

Serie Río de Letras Territorios Narrados

Del ajo a la yerbamora ABC medicinal

COMUNIDAD EDUCATIVA DE PUEBLO NUEVO CIPRÉS, EL TAMBO
(CAUCA)

Del ajo a la yerbamora: ABC medicinal / Institución Educativa de Pueblo Nuevo Ciprés, Institución Educativa Agroindustrial de Quilcacé; ilustraciones, Olimpo Vela. -- 1a. ed. -- Bogotá: Ministerio de Educación Nacional: Save the Children Colombia, 2016.

p.: il. – (Río de letras. Territorios narrados PNLE “Leer es mi cuento”; 23)

Incluye glosario.

ISBN 978-958-691-881-7

1. Medicina folclórica - Cauca 2. Curación (en religión, folclor, etc.) – Cauca 3. Botánica médica I. Vela, Olimpo II. Institución Educativa de Pueblo Nuevo Ciprés III. Institución Educativa Agroindustrial de Quilcacé IV. Serie.

CDD: 398.3561 ed. 23

CO-BoBN– a978966

Del ajo a la yerbamora abc medicinal

Serie Río de Letras - Territorios Narrados PNLE

© Comunidad educativa de Pueblo Nuevo

Ciprés y Quilcacé, por los textos, 2016

© Olimpo Vela, por las ilustraciones, 2016

Primera edición, Bogotá, abril de 2016

Coordinación editorial:

Juan Pablo Mojica Gómez

Diseño y diagramación:

La Silueta

Equipo pedagógico:

Biviana García, Camila Cardeñosa,

Andrés Fresneda y Rafael Yockteng

Impresión:

Panamericana Formas e Impresos S A

Tiraje: 2000

ISBN 978-958-691-881-7

Juan Manuel Santos Calderón

Presidente de la República

Gina Parody d'Echeona

Ministra de Educación Nacional

Víctor Javier Saavedra Mercado

Viceministro de Educación - Preescolar, Básica y Media

Ana Bolena Escobar Escobar

Directora de Calidad para la Educación Preescolar, Básica y Media

Paola Trujillo Pulido

Subdirectora de Fomento de Competencias

Sandra Morales Corredor

Gerente del Plan Nacional de Lectura y Escritura (PNLE)

Ángela Marcela Cogua

Coordinadora del Proyecto Territorios Narrados

Patricia Niño Rodríguez

Coordinadora del Componente de Formación a Mediadores del PNLE

Reservados todos los derechos. Se permite la reproducción parcial o total de la obra por cualquier medio o tecnología, siempre que se den los créditos correspondientes al autor, al Ministerio de Educación Nacional y al Plan Nacional de Lectura y Escritura.

Contenido

Serie Río de Letras Territorios Narrados	1
Del ajo a la yerbamora ABC medicinal	1
Presentación	9
Introducción	11
Pueblo Nuevo, El Tambo	14
A	16
Aguacate	16
Ajo	16
Albaca	17
Almendro	17
C	18
Caña agria	18
Caña rajada	18
Cargadita	19
Casco de buey	19
Chupana	19

Cilantro	20
Cuadradita	20
E	21
Escoba	21
Eucalipto	21
G	22
Guásimo	22
H	22
Hinojo	22
L	23
Leche de yegua	23
Limón	23
Limoncillo	24
Llantén	24
M	25
Manzanilla	25
Matarratón	26

N	26
Nacedero	26
O	27
Orozul	27
P	27
Paico	27
Poleo	28
R	28
Ruda	28
S	29
Suelta consuelda	29
Sauco	29
T	30
Tacamaco	30
Tomate	30
V	31
Valeriana	31

Verdolaga	31
Y	32
Yerbabuena	32
Yerbamora	32
Glosario	34

Presentación

Mi ideal más querido es el de una sociedad libre y democrática en la que todos podamos vivir en armonía y con iguales posibilidades

Nelson Mandela

El sueño de una Colombia en paz está cerca y todos estamos llamados a contribuir en la construcción de este nuevo país que reconoce su diversidad étnica y cultural; un país que le apuesta, a través de la educación, a la formación de ciudadanos capaces de reconocer y respetar la diferencia, de encontrarse en un proyecto común: hacer de esta una nación pacífica, la mejor educada de la región y un lugar donde todos tengamos las mismas oportunidades de progreso.

En este sentido, el Plan Nacional de Lectura y Escritura «Leer es mi Cuento», con su proyecto Territorios Narrados y la Fundación Save the Children Colombia, han empezado la tarea de recoger la memoria de nuestras comunidades afrocolombianas, en un esfuerzo por recuperar una historia marcada por la lucha por la libertad y un conjunto de saberes ancestrales. Se trata de rescatar conocimientos que hacen parte de nuestra identidad y que nos permiten reconocer las diversas maneras desde las cuales se puede ver, nombrar y participar en una sociedad democrática.

Así pues, esta es una invitación a conocer nuestra tradición y herencia afrocolombiana, representadas en la música, la medicina tradicional, las narraciones y los juegos del Pacífico colombiano de siete comunidades educativas de los municipios de Tumaco, El Tambo, Guapi, El Charco, La Tola y Patía, las cuales, en un ejercicio pedagógico de memoria y trabajo colectivo, ofrecen una herramienta de trabajo a las escuelas colombianas para mejorar los aprendizajes de los estudiantes y fortalecer nuestras bibliotecas escolares desde un enfoque intercultural.

Agradecemos a la cooperación canadiense y a los abuelos, maestros, padres, madres y estudiantes protagonistas de estos relatos, por ser parte de la generación de la paz.

Víctor Javier Saavedra Mercado

Viceministro de Educación Preescolar, Básica y Media

Introducción

Resulta de gran importancia para la comunidad de El Tambo dar a conocer la biodiversidad de sus plantas medicinales en la zona sur del municipio. Son estas plantas las que han propiciado la cura a muchas de nuestras enfermedades y han brindado alivio a la gente afrodescendiente desde los tiempos de nuestros ancestros, cuando no llegaba a esta región la medicina occidental ni había médicos profesionales ni hospitales.

Con este libro, además, buscamos destacar las particularidades de nuestra oralidad. Esa alegría que enciende cada rostro al contar nuestros cuentos, mitos y leyendas; al recitar nuestras coplas y danzar nuestros bailes. Solo así mantenemos viva nuestra identidad e integridad comunitaria, al tiempo que nos hacemos visibles socialmente.

Reconocemos, asimismo, la importante labor del Ministerio de Educación Nacional al hacer presencia en esta apartada zona del país. Celebramos que iniciativas como el Proyecto Territorios Narrados divulguen para todo el país la cultura afrocolombiana a través de nuestra oralidad, de nuestros fueros y costumbres, y desde un enfoque diferencial que resalte a su vez la diversidad cultural que habita en el territorio colombiano.

El ejercicio que dio como fruto esta publicación nos ha ayudado a generar espacios de conocimientos colectivos y de reflexión. Con estas herramientas aspiramos mejorar nuestras estrategias educativas para que los procesos de lectura y escritura que llevamos adelante resulten más llamativos, formativos, constructivos y alegres. Gracias a este tipo de publicaciones —y a nuestra labor pedagógica— podemos hacer que nuestra población afrocolombiana reconozca su territorio y fortalezca sus valores y autoestima.

Por último, queremos agradecer al equipo del Plan Nacional de Lectura y Escritura «Leer es mi Cuento», del Ministerio de Educación Nacional, a Carlos Vargas, oficial de Save The Children —Proyecto Vive la Educación—, y a los estudiantes y docentes de las IE Pueblo Nuevo Ciprés y Agroindustrial de Quilcacé por ayudarnos a hacer realidad el sueño de mostrar este pedacito de nuestra cultura.

En la recopilación y escritura de este libro participaron: Inés Idrobo, José Andrés Jiménez, Leidy Paola Zamora, José Vicente Camilo, Kevin Idrobo Restrepo, Yonier Adrián Llantén Olano, María Argenis Jiménez, María Inocencia Balanta, Juan Pablo Velasco, Deimar Humberto Caicedo, María Isabel Idrobo, María Lucía Perdomo, Elsa Pérez Piamba, Dasmaris Camilo, Olimpo Vela, Sem Camilo, Deisi Yoleni Escobar, Holman Yair

Caicedo, Valentina Córdoba Alonso, Héctor Alexis Rodallega, María
Tatiana Carabalí, Yurani Camilo y Karen Yuliana Mambuscay.

Pueblo Nuevo, El Tambo

El Tambo fue fundado en el mes de agosto de 1914. El municipio se caracteriza por ser multiétnico y pluricultural, conviven en él mestizos (70 %), afrocolombianos (25 %) e indígenas (5 %). Cuenta además con los tres pisos térmicos y una altura sobre el nivel del mar de entre novecientos y mil metros.

El municipio de El Tambo limita al norte con el municipio de López de Micay, al sur con Patía y Argelia, al oriente con Morales, Cajibío, Popayán, Timbío y Rosas, y al occidente con Guapi.

La zona sur de El Tambo es el lugar donde hay mayor concentración de afrocolombianos y afrocolombianas, según el censo realizado por comunidades negras. Su población aproximada es de 8 016 habitantes que se distribuye en tres corregimientos y veintidós veredas.

Por efecto del intenso verano de los últimos años, hoy el sur de El Tambo cuenta con muy pocos cultivos, y sus bosques y pastos están secos. A esto se suma la degradación del suelo, las fuentes de agua, la fauna y la flora, debido a las prácticas productivas inadecuadas como la quema, la tala, el uso de arado y de herbicidas, la minería ilegal y los cultivos ilícitos. La mayoría de la población sobrevive de la minería artesanal aurífera y carbonífera, y del comercio de almidón de yuca.

La identidad cultural de la comunidad afrodescendiente del sur de El Tambo se caracteriza por sus ritos, mitos, leyendas, costumbres, su medicina tradicional, gastronomía, sus bailes y su dialecto. Se trata de manifestaciones culturales arraigadas desde tiempos inmemoriales, que definen nuestra manera de ser y relacionarnos.

El Tambo cuenta con las Instituciones Educativas de Pueblo Nuevo Ciprés y Agroindustrial de Quilcacé. Estas desarrollan un proceso tendiente a mejorar la calidad educativa y la ampliación de cobertura, gracias al acompañamiento de Save The Children y el Consejo Noruego para Refugiados, a través del Proyecto Vive la Educación.

A

Aguacate

Si te mueres del guayabo,
te voy a recomendar
rayar pepa de aguacate
que en agua vas a tomar.

La pepa del aguacate
es el perfecto aliciente,
tomándosela en polvito
dejas cualquier aguardiente.

Ajo

En Pueblo Nuevo, en el Tambo
ajo nos gusta comer,
para alejar a las brujas

que nos vienen a joder.

Albaca

A las brujas de la zona

una planta voy a dar,

si su maldad no razonan

con albaca se me van.

Almendra

Si tienes la presión alta

y la quieres ya bajar,

las hojitas del almendra

ponte ahora a cocinar.

C

Caña agria

La caña agria es una planta
usada como colirio,
con la barriga inflada
vas a sentir el alivio.

Si lo que tienes es fiebre
y esta te quieres quitar,
con la caña agria tacada
bien que te has de curar.

Caña rajada

Si tu garganta se irrita,
prueba la caña rajada,
al humo y bien sudadita,

te deja como si nada.

Cargadita

Con las hojas de la planta

que se llama cargadita,

hazte una infusión bien santa

si duele la cinturita.

Casco de buey

Si quieres que tu presión

se mantenga siempre bien,

nunca dejes de tomar

en agua casco de buey.

Chupana

Si los chuzos y los chupos

se quieren eliminar,
con masa de la chupana
los cuchos logran curar.

Cilantro

La matica de cilantro
tiene todos los nutrientes
que nos hacen crecer bien,
y ser más grandes y fuertes.

Además de acompañar,
da sabor a las comidas,
te cura de la hepatitis
y te energiza la vida

Cuadradita

Me llaman la cuadradita,

la fiebre les bajaré,
así sola o en agüita
al enfermo curaré.

E

Escoba

La escoba es aquella planta
que sirve para barrer,
cura las irritaciones
y es buena para beber.

Eucalipto

Eucalipto es una planta
que sirve para la gripa,
cuando en agua la tomamos
toda fiebre se nos quita.

Con las hojas de eucalipto

la gripa debes sanar,
un hervido calientico
tres días debes tomar

G

Guásimo

Allá arriba en aquel alto
está el viejito de Máximo,
a quien le saco los piojos
con pura baba de guásimo.

H

Hinojo

Para curar bien el ojo,
un secreto personal,
se mezcla con el hinojo
aguardiente artesanal.

L

Leche de yegua

Contra tal enfermedad,
que se llama tosferina,
a beber leche de yegua
pues será tu medicina.

Limón

Comentaron mis abuelos
en una vieja ocasión,
que lo mejor pa' la gripa
eran hojas de limón.

También dice mi mamá
que las hojas de limón
son un buen desinflamante

y bajan toda hinchazón.

Limoncillo

Por allá en el Limoncito

limoncillo yo sembré

para el frío de los niños

la tos y la estornudez.

Limoncillo en las mañanas

bien te podrá despertar,

pues su aroma exquisito

la casa te va a inundar.

Llantén

De las hojas de llantén

el zumito sí te cura

aliviándote el dolor,
no ampolla las quemaduras.

El agüita de llantén
el riñón te curará,
tómala sorbiendo poco,
pues amarga te sabrá.

M

Manzanilla

Si te duele la barriga,
manzanilla en infusión
un par de veces al día
y se te va ese dolor.

Manzanilla yo tenía
y el resfrío me quitó,

mas mala suerte la mía,

la vaca se la comió.

Matarratón

El matarratón en zumo

la fiebre puede curar,

si es antes del desayuno

pronto te puede sanar.

N

Nacedero

La vereda Pueblo Nuevo

goza de mucho ganado,

cuando le doy nacedero

queda del todo curado.

Las hojas de nacedero,
cuenta la abuela Consuelo,
tomándola hervidita
aumenta leche en los senos.

O

Orozul

Mi abuelita sí me dijo
que orozul debo tomar
pa' que me quite la tos
y por las noches soñar.

P

Paico

Con unas hojas de paico
que bien debes triturar,

puedes matar los parásitos

y tu hijo va a sanar.

Poleo

Por aquí por esta zona

se cultiva el poleo,

en agua tibia se toma

para la tos y el mareo.

R

Ruda

De la ruda se toma el agua,

y con salvia nos bañamos,

y gracias a estas dos plantas

nuestros cuerpos están sanos.

Para curar la martriz,
la ruda con la cebolla,
si la mujer está mal,
en infusión se las toma.

S

Suelda consuelda

La mata suelda consuelda
se toma en jarabe tónico,
se cocinan sus raíces
y te aliviará los cólicos.

Sauco

El sauco es un arbusto
que dizque cura el mal de ojo,
en infusión se prepara

y se aplica en los ojos.

T

Tacamaco

Tacamaco es una planta
que sirve para curar,
y si pones un emplasto
pronto vas a mejorar.

Tomate

Si te quemas con el fuego,
tomate debes rallar,
y como una pomadita
te lo puedes aplicar.

V

Valeriana

El susto que yo tenía

la valeriana quitó,

pero por el mal verano

mi matica se secó.

La agüita de valeriana

a un vecino le curó

esos nervios que tenía,

pues la bruja lo asustó.

Verdolaga

La mata de verdolaga

se encuentra como pesebre,

regadita por la playa

y sirve para la fiebre.

Y

Yerbabuena

Los niños que comen dulce
deben probar yerbabuena,
para quitar los parásitos
y así aliviarles sus penas.

Los parásitos son bichos
que te pueden enfermar,
mastica la yerbabuena
pa' poderlos aplacar

Yerbamora

Las hojas de yerbamora
bien las vas a machacar,

te la aplicas en los golpes

y de una te va a aliviar.

Glosario

Chupo: absceso en la piel, nacido.

Chuzo: herida por estaca o astilla.

Colirio :cura tradicional a base de hierbas para hacer lavados estomacales.

Estornudes: tendencia a estornudar, ataque de estornudos.

Masa: producto del machacado de la planta.

Ojo: mal producido por el deseo de una persona sobre algún aspecto de otra. El ojo se transmite a través de la mirada deseosa.

Esta mirada puede ser malintencionada o sin intención, y puede prevenirse si el deseado es mordido por quien lo desea.

Pesebre: vegetación que se encuentra a la orilla de los ríos pegada a las piedras. Se trata de plantas pequeñas pero tupidas.

Tacado: machacado.

Este libro fue concebido e ideado entre las veredas del sur de El Tambo, Cauca, en un ejercicio de memoria y rescate de las tradiciones afrocolombianas de esta comunidad.

En su composición se usaron las fuentes Bodoni y Source Sans Pro. Se imprimió en abril de 2016.

El Plan Nacional de Lectura y Escritura «Leer es mi cuento» creó el proyecto Territorios Narrados como una iniciativa pedagógica que busca fomentar las competencias en lectura, escritura y oralidad de estudiantes de preescolar, básica y media en los contextos de la educación indígena propia y la etnoeducación. El proyecto promueve que las prácticas de lectura y escritura sean herramientas esenciales para el fortalecimiento de la identidad cultural y la atención educativa a grupos étnicos desde el Ministerio de Educación Nacional. De esta manera, a través de espacios de acompañamiento pedagógico, de intercambio de saberes y de construcción colectiva, se propician diálogos interculturales. La materialización de este proceso se concreta en la colección Territorios Narrados, que recopila textos de distinta índole que recrean la vitalidad cultural de los territorios y expresan la voz de las comunidades.

La variedad de plantas, frutos y otros extractos naturales que enriquece los campos y montañas del Cauca ha sido uno de los recursos ancestrales más preciados por los habitantes de Pueblo Nuevo Ciprés y Quilcacé, en El Tambo. Es a esta riqueza natural a la que ellos han recurrido desde hace siglos para tratar todo tipo de males, tanto los que aquejan el cuerpo como los que atormentan el alma. Del ajo a la

yerbamora: ABC medicinal recoge en forma de coplas esta sabiduría propia de los pueblos afrodescendientes del Cauca y la pone a disposición de todos los lectores de Colombia.

Este libro está estructurado con parámetros de accesibilidad para garantizar el acceso autónomo e independiente, a las personas ciegas y con baja visión usuarias de lectores de pantalla, a la información, a la educación y al conocimiento. Estructuración realizada con la financiación de la Agencia Española de Cooperación Internacional para el Desarrollo, AECID, y la cofinanciación de la Fundación ONCE – América Latina, FOAL. Se prohíbe su comercialización.

Bogotá, Colombia.

Enero de 2022