

LA LUNA, LA TIERRA Y EL VOLCÁN

SABERES Y PRÁCTICAS CURATIVAS DEL PUEBLO QUILLACINGA

PLANTAS MEDICINALES DEL TERRITORIO QUILLACINGA DE GUALMATÁN



LA LUNA, LA TIERRA Y EL VOLCÁN

SABERES Y PRÁCTICAS CURATIVAS DEL PUEBLO QUILLACINGA

PLANTAS MEDICINALES DEL TERRITORIO QUILLACINGA DE GUALMATÁN



**Cabildo Quillacinga
de Gualmatán**



Investigación:

María Rita Maigual Maigual
Inés Maigual Maigual
Raquel Maigual Cuatis
Eloisa Buesaquillo
María Buesaquillo
Carmen del Socorro Maigual Maigual
Julio Serbio Maigual Maigual
Elvira Cecilia Maigual Maigual
Catalina Maigual Cuatix
Dora lucia Maigual Maigual
José Anibal Maigual Espinosa
Ines Carmela Maigual Santacruz
Juan Camilo Maigual Maigual
Pablo Alberto Maigual Maigual
Arquímedes Maigual Maigual
Jorge Hernando Delgado Nichoy
Yolanda Nichoy Maigual
Carolina Bastidas Salazar

Fotografía

Bayron Jojoa
Juan Carlos Revelo Piarpuzan
Juan Camilo Maigual Maigual
Edwin Diaz

Construcción de contenido

Rita Maigual Maigual
Pablo Maigual Maigual
José Maigual Espinosa
Juan Carlos Revelo Piarpuzan
Jorge Delgado Nichoy
Carolina Bastidas Salazar
María Ángela Montenegro Paz

Edición y corrección de estilo

María Ángela Montenegro Paz

Diseño & Diagramación

Cé

Ilustraciones

Nathaly Hernández Botina

Año

2018

Con el apoyo de



Esta publicación se realiza en el marco del “Convenio Construyendo Paz con Equidad desde Nariño” y es posible gracias al apoyo de la Agencia Española de Cooperación Internacional para el Desarrollo (AECID).

El contenido de la publicación es responsabilidad exclusiva del Cabildo Indígena Quillacinga de Gualmatán y no refleja necesariamente la opinión de AECID; asimismo, el contenido de esta publicación puede ser utilizado total o parcialmente, siempre y cuando se notifique y se cite como fuente al Cabildo Indígena Quillacinga de Gualmatán.

Equipo Cinep/PPP

Iniciativas de Paz

Convenio Construyendo Paz con Equidad desde Nariño

Tabla de contenido

Prólogo	5
Presentación	7
Cabildo Quillacinga de Gualmatán	8
Recorriendo las plantas medicinales del territorio	
Quillacinga de Gualmatán	11
Las plantas sagradas Quillacingas	17
Ruda	18
Tomillo	20
Romero	22
Cedrón	24
Hierbabuena	25
Orégano	26
Manzanilla	27
Caléndula	29
Malva olorosa	30
Eneldo	31
Poleo	33
Llantén	35
Borraja	36
Ajenjo	37
Glosario	39

Prólogo

La magia de las plantas, el curar de la luna y la fuerza del volcán. El abrigo de la ruda

En el camino del despertar el conocimiento de los y las mayores y sus enseñanzas, que se transmitieron de generación en generación sobre la medicina tradicional con las plantas del territorio y con el permiso de quienes intervienen en esta historia, he querido compartir mi experiencia propia de curación, fue así como en un despertar de la curación del ayawasca, remedio o yagecito, como se conoce ancestralmente, empecé a sentir un calorcito que descendía desde mi cabeza y empezaba a regarse por todo mi cuerpo y era ella, estaba allí con sus flores amarillas, con sus ramas verdes y sobre todo con su aroma de fuego, entró por mi nariz, empecé a respirar profundo y pude sentir como limpiaba todo mi ser, la ruda se quedó en mí y su calor está en mi familia, dicen que es una planta protectora pues se utiliza para la curación de los y las guaguas de los espantos y el mal aire, mi mamá lo hace en casa con los nietos y las nietas y mis hermanas que tienen hijos e hijas hacen agüita de las florcitas de ruda en efusión para los vómitos o diarreas cuando son de espantos de los niños y niñas o cuando es infección de frío. El remedio también me enseñó que la ruda es una planta de las mujeres, por el mismo hecho de ser una planta de fuego (caliente), como el vientre donde se recoge la vida y como la luna, sabía misma en las plantas y en las mujeres.

Pai Pablito Tisoy por compartir la magia del remedio, pai rudita por curar, pai yagecito, pai a las y a los mayores por enseñar, por permanecer.

Rita Maigual Maigual, Gobernadora cabildo Quillacinga de Gualmatán

Presentación

“Construyendo Paz con Equidad desde Nariño” es una iniciativa de trabajo conjunto entre la Fundación Humanismo y Democracia (H+D) y el Centro de Investigación y Educación Popular/Programa por la Paz (Cinep/PPP), financiada por la Agencia Española de Cooperación Internacional para el Desarrollo (AECID). Este convenio tiene como objetivo visibilizar, fortalecer y ampliar las capacidades de las mujeres campesinas e indígenas y de sus organizaciones, en once municipios de Nariño, para que aporten de manera decisiva a la transformación de realidades concretas en sus comunidades, a la construcción de condiciones de justicia económica y a la restitución de derechos en un horizonte de pos acuerdo, como vía para la construcción de paz en Nariño, Colombia.

Para el Convenio ha sido fundamental reconocer a los territorios y a las identidades que les dan forma a estos y que crean sentidos compartidos entre quienes lo habitan. En esa medida, consideramos que la cosmovisión de los pueblos indígenas que habitan en el departamento de Nariño, hace parte de la construcción de paz, razón por la cual trabajamos con el Corregimiento de Gualmatán, en aras de visibilizar los roles, saberes y aportes de las mujeres indígenas en sus comunidades; para lograrlo, este trabajo se hizo en articulación con el programa de formación “Narrar la tierra”, en el que participaron hombres y mujeres Quillacingas, que conforman, el colectivo de comunicaciones del Cabildo y otros jóvenes comunicadores independientes.

Después de un año de compartir experiencias y palabras en torno a las plantas aromáticas y medicinales, y con el convencimiento de que la memoria es una herramienta para la pervivencia y para la construcción de la paz desde las concepciones de los territorios, el cabildo de Gualmatán da a luz, a la cartilla “La luna, la tierra y el volcán, saberes y prácticas curativas del pueblo Quillacinga”.

Es importante resaltar que el equipo CINEP, nada más ha sido compilador de la información, la autoría está en manos de la comunidad del Cabildo de Gualmatán y algunas compañeras del cabildo de Jongovito, porque son quienes están compartiendo sus saberes.

Cabildo Quillacinga de Gualmatán¹

Referentes Geográficos y culturales

El Cabildo Quillacinga de Gualmatan se ubica a 7 kilómetros de la ciudad capital San Juan de Pasto, al sur de Colombia en el Departamento de Nariño. El territorio está comprendido en las faldas del volcán Galeras, con una rica presencia de nacimientos de agua que surten los acueductos de Gualmatan alto, centro, además del corregimiento como el de Jongovito y Catambuco, además quebradas y lagunas como la cocha Negra, la Cocha Chiquita y la cocha Blanca. Su expresión morfológica es de lomas y montañas con presencia de bosque húmedo y de paramo en la parte alta. Gualmatan está conformado por seis veredas: Gualmatan Alto, Betania, Vocacional, Gualmatan Centro, Fátima y Huertecillas.

En el campo simbólico el territorio representa lugares que han sido referente en la historia de la región y en la oralidad de la comunidad. En este territorio atraviesa parte del camino del Inca denominado Kapaq Ñan, así mismo la Piedra Pintada lugar que era ampliamente conocido en el posterior camino real, ruta de la campaña libertadora. Cabe mencionar que las lagunas son territorios sagrados donde habitan espíritus y son fuente de los cuentos, mitos y leyendas de la comunidad.

Gualmatan es una palabra quechua que traduce “Corriente de agua que atraviesa la montaña”. Las familias con mayor predominancia es de apellido Maigual, que en quechua traduce Violeta, Gente que hay que respetar.

Pueblo Quillacinga

El Pueblo Indígena Quillacinga se asienta al sur del departamento de Nariño, Colombia. Quillacinga en lengua quechua traduce señores nariz de luna, Quilla traduce Luna, Cinga traduce Nariz. Según los relatos de los abuelos e investigaciones antropológicas en la época precolombina estas comunidades llevaban narigueras de oro para rendir tributo a la madre luna. Por otro lado, se denomina Quillacinga porque la luna era un referente espiritual, los ciclos lunares juegan un papel importante en sus prácticas cotidianas como la agricultura, la crianza de animales, la comida, embarazos, partos, curación de enfermedades y esta sabiduría aún perdura en la actualidad.

Durante el proceso de la colonia se fueron perdiendo muchas tradiciones entre ellas la celebración del Quilla Raimi o Fiesta a la Luna que se realizaba en el equinoccio del 21 de septiembre. Actualmente varias comunidades revitalizan esta fiesta ritual como agradecimiento a la madre Quilla o madre luna.

¹ Jorge Delgado Nichoy

Antecedentes del Proceso del Cabildo Quillacinga de Gualmatán

El Cabildo Quillacinga de Gualmatán es un proceso comunitario que viene trabajando desde hace 5 años en el rescate de su organización comunitaria indígena que fue extinta en la década de los 1950 por coyunturas políticas y económicas de la época.

Los abuelos del territorio de Gualmatán cuenta que anteriormente existió el cabildo y la vida comunitaria se regía por sus autoridades. Durante el proceso hemos rastreado por medio de actas a las últimas autoridades que aún viven como Israel Maigual que fue una de las últimas autoridades en el año de 1948 con el cargo de Fiscalito. Lo cual se puede evidenciar en una de las actas. (anexamos acta)

La palabra de abuelos y el archivo histórico son el soporte de la existencia de nuestro Cabildo y es el sustento de que se reactive el proceso indígena para la recuperación del Cabildo como un derecho fundamental a que el estado reconozca nuestra historia y nuestra organización comunitaria.

Actualmente la comunidad cuenta con una organización tradicional indígena comunitaria conformada por las Autoridades Indígenas y familias de la comunidad. son 4 años en lo que la comunidad ha elegido y reconoce a sus autoridades indígenas en su territorio, adelantando diferentes procesos para la defensa y fortalecimiento de las tradiciones, espiritualidad, agroecología ancestral, forma de organización, usos y costumbres.

Dentro de los objetos principales de este proceso está el trabajo con niños, jóvenes, mujeres y mayores, donde se ha venido desarrollando procesos de lectura a través del juego y las artes con los niños, así mismo se han rescatado fiestas ancestrales como el kapaq Raimy que es la fiesta de las semillas, la nueva vida y los niños. Así mismo el Quila Raimy que es la fiesta de la luna, la feminidad, y la fertilidad. El Inty Raimy que es la fiesta del sol y el nuevo ciclo.

En el caso de las mujeres se está trabajando un proceso donde se rescata la práctica tradicional del tejido en guanga². Otra de las dinámicas del proceso es la del rescate de la medicina ancestral con plantas del territorio. Todo ese saber curanderos y curanderas de la comunidad guarda la magia y sabiduría en cuanto al tratamiento de diversas enfermedades.

Los jóvenes también adelantan un proceso interesante en cuanto las comunicaciones y son quienes ayudan a la visibilización del proceso a través de videos documentales y la fotografía. Estas prácticas son propias de la dinámica moderna, pero atrae y compromete a los jóvenes en el proceso comunitario para darle visibilidad ante otros procesos.

² Guanga: telar indígena donde se tejen diversidad de prendas y accesorios indígenas.

Por ultimo las mingas de pensamiento con los mayores, las autoridades y la comunidad, la minga es trabajo colectivo para el beneficio colectivo, por lo tanto, las mingas de pensamiento son encuentros comunitarios donde se aporta ideas, reflexiones, sueños y propuestas. Estos espacios son de carácter permanente y permite proyectar acciones para fortalecer la comunidad, así mismo se hace memoria para reencontrarnos con la historia, generar estrategias que promuevan la autonomía comunitaria en relación a la filosofía del Buen vivir, la ley natural y la cosmovisión indígena, para mantener el equilibrio hombre-naturaleza.

Lo anterior ha permitido fortalecer una apuesta de vida colectiva desde una visión indígena, en este caso la del Cabildo Quillacinga de Gualmatan reconocida por los otros procesos Indígenas Quillacingas, la comunidad Campesina y la ciudadanía en general. Se ha contado así mismo con el apoyo institucional por el trabajo comprometido por la lucha en defensa de territorio y la identidad Indígena como la Fundación Urdiendo Minga, Catedra Intercultural Quilla Inti de la Universidad de Nariño, el Cinep/PPP, Suyusama, y la Dirección de Cultura de la Gobernación de Nariño, quienes han aportado al Cabildo de forma económica, logística y con talento humano.

Los Maigual

La comunidad tiene una característica propia y de ser en el territorio. Mayoritariamente las familias son “Maigual”, apellido de origen indígena, ancestralmente esta familia se acentó en las faldas de la montañas del volcán Urku Nina o Galeras y de ahí este apellido se fue esparciendo por otras comunidades vecinas. Pero según los abuelos el origen es en Gualmatán, por eso es que la mayoría sus dos apellidos son Maigual Maigual.

Incluso familias fuera del departamento han sido de quienes migraron en búsqueda de trabajo o porque emparentaron con otras familias.

En la búsqueda del significado en quechua encontramos que Maigual que significa morado, así mismo hay una hierba de una flor con el nombre de Maigual por el color morado. Etimológicamente, significa hombres de respeto o gente que hay que respetar.

Recorriendo las plantas medicinales del territorio Quillacinga de Gualmatán

En el trasegar de La Ruta de las Plantas, un sendero de aromas y sabores, de formas, de texturas, de colores, de menurjes, de emplastos e infusiones, de rituales y de secretos, las familias del cabildo de Gualmatan, lograron el inventario de 73 plantas medicinales y aromáticas que se dividen en 6 especies.

Muchas de estas plantas son sembradas alrededor y dentro de sus casas por protección, también, como plantas ornamentales y en sus chagras, ya que para las familias es importante tener y cuidar la medicina en sus hogares. Luego de recorrer las chagras, el territorio, de departir frente a las distintas experiencias con las plantas medicinales y aromáticas, se reconocieron 70 tipos de plantas, árboles, arbustos y bulbos y también se identificó quienes son los y las principales guardianas de dicha medicina, pues en cada casa y en cada Chagra, cada familia prioriza ciertas plantas.

Como parte del ejercicio de compilación y memoria, a continuación, se mencionan los hallazgos.

Árboles y arbustos: el botoncillo (*Conocarpus erectus*), el nogal (*Juglans regia*), el laurel (*Laurus nobilis*), el tilo (*Tilia platyphyllos*) y el eucalipto (*Eucalyptus globulus*); entre los arbustos están: el moquillo (*Saurauia scabrida*), el sauco (*Sambucus nigra*), el sscancel (*Aerva sanguinolenta*), la manzanilla cimarrona (*Matricaria chamomilla*), la valeriana (*Valeriana officinalis*), el romero (*Rosmarinus*), la malva (*Malva silvestris*), el arrayán (*Myrtus communis*), el matico cordoncillo (*Piper aduncum*), la kujaca silvestre (*Solanum turvum*), el eneldo (*Anethum graveolens*) y el cedrón (*Aloysia triphylla*), el geranio rojo (*Pelargonium spp.*), la hortensia (*Hydrangea macrophylla*), y el capulí (*Prunus salicifolia*).



Bulbos: nabo (*Brassica rapa*), rábano (*Raphanus sativus*), ajo (*Allium sativum*).

Planta/arbusto: hierbabuena (*Clinopodium douglasii*), mejorana (*Origanum majorana*), alfalfa (*Medicago sativa*),

Plantas de hasta 50 centímetros: apio (*Apium graveolens*), sábila (*Aloe vera*), escorzonera (*Scorzonera hispanica*), caléndula (*Calendula officinalis*), artemisa (*Artemisa vulgaris*), alcachofa (*Cynara scolymu*), cepa caballo (*Xanthium spinosum*), diente de león (*Taraxacum officinale*), ajenjo (*Artemisia absinthium*), pancungo (*Bidens pilosa*), borraja (*Borago officinalis*), cofrei (*Symphytum officinale*), berro (*Nasturtium officinale*), alelí (*Cheiri erysimum*), clavel rojo (*Dianthus caryophyllus*), paico (*Chenopodium ambrosioides*), seguidora (*Veronica officinalis*), lengua de vaca (*Rumex crispus*), menta (*Mentha piperita*), oregano (*Origanum vulgare*), toronjil (*Melissa officinalis*), hierba mora (*Melissa officinalis*), salvia (*Salvia Officinalis*), linaza (*Linum usitatissimum*), malva tendida (*Malva capitata*), jicama (*Pachyrhizus erosus*), congona (*Peperomia inaequalifolia*), llantén (*Plantago major*), cerote (*Hesperomeles obtusifolia*), ruda (*Ruta graveolens*), cilantrillo (*Coriandrum sativum*), ortiga (*Urtica dioica*), verbena (*Verbena officinalis*), perejil (*Petroselinum sativum*).

Plantas rastreras: poleo (*Mentha pulegium*), tomillo (*Thymus vulgaris*), malva alta (*Malva neglecta*), violeta (*Viola odorata*).





Guardianes de plantas medicinales
"Territorio ancestral del corregimiento de Gualmatán"

CUBIJAN



CATAMBUCO

JONGOVITO

“En nuestro territorio y desde nuestros ancestros y ancestras hacemos caso de la luna y sus fases, para saber cuándo sembrar, cuándo cosechar y el tratamiento que se le debe dar a las plantas teniendo en cuenta las necesidades”.

Pablo Maigual Maigual, Mayor autoridad y guardián de medicina, del Cabildo de Gualmatán.



Guardianas y Guardianes.	Plantas Medicinales.
1 Carmen Maigual.	1 Eneldo.
2 Arquímides Maigual.	2 Poleo.
3 José Maigual.	3 Hierbabuena.
4 Inés Maigual.	4 Cedrón.
5 Esperanza Maigual.	5 Mejorana.
6 Elvira Maigual.	6 Manzanilla.
7 Inés Maigual.	7 Caléndula.
8 Yolanda Nichoy.	8 Mentha.
9 Jorge Delgado.	9 Orégano.
10 Pablo Maigual.	10 Ruda.
11 Raquel Maigual.	11 Malva Olorosa.
12 Catalina Maigual.	12 Toronjil.
	13 Romero.
	14 Tomillo.
	15 Llantén.
	16 Borraja.
	17 Ajenjo.



LAS PLANTAS SAGRADAS QUILLACINGAS

Reconociendo las partes de las plantas medicinales y aromáticas



Ruda



Nombre común: Ruda

Nombre científico: *Ruta graveolens*

Parte utilizada: tallos y ramas.

Usos: el uso principal en la comunidad Quillacinga gira en torno a las “limpias”. Las curanderas y los curanderos hacen un atajo de ruda y altamisa, para soplar a los guaguas y adultos que se les ha pegado el “mal aire”(los síntomas se manifiestan con amortiguamiento del cuerpo, dolores de cabeza, desgano y falta de apetito); mientras se soplan a los enfermos con chapil (licor natural de caña, denominación como se conoce en Nariño, el destilado de caña en su mayor nivel) invocando el espíritu del enfermo enunciando el nombre

de pila “vení, vení, vení, Juan Camilo, vení, vení, vení”, se hace un barrido con el atajo de ruda para que el mal salga del cuerpo y entre el espíritu de quien se ha enfermado.

Recetas: Las mujeres indígenas Quillacingas cortan tres ramas gruesas de ruda, hacen un atado con otras plantas simulando una pequeña escoba. Para el ritual de curación siempre es mejor usar las plantas recién cortadas.

Para calmar el dolor de estómago: se deben cortar las hojas de la ruda y preparar una infusión ya sea con leche o agua a manera de té, dejarla reposar unos minutos y beberla ya sea en las mañanas o en las noches, ya que es una planta de fuego (caliente) ayuda a sacar el frío y menguar las dolencias estomacales.

Cómo protección del hogar: tener plantada una matica de ruda en una de las esquinas de la casa o en el patio, ayuda a que las malas energías no lleguen

hasta el interior del hogar. Cuando la planta de ruda se empieza a secar es porque hay envidia, o le están deseando el mal, así que para que la protección vuelva a surtir efecto se debe plantar otra mata de ruda con “secreto”, la Ruda debe ser cortada, por una mano femenina, plantarla en noche clara, y cuando se lo haga, hay que hablarle y aconsejar a la planta que se va a sembrar. Así que la mujer que siembre debe hacerlo en días de luna creciente.

Las familias Quillacinga, acostumbran a sembrar la ruda entorno a las chagras, ya que es un excelente repelente contra insectos que dañan los cultivos, además ayuda a proteger la chagra del mal ojo de ciertas personas que con su mirada y malos deseos hacen que la chagra se dañe o se seque.

Como protección a los recién nacidos: cuando los niños pequeños se los lleva por lugares que nunca han andado o caminado, las madres acostumbran a cortar una ramita de ruda y ponerla en el cuello o en el pecho de las guaguas y los guaguas, así el monte no los ojea y no se les pegan los espíritus del monte.

También se usa como sahumerio, se enciende la ruda seca hasta que produzca bastante humo y se pasa a los niños por encima de él, también se sahumán las ruanas o los chales de las personas que llegan a la casa para que los espíritus salgan y no enfermen a los niños.

Como un amuleto de buena suerte: se dice que la ruda atrae la buena suerte y ayuda a que los negocios salgan bien, las personas tienen la costumbre de portar un palito de ruda en la oreja para que siempre la suerte los acompañe.

En el caso de llegar a habitar una nueva casa, se acostumbra a hacer una escoba de ruda y barrerla toda, incluidas las paredes, así la nueva vivienda será un espacio prospero para vivir, también es bueno poner en un florero a la vista con ramitas de ruda para que la suerte siempre esté en casa.

Cólicos menstruales: se debe beber una infusión a manera de té, usando tres cogollos de ruda. Tomar cuando el dolor se presente, ya que ayuda a que el flujo menstrual se regule. Pasada la menstruación se debe cocinar la ruda en un recipiente con agua hasta que hierba, luego se procede a realizar baños para que el útero se recoja. Los baños con ruda se deben hacer en la noche, antes de acostarse, ya que esto ayuda a que el útero se mantenga cálido.

“La ruda es una planta sagrada de gran importancia para la comunidad Indígena Quillacinga, ya que su espíritu sanador va desde calmar las dolencias hasta proporcionar suerte y protección”.

Tomillo



Nombre común: Tomillo

Nombre científico: *Thymus vulgaris*

Parte utilizada: gajos y flores.

Usos: En la comunidad Quilacinga tiene varias aplicaciones curativas, se usa principalmente para controlar las enfermedades de nervios y estrés, para calmar malestares estomacales y controlar los parásitos intestinales, también se usa para mantener la piel protegida, ayuda cicatrizar y eliminar infecciones.

Recetas: Cuando se presenta la bronquitis en la niñez o adultez, las mujeres indígenas Quilacingas recogen los tallos y flores para preparar infusiones, se pone a hervir el tomillo, para

un mejor efecto esta bebida se puede tomar con miel y se debe tomar tres veces al día, en la mañana, al medio día, y en la noche, hasta que la persona se mejore y/o máximo 9 días.

En uso externo se utiliza para proteger la piel de hongos o dermatitis, se muelen las hojas hasta lograr un emplasto y se aplica en la zona afectada de la piel.

Si la persona sufre de espinillas, acné, granos en el rostro, puede hacer novenarios (nueve noches), haciendo vaporizaciones en su piel, coloca a hervir el tomillo y una vez este, apaga el fuego o retira la olla del fogón, se tapa la cabeza con alguna tela y deja que el vapor del tomillo llegue a su rostro, esto lo puede hacer por varios minutos, varias veces y luego limpia.

Hay que hacerlo durante 9 noches, descansar 9 noches y volver hacerlo 9 noches, hasta completar 3 meses.

Otros usos: se usa para condimentar los alimentos, masticar hojitas de tomillo ayuda a controlar el mal aliento.

Para poder cultivar el tomillo en los hogares hay que cortar los gajos más nuevos y se deben plantar en buena luna, ya sea en luna creciente, quinto de luna, o luna llena (para mayor floración).

Romero



Nombre común: Romero

Nombre científico: *Rosmarinus*

Parte utilizada: ramas.

Usos: La comunidad Quillacinga usa el romero como sahumerio, para calmar la gripa, las dolencias estomacales, el cólico menstrual y para fortalecer el cabello.

Recetas: Desde los saberes propios Quillacingas, las curanderas y los curanderos acostumbran a usar el romero para sahumar a los niños cuando están espantados o quedados (cuando un espíritu del monte se ha entrado en el cuerpo), o con mal aire, se pone a quemar en el fogón unas ramitas secas de romero hasta que se levante mucho humo, se toma al niño

en los brazos y se lo hamaca de un lado a otro, pasándolo por el humo hasta que este cubra todo el cuerpo del niño, mientras el humo baña el cuerpo del enfermo se debe llamar con el nombre de pila “vení, vení, vení, Juan Camillo, vení, vení”.

Para calmar las dolencias estomacales y la gripa: se pone a hervir agua en un recipiente midiendo alrededor de una taza, cuando está ya esté lista, se procede a echar el romero en infusión, preferiblemente se arrancan las hojas del romero hasta completar medio puñado o una cucharada y media de hojas. Se debe tomar tres veces al día.

Para los cólicos menstruales: igual que la receta anterior, se prepara en infusión para beber. Se debe tomar tres veces al día, (en la mañana, tarde y noche) durante los días de la menstruación.

Para el cuidado del cabello: se machaca las hojas de romero para extraer el zumo, se puede aplicar directamente en el cabello a manera de tratamiento capilar o procesarlo de manera natural como champú. Se cocina el romero, se deja hervir hasta que el agua tome un tono oscuro, entre ocre y negro, cuando la cocción de punto, se agrega sábila, se deja reposar hasta que quede totalmente fría, finalmente se agrega la sustancia jabonosa, anteriormente los mayores obtenían jabón natural de plantas como la Tusara o la Cujaca, actualmente se utiliza el exapón.

Otros usos: se usa como condimento en la cocina.

Desde las costumbres mágico religiosas de la comunidad Quillacinga, se tenía una creencia y práctica ritual frente a las tempestades y las granizadas. Las personas acostumbraban en semana santa, a llevar varios atados de romero hasta la iglesia, los hacían bendecir en la misa, para cuando las tempestades eran tan fuertes y se acompañaban de granizo se sacaban hasta el patio de la casa las ramas de romero benditas y se ponían en cruz para que el granizo menguara junto con la lluvia. Otras familias quemaban el romero y lanzaban las cenizas al aire para causar el mismo efecto de menguar la tormenta.

Para cultivar el romero, se deben cortar gajos en los nudos o anillos de las ramas, ya que es la parte femenina y así se pueda reproducir. Al momento de sembrar el gajo, hay que hacerlo de tal manera que al entrar en la tierra este inclinado y así pueda echar raíces fuertes, nunca clavarlo derecho, porque no se reproduce y queda con las raíces débiles.

Cedrón



Nombre común: Cedrón

Nombre científico: *Aloysia triphylla*

Parte utilizada: tallos y hojas.

Usos: Al interior de la comunidad Quillacinga de Gualmatán, se usa el cedrón como relajante para los nervios y cómo bebida para tratar los males estomacales.

Recetas: las curanderas y curanderos Quillacingas, ofrecen bebidas en infusión a las personas que presentan malestares como dolor de cabeza, cansancio, fatiga, dolor de estómago y cólicos por excesos con la comida. Se hierve el agua en una olla, se mide en una taza el agua y se le agregan tres cogollos de cedrón o en el caso que las dolencias no sean tan fuertes, se agregan tres hojas

grandes, se deja reposar en infusión por unos minutos y se toma sin endulzar.

Otros usos: las celebraciones propias de la comunidad Quillacinga de Gualmatán vienen acompañadas de la preparación y consumo de platillos típicos y aquí las hojas y ramas de cedrón juegan un papel fundamental. Para la preparación del champús, las abuelas acostumbran a agregar a la preparación las hojas de cedrón para darle un mejor sabor y para que se conserve por mayor tiempo fresco y delicioso. Para el caso de la chicha, se pone en una olla grande a hervir las ramas de cedrón con panela, que posteriormente se agrega a la bebida de maíz, para que esta no cause daño a quienes la toman. El cedrón es una planta muy celosa, así que la persona que vaya a sembrarla debe tener una sangre liviana, que la mano no sea pesada y hablarle al momento de trasplantarlo a la tierra, se deben cortar ramas jóvenes y enterrarlo inclinado para que no se muera y produzca raíces fuertes y saludables.

Hierbabuena



Nombre común: Hierbabuena

Nombre científico: *Mentha spicata*

Parte utilizada: tallos y hojas.

Usos: Las mujeres Quillacinga usan la hierbabuena como una bebida que ayuda a menguar dolencias de cabeza, males-tares gripales, y mejorar la digestión. Hay personas que toman el agua de hierbabuena para disminuir los niveles de colesterol en la sangre.

Recetas: Poner a hervir una taza de agua, agregar medio puñado de hojas maduras de Hierbabuena en infusión, dejar reposar por unos minutos y tomar tres veces al día, esta bebida también es efectiva para los síntomas gripales y dolores de cabeza.

Para mejorar la digestión y ayudar a regular los niveles de colesterol, se cortan los cogollos frescos de la yerbabuena y se prepara la infusión, esto produce un efecto más pausado en el organismo.

En la comunidad Quillacinga se usa la hierbabuena como desparasitante, se machaca la raíz de la planta junto con las hojas de paico y ese extracto se debe tomar en ayunas por tres días seguidos.

Para el mal aire, el curandero o curandera mastica las hojas que se revuelven con tabaco y chapil, luego se sopla a la persona afectada, se sopla en todos los puntos cardinales, esto se hace entre 3 y 4 veces durante 3 días, los días dependen del tratamiento que proponga quien cura.

Otros usos: algunas familias indígenas usan las hojas de hierbabuena en la preparación de jugos, moliendo junto con la fruta para darle un mejor sabor. La Hierbabuena es permanente, una vez se entierra una ramita, esta va creciendo, la hierbabuena no es necesaria moverla a otro terreno, solo se debe abonar, es una planta resistente, su reproducción es sencilla.

Orégano



Nombre común: Orégano

Nombre científico: *Origanum vulgare*

Parte utilizada: hojas y flores.

Usos: El orégano sirve para tratar dolencias estomacales, cólicos y diarrea. Tomar agua de orégano en ayunas ayuda a cuidar el hígado.

Recetas: se prepara una infusión, en una taza de agua se agrega un puñado de hojas y flores de orégano, se deja reposar y se toma tres veces en el día. Esta receta se aplica para todas las dolencias.

Como desparasitante: algunas familias indígenas usan el orégano como desparasitante, se hace una infusión bien cargada, que la bebida quede amarga,

se debe tomar en ayunas para un mejor efecto durante tres días.

Otros usos: se usa para condimentar la comida.

También cuando las mujeres han acabado de dar a luz, las madres y abuelas acostumbran a preparar con el orégano y otras plantas más, el agua de Purga, qué ayuda a recuperar el cuerpo y a eliminar las toxinas del organismo.

Para cultivar el orégano, se deben cortar ramas de la planta que contengan raíz, se siembran en suelos no tan húmedos, en espacios abiertos, donde el sol le dé directamente. Cuando florece, tanto el aroma como el color de las flores atraen insectos que benefician los cultivos que tengan alrededor de la chagra.

Manzanilla



Nombre común: manzanilla

Nombre científico: *Matricaria recutita*

Parte utilizada: tallos y flores.

Usos: La manzanilla es continuamente usada por la comunidad Quillacinga, se pueden preparar infusiones, emplastos, y zumos.

Recetas: gran parte de las familias Quillacingas de Gualmatán, cuentan con la manzanilla en sus hogares, y han aprendido a usarla de manera cotidiana, desde el cuidado de los bebés hasta la preparación de remedios para toda la familia.

Para calmar las dolencias estomacales; se pone a hervir agua en un recipiente midiendo alrededor de una taza, cuando

está ya esté lista, se procede a agregar ramitas de manzanilla incluidas las flores en infusión, preferiblemente se cortan las flores y tallos maduros y qué contengan mayor concentración de aroma. Se debe tomar cuando se presente el dolor.

Como relajante y regular los nervios: igual que la receta anterior se prepara en infusión para consumir 3 veces al día.

Para el cuidado de los bebés: las mujeres Quillacingas acostumbran a hervir la manzanilla en un recipiente grande con agua, hasta que está tome un tono amarillo ocre, donde todo el extracto y esencia de la manzanilla queda en el líquido. Se baña a los bebés para que la piel esté protegida de infecciones, además ayuda a sacar el frío del cuerpo. La misma preparación también se usa para el cuidado del cabello.

Para el cuidado de los ojos: cuando los ojos ya están cansados, cuando los días de trabajo se ven reflejados en sus rostros, cuando la vista se nubla, se prepara en un recipiente alrededor de cuatro tazas de agua, se vierte las flores de manzanilla hasta que hayan hervido muy bien. Con esta agua reposada se lavan los ojos, permitiendo que el líquido entre en las cuencas oculares, a medida que se van lavando se siente como los ojos se relajan y se vuelve más liviana la mirada.

Otros usos: se siembra entorno a los cultivos ya que ayuda a alejar a insectos que pueden afectar el follaje de las plantas en crecimiento, algunos indígenas Quillacingas usan la manzanilla para realizar biopreparados (fertilizantes) para fumigar los cultivos de manera orgánica y natural.

Para cultivar la manzanilla es muy sencillo, la misma planta riega las semillas que brotan de las flores y se reproducen con gran facilidad.

Caléndula



Nombre común: Caléndula

Nombre científico: *Calendula officinalis*

Parte utilizada: flores.

Usos: La comunidad Quillacinga narra desde sus propias experiencias como el uso frecuente de la caléndula ha mejorado la salud y la vida. Cotidianamente la caléndula se usa como una infusión para tomar, o se procesa y se usan emplastos para alergias y ayudar a la cicatrización, también se elaboran pomadas con un proceso casero.

Recetas: Para calmar las dolencias estomacales producidas por la gastritis, y para desparasitar el organismo: se pone a hervir agua en un recipiente midiendo alrededor de una taza, cuando está ya esté lista,

se procede a agregar tres flores grandes de caléndula en infusión, cuando se usan solo los pétalos se deben agregar dos puñados grandes. Esta bebida se debe consumir por 9 días, 3 veces al día.

Para heridas e infecciones en la piel: se toman los pétalos de la caléndula en un recipiente y se machacan hasta que se vuelva una pasta (se sugiere usar aceites naturales para mejor efectividad), cuando la consistencia de la masa esté lista se aplica directamente en la piel afectada o en la herida.

Otros usos: las mujeres Quillacingas vienen realizando varios procesos de transformación de plantas, entre ellas, la caléndula, de esa planta medicinal se están haciendo pomadas y jabones.

La caléndula es muy fácil de cultivar, se hace por las semillas que ella misma esparce en la tierra, se pueden trasplantar para organizarlas y el cuidado de crianza sea más efectiva., en Gualmatán todas las casas tienen esta planta, porque es una de las principales para el uso y también por ser ornamental.

Malva olorosa

Nombre común: malva

Nombre científico: *Malva sylvestris*

Parte utilizada: hojas y flores.



Usos: La comunidad Quillacinga usa la malva olorosa para preparar bebidas en infusión que ayudan a mitigar las dolencias causadas por nervios, también se usa para curar la gripa cuando hay tos y flema, tomar la infusión de malva ayuda a calmar las dolencias estomacales. Algunas familias indígenas la usan como desinflamante de golpes.

Recetas: la rabia, la pena, la tristeza, la euforia, si no se controlan pueden derivar en un desequilibrio nervioso, las personas se enferman, dejan de comer, presentan frecuentes dolores de cabeza, incluso,

hasta desgano y cansancio. Tomar agua de malva en infusión en la mañana, tarde y noche, ayuda a mejorar sustancialmente estos síntomas. Para preparar la infusión se hierve una taza de agua, se agregan entre 3 y 4 hojas de malva, y un tallo de flores. Se deja reposar y se toma. Cuando hay mucha flema y dolencias de garganta se prepara la infusión con 6 o 7 hojas, para que la concentración sea mayor y así proceder a hacer gárgaras (no tragar el líquido).

Para desinflamar golpes y tratar heridas; se pone a hervir un puñado de hojas en agua dejando que el extracto de las plantas salga completo, cuando está ya esté lista, se procede a hacer un lavado lento sobre la zona afectada.

Otros usos: La malva es una planta muy celosa y no crece con facilidad, así que quien vaya a plantar nuevas malvas, debe hablarle a la planta y cortar con raíz los gajos a trasplantar, preferiblemente se siembra en luna creciente, en lugares con sombra y húmedos, ya que cuando le llega el sol directo la malva se seca.

Eneldo



Nombre común: eneldo, hinojo

Nombre científico: *Anethum graveolens*

Parte utilizada: flores, tallos, semillas.

Usos: La comunidad Quillacina usa el eneldo para preparar bebidas en infusión y controlar dolencias estomacales, para calmar malestares producidos por la gripa, ayuda a controlar la flema y la tos, en mujeres lactantes tomar una bebida de eneldo ayuda en la producción de leche materna, hacer un emplasto de los tallos del eneldo ayuda a mejorar la piel y a prevenir la aparición de barros y espinillas.

Recetas: Tomar al día tres tazas de eneldo (una en la mañana,

una en la tarde y una en la noche) en infusión favorece la digestión, ayuda a calmar cólicos estomacales, previene la producción de gases. Para el caso de los malestares de la gripa, tomar el agua de eneldo ayuda a mejorar las vías respiratorias, ayuda a calmar la tos y reduce la producción de flema por el resfriado. Para preparar la infusión se hierve una taza de agua, se agregan los tallos y flores del eneldo, en algunas ocasiones se pueden agregar unas semillas de eneldo (no más de tres). Se deja reposar y se toma.

Para estimular la producción de leche materna: las mujeres que están en etapa de lactar al bebé, en la comunidad Quillacina se acostumbra a preparar agua de panela en una olla y se le agregan tres cogollos de eneldo, se deja reposar y se toma.

Otros usos:

En la comunidad Quillacinga se conservan varias celebraciones propias y religiosas, y para amenizar las fiestas se preparan hervidos (bebida con base de licor de caña - chapil), y para darle un mejor aroma, en muchas ocasiones reemplaza al anís.

Las ramas de eneldo son muy buenas como alimento de los cuyes, ayudan a que los cuyes crezcan fuertes.

Para el cultivo del eneldo, se extraen los bulbos de la planta madre y se siembran en noche clara, en luna creciente.

Poleo

Nombre común: poleo

Nombre científico: *Mentha pulegium*

Parte utilizada: ramas, hojas y flores.

Usos: La comunidad Quillacinga acostumbra a usar el poleo como una bebida en infusión que ayudan a mitigar las dolencias estomacales, ayuda a mejorar el flujo menstrual.

Recetas: Tomar tres tazas al día la infusión con las hojas y flores del poleo ayuda a prevenir la producción de flatulencias, ayuda con la regulación del sistema digestivo y controla la diarrea. Para preparar la infusión, se hierve una taza de agua, se agregan entre tres a cuatro ramas de poleo que in-

cluyan las flores. Se deja reposar y se toma. La misma preparación ayuda a mejorar las dolencias causadas por los cólicos menstruales y regula las menstruaciones escasas.

Otros usos: Algunos indígenas Quillacingas acostumbran a masticar unas hojitas de poleo, ya que ayudan a mantener una buena higiene oral, también se mastican las hojas para calmar la soltura. Para cultivar el poleo, se desprenden de la tierra, pequeñas ramas con raíz y se trasplantan, preferiblemente se deben sembrar en luna creciente.

Nota: Hablarle a la planta es importante, ya que como seres vivos nos escuchan, entonces se le dice “aquí te voy a sembrar bonita, frondosa, vas a curar” se le pone buen pensamiento. Cuando crecen hay que cuidarlas, limpiarlas.



Toronjil



Nombre común: toronjil

Nombre científico: *Melissa officinalis*

Parte utilizada: hojas, flores y tallos.

Usos: El uso principal que la comunidad Quillacinga le da al toronjil es para tratar los males-tares causados por los nervios y el estrés, su uso como bebida en infusión ayuda a calmar el dolor de cabeza, es altamente relajante que algunas familias lo usan para regular los trastornos del sueño y el insomnio. También se usa en menor medida para tratar los dolores estomacales, para reducir la fiebre y mejorar las dolencias causadas por enfermedades respiratorias.

Recetas: Quien presente sínto-

mas de dolor de cabeza, o que la persona haya sufrido un impacto emocional muy fuerte, debe tomar al día tres tazas de agua toronjil en infusión. Para preparar la infusión se hierve una taza de agua, se agrega medio puñado de hojas o cuatro ramitas de toronjil, se deja reposar y se toma. Para el caso del cuidado de la gripa se usa la misma receta.

Otros usos: Para desinflamar golpes se pone a cocinar un puñado de hojas o varias ramas de toronjil en agua, dejando que el extracto de las plantas salga completo, cuando está ya esté lista, se procede a lavar la zona de la piel afectada.

Cuando se presenta dolor de cabeza causados por nervios, en las familias Quillacingas se acostumbra a cortar una hoja de toronjil y abrirla entre las manos hasta que quede bien flexible y cálida, para luego, adherirla en la frente. De la misma manera se usa cuando el corazón se acelera.

Cultivar el toronjil es bastante fácil, se cortan pequeños tallos maduros (grande, duro y está enraizado) y se trasplantan, sembrándolos de manera inclinada.

Llantén



Nombre común: Llantén

Nombre científico: *Plantago major*

Parte utilizada: hojas y raíz

Usos: La comunidad Quillac-inga le otorga al llantén gran variedad de usos, desde el cuidado del sistema digestivo hasta la limpieza de heridas. Con el llantén se ayuda a mejorar las dolencias causadas por la gastritis, ayuda a tratar la diarrea, beber frecuentemente infusión de llantén ayuda a regular las afecciones a la vejiga, los riñones. También se usa en menor medida para tratar la flema por resfriado y para tratar la inflamación causadas por las muelas.

Recetas: Para preparar la infusión se hierve una taza

de agua, se agrega medio puñado de hojas o de llantén, se deja reposar y se toma. Para el caso del cuidado de la flema se usa la misma receta. Para el cuidado de las heridas o golpes, se machacan las hojas extrayendo el jugo, se aplica como emplasto en las zonas afectadas, esto ayuda a cicatrizar, cuando se presentan dolores fuertes por varices, de igual forma se machacan las hojas y se aplica para que ayude a desinflamar.

Otros usos: Para cultivar el llantén se recolectan las semillas después de la florescencia de la planta, se siembra en tierra húmeda, la reproducción de la planta es muy fácil.

Borraja



Nombre común: Borraja

Nombre científico: *Borago officinalis*

Parte utilizada: flores y tallos.

Usos: El uso principal que la comunidad Quillacinga le otorga a la borraja, es el tratamiento de enfermedades respiratorias, como la tos con flema, la bronquitis y los dolores de garganta, se debe tomar en las noches en infusión o en leche, también es muy útil en el tratamiento de limpieza de la piel.

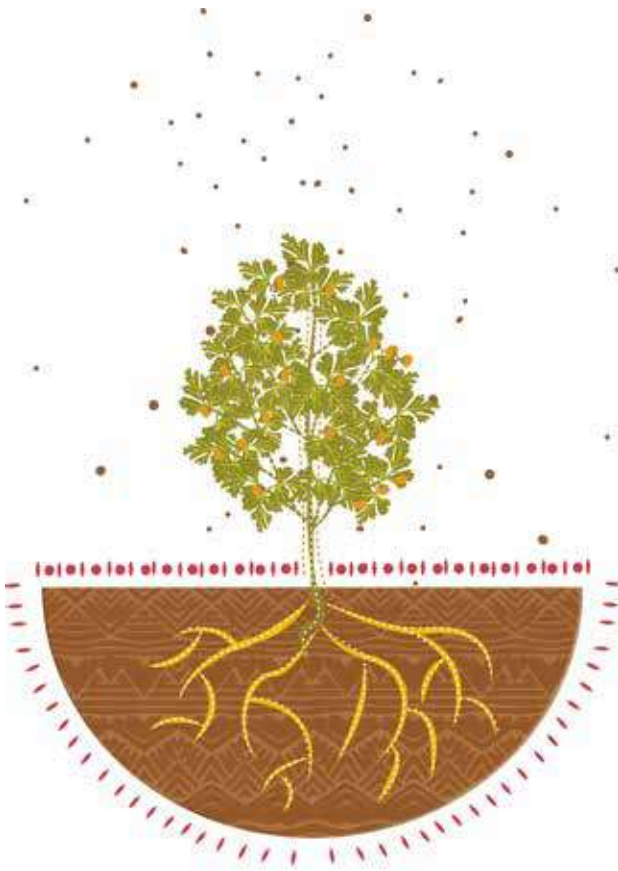
Recetas: se prepara una infusión en un litro de agua hervida, se agrega medio puñado de hojas y flores de borraja, se deja reposar y se toma. Esta bebida se debe consumir cuando se presenten las dolencias, cuando ya se haya mejorado se

debe dejar de consumir.

En el caso del cuidado de la piel, cuando se presenta dermatitis se usa la misma infusión y se realiza el lavado de la zona afectada hasta que la piel mejore.

Otros usos: La borraja se usa como planta ornamental, se cultiva a partir de las semillas que produce la planta, se siembran en tierra húmeda. Los Quillacingas siembran las semillas durante la luna creciente en el quinto de luna. Quinto de luna es cinco noches antes de luna nueva, para floración.

Ajenjo



Nombre común: ajenjo

Nombre científico: *Artemisia absinthium*

Parte utilizada: hojas, flores y tallos.

Usos: La comunidad Quillac-inga usa el ajenjo como un desintoxicante, ayuda a limpiar el hígado y los riñones, el ajenjo también se usa como desparasitante, para dolores estomacales y para regular el ciclo menstrual. Algunas familias usan el ajenjo en infusión para el cuidado del resfrío con tos, para tratar la bilis se debe tomar un vaso de la infusión en ayunas.

Recetas: Para preparar la infusión de ajenjo se hierve un litro de agua, se agregan cuatro tallos u hojas de ajenjo, se deja

reposar y se toma, la receta aplica para todas las dolencias.

Otros usos:

Para cultivar el ajenjo se cortan retoños y se trasplantan en tierra húmeda, hay que mantener siempre la tierra bastante hidratada para que los retoños crezcan con fortaleza. Se realiza el trasplante durante la luna creciente.

Glosario

- **Chagra:** (Huerta) Es el espacio donde se recrea la vida, es un lugar que está cerca, está al lado de la casa, esté, es un espacio de la mujer, ella cultiva lo que necesita en el día a día y también es ahí, donde los niños y niñas aprenden, es ahí donde se transmite el conocimiento entre personas y también desde la madre tierra.
- **Mal aire:** Según la creencia Quillacinga el mal aire es una afectación energética y corporal que le da a algunas personas, por llegar a ciertos lugares donde está concentrada la energía de espíritus que deambulan, otra forma de mencionarlo es decir la “mala hora” que responde a que la persona llegó a cierto lugar en mal momento ya que transitaban otras energías.
- **Secreto:** Son los rezos que cada curandera o curandero hace para sanar a las personas.
- **Machacar:** Deshacer o aplastar un alimento con golpes (triturar).
- **Emplastos:** Con la planta que se vaya a realizar el tratamiento, se estimula con un aceite o agua todos los extractos para activar las propiedades curativas de la planta, una vez hecha la estimulación, se colocan directamente en la zona afectada.
- **Zumos:** El líquido puro que queda de la planta, luego de ser machacada.
- **Biopreparados:** Fertilizantes naturales.
- **Urdimbre:** Conjunto de hilos paralelos entre los que pasa la trama para formar la tela.
- **Guanga:** Telar indígena donde se tejen diversidad de prendas y accesorios indígenas.



**Cabildo Quillacinga
de Gualmatan**

H+D
FUNDACIÓN HUMANITARIA Y DEMOCRÁTICA
www.hundad.org

cinep


programa
por la paz


EMBAYADA
DE ESPAÑA
EN COLOMBIA

 **aecid**

 **Cooperación
Española
Colombia**