



INSTITUCION EDUCATIVA MONSEÑOR RAMON ARCILA

AREA: SOCIALES

GRADO: 8-6

JORNADA: TARDE

ORIENTADORA DE GRUPO: LUZ ARY CUELLAR CAMPOS

ACTIVIDAD: SEMANA DEL SENTIR CALEÑO

AGOSTO 10 AL 14 DE 2020

PRACTICAS ANCESTRALES Y CULTURALES DE LAS COMUNIDADES INDIGENAS, AFROS Y OTRAS QUE HABITAN LA CIUDAD DE SANTIAGO DE CALI.

PLANTAS MEDICINALES

- ▶ Mejorana.
- ▶ Artemisa.
- ▶ Mejorana.
- ▶ Llantén.
- ▶ Albahaca.
- ▶ Flor de muerto.
- ▶ Menta.
- ▶ Sábila.
- ▶ Anamú.
- ▶ Salvia.
- ▶ Mirra.
- ▶ Caléndula.
- ▶ Romero.
- ▶ Orégano.
- ▶ Cidron.
- ▶ Hinojo.
- ▶ Ruda.
- ▶ Caracola.
- ▶ Hierva Buena.
- ▶ Toronjil.
- ▶ Cimarrón.
- ▶ Limoncillo.
- ▶ Verdolaga blanca.



Usos tradicionales

Además de usarse como un condimento, y su tan habitual aceite “mágico” como lo llamaban en épocas anteriores, el té de mejorana es otro grandioso método que permitirá usar la grandiosa planta milagrosa en pro a lo que necesitas para tu bienestar.

Usos externos de la mejorana

Sus propiedades antimicrobianas permiten que la puedas usar como desinfectante natural en heridas, ya que la misma posee agentes cicatrizantes, que regeneran la piel y por su capacidad anestésica permite aliviar el dolor.

Además, esta planta es antirreumática, así que los dolores musculares y de otras índoles se pueden aliviar fácilmente con su aceite esencial y/o compresas tibias de la “planta que todo lo cura”.

¿Cómo se prepara el té de mejorana?

Añadir en una cacerola un litro de agua y enseguida agregar de 2 a 3 cucharadas de mejorana, dejar hervir. Posteriormente dejar a fuego durante un mínimo de 12 minutos después del punto de ebullición.

Una vez terminado el periodo de tiempo, apagar el fuego y dejar reposar tapado, enfriar y servir. Puede endulzar con miel a su gusto, o tomar sin ningún otro ingrediente.

El té de mejorana, es recomendable ingerirlo de 2 a 3 veces al día, según lo necesites.



¿Como preparar té de artemisa?

Para preparar el té de artemisa, primero debe secarse la planta con flores, o comprarse ya seca. Se pone a hervir un litro de agua, y se añaden 20 a 25 gramos de artemisa. A continuación retiramos el agua hirviendo del fuego, y dejamos reposar. Finalmente, se cuela el té y se puede beber. Para preparar una taza, en el agua hirviendo se añaden 5 gramos de artemisa y se procede igual que en el punto anterior.

La artemisa en cantidades inadecuadas puede provocar convulsiones nerviosas, por ello las personas epilépticas no deben tomarla. Esta hierba tampoco está indicada para personas o animales con problemas de hígado o problemas de riñones.

La artemisa se puede emplear seca y en tisana (té), en polvo, y en aceite. Hay que tener en cuenta que el aceite esencial de artemisa contiene los principios activos de la planta en dosis mucho más concentradas, y puede ser venenoso si se toma en dosis excesivas. Por ello, es importante utilizar la dosis justa. Por su potencia, recomendamos utilizar el aceite de artemisa siguiendo las indicaciones de un profesional, y recordamos que es importante no dar aceite de artemisa a perros o gatos, a menos que un veterinario holístico, así lo recomiende.



El llantén es una de esas hierbas que crecen al lado del camino pero en verdad además de ser una planta muy bonita es una planta con muchas propiedades medicinales, entre las principales es expectorante, diurético, emoliente y cicatrizante.

El llantén no se come, y para su uso han de realizarse tés, infusiones o decocciones, ya que contiene aucubigenina, la cual es tóxica para nuestro sistema digestivo. No obstante las decocciones o infusiones del llantén son inocuas.

La infusión se prepara agregando dos cucharas de hojas secas de llantén por cada taza de agua hirviendo y el fuego apagado. Se deja infusionar por diez minutos. Se pueden beber hasta 3 tazas al día. La dosis es aproximadamente de una cucharadita o unos cuatro gramos por cada taza.

En principio no tiene contraindicaciones el llantén, salvo que hay que tener presente que algunas personas pueden ser alérgicas. También quienes toman anticoagulantes deben evitar el consumo de esta planta por su alto contenido de vitamina K, la cual puede interferir en la coagulación.



Las propiedades de la **albahaca** son muy conocidas, aunque su uso principal sea gastronómico.

Entre estas podemos destacar que tiene propiedades digestivas, antiespasmódicas, antiinflamatorias, diuréticas, antisépticas, antibacterianas, insecticidas y cicatrizantes. Lo cual hacen de la albahaca una de las plantas que no deben faltar en nuestro huerto y en nuestra mesa.

Los beneficios que podemos destacar de la albahaca además de su formidable sabor, son:

Digestivo. Las propiedades de la albahaca a nivel digestivo son múltiples, ya que nos aporta beneficios a la hora de curar empachos, pesadez estomacal y retorcijones.

Bactericida. Si tenemos algún problema relacionado con bacterias estomacales, así como parásitos, lombrices y demás, la albahaca es muy eficaz a la hora de eliminar estos bichos del intestino.

Albahaca contra los mosquitos. Los mosquitos son muy molestos. Eso lo saben todos aquellos que viven en climas cálidos o templados. La albahaca no sólo actúa como repelente natural de estos insectos, sino que también puede ayudar a aliviar, frotando las hojas sobre la piel picada.

MENTA



La **menta**, también llamada menta piperita y yerba de zapo, es una hierba comestible propia de las regiones mediterráneas -como Italia o la Provenza francesa- y de Asia central, aunque el principal productor mundial sea Estados Unidos. Suele cultivarse en huertos y jardines, pero también es posible encontrarla creciendo de forma espontánea en zonas con elevada humedad.

Para qué sirve

El té de menta es excelente para tratar diversos problemas de salud como:

Mala digestión, náuseas o vómitos;

Colesterol alto;

Dolor de cabeza;

Cólicos menstruales;

Congestión nasal o pulmonar, principalmente en casos de gripe o resfriado con tos;

Dolores abdominales, por tener acción antiespasmódica;

Insomnio;

Diarrea con sangre;

Tricomoniasis genital.

Contraindicaciones

El té de menta está contraindicado durante el embarazo porque no hay suficiente evidencia científica de sus efectos durante esta fase. Tampoco es indicado en niños con menos de 5 años de edad.



Cuando hablamos de los usos y propiedades de la **sábila** (aloe vera), nos referimos a la planta y no a ninguna preparación artificial, todos los usos que esta tiene provienen de un gel que sacamos de la penca de la misma con diferentes aplicaciones para la salud, la belleza y el hogar.

Hacer gel de aloe vera en casa, es realmente útil y sencillo, el único ingrediente necesario es una planta de aloe vera madura. Es muy útil para aplicar sobre cortes, heridas, quemaduras y cicatrices, además es un ungüento ideal para humectar y refrescar la piel reseca.

Sus propiedades únicas se deben agradecer a la presencia de:

- Vitamina A
- Vitamina B y todas sus presentaciones B1, B2, B3, B6 y B12
- Vitamina C
- Vitamina E
- Minerales como: Magnesio, Sodio, Potasio, Fósforo, Cobre, Zinc, Calcio.
- Aminoácidos
- Mucílagos
- Creatina
- Muchos otros.





¿Qué es el Anamú?

El anamú es una planta natural de la América tropical, específicamente de la selva amazónica y las áreas tropicales de Centro y Sur América, en el Caribe y en África. Tiene un fuerte olor a ajo, especialmente, en las raíces.

La planta es antiespasmódica, antiinflamatoria, diurética y vermífuga. La raíz se considera más poderosa que las hojas y posee propiedades anestésicas y analgésicas.

De igual forma, el anamú es un excelente estimulante del sistema inmunitario. También se usa para los problemas de menstruación, de la memoria y como analgésico local o antiinflamatorio en diversas afecciones de la piel. En varios estudios ha demostrado poseer propiedades que combaten los tumores.

Se recomienda en casos de afonía, cáncer, inflamación, cistitis, reumatismos y parasitosis. Disuelve tumores, forúnculos y abscesos. Para aliviar encías y evitar caries, se recomienda hacer buches con esta planta.

Cómo hacer té de anamú

Tome 30 gramos aproximadamente de la hierba entera seca y póngala en un litro de agua hervida. Deje que se filtre durante al menos 15 minutos o incluso más para aprovecharla al máximo.

Beba entre un cuarto y media taza entre una y tres veces al día, dependiendo de su condición. También puede usar la mezcla como una aplicación tópica para tratar el dolor muscular y articular.



Anamú

Esta planta nos ayuda cuando tenemos gripe y nos ayuda con la congestión nasa.

Ingredientes:

- 3 hojas de anamú
- 2 vasos de agua
- 1/4 panela opcional

Preparación:

- En un recipiente añadimos 3 hojas de anamú
- A esto le agregamos 2 vasos de agua.
- Para un mejor sabor se le agrega panela (opcional).
- Una vez que nuestra mezcla hierva la dejamos reposar a una temperatura ambiente y tomamos durante una semana para la congestión nasal





Salvia, una planta medicinal de la que beneficiarte
Esta hierba, además de tener grandes bondades para el organismo, puede darnos mucho sabor y aroma.

Más allá de estos usos tradicionales en enfermedades comunes, la salvia puede contribuir al tratamiento de enfermedades más graves como la depresión, la obesidad, la diabetes, el cáncer, la demencia o los problemas del corazón.

En infusión

Una de las maneras más típicas de encontrar la salvia es en infusión. Una elaboración muy común y sencilla de realizar para disfrutar de su sabor y aprovechar sus propiedades. Es tan simple como colocar unas hojas de esta planta en un cazo de agua hirviendo y dejarlas en el fuego durante 10 o 15 minutos. Tras esto, ya se puede colar y servir acompañada de miel o canela.



En lo que se refiere a la acción farmacológica de la **mirra**, destaca sobre todo por sus efectos astringente, carminativo, antimicrobiano, anticatarral, tónico y expectorante.

Beneficios medicinales de la mirra

La mirra es capaz de estimular la producción de glóbulos blancos, mientras que aporta una acción antimicrobiana, sumamente útil en época de gripe estacional, catarros y resfriados (dado que ayuda en caso de laringitis, faringitis, sinusitis y afecciones respiratorias en general).

Además, su utilización desde un punto de vista medicinal puede ser adecuada en caso de mononucleosis y brucelosis.

Utilizada la infusión de mirra

en forma de gárgaras puede ser interesante su aplicación en caso de infecciones bucales.

De forma externa y aplicado sobre la piel ayuda a curar y desinfectar heridas, siendo aconsejable a su vez en caso de quemaduras.

Cómo preparar la infusión de mirra

Para preparar la infusión de mirra, debes utilizar de 1 a 2 cucharaditas de hierba bien pulverizada de mirra y el equivalente a una taza de agua.

Hierve el agua y en el momento en que entre a ebullición, añade la mirra. Deja hirviendo 3 minutos, y luego apaga el fuego y deja en reposo otros 3 minutos, tapando el cazo. Finalmente cuela y bebe.



Beneficios y usos en remedios caseros de la **caléndula**

La caléndula se puede aplicar de forma externa y local para mejorar afecciones de la piel como: psoriasis, dermatitis, eczema, irritaciones, callos, quemaduras leves, acné, ampollas, forúnculos, irritación del pañal, abscesos, piel agrietada o picaduras de insectos. Una forma muy sencilla es elaborando el aceite de caléndula, te dejo el enlace un poco más arriba a la derecha para que lo hagas en casa. Junto con el aloe vera o sábila y la hamamelis, la caléndula es una planta medicinal muy buena para la piel.

Mitiga las reglas dolorosas con la infusión de caléndula o dando masajes con el aceite.

Haciendo buches o enjuagues bucales con la infusión de botón de oro o caléndula podemos mejorar los casos de piorrea y gingivitis y la salud general de nuestra boca.

La infusión de caléndula puede ayudarnos a combatir la anemia.

Reduce los síntomas derivados de golpes, traumatismos, esquinces, torceduras, etc. como inflamación y dolor.

Aplicando de forma externa el botón de oro o caléndula podemos mejorar las hemorroides externas.



La planta de **romero** tiene propiedades carminativas, por lo cual facilita la eliminación de los gases acumulados en el tracto digestivo.

Otro beneficio de la planta es que aporta beneficios para tratar los malestares ocasionados por la menstruación. Las infusiones del mismo ayudan a aliviar la sensación de irritabilidad, los dolores de cabeza y a reducir la hinchazón abdominal.

Para preparar la infusión de romero la dosis adecuada es de 10 gramos de romero en 1 litro de agua. Al igual que cualquier otra infusión o té debemos llevar a punto de hervor el agua, entonces apagamos el fuego y colocamos en la tetera junto con la hierba, esperamos al menos 5 minutos (mejor 10) para que infusione la hierba. En el caso de la planta de romero, no tomar más de dos tazas al día.

En la planta de romero encontramos entre sus propiedades elementos como el alcanfor, ácido cafeico y rosmarínico, flavonoides y otros compuestos medicinales. Esta planta se recomienda en casos de amenorrea, dismenorrea, problemas intestinales, diarrea, problemas en la piel y caída del pelo.



Esta hierba es perfecta para curar enfermedades respiratorias y enfermedades del estómago. El extracto de aceite de orégano ayuda a combatir los resfriados, la fiebre y la indigestión.

Propiedades y beneficios del orégano

Primero vamos a destacar sus propiedades digestivas, ya que el orégano es un gran regulador de todo el sistema digestivo, sobre todo recomendado para casos de espasmos intestinales, gracias a su principios activos como el timol, el carvacrol, el borneol y el ácido cafeico. También posee sustancias hepatoprotectoras, por lo que es bueno para el hígado.

Cómo hacer una infusión o té de orégano y para qué sirve

Ingredientes:

1 cucharadas de orégano puede ser seco o fresco.

1/2 litro de agua

Método de preparación:

Hervir el agua, luego agregar el orégano y dejar que la mezcla descanse por 15 minutos.

Después sólo queda colarlo y beberlo. La dosis adecuada es de dos tazas al día.



Beneficios del cedrón:

la planta medicinal que ayuda a la digestión

El cedrón ayuda a mejorar las digestiones lentas. Además tiene propiedades ansiolíticas

Además, se suele utilizar para darle sabores a las bebidas, y su fragancia se emplea en perfumería y para aromatizar ambientes. La infusión de cedrón también es relajante y su consumo puede ayudar a disminuir los efectos del estrés del día a día.

Es muy útil para expulsar los gases del aparato digestivo, evitando las flatulencias y la aerofagia.

Ejerce una función digestiva y tranquilizante, evitando los espasmos y la dispepsia.

Alivia los malestares que causa el colon irritable.

Combate el mal aliento.

El té de Cedrón es relajante por eso alivia los cuadros de estrés.

La infusión alivia el dolor de cabeza y cefaleas.

Además relaja y tonifica los nervios por eso es buena utilizarla en baños de inmersión.



El **hinojo** es una poderosa planta medicinal que destaca por su fuerza para equilibrar las funciones del sistema digestivo, aunque también es expectorante y antiinflamatorio.

INFUSIÓN DE HINOJO Y ANÍS ESTRELLADO PARA PURIFICAR LAS VÍAS URINARIAS.

Los herboristas proponen una nueva fórmula en la que se combinan 25 g de hinojo y anís estrellado, con cantidades de 15 g de cola de caballo, abedul, diente de león, melisa y hojas de nogal.

Cómo prepararla: Se deben hervir durante 2 minutos dos cucharadas soperas de la mezcla por medio litro de agua.

Cómo tomarla: Se deja reposar 10 minutos, se cuela y se bebe cada vez que se tenga sed.

CÓMO USAR EL HINOJO PARA ALIVIAR LOS OJOS CANSADOS.

Podemos aplicar tópicamente una infusión de hinojo con sal.

Cómo prepararla: una vez tengas la infusión de hinojo añádele sal.

Cómo aplicarla: Empapando en la infusión un trozo de algodón. Date unos toques suaves sobre los párpados cerrados.



Beneficios de la ruda

Esta planta se usa tanto para fines gastronómicos como medicinales, además de para evitar las plagas y ante problemas estomacales como la diarrea o dolor de barriga.

También sirve de gran ayuda para mejorar el funcionamiento del corazón y la circulación de la sangre. En otras situaciones se emplea para la tos y molestias que provocan la inflamación en el entorno de los pulmones.

Otras patologías que se pueden tratar con la ruda son la ansiedad, espasmos musculares, epilepsia, artritis, dolor de cabeza, esclerosis múltiple, cáncer de boca, retención de líquidos, hemorragias, fiebre y hepatitis. En otros casos también se usa para provocar abortos, eliminar bacterias y bajar la menstruación.

En el caso de usarla de manera tópica nos permitirá conseguir mejoras en luxaciones, esguinces, dolores de oído, verrugas y artritis.



Qué beneficios le otorga la hierbabuena a nuestro cuerpo?

Mejora el mal aliento.

Una propiedad ya conocida, pues se encuentra en casi todas las presentaciones de pasta dental.

La hierbabuena combate los gérmenes que producen los malos olores en la cavidad bucal, dándole a la persona un poco de frescura y mentolado.

La hierbabuena se puede usar de las siguientes formas:

Consumiendo la hoja limpia directamente

Preparando infusiones con agua y hojas de hierbabuena, lo cual concentra sus beneficios.

Preparados de cremas y tónicos para la piel

Pasta dental

En ensaladas directamente

Batidos

Otros

¿Para quienes está contraindicado?

Niños menores de los seis años

Personas con patologías graves como úlceras, en el estómago e intestino.

Mujeres en estado de gravidez

¿Efectos secundarios?

Irritaciones en la piel

Acidez y ardor estomacal

Alergia



Los aceites esenciales y otros fitonutrientes (flavonoides y ácidos fenólicos) presentes en la planta de limoncillo le otorgan interesantes propiedades medicinales muy beneficiosas para el ser humano.

¿Cuáles son los beneficios de la hierba limón para tu organismo? Según investigaciones científicas recientes, son muchos. En aromaterapia el uso de los extractos de esta planta también es muy común.

A nivel terapéutico destacan las propiedades:

INFUSIÓN DE LIMONCILLO

El té de hierba de limón, además, posee propiedades relajantes que favorecen el sueño. Prueba nuestra mezcla Dulces Sueños para aprovechar todos los beneficios del limoncillo junto con trocitos de manzana, hierba luisa, hibisco, piel de limón, trocitos de frambuesa y pétalos de aciano.

Antiinflamatoria
Antiparasitaria
Bactericida
Antidiarreica
Antifúngica

Los aceites y otros nutrientes curativos presentes en la planta contribuyen a prevenir y aliviar problemas digestivos y estados dolorosos provocados por la gripe y el resfriado.

TE DE ROMERO Y LIMON

El te de limón nos ayuda a evitar enfermedades

- Combate la bronquitis
- Aumenta la concentración de la memoria.
- Ayuda a perder peso.
- Es antidepresivo.
- Regula el sistema nervioso.
- Refuerza el sistema inmunológico.
- Mejora la circulación de la sangre.

Ingredientes:

- 2 tazas de agua.
- Una rama de romero.
- Un limón
- Una cucharada de miel es opcional

Preparación:

Poner a hervir el agua cuando ya este lista en la etapa de ebullición hecha la rama de romero en solo las hojas lo dejas unos minutos luego de bajarlo o cueles y le echas un limón, es mejor tomarlo tibio





ROMERO Y QUINA

Estas plantas nos sirven para la caída del cabello, formando un potente remedio que ayudan a eliminar la caspa y a mejorar el aspecto del cuero cabelludo

Ingrediente.

- 3 hojas de romero, 3 de quina.
- 1 litro de agua
- 1 penca de sábila.
- $\frac{1}{4}$ de cebolla cabezona
- Jengibre porción poca.

Preparación:

- Todos estos ingredientes se mezclan y licuamos, luego se cuela con un limpión blanco, queda la fibra de el jengibre y se le aplica al champú que utilizamos.