos que se quieren lograr, seguidamente el capítulo II teniendo en cuenta los aportes de los antecedentes a nivel Internacional, Nacional, Regional y fundamentos legales, conceptuales sobre las plantas medicinales, sin ir a olvidar la ubicación geográfica y contextual de la vereda objeto de estudio, las cuales permiten la creación y organización de la metodología en el tercer capítulo, que permite la construcción de resultado de las acciones transformadoras, en el proceso de formación de la tesis, se determina la investigación cualitativa explicativa, porque facilita la utilización de instrumentos como la entrevista semiestructurada y la observación, para identificar las plantas medicinales que se cultivan en el contexto. En el cuarto capítulo permitió el análisis de resultados de esta investigación que tuvo como objetivo determinar, como mejorar la calidad de vida de los habitantes de la vereda Nueva Floresta de San Vicente del Caguán a partir del uso de semillas ancestrales medicinales.

Summary

This work is structured in four chapters such as: context is the part that exposes the problem of study and the objectives to be achieved, taking into account the contributions of the antecedents at the International, National, Regional level and legal, conceptual foundations on medicinal plants, without forgetting the geographical and contextual location of the path under study, which allow the creation and organization of the methodological framework that allows the construction of the results of the transformative actions, in the thesis formation process, The qualitative explanatory research is determined, because it facilitates the use of instruments such as the semi-structured interview and observation, to identify the medicinal plants that are grown in the context. It allowed the development of this research whose objective was to

determine how to improve the quality of life of the inhabitants of the Nueva Floresta village of San Vicente del Caguán from the use of ancestral medicinal seeds.

Introducción

El uso de Plantas Medicinales, es conocido como “Medicina Alternativa”, donde se aprovecha las propiedades que ofrece la naturaleza y que es utilizada o preparada en diversos tipos de remedios como son: las infusiones, unguento, jarabe, comprimidos, cremas entre otros, que permiten el tratamiento de algún malestar y que se puede tener en la casa y su uso se remonta a la época precolombina.

Este trabajo de investigación se realizó con el fin de Determinar, como mejorar la calidad de vida de los habitantes de la vereda Nueva Floresta de San Vicente del Caguán a partir del uso de semillas ancestrales medicinales, que permitirán tratar enfermedades como; fiebre, gripa, cólicos de menstruación, cólicos comunes, diarrea, inflamación por golpes, picadura del algún animal, entre otras enfermedades a las que están expuestas las personas en el campo, sin tener acceso fácilmente a medicamentos, debido a que no cuentan con un puesto de salud. Se busca una solución a partir del desarrollo de la metodología de la investigación a través de sus 4 capítulos; contexto de la investigación es la parte que expone la problemática de estudio y los objetivos que se quieren lograr, teniendo en cuenta los aportes de los antecedentes a nivel Internacional, Nacional, Regional y fundamentos legales, conceptuales sobre las plantas medicinales, sin ir a olvidar la ubicación geográfica y contextual de la vereda objeto de estudio, las cuales permiten la creación y organización del marco metodológico que permite la construcción de resultado de las acciones transformadoras, en el proceso de formación de la tesis, se determina la investigación cualitativa explicativa, porque facilita la utilización de instrumentos como la entrevista semiestructurada y la observación, para identificar las plantas medicinales que se cultivan en el contexto.

Se puede concluir que la investigación apporto gran ayuda a los habitantes de la vereda la Nueva Floresta, a partir de la entrevistas semiestructurada, observación, y charlas, que

permitieron la construcción del herbario comunitario, la cartilla con todos los conocimientos ancestrales compartidos, sobre el manejo y uso de las propiedades de las plantas medicinales, y el reconocimiento a los Objetivos de Desarrollo Sostenible que permiten a toda costa cuidar del medio ambiente y proporcionar los medios para que las personas se solvente de alimentos y remedios caseros dando así a la solución de la calidad de vida de su salud, de los habitantes de la vereda Nueva Floresta.

Capítulo 1: Contexto de la Investigación

Planteamiento del Problema

Las plantas medicinales abarcan las 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, y su uso está bien establecido y ampliamente reconocido como inocuo y eficaz, según la Organización Mundial de la Salud citada en (Gallegos, 2016). Afirman que los medicamentos herbarios a través del tiempo han ganado prestigio en los países en desarrollo para tratar las enfermedades con métodos conocidos como “medicina tradicional” para satisfacer sus necesidades de atención primaria de salud y que gran parte de los tratamientos implica el uso de extractos de plantas o sus principios activos. También es evidente que las plantas medicinales son muy utilizadas en la medicina moderna como materia prima en la fabricación de medicamentos importantísimos en la salud mundial.

A nivel mundial, la utilización de las plantas medicinales ha ganado espacio y reconocimiento, gracias a sus propiedades curativas, además, al inicio era menospreciado por algunos médicos, pero la distancia entre la medicina tradicional y la medicina moderna se acerca lenta y progresivamente como lo afirma el Doctor Thomas Lambo, Director General Adjunto de la OMS y psiquiatra reconocido internacionalmente, sustenta: “antes, dichas relaciones eran muy tensas, porque los doctores modernos no creían en la medicina tradicional y ni siquiera querían ver a los curanderos tradicionales. (Gallegos, 2016).

Además, tienen importancia social y económica debido al conocimiento ancestral que representan y porque son parte del sustento de muchas familias en los contextos locales.

En Colombia es muy importante el uso de las plantas medicinales como estrategia alternativa para tratar las enfermedades, debido a que no todos cuentan con un poblado o una

ciudad cerca, para acceder a los servicios y a un puesto de salud, pero sigue siendo una práctica habitual los elevados precios de los medicamentos y el difícil el acceso a ellos, por este motivo las comunidades de las zonas rurales del país, utilizan como tradición, otros como un método que en el momento encuentran, para dar solución a la necesidad que su salud lo indique, como lo presenta (Buitrago, Palacios, Perea, & Hincapie, 2018) donde establecen que las plantas medicinales son un recurso importante para la salud de las comunidades rurales de los municipios de Antioquia en Colombia debido a las dificultades que tiene esa población para acceder a los servicios de salud y a sus bajos recursos económicos

En el departamento del Caquetá, aparte de los colonos, predominan tres tribus indígenas y son: Los Coreguaje, los Uitotos y los Embera. Estas familias indígenas están organizadas en resguardos indígenas a lo largo del río Caguán, río Caquetá, río Ortegaza según lo sustentado en (Arango & Gutiérrez, 2004), actualmente los indígenas conservan sus conocimientos del uso de plantas medicinales para curar sus enfermedades, y estos son transmitidos de generación en generación.

El desarrollo de la presente investigación se ubica en el municipio de San Vicente del Caguán, el cual se encuentra la Vereda La Nueva Floresta, que está ubicada en zona litigio con el Departamento del Meta y al norte de ella, está ubicado el Parque Nacional Natural Cordillera Los Picachos, pero cabe aclarar que la vereda no alcanza abarcar en el terreno del parque, perteneciente al núcleo de Asociación de Juntas CORPOMIC; conformada por las veredas: Brisas del Losada, Aquitania, Serranía, Alto Losada, La Nueva Floresta, El Rosal, Minas Blancas.

La economía de la región es la ganadería extensiva con renta en la venta de leche a empresas de lácteos que diariamente realizan la recolección del producto en un vehículo, además cuenta con poca producción agrícola, donde se encuentran fincas pequeñas con

grandes familias que viven humildemente y, por lo tanto, el transporte diario se reduce a un solo vehículo de carga, que realiza ruta recolectando la leche en las diferentes fincas ganaderas de la región donde entra y sale en la mañana.

En el momento que se presente una emergencia de salud por algún habitante de la vereda, no habría como auxiliarlo, debido a que no todos los habitantes cuentan con un transporte particular, su economía es insuficiente para satisfacer estas necesidades y además en la vereda no cuentan con un puesto de salud, que ofrezca el servicio de atención primaria frente a sus enfermedades o accidentes que se presenten en las ocupaciones diarias que normalmente realizan o brindar la venta de medicamentos necesarios, que se requiera, para suplir necesidad de la salud a tiempo como; el golpe de una caída en el momento de desempeñar trabajos en ganadería, la curación de un golpe de un niño que se haya caído de un árbol, dolores o cólicos menstruales, cólicos de una comida que le haya caído mal, dolor de cabeza, inflamación por una herida infectada, fiebre alta, tos y gripe por el cambio del clima, permitiendo que por falta de atención a tiempo se empeore y ponga en riesgo la salud, mientras lo puedan llevar a un hospital.

El hospital más cercano es el de la cabecera municipal del Municipio de San Vicente del Caguán, el cual es de primer nivel y a los pacientes graves los envían en ambulancia con una duración de tres horas y media por una vía con bastantes huecos y desgaste en el tramo hasta el municipio de Puerto Rico y un poco mejor hasta la ciudad de Florencia, a un hospital de tercer nivel donde a veces hay que esperar que lleguen materiales para realizar operaciones quirúrgicas.

En este orden de ideas, se evidencia el peligro de perder vidas humanas por el precario servicio de salud, además se puede evitar la mayoría de complicaciones a causa de

enfermedades con el uso de las plantas medicinales para obtener la cura indispensable y mejora de la calidad de vida de los habitantes de estas comunidades, en lo que corresponde a su salud.

Sin embargo, no hay evidencias que demuestre que en esta comunidad utilice las propiedades curativas de las plantas medicinales como alternativa para curar sus enfermedades, sanar sus heridas de accidentes sufridos en su quehacer diario de su cotidianidad, debido a que la comunidad en su mayoría dejaron atrás y han perdido la cultura y conocimientos de sus ancestros en cuanto a la importancia y al conocimiento frente al manejo del cultivo y uso de las semillas medicinales, las cuales podría suplir en cuanto a remedios para la curación de enfermedades como; fiebre, gripa, cólicos de menstruación, cólicos comunes, diarrea, hinchazón de partes del cuerpo por motivos de golpes, picadura del algún animal y entre otras enfermedades que están expuesto las personas en el campo, por medio de vapores, infusiones, baños, infusión y decocción de plantas medicinales.

Teniendo en cuenta lo anterior es muy importante revisar los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), los cuales se pueda evidenciar la vulneración de ellos, por falta de conocimiento e información, explicados y sustentados claramente en (Gomez, 2018) entre los cuales es pertinente tener en cuenta como son: el Tercer Objetivo: Garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos en todas las edades; el Cuarto Objetivo: Garantizar una educación inclusiva, equitativa y de calidad y promover oportunidades de aprendizaje durante toda la vida para todos; objetivo Décimo Séptimo: fortalecer los medios de ejecución y revitalizar la alianza mundial para el desarrollo sostenible. Y el objetivo No.15 vida de ecosistemas terrestres. “proteger, restablecer y promover el uso sostenible de los ecosistemas

terrestres, gestionar sosteniblemente los bosques, luchar contra la desertificación, detener e invertir la degradación de las tierras y detener la pérdida de biodiversidad.

Formulación del Problema

Teniendo en cuenta el eje problematizado de la propuesta surge la siguiente pregunta:

¿El manejo de semillas ancestrales medicinales en la vereda Nueva Floresta de San Vicente del Caguán, contribuirá a mejorar la calidad de vida de sus habitantes?

Justificación

En la actualidad se ha perdido la cultura de usar plantas ancestrales medicinales en las comunidades rurales, como se evidenció en la vereda Nueva Floresta de San Vicente del Caguán, donde muy pocas personas conocen, siembran y hacen uso de algunas plantas medicinales para contribuir a la recuperación de enfermedades y dolencias, como alternativa para tratar problemas de salud, mientras se asiste al hospital ubicado en la cabecera municipal.

La presente investigación permite reconocer el manejo de estas plantas e investigar las variedades de plantas medicinales cultivadas, los conocimientos en la elaboración de remedios caseros y cuál es su efectividad, al recopilar la información a través de la entrevista semiestructurada, se puede determinar aspectos como: aceptación por las familias, clases de plantas medicinales utilizadas, propiedades curativas, enfermedades a tratar y dosificación de los remedios.

Así mismo, se constata su veracidad a la luz de las investigaciones científicas desarrolladas sobre el manejo de plantas ancestrales medicinales y su pertinencia para tratar las enfermedades y dolencias en los habitantes de la vereda Nueva Floresta de San Vicente del Caguán, como alternativa para mitigar los problemas de salud presentados en la comunidad.

En consecuencia, al análisis realizado, se construyó un herbario para cultivar las diferentes especies de plantas ancestrales medicinales de la región y además se elabora una cartilla sobre las propiedades curativas de estas plantas para usarlas como orientador y material pedagógico para socializarlo en la población sujeto de estudio y posteriormente replicarlo a comunidades circunvecinas.

Objetivos

Objetivo General

Determinar, como mejorar la calidad de vida de los habitantes de la vereda Nueva Floresta de San Vicente del Caguán a partir del uso de semillas ancestrales medicinales.

Objetivos Específicos

- Indagar como el uso de semillas ancestrales medicinales, mejora la calidad de vida de los habitantes de la vereda la Nueva Floresta de San Vicente del Caguán.
- Analizar cómo este proceso de mejora de la calidad de vida puede impulsar un uso sostenible de las semillas ancestrales medicinales en los habitantes de la vereda Nueva Floresta de San Vicente del Caguán.
- Diseñar una guía de conocimiento donde se establezca cuáles son, como se pueden clasificar y utilizar las semillas ancestrales medicinales, como medio que impulse el desarrollo de la calidad de vida de los habitantes de la vereda Nueva Floresta de San Vicente del Caguán.

Perspectiva de los Investigadores

Con el desarrollo de la presente investigación se pretende analizar como el uso de semillas ancestrales medicinales impulsa la mejora de la calidad de vida en los habitantes de la

vereda Nueva Floresta de San Vicente del Caguán y proponer una estrategia para fortalecer este proceso.

Delimitación

Temática

Aspectos que se estudian en el proceso de esta investigación son: Como primero es; Indagar como el uso de semillas ancestrales medicinales, mejora la calidad de vida de los habitantes de la vereda la Nueva Floresta de San Vicente del Caguán. Como Segundo, Analizar cómo este proceso de mejora de la calidad de vida puede impulsar un uso sostenible de las semillas ancestrales medicinales en los habitantes de la vereda Nueva Floresta de San Vicente del Caguán. Como último y tercero Diseñar una guía de conocimiento donde se establezca cuáles son, como se pueden clasificar y utilizar las semillas ancestrales medicinales, como medio que impulse el desarrollo de la calidad de vida de los habitantes de la vereda Nueva Floresta de San Vicente del Caguán.

Espacial

En el Departamento del Caquetá, Municipio de San Vicente del Caguán, en zona rural de dicho municipio, se encuentra ubicada la vereda La Nueva Floresta; en la cual se realiza la siguiente investigación; Manejo de semillas ancestrales medicinales para el mejoramiento de la calidad de vida de los habitantes de la Vereda Nueva Floresta. San Vicente del Caguán.

Temporal

El lapso de la presente investigación es desde el mes de agosto del año 2019 hasta diciembre del 2020.

Capítulo II

Antecedentes

Los antecedentes están directamente relacionados con la presente investigación representando las investigaciones científicas que sustentan experiencias que aportan madures en la implementación de estrategias de investigación y análisis del manejo de plantas ancestrales medicinales y sus avances para mejorar la calidad de vida de los beneficiarios.

Internacional

En la búsqueda de antecedentes investigativos relacionados con el presente tema de investigación se abordaron diferentes plataformas y buscadores especializados que permiten un acercamiento más científico de acuerdo al rigor científico o metodología empleada, en ese sentido tenemos a (Rivero, 2019) con su tesis de Doctorado, titulada “Uso de plantas medicinales en la población de Berisso, su aplicación en los niños: conocimientos, prácticas y valores de la comunidad”. Donde hace la incorporación de las plantas como parte del cuidado de la salud y de la prevención y el tratamiento de enfermedades en el grupo familiar, su aplicación en la población pediátrica, buscando evaluar las prácticas o acciones, los conocimientos o interpretaciones, y las creencias o representaciones que tiene la comunidad sobre el uso de plantas medicinales y su aplicación en la población pediátrica de Berisso.

Esta tesis de doctorado permite a evidenciar, buscar e inculcar que las plantas medicinales son un factor muy importante en las culturas y que gracias al conocimiento e investigaciones que se realizan, evitaría o disminuiría los posibles efectos adversos y lograría intercambiar saberes con los pacientes, respetando su acervo cultural. Al integrar los conocimientos tradicional y científico las medicinas actúan en forma complementaria, perfeccionándose mutuamente con el fin de ayudar al paciente.

Además en el trabajo de investigación (Álvarez Delgadillo, 2019) denominado “Caracterización morfológica, genética y antidiabética de tres especies de plantas medicinales en el estado de Hidalgo, México”. Se sustenta que las plantas, tienen el producto esencial, capas de tratar enfermedades también presentes en nuestras comunidades, siendo un aporte muy importante para la investigación que se adelanta ya que aporta un buen conocimiento de las plantas medicinales, porque son consideradas como una fuente potencial de sustancias químicas con diferentes resultados de actividades en los organismos.

En el ámbito internacional se encuentra también el trabajo realizado por (Ortega, 2019) denominado “Bases comunitarias para el aprovechamiento de las plantas medicinales en Tétela del volcán, Morelos”. Donde muestra las ventajas que en algunos lugares se tiene, gracias a la gran diversidad vegetal, pero del riesgo que se corre ante la inminente desaparición de la flora, por lo cual se acude a las comunidades campesinas e indígenas para que reaccionen, conservando y defendiendo sus territorios.

Por lo anterior, se puede decir, que esta Tesis de Maestría, da gran aporte en cuanto a conocimiento e historia, que permite la relación con lo que en realidad se vive, como, por ejemplo, la pérdida de cultura sobre el conocimiento de nuestros ancestros sobre las plantas medicinales. Y que esta Tesis no lo muestra y que además permite perfilar el esfuerzo que se realizó, para ayudar a incentivar a una comunidad la importancia de recopilar los conocimientos ancestrales sobre la importancia y el beneficio tanto económico y de salud que conlleva el manejo adecuado de las plantas medicinales en nuestra comunidad, como lo fue en la comunidad de Tétela del Volcán.

La investigación adelantada por (Hernandez, 2018) titulada “Significado en las madres del uso de plantas medicinales en el cuidado de la salud del niño”. Permite evidenciar que su objetivo primordial es interpretar el significado del uso de las plantas medicinales y por su

puesto en lo más importante que es la salud de nuestros hijos. Por lo anterior, se puede decir, que esta Tesis de Maestría, aporta el conocimiento y la videncia, de una gran información, comprendiendo la experiencia materna del uso de plantas en el cuidado del niño y Creencias de las madres sobre el uso de plantas en el niño y no solo eso, si no que aportan gran parte de conocimientos sobre las ventajas y desventajas del mal uso de las plantas medicinales y el cual es muy importante para la investigación.

Finalmente dentro de los antecedentes internacionales tenemos a (Ordóñez & Reinoso, 2015) quienes en su investigación titulada “Uso de plantas medicinales por personas de sabiduría del cantón SÍGSIG.” nos permite valorar la riqueza de la sabiduría ancestral con las plantas medicinales. Nuestro conocimiento se fortaleció con estas valiosas experiencias, que, si se complementaran con la medicina occidental, contribuirían a la salud de la población en nuestras comunidades locales.

Nacional

En el ámbito nacional también se encuentran aportes muy significativos entre los cuales tenemos por ejemplo a (Luna & Durango, 2018) con su trabajo de investigación titulado “fortalecimiento del uso tradicional de plantas medicinales en los estudiantes de grado noveno de la institución educativa 24 de mayo de Cereté” en la cual aporta de forma significativa la idea o concepción de que la etnobotánica es una herramienta que une al ser humano con plantas medicinales, útil y necesaria para el rescate y conocimiento de los saberes populares, utilizada por el hombre, para su beneficio y los conocimientos sobre esta disciplina se han adquirido a través de una generación a otra.

De otro lado la investigación realizada por (Baracaldo, 2019) titulada “Narrando prácticas culturales: la compra y venta de plantas medicinales en la plaza de mercado del

Veinte de Julio”. Muestra la vocación que muchos, no ha perdido frente al conocimiento de las plantas medicinales, se puede evidenciar personas capaces de decidir sobre los tratamientos a utilizar para conseguir la cura, a pesar de ver que los avances tecnológicos les superan, las personas continúan vendiendo y comprando plantas medicinales, como una forma alternativa de curar el alma y el cuerpo.

Con el trabajo investigativo de (Coley & Ahumada, 2019) Titulado “Modelo de uso de la planta medicinal *Bursera Simaruba* y su actividad antiinflamatoria”. Los investigadores, buscaron la forma de describir la inmuno-moduladora de los extractos de la planta *Bursera simaruba* y su aplicabilidad terapéutica en el tratamiento de enfermedades inflamatorias, el cual es un árbol comúnmente difundido en Venezuela, Belice, Colombia y Centroamérica y realizando los procesos adecuados, pudieron establecer que la planta *Bursera simaruba* tiene efectos antiinflamatorios y puede ser una opción potencial en el tratamiento de las enfermedades inflamatorias.

Es igualmente importante la investigación realizada por (Santacruz, 2018) en su tesis titulada “Diseñar e implementar cultivos urbanos a partir de los saberes ancestrales de las plantas medicinales como escenario didáctico para la enseñanza aprendizaje de las ciencias naturales y educación ambiental en la institución educativa José Antonio Llorente con estudiantes del grado 9-5”. En donde se promueve el trabajo en conjunto con la comunidad, desde el conocimiento ancestral del territorio del pueblo Pasto en el resguardo del Gran Cumbal a través de los saberes (abuelos, tíos, padres, amigos entre otros), con el fin de fortalecer los conocimientos ancestrales propios de la etnia de Los Pasto, por medio del diseño e implementación de cultivos urbanos.

Esta Tesis de Maestría evidencia el mayor recurso, para así llevar la investigación con el proceso y estrategia pertinente como lo realizaron en la Institución antes mencionada y que

permite no solo, adquirir y revivir conocimientos ancestrales frente al tema de las plantas medicinales, si no que ayudan a inculcar a las futuras generaciones, sobre la importancia del cuidado, manejo del ecosistema y plantas medicinales, lo cual, permitirá tener un mejor equilibrio en futuro tanto económico, como de salud.

Además, en el contexto nacional se encuentra como un muy buen antecedente para la presente investigación, el trabajo investigativo realizado por (Mejía, Pombo, Hernandez, Iregui, & Ronderos, 2019) titulada “Caracterización etnobotánica de las plantas medicinales empleadas en el tratamiento de las enfermedades cardio-metabólicas, Villa de Leyva-Boyacá”, Esta investigación es importante, porque, buscan aclarar la información, acerca de las especies medicinales de uso tradicional en la comunidad del municipio de Villa de Leyva, la cual la podemos encontrar ubicada en la zona central del Departamento de Boyacá, en la provincia del alto Ricaurte, donde utilizan tratamientos que ayudan a mejorar las enfermedades cardiometabólicas (ECM).

Local

Ya en el contexto local es muy significativo el hecho de encontrar antecedentes investigativos muy serios que hace alusión al presente tema de investigación aportando desde el contexto metodológico, teórico y procedimental a partir de experiencias llevadas a cabo en la región amazónica.

En ese orden de ideas se tiene a (Fiagama, Fiagama, & Trujillo, 2017) con trabajo titulado “La medicina tradicional en pueblos indígenas de la amazonia colombiana”, donde evidencian una alternativa en el fortalecimiento de la medicina tradicional como forma efectiva para atender los problemas de la salud en sus comunidades. Mostrando como los indígenas por tradición siguen utilizando las propiedades curativas de las plantas medicinales, trasmitiéndola

de generación en generación a sus descendientes. Por este motivo, esta investigación tiene importancia y relación con lo que vive la comunidad, en la cual se realiza el desarrollo de la tesis de maestría.

Se encuentra en el repositorio de la Uniamazonia un grandioso trabajo investigativo adelantado por (Trujillo & Correa, Plantas usadas por una comunidad indígena Coreguaje en la Amazonia Colombiana, 2010) titulado “Plantas usadas en una comunidad Indígena Coreguaje de la amazonia Colombiana” en la cual resalta los estudios etnobotánicos desde los cuales han registrado el uso de los recursos vegetales por comunidades indígenas, mestizos, afrocolombianos y colonos. Dichos trabajos han empleado diversos enfoques metodológicos para cuantificar el valor de uso de las plantas y hábitats.

El trabajo adelantado por (Quintana, 2012) titulado “Estudio de plantas medicinales usadas en la comunidad indígena Tikuna del alto Amazonas, Macedonia” nos aporta significativamente en el contexto de enlistar o presentar un inventario de las plantas medicinales más utilizadas en la región de la amazonia y que hacen parte de su riqueza cultural. Con ello se enriquece el presente trabajo investigativo llevándonos por un camino de reconocimiento de la biodiversidad y su relación directa con las prácticas culturales autóctonas que fortalecen la medicina tradicional y herbaria.

Por último se hace énfasis en los aportes encontrados en la investigación local de (Frausin, 2010) denominada “ Plantas útiles en una comunidad indígena murui-muinane desplazada a la ciudad de Florencia (Caquetá-Colombia)” en donde establecen una clasificación de las plantas que son usadas en su desarrollo cultural dándonos un referente muy significativo en aras de fortalecer y dar cumplimiento a los objetivos establecidos en el marco del presente proyecto investigativo.

Referentes Teóricos

La presente investigación aborda la temática desde los siguientes ejes temáticos: Semillas ancestrales medicinales, Mejoramiento de la calidad de vida, Objetivos y Metas del Desarrollo Sostenible (ODS).

Semillas y Plantas Ancestrales Medicinales

Las plantas ancestrales medicinales en la vida de la humanidad, ha ganado prestigio y una gran utilidad, siendo utilizadas por el hombre desde tiempos inmemoriales para el alivio o curación de sus enfermedades de acuerdo a lo referenciado en (Baracaldo, 2019) el conocimiento y uso de plantas medicinales desempeñan un papel fundamental en la salud comunitaria de las zonas rurales, puntualizando que gracias a que las comunidades han transmitido los conocimientos de generación en generación, hoy día se cuenta con gran conocimiento científico al respeto.

La (OMS, 2018) definió la Medicina tradicional o ancestral como “la suma total de los conocimientos, capacidades y prácticas basados en las teorías, creencias y experiencias propias de diferentes culturas, bien sean explicables o no, utilizadas para mantener la salud y prevenir, diagnosticar, mejorar o tratar enfermedades físicas y mentales”, entonces, las plantas medicinales son la fuente o materia prima para desarrollar las curaciones con conocimientos ancestrales, desarrolladas principalmente por comunidades indígenas.

Teniendo lo plantado por (Gallegos, 2016) se menciona que la vigencia del uso de especies medicinales está garantizada si se valora el conocimiento que la población tiene, pero, este está ligado fuertemente a la práctica, así es porque el uso continuo permite que las nuevas generaciones conozcan su importancia influyendo en el conocimiento ecológico tradicional.

De la misma forma, (Ortega, 2019), muestra que la cuenca del Río Balsas, es la principal fuente de extracción plantas medicinales silvestres que se comercializan en México. Además, es importante buscar la forma de cultivarlo, en caso contrario se puede extinguir las especies más utilizadas en la demanda para la población tanto rural como urbana.

La etnobotánica, ha trabajado en favor de la relación de la población humana con el medio ambiente, direccionando sus esfuerzos a los diferentes usos y el manejo de la biodiversidad por parte de las poblaciones, enfocando su uso medicinal de las plantas de acuerdo a lo planteado por (Montes Martínez & Correa Martínez, 2018), pero, las zonas urbanas se ha perdido la información y sabiduría de las plantas medicinales, reemplazadas por medicamentos sintéticos y otras serie de productos desarrollados por los avances científicos.

Mejoramiento de la Calidad de Vida Gracias a las Plantas Ancestrales Medicinales

El concepto de calidad de vida se debe establecer desde una perspectiva cultural debido a que presenta cambios dependiendo del momento histórico, la sociedad y cultura. Así que de acuerdo a (Beltroy, 2016) encontraremos en la actualidad, el uso de las plantas ancestrales medicinales en pro del mejoramiento de la calidad de vida en las personas está teniendo un gran reconocimiento y visibilización. Un ejemplo de ello es la comercialización de la stevia. Sin embargo, La FAO y la OMS a través de su Comité Mixto de Expertos en Aditivos Alimentarios reveló que los extractos de stevia que contienen 95% de glicósidos de esteviol son seguros para el uso humano en el rango de 4 mg / kg de peso corporal / día. Debido al poder endulzante de esta planta, es muy poco probable que una persona llegue al tope establecido.

Además, como establece Gallegos (2016). La investigación en este campo ha establecido que el síndrome metabólico que abarca la diabetes, la obesidad y la resistencia a la

insulina está altamente correlacionado con el consumo de azúcar. Los estudios sobre Stevia Rebaudiana Bertoni demuestran que, es utilizada a menudo por la industria alimentaria debido a su contenido de glucósido de esteviol, que es un producto adecuado como edulcorante sin calorías, Stevia tienen propiedades farmacológicas y terapéuticas, que incluyen antioxidantes, antimicrobianos, antihipertensivos, antidiabéticos y anti obesidad, por tanto puede servir como un tratamiento alternativo para enfermedades asociadas con el síndrome metabólico, actualmente considerado un problema de salud pública debido a su creciente predominio. Se postula que la planta de Stevia Rebaudiana Bertoni podría beneficiar a la comunidad medicinal y contribuir así a la promoción de la salud.

Entonces observando las propiedades medicinales de la Stevia, facilita el consumo de líquidos ricos en dulce sin consumir el azúcar que es tan dañino en patologías como la diabetes y la hipertensión, mejorando considerablemente la calidad de vida de los pacientes.

La sostenibilidad ambiental se integra a la calidad de vida, al incentivar la siembra de plantas medicinales para contar con sus propiedades curativas, como alternativa al uso de medicamentos para potenciar o apoyar el efecto de estos, debido a que muchas veces en el sector rural no se cuentan con medicamentos o farmacias cercanas.

Problemas de Salud Tratadas por las Semillas y Plantas Ancestrales Medicinales

Desde la antigüedad las personas han tratado sus problemas de salud con el uso de plantas ancestrales medicinales, actualmente existen hospitales de primer, segundo, tercer y cuarto nivel, a los que se acude dependiendo de la complejidad de la enfermedad y posibilidades de intervenirlas quirúrgicamente, para subsidiar los altos costos de algunos tratamientos médicos o cirugías están los seguros médicos, pero, en la zona rural, no se encuentran o no funcionan los puestos de salud por esto una alternativa para tratar algunos

problemas de salud se acude a las propiedades sanativas de las plantas medicinales que sus pobladores conocen.

En este orden de ideas, científicamente el uso adecuado de las propiedades curativas de las plantas ancestrales medicinales, han sido estudiadas por la Fitoterapia, ciencia avalada internacionalmente en la clasificación de las características de uso, como son: indicación, mecanismo de los principios activos, modo de preparación y posología, efectos adversos, precauciones y contraindicaciones, e interacción farmacológica de la planta con otros medicamentos como lo expresa (Beltróy, 2016).

El avance de la fitoterapia como parte esencial del sistema de salud se logrará con la participación multidisciplinaria de botánicos, químicos, farmacólogos, médicos, industriales, agrónomos, forestales, técnicos, ecologistas, educadores, entre otros mediante la investigación científica, para beneficio de todo y estar seguro del uso según (Rivero, 2019) donde propone un uso apropiado de los productos naturales sobre bases científicas, teniendo en cuenta los conocimientos actuales y la integración de la medicina tradicional y fitoterapia clínica en el sistema de salud, puede ayudar a resolver problemas relacionados con el costo de la salud y responder a la demanda de la población, además, hay que tener en cuenta, el conocimiento profundo en las comunidades indígenas, evidenciado por las curaciones de enfermedades cotidianas y en algunos casos enfermedades graves presentados en su población.

En algunas investigaciones científicas, se evidencia los aportes de las bases de fitoterapia, al estudiar las propiedades curativas de algunas plantas ancestrales medicinales como son:

En las plantas medicinales se identifican las bondades curativas como por ejemplo las del romero, alcachofa y manzanilla, constituyendo un beneficio para la salud de las personas, para aliviar dolencias, contracciones espasmódicas del estómago según (Romero, 2011). La

alcachofa es una de las fuentes vegetales más ricas en calcio, hierro, magnesio y potasio. Contienen los Fito nutrientes, cinarina, y silimarina, dos antioxidantes que promueven la producción de bilis y fortalecen el hígado. Es una planta arbustiva, que puede llegar a crecer hasta dos metros de altura, hojas perennes opuestas estrechas y alargadas. Actúa como estimulante tónico estomacal, antiespasmódico, antioxidante, antiinflamatorio y antiséptico, en casos de diarrea, los dolores abdominales causados por flujo menstrual abundante, favorece la digestión.

Así mismo (Fiagama, Fiagama, & Trujillo, 2017) presentan al eucalipto como planta medicinal más recomendada en el tratamiento de cualquier afección o patología respiratoria por tener propiedades expectorantes, que ayudan a expulsar el moco que se forma en las vías respiratorias y por sus propiedades broncodilatadoras que ayudan a expandir las vías respiratorias; se puede realizar las aplicaciones por medio de masajes en el pecho y espalda con aceite de eucalipto o en infusión.

En Chile el Ministerio de Salud (Minsal.CH, 2018) ha certificado 103 plantas medicinales en el Reglamento del Sistema Nacional de Control de Productos Farmacéuticos de Uso Humano (DS N°3/10), que se enmarcan en la Política Nacional de Medicamentos. Importante es señalar que las hierbas medicinales no reemplazan los tratamientos médicos para las enfermedades. Sin embargo, estas pueden ser un complemento auxiliar para algunas dolencias y malestares, tal como lo han expuesto el Ministerio de Agricultura, a través del Instituto de Desarrollo Agropecuario (INDAP) y de la Fundación de Comunicaciones, Capacitación y Cultura del Agro (FUCOA). Estas publicaciones favorecen los conocimientos de fitoterapias orientadas a desarrollar una vida más sana.

Objetivos y Metas del Desarrollo Sostenibles (ODS) del (PNUD)

Los Objetivos del Desarrollo Sostenibles (ODS) en la presente investigación se relacionan de manera directa como aporte teórico científico con el aval de las naciones unidas y como respaldo legal al ser parte de la política por la preservación del medio ambiente.

Los Objetivos Mundiales, se adoptaron por todos los Estados Miembros en (2015) “como un llamado universal para poner fin a la pobreza, proteger el planeta y garantizar que todas las personas gocen de paz y prosperidad para 2030”, con este fue el fin de organizar las 17 ODS, donde al realizarse, se busca reconocer el equilibrio de la sostenibilidad del medio ambiental, económico y social, pero cumpliendo la promesa de no dejar a nadie atrás (pobreza cero, el cuidado a la naturaleza, hambre cero, SIDA cero y discriminación cero contra las mujeres y niñas).

Teniendo en cuenta la Agenda (2030), para el Desarrollo Sostenible, aprobada en septiembre de 2015 por la Asamblea General de las Naciones Unidas, establece una visión transformadora hacia la sostenibilidad económica, social y ambiental de los 193 Estados Miembros que la suscribieron y será la guía de referencia para el trabajo de la institución en pos de esta visión durante los próximos 15 años y presentada por el Programa de Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD).

A continuación, se nombrarán los objetivos y metas que se tuvieron en cuenta, para dar desarrollo a la tesis, sobre las semillas ancestrales medicinales:

No. 3 Salud y Bienestar; Garantizar una vida sana y promover el bienestar de todos a todas las edades. Este objetivo se ha tenido en cuenta debido a que tiene mucha relación a nuestra tesis, porque es de suma e importancia, la salud de la comunidad general y el buscar una solución que permita, una mejor vida de aquellos que la necesitan. Por consiguiente, se ha trabajado en las siguientes metas; (3.3 Pág. 23) “De aquí a 2030, poner fin a las epidemias del

SIDA, la tuberculosis, la malaria y las enfermedades tropicales desatendidas y combatir la hepatitis, las enfermedades transmitidas por el agua y otras enfermedades transmisibles”. Y su indicador (3.3.5) “el número de personas que requieren intervenciones contra enfermedades tropicales desatendidas.”, esta meta permite, que las plantas medicinales ayuden a mitigar en gran número, las necesidades frente a los diferentes enfermedades que padece la comunidad, teniendo en cuenta la pandemia que en este momento presenta a nivel Nacional e Internacional y de acá al 2030, las familias puedan utilizar las plantas medicinales como alternativa para aliviar las dolencias y enfermedades.

También la siguiente meta del objetivo No.3. (3.b pág. 26) “Apoyar las actividades de investigación y desarrollo de vacunas y medicamentos contra las enfermedades transmisibles y no transmisibles que afectan primordialmente a los países en desarrollo y facilitar el acceso a medicamentos y vacunas esenciales asequibles de conformidad con la Declaración relativa al Acuerdo sobre los Aspectos de los Derechos de Propiedad Intelectual Relacionados con el Comercio y la Salud Pública, en la que se afirma el derecho de los países en desarrollo a utilizar al máximo las disposiciones del Acuerdo sobre los Aspectos de los Derechos de Propiedad Intelectual Relacionados con el Comercio respecto a la flexibilidad para proteger la salud pública y, en particular, proporcionar acceso a los medicamentos para todos” y su indicador (3.b.3) Proporción de centros de salud que disponen de un conjunto básico de medicamentos esenciales asequibles de manera sostenible.

Esta meta y su indicador, permite buscar la manera de darla solución oportuna a la comunidad, referente al derecho de tener un puesto de salud, que le permita acceder más rápidamente y los beneficios en cuanto a lo económico sería satisfactorios. Aunque no fue positiva la respuesta de la solicitud ante los entes gubernamentales, seguirán solicitando el puesto de salud para su comunidad.

El objetivo No. 4: Garantizar una educación inclusiva, equitativa y de calidad y promover oportunidades de aprendizaje durante toda la vida para todos, este objetivo es importante en el proceso que tuvimos en nuestra investigación, debido a que la comunidad de la vereda la Nueva Floresta, tuvieron la oportunidad de cambiar su forma de vivir, o mejor dicho aprender sobre los conocimientos del manejo, como es el caso de las semillas ancestrales medicinales y llevarlo e incluirlo como parte de la vida y tradición de manejo de remedios para la salud y lo cual no solo lo servirá para un día, sino que es un conocimiento que se puede ir transmitiendo en generación en generación sin causar algún daño a nadie.

Y el objetivo No.15 vida de ecosistemas terrestres. “proteger, restablecer y promover el uso sostenible de los ecosistemas terrestres, gestionar sosteniblemente los bosques, luchar contra la desertificación, detener e invertir la degradación de las tierras y detener la pérdida de biodiversidad” este objetivo permite ver los daños que ha venido causando los seres humanos a nuestro ecosistema y debido a esto, e implementamos las siguientes metas (15.6 pág. 68) “Promover la participación justa y equitativa en los beneficios derivados de la utilización de los recursos genéticos y promover el acceso adecuado a esos recursos, según lo convenido internacionalmente” y su indicador (15.6.1 pág.68) “Número de países que han adoptado marcos legislativos, administrativos y normativos para asegurar una distribución justa y equitativa de los beneficios”.

Otra meta sería, (15.a pág. 69)” Movilizar y aumentar significativamente los recursos financieros procedentes de todas las fuentes para conservar y utilizar de forma sostenible la biodiversidad y los ecosistemas” y su indicador (15.a.1 pág. 69) “Asistencia oficial para el desarrollo y gasto público destinados a la conservación y el uso sostenible de la biodiversidad y los ecosistemas”.

Este objetivo y sus 2 metas permitieron, que se pueda utilizar tierras y recursos que aporten al buen manejo de ellas, como lo vemos es buen beneficio, porque se puede reutilizar suelos y el propio ecosistema, para plantar semillas que permitieron el nacimiento de plantas medicinales que ayudaron a la comunidad a tener un recurso, as económico para dar solución a las necesidades que se les presenta frente a la buena salud de la sociedad y el cuidado del ecosistema.

Referentes Conceptuales

El grupo de investigación abordara la temática desde los siguientes ejes temáticos: Semillas y plantas ancestrales medicinales, Plantas ancestrales medicinales, Calidad de vida, Calidad de salud de los habitantes, Apoyo Gubernamental, como se muestra a continuación:

Semillas Ancestrales Medicinales

Las semillas, simiente o pepita como la comunidad de La Nueva Floresta la llaman, hacen parte de una fruta, de una flor, que permite dar la continuidad o nueva vida a una planta; es una estructura que realiza la propagación de las plantas, que de hechos se les llama espermatofitas. Realizan dicha actividad mediante el proceso que hacen los seres humanos. Como es plantar la semilla, en un lugar determinado y los animales, también hace parte de la actividad, debido a que ellos comen frutos o se paran en diferentes ramitas de las plantas y permiten que caigan al suelo o en su pico llevan a diferentes partes, esas semillitas y permiten la propagación de nacimiento de las diferentes clases de plantas.

Pero todo no para ahí, cuando se habla de semillas ancestrales, se refiere a tradiciones antiguas, que ha permitido conocer y llevar el conocimiento de generación en generación, del manejo y germinación de las semillas.

Cuando se refiere a semillas ancestrales medicinales, se está dando referencia a los ancestros, como son los abuelos, tatarabuelos que, de una u otra forma, transmitieron de generación en generación conocimientos sobre los saberes de las culturas indígenas, de los cuales fueron dados por alguna necesidad o un compartir de conocimientos a un amigo en los tiempos pasados sobre el manejo y cultivación de algunas plantas medicinales que han permitido y permitirán sanar heridas físicas y mentales, mediante su uso, como son: los vapores, cocimiento y baños.

La vereda la Nueva Floresta, no cuenta con población indígena en el contexto, pero la comunidad resalta la importancia que tuvo algunos indígenas que, en tiempos pasados, tuvieron contacto verbal con algunos ancestros de la comunidad, como lo son los abuelos y permitieron el conocimiento e importancia del uso de las semillas en remedios caseros, para así aliviar dolencias del cuerpo.

Plantas Ancestrales Medicinales

Dicho con palabras de Francisco Romero (2016), miembro del equipo de Agricultura Urbana del Jardín Botánico de Bogotá (JBB), cuando visito el Herbario de plantas medicinales “me fascina trabajar con estas hierbas porque, primero, son ecológicas, no tienen ningún tipo de pesticidas; segundo, son el principio de la medicina tradicional”, son palabras que lo definen todo, este comentario ayuda a la comunidad de Nueva Floresta a conocer la importancia y la ventaja que tiene las plantas medicinales, al ser utilizadas, como medicamentos en las diferentes enfermedades.

Una planta es cultivada, cuando se le saca de su ambiente natural, se labra la tierra, se abona, se poda y se riega regularmente. De tal forma, que se pueda cultivar y permita la cosecha de semillas, las cuales permitirán compartirse con amigos, vecinos y continuar su propagación, al llegar al cabo, que todos puedan tener un cultivo de diferentes clases de plantas medicinales, donde permitirán ser utilizadas para bienes de salud.

Cuando se habla de plantas medicinales, es cualquier planta, que una o más de sus partes como las (hojas, flores, corteza y raíz) contiene sustancias, que la hacen útil para mejorar la salud de las personas o animales. Cuando se define una planta como medicinal, se debe mencionar obligatoriamente la parte de esa planta que sustenta la actividad curativa.

Cabe agregar, que no, solo se presentan con los medicamentos químicos, sino también, con las plantas medicinales, donde se puede presenciar limitaciones y efectos secundarios que se deben de reconocer a tiempo, no todas las veces sucede, pero cuando no se sabe utilizar inadecuadamente y con irresponsabilidad, los remedios, se encuentra en el proceso, no, con una cura, sino, con unas consecuencias que les tendría en riesgo de salud.

Algunas personas de la comunidad, transmitieron parte del conocimiento de las plantas medicinales y como lo hace notar Ianicelli Jesica (2018) “Las plantas medicinales y aromáticas deben ser valoradas tanto por su valor intrínseco como tales, por su capacidad de producir metabolitos secundarios, su posible uso en las industrias farmacéutica y alimentaria y por sus aplicaciones en medicina tradicional. Además, tienen importancia social y económica debido al conocimiento ancestral que representan y porque son parte del sustento de muchas familias”.

Las plantas son parte del ecosistema viviente de este mundo, son recursos que la naturaleza proporciona como es; los alimentos combustibles y en especial la medicina para muchas enfermedades, como lo dicho la comunidad de Nueva Floresta, pero sin ir a olvidar que produce el oxígeno que respiramos y permite la estabilidad del clima.

Desde donde viene el conocimiento del uso y manejo de aquellas plantas, pasarían a llamarse plantas medicinales ancestrales. Porque, son parte de conocimientos culturales antiguos, que se han venido perdiendo por falta de ser recursivos y menos actualizados con los avances tecnológicos, que han venido ofreciéndonos, día tras día con preparativos, con muchos químicos, que, al aliviarnos de algunas enfermedades, nos ayudan a acelerar otras, por sus sustancias aceleradas que contraen esos preparativos manipulados. En cambio, utilizar las plantas directamente, sin utilizar un conservante que permite que duren más, pero que a las personas perjudicaría sin darse cuenta.

En la vereda la Nueva Floresta se realizó una entrevista y observación por parte del grupo de investigación, donde se pudo realizar una serie de lista de las plantas medicinales más conocidas, lo cual se plasmó en una cartilla teniendo en cuenta sus propiedades curativas y con su respectivo uso. Por esta razón a continuación se mostrará el listado de las plantas medicinales:

Tabla 01 Fuente grupo investigador.

Clasificación de las Plantas Ancestrales Medicinales de la Vereda Nueva Floresta

<i>Nombre Común</i>	<i>Nombre Científico</i>
Ajo	Allium Sativum
Tomillo	Thymus
Diente de león	Taraxacum officinale
Eucalipto	Eucaliptus gobulus
Orégano	Origanum Vulgare L
Yuca	Manihot esculenta
Amapola	Papaver rhoeas
Apio	Apium graveolens
Ruda	Ruta Graveolens L.
Caléndula	Calendula officinalis
Hinojo	Foeniculum Vulgare
Limoncillo	Melissa officinalis
Jengibre	Zingiber Officinale Rosc
Ajenjo	Artemisia absinthium
Mango	Manguifera Indica L
Altamisa	Ambrosia Cumanensis
Totumo	Crescentia Cujete L
Verbena	Heliotropium Indicum L.
Papaya	Carica Papaya L
Albahaca	Ocimun Americanum L

Toronjil	Melissa
Yerba buena	Mentha Piperita L
Sábila	Aloe Vera L
Anamú	Petiverea Alicea Plumier
Llantén	Plantago Major L
Limón	Cytrus limón
Ortiga	Urtica dioica
Romero	Rosmarinus ifficinalis
Manzanilla	Chamomilla recutita
Moringa	Moringa Oleifera

Por ese, motivo se ha venido realizando esta investigación, para dar una mano amiga a aquellos que ha dejado atrás esos conocimientos, o podríamos decir, ese precioso y valioso conocimientos del manejo y cultivación de las plantas medicinales ancestrales y por eso vemos, como principal propósito de la tesis, es inculcar a que la comunidad coja como hábito y costumbre, cultivar las plantas medicinales teniendo en cuenta sus propiedades curativas.

Calidad de Vida. El grupo de investigación, pudo evidenciar, que la calidad de vida de las personas, de las cuales fueron participes de la investigación, sería decir, diferente a muchas. Se va a comparar con las personas que viven en el pueblo, al obsérvalas, solo se ve que corren, que el carro las dejo, corre por que van tarde al trabajo, si alguien de la casa se enfermó, corren a coger el auto del garaje, a coger la moto o más una moto taxi y al hospital por favor, dicen, lo cual es normal en la ciudad, en pocas palabras toda a la mano en cuestión de avances tecnológicos y la ciencia en cuanto medicamentos para la salud. A demás en la ciudad casi no se ven árboles y mucho menos en los patios un cultivo de plantas.

En el contexto, que hemos realizado la investigación, podemos afirmar que es completamente diferente a lo que se ha expuesto anteriormente, sin llegar tanto a explicar

detalladamente el vivir en la ciudad, porque se limitaran entorno investigado, donde si podemos detallar, la calidad de vida que acarrearán todos los días aquellas personas que viven en dicho lugar.

Es una vereda que cuenta con la fortuna de tener parte de cordillera al lado, donde todos los días, se puede respirar aire sin tanta contaminación, un lugar que al amanecer lo despiertan, no la bulla de los carros, si no el cantar de los animales, como, desde los más grandes hasta los más pequeño que se habitan en dichos lugares.

La comunidad de la vereda la Nueva Floresta, es una zona rural donde las personas viven el día tras día, ordeñando sus vacas, cultivando comida, limpiando los potreros y viviendo cada día, el peligro en sus quehaceres, porque, como todos sus habitantes, cuenta con mucho trabajo relacionado con el campo.

La economía de la región es la ganadería extensiva con renta en la venta de leche a empresas de lácteos que diariamente realizan la recolección del producto en un carro, además cuenta con poca producción agrícola, donde se encuentran fincas pequeñas y grandes familias que viven humildemente, por lo tanto, el transporte diario se reduce a un solo vehículo de carga, que realiza ruta recolectando la leche en las diferentes fincas ganaderas de la región donde entra y sale en la mañana, de los habitantes, solo unas pocas familias tienen moto para transporte en las horas del mediodía, la tarde o noche; su economía es insuficiente para satisfacer estas necesidades básicas que presenta deficiencias en la salud de cada uno de los habitantes que viven allí, por falta de un puesto de salud, que ofrezca el servicio de atención primaria en la salud adecuada, frente a sus enfermedades o accidentes que se presenten en las ocupaciones diarias que normalmente realizan, además tener la facilidad de poder comprar y adquirir los medicamentos necesarios que se requiera para suplir necesidad de la salud, además en caso de epidemias tendría que esperar hasta el día siguiente para trasladarse hasta el hospital municipal.

Debido a toda esa rutina y vida que han llevado esta comunidad, se ha realizado una investigación, que ha permitido descubrir que la comunidad, cuenta con conocimientos ancestrales, que les permitirá cambiar esa vida a una nueva, utilizando sus costumbres como ellos lo llaman a su vida diaria, aprendiendo a utilizar las tierras cultivando plantas, que tiene nutrientes medicinales y que de una u otra forma las vemos solo como un jardín o maleza en los predios.

Al tener contactos con las personas o habitantes de la vereda La Nueva Floresta, ellos mismo pudieron encontrarse con ellos mismo, dándose de cuenta que contaban con conocimientos que les podría cambiar un poco la calidad de vida frente a su riesgos que padecen al no tener economía suficiente para comprar medicamentos, al ir observando y hablando sobre sus antepasado y nosotros compartiendo el poco conocimientos que tenemos frente a las planta medicinales, ayudamos a realizar huertas o cultivos como ellos le llaman de plantas que le permitirán ayudar a mejorar la salud.

De esta forma los conocimientos se irán transmitiendo en la familia, como es; la importancia, el manejo y cultivación de plantas medicinales en su casa, de igual forma se plasmó en una cartilla, todos esos conocimientos que se han recopilado de cada planta y como es que se utiliza y para qué sirve. Como son las bebidas de plantas medicinales que permitían quitar esos malestares del cuerpo y nos ayudaba a sentirnos mejor para correr, brincar y molestar como lo decía una de las mujeres de nuestra comunidad.

Calidad de Salud de los Habitantes

En Colombia es muy importante el uso de las plantas medicinales como estrategia alternativa para tratar las enfermedades en especial las personas que viven en la zonas rurales, son las que más se benefician y utilizan las plantas, por motivo de estar lejos de los poblados y de

no contar con puesto de salud en su región, teniendo en cuenta (Baracaldo, 2019) donde plantea que las plantas medicinales son un recurso importante para la salud de las comunidades rurales debido a las dificultades que tiene esa población para acceder a los servicios de salud y a sus bajos recursos económicos.

La investigación se inició, en la comunidad de la vereda La Nueva Floresta, donde no se pudo encontrar evidencias que demuestre que en esta comunidad utilice las propiedades curativas de las plantas medicinales como alternativa para curar sus enfermedades, sanar sus heridas de accidentes sufridos en su quehacer diario de su cotidianidad, debido a que la comunidad en su mayoría dejaron atrás y han perdido la cultura y conocimientos de sus ancestros en cuanto a la importancia y al conocimiento frente al manejo del cultivo y uso de las semillas medicinales, las cuales podría suplir en cuanto a remedios para la curación de enfermedades como; fiebre, gripa, cólicos de menstruación, cólicos comunes, diarrea, hinchazón de partes del cuerpo por motivos de golpes, picadura del algún animal y entre otras enfermedades que están expuesto las personas en el campo. Y sin olvidar, mencionar que no cuenta con un puesto de salud en la vereda que ayude a la comunidad a manejar y encontrar solución frente a sus enfermedades antes mencionadas y el casco urbano lejos. Mucho no cuentan con un transporte a la mano para una emergencia de salud.

El uso de las plantas medicinales ante la actual pandemia del COVID-19, ha causado revuelo en la comunidad de la Nueva Floresta y ha permitido de tal manera a que la comunidad utilice las plantas medicinales para hacerse sahumero de limpieza y tomas de infusión caliente de plantas medicinales, que según ellos ayudan a mantener la mente clara, bajar la tensión y subir las defensas del cuerpo, la cual ayudara a combatir los virus, sin estar completamente confirmado por los científicos o que se haya escuchado un remedio que combata el virus a nivel mundial.

La comunidad está utilizando estas plantas para ayudar a estar bien y de igual forma, están acatando los protocolos que el ministerio de salud mantiene compartiendo por los medios de comunicación. Además, se pudo observar que las gripas normales, se han aumentado por motivos del clima, la comunidad ha utilizado los vapores e infusiones de las plantas medicinales que han ido poco a poco sembrando en su casa y ha permitido que los niños y adultos mejoren y no padezcan de fiebre alta, en cuanto a los golpes o traumatismos hacen uso de algunas hierbas que ayudan a reducir estos traumatismos.

Todo esto ha permitido que la comunidad cuente con una mejor calidad de salud en su vida cotidiana y los niños han aprendido a plantarlas y ayudar a cuidarlas, conociendo la importancia y su nombre, características que las componen físicamente a cada planta. Teniendo en cuenta lo que ha ayudado a mejorar sus heridas y enfermedades, permitiendo estar sano.

Falta de Apoyo Gubernamental

Los derechos que de una u otra forma son vulnerados por entes gubernamentales, que no ayudan a cumplir con lo que cada persona tiene por derecho.

Menciona Manoj Kumar Sarkar, autor de estrategias de gestión para plantas medicinales endémicas y amenazadas en India, en una entrevista con Global Ideas “por todo el mundo, la inversión en protección de Fauna es mucho mayor que la inversión protección de flora, donde se incluyen las plantas medicinales”

Teniendo en cuenta lo mencionado anteriormente, la versión de la comunidad de la vereda La Nueva Floresta, que la vereda tiene formada la Junta de Acción comunal con Personería Jurídica, la cuál es la presentación de la comunidad legal frente al estado, han gestionado la directiva de dicha junta, frente a la Alcaldía y Gobernación del Caquetá, para la construcción de puentes y maquinarias que arreglen la vía de la vereda al casco urbano en los tiempos de verano,

pero la comunidad no tenía el conocimiento que podían exigir, recursos que les permita ayudar con talleres y capacitaciones con respeto al uso y manejo adecuado de las plantas medicinales.

De igual forma, en el transcurso del proceso de investigación, por medio de las entrevistas y charlas y talleres de sensibilización, desarrolladas a la comunidad de la vereda, se pueden dar de cuenta en las intervenciones que la comunidad no han gestionado puestos de salud, pero que de igual forma se les compartió la información del derecho que tiene de comunidad y más por estar tan retirado del casco urbano, tiene el derecho de gestionar con el hospital y alcaldía un puesto de salud en la comunidad y su representación medica con lo es, una promotora de salud, que esté al frente alguna eventualidad médica para atender.

Teniendo en cuenta las entrevista y la información que ha compartido secretaria de salud, sobre la Pandemia y las ayudas, que está dando el Gobierno frente al gran riesgo de salud que presenta, no solo la vereda la Nueva Floresta, si no todo el mundo, la comunidad no toda ha salido beneficiada, han sido muy contados y los diálogos verbales que se han podido realizar con la comunidad, los entes gubernamentales, tiene bastante olvidada esta comunidad campesina como lo es la vereda La Nueva Floresta de la zona rural del Municipio de San Vicente del Caguán.

Marco Contextual

Para realizar la investigación sobre las plantas medicinales en la vereda la Nueva Floresta, tuvo que primero buscar la manera de conocer la ubicación y el tiempo, que se debe utilizar para llegar al lugar y así dar a conocer de manera general como es la: ubicación Geográfica y la Descripción Histórica de la vereda objeto de investigación. Como lo mostraremos a continuación:

Ubicación Geográfica

El Municipio de San Vicente del Caguán, se encuentra ubicado en la Zona central sur de Colombia, en el departamento del Caquetá. Uno de los 32 departamentos, de la República de Colombia, en la región de la Amazonia, la cual está limitando al norte con el departamento del Meta y Guaviare, al noreste con el departamento de Vaupés, al sur con el departamento de Amazonas y Putumayo y al oeste con Cauca y Huila.

Como municipio, San Vicente del Caguán, se encuentra ubicado a 151 Km al nororiente de Florencia, capital departamental y, además; se puede decir, que es la segunda ciudad más importante del departamento del Caquetá y de toda la región de la Amazonia Colombiana.

Para llegar al municipio de San Vicente del Caguán, se puede por la carretera Marginal de la selva desde la capital de Florencia, donde le tomaría aproximadamente alrededor de unas 3 horas y media de viaje en carro y tendría que pasar por los municipios de Montañita, Paujil, Doncello y Puerto Rico para así llegar, como se puede ver a continuación y poder ver la majestuosidad de fauna y flora que rodea todo el camino hasta llegar al municipio.

El municipio de San Vicente del Caguán, cerca del 25% de su territorio se encuentra conformado por la reserva forestal de la Amazonia, en el extremo norte del municipio hay parte del Parque Nacional Natural Cordillera los Picachos, donde limita con la reserva campesina y en el área limítrofe con el departamento del Meta, está localizada parte del globo de terreno

reservado por la Agencia Nacional de Hidrocarburos para la exploración y explotación de estos recursos y bañada por los ríos del Caguán y Yará.

Con respecto al sector urbano del Municipio Colombiano de San Vicente del Caguán, se encuentra dividido en 14 Inspecciones de Policía y compuesta por 287 veredas. En una de las Inspecciones que tiene el municipio, se encuentra entre ellas la Inspección Central. Donde se encuentra ubicado la Vereda Nueva Floresta a sesenta kilómetros de la cabecera municipal: con veinte kilómetros de vía pavimentada hasta llegar a Minas Blancas, un pequeño caserío y cuarenta kilómetros de carretera terciaria.

En esta comunidad viven personas de bajo nivel económico y por lo tanto, el transporte diario se reduce a un solo vehículo de carga, que realiza ruta recolectando la leche en las diferentes fincas ganaderas de la región donde entra y sale en la mañana, de los habitantes, solo unas pocas familias tienen moto para transporte; en el momento en que se enfermen o tenga un accidente un niño o un adulto, no habría como auxiliarlo debido a que no todos los habitantes cuentan con un transporte particular en las horas del mediodía, la tarde o noche; su economía es insuficiente para satisfacer estas necesidades básicas que presenta deficiencias en la salud de cada uno de los habitantes que viven allí.

De igual manera esta comunidad se encuentra organizada legalmente frente al estado colombiano, ya que tienen una Junta Acción Comunal con Personería Jurídica que los reconoce y que les permite recibir y gestionar ayudas de parte del estado; pero ni así, la comunidad cuenta con un puesto de salud en la vereda, que permita atender a los habitantes sus enfermedades de salud.

Descripción Histórica

El Municipio de San Vicente del Caguán fue fundado el 27 de septiembre de 1898, por Juan Vicente Quesada, José María Camargo, Gabriel Perdomo, Nepomuceno Perdomo y el fraile capuchino Marcelo en uno de los campamentos sobre el río Caguán que también se encontraba en el camino real que conectaba con Puerto Rico (Caquetá), con Algeciras (Huila). Los Capuchinos en este momento hacían labores de evangelización desde Quito y Pasto hacia la parte interior de la Amazonía, llegando hasta la selva húmeda de Caquetá. En el camino pusieron nombres italianos con referencia al origen de su comunidad religiosa. Por eso se fundaron en el departamento de Caquetá los pueblos de Milán, Florencia y Belén entre otras.

El nombre de San Vicente le fue dado a nuestro pueblo por el cura capuchino en honor a San Vicente de Paúl, siendo el 27 de septiembre el día de su muerte. En agosto de 1905 se creó el corregimiento del Caguán dentro de la Intendencia del Alto Caquetá, que tuvo como capital a San Vicente del Caguán, ya que Florencia por ese entonces apenas había sido fundada. Mediante acta 462 del 17 de junio de 1912 el Gobierno Nacional constituyó a Caquetá como Comisaría, de la cual San Vicente del Caguán, ya convertido en corregimiento, pasó a ser la capital. Es hasta 1932 en medio del conflicto fronterizo con Perú, que Florencia por su ubicación estratégica sobre el río Caquetá se convierta en la capital de la Comisaría del Caquetá.

En marzo de 1950, mediante decreto 963 del ministerio de gobierno, el Caquetá se convierte en Intendencia y San Vicente del Caguán se constituye como municipio. Limita por el norte con el departamento de Meta, por el oriente con el departamento de Guaviare y el municipio de Solano, por el sur con los municipios de Solano y Cartagena del Chaira y por el occidente con el municipio de Puerto Rico y el departamento del Huila.

La comunidad de la vereda la Nueva Floresta, hasta el año 1991, pertenecían a la junta de Acción Comunal Alto Losada, debido a que, en ese tiempo todo era montaña, y no existían

carreteras como ahora, en ese entonces tocaba a pie o en bestias de montar, para desplazarse de un lugar a otro, entonces algunos fincaríos se reunieron donde don Alfredo Murcia, dialogaron todos, llegando al acuerdo de realizar las vueltas necesarias para formar la vereda y conformar la Junta de Acción Comunal, con su personería jurídica, que lo permita reconocer legalmente frente al estado y así empezar a gestionar ayudas para la escuela y la realización de una carretera, que comunique con la zona urbana o la cabecera municipal de San Vicente del Caguán. De igual forma buscaron el nombre que le darían a su vereda, donde todos los fincaríos asistente decidieron el nombre de la Nueva Floresta.

La Vereda la Nueva Floresta fue fundada y creada con la Personería Jurídica 0049, el 30 de marzo de 1992, quedando conformada con la representación de la siguiente directiva de la Junta de Acción Comunal La Nueva Floresta: como presidente Alfredo Murcia Rodríguez, como tesorero Francisco Rodríguez, como Fiscal Edgar Parra, como vicepresidente Israel Salgado.

El día 28 de mayo del 1992, el señor Francisco Quesada, dona una etaria de tierra de su finca para la construcción de la escuela de la vereda y la comunidad se compromete a construir la escuela.

Esta vereda, colinda con las veredas; al norte con la vereda Brisas del Losada, al sur con la vereda el Rosal, al oriente con la vereda la Azucena y el río el Losada y al occidente con la vereda Honduras. Esta vereda se encuentra en zona litigio con el Departamento del Meta y al norte de la vereda está ubicado el Parque Nacional Natural Cordillera los picachos, pero cabe aclarar que la vereda no alcanza abarcar en el terreno del parque nacional natural Los Picachos.

Marco Legal

A nivel mundial la organización de Naciones Unidas (ONU) ha trabajado incansablemente para beneficiar el medio ambiente a través de varios congresos internacionales

como La Agenda 21 celebrada en Rio de Janeiro Brasil en 1992, consecuente dio origen a los ODS, objetivos que promueven el desarrollo sostenible del medio ambiente y entre ellos, de las plantas ancestrales medicinales, además se han creado otras leyes internacionales, nacionales y locales que promuevan el manejo de semillas ancestrales medicinales que relacionaremos a continuación.

Leyes o Conferencias	Que rige la ley	Relación con el manejo de plantas ancestrales medicinales
A nivel internacional tenemos las siguientes conferencias y acuerdos que favorecen el manejo sostenible de plantas ancestrales medicinales:		
(ONU, Conferencia internacional sobre medio ambiente, 1968)	Se promovió el encuentro mundial sobre la problemática ambiental	Primeros acuerdos sobre el cuidado ambiental a nivel mundial que favorece las plantas, siendo estas partes del ambiente.
Conferencia en Estocolmo (1972) PNUMA	Organizado por Naciones Unidas para el medio ambiente.	Proceso factible al cuidado de las plantas medicinales.
La Consulta Internacional de Conservación de Plantas Medicinales que dio a luz la declaración «Salve vidas salvando plantas».	El 26 de marzo de 1988, cuando la OMS, la UICN y el WWF realizaron en Chiang Mai, Tailandia y de la iniciativa “People And Plants” fue el Directorio de conservación de plantas medicinales publicado por la Agencia para la	Fue el reconocimiento internacional que le dio las organizaciones mundiales a las plantas medicinales como alternativa contribuyendo a aliviar parcial o totalmente las dolencias y enfermedades presentadas en las

		Conservación de la Naturaleza de Alemania Federal (1996), en el cual figuran 80 países y más de 120 instituciones, incluyendo a Colombia.	personas.
La Agenda 21 celebrada en Rio de Janeiro Brasil en 1992		Es un plan estratégico para este nuevo siglo y se implementó la concepción de desarrollo sostenible para contribuir al cuidado del medio ambiente.	El desarrollo sostenible es una de las variables presentadas en la investigación manejo de plantas ancestrales medicinales.
La Conferencia de las Naciones Unidas sobre Medio Ambiente y Desarrollo en Johannesburgo, Sudáfrica, en 2002		(ONU, Medio ambiente y desarrollo sostenible, 2002), incorporada como una nueva meta en los objetivos de Desarrollo del Milenio, ratificado en Colombia por medio de la Ley 165 de 1994.	La ley 165 ratificada en 1994 y creada en Rio de Janeiro en 1992 ratifica el cuidado a la diversidad biológica incluyendo a las plantas medicinales como parte de ella.
A nivel nacional tenemos las siguientes leyes y decretos que favorecen el manejo sostenible de plantas ancestrales medicinales.			
Constitución Política de Colombia de 1991	Artículo 8.	Es obligación del Estado y de las personas proteger las riquezas culturales y naturales de la nación.	Directamente se incluye a las plantas ancestrales medicinales en dos aspectos, la primera como parte de la cultura ancestral medicinal y en segunda instancia como riqueza natural.

	Artículo 49	La atención de la salud y el saneamiento ambiental son servicios públicos a cargo del Estado.	El manejo de las plantas ancestrales medicinales influye de manera positiva en la salud de los colombianos.
	Artículo 79	Todas las personas tienen derecho a gozar de un ambiente sano. La Ley garantizará la participación de la comunidad en las decisiones que puedan afectarlo. Es deber del Estado proteger la diversidad e integridad del ambiente, conservar las áreas de especial importancia ecológica y fomentar la educación para el logro de estos fines.	El manejo de las plantas medicinales se encuentra amparado por esta ley al influir en la consecución de un ambiente sano y de importancia ecológica.
	Artículo 80	El Estado planificará el manejo y aprovechamiento de los recursos naturales, para garantizar su desarrollo sostenible, su conservación, restauración o sustitución.	Se relaciona con la investigación sobre el manejo sostenible de las plantas medicinales en los aspectos ambientales por ser parte de ella.
	Artículo	La dirección general de	Se relaciona

	334	<p>la economía estará a cargo del Estado. Este intervendrá, por mandato de la Ley, en la explotación de los recursos naturales, en el uso del suelo, en la producción, distribución, utilización y consumo de los bienes, y en los servicios públicos y privados, para racionalizar la economía con el fin de conseguir el mejoramiento de la calidad de vida de los habitantes, la distribución equitativa de las oportunidades y los beneficios del desarrollo y la preservación de un ambiente sano</p>	<p>directamente con la investigación sobre el manejo sostenible de plantas ancestrales medicinales en varios aspectos, primero en la economía por ser sostenible. Segundo por ser un servicio de la salud y tercero con su implementación mejora la calidad de vida.</p>
	Artículo 366	<p>El bienestar general y el mejoramiento de la calidad de vida de la población son finalidades sociales del Estado. Será objetivo fundamental de su actividad la solución de las necesidades insatisfechas de salud,</p>	<p>Se relaciona directamente con la presente investigación del manejo sostenible de plantas ancestrales medicinales en aspectos sociales como mejorar la calidad de vida y en solucionar necesidades</p>

		educación, saneamiento ambiental y agua potable. Para tales efectos, en los planes y presupuestos de la nación y de las entidades territoriales, el gasto público social tendrá prioridad sobre cualquier otra asignación	insatisfechas de salud.
La Ley 99 del medio ambiente		creo al SINA al frente de las políticas Nacionales del medio ambiente, fortaleciendo los comités técnicos interinstitucionales de educación ambiental, la dimensión ambiental en la educación formal y la dimensión ambiental en la educación no formal	Se relaciona directamente porque el SINA controla directamente todo lo relacionado con el medio ambiente en Colombia.
La Resolución No. 5107 de 2005		por la cual se adopta el instrumento de verificación de cumplimiento de condiciones sanitarias para los laboratorios que elaboren productos Fito terapéuticos	Se relaciona con el manejo de plantas ancestrales medicinales en la medida que estas sirven como materia prima en los procesos Fito-terapéuticos.
la Resolución no. 2834 de 2008		por la cual se adopta el <i>Vademécum colombiano de plantas medicinales y</i>	Se relacionan directamente porque en ella esta los lineamientos

	<p>se establecen los lineamientos para su actualización, en el que se reglamentan las especies vegetales de uso medicinal y que incluye 127 especies, de las cuales solo 38 son nativas del neo-tropical, correspondientes al 30% del total de especies aprobadas (Lozano, 2010).</p>	<p>de uso de las plantas ancestrales medicinales para aliviar parcial o totalmente las enfermedades o dolencias en las personas.</p>
<p>A nivel local tenemos las siguientes leyes y decretos que favorecen el manejo sostenible de plantas ancestrales medicinales.</p>		
<p>el artículo 29 de la Ley 99 de 1993, el artículo 45 del Acuerdo de Asamblea Corporativa No. 001 de 2008</p>	<p>es creado la Corporación para el Desarrollo Sostenible del Sur de la Amazonia CORPOAMAZONIA</p>	<p>Se relaciona directamente con la presente investigación del manejo de plantas ancestrales medicinales porque es la corporación encargada de la protección ambiental en el Departamento del Caquetá.</p>

Capítulo III: Marco Metodológico

Paradigma de Investigación

El Paradigma de la investigación empleado es cualitativo, debido a que este permitió percibir la vida social y características generales del contexto, donde se realizó la investigación sobre el manejo de semillas ancestrales medicinales como alternativa para potenciar la mejora en la calidad de vida de los habitantes de la vereda Nueva Floresta de San Vicente del Caguán y a partir de las categorías de análisis que son: manejo de semillas ancestrales medicinales y calidad de vida, comprender el impacto que genera en la comunidad. Según (Hernandez Sampieri, 2014) “en la ciencia un paradigma es un conjunto de realizaciones científicas universalmente reconocidas que, durante cierto tiempo proporcionan modelos de problemas y soluciones a una comunidad científica”.

El paradigma es cualitativo, porque establece conclusiones a partir de la observación de hechos y la implementación de entrevistas semiestructuradas aplicadas a la muestra participativa, para entender el contexto, es subjetiva, es abierta y flexible, utiliza un método de análisis cualitativo. Según Max Weber, referenciado en (Burgardt, 2004) el paradigma cualitativo, reconoce que además de la descripción y medición de las variables sociales, deben considerarse los significados subjetivos y el entendimiento del contexto donde ocurre el fenómeno.

Enfoque o naturaleza de la investigación

El enfoque de la presente investigación es cualitativo porque permite explorar y analizar el uso de las plantas ancestrales medicinales como alternativa para mejorar la calidad de vida de los habitantes de la vereda Nueva Floresta de San Vicente del Caguán.

Según (Hernandez Sampieri, 2014), en el enfoque cualitativo se caracteriza por planteamientos abiertos que van enfocándose, se desarrolla en ambientes naturales y los

significados se extraen de los datos, consta de procesos inductivos, recurrente y analiza múltiples de realidades subjetivas, y contiene bondades como: profundidad de significados, amplitud, riqueza interpretativa y contextualiza el fenómeno.

Descripción del Problema

La presente investigación se desarrolla en el municipio de San Vicente del Caguán, en la Vereda Nueva Floresta, ubicada en zona litigio con el Departamento del Meta, al norte de ella, se encuentra ubicado el Parque Nacional Natural Cordillera Los Picachos, pero cabe aclarar que la vereda no alcanza abarcar el terreno del parque, esta pertenece al núcleo de Asociación de Juntas CORPOMIC; conformada por las veredas: Brisas del Losada, Aquitania, Serranía, Alto Losada, La Nueva Floresta, El Rosal, Minas Blancas.

Esta región se caracteriza por la ganadería extensiva con renta en la venta de leche a empresas de lácteos que diariamente realizan la recolección del producto en un vehículo, además cuenta con poca producción agrícola, donde se encuentran fincas pequeñas con grandes familias que viven humildemente y, por lo tanto, el transporte diario se reduce a un solo vehículo de carga, que realiza ruta recolectando la leche en las diferentes fincas ganaderas de la región donde entra y sale en la mañana.

Hay una situación compleja, puesto que en el momento que se presente una emergencia de salud por algún habitante de la vereda, es difícil auxiliarlo, debido a que no todos cuentan con un transporte particular, su economía es insuficiente para satisfacer estas necesidades, y además en la vereda no hay un puesto de salud que ofrezca el servicio de atención primaria, para la atención de enfermedades o accidentes que se presenten en la cotidianidad o brindar la venta de medicamentos necesarios, para suplir la necesidad de salud a tiempo como; el golpe tras una caída, la curación de una herida, dolores, cólicos menstruales, fiebre alta, tos y gripe por el

cambio del clima, que por falta de atención a tiempo puede empeorar y poner en riesgo la salud, mientras lo puedan llevar a un hospital.

El hospital más cercano es de primer nivel y se encuentra en la cabecera municipal del Municipio de San Vicente del Caguán, a los pacientes graves los remiten a la ciudad de Florencia, a un hospital de segundo nivel.

A partir de esta circunstancia, es importante destacar, que en la comunidad no se evidencia que se utilice las propiedades curativas de las plantas medicinales como alternativa para tratar sus enfermedades y dolencias, pues la mayoría han perdido los conocimientos de sus ancestros en cuanto al manejo, cultivo y uso de las semillas medicinales, así como la realización de vapores, infusiones, baños y decocción de plantas medicinales.

Siendo así, la presente investigación se relaciona directamente con tres de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), donde se evidencia que por falta de conocimiento e información no se desarrollan en la comunidad, entre los cuales tenemos: el Tercer Objetivo: Garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos en todas las edades; el Cuarto Objetivo: Garantizar una educación inclusiva, equitativa y de calidad y promover oportunidades de aprendizaje durante toda la vida para todos; y el objetivo No.15 vida de ecosistemas terrestres. “proteger, restablecer y promover el uso sostenible de los ecosistemas terrestres, gestionar sosteniblemente los bosques, luchar contra la desertificación, detener e invertir la degradación de las tierras y detener la pérdida de biodiversidad, los cuales se verían inmersos al implementar el manejo de plantas ancestrales medicinales en la vereda Nueva Floresta de San Vicente del Caguán.

Teniendo en cuenta el eje problematizado de la propuesta surge la siguiente pregunta:

¿El manejo de semillas ancestrales medicinales en la vereda Nueva Floresta de San Vicente del Caguán, contribuirá a mejorar la calidad de vida de sus habitantes?

Justificación. En la actualidad se ha perdido la cultura de usar plantas ancestrales medicinales en las comunidades rurales, como se evidenció en la vereda Nueva Floresta de San Vicente del Caguán, donde muy pocas personas conocen, siembran y hacen uso de algunas plantas medicinales para contribuir a la recuperación de enfermedades y dolencias, como alternativa para tratar problemas de salud, mientras se asiste al hospital ubicado en la cabecera municipal.

La presente investigación permite reconocer el manejo de estas plantas e investigar las variedades de plantas medicinales cultivadas, los conocimientos en la elaboración de remedios caseros y cuál es su efectividad, al recopilar la información a través de la entrevista semiestructurada, se puede determinar aspectos como: aceptación por las familias, clases de plantas medicinales utilizadas, propiedades curativas, enfermedades a tratar y dosificación de los remedios.

Así mismo, se analizó su veracidad a la luz de las investigaciones científicas desarrolladas sobre el manejo de plantas ancestrales medicinales y su pertinencia para tratar las enfermedades y dolencias en los habitantes de la vereda Nueva Floresta de San Vicente del Caguán, como alternativa para mitigar los problemas de salud presentados en la comunidad.

Teniendo en cuenta el objetivo general de la presente investigación. “Determinar, como mejorar la calidad de vida de los habitantes de la vereda Nueva Floresta de San Vicente del Caguán a partir del uso de semillas ancestrales medicinales”. Es necesario plantear los alcances de los objetivos específicos para evaluar si estos aportaron para dar solución al problema.

El objetivo específico No 1, “Indagar como el uso de semillas ancestrales medicinales, mejora la calidad de vida de los habitantes de la vereda la Nueva Floresta de San Vicente del Caguán”, permite elaborar las dos categorías de análisis que son:

- El manejo de plantas ancestrales medicinales.
- La calidad de vida de las personas.

En este sentido y en relación a las categorías de análisis se seleccionó las técnicas e instrumentos de recolección de información como es la entrevista semiestructurada, que permitió indagar sobre los conocimientos de la comunidad de la vereda Nueva Floresta de San Vicente del Caguán, sobre el manejo de las plantas ancestrales medicinales y su utilización en la cotidianidad.

El objetivo específico No 2 “analizar cómo este proceso de mejora de la calidad de vida puede impulsar un uso sostenible de las semillas ancestrales medicinales en los habitantes de la vereda Nueva Floresta de San Vicente del Caguán”. Al analizar la información recolectada a través de la entrevista semiestructurada desarrollada en la población muestra, se evidencio poco uso de las plantas medicinales ancestrales, así mismo a la luz de las investigaciones científicas relacionadas con las plantas medicinales sustenta el fortalecimiento de la calidad de vida a través del uso de las propiedades curativas de las plantas como alternativa para solucionar las dolencias y enfermedades presentadas en la población.

El objetivo específico No 3 “diseñar una guía de conocimiento donde se establezca cuáles son, como se pueden clasificar y utilizar las semillas ancestrales medicinales, como medio que impulse el desarrollo de la calidad de vida de los habitantes de la vereda Nueva Floresta de San Vicente del Caguán”, teniendo en cuenta el análisis desarrollado con el objetivo no. 2 y su relación con el objetivo 3, se elaboró una cartilla sobre el uso y manejo de las plantas ancestrales medicinales como alternativa para sanar las dolencias y enfermedades para fortalecer la calidad de vida de la población de la vereda Nueva Floresta de San Vicente del Caguán.

Tabla 02 fuente grupo investigador

CRONOGRAMA

Fecha	Actividad	Hora rio	Participante s	Recurso s	observaciones
Agosto 2019	Presentación del grupo de investigación en la vereda	2:00 pm a 4:00pm	Henry Valencia Flórez, Raquel Valencia Flórez	Presentación verbal.	La comunidad fue muy amable al permitir la autorización de la aplicación de la investigación en su comunidad.
Septiembre, Octubre y Noviembre de 2019	Entrevista sobre los conocimientos sobre plantas medicinales y sus propiedades curativas de la vereda la Nueva Floresta	2:00 pm a 4:00pm	Henry Valencia Flórez, Raquel Valencia Flórez, Comunidad de la Vereda Nueva Floresta	Internet, computador, celular, entrevista	Debido al aislamiento que se debe tener toda la gente, por motivos de la pandemia, se realizó la encuesta virtualmente, donde se presentó bastante dificultad para realizarla hasta el final, por falta de conectividad en internet.
Marzo y abril de 2020	Organización y análisis de la información recopilada sobre los conocimientos de plantas medicinales y sus propiedades curativas de la vereda la Nueva Floresta	2:00 pm a 4:00pm	Henry Valencia Flórez, Raquel Valencia Flórez, Comunidad de la Vereda Nueva Floresta	Internet, computador, celular, entrevista	Debido al aislamiento que se debe tener toda la gente, por motivos de la pandemia, se realizó la encuesta virtualmente, donde se presentó bastante dificultad para realizarla hasta el final, por falta de conectividad en internet.
Mayo de 2020	Identificación de semillas ancestrales medicinales y su clasificación.	2:00 pm a 4:00pm	Henry Valencia Flórez, Raquel Valencia Flórez, Comunidad de la Vereda Nueva Floresta	Internet, computador.	En el proceso de la investigación, se pudo evidenciar que, en su mayoría, las plantas no todos las llamamos con su nombre científico, si no vulgar y desconocíamos su nombre científico, por el cual fue descubierto como planta medicinal.

Junio de 2020	Gestión de un lote y los recursos logísticos	2:00 pm a 4:00pm	Henry Valencia Flórez, Raquel Valencia Flórez, Comunidad de la Vereda Nueva Floresta	Internet, computador.	Se pudo observar que la comunidad, estaba interesada por la construcción del semillero, por que debido a la pandemia y el aislamiento social, que se debía tener, dieron el permiso del terreno para la construcción y de una vez se comprometieron para los materiales que se necesitaban, sin presentar alguna dificultad, pero que solo era que no todos venían a la vez a colaborar si no rotados, para así cumplir con el distanciamiento social.
Julio de 2020	Taller de sensibilización, sobre la construcción de un semillero.	2:00 pm a 4:00pm	Henry Valencia Flórez, Raquel Valencia Flórez, Comunidad de la Vereda Nueva Floresta	Internet, computador.	Se pudo evidenciar que no todos participaban, por no contar con conectividad de internet, pero los que participaron se pudieron evidenciar que les gustó la idea.
Agosto y Septiembre de 2020	Construcción de un semillero en la vereda la Nueva Floresta	2:00 pm a 4:00pm	Henry Valencia Flórez, Raquel Valencia Flórez, Comunidad de la Vereda Nueva Floresta	Productos de bioseguridad y herramientas y materiales para construir el semillero de plantas ancestrales medicinales.	Los habitantes de la vereda la Nueva Floresta, ayudaron a la construcción de semillero, pero, guardando la distancia y todos cumpliendo con los protocolos de bioseguridad.
Septiembre y	Organización de la	2:00 pm a	Henry Valencia	Internet, computador	Con la información recolectada en los momentos

octubre	construcción de una cartilla medicinal	4:00pm	Flórez, Raquel Valencia Flórez, Comunidad de la Vereda Nueva Floresta	por.	que se podía dialogar con los habitantes se pudo recolectar una información del manejo y preparación de las plantas y con esa gran información el grupo de investigación se pusieron a plasmarlo en una cartilla esos conocimientos ancestrales.
Octubre de 2020	Taller de sensibilización sobre las semillas ancestrales medicinales y su importancia.	2:00 pm a 4:00pm	Henry Valencia Flórez, Raquel Valencia Flórez, Comunidad de la Vereda Nueva Floresta	Internet, computador.	Teniendo en cuenta, la cuarentena que dio inicio por la pandemia del COVID 19, se realizó el taller virtual, pero debido a que no todos tienen la posibilidad del internet, fue difícil a que todos participaran y se realizó el mismo taller en fechas diferentes.

Tipo de Investigación

La presente investigación es cualitativa, Según (Hernandez Sampieri, 2014), la investigación cualitativa permite detallar situaciones y eventos, es decir cómo es y cómo se manifiesta determinado fenómeno y busca especificar propiedades importantes de personas, grupos, comunidades o cualquier otro fenómeno que sea sometido a análisis.

En este sentido, se enfocó al de tipo investigación acción, porque favoreció el involucramiento y participación activa de la comunidad de la vereda Nueva Floresta de San Vicente del Caguán, en torno a la reflexión y análisis del manejo de semillas ancestrales medicinales, a través de una mediación comprometida, abierta al diálogo y la escucha, por parte de quien investiga, mediante la implementación de las entrevistas semiestructuradas que fueron un insumo valioso para el desarrollo de la presente.

Teniendo en cuenta el enfoque cualitativo y la investigación acción empleada y las características que lo identifican, como la recolección y análisis de información sobre el uso de

plantas ancestrales medicinales como alternativa para potenciar la mejora en la calidad de vida de la comunidad de la vereda Nueva Floresta de San Vicente del Caguán, para poder diseñar una estrategia que facilite presentar los resultados de la investigación.

Diseño de Investigación

Población Participante

La comunidad de la vereda La Nueva Floresta del municipio de San Vicente del Caguán, cuenta con un promedio 300 habitantes; quienes tienen necesidades comunes, como los es; la falta de un puesto de salud, que atienda las necesidades de salud de la comunidad frente a un accidente, quemadura, gripa, tos, fiebres, cólicos, cólicos menstruales, dolor de cabeza, entre otras, emergencia de salud y falta que la comunidad utilice las plantas medicinales como alternativa.

Se hace necesario la realización de una investigación, para explorar y analizar sobre los conocimientos ancestrales de las plantas medicinales, frente al uso y beneficio de enfermedades y ayudar a que la gente interiorice la cultura de utilización de estas plantas en sus casas, para contribuir en la solución frente a las dificultades de salud que pueda presentar la rutina diaria.

Pero debido al Covid-19, no se puede realizar visitas físicas, la comunicación se realiza de manera virtual debido al aislamiento que se ha presentado a nivel Nacional e Internacional por la pandemia.

Muestra Participativa

La muestra participativa en la investigación cualitativa presenta un mayor interés por analizar y profundizar en los casos de estudio o problemáticas sociales, sin que ello implique ninguna pérdida de rigurosidad científica. Según explican Hernández, Fernández y Baptista (2010).

En la presente investigación requiere que la muestra participativa se seleccione por cuotas o representante de un gremio, Según (Hernandez Sampieri, 2014), fue necesario seleccionar una muestra participativa de la población (vereda Nueva Floresta), corresponde a la cuota de los gremios de personas según su profesión u oficio de los mayores y algunos jóvenes que han utilizado en su cotidianidad el uso de las propiedades curativas de las plantas medicinales para sanar sus enfermedades y han tenido experiencia con resultados positivos por haber sido sanados por medio de remedios caseros. En este sentido se seleccionó un curandero, que se especializa en la cura de enfermedades de sus vecinos, dos profesores de la región, dos estudiantes del grado noveno de la Institución Brisas del Losada, tres granjeros y dos mujeres cabeza de hogar.

Fases del Proceso de Investigación

El proceso de la investigación cualitativa surge de la reflexión de los investigadores tras su aproximación inicial a la realidad objeto de estudio, tiene como propósito la transformación de la realidad social para mejorar la sociedad, si le da al sujeto grupal (afectado) la prerrogativa de definir su problema; si esta se caracteriza por ser una opción a favor de los grupos oprimidos, quienes se apropian y toman el papel de subjetividad.

El diseño de la investigación requiere un plan de actividades que se llevan a cabo para responder a preguntas planteadas en la descripción del problema y planeadas en el objetivo general y específicos. En el proceso de indagación se puede identificar tres fases o decisiones estandarizadas por (Hernandez Sampieri, 2014) de la siguiente forma:

Fase 1: Acercamiento a la Comunidad. En la etapa preparatoria consiste en dos etapas, primero es la reflexión, donde los investigadores mediante su formación, conocimientos y experiencias, se establece una descripción del problema, analizando la situación que desfavorece la calidad de vida de la población focalizada.

En la segunda etapa, el diseño, se definen las actividades que se realizarán en las fases subsiguientes, mediante la selección de medios pertinentes de comunicación con la población y seleccionar la muestra participativa, que aporte información indispensable para el avance de la investigación.

Fase 2: Concretar Contenido. Con la información obtenida en la primera fase, en la etapa de reflexión aporta información indispensable para construir el marco conceptual, teórico y legal a través de fuentes de procedencia del tópico: vida cotidiana, práctica educativa, experiencias significativas, lectura de trabajos investigativos, contraste con especialistas.

La construcción del marco teórico, respalda y sirve como luz para analizar la información que se recoge de manera subjetiva, permitiendo organizar, contrastar, aclarar, identificar y calificar el origen del problema de investigación y poder diseñar una estrategia para dar solución a la problemática presentada.

Fase 3: Entrevista Semiestructurada. Instrumento seleccionado para recopilar la información necesaria para clarificar y dar respuesta a la pregunta presentada en la descripción del problema y poder diseñar una solución con el respaldo intelectual presentado en el marco teórico a través de una estrategia pedagógica para fortalecer el manejo pertinente de las propiedades curativas de las plantas ancestrales medicinales y sanar las enfermedades presentadas en la población seleccionada.

La utilidad de la entrevista semiestructurada es indispensable para tener acceso a los conocimientos que subsisten en la población sobre el manejo de plantas ancestrales medicinales, como las razones por las cuales se ha perdido la cultura de su uso, y los cuidados que requiere el cultivo de estas y las formas apropiadas de aprovechar sus cualidades curativas.

En la actual situación de emergencia de salud Covid-19, no es posible, el encuentro personal y físico con la población muestra participativa de la investigación presente, entonces es necesario recurrir a los medios virtuales de comunicación, para no tener el riesgo de contagio y evitar poner en riesgo la vida de las personas entrevistadas.

La entrevista será presentada en la población muestra, sujeto de investigación, mediante el uso de las redes sociales más específicamente con el WhatsApp, aplicación bastante popular y utilizado con mucha frecuencia por las personas seleccionadas para ser entrevistada, catalogándola como medio de comunicación indispensable para tener la comunicación necesaria para la recolección de información.

Técnicas e Instrumentos Para la Recolección de la Información

La entrevista semiestructurada es una técnica de recolección de datos utilizada generalmente en las investigaciones cualitativas por sus características reconocidas como una conversación que se propone con un fin determinado distinto al simple hecho de conversar. Es un instrumento técnico de gran utilidad en la investigación cualitativa, para recabar datos, haciendo énfasis por ser flexible, dinámica y no directiva (Díaz Laura 2013). En este sentido, permite recolectar la información necesaria para el complejo proceso de interpretación, se pueden utilizar herramientas tecnológicas como apoyo en la categorización, análisis y triangulación de la información obtenida y plasmar un dictamen.

La entrevista semiestructurada, es la técnica para recolectar información propuesta en el diseño de investigación cualitativa en la presente tesis, debido a que implica comunicación directa con la población muestra, en la que el entrevistador realice preguntas abiertas, lo que permite una discusión con el entrevistado en lugar de un formato sencillo de preguntas y respuestas.

Las entrevistas semiestructuradas, pretende determinar quién de los participantes emplean plantas medicinales en su hogar y el conocimiento que tienen acerca de ellas para mejorar su calidad de vida, información recolectada para su posterior análisis según las categorías como son: el uso de plantas ancestrales medicinales y la calidad de vida.

El empleo de documentos para direccionar la presente investigación, así como para las fases de recolección de datos y análisis. A continuación, presentaremos el formato de la entrevista desarrollada con la población muestra.

Entrevista Realizada a los Habitantes de la Vereda Nueva Floresta, San Vicente del Caguán, Sobre el Manejo de Semillas Ancestrales Medicinales Para Mejorar la Calidad de Vida de sus Habitantes, Correspondiente a la Maestría en Pedagogía Ambiental Para el Desarrollo Sostenible de la Universidad Popular del Cesar, Grupo 2H.

Objetivo de la Entrevista: explorar el manejo y uso de las propiedades curativas de las plantas ancestrales medicinales en la vereda Nueva Floresta de San Vicente del Caguán.

Preguntas.

1. ¿Cuándo hay necesidad del servicio de salud, a donde recurre para sanar las enfermedades en la Vereda La Nueva Floresta?
2. ¿le gusta usar las plantas ancestrales medicinales para tratar en enfermedades y por qué?
3. ¿Qué enfermedades conoces que son tratadas a través de las plantas medicinales y cómo es su preparación y su uso?
4. ¿Se ha beneficiado con el uso de las plantas medicinales en la época de la pandemia del COVID-19 y cómo?

5. ¿Por qué considera importante que exista en La Vereda La Nueva Floresta un vivero de plantas medicinales ancestrales?
6. ¿Has participado en alguna charla, sobre semillas ancestrales medicinales?
7. ¿Le gustaría tener una cartilla sobre el manejo de semillas ancestrales medicinales?

Cada entrevista semiestructurada con la población muestra, se realizará a través del WhatsApp, y posteriormente se transcribirá cada respuesta de los entrevistados para su posterior análisis.

Validez y Confiabilidad de los Instrumentos

La eficacia de los resultados de la verificación dependerá en gran medida de la validez de argumentos desarrollados en el informe de investigación. Al respecto, (Ortiz, 2015), señala que: la eficiencia de una investigación puede ser definida por el grado o nivel que los resultados de la investigación reflejen una imagen clara y representativa de una realidad o situación dada.

La población muestra fue seleccionada por sus arraigos, conocimientos y cotidianidad relacionada con el manejo de plantas ancestrales medicinales en la población de la vereda Nueva Floresta, dando confiabilidad a la información recolectada como veraz y que refleje la realidad presentada en la región.

Las entrevistas se realizarán a varias personas, proporcionando y comparando sus aportes permitiendo evidenciar las similitudes o diferencias entre el significado o uso que expresan los entrevistados sobre el manejo apropiado de las características curativas de las plantas ancestrales medicinales que se cultivan en la vereda Nueva Floresta.

Técnicas de Análisis de la Información

Ya culminado el proceso de recopilación de información mediante la entrevista semiestructurada aplicada a la población muestra, se procederá a la categorización, que según Martínez (2002), consiste en el esfuerzo de “sumergirse” en la realidad ahí expresada. (Pág. 264) por esta razón las entrevistas realizadas, permiten al investigador organizar, revisar las veces que sea necesario el material obtenido, para llegar a la configuración del fenómeno en estudio; dando sentido a sus componentes, mediante el análisis de datos cualitativos.

En la fase analítica según (Krueger, 1996), se realiza una serie de tareas u operaciones para organizar la información como son:

- Reducción de datos: proceso de categorización y codificación.
- Obtención de resultados y verificación de conclusiones: uso de metáforas y analogías, así como viñetas con fragmentos narrativos e interpretaciones.
- Las tareas de análisis se inician durante el trabajo de campo para asegurar datos suficientes y adecuados.

La entrevista es una técnica utilizada desde la antigüedad, pero, es potenciada en las nuevas tecnologías en cada parte del proceso desde el inicio hasta el final, porque es más fácil mirarlo escuchar una y otra vez, una entrevista grabada en video o en audio, para poder escuchar y analizar desde la voz misma del entrevistado y poder revisar la actitud y aptitud presentada por el entrevistado dándole certeza a las respuestas dadas.

En este orden de ideas (Krueger, 1996) establece un análisis sistemático de seis pasos en una secuencia y un orden así:

- Primero es la fase de obtención de la información con preguntas menos complejas hasta la más complicada para profundizar en la introspección.
- Segundo tener las grabaciones y el cuaderno de notas para registrar los datos que facilite el análisis.
- Tercero es la codificación de la información, cuales se repiten, cuales son sinceros, teniendo en cuenta que se puede utilizar dos tipos de decodificación. Uno es código abierto: cuando señalamos partes del texto que nos llama la atención. Otra es la codificación axial: se da cuando las categorías y subcategorías se entrelazan y dinamiza el análisis.
- En el cuarto paso verificación participante es cuando los participantes verifican la información encontrada.
- Quinto paso es la unión de información entre el entrevistador y el ayudante para verificar las coincidencias de la información recibida.
- Sexto y último paso es la organización del análisis, conservando las grabaciones y apuntes para verificar en caso de necesidad y nunca olvidar la pregunta del estudio, es la brújula de la entrevista y su análisis.

Diseño de Intervención:

Planes de Acción Transformadoras Según los Objetivos

La propuesta de intervención se desarrolla de la siguiente manera:

Nombre: manejo de semillas ancestrales medicinales en la vereda Nueva Floresta, San

Vicente del Caguán.

Objetivos

Objetivo General: implementar estrategias que permitan el manejo sostenible de semillas ancestrales medicinales en la vereda Nueva Floresta de San Vicente del Caguán para contribuir al mejoramiento de la calidad de vida de sus habitantes.

Objetivos específicos:

- Recolectar información a través del instrumento (entrevista), sobre el uso de las plantas ancestrales medicinales.
- Indagar sobre el uso de las plantas ancestrales medicinales, que se cultivan en la comunidad de la Nueva Floresta de San Vicente del Caguán.
- Gestionar la obtención del terreno y los materiales para la construcción del herbario.
- Desarrollar el taller de sensibilización resaltando la importancia de la construcción de un herbario y los beneficios que brindan a la comunidad.
- Elaborar y socializar con la comunidad la cartilla “**propiedades curativas de las semillas ancestrales medicinales**”.

Justificación: después de identificado el problema y realizada la investigación sobre las plantas ancestrales medicinales en la vereda Nueva Floresta de San Vicente del Caguán, se evidencio la necesidad de que dicha comunidad, conozca las propiedades curativas y la utilidad de las plantas ancestrales medicinales por la ausencia del centro de salud cercano a la región y las dificultades para el desplazamiento hacia la cabecera municipal, mediante la intervención se construyó un herbario, donde se cultivan las plantas ancestrales medicinales de la región, con el fin de preservar las tradiciones en cuanto a la siembra y uso de estas plantas y el resultado de este sería la realización de la cartilla “**Propiedades curativas de las semillas ancestrales medicinales**”, con los conocimientos adquiridos durante el proceso.

Plan de acción:

FECHA	ACTIVIDAD	RESPONSAB LE	BENEFICIARIOS	RECURSOS
Marzo y abril de 2020	Entrevista sobre los conocimientos sobre plantas medicinales y sus propiedades curativas de la vereda la Nueva Floresta	Henry Valencia Flórez, Raquel Valencia Flórez	Vereda Nueva Floresta de San Vicente del Caguán	Formato entrevista
Mayo de 2020	Identificación de semillas ancestrales medicinales y su clasificación.	Henry Valencia Flórez, Raquel Valencia Flórez	Vereda Nueva Floresta de San Vicente del Caguán	Internet y miembros de la comunidad
Junio de 2020	Gestión de un lote y los recurso logísticos	Henry Valencia Flórez, Raquel Valencia Flórez	Vereda Nueva Floresta de San Vicente del Caguán	Actas de reunión
Julio de 2020	Taller de sensibilización, sobre la construcción de	Henry Valencia Flórez, Raquel	Vereda Nueva Floresta de San Vicente del	Redes sociales

	un semillero.	Valencia Flórez	Caguán	
Agosto y Septiembre de 2020	Construcción de un semillero en la vereda la Nueva Floresta	Henry Valencia Flórez, Raquel Valencia Flórez	Vereda Nueva Floresta de San Vicente del Caguán	madera, malla, poli-sombra, abonos y semilla
Septiembre y Octubre	Elaboración de la construcción de una cartilla medicinal	Henry Valencia Flórez, Raquel Valencia Flórez	Vereda Nueva Floresta de San Vicente del Caguán	Internet, computador, instrumentos de recolección de datos y estadísticas de datos.
Octubre de 2020	Taller de sensibilización sobre las semillas ancestrales medicinales y su importancia.	Henry Valencia Flórez, Raquel Valencia Flórez	Vereda Nueva Floresta de San Vicente del Caguán	Redes sociales

Plan de Acceso al Escenario. El proceso de intervención de la investigación, “el manejo sostenible de semillas ancestrales medicinales” se está desarrollando en el departamento del Caquetá, ubicado en la parte sur del país, además es conocido como la puerta de oro de la amazonia colombiana, su economía se basa principalmente en ganadería extensiva, produciendo carne, leche y sus derivados.

Este departamento consta de diez y seis municipios entre los cuales se encuentra San Vicente del Caguán, reconocido como la capital ganadera del Caquetá, así mismo fue protagonista de hechos violentos, y sirvió como zona de distención en los fallidos procesos de paz en los años de 1998 al 2002, y en la actualidad presenta problemáticas de deforestación en zona de parques y la presencia de grupos armados de disidencias de las FARC.

Este municipio cuenta con 14 inspecciones de policía y 287 veredas, entre las cuales se encuentra focalizada para el proyecto de investigación y siguientemente para el proceso de intervención la vereda Nueva Floresta, ubicada en la Inspección Central a 60 kilómetros de la cabecera municipal, esta se encuentra en zona de litigio con el Departamento del Meta y está ubicada cerca al Parque Nacional Natural Cordillera los Picachos, su economía es la ganadería extensiva con renta en la venta de leche y producción agrícola.

Plan de Acercamiento al Grupo. En el proceso de intervención de la presente investigación se emplearon como estrategias de acercamiento a la comunidad, las redes sociales esto debido a la prohibición de reuniones o aglomeración de personas causada por la emergencia sanitaria social y económica por el Covid-19 las cuales fueron fundamentales para el desarrollo de cada una de las actividades planeadas.

Una de las aplicaciones empleadas es el WhatsApp, por su popularidad entre los habitantes de la región, y el instrumento de recolección de datos utilizado es la entrevista, que

fue enviada a través de esta, para ser resuelto por la población muestra; este instrumento se envió por audios y videos con explicación resolviendo dudas de los participantes.

El herbario, se financió con los aportes de La Junta de Acción Comunal para los materiales como: las mallas, la poli-sombra y la madera, pero las semillas de las plantas ancestrales medicinales fueron donadas por la comunidad. La construcción de este, se realizó con la participación de la comunidad, acatando las medidas de bioseguridad y distanciamiento físico.

Plan de Sensibilización y Presentación de la Investigación a la Comunidad

Educativa. El proceso de sensibilización y presentación de la investigación “manejo de semillas ancestrales medicinales en la vereda Nueva Floresta, San Vicente del Caguán para mejorar la calidad de vida”, y su proyecto de intervención que consiste en construir un herbario en la comunidad y la elaboración de una cartilla con la descripción de las propiedades curativas de las plantas medicinales y su uso.

Es un proceso que inicio desde julio del año 2019, donde se presentó la propuesta de investigación ante la universidad Popular del Cesar, como alternativa para dar solución a la problemática de salud presentada en la comunidad de la Nueva Floresta, después la maduración de la propuesta con la autorización de la universidad, se presentó la investigación ante la comunidad en un espacio otorgado en una asamblea de la Junta de Acción Comunal, la cual fue recibida con alegría y esperanza, para dar solución a la problemática de salubridad.

Así mismo la comunidad mostro interés por la investigación, debido a que se tuvieron en cuenta sus conocimientos sobre las plantas medicinales, información recolectada en tiempos de pandemia Covid-19, a través de técnicas e instrumentos de recolección de datos como es la

entrevista sobre los conocimientos de salud, realidad de vida, las plantas medicinales y sus propiedades curativas.

De la misma manera aportaron al a identificación de semillas ancestrales medicinales utilizadas en la comunidad y que se cultiva en la región, dando base a la documentación científica, mediante la construcción teórica y conceptual de las propiedades y uso medicinal de las plantas utilizadas en remedios caseros, lo cual fue socializado en la población a través del taller de sensibilización.

Por otro lado, se acordó que se dispondría de un espacio en la escuela para la construcción de un herbario comunitario para cultivar las plantas ancestrales medicinales, proyecto que fue patrocinado por recursos de la Junta de Acción Comunal y la colaboración de los miembros de la misma atendiendo las normas de bioseguridad y distanciamiento físico.

Como resultado de la investigación se elaboró la cartilla medicinal **“propiedades curativas de las semillas ancestrales medicinales”**, la cual fue socializada mediante video-taller a través de las redes sociales, donde se evidenció el interés y la participación de la comunidad logrando sensibilizar a la población sobre la importancia de cuidar las tradiciones y el uso adecuado de las plantas medicinales donde se pudo comprobar que genero impacto positivo y la posibilidad de ser replicado en por sus participantes.

Plan de Acción Según Objetivos Específicos

FECHA	ACTIVIDAD	OBJETIVO ESPECIFICO	OBJETIVO DE DESARROLLO SOSTENIBLE (ODS)
Marzo y abril de 2020	Entrevista sobre los conocimientos sobre plantas medicinales y sus propiedades curativas de la vereda la Nueva Floresta	Indagar como el uso de semillas ancestrales medicinales, mejora la calidad de vida de los habitantes de la vereda la Nueva Floresta de San Vicente del Caguán.	<p>ODS objetivo No. 3 Garantizar una vida saludable y promover el bienestar para todos y todas en todas las edades.</p> <p>ODS objetivo No. 4 Garantizar una educación de calidad inclusiva y equitativa, y promover las oportunidades de aprendizaje permanente para todos</p>
Mayo de 2020	Identificación de semillas ancestrales medicinales y su clasificación.		
Julio de 2020	Análisis de la información recopilada a la luz de las investigaciones científicas.	analizar cómo este proceso de mejora de la calidad de vida puede impulsar un uso sostenible de las semillas ancestrales medicinales en los habitantes de la vereda	<p>ODS objetivo No. 3 Garantizar una vida saludable y promover el bienestar para todos y todas en todas las edades.</p> <p>ODS objetivo No. 4 Garantizar</p>

Agosto y Septiembre de 2020	Construcción de un semillero en la vereda la Nueva Floresta	Nueva Floresta de San Vicente del Caguán	<p>una educación de calidad inclusiva y equitativa, y promover las oportunidades de aprendizaje permanente para todos.</p> <p>ODS objetivo No. 15 Proteger, restaurar y promover la utilización sostenible de los ecosistemas terrestres, gestionar de manera sostenible los bosques, combatir la desertificación y detener y revertir la degradación de la tierra, y frenar la pérdida de diversidad biológica.</p>
Septiembre y Octubre	Elaboración de la construcción de una cartilla medicinal	<p>Diseñar una guía de conocimiento donde se establezca cuáles son, como se pueden clasificar y utilizar las semillas ancestrales medicinales, como medio que impulse el desarrollo de la calidad de vida de los habitantes de la vereda Nueva Floresta de San Vicente del Caguán.</p>	
Octubre de 2020	Taller de sensibilización sobre las semillas ancestrales medicinales y su importancia.		

Conformación del Grupo de Trabajo Investigativo con Funciones. El grupo de investigación está conformado por dos estudiantes de la maestría en pedagogía ambiental para el desarrollo sostenible, desarrollando el rol de investigadores, un director de proyecto de investigación y un grupo de jurados de proyecto.

Las responsabilidades de los investigadores fueron organizadas de la siguiente manera:

Líder de grupo (Raquel Valencia Flórez) desarrollando las siguientes funciones:

- Gestionar la visibilidad de la producción científica del grupo.
- Diseñar e implementar proyectos de investigación y de intervención.
- Organiza la información recolectada con los instrumentos.
- Revisa los cronogramas de investigación y ejecución del proyecto de intervención.

Investigador principal (Henry Valencia Flórez) desarrollando las siguientes funciones:

- Redacta los marcos de referencias, conceptuales y teóricos.
- Redacción de instrumentos de recolección de datos.
- Redacción de los métodos de investigación.
- Redacción de los resultados de intervención.

Plan de Acción General del Grupo de Trabajo Investigativo: Acciones Transformadoras

Objetivo General	Objetivo Especifico	Actividad	Acciones Transformadoras
implementar estrategias que permitan el manejo de semillas ancestrales medicinales en la vereda Nueva Floresta de San Vicente del Caguán para contribuir al mejoramiento de la calidad de vida de sus habitantes	Recolectar información a través de instrumentos (entrevista), sobre el uso de las plantas ancestrales medicinales.	Entrevista sobre los conocimientos y realidad de vida de los habitantes de la vereda la Nueva Floresta	Saberes previos del uso de plantas ancestrales medicinales
		Entrevista sobre los conocimientos sobre plantas medicinales y sus propiedades curativas de la vereda la Nueva Floresta	
	Investigar la clasificación de las plantas ancestrales medicinales, que se cultivan en la comunidad de la Nueva Floresta de San Vicente del Caguán.	Identificación de semillas ancestrales medicinales y su clasificación taxonómica.	Adquisición de nuevos conocimientos para los investigadores sobre las plantas ancestrales medicinales
	Gestionar la obtención del terreno y los materiales para la construcción del herbario.	Gestión de un lote y los recurso logísticos	Vinculación de la comunidad a la investigación

	Desarrollar el taller de sensibilización resaltando la importancia de la construcción de un herbario y los beneficios que brindan a la comunidad.	Taller de sensibilización, sobre la construcción de un herbario.	Participación activa de la comunidad y compartición de experiencias en el manejo de plantas ancestrales medicinales
		Construcción de un herbario en la vereda la Nueva Floresta.	
	Elaborar y socializar con la comunidad la cartilla “propiedades curativas de las semillas ancestrales medicinales” .	Elaboración de la construcción de una cartilla medicinal	Recolección de todas las experiencias significativas en la cartilla “propiedades curativas de las semillas ancestrales medicinales” .
		Taller de sensibilización sobre las semillas ancestrales medicinales y su importancia	

Capítulo IV

Resultado de los Planes de Acción Transformadora

La presente investigación realizada con la participación activa de la población muestra, porque se interactúan al interpretar la realidad encontrada en la propuesta de intervención “manejo sostenible de semillas ancestrales medicinales en la vereda Nueva Floresta, San Vicente del Caguán, que se desarrolló en la muestra sujeto de estudio con el objetivo de implementar estrategias que permitan el manejo de estas plantas, para contribuir a mejorar la calidad de vida de sus habitantes, a través del desarrollo de los objetivos específicos de la investigación, que permitieron la acción transformadora.

Con la población muestra se realizó la recolección de información a través del instrumento (entrevista semiestructurada), sobre el uso de las plantas ancestrales medicinales, actividad que entusiasmó e impactó de forma positiva a los participantes, haciéndoles sentir importante en la búsqueda de otras opciones para atender sus necesidades de salud, para así disfrutar de buena calidad de vida, al no estar preocupados por sus dolencias.

Después de identificado el problema mediante el análisis de la información recolectada sobre el manejo de plantas ancestrales medicinales se construyó un herbario comunitario, donde se cultivaron las plantas más populares o empleadas en la región, con el fin de preservar las tradiciones en cuanto a la siembra y uso curativo de plantas medicinales impactando efectivamente en las costumbres de la comunidad sujeto de estudio.

En este orden de ideas, el producto final del proceso de intervención es la cartilla “*Propiedades curativas de las semillas ancestrales medicinales*”, con los conocimientos adquiridos durante el proceso de investigación con la población muestra y comunidad, como la

clasificación y descripción de las propiedades curativas de las plantas medicinales y su uso, lo cual fue gratificante para todos los participantes pues se realizó a través de un proceso de retroalimentación de los saberes de los involucrados en el proceso investigación acción participación.

Teniendo en cuenta el tema de la investigación, manejo de semillas ancestrales medicinales para mejorar la calidad de vida de los habitantes de la vereda la Nueva Floresta de San Vicente del Caguán, y el planteamiento del problema de investigación, que es en sí, el padecimiento de dolencias y enfermedades por falta de medicinas disponibles o un centro de salud en la región donde conseguirlas y la falta del recurso económico para comprarlas en caso de haber disponibilidad de ellas; además el manejo de plantas medicinales como alternativa en la cura de las dolencias y enfermedades padecidas.

La implementación del método investigación cualitativa incluye la observación de la muestra participativa para obtener la información viable, pertinente y confiable, además el enfoque cualitativo, permite “estudiar la realidad en su contexto natural y cómo sucede, sacando e interpretando fenómenos de acuerdo con las personas implicadas” según (Blasco & Perez, 2007). de acuerdo a la caracterización que proporcionó, es viable para el proceso que se realizó en la investigación, sin olvidar las grandes dificultades que se presentaron por la emergencia sanitaria social y económica ocasionada por el Covid-19, la información recolectada facilitó diseñar las estrategias de intervención para alcanzar los objetivos específicos cumpliendo con satisfacción el objetivo general en sus dos variables o categorías de análisis como fue, que los habitantes de la Vereda Nueva Floresta de San Vicente del Caguán se apropiaran del manejo de las semillas ancestrales medicinales contribuyendo a mejorar la calidad de sus vidas.

Análisis y Discusión de los Resultados

La población muestras participante ha sido entrevistada con las siguientes preguntas, donde tenemos las respuestas que serán descriptas y analizadas seguidamente.

1. ¿Cuándo hay necesidad del servicio de salud, a donde recurre para sanar las enfermedades en la Vereda La Nueva Floresta?
2. ¿le gusta usar las plantas ancestrales medicinales para tratar en enfermedades y por qué?
3. ¿Qué enfermedades conoces que son tratadas a través de las plantas medicinales y cómo es su preparación y su uso?
4. ¿Se ha beneficiado con el uso de las plantas medicinales en la época de la pandemia del Covid-19 y cómo?
5. ¿Por qué considera importante que exista en La Vereda La Nueva Floresta un vivero de plantas medicinales ancestrales?
6. ¿Has participado en alguna charla, sobre semillas ancestrales medicinales?
7. ¿Le gustaría tener una cartilla sobre el manejo de semillas ancestrales medicinales?

El proceso de recolección de información a través de la entrevista semiestructurada, organizada y recomendada por Martínez (2002), en la población muestra y planteada para analizar según orientaciones de Richard Krueger (1998), que establece un análisis sistemático de seis pasos en una secuencia y un orden para clarificar la información de forma cualitativa; además la decodificación de la información planteada por (Strauss & Corbin, 2002), donde se puede utilizar dos tipos de decodificación, uno es código abierto y el otro es la codificación axial organizando las categorías y subcategorías que entrelazan y dinamiza el análisis.

Transcripción de las Entrevistas Semiestructuradas

Entrevista Semiestructurada Docente. Muy buenos días, profesora Eliana Yurany Andrades, tiene el gusto de hablar con Henry Valencia Flórez y Raquel Valencia Flórez, estudiantes de la Maestría en Pedagogía Ambiental para el Desarrollo Sostenible de la Universidad Popular del Cesar, con el fin de realizarle una entrevista semiestructurada, sobre el manejo de semillas ancestrales medicinales, que contribuya a mejorar la calidad de vida de los habitantes en la Vereda la Nueva Floresta, de San Vicente del Caguán

Muy buenos días, señora Raquel Valencia, a bueno, estoy a sus órdenes, para lo que me desee preguntar, estoy atenta.

A continuación, le realizaremos las siguientes preguntas:

¿Cuándo hay necesidad del servicio de salud, a donde recurre para sanar las enfermedades en la Vereda la Nueva Floresta?

Cuando, cuando tenemos una alguna maluquera de salud, algún quebrante de salud, entonces, pues nosotros lo primero que hacemos es recurrir a las plantas medicinales que tenemos a nuestro alrededor, que las utilizamos demasiado, entonces hacemos las aguas aromáticas o no hacemos remedios con estas plantas medicinales, la gran mayoría de veces nosotros, sentimos alivio y nos mejoramos con esto, pero cuando ya la salud está demasiado delicada, ya nos toca recurrir al centro de salud más cercano, que es el Municipio de San Vicente del Caguán.

¿Te gusta usar las plantas ancestrales medicinales para tratar enfermedades y por qué?

Si claro, me gusta utilizar las plantas medicinales, porque son más naturales y no estamos consumiendo nada de químicos, las cultivamos nosotros mismos, en toces sabemos el proceder de estas plantas, siempre trato de usar primero las plantas ancestrales y como segunda opción, cuando es más compleja la enfermedad entonces ya buscamos un centro asistencial, pero es muy buena.

¿Qué enfermedades conoces que son tratadas a través de plantas medicinales y como es su preparación y uso?

Cuando tenemos mucha fiebre, la fiebre es demasiada alta, siempre utilizamos el matarratón; se hace uno, se corta varias hojas de este, hace una cama y se acuesta uno hay, se hace agüita de esta planta también y se baña, se toma un poco de esta agua, cuando estamos muy, muy duros del estómago, tomamos el agua de Gólgota, para que nos refresque el estómago, nos refresque el cuerpo, cuando la fiebre está muy alta, también se toma el agua de Gólgota, ahora que estuvimos en este problema de la pandemia, que afecto al mundo entero, la tratamos con el agua de moringa; se hace con agua de panela y las hojitas de moringa y con eso, para subir las defensas, se hace también jugos de naranjas, mucha naranjas para subir las defensas, la vitamina c, que más, le puedo decir que nos sirva, cuando estamos enfermos del estómago que no podamos, tomamos agüita de yerba buena, la yerba buena es buena cuando tenemos maluquera de gripe y eso, entonces agüita de toronjil con limón y agua de panela.

¿Se ha beneficiado con el uso de las plantas medicinales en la época de la pandemia del Covid-19 y cómo?

Si claro demasiado, con el matarratón, nos hemos beneficiado arto porque, pues calma muchas la fiebre, porque es como un antibiótico, con la moringa también la hemos utilizado para ese tratamiento de la enfermedad del Covid-19 las raíces del jengibre también la hemos ocupado, para realizar té con esto, así bastante, el toronjil, así hemos curado todas las maluqueras que nos ha dado con esta enfermedad.

¿Por qué considera importante que exista en La Vereda La Nueva Floresta, un vivero de plantas medicinales ancestrales?

Si claro es muy importante, porque allí podemos adquirir todas las plantas que necesitamos, e algunas casas, unos tienen una clase de plantas y otros tienen de otras, pero si

nosotros tenemos un vivero, es mucho mejor, porque ya nosotros nos dirigiríamos hay y entre todos ayudaríamos a cuidarlo, sería muy bueno poder construir el vivero hay en es vereda.

¿Has participado en alguna charla, sobre semillas ancestrales medicinales?

No así de lleno, no he participado en una charla, como que le expliquen bien, como se ocupa o el proceder de estas plantas, no lo que sabemos es porque lo hemos adquirido de los antepasados y de personas que nos han querido ir enseñando poco a poco lo que se sabe de las plantas medicinales.

¿Le gustaría tener una cartilla sobre el manejo de semillas ancestrales medicinales?

Si claro sería de muy buen, sería muy bueno tener una cartilla, para adquirir más conocimientos sobre la medicina, las plantas medicinales, porque así capacitar y enseñar a otras personas que no saben el beneficio de estas plantas ricas en alimento y medicina.

Profe Eliana Yurany, muchas gracias por su colaboración y habernos permitido realizarle esta entrevista, que es de suma importancia para nuestra investigación.

Bueno señora Raquel Valencia y señor Henry Valencia, también es muy bueno que nos tenga y que sepan cómo se manejan las plantas medicinales acá en nuestra vereda, estamos para su servicio, muy buena tarde, muy buenos días.

Entrevista semiestructurada docente. Muy buenas tardes, Profe Diana, tiene el gusto de hablar con Henry Valencia Flórez y Raquel Valencia Flórez, estudiantes de la Maestría en Pedagogía Ambiental para el Desarrollo Sostenible de la Universidad Popular del Cesar, con el fin de realizarle una entrevista semiestructurada, sobre el manejo de semillas ancestrales medicinales, que contribuya a mejorar la calidad de vida de los habitantes en la Vereda la Nueva Floresta, de San Vicente del Caguán.

Buenas noches, si señor con mucho gusto.

A continuación, le realizaremos las siguientes preguntas:

¿Cuándo hay necesidad del servicio de salud, a donde recurre para sanar las enfermedades la Vereda la Nueva Floresta?

Pues eso depende, si es algo que se puede manejar en casa, se maneja con plantas, bebidas naturales, si es algo más grave que requiera ya médicos o algo así, uno se dirige al hospital de la cabecera municipal.

¿Te gusta usar las plantas ancestrales medicinales para tratar en enfermedades y por qué?

Sí señor, si me gusta usarlas, pues en mi caso mi mamá tiene una enfermedad y es difícil que consuma medicamentos, es buena utilizar plantas medicinales, porque no tienen efectos secundarios, básicamente por eso.

¿Qué enfermedades conoces que son tratadas a través de plantas medicinales y como es su preparación y uso?

Pues, depende de la dolencia, así mismo hay una planta para eso, cuando son golpes, se hacen baños, con hojas de plátano, yerba golpe y hojas de mango, se ponen a cocinar y se hacen pañitos a la persona donde tenga el golpe y cuando hay molestias estomacales, en efusión hojitas de golgo o hojitas de moringa.

¿Se ha beneficiado con el uso de las plantas medicinales en la época de la pandemia del Covid-19 y cómo?

Pues ahorita en la época de la pandemia, ha habido bebidas que han sido utilizadas por muchas personas para evitar el contagio para mermar los síntomas, pues básicamente es prepara agua panela y agregarle hojitas de moringa y góticas de limón o jengibre, pues eso es básicamente lo que se ha tomado y además de hojas de planta para subir las defensas.

¿Por qué considera importante que exista en La Vereda La Nueva Floresta, un vivero de plantas medicinales ancestrales?

Pues es muy importante, que exista el vivero en la comunidad, para que toda la población se beneficie de todas las plantas que allí se cultiven y también se aprenden de otros usos que le dan en otras casas, por eso es importante y porque es mejor lo natural.

¿Has participado en alguna charla, sobre semillas ancestrales medicinales?

La verdad, nunca he participado en ninguna charla sobre plantas medicinales no nunca.

¿Le gustaría tener una cartilla sobre el manejo de semillas ancestrales medicinales?

Sí, señor sería muy bueno, pues así uno sabe para que se utiliza la planta y como es su modo de preparación, por eso es muy importante la cartilla.

Muchas gracias profe Diana, por su valioso tiempo e información dada, en esta entrevista.

Bueno señor muchas gracias a usted.

Entrevista semiestructurada estudiante. Muy buenos días, señorita Katerin Ximena Figueroa Andrade, tiene el gusto de hablar con Henry Valencia Flórez y Raquel Valencia Flórez, estudiantes de la Maestría en Pedagogía Ambiental para el Desarrollo Sostenible de la Universidad Popular del Cesar, con el fin de realizarle una entrevista semiestructurada, sobre el manejo de semillas ancestrales medicinales, que contribuya a mejorar la calidad de vida de los habitantes en la Vereda la Nueva Floresta, de San Vicente del Caguán.

Buenos días Raquel, Valencia y Henry Valencia Flórez, en que les puedo servir.

A continuación, le realizaremos las siguientes preguntas:

¿Cuándo hay necesidad del servicio de salud, a donde recurre para sanar las enfermedades en la Vereda la Nueva Floresta?

Cuando estamos enfermos, mi mamá, nos hace agua de plantas medicinales.

¿Te gusta usar las plantas ancestrales medicinales para tratar enfermedades y por qué?

No es que me guste mucho, algunas son muy feas, pero por la salud, toca hacerlo.

¿Qué enfermedades conoces que son tratadas a través de plantas medicinales y como es su preparación y uso?

Para la gastritis, agua de repollo, cuando tenemos una herida, utilizamos caléndula y para el frio en el cuerpo, agua de naranjo agrio.

¿Se ha beneficiado con el uso de las plantas medicinales en la época de la pandemia del Covid-19 y cómo?

Si claro, hemos tomado agua de moringa, dicen que previene el Covid.

¿Por qué considera importante que exista en La Vereda La Nueva Floresta, un vivero de plantas medicinales ancestrales?

Porque nos beneficiamos todos y tenemos más conocimiento de más plantas y ya.

¿Has participado en alguna charla, sobre semillas ancestrales medicinales?

No.

¿Le gustaría tener una cartilla sobre el manejo de semillas ancestrales medicinales?

Si claro, porque así tenemos más conocimiento.

Señorita Katerin Ximena Figueroa Andrade, le agradecemos, por haber permitido realizarle esta entrevista, tan importante para nuestra investigación.

Bueno señora muchas gracias.

Entrevista semiestructurada estudiante. Muy buenas noches, señorita Adriana Delgado, tiene el gusto de hablar con Henry Valencia Flórez y Raquel Valencia Flórez, estudiantes de la Maestría en Pedagogía Ambiental para el Desarrollo Sostenible de la Universidad Popular del Cesar, con el fin de realizarle una entrevista semiestructurada, sobre el manejo de semillas ancestrales medicinales, que contribuya a mejorar la calidad de vida de los habitantes en la Vereda la Nueva Floresta, de San Vicente del Caguán.

Muy buenas noches señor Henry Valencia y señora Raquel Valencia, con mucho gusto le voy a responder sus preguntas.

A continuación, le realizaremos las siguientes preguntas:

¿Cuándo hay necesidad del servicio de salud, a donde recurre para sanar las enfermedades en la Vereda la Nueva Floresta?

Mi familia, no cuenta con una moto para salir al pueblo cada vez que alguien de nuestra familia se enferme y en muchas ocasiones hacen remedios caseros con plantas medicinales y cuando es un poco grave, van por ayuda donde el curandero para que les recete un remedio casero para curar la enfermedad y en esta forma no gastan toda la plata que necesitan para trasladarse al pueblo y a veces no hay ni plata.

¿Te gusta usar las plantas ancestrales medicinales para tratar enfermedades y por qué?

Sí, me gusta usar las plantas medicinales y en mi familia ha ayudado a curar y prevenir enfermedades, en varias ocasiones, gracias a sus propiedades curativas.

¿Qué enfermedades conoces que son tratadas a través de plantas medicinales y como es su preparación y uso?

Pues en mi casa se utiliza muchos las plantas para la cura de dolores y enfermedades de la familia utilizamos, como, por ejemplo: el uso de jengibre como antibiótico, la utilización de la yerba buena para los cólicos, el dolor de cabeza y dolor de estómago, también el limón tajado para el dolor de cabeza.

¿Se ha beneficiado con el uso de las plantas medicinales en la época de la pandemia del Covid-19 y cómo?

Con mi familia, hemos recurrido a tomar el cocimiento de las hojas de Moringa, agua de panela caliente con limón o con jengibre que nos sirve como antibiótico y ayuda combatir, los síntomas de esta enfermedad tan peligrosa.

¿Por qué considera importante que exista en La Vereda La Nueva Floresta, un vivero de plantas medicinales ancestrales?

Es importante el vivero en la comunidad, porque todos podemos contar con la disposición de gran variedad de plantas medicinales, para curar una mayor cantidad de enfermedades en la familia y comunidad.

¿Has participado en alguna charla, sobre semillas ancestrales medicinales?

Pues la verdad, no he estado en una charla, sobre plantas medicinales, todo el conocimiento sobre ellas, nos la ha enseñado la abuelita y mis papas.

¿Le gustaría tener una cartilla sobre el manejo de semillas ancestrales medicinales?

Claro, pues sería lo mejor, ya que nos sirve para complementar y enriquecer los conocimientos que mi abuela y mis papas nos ha dado y así poderle sacar el mejor provecho al herbario que será un proyecto de importancia en la comunidad.

Muchas gracias Adriana Delgado, le agradezco por su colaboración.

De nada, fue un gusto haberle respondido sus preguntas señor Henry Valencia y señorita Raquel Valencia.

Entrevista Semiestructurada Madre de Familia. Muy buenas tardes, señora Raquel Torres, tiene el gusto de hablar con Henry Valencia Flórez y Raquel Valencia Flórez, estudiantes de la Maestría en Pedagogía Ambiental para el Desarrollo Sostenible de la Universidad Popular del Cesar, con el fin de realizarle una entrevista semiestructurada, sobre el manejo de semillas ancestrales medicinales, que contribuya a mejorar la calidad de vida de los habitantes en la Vereda la Nueva Floresta, de San Vicente del Caguán

Muy buenas tardes joven Henry Valencia Flórez y Raquel Valencia Flórez.

A continuación, le realizaremos las siguientes preguntas:

¿Cuándo hay necesidad del servicio de salud, a donde recurre para sanar las enfermedades en la Vereda la Nueva Floresta?

Recurrimos con las enfermedades así cuando nos llega, por ahí con los vecinos y con plantica, porque acá no hay recursos de una enfermera ni una promotora ni mucho menos un puesto de salud o con los vecinos toca.

¿Te gusta usar las plantas ancestrales medicinales para tratar enfermedades y por qué?

Con las plantas medicinales es muy buenas para el uso en la casa de las enfermedades, porque son de mucho alivio, mientras que va a una droguería o al pueblo a San Vicente, comprar la droguita o el medico lo revise a uno.

¿Qué enfermedades conoces que son tratadas a través de plantas medicinales y como es su preparación y uso?

Como las plantas, como la yerba buena, poleo, eucalipto y verdolaga para cuando los niños tienen las lombrices alborotadas y muchas medicinales para uno, para el uso de la gripa, de las fiebres, tomar cascara de guayabo, con los cogollitos y la sepa del matarratón, tomar y con eso se alivia, mientras que puede conseguir un recurso.

¿Se ha beneficiado con el uso de las plantas medicinales en la época de la pandemia del Covid-19 y cómo?

Si claro con mucho gusto, hemos usado el eucalipto asiendo aromáticas, en gárgaras y medicinales, con limón, estar tomando cada rato limonada caliente y eucalipto y muchas ramas, esa otra yerba el jengibre, ese fue el que más se aprovechó para el Covid-19.

¿Por qué considera importante que exista en La Vereda La Nueva Floresta, un vivero de plantas medicinales ancestrales?

Si es muy necesario, porque hay un recurso de plantas medicinales y se encuentra también de pronto, hasta la cebollita y el repollito o también las ramitas del orégano, todo eso, son ramas que son muy serviciales para la salud.

¿Has participado en alguna charla, sobre semillas ancestrales medicinales?

Si señora, he participado en recursos en charlas medicinales y también uno las oye por televisión también muy buenas, que dan recetas buenas y para qué sirven las plantas y todo eso y uno las tiene presente, porque si ponen un vivero, con mayor gusto uno ya sabe, para que son.

¿Le gustaría tener una cartilla sobre el manejo de semillas ancestrales medicinales?

Si claro, con urgencia puede uno necesitar una cartilla, que así más uno aprende de las cartillitas de semillas medicinales y serán usadas para los otros compañeros, amigos, la familia.

Bueno, doña Raquel muchas gracias por su colaboración y habernos permitido realizarle esta entrevista.

Con el mayor de los gustos, cuando quieran me pueden entrevistar otra vez.

Entrevista semiestructurada madre de familia. Muy buenas noches, señora Leonelly Toro, tiene el gusto de hablar con Henry Valencia Flórez y Raquel Valencia Flórez, estudiantes de la Maestría en Pedagogía Ambiental para el Desarrollo Sostenible de la Universidad Popular del Cesar, con el fin de realizarle una entrevista semiestructurada, sobre el manejo de semillas ancestrales medicinales, que contribuya a mejorar la calidad de vida de los habitantes en la Vereda la Nueva Floresta, de San Vicente del Caguán

Buenas noches, como esta profe que más.

A continuación, le realizaremos las siguientes preguntas:

Si profe con mucho gusto, claro se le puede

¿Cuándo hay necesidad del servicio de salud, a donde recurre para sanar las enfermedades en la Vereda la Nueva Floresta?

Siempre se les recurre a las plantas medicinales que se encuentran acá en la vereda.

¿Te gusta usar las plantas ancestrales medicinales para tratar en enfermedades y por qué?

Si, en la mayoría de los casos, utilizo las plantas medicinales, para los remedios que necesitamos en nuestra vereda

¿Qué enfermedades conoces que son tratadas a través de plantas medicinales y como es su preparación y uso?

La fiebre se cura con cristales de sábila, se sacan los cristales y se preparan en agua y se toma esa agua y con eso le baja la fiebre, también se les unta en la espalda los cristales de sábila, la tos también sirve el orégano, se cocina en leche y se toma calientico.

¿Se ha beneficiado con el uso de las plantas medicinales en la época de la pandemia del Covid-19 y cómo?

Si me he beneficiado de la moringa y el limón, con eso uno se lo prepara en agua panela y le hecha limón, caliente se lo toma y sirve para el dolor de garganta y para bajar la infección de la garganta.

¿Por qué considera importante que exista en La Vereda La Nueva Floresta, un vivero de plantas medicinales ancestrales?

Es importante que haiga en nuestra vereda, un vivero de plantas medicinales porque habrá mayor facilidad de conseguir cuando las necesitemos y así no tener que desplazarnos para otras veredas a conseguirlas que no tenemos en nuestras viviendas.

¿Has participado en alguna charla, sobre semillas ancestrales medicinales?

No, no, nunca he participado en una charla.

¿Le gustaría tener una cartilla sobre el manejo de semillas ancestrales medicinales?

Si claro, a mi gustaría tener una cartilla, tendría más oportunidad de conocer más sobre las plantas medicinales.

Doña Leonelly Toro, muchas gracias por su colaboración en la realización de esta entrevista.

Bueno profe, por aquí a la orden, se le agradece que lo tenga en cuanto a uno, si es muy importante.

Entrevista Semiestructurada Fincarios. Muy buenas tardes, señor Lino Fernando Orozco, tiene el gusto de hablar con Henry Valencia Flórez y Raquel Valencia Flórez, estudiantes de la Maestría en Pedagogía Ambiental para el Desarrollo Sostenible de la Universidad Popular del Cesar, con el fin de realizarle una entrevista semiestructurada, sobre el manejo de semillas ancestrales medicinales, que contribuya a mejorar la calidad de vida de los habitantes en la Vereda la Nueva Floresta, de San Vicente del Caguán.

Buenas tardes señorita Raquel y joven Henry, buenas tardes.

A continuación, le realizaremos las siguientes preguntas:

¿Cuándo hay necesidad del servicio de salud, a donde recurre para sanar las enfermedades en la Vereda la Nueva Floresta?

No mire, pues debido a que, aquí en la vereda no se cuenta con ningún centro de salud, ni promotora, que es lo mínimo que puede existir en una vereda como esta, uno inicialmente, pues se hace, se hace baños de agua tibia, con las hiervas que hay en la casa, las planticas que hay en las casas y mientras que uno sale al pueblo, pero a uno le toca aquí es salir al pueblo a llegar a utilizar el hospital, que es lo más cercano.

¿Te gusta usar las plantas ancestrales medicinales para tratar en enfermedades y por qué?

Si claro, a mí me gusta utilizar mucho las plantas medicinales, porque primero es algo natural, algo muy bueno y, inclusive yo acá en la finca tengo sembrada unas plantas y con eso hemos probado muchas dolencias mías y de la esposa y de mis hijos, son muy buenas las plantas medicinales y sobre todo tenerlas en la finca.

¿Qué enfermedades conoces que son tratadas a través de plantas medicinales y como es su preparación y uso?

Si claro inicialmente, mire por ejemplo nosotros utilizamos hay en la finca, el limoncillo para cólicos, el limón para la indigestión, el limón tiene tantos usos, por ejemplo cuando los niños tienen diarrea, la cascara del guayabo, coge la cascara por el lado que sale el sol y se cocina con el cogollo, también son muy buenos, el paico para purgar los niños, el paico para las lombrices es muy bueno y también hay muchas plantas más que hay en la finca, que por ahorita se me olvidan el nombre pero hay muchos que se le ha dado buen uso, uno recurre a estas plantas para curar las enfermedades en la finca y demás que son naturales y son muy buenas.

¿Se ha beneficiado con el uso de las plantas medicinales en la época de la pandemia del Covid-19 y cómo?

Si claro, por ejemplo el jengibre, lo cocinaba y recibía vaporizaciones y también lo tomaba uno, que también algo que funcionó muy bien fue la moringa con el eucalipto, lo hervía uno en infusión con un pedacito de panela, y limón y lo toma uno en aromática y muy bueno , muy bueno, también el limón con aspirina, también lo hicimos, es muy bueno, funcionó muy bien, el eucalipto también en vaporizaciones, fue muy bueno, el matarratón también lo machaca uno, lo exprimía y se tomaba el agüita que suelta el matarratón y también fue muy bueno y dio resultado para el coronavirus, muchos amigos lo hicieron y nosotros también acá en la casa lo hicimos.

¿Por qué considera importante que exista en La Vereda La Nueva Floresta, un vivero de plantas medicinales ancestrales?

Si claro, sería muy bueno que existiera un viverito de plantas medicinales en la vereda, para así uno, uno en la casa no tiene todas las plantas, hay muchas planticas que hacen falta tener en la finca y las pudiera uno conseguir, conseguir la semilla hay en el vivero, porque , porque en

realidad las planticas medicinales son buenas, se curan muchas enfermedades con esas plantas con eso uno no tendría la necesidad de siempre que se enferma salir al pueblo, porque hay uno encontraría uno las planticas para curar mucha enfermedades de las que uno padece en el campo.

¿Has participado en alguna charla, sobre semillas ancestrales medicinales?

No en charlas como tal no, capacitaciones no, que uno pregunta, uno le pregunta a los amigos, a los papases de uno, a los abuelos, la gente antigua tiene mucho conocimientos, sobre esas plantas, en toces uno pregunta y ellos son los que le indican a uno, como tal como utilizarlas y para qué sirven, pero como tal las charlas no, nunca he participado en una charla de esas.

¿Le gustaría tener una cartilla sobre el manejo de semillas ancestrales medicinales?

Claro, claro sería muy bueno una cartilla donde le indiquen uno, como utilizar las diferentes plantas medicinales, y las diferentes enfermedades y como se prepara, sobre todo, claro sería muy bueno que usted le facilitara a uno una cartillita de esas, para uno tenerla en la casa, claro eso sería lo ideal, ojalá lo hicieran.

Gracias don Lino Fernando, por habernos permitido haberle realizado esta entrevista y por su valiosa información, que nos ha regalado.

Listo, listo jóvenes, muchísimas gracias a ustedes, estaremos esperando aquí en la vereda el vivero y la cartillita que nos prometieron, no se les vaya a olvidar.

Entrevista Semiestructurada Fincario. Muy buenas tardes, señor Fernando Clavijo, tiene el gusto de hablar con Henry Valencia Flórez y Raquel Valencia Flórez, estudiantes de la Maestría en Pedagogía Ambiental para el Desarrollo Sostenible de la Universidad Popular del Cesar, con el fin de realizarle una entrevista semiestructurada, sobre el manejo de semillas ancestrales medicinales, que contribuya a mejorar la calidad de vida de los habitantes en la Vereda la Nueva Floresta, de San Vicente del Caguán.

Muy buenas tardes, el proyecto que usted me está comentando, está muy bueno, puede hacerme las preguntas que usted quiera.

A continuación, le realizaremos las siguientes preguntas:

¿Cuándo hay necesidad del servicio de salud, a donde recurre para sanar las enfermedades en la Vereda la Nueva Floresta?

Si lo que pasa es que, no hay promotora, entonces hay que recurrir al pueblo, el problema es que no hay transporte al presentarse un a emergencia de salud.

¿Te gusta usar las plantas ancestrales medicinales para tratar en enfermedades y por qué?

Si claro, me gustan bastante y me gustan por que ayudan al mejoramiento de la salud para mantener bien.

¿Qué enfermedades conoces que son tratadas a través de plantas medicinales y como es su preparación y uso?

Bueno, se utiliza la moringa para el problema de los pulmones, se cocina con jengibre y se toma calientica, para el problema de la gripe el limón, el agua panela calienten también sirve, para el problema de la garganta, gárgaras de limón para el malestar, otra cosa, vapores y cocimiento de manzanilla para problemas de respiración.

¿Se ha beneficiado con el uso de las plantas medicinales en la época de la pandemia del Covid-19 y cómo?

Si claro, si me he beneficiado de varias plantas como es el jengibre, la manzanilla, la moringa, el limón con el agua panela caliente.

¿Por qué considera importante que exista en La Vereda La Nueva Floresta, un vivero de plantas medicinales ancestrales?

Considero importante el vivero en la vereda porque, en el momento de necesitar una planta puedo recurrir hay, en vez de ir al pueblo.

¿Has participado en alguna charla, sobre semillas ancestrales medicinales?

No he participado en ningún tipo de charla de semillas, pero hasta la presente no ha venido nadie a darnos ese tipo de charlas, sería muy bueno, que en algún momento viniera a darnos ese tipo de charlas sobre las plantas, como se preparan, para que enfermedades sirven cada planta.

¿Le gustaría tener una cartilla sobre el manejo de semillas ancestrales medicinales?

Si claro, me gustaría tener la cartilla para uno aprender más acerca de semillas y plantas.

Muchas gracias don Fernando por haberme permitido, realizarle esta entrevista, tan importante y por sus valiosos conocimientos.

Les agradezco a ustedes a Henry Valencia y Raquel Valencia, la entrevista y que estén muy bien.

Entrevista Semiestructurada Fincario. Muy buenas tardes, señor Harold Flórez, tiene el gusto de hablar con Henry Valencia Flórez y Raquel Valencia Flórez, estudiantes de la Maestría en Pedagogía Ambiental para el Desarrollo Sostenible de la Universidad Popular del Cesar, con el fin de realizarle una entrevista semiestructurada, sobre el manejo de semillas ancestrales medicinales, que contribuya a mejorar la calidad de vida de los habitantes en la Vereda la Nueva Floresta, de San Vicente del Caguán.

Buenas tarde Henry Valencia y Raquel Valencia, un gusto colaborarles respondiendo esta entrevista sobre plantas medicinales.

A continuación, le realizaremos las siguientes preguntas:

¿Cuándo hay necesidad del servicio de salud, a donde recurre para sanar las enfermedades en la Vereda la Nueva Floresta?

Bueno, acá en la vereda la Nueva Floresta, cuando nos enfermamos, recurrimos algunas plantas medicinales y cuando hay la necesidad, porque las enfermedades se complican, toca

recurrir al hospital de San Vicente del Caguán, aunque es muy difícil, porque el servicio de transporte y la economía no es muy bueno.

¿Te gusta usar las plantas ancestrales medicinales para tratar en enfermedades y por qué?

Claro que me gusta, utilizar las plantas medicinales ancestrales, porque es la herencia que nos han dejado nuestros abuelos, nuestros padres anteriormente, las enfermedades las trataban, con estas plantas y son de una gran utilidad, para nosotros que vivimos en el campo y que estamos muy distantes a la cabecera municipal, donde de pronto podemos ir a conseguir a tiempo alguna u otra medicina mientras tanto nosotros la seguiremos utilizando hasta donde más podamos ojala que las demás familias también lo hagan.

¿Qué enfermedades conoces que son tratadas a través de plantas medicinales y como es su preparación y uso?

Algunas plantas que son muy importantes y las manejamos constantemente como el matarratón, que se saca el sumo del matarratón, se lo toma uno, sirve para la fiebre, también el matarratón se hace una estela de hojas y se acuesta en una de ellas y eso ayuda a bajar la fiebre, el eucalipto, sirve como antibiótico, se lo cocina y se lo toma uno y sirve para destapar los pulmones, la manzanilla, también sirve para los pulmones, en este momento estamos consumiendo bastante moringa, hacemos por las noches un té de moringa, ponemos a hervir el agua, echamos unas cuantas hojas y no la tomamos, sirve también para subir las defensas, en este tiempo que estamos, con la tal enfermedad del Covid-19.

¿Se ha beneficiado con el uso de las plantas medicinales en la época de la pandemia del Covid-19 y cómo?

Claro que sí, me he beneficiado, porque en estos tiempos tan difíciles que tuvimos en cuarentena y que no podíamos salir, teníamos que echar uso de nuestras plantas medicinales, de lo que encontramos en nuestro campo, gracias a Dios, las enfermedades más usuales que nos ha

sabido dar, pues la hemos tratado con estas plantas como el eucalipto, la moringa, el matarratón entre otras.

¿Por qué considera importante que exista en La Vereda La Nueva Floresta, un vivero de plantas medicinales ancestrales?

Es bueno, que exista un vivero, en nuestra comunidad la floresta porque, es una comunidad muy alejada de la zona urbana, entonces, al haber un vivero muchas familias van a contar y van a poder tratar, muchas enfermedades con estas plantas, que son de gran utilidad para las personas.

¿Has participado en alguna charla, sobre semillas ancestrales medicinales?

Participado en charlas, ninguna porque, a esta comunidad nadie ha venido a dar charlas sobre plantas medicinales, lo poco sabemos y se, es por las orientaciones que nos han dado nuestro abuelos y papas, que han tratados muchas enfermedades con estas plantas.

¿Le gustaría tener una cartilla sobre el manejo de semillas ancestrales medicinales?

Claro, que sería muy bueno, tener una cartilla, que nos oriente sobre las propiedades y manejo de algunas plantas medicinales o de muchas plantas medicinales, que desconocemos.

Señor Harold Flórez, muchas gracias por haberle permitido realizarle esta entrevista, que es de suma importancia para nuestra investigación.

Muchas gracias a usted Raquel y Henry, por verme tenido en cuenta en esta entrevista sobre plantas medicinales, espero que sigan con su proyecto de grado y poco a poco culminen sus estudios.

Entrevista Semiestructurada Curandero. Muy buenas Noches, señor Emigdio Avilés, tiene el gusto de hablar con Henry Valencia Flórez y Raquel Valencia Flórez, estudiantes de la Maestría en Pedagogía Ambiental para el Desarrollo Sostenible de la Universidad Popular del Cesar, con el fin de realizarle una entrevista semiestructurada, sobre el manejo de semillas

ancestrales medicinales, que contribuya a mejorar la calidad de vida de los habitantes en la Vereda la Nueva Floresta, de San Vicente del Caguán.

No pues Raquel yo estoy muy bien, de todas maneras, escucho su audio hay, pues voy a ver cómo le colaboro, con algo que yo medio se.

A continuación, le realizaremos las siguientes preguntas:

¿Cuándo hay necesidad del servicio de salud, a donde recurre para sanar las enfermedades en la Vereda la Nueva Floresta?

Pues no Raquel, cuando la enfermedad es brava pues toca andar al pueblo y pues cuando es breve uno con cualquier planta puede hacerse cualquier remedio y hay uno se va aliviando.

¿Te gusta usar las plantas ancestrales medicinales para tratar en enfermedades y por qué?

Pues sí, a mí me gusta, tratar con las plantas, porque con las plantas tienen su labor y no tienen el químico de uno ir a buscar otra droga, ya por ahí con la planta uno se va mejorando.

¿Qué enfermedades conoces que son tratadas a través de plantas medicinales y como es su preparación y uso?

Utilizamos por acá, nosotros cuando, enfermedades, así por lo menos, como la fiebre, utilizamos la verbena; la machaca uno y saca su sumito se baña y toma su sorbitos y pues hay uno va mejorando y se le merma la fiebre, esa utilizamos nosotros, después, hay otra plantica, por lo menos la albaca, también están en dificultad de la vista, de pronto u mugre citó, esa planta albaca, ella hecha una semillita y uno puede coger la semillita y se la hecha en la vista y eso le limpia la vista y lo mejora, bueno.

Otra planta, es que la mente en el momento se le va borrando, pero uno debe ir introduciendo hay suave, por los menos la yerba buena, sirve para las mujeres cuando sufren de cólicos menstruales y mucho dolor entonces la toman en agüita en efusión, eso es muy pasable para ellas, tranquiliza demasiado, para que las que sufren de mucho frío, la sábila sirve, se sacan

los cristales se baten con huevo, se puede poner en la cabeza, tomar uno para el dolor de cabeza, para el dolor en el pecho, todo eso sirve la sábila y muchas cosas más, en el momento, usted sabe que se le va como borrando y etcétera. El limón también es bueno para esos quemados, cuando uno sufre de dolor de garganta, como cuando va a empezar una gripe, que uno mire que es una gripa como que le va a comenzar, le duele la garganta, que uno no puede mandar y se puede hacer un quemado, saca los limoncitos y los raja, raspa una panela y hace un quemado y se acuesta a dormir, mucho alivio, por ahí el limoncito, es para eso.

La manzanilla, sirve para descongestionar la gripe, también en agüita en efusión, también es muy medicinal, uno se toma una pastica con esa agüita y al otro día queda nuevo, el ajo sirve para el rebote en los niños de lombrices, para un adulto, cuando de pronto, que sufre de las amibiasis, todo eso es muy bueno para mantener alejada las plagas del cuerpo de uno, como el que sufre, que se le prendan muchos los aradores, bueno. El diente león, sirve para la inflamación en el hígado, lo toma uno por agua ordinaria, hasta que uno siente, esas personas que sufren de la inflamación en el hígado, les coge como un ardor, como pesado, como si estuvieran inflados, tomar agua de diente de león, como agua ordinaria, eso es de verdad, mejor que ir a comprar un frasco de esos que vende a ya en el pueblo y no hacen sino quitarle la plástica en vano, la ruda, sirve para usted cogerla unos cogollitos, por lo menos cuando va air, donde hay un múrido, un muerto digamos así, perdonen hay, es que yo aratos ando como con la recocha, de todas maneras, la ruda sirve, los cogollitos los hecha al bolsillo para que no le entre hielo, uno tiene niños, hay que cuidarlos de eso, entonces la ruda no le deja entrar el hielo a las personas, sirve también , para que las mujeres que sufren de debilidad en la matriz, tomarla, la ruda con huevo tibio, la toman y eso les dan mucha calorías, claro, pero no es que para que vayan, de pronto vayan a tomar por ahí, ahí se les cuento. El limoncillo sirve, para cuando uno ha tenido fiebres, internas que uno esta como su asado por dentro, los labios todo eso, hacerse un bañito, coge uno la

matica, la saca, la machaca y la pone al solecito y se baña uno con eso, se toma un sorbito eso es una planta muy hermosa y buena que de verdad, yo por lo menos la utilizo mucho para mis hijos, el pronto alivio, también es una belleza, para tomarla en efusión eso si es una planta que yo la quiero mucho, para tomarla, las agüitas de los cólicos de las hembras, que sufren así como mucho cólicos bajitos, eso es lo propio y que mi diosito nada para ellas la plantica; el totumo, sirve para desvanecer tumores, para tomarlo para la gripe, eso es muy bueno el totumo, para esos golpes que sufren esas personas que han tenido golpes que están internos, tomen totumo, lo bajan y lo destripan y se toman esa agüita cocinada y eso si les desvanece todo.

¿Se ha beneficiado con el uso de las plantas medicinales en la época de la pandemia del Covid-19 y cómo?

Claro, nosotros por acá en el campo, pues como ha estado la situación dura, por halla en los pueblos y toda esa pandemia, nosotros hemos utilizados las plantas gracias a Dios y a las plantas, con eso nos hemos mejorado y no nos ha caído, ninguna epidemia de esas, porque hemos estado, tomando de esas agüitas de toda planta medicinales, eso las estamos tomando frecuente, frecuente de noche y cuando nos vamos a costar y de mañanita, ese es el tinto.

¿Por qué considera importante que exista en La Vereda La Nueva Floresta, un vivero de plantas medicinales ancestrales?

Primero que todo, si es importante tener un vivero de plantas en la vereda, porque no hay un puesto de salud, ni en la vereda y ni en las veredas siguientes y el pueblo siempre es retirado, entonces lo que pienso yo y lo que piensa de pronto los demás y algo parecido, es necesario que haiga un vivero de plantas, porque uno acude a la planta medicinal, estando en la vereda acude a ella, para uno hacerse el remedio que necesita, así sea para uno o para un bebé, un vecino, lo que sea, por eso estoy de acuerdo en eso.

¿Has participado en alguna charla, sobre semillas ancestrales medicinales?

Pues mire, yo nunca he estado en eso, porque, ni por acá en estas veredas nunca han hecho una charla de eso, solo loes interesa las charlas del ganado y de todo eso y otras cosa, menos de plantas, que sirvan para la medicina del humano de todo nosotros, eso no les interesa si no el ganado y que les entre plata, seguro entonces muy bueno que si hicieran una charla de esas, para uno aprender, porque lo poco que se es porque yo lo he aprendido de la antigüedad y la antigüedad son los cuchos, los papases de mis cuchos también, pues están viejos, pero todo eso le cuentan a uno, pues uno para la oreja cuando están esos viejitos y eso le dicen a uno, hay mire una planta que sirve para tal cosa y uno se le gravando, entonces uno también ensaya.

¿Le gustaría tener una cartilla sobe el manejo de semillas ancestrales medicinales?

Claro, que, si me gustaría tenerla, pues hay uno aprende uno otro poquito más, más de lo que uno medio sabe, porque una cartilla le enseña arto y viene cada planta con su historia.

Don Emigdio muchas gracias, por habernos colaborado en esta entrevista semiestructurada, que realizamos con usted y habernos regalado, esa información tan valiosa, que es para nuestra investigación.

De todas maneras, muchas gracias por haberme puesto cuidado a todas estas palabras, que le dije de las planticas que nos han servido para muchas cosas a nosotros, de todas maneras, muchas gracias por todo y espero que de pronto haiga la forma de algún día escuchar una charla de lo que le acabó de decir.

Análisis de las Entrevistas

La entrevista semiestructurada, realizada a la población muestra compuesta por cuotas de varios gremios poblacionales de acuerdo a la profesión u oficio de la vereda objeto de estudio (dos docentes, dos estudiantes, dos madres de familia, un curandero y tres propietarios de finca) en esta investigación tiene el objetivo de explorar el uso de las propiedades curativas de las

plantas ancestrales medicinales en la vereda Nueva Floresta de San Vicente del Caguán y su contribución a potenciar la calidad de vida, donde se encontraron resultados por cada grupo o gremio entrevistado así:

Análisis de las entrevistas realizadas a la muestra del gremio de docente. Los docentes coincidieron en que la población de la vereda Nueva Floresta del Municipio de San Vicente del Caguán, no cuenta con servicio de salud en el contexto y cuando sus habitantes se enferman recurren al uso de remedios caseros contruidos a base de plantas ancestrales medicinales, para sanar sus dolencias o si persiste el dolor o enfermedad esperan el transporte que pasa por la vereda una vez al día hacia la cabecera municipal, donde los atiende en un hospital de primer nivel.

Los docentes afirman que los habitantes de la comunidad Nueva Floresta están familiarizadas con el uso de las plantas medicinales ya que se evidencia frecuentemente recibir sanaciones con remedios a base de estas, al no tener los medios económicos suficientes para comprar en la farmacia los medicamentos necesarios para aliviar las dolencias.

Los docentes aprendieron de los usos de las plantas medicinales observando la población donde labora, a que no hablan de ello antes de llegar a la región y han podido inferir que el uso de estas plantas es una alternativa para suplir las necesidades de salud, al no contar con un puesto de salud en la región.

En conocimientos de las enfermedades tratadas a base de remedios de plantas medicinales, los docentes afirmaron conocer muy poco, porque ellos eran nativos de la ciudad de Florencia y Neiva, y no conocían casi la curación de enfermedades por medio de las propiedades curativas de las plantas, solo nombraron los cólicos menstruales y eso porque algunas estudiantes adolescentes de esta región, que sufrían esas dolencias, al no tener medicinas al alcance recurrían a preparar el cocimiento de la yerba buena para aliviar el dolor de estos cólicos. Así mismo, se

evidencia el desconocimiento del uso de las plantas medicinales y sería muy importante que los docentes tengan conocimiento básico sobre las propiedades curativas de las plantas para dar buen uso en el tratamiento de sus enfermedades y poder orientar a los demás en la utilización de estas.

En la actualidad, debido a la emergencia sanitaria, económica y social causada por la Pandemia del Covid-19, los docentes informaban consumir agua de panela caliente con limón para prevenir los síntomas de gripe y un posible contagio de Covid-19, también confirman haber visto los reportajes en televisión sobre las propiedades curativas de las hojas de Moringa en los privados de la libertad de la cárcel de Villavicencio, que funciona como antibiótico contrarrestando los síntomas de esta enfermedad tan peligrosa. Con este reconocimiento está aportando al desarrollo del primer objetivo específico que es la identificación de las plantas medicinales de la región.

A los docentes les gustó la idea construir un herbario comunitario de plantas ancestrales medicinales, lo ven como una oportunidad de conocer más de cerca a las plantas medicinales y familiarizarse con sus características curativas y poder poner en práctica el uso de éstas, para contrarrestar su poca información que manejan de ellas y atacar los efectos producidos por las enfermedades y mejorar la calidad de vida, dando importancia al cumplimiento del segundo y tercer objetivo específico, sobre la gestión y construcción del herbario.

Los docentes coincidieron en no haber recibido alguna capacitación sobre el uso de las plantas ancestrales medicinales y pensaban estar a la expectativa con los resultados de esta investigación para familiarizarse con el uso apropiado de las características curativas de las plantas mencionadas, exponiendo la necesidad de dar cumplimiento del cuarto objetivo específico que es brindar una orientación sobre las propiedades curativas a través de la cartilla *“Propiedades curativas de las semillas ancestrales medicinales”*.

Los docentes se mostraron muy positivos con la idea de tener el herbario y además contar con la posibilidad de obtener la cartilla “*Propiedades curativas de las semillas ancestrales medicinales*”, para utilizarla como guía en la pertinencia del uso curativo de las plantas ancestrales medicinales que están sembradas en el herbario comunitario construido en el proceso de intervención, evidenciando la importancia en cumplir con el cuarto objetivo específico.

Análisis de las entrevistas realizadas a la muestra del gremio de estudiantes. Los estudiantes expresan ideas diferentes, el primero afirma que cuando se enferma su padre lo lleva en una moto al pueblo al hospital donde lo atienden y le formulan medicamento de acuerdo con las dolencias o enfermedades presentes; el segundo estudiante afirma que su familia no cuenta con una moto o la facilidad de salir al pueblo cada vez que algún miembro se enferma y en muchas ocasiones hacen remedios caseros con plantas medicinales y cuando es un poco grave van por ayuda donde el curandero para que les recete un remedio casero para curar la enfermedad y en esta forma no gastan toda la plata que necesitan para trasladarse al pueblo y a veces no hay ni plata. En la forma de buscar solución a sus enfermedades y dolencia difiere mucho los estudiantes y sus familias que va relacionado con la parte financiera de la familia, facilitando o interfiriendo en salir a la cabecera municipal en busca de cura para sus enfermedades.

En este sentido, se evidencia la necesidad en salud de la población investigada y respalda la importancia de implementar los objetivos de la investigación sobre el manejo implementación de las plantas medicinales como alternativa en la cura de dolencias y enfermedades para mejorar la calidad de vida de cada uno de los habitantes.

Los estudiantes difieren en el gusto del uso de las plantas ancestrales medicinales como opción pertinente en la cura de enfermedades, mientras uno prefiere el uso de los medicamentos y habla de la utilización de inyecciones como medio rápido para aliviar sus dolencias, el segundo estudiante entrevistado expresa su gusto por el uso de las plantas medicinales y expresa tener

testimonio sobre las curaciones recibidas en varias ocasiones gracias a sus propiedades curativas, justificando la necesidad e importancia de esta investigación sobre el manejo de las plantas ancestrales medicinales.

Los estudiantes referente a las enfermedades tratadas con las propiedades curativas de las plantas ancestrales medicinales son muy diferentes el primero conoce por medio de las compañeritas de estudio el uso de la yerba buena para tratar los cólicos menstruales mientras el segundo estudiante tiene más experiencia a través de la preparación de remedios caseros para sus dolencias y la de sus familiares, como por ejemplo: el uso de jengibre como antibiótico, la utilización de la yerba buena para los cólicos, el dolor de cabeza y dolor de estómago, también el empleo del limón tajado para el dolor de cabeza. Así mismo aportan al primer objetivo específico de la investigación identificando las plantas medicinales de la región.

En la actualidad, debido a la emergencia sanitaria, económica y social causada por la Pandemia del Covid-19, los estudiantes entrevistados coinciden en que han recurrido a tomar el cocimiento de las hojas de Moringa, agua de panela caliente con limón o con jengibre que funciona como antibiótico contrarrestando los síntomas de esta enfermedad tan peligrosa, sirviendo como insumo en el desarrollo del primer objetivo en la identificación de plantas ancestrales medicinales de la región.

Los estudiantes expresan con alegría la idea de la construcción de un herbario comunitario de plantas ancestrales medicinales que se cultivan en la región, el primero habla de la posibilidad de conocer el uso de las plantas medicinales como una segunda alternativa para curar las dolencias y enfermedades, mientras el segundo estudiante entrevistado muestra agrado en tener a disposición gran variedad de plantas medicinales para curar una mayor cantidad de enfermedades en su familia y comunidad, respaldando así el cumplimiento del segundo y tercer objetivo específico en la gestión y construcción del herbario.

Los estudiantes coinciden en que no han recibido capacitación sobre el uso curativo de las plantas ancestrales medicinales, y que los conocimientos que manejan es producto de herencia de sus abuelos a sus padres y estos a él, porque el primer estudiante dice que su padre sabe muy poco sobre los remedios caseros, mostrando la necesidad del cumplimiento del tercer y cuarto objetivo específico sobre la construcción del herbario y una cartilla que oriente su uso.

Los estudiantes se mostraron muy de acuerdo con la obtención del herbario y la guía de utilización pertinente de las plantas medicinales mediante la cartilla "*Propiedades curativas de las semillas ancestrales medicinales*", pero, con objetivos diferentes, uno para conocer las propiedades curativas de las plantas y el segundo estudiante para complementar y enriquecer los conocimientos ya obtenidos y poder sacar el mejor provecho al herbario que será un proyecto de importancia en la comunidad, justificando la realización del cuarto objetivo específico sobre la elaboración y socialización de la cartilla de uso de plantas medicinales.

Análisis de las entrevistas realizadas a la muestra del gremio de madres de familia.

Las madres de familia coincidieron que en el momento que sufren una dolencia o enfermedad recurren a la medicina y en caso de no tener, entonces hacen remedios caseros a base de plantas ancestrales medicinales, sino hay sanación acuden al curandero para un remedio más especializado y como último recurso se trasladan al pueblo para pasar con el médico o una droguería para adquirir medicinas y sanar las dolencias, justificando la necesidad del puesto de salud en la región, pero al no tenerlo a disposición es necesario, como alternativa implementar el objetivo general para dar solución a la problemática encontrada.

Las madres de familia expresaban su dependencia del uso de las plantas medicinales para sanar las dolencias en sus familias, porque un miembro de la familia enferma incluía a uno de los dos padre o madre ir a llevar el enfermo al hospital y luego que lo atiendan quedarse hasta el día siguiente para regresar a la finca y no dejaba realizar los trabajos pendientes, porque necesitaba la

presencia de todos allá. Otras madres aclaraban que sanar las enfermedades con plantas medicinales sin salir de la vereda posibilitaba no posponer los trabajos de la finca y evitaba los gastos seguidos y altos cada vez, que un integrante de la familia se enfermaba.

En este sentido se evidencia la necesidad de usar una alternativa a la problemática de salud, vivida en la población sujeto de investigación, que está entorpeciendo la calidad de vida y el desarrollo de la economía regional, justificando la implementación del objetivo general de la investigación.

Las madres de familia coincidían ser las expertas en casa en preparar los remedios caseros para los hijos el esposo o para ellas mismas, desde su trabajo en la cocina les facilitaba cocinar, machacar o preparar de acuerdo a la receta, la cura de las enfermedades como: cólicos menstruales, dolor de cabeza, dolor de estómago, parásitos, mala circulación o virosis respiratorias que son curadas a base de plantas que cultivan en sus casas o en la de los vecinos y si no conocían el remedio algunas reconocían que recurrían al curandero otras decían que mejor iban por medicinas cuando podían, así, mismo ha servido como insumo importante en el desarrollo del primer objetivo específico en la identificación de plantas medicinales de la región.

En la emergencia sanitaria, económica y social causada por la Pandemia del Covid-19, las madres de familia reconocen la importancia de usar bebidas de agua de panela con limón o infusiones de jengibre o el cocimiento de las hojas de Moringa, que funciona como antibiótico contrarrestando los síntomas de esta enfermedad tan peligrosa y dan testimonio de haberse aliviado de gripes fuertes con estos remedios caseros, sirviendo como insumo en el desarrollo del primer objetivo específico en la identificación de plantas ancestrales medicinales que se cultivan en la región.

Las madres de familia se mostraron entusiasmadas con la idea de la construcción de un herbario comunitario de plantas ancestrales medicinales en su comunidad, y se postularon como

participantes en caso de materializar ese proyecto al servicio de la comunidad que beneficiaría a toda la población, otras madres informaron no tener todas las especies y expusieron lo difícil que es obtener algunas especies de plantas para tratar algunas enfermedades, dando importancia en el desarrollo del segundo y tercer objetivo específico como son: la gestión y construcción del herbario comunitario en la región.

Las madres de familia coincidieron en afirmar que no habían recibido capacitación sobre el uso de las plantas ancestrales medicinales, pero, una madre mencionó en la importancia que sería recibir una charla sobre los cuidados forma de uso pertinente de estas, para fortalecer los conocimientos y tener una mejor capacidad curativa con los remedios medicinales que preparaban, justificando, así la necesidad de elaborar la cartilla para orientar el uso de estas plantas cumpliendo el cuarto objetivo específico.

Las madres de familia coincidieron en resaltar lo importante que es tanto la construcción del herbario como la elaboración de la cartilla “*Propiedades curativas de las semillas ancestrales medicinales*”, para orientar el uso pertinente de las plantas ancestrales medicinales y darle buen manejo para conservar tanto las especies de plantas como su modo de aplicación, justificando la implementación del cuarto objetivo específico mediante la elaboración y socialización de la cartilla mencionada.

Análisis de las entrevistas realizadas a la muestra del gremio de propietarios de finca. Los granjeros coinciden en que cuando se enferma un integrante de la familia recurren al uso de remedios caseros contruidos a base de plantas ancestrales medicinales, para sanar sus enfermedades pero si se agrava, esperan el transporte que pasa por la vereda una vez al día hacia la cabecera municipal, allí los atiende en un hospital de primer nivel pero, si es gravísimo recurren a buscar un transporte particular que sale un poco costoso pero, es una posibilidad de salvar la vida del enfermo al llevarlo rápido al cuidado de los médicos, evidenciando la falta de

un puesto de salud en la región y justificando la necesidad de implementar una estrategia como alternativa al problema de salud como es la implementación del objetivo general.

Los fincaríos expresan un agradecimiento a Dios tener a disposición el uso de las plantas medicinales porque gracias a ello, han recibido sanaciones con remedios a base de estas, otro informan que la realidad de algunas familias es muy limitada económicamente y no cuentan con recursos para solventar en la farmacia los medicamentos necesarios para aliviar las dolencias, entonces resaltan la importancia en esta instancia la posibilidad de sanar sus enfermedades a base de remedios caseros, justificando así la importancia en la implementación del objetivo general.

Los propietarios de las fincas expresan conocer el uso de remedios caseros a base de plantas para purgarse como el paico, para el daño de estómago como el limoncillo, para la fiebre como el cocimiento de la verbena y el jengibre para los problemas de respiración, y otros remedios desconocidos para ellos, porque aclaran que las esposas son las encargadas del preparativos de los remedios a base de plantas para aliviar sus enfermedades, así mismo se evidencia el uso de las plantas medicinales facilitando el desarrollo del primer objetivo específico en la identificación de estas plantas.

En la emergencia de salud causada por la Pandemia del Covid-19, los fincaríos toman los preparativos de agua de panela caliente con limón preparado por sus esposas, también, agua del cocimientos de las hojas de Moringa porque las noticias de los presos de Villavicencio sanados con la moringa motivo a tomar este preparativo tan importante ya que en la región cuentan con algunos de estos árboles, que funciona como antibiótico contrarrestando los síntomas de esta enfermedad, facilitando el desarrollo del primer objetivo específico en la identificación de las plantas medicinales de la región.

Los dueños de fincas entrevistados coinciden en la necesidad de gestionar la construcción del herbario comunitario, ya que la idealizan como primordiales, gestionado a través de la Junta

de Acción Comunal apoyada por la comunidad, para su construcción y recopilar las semillas de las plantas ancestrales medicinales de las familias que las cultivan en sus casas y las que no estén tratar de conseguirlas para tener gran variedad de estas plantas al servicio de toda la comunidad según sus necesidades curativas requeridas, evidenciando la importancia de desarrollar el segundo y tercer objetivo específico como son: la gestión y construcción del herbario comunitario.

Los fincaríos coincidieron en la versión de no haber asistido a alguna capacitación sobre el uso curativo de las plantas ancestrales medicinales, pero, expresaban en la necesidad de capacitar las personas en manejo de plantas para curar sus enfermedades y poder ser independiente de trasladarse al pueblo en busca de los médicos para sanar sus enfermedades que aquejan a las comunidades campesinas estando lejos del pueblo del servicio médico, justificando la implementación del segundo, tercer y cuarto objetivo específico como son: la gestión y construcción del herbario, y la elaboración de la cartilla “*Propiedades curativas de las semillas ancestrales medicinales*”.

Los granjeros de la población muestra coincidieron en celebrar la estrategia pedagógica de elaborar la cartilla “*Propiedades curativas de las semillas ancestrales medicinales*”, para orientar en el uso curativo de las plantas ancestrales medicinales que están sembradas en el herbario comunitario, para el servicio de salud de toda la comunidad y de forma autónoma podrían preparar las curas de sus enfermedades más frecuentes, así mismo se evidencia la importancia de desarrollar el cuarto objetivo específico.

Análisis de las entrevistas realizadas al curandero. Don Emigdio Avilés, conocido en la vereda como el curandero, en la entrevista se mostró muy tranquilo como alguien que sabe sobre lo que está hablando, diferente a los demás entrevistados que se mostraban nerviosos por la poca experiencia en el tema de las plantas medicinales, así mismo expresaba el curandero que

cuando la enfermedad era bastante grave se acudía al pueblo en el hospital con los médicos, pero cuando no es breve entonces solo se busca la planta correspondiente y se elabora el remedio para la cura, se evidencia la falta de un puesto de salud en la región y justifica la implementación del objetivo general.

Don Emigdio Avilés (el curandero) muestra su gusto por el uso de las plantas ancestrales medicinales porque la cataloga como remedios naturales, donde no surgen efectos secundarios, muy diferente a las medicinas por causa de los químicos de elaboración o conservantes producen efectos secundarios y perjudican a algunos órganos del cuerpo humano, ese análisis realizado por el entrevistado justifica la implementación del objetivo general.

Para el conocimiento de las enfermedades, el curandero expresa tener toda la vida como experiencia porque su padre era curandero y a él le aprendió muchos de los secretos para aliviar las dolencias y enfermedades en la gente y luego expuso algunas de las plantas más usadas en la cura de algunas enfermedades que se evidencian en la región así:

La verbena machacada para la fiebre, la albahaca para problemas en las vistas, la yerba buena para los cólicos menstruales, la sábila para el dolor de cabeza y en el pecho, el limón para problemas respiratorios y otras innumerables plantas en el tratamiento de enfermedades descritas en el anexo de la entrevista, siendo material fundamental para tener una base de plantas ancestrales medicinales que se cultivan en la región, en el desarrollo del primer objetivo específico y el tratamiento preparado para curar las enfermedades presentadas en los habitantes de la región y sirve como insumo valioso en la construcción de la estrategia de intervención.

Don Emigdio Avilés (el curandero) expresa lo duro de la situación de salud en las grandes ciudades y que gracias a Dios mantienen tomando agua de varias plantas medicinales en ayunas para evitar desarrollar las enfermedades y formando anticuerpos subiendo el estado

inmunológico, debido a la emergencia sanitaria, económica y social causada por la Pandemia del Covid-19, sirviendo como insumo en el desarrollo del primer objetivo específico.

Don Emigdio Avilés habla de la importancia del herbario o vivero de plantas ancestrales medicinales, para acudir a ella cada vez que necesite de sus propiedades curativas, porque en la vereda Nueva Floresta y en las veredas vecinas, no se encuentra un puesto de salud al servicio de las comunidades donde acudir en caso de que se enferme un integrante de las familias, en ese caso es indispensable tener acceso a una gran variedad de plantas medicinales, justificando el segundo tercer objetivo específico en la gestión y construcción del herbario comunitario.

Don Emigdio Avilés (el curandero) manifestó no haber recibido alguna capacitación sobre las plantas ancestrales medicinales y las comunidades nunca se había interesado en esas capacitaciones, porque solo se interesa en capacitaciones sobre ganado o cualquier proyecto económico que los beneficie y lo poco que sabe sobre los remedios caseros a base de plantas lo aprendió de sus padres y abuelos, justificando la implementación del cuarto objetivo específico.

Don Emigdio Avilés (el curandero) dice que es muy importante tener a disposición la cartilla “*Propiedades curativas de las semillas ancestrales medicinales*”, para aprender algunas cosas que haga falta y se facilita poderla leer varias veces y poder prestar un mejor servicio de orientador del uso curativo de las plantas ancestrales medicinales que están sembradas en el herbario comunitario, mediante el cual se desarrolla el cuarto objetivo específico.

Conclusiones

En la presentación de las conclusiones se tiene en cuenta el cumplimiento de los objetivos específicos para alcanzar el objetivo general y transversalmente la implementación de los objetivos de desarrollo sostenible (ODS), organizados así:

- El proceso de investigación fue valioso y fructífero, pues inició desde julio del año 2019, con la propuesta de investigación como alternativa para dar solución a la problemática de salud presentada en la comunidad de la Nueva Floresta, después con la maduración de la propuesta y el respaldo del marco teórico, se presentó la investigación cualitativa, ante la comunidad en un espacio otorgado en una asamblea de la Junta de Acción Comunal, la cual fue recibida con alegría y esperanza, para dar solución a la problemática de salud, que tienen que vivir los habitantes por no contar con un puesto de salud, que atienda y venda medicamentos los cuales aporten alivio a sus enfermedades.
- La entrevista semiestructurada, aportó a la identificación de semillas ancestrales medicinales, utilizadas en la comunidad y que se pueden cultivar en la región, dando base a la documentación científica, mediante la construcción teórica y conceptual de las propiedades y uso medicinal de las plantas utilizadas en remedios caseros por los habitantes de la comunidad de la Nueva Floresta de San Vicente del Caguán.
- Al socializar las ventajas de tener a disposición de la comunidad las plantas ancestrales medicinales, se acordó la construcción de un herbario comunitario para cultivarlas, lo cual fue patrocinado por recursos de la Junta de Acción Comunal y la colaboración de los miembros de la misma atendiendo las normas de bioseguridad y distanciamiento físico exigido por las autoridades competentes en el marco de la emergencia de salud por el Covid-19 y el apoyo del grupo de investigación a pesar de las dificultades de comunicación y el tiempo, ayudaron a que se pudiera llevar con finalidad el trabajo expuesto.
- Además de los objetivos específicos de esta investigación concluidos, se tuvo en cuenta la importancia ambiental en la vida diaria y sustentable, de las comunidades y con un

espíritu eco pedagógico, se logró transversalizar y visibilizar tres de los objetivos de desarrollo sostenible (ODS), como son: ODS objetivo No. 3 Garantizar una vida saludable y promover el bienestar para todos y todas en todas las edades; ODS objetivo No. 4 Garantizar una educación de calidad inclusiva y equitativa, y promover las oportunidades de aprendizaje permanente para todos y ODS objetivo No. 15 Proteger, restaurar y promover la utilización sostenible de los ecosistemas terrestres, gestionar de manera sostenible los bosques, combatir la desertificación y detener y revertir la degradación de la tierra, y frenar la pérdida de diversidad biológica.

- Es importante, resaltar que en el proceso que se realizó con la comunidad de la vereda, aprendió y recupero secretos e historias, sobre la manipulación de las plantas medicinales y la preparación de las plantas medicinales ancestrales, a través de las charlas y talleres de sensibilización realizadas a la comunidad por parte del equipo de investigadores y no solo de ellos sino a la intervención de muchas anécdotas de la comunidad frente al tema, que son las semillas ancestrales medicinales, permitiendo la interacción y el respaldo de los habitantes frente a las necesidades que se les presenta diariamente y que por falta de conocimientos no optaban por prepararse remedios caseros y que ahora ya los podían hacer.
- Como resultado de la investigación y la construcción del herbario, se elaboró la cartilla medicinal “*propiedades curativas de las semillas ancestrales medicinales*”, la cual fue socializada mediante video-taller a través de las redes sociales, por motivos de los protocolo de bioseguridad que se debía tener por la pandemia del Covid-19, donde se evidenció el interés y la participación de la comunidad logrando sensibilizar a la población sobre la importancia de cuidar las tradiciones y el uso adecuado de las plantas

medicinales y genero impacto positivo y la posibilidad de ser replicado por sus participantes.

- Pero es importante, resaltar que en el proceso que se realizó con la comunidad de la vereda, aprendió y recupero esos secretos o historias como ellos lo cuentan sobre la manipulación de las plantas medicinales o mejor dicho la preparación de las plantas medicinales ancestrales, a través de las charlas y talleres de sensibilización realizadas a la comunidad por parte del equipo de investigadores y no solo de ellos sino a la intervención de muchas anécdotas de la comunidad frente al tema, que son las semillas ancestrales medicinales.
- Con el desarrollo de esta investigación sobre el manejo de semillas ancestrales medicinales y la redacción de una cartilla medicinal que oriente la cura de las enfermedades más tratadas con plantas medicinales y la construcción del herbario en la vereda Nueva Floresta de San Vicente del Caguán; se realiza la atención integral en forma social y comunitaria, solucionando el estado precario de la comunidad en el manejo de enfermedades, la calidad de vida frente al estado de salud y a su vez se estimula la práctica ecológica en beneficio propio y de la sociedad.
- Esta investigación permitió que la comunidad de la vereda Nueva Floresta conociera la importancia del buen manejo de la tierra y de las plantas medicinales a partir del trabajo realizado con el grupo de investigación, teniendo en cuenta las dificultades que se tuvieron que pasar para cumplir con el objetivo central que es; Determinar, como mejorar la calidad de vida de los habitantes de la vereda Nueva Floresta de San Vicente del Caguán a partir del uso de semillas ancestrales medicinales.

Recomendaciones

- Que la comunidad siga identificando la clasificación y propiedades curativas de las plantas ancestrales medicinales, que se cultivan en la vereda y demás regiones, las cuales permitirán a los habitantes disfrutar de buena salud y realizar las curaciones a tiempo de sus enfermedades o accidentes domésticos.
- En lo posible cultivar un herbario en cada finca, ya que este facilita tener al alcance de la mano las plantas ancestrales medicinales para dar sanidad a las dolencias y enfermedades presentadas en los hogares.
- Se recomienda de manera especial el uso de la cartilla “propiedades curativas de las semillas ancestrales medicinales”, para identificar la dolencia o enfermedad que pueda padecer y encontrar el remedio a base de estas y que pueda encontrar en el cultivo del herbario comunitario y así poder utilizar la planta medicinal correspondiente a la cura de las enfermedades que se padezca.
- Que la comunidad de la vereda Nueva Floresta, no olviden la importancia y los derechos, deberes que tiene las ODS en los procesos del cuidado ambiental y en el proceso de uso y manejo del cultivo de plantas medicinales, que permiten mitigar las enfermedades o dolencias de los habitantes de vereda.
- Que los conocimientos adquiridos en el proceso de la construcción de esta investigación sobre las plantas medicinales, no se queden en aprendizaje, si no que se siga compartiendo con las demás veredas y familias, permitiendo dar solución de vida a los demás y que no tengan que padecer por las necesidades que se han tenido que padecer la comunidad de Nueva Floresta.

- Que la Junta de Acción Comunal de la vereda, gestione charlas, capacitación sobre la importancia y uso de las plantas medicinales.

Referencias

- Álvarez Delgadillo, A. (2019). *Caracterización morfológica, genética y antidiabética de tres especies de plantas medicinales en el estado de Hidalgo, México*. Mexico: Universidad autonoma del estado de Hidalgo.
- Arango, O. R., & Gutiérrez, S. E. (2004). Los Pueblos Indigenas en el umbral del nuevo milenio. *DNP*, 35.
- Baracaldo, H. N. (2019). *Narrando prácticas culturales: la compra y venta de plantas medicinales en la Plaza de Mercado del Veinte de Julio*. Bogotá DC: Universidad Pedagógica Nacional.
- Beltroy, C. F. (2016). *El proceso de incorporación de la medicina tradicional*. Lima Perú: Universidad Nacional Mayor de san Marcos.
- Blasco, E., & Perez, J. A. (2007). *Metodologias de investigación en las ciencias de la actividad física*. España: Editorial Club Universitario.

- Buitrago, Z. H., Palacios, p. G., Perea, M. L., & Hincapie, C. A. (2018). Estudio etnobotánico de plantas medicinales en tres municipios de Antioquia, Colombia. *Revista Cubana de Plantas Medicinales*, 32.
- Burgardt, A. G. (2004). El aporte de Max Weber a la constitución del paradigma interpretativo en las ciencias sociales. *Facultad de Ciencias Sociales*, 24.
- Calderón, J., & Lopez, c. D. (1996). Orlando Fals Borda y la investigación acción participativa. *Centro cultural de cooperacion Floreal Gorini*, 13.
- Coley, s. L., & Ahumada, N. E. (2019). *Modelo de uso de la planta medicinal Bursera Simaruba y su actividad antiinflamatoria*. Barranquilla: Universidad Libre de Barranquilla.
- Fiagama, L. A., Fiagama, E., & Trujillo, W. (2017). *La medicina tradicional en los pueblos indigenas de la Amazonia Colombiana*. Florenica Caquetá: ORUCAPU.
- Fonnegra, R. J. (1999). Plantas medicinales aprobadas en Colombia. *Universidad de Antioquia, serie Yuluka*, 15-17.
- Frausin, G. T. (2010). Plantas útiles en una comunidad indígena murui-muinane desplazada a la ciudad de Florencia (Caquetá-Colombia). unal.edu.co/index.php/imanimundo/article/view/9953, 267-278.
- Gallegos, Z. M. (2016). Las plantas medicinales: principal alternativa para el cuidado de la salud, en la población rural de Babahoyo, Ecuador. *Anales de la facultad de medicina*, 327-332.
- Gomez, G. C. (2018). Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) una revisión crítica. *relaciones ecosociales y cambio global* , 107-118.
- Hernandez Sampieri, R. (2014). Metodología de la investigación. En R. H. Sampieri. Mexiscp: Ma Graw Hill sexta edición.

- Hernandez, E. D. (2018). *Significado en las madres del uso de plantas medicinales en el cuidado de la salud del niño*. Mexico: Universidad de Huanuco.
- Iannicelli, J., Guariniello, J., Peralta, P. A., Pitta Alvarez, S., & Escandon, A. S. (2018). La biotecnología como herramienta para la conservación y el cuidado de la biodiversidad de las especies aromático-medicinal nativas. En J. annicelli, J. Guariniello, P. A. Peralta, S. Pitta Alvarez, & A. S. Escandon, *La biotecnología como herramienta para la conservación y el cuidado de la biodiversidad de las especies aromático-medicinal nativas* (págs. 173-209). La plata Argentina: Edulp.
- Krueger, R. (1996). Involucrar a la comunidad en los grupos focales. *Focus Group 5 sage publications*, 27.
- Luna, P. Y., & Durango, R. E. (2018). *Fortalecimiento del uso tradicional de plantas medicinales en los estudiantes de grado noveno de la IE 24 de mayo de Cereté Cordoba*. Córdoba Monteria: Univesridad de Córdoba.
- Maldonado, C. P.-Z.-R. (2020). La importancia de las plantas medicinales, su taxonomía y la búsqueda de la cura a la enfermedad que causa el coronavirus (COVID-19). *Ecologia en Bolivia*, 55.
- Mejía, P. L., Pombo, o. L., Hernandez, M. J., Iregui, P. M., & Ronderos, O. J. (2019). *Caracterización etnobotanica de las plantas medicinales empleadas en el tratamiento de las enfermedades cardio-metabolicas Villa de Leyva -Boyacá*. Bogotá DC: Fundación Universitaria Juan N. Corpas.
- Mininterior. (24 de octubre de 2020). *Ministerio del Interior de Colombia*. Obtenido de <http://wsp.presidencia.gov.co/Normativa/Documents/Constitucion-Politica-Colombia.pdf>

- Minsal.CH. (2018). Medicamentos Herbarios Tradicionales. *Ministerio de Salud Chileno*, 7.
- Montes Martínez, P. A., & Correa Martínez, C. A. (2018). Determinación de la etnobotánica de las plantas medicinales comercializadas en las plazas de mercados de los municipios de Turbo, Apartado, Carepa, Chigorodó y Mutatá, Antioquia, Colombia. *Unad*, 23-31.
- Ocampo López, J. (2008). Paulo Freire y la pedagogía del oprimido. *Revista Historia de la Educación Latinoamericana*, 57-72.
- OMS. (20 de Octubre de 2018). *Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de Organización Mundial de la Salud: https://www.who.int/topics/traditional_medicine/definitions/es/
- ONU. (1968). *Conferencia internacional sobre medio ambiente*. Estocolmo: ONU.
- ONU. (2002). *Medio ambiente y desarrollo sostenible*. Johannesburgo: ONU.
- Ordóñez, R. D., & Reinoso, H. J. (2015). *Uso de plantas medicinales por personas de sabiduría del canton SÍGSIG*. Cuenca Ecuador: Universidad de Cuenca Ecuador.
- Ortega, C. L. (2019). *Bases comunitarias para el aprovechamiento de las plantas medicinales en Tetela de Volcan Morelos*. Cuernavaca Morelos: Universidad Autonoma del Estado de Morelos.
- Ortiz, o. A. (2015). Análisis epistémico del pensamiento configuracional. *Zona Próxima*, 13.
- Quintana, a. R. (2012). Estudio de plantas medicinales usadas en la comunidad indígena Tikuna del alto Amazonas, Macedonia. *Nova*, 13.
- Rivero, A. M. (2019). *Uso de plantas medicinales en la población de Berisso, su aplicación en los niños: conocimientos, prácticas y valores de la comunidad*. La Plata Argentina: SEDICI.
- Romero, T. (2011). Importancia de las plantas medicinales. *Innova*, 34.

- Santacruz, B. a. (2018). *diseñar e implementar cultivos urbanos a partir de los saberes ancestrales de las plantas medicinales como escenario didáctico para la enseñanza aprendizaje de las ciencias naturales y educación ambiental en la IE Jose Antoni LLorente*. Popayan Cauca: Universidad del Cauca.
- Semplade. (2019). Planificación para el desarrollo. *Observatorio regional de planificación para el desarrollo*, 32.
- Strauss, A., & Corbin, J. (2002). Bases de la investigación cualitativa. Técnicas y procedimiento de una teoría fundamentada. *Universidad de Antioquia*, 37.
- Trujillo, W., & Correa, M. M. (2010). *Plantas usadas por una comunidad indígena Coreguaje en la Amazonia Colombiana*. Florenci Caquetá: Uniamazonia.
- Trujillo, W., & Gonzales, V. (2011). Plantas medicinales utilizadas por tres comunidades indígenas en el noroccidente de la amazonia Colombiana. *Mundo amazonico*, 283-305.
- Velasco García WJ, P. L.-R. (2019). Plantas medicinales: aspectos básicos de una alternativa terapéutica emergente para el control de las infecciones oculares bacterianas. *Universidad de La Salle. Ediciones Unisalle*, 17.

Anexos

Anexo Cartilla

CARTILLAS

PROPIEDADES CURATIVAS DE LAS SEMILLAS ANCESTRALES MEDICINALES

EDITADO POR EL GRUPO DE INVESTIGACIÓN 2H FLORENCIA



HENRY VALENCIA FLOREZ

RAQUEL VALENCIA FLOREZ



PRESENTACIÓN

Esta cartilla, es producto de la entrevista semiestructurada realizada por el grupo 2H de Florencia en Maestría en Pedagogía Ambiental en el Desarrollo Sostenible de la Universidad del Cesar, con la Tesis “Manejo Sostenible De Semillas Ancestrales Medicinales en la Vereda Nueva Floresta, San Vicente Del Caguán”

Del Departamento del Caquetá. Con el fin, de plasmar los conocimientos sobre las formas de preparación, beneficio de las plantas medicinales, acción terapéutica, las plantas de la región y sus propiedades curativas.

Las características que van implementadas en la cartilla, permitirán al lector, tener en cuenta el uso adecuado de las plantas y para que enfermedad se puede utilizar, de esta forma, permitirá mejorar la calidad de vida, de cada habitante, que tenga la posibilidad de leer nuestra cartilla.



Tabla de contenido

TEMAS

PAG.

Presentación	
1. ¿Qué es una semilla?	5
2. ¿Por qué se les llama semillas ancestrales?	5
3. ¿Qué es una planta?	6
4. ¿Qué es una planta medicinal?	6
5. Formas de preparación	7
6. Beneficio de Las plantas medicinales	10
7. Acción terapéutica	11
8. Plantas de La región y sus propiedades curativas	12
8.1 Ajo	12
8.2 Tomillo	13
8.3 Diente de León	14
8.4 Eucalipto	15
8.5 Orégano	16
8.6 Yuca	17
8.7 Amapola	17
8.8 Apio	18
8.9 Ruda	19

8.10	Caléndula -----	20
8.11	Hinojo -----	20
8.12	Limoncillo -----	21
8.13	Jengibre -----	21
8.14	Ajenjo -----	23
8.15	Mango -----	23
8.16	Altamisa -----	24
8.17	Totumo -----	25
8.18	Verbena -----	25
8.19	Papaya -----	26
8.20	Albahaca -----	27
8.21	Toronjil -----	28
8.22	Hierbabuena -----	28
8.23	Sábila -----	29
8.24	Anamú -----	30
8.25	Llantén -----	30
8.26	Limón -----	31
8.27	Ortiga -----	32
8.28	Manzanilla -----	32
8.29	Romero -----	33
8.30	Moringa -----	33
8.31	Bibliografía -----	35

PROPIEDADES CURATIVAS DE LAS SEMILLAS ANCESTRALES MEDICINALES

1. ¿Qué es una semilla de planta?



Las semillas, son fundamentales para la conservación del medio ambiente, porque constituye el principal método de propagación de las plantas y además, es fuente de alimento, e innumerables productos de aplicación medicinal. También es conocida la semilla como: simiente, pepa, pipa o pepita es cada uno de los cuerpos que forman parte del fruto que da origen a una nueva planta.

2. ¿Por qué, las llamamos semillas ancestrales medicinales?



Las semillas ancestrales medicinales, son conocidas de esta forma, por qué viene siendo utilizadas en generación en generación, es decir, desde los antepasados, se cultiva y se utilizan, de ahí proviene la palabra ancestrales y medicinales, por que sirven de remedios para la mejorar la salud.

3. ¿Qué es una planta?



La planta es conocida como un ser vivo que nace, se alimentan, crecen, respiran, se reproducen, envejecen y mueren, es uno de los conceptos que más se utiliza, de igual forma las plantas están desarrolladas como organismo compuesto de: raíces, tallo y hojas y en su mayoría tienen flores, frutos y semillas.

De esta forma, las plantas nos brindan alimentos, madera, combustible, fibra y como lo es, el tema de investigación, medicina, para las enfermedades del cuerpo.

4. ¿Qué es una planta medicinal?



Las plantas medicinales, las identifica la comunidad, como aquellas que puede ser utilizadas para tratar enfermedades de personas o animales y sus partes específicas, que se pueden utilizar son: las hojas, las flores, los frutos, las cortezas, los tallos o las raíces.

5. FORMAS DE PREPARACIÓN

Es importante tener en cuenta, que tipo de preparación se puede realizar, con cada planta, según lo expone Olaya & Méndez (2003) en su guía de plantas y productos medicinales, las siguientes, son las formas de preparación que se puede utilizar:

- **Infusión o Agua Aromática**



Es la forma más sencilla de emplear las plantas medicinales. Se prepara tomando unos gramos de la planta y añadiéndolos al agua cuando esté en punto de ebullición; se deja reposar, se cuela y se consume.

- **Decocción**



Es la forma más efectiva de obtener los constituyentes activos de una planta. Se realiza colocando unos gramos de la planta en agua fría y se coloca a hervir durante un tiempo; después se cuela. Se puede consumir fría o caliente.

- **Jarabes**



Son una forma de conservar las infusiones y las decocciones, añadiendo miel o azúcar. Generalmente se calienta la misma cantidad de infusión o decocción y el endulzante, se agita, se disuelve bien hasta tener la consistencia de almíbar, se deja enfriar y se almacena en frascos oscuros.

- **Lociones**



Son una mezcla a base de agua que se aplica sobre la piel como remedio para refrescar o calmar inflamaciones o irritaciones. La preparación varía de acuerdo con la mezcla que se va a hacer. Una loción podría incluir agua de rosas, tintura de árnica y aceite esencial de lavanda.

- **Ungüentos**



Se usan en la piel. Su base es la vaselina o la cera de abejas, las que no son absorbidas por la piel sino que forman una capa protectora sobre ella.

- **Cremas**



Buscan una absorción rápida. Es una mezcla de agua con grasas o aceites. Primero se funde la cera, que puede ser de abeja, y se mezcla con agua en un recipiente al baño maría; se añaden las hierbas y se calienta durante unas tres horas a fuego lento. Luego se filtra y se revuelve constantemente hasta que se enfríe, por último, se envasa.

- **Aceites de Infusión**



Los ingredientes activos de las plantas se pueden extraer en aceite para usarlos en masajes, cremas y ungüentos. Se preparan en caliente y en frío”.

Los aceites de infusión en frío consisten en llenar un frasco con las flores y hojas de la planta, luego se vierte un aceite de buena calidad hasta cubrirlo. El frasco se deja en reposo, agitando a diario por un periodo no inferior a un mes en lugar fresco y oscuro, luego se filtra exprimiendo a fondo la materia vegetal y se almacena.

Los aceites de infusión consisten en calentar la mezcla de aceite y planta, y se colocan a fuego, a baño maría, después se cuele y se almacena en un lugar fresco y oscuro.

Es importante, al momento de manejar o utilizar las plantas medicinales, el saber cómo se debe preparar, porque cada planta según sea su uso o necesidad se debe realizar el proceso adecuado.

6. BENEFICIO DE LAS PLANTAS MEDICINALES.

A continuación, nombraremos, el por qué decimos que las plantas son beneficiosas según (Olaya, 2007):

- Son muy accesibles en cuanto a la recolección y su uso.
- Ejercen una acción global sobre el organismo a causa de la interacción de sus principios activos.
- El efecto puede ser más lento que el de los medicamentos convencionales, pero es más duradero.
- Tienden a estimular acciones de protección y regulación de las funciones del organismo y presentan menores efectos secundarios, lo que permite tratamientos más largos.

- Sirven de complemento a tratamientos con medicamentos convencionales.
- Tienen relación con el medio cultural, es decir, con la concepción del mundo y del ser humano que se tiene en cada región.
- No implica gasto de dinero, ni de mucho tiempo para su preparación.
- No requieren de conocimientos ni de ninguna habilidad especial para ser aplicadas.
- Al hacer uso de las plantas la gente adquiere sus propios recursos económicos.
- Son eficaces, durante años han resuelto muchos de los problemas de salud en las comunidades.

7. Acción Terapéutica

Teniendo en cuenta que la acción terapéutica, permite saber, para que se puede utilizar la planta, según el aporte de Fonnegra y Jiménez (2006), en su libro Plantas medicinales aprobadas en Colombia, las siguientes acciones terapéuticas de las plantas medicinales.

- **Analgésico:** “Alivia o calma el dolor, al actuar sobre los centros nerviosos”.
- **Antiemético:** “Detiene o evita las náuseas y el vómito”.
- **Antiespasmódico:** “Sirve para calmar o evitar los espasmos o convulsiones”.

- **Antiinflamatoria:** “Reduce las inflamaciones, oponiéndose a las
- **Antirreumático:** “Previene o cura las personas con reumatismo”
- **Antiséptico:** “Sustancia que previene o detiene la putrefacción o la infección”.
- **Antiviral:** “Se opone al desarrollo de los virus”.
- **Astringente:** “Sustancia que constriñe, seca y limpia. Disminuye la acción laxa de los intestinos. Contrae los tejidos y las mucosas con lo cual modera las secreciones”.
- **Expectorante:** “Medicamento que posee la propiedad de favorecer la expulsión de secreciones, mucosidades y
- **Febrífugo:** “Remedio que quita o disminuye la fiebre, y regula la
- reacciones orgánicas productoras de edemas”.
- **Carminativo:** “Previene la formación de gases en el tubo digestivo o contribuye a su eliminación”.
- **Cicatrizante:** “Sustancia que cierra una herida; promueve o produce la cicatrización”.
- **Diurético:** “Sustancia que actúa favorablemente sobre los riñones, ya que tiene la virtud de aumentar la secreción y excreción de la orina”.
- **Emoliente:** “Medicamento de uso externo que tiene la propiedad de ablandar una parte inflamada”. flemas que se depositan en la garganta o en el aparato respiratorio, controlando así la tos”.
- frecuencia del pulso”.

- **Fungicida:** “Que destruye los hongos o sus esporas”.
- **Hepático:** “Ayuda a las funciones del hígado y de la vesícula biliar”.
- **Purgante:** “Que actúa como laxante o purgativo sin causar irritaciones”.
- **Sedante:** “Medicamento que calma o alivia dolores, excitaciones nerviosas e hiperactividad. Actúa como calmante”.
- **Tónico:** “Remedio que fortifica o vigoriza la actividad de los órganos. Reconstituyente en los casos de agotamiento y debilidad general”

La idea, es de no usar una planta, sin tener el conocimiento del para que se usa o sin saber qué es lo que ayuda a sanar. Por eso es importante aclarar primero la dolencia o necesidad y así poder clasificar la acción terapéutica necesaria para el caso y poder seleccionar la planta adecuada, porque cada una tiene su propiedad curativa.

8. Plantas de la región

Teniendo en cuenta la entrevista semiestructurada realizada a la comunidad la Nueva Floresta, se estableció, la siguiente lista de plantas medicinales con su uso medicinal y el aporte de Chevallier, A. (1997)



8.1 AJO

(*Allium Sativum*)

Es una planta que la comunidad no la cultiva, pero la compran en el comercio, es utilizada para echarles a las comidas para un buen sabor.

PARASITOS: cocinar un pocillo de leche, con 2 ajos machucados, por unos minutos la utilizan en cocción con la leche y después la toman y la dejan reposar un poco y la toman.

TOS: Se disuelve unas gotas de limón, con 1 ajo machucado, en un cucharón y se pone a hervir por unos 2 a 3 minutos y lo tomas tibio.

LIMPIAR PULMONES: También puedes colocar ajo picado y ponerlo a hervir con agua, luego toma ese

PARASITOS: Raya 1 cebolla cabezona mediana roja y 3 ajos machucados; lo deja toda la noche, donde le caiga sereno, pero que no le caiga agua y lo toma en ayunas, antes de pisar el piso.

LIMPIAR PULMONES: tritura un ajo crudo e ingiérelolo con un vaso con agua 15 minutos antes del almuerzo.

preparado en ayunas por 15 días seguidos.

SEGÚN LA CIENCIA: el ajo es un potente Fortalecedor del sistema inmune y tiene efectos que promueven una circulación sanguínea

eficiente (es anticoagulante), además de ser antibacteriano y antibiótico y tener propiedades antioxidantes

8.2 TOMILLO:

(Thymus)

SEGÚN LA CIENCIA:

en flavonoides, vitan.



empleado como expectorante, su acción antiséptico.

ntes y antisépticas. Rico
petito y también es

TOS: Una vez que el agua esté hirviendo, echar o exprimir sobre ella el limón, añadir las cucharadas de tomillo y orégano dejar unos segundos que se mezclen con el agua hirviendo y

retirar del fuego. En la taza elegida echamos las 2 cucharadas de la miel elegida, sobre ella vertemos con un colador la infusión.

ATRITIS: Lo primero que debes hacer, es poner a hervir la taza de agua, una vez llegue a su punto de ebullición, apaga el fuego y coloca las hojas de tomillo, en un recipiente

aparte, ahora agrégale, el agua caliente al recipiente con las hojas de tomillo y lo tapas, deja reposar durante unos 10 minutos y lo tomas.

TOS: Pon a calentar la taza de agua, cuando comience a hervir agrega el tomillo, deja a fuego lento por 15 minutos y retira de fuego y deja reposar por 10 minutos más. Sirve.

8.3 DIENTE DE LEÓN:

(*Taraxacum officinale*)



Según la ciencia: es una planta muy nutritiva (se propone que puede tener más hierro incluso que productos como 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.

HIGADO: Generalmente, la raíz la dosis es la a 3-5 g, si es el caso de equivalente a 4 a 10 g, o

si quieres realizar la mezcla de raíz y hojas sería 3,5 – 7,5 g. todas estas formas de preparación se realizan: Hervir el agua; retirar del fuego, añadir la combinación elegida (sea solo hojas o solo raíz, también combinadas raíz y hojas) de diente de león secas por cada taza de agua; tapamos y dejamos reposar 10 minutos antes de tomar. Se pueden tomar hasta 3 tazas por día.

INFECCIONES ORINARIAS: Hervir el agua; retirar del fuego; le añade uñas hojitas o raíz de diente de león y la tapa, deja reposar 10 minutos antes de tomar.

8.4 EUCALIPTO: (*Eucaliptus globulus*)



Según la ciencia: Tiene capacidades antimicrobianas y facilita la secreción de fluidos tales como los mocos (siendo un potente expectorante).

TOS: Hervir a fuego lento 3 o 4 hojas por taza de agua durante 10 minutos, dejar reposar un poco, tomar 3 veces al día.

PULMONES: Vierte una cucharadita de hojas secas de eucalipto en una taza. Incorpora agua que este hirviendo y tapa. Deja reposar 10 minutos y cuela, tomar 2 veces al día.

PULMONES: Hervir a fuego lento hojas de eucalipto en agua e inhale el vapor que bota al hervir la planta, por unos minutos.

DESCONGESTIONADOR:
Para situaciones más agudas, puede hacer un baño de vapor vertiendo una taza de agua hirviendo en un tazón, y

luego mezcle 10 gotas de aceite eucalipto o 8 a 10 hojas, coloque una toalla sobre la cabeza e

inhale profundamente durante 5 a 10 minutos.

GRANITOS Y ESPINILLAS:

Machacar un puñado de hojas de

8.5. ORÉGANO:

(Origanum Vulgare)

COLICOS MESTRUALES: Poner a hervir un litro de agua, después colocar un puño de orégano y dejar que siga hirviendo por cinco minutos. Pasado este tiempo retira el líquido del fuego y deja reposar, pero que este, lo más calientico que pueda y tomarlo.

MALESTARES ESTOMACALES Y

PARASITOS: Cuando el agua este hirviendo bajarla del fuego y echarla en un vaso, donde tengas hojas de orégano y tápalo, unos 2 minutos y tomárselo antes de la comida reduce malestares causados por problemas estomacales, como acidez y parásitos.

eucalipto, con la mitad de una aspirina y colocar la mezcla sobre la imperfección de la que quieras desacerté por unos 10 a 15 minutos.

COLICOS MESTRUALES: Poner a hervir un litro de agua, después



este tiempo retira el líquido del fuego y tomarlo lo más caliente que pueda.

DOLOR: Poner a hervir un litro de agua y añadir un puño (2 cucharaditas) de hojas de orégano limpias, pueden ser secas o frescas. Deja hervir durante tres minutos, retira del fuego, deja reposar cinco minutos. Cuela las hojas y sirve. Puedes endulzar con una cucharadita de miel.

8.6 YUCA:**(Manihot esculenta)**

DAÑO DE ESTOMAGO: Rayar la yuca y le saca el almidón y lo consume con un poquito de agua 1 o 2 veces al día.

PERDER PESO: Rayar la yuca y le saca el almidón y lo consume con un poquito de agua 1 o 2 veces al día.

8.7 AMAPOLA:**(Papaver rhoeas)**

INSOMIO: Se pone a hervir 2 basados de agua y se baja del fuego y se hecha en una vasija, donde tengas las hojas de amapola y la tapas, lo ideal es tomar medio vaso

después de cenar y el otro medio justo antes de acostarse. Para neutralizar el mal sabor de la valeriana, se puede endulzar con un poco de miel.

IRRITACIÓN DE LA GARGANTA:

Se recomienda beber una infusión con una cucharada y media de pétalos de amapola por cada litro de agua. Dos

SÍNTOMAS DE FARINGITIS:

Se utiliza una infusión de dos cucharadas de pétalos secos de amapola por cada litro de agua.

tazas por día. Tener en cuenta que más de 4 días no se recomienda tomar la amapola.

DISMINUIR LAS ARRUGAS EN EL

ROSTRO: Aplicar una infusión tibia con 2 gramos de pétalos de amapola con un paño limpio.

8.8 APIO:

(*Apium graveolens*)



Esta verdura **se usa como digestivo y laxante**, debido su alto contenido en fibra.

Los efectos diuréticos de este vegetal de tallo grueso.

PRESIÓN ALTA: La mejor forma de obtener los nutrientes que aporta este alimento es ingerirlo crudo. Puede ser en ensaladas o como un snack. También se pueden

hacer jugos verdes para tomarlos por la mañana.

RETENCIÓN DE LÍQUIDOS Y

ELIMINA TOXINAS: En sopas o ensaladas, cotidianamente utilizar

las hojas y tallos del apio, la fibra del apio también ayuda a tener una buena digestión.

8.9 RUDA:

(*Ruta graveolens*)



PARA ADELGAZAR: Se recomienda consumir 3 o 5 gramos de ruda fresca infundida en un litro de agua.

Si se trata de ruda seca, la cantidad de ruda debe ser la mitad. Se toma media taza de esta infusión dos veces al día.

PARA LA MATRIZ DEBIL: Se pone a cocinar el huevo, que quede blandito (con cascara) y la ruda se pone a tostar y después, se muele o se pica y se le hecha en el huevo y se lo come, por 9 días.

REGULAR MESTRUACIÓN O FLUJO VAGINAL: Añada las hojas de ruda en la taza con agua hirviendo, tapar y esperar 5 a 10 minutos hasta que el té esté tibio. La mujer que desea regular la menstruación, o restaurar el flujo menstrual, debe tomar 3 tazas de este té diariamente,

dos días antes de la fecha probable de la menstruación.

HIELO EN LOS NIÑOS O ADULTOS:

Se coge una ramita pequeña y se la pone en el bolsillo y si es para los niños, ellos fácil botan la ramita,

debes frotarle la ruda en la ropa y ya,
aleja el hielo de los difuntos.

OJO ES MALO TOMAR: No tomar ruda en embarazo, puedes tener un aborto.

8.10 CALÉNDULA:
(*Calendula officinalis*)



CICATRICES Mezcla 2 cucharadas de pétalos frescos de nuestra flor maravilla junto con 4 cucharadas de aceite de germen de trigo, aplícalo sobre la herida.

NERVIOS: Tomar unas hojas o flores en efusión, 2 veces al día.

GASTRITIS: Se aconseja tomar en ayunas un pocillo pequeño de zumo (hojas y flores en la licuadora con un poquito de agua).

COLICOS: Tomar en infusión hojas o flores de Caléndula, lo más caliente que puedas.

DESINFLAMAR: Se aplica flores de caléndula en infusión en sima de la inflamación, por varios minutos.

8.11 HINOJO

(*Foeniculum Vulgare*)



LECHE MATERNA: A un litro de agua hirviendo se le agrega 7 cucharadas de las flores y frutos de Hinojo y se deja reposar durante 10 minutos. También puedes utilizar las hojas. Esta receta se utiliza para estimular la producción de leche materna y también para aliviar la flatulencia.

INDIGESTIÓN: Se debe hervir el agua y después echarlo en un recipiente, donde tenga las ramitas de hinojo y

taparlo, por unos 2 o 4 minutos y tomarlo lo más calientico que pueda.

**PURIFICAR LAS VÍAS
HURINARIAS:** Infusión de hinojo y

anís, tomarla lo más calientica que se pueda las dos plantas revueltas.



ACELERAR EL PARTO: Hervir el
8.12 LIMONCILLO:
 agua y bajar del fuego y vaciarlo en
(*Cymbopogon citratus*)
 una vasija donde tenga las hierbas de
 limoncillo y taparlo por unos 3 minutos
 y tomarlo.

MAL DE ESTOMAGO: Hervir un litro
 de agua con la hierba del limoncillo, y
 tomarla como agua ordinaria.

TENSIÓN: Hervir el agua y bajar del fuego y vaciarlo en una vasija donde tenga las
 hierbas de limoncillo y taparlo por unos 3 minutos y tomarlo.

8.13 JENGIBRE:
(*Zingiber Officinale*)



BAJAR DE PESO: Hay que calentar el agua y añadir el jengibre cuando llegue a
 ebullición. Cuando pasen un par de minutos se retira del fuego. A continuación, se
 deja reposar unos 10 minutos y después se cuela el contenido y se añade el zumo de
 limón. Es aconsejable tomar la bebida en ayunas y beberla a diario.

GRIPE: Para prepararlo, pone a hervir
 dos tazas de agua con una pizca
 de jengibre fresco picado. Se deja

hirviendo de 5 a 10 minutos y luego se
 le agrega miel, jugo de limón y
 pimienta al gusto. Se deja reposar

otros 10 minutos y se consume una taza, dos o tres veces al día.

ASMA: Mientras, poned a hervir el agua y agregad las rodajas del jengibre. Dejad que hierva a fuego

RESFRIADO: Añades un limón entero y pelado, una cucharada de miel de abejas y cuatro tazas de agua. Mezcla todos los ingredientes y toma el jugo en ayunas todas las mañanas durante el invierno. Remedio natural contra los catarros: Introduce jengibre en rodajas, limón en rodajas y miel en un frasco con tapa.

CIRCULACIÓN: Busca dos cucharadas de jengibre fresco, tres cucharadas de aceite de oliva o sésamo y las gotas del jugo de un limón. Posteriormente, mezcla todo y aplica sobre el cabello por unos minutos.

alto entre 3 y 5 minutos y cuando esté listo, dejad que repose 10 minutos más. Luego, colad el té para retirar los trozos de la raíz y tomar 2 veces al día si se está en épocas de crisis asmáticas.

CAIDA DEL CABELLO: Busca dos cucharadas de jengibre fresco, tres cucharadas de aceite de oliva o sésamo y las gotas del jugo de un limón. Posteriormente, mezcla todo y aplica sobre el cabello por unos minutos.

DIGESTIÓN: En 5 tazas de agua, preparar la infusión de 1 trozo de raíz de jengibre fresco, 3 cucharadas de zumo de limón, tomarlo lo más caliente que pueda.

GARGANTA: Si quieres prepararlo, tan solo tienes que cortar unas rodajas, pelarlas y ponerlas a hervir con agua. Una vez haya hervido, fíltralo en una taza y añádele miel o limón para potenciar sus efectos. Notarás enseguida sus propiedades calmantes y suavizantes. Te recomendamos tomar 2 o 3 tazas al día.

SUBIR DEFENSA: Para preparar esta infusión es necesario utilizar un litro de agua y un tronco de raíz. Se pone el agua al fuego y, una vez que comience a hervir, se incorpora el jengibre y se deja reposar durante 3 o 4 minutos. Se puede consumir sola o con unas gotitas de limón y una cucharadita de miel.

8.14 AJENJO:

(*Artemisia absinthium*)



Se prepara en efusión y se da a tomar y sirve para abrir el apetito.

PARASITOS: Infusión. Se prepara con 7 gr de la sumidad florida de la planta, mezclado con un litro de agua

hervida, dejándolo reposar durante 15 minutos y tomarlo.

HIGADO: Infusión. Se prepara con 7 gr de la sumidad florida de la planta,

mezclado con un litro de agua hervida, dejándolo reposar durante 15 minutos

8.15 MANGO: (Mangifera indica)

DESINFLAMAR: Ing de mango. Rebaja la hinchazon de Piel: Desinflama las partes golpeadas y borra las manchas que deja la sangre. Cocimiento de las hojas de mango en forma de fomento.



o de agua, añade y unas y frescas, deja hervir durante 5 minutos, cuela y sirve.

RIÑONES Y CÁLCULO VILARES: Se recomienda consumir el polvo molido de las hojas de mango con agua. Para ello debes dejar el agua reposando con el polvo en un vaso durante la noche. Ayuda a romper las piedras y expulsarlas.

TOS: Hierve agua y deja unos minutos más y la baja del fuego y la hechas en una vasija donde tengas unas hojas de mango y la tapas, después de unos 5 minutos la tomas.

8.16 ALTAMISA:



(Artemisia vulgaris)

DOLORES MESTRUALES: Infusión

con una taza de agua y una cucharadita de planta desmenuzada de altamisa; dejar reposar 10 minutos antes de tomar.

PALUDISMO: 5 gramos de altamisa en infusión durante 15 minutos, en un litro de agua hirviendo, que se bebe a diario durante siete días

PARTIDURAS: Hacer emplasto con ramitas de altamisa y baños al área afectada por varios días, 2 veces al día.

8.17 TOTUMO:

(Crescentia Cujete)



OVARIOS Y MATRIS: Se mela con panela y se toma como tomar jarabe; se pone a su azar el totumo entero, y

se saca en paila y se le hecha miel de abeja, agua y se toma un pocillo.

QUISTE: Para preparar el jarabe de totumo, mezclando agua y azúcar o miel con la pulpa, calentando hasta

reducir y espesar; algunas veces se suelen agregar otras plantas si lo desean.

TOS: Para preparar el jarabe de totumo, mezclando agua y azúcar o miel con la pulpa, calentando hasta reducir y espesar; algunas veces se suelen agregar otras plantas si lo desean.

8.18 VERBENA:

(*Verbena officinalis*)



NERVIOS: Para preparar un té de verbena hay que hervir una olla con agua y cuando ya está en ebullición se ponen tres puñados de las hojas y se los deja allí por dos minutos. Pueden tomar la infusión en la mañana o en la noche, recomiendan.

PARA EL CABELLO: Cocine 15 gramos de flores de verbena en un litro de agua por 20 minutos. Deje enfriar y luego enjuague el pelo con esta agua después de lavarlo.

DOLOR DE CABEZA: Se toman 5 gramos de salvia, 5 gramos de tomillo, 5 gramos de tilo y 5 gramos

de verbena, que se vierten en una taza de agua hirviendo

y se dejan en infusión durante cinco minutos aproximadamente.

BILIS: Para preparar un té de verbena hay que hervir una olla con

DOLOR DE CABEZA: Le saca el sumo y se aplica en la cabeza y se deja por varios minutos.

agua y cuando ya está en ebullición se ponen tres puñados de las hojas y se los deja allí por dos minutos. Pueden tomar la infusión en la mañana o en la noche.

BILIS: Se machuca y se le saca el sumo y beber en ayunas.

FIEBRE: Machucar y hacer el emplaste y ponerlo en la frente y en la espalda.

8.19 PAPAYA: (Carica papaya)



GASTRITIS: 1 taza de papaya cortada en cubitos, 1 banana o plátano cortado en rodajas, 4 dedos de Sábila (el gel) o Aloe Vera, **agua que cubra todo, 4 cucharas** azúcar rubia o Miel y el jugo de una Naranja.

ESTREÑIMIENTO: Al ser rica en fibra y agua es ideal para mejorar el

COLON: Pelar la papaya, cortarla en cubos, licuar todos los ingredientes y a disfrutar, agregar hielos, le agregue chía si deseas, pero la dejas primero un rato con chía y hay si a disfrutar.

funcionamiento digestivo, puedes consumir la fruta picada o en jugo.

DESINFLAMAR EL VIENTRE: Licuar

la papaya con avena y tomarlo.

PARA ADELGAZAR: Poner en la licuadora y agregar la leche de almendras, la avena y la canela, procesar todo por unos instantes, hasta conseguir una bebida homogénea y sin grumos, agregar un poco de hielo, batir un poco más y servir recién hecho.

PREPARAR UN LAXANTE: Coloca en la licuadora 1 1/2 tazas de agua, 1 taza de papaya y 2 ramas de apio cortadas en tres partes. Licúa todo muy bien hasta pulverizar los ingredientes. Sirve en un vaso, si deseas le puedes agregar un par de hielos para una bebida más refréscate.

PURGARSE: Preparación: Vierte 1/4 de papaya con 12 semillas en la licuadora y licúa. Toma este jugo en ayunas, durante un mes. Otra opción es triturar 10 semillas, mezclarlas con agua e igual tomar una vez al día en ayunas.

PURGARSE: Pela los dientes de ajo, coloca las semillas de papaya y los dientes de ajo en un olla o en un molcajete y tritura bien, calienta el agua en una olla y agrega la mezcla triturada, deja hervir por 5 minutos y cuela, bebe y listo.

8.20 ALBAHACA:
(*Ocimum basilicum*)



DOLOR DE CABEZA: Prepara una infusión de albahaca añadiendo 1 cucharada de hierba seca a una taza de agua hirviendo, deja reposar un cuarto de hora, cuela el líquido y bebe lentamente a sorbos.

RESFRIADOS Y GOLPES: Prepara una infusión de albahaca añadiendo 1 cucharada de hierba seca a una taza de agua hirviendo, deja reposar un cuarto de hora, cuela el líquido y bebe lentamente a sorbos.

TOS Y GRIPE: Se pueden hervir las hojas de la albahaca en agua y beber.

8.21 TORONJIL:

(*Melissa officinalis*)



PARA PODER DORMIR: Dejar hervir el agua filtrada, cuando hierva, agregar las flores y las hojas de toronjil, apagar y tapar dejándola

reposar durante 20 minutos, tomar una taza después de las comidas.

NERVIOS: Tomas una cucharada de melisa o toronjil seco por cada taza de

agua hirviendo que quieras preparar.

Lo dejas reposando durante 5 minutos tapado y lo bebes.

ANSIEDAD: Tomas una cucharada de melisa o toronjil seco por cada taza de agua hirviendo que quieras preparar. Lo dejas reposando durante 5 minutos tapado y lo bebes. Si quieres hacerlo con toronjil fresco, una buena ramita con sus hojas bastará por cada taza. El procedimiento, igual que en el caso anterior.

8.22 HIERBABUENA:
(Mentha spicata)



COLICOS MESTRUALES: Colocar el agua en un cazo pequeño y calentar hasta alcanzar punto de ebullición, añadir las hojas de hierbabuena y dejar hervir durante 1-2 minutos, si desea, puedes añadir canela, jengibre un pedacito de cada una, retirar del fuego, dejarla reposar unos 4 minutos y tomarlo calientico.

PARASITOS: Pon un poco de zumo de hierbabuena en 1/4 de vaso de leche, y agrégale dos ajos molidos. Procura que lo consuma en ayunas durante una semana.

INSOMIO: Pon a hervir el agua con las hojas de hierbabuena y déjala por 5 minutos en el fuego. Luego cuela el té de hierbabuena y déjalo reposar unos 5 minutos y sírvelo en una taza. En infusión, también se puede preparar. Toma un té de hierbabuena 15 o 20 minutos antes de cenar a diario. Esto hace que el organismo se adapte a los hábitos relajantes en la hora de dormir

8.23 SÁBILA:
(Aloe vera)



GASTRITIS: Vierte las 4 cucharadas de la pulpa de aloe vera en la licuadora, agrega la taza de agua, la cucharada de miel y licúa. Toma $\frac{1}{4}$ del jugo antes de cada comida y verás que al día siguiente la acidez estomacal habrá desaparecido.

DESINFLAMAR: Abre la planta con mucho cuidado, puedes ayudarte de un cuchillo. Cuando la hoja esté abierta, raspa con una cuchara y saca los cristales de sábila. Licúa los cristales de la sábila, con el agua hasta tener una consistencia líquida y si quieres mejorar un poco el sabor, agrega un poco de miel de abeja o limón.

PULMONES: Basta con tomar una sábila, quitarle las espinas y licuarla con la cáscara junto a un tomate de árbol (también con cáscara) y un vaso de agua. Este batido se toma a cucharadas y es efectivo para limpiar los pulmones.

ESTREÑIMIENTO: Agrega los cristales de aloe vera, extraído en una licuadora o batidora con un poco de zumo de limón o de naranja para que se conserven durante más tiempo las propiedades del aloe vera para el estreñimiento.

COLON: Saca los cristales de sábila, los picas y le rayas panela y lo comes, por varios días, hacerlo 2 veces al día.

8.24 ANAMÚ: (Petiveria)



SINUSITIS: Este remedio es bueno usarlo al despertar y antes de acostarte. Para hacer este poderoso remedio para curar la sinusitis y la rinitis necesitas un trocito de jengibre, 2 tazas de agua, y una hoja de eucalipto. Pon en un recipiente

todos los ingredientes y déjalos hervir por varios minutos.

TOS: Cocinar las hojas de anamú y tomarlo como agua ordinaria o en infusión, lo más calientico que pueda.

8.25 LLANTÉN:**(Plantago major)****DESINFLAMAR:**

El Llantén posee propiedades astringentes y antisépticas. También se puede realizar baños de la zona afectada para desinflamar, con una decocción de un puñado de hojas en un litro de agua.

**QUITIS:**

Agregue 2 cucharaditas de hojas secas a 1 taza de agua hirviendo y dejar reposar por diez minutos. Se recomienda beber 3 tazas al día.

HEMORROIDES: Para hacer la infusión, se deja 10 minutos las hojas de llantén secas o frescas en agua previamente hervida. La dosis es una cucharadita unos cuatro gramos por taza, se puede tomar hasta tres tazas al día.

GOLPES: En cuanto a la planta medicinal Chupasangre este debe molerse hasta formar una pasta, mientras que el Llantén deberá remojar en agua hirviendo por breves minutos previo a colocarse en la zona afectada.

8.26 LIMON:**(Citrus × limón)**

TOS: Cortar el limón por la mitad y extraer su zumo con un exprimidor y verter en el recipiente en el que lo queramos conservar, añadir la miel y remover hasta que se haya disuelto en el jugo de limón.

GRIPE: Calentar agua, añadirle el zumo de medio limón y unas cucharaditas de miel pura de abeja y beber a pequeños sorbos.

ARDOR EN LA GARGANTA:

Exprimir varios limones y echarle un poquito de agua y hacer gárgaras.

HIGADO: Calentar el agua en una olla mientras exprimimos el, quitamos hollejo y semillas y buscamos azúcar común y un rallador para la cascara, llevar todo a fuego, jugo de limón y cáscara rallada, no el azúcar.

DESINTOXICAR EL CUERPO: Apenas comience el día, antes de desayunar, beber un vaso de agua tibia con gotas de limón antes de comer cualquier alimento, bebe un gran vaso de agua tibia con unas gotas de limón. La piel hidratada es más flexible, menos propensa a las arrugas y más eficaz para eliminar toxinas de tu cuerpo.

8.27 Ortiga



(Urtica dioica)

PROSTATA: Para preparar una infusión de ortiga, añade 1 cucharada de hojas de ortiga en una taza de agua muy caliente. Cubre la taza y déjala reposar 5 minutos. Después, cuélala y ya estará lista para tomar.

DIABETES: Mezclar 25 gramos de raíz de ortiga en 1/2 litro de agua, cuélas el agua cuando pasen unos 10 minutos y ya puedes tomar esta infusión.

ARTRITIS: Se cortan de 3 a 5 centímetros de la planta de ortiga, se sumerge en agua hirviendo y consume como infusión durante el día.

8.28 MANZANILLA:

(Chamaemelum nobile)



ANSIEDAD: Para hacerlo, solo debes colocar una bolsita del té o tres cucharadas de manzanilla seca en una taza y verter agua caliente hasta que se llene. Cubre el recipiente y deja reposar la hierba durante ocho minutos aproximadamente.

INFLAMACIÓN: Los saquitos de té de manzanilla, remojados y tibios, en forma de compresas, los pone en el área afectada, para aliviar malestares

oculares como orzuelos, ojos cansados, conjuntivitis y desinflamar el área de las ojeras.

ASMA: Al igual se coge un puñado de hierbabuena y otro de manzanilla y beba una tasa de infusión todas las noches.

taza de agua hirviendo y dejar reposar hasta que puedas tomarlo, lo más caliente que pueda.

déjala enfriar y luego embebe un algodón. Pasa este último por las zonas más doloridas.

ESTOMAGO: Agregar la manzanilla a una

PEZONES: Prepara una taza de té de manzanilla,

8.29 ROMERO: (Salvia Rosmarinus)



CANSANCIO: Agregar el romero en el agua hirviendo, dejar reposar durante 3 a 5 minutos, debidamente tapado. Colar, beber tibio y sin endulzar. Este té puede ingerirse 3 a 4 veces por día

DESINFLAMAR: Pon el agua a hervir junto con la ramita de romero. Deja hervir por 5 minutos y deja reposar otros 10. Puedes endulzar.

HIGADO: Ponga a hervir un litro de agua y añada dos ramas de romero, deje hervir durante tres a cinco minutos y retire. Beba una taza de esta agua tres veces al día, mientras dure el dolor. Una vez que la dolencia desaparezca suspensa su consumo.



8.30 MORINGA

(Moringa oleífera)

EL ASMA O LOS DOLORES EN LAS ARTICULACIONES, O PARA FAVORECER LA PRODUCCIÓN DE LECHE MATERNA, SUBIR DEFENSAS.

Para preparar la moringa, se pueden usar, las hojas verdes, nunca amarillas, las hojas secas o el polvo. En cualquiera de los tres casos, se pone el agua a hervir, contando la cantidad de vasos que desea lograr. Cuando esté hirviendo, se le vierte la moringa, se tapa y se deja de 3 a 5 minutos.

BIOGRAFIA

[https://www.google.com/search?](https://www.google.com/search?q=que+es+una+semilla+de+planta&oq=que+es+una+semilla+&aqs=chrome.3.69i57j69i59l3.17319j0j7&sourceid=chrome&ie=UTF-8)

[q=que+es+una+semilla+de+planta&oq=que+es+una+semilla+&aqs=chrome.3.69i57j69i59l3.17319j0j7&sourceid=chrome&ie=UTF-8](https://www.google.com/search?q=que+es+una+planta&oq=que+es+una+planta&aqs=chrome...69i57.4236j0j15&sourceid=chrome&ie=UTF-8)

[https://www.google.com/search?](https://www.google.com/search?q=que+es+una+planta&oq=que+es+una+planta&aqs=chrome...69i57.4236j0j15&sourceid=chrome&ie=UTF-8)

[q=que+es+una+planta&oq=que+es+una+planta&aqs=chrome...69i57.4236j0j15&sourceid=chrome&ie=UTF-8](https://www.google.com/search?q=que+es+una+planta&oq=que+es+una+planta&aqs=chrome...69i57.4236j0j15&sourceid=chrome&ie=UTF-8)

ANEXO FOTOS





