



Plantas curativas de la selva

Recetas de la comunidad *kichwa*
amazónica Nueve de Junio para
aliviar los síntomas del covid-19
Napo - Ecuador

Autores comunitarios de las recetas de medicina natural: Efraín Santi Grefa, Tania Grefa, Nilo Yumbo, Olga Guatatoca, Florinda Yumbo, Asociación Sacha Waysa, comunidad Nueve de Junio.

Este folleto es una adaptación del documento *Sistematización de los conocimientos tradicionales, prácticas, usos y costumbres de la cultura kichwa amazónica, comunidad Nueve de Junio - Sacha Waysa*, elaborado por Mónica Reinoso P., consultora, FECD 2021.

Nota técnica: Esta publicación ha sido realizada en el marco del proyecto Conservación de la biodiversidad y construcción de resiliencia social, económica y ambiental de la comunidad Nueve de Junio - Sacha Waysa, que es financiado por el proyecto Fortalecimiento de capacidades para la gobernanza segura y respuestas comunitarias a la emergencia sanitaria del covid 19 en los Territorios de Vida (TICCA) y Biocorredores para el Buen Vivir, implementado por el Programa de Pequeñas Donaciones (PPD) de la Organización de las Naciones Unidas.

Edición de texto y corrección de estilo: María Fernanda Mejía
fermariamejia.wordpress.com

Concepto gráfico, diseño y maquetación: Ana Elisa Cordero
cholzul.wixsite.com/portafolio

Ilustraciones de las plantas curativas: Pamela Peña
Fanpage: @katanawi

Ilustraciones Freepik: portada y página 15

Diseño de portada: Ana Elisa Cordero



Fondo Ecuatoriano de Cooperación para el Desarrollo – FECD
Quito – Ecuador
www.fecd.org.ec

Para citar el documento: Fondo Ecuatoriano de Cooperación para el Desarrollo (FECD), Comunidad Nueve de Junio y Asociación Sacha Waysa (2022). Plantas curativas de la selva. Recetas de la comunidad *kichwa* amazónica Nueve de Junio. Napo - Ecuador: FECD.

Para empezar

El folleto que está en sus manos reúne ocho recetas de medicina ancestral de la comunidad Nueve de Junio, ubicada en la provincia de Napo. Las prácticas, costumbres y usos de plantas medicinales que se mencionan fueron recopiladas por el Fondo Ecuatoriano de Cooperación para el Desarrollo (FECD), a través de diversas conversaciones con la comunidad, encuestas digitales, entrevistas a profundidad, visitas de campo y, además, se realizó una revisión bibliográfica. Las 23 familias compartieron su conocimiento, percepciones, buenas prácticas, lecciones aprendidas, necesidades, reflexiones y recomendaciones frente al covid-19.

Conozcamos a la comunidad

La comunidad Nueve de Junio está integrada por 103 personas (23 familias) de nacionalidad *kichwa* amazónica. Está ubicada en el valle sagrado de Cotundo, a 20 kilómetros del Tena, en la provincia de Napo. Al encontrarse en el límite de los Andes y la Amazonía, posee un clima tropical que ha permitido a la comunidad relacionarse con las plantas medicinales. Para conservar estos conocimientos y, al mismo tiempo, adaptarse a los tiempos actuales, sus miembros desarrollan proyectos que fortalecen su relación con la naturaleza y su cultura.

Una de estas iniciativas es la Asociación de Turismo Comunitario Sacha Waysa, con 15 socios y 15 socias que han diseñado un producto turístico para los visitantes; se trata de una experiencia vivencial que incluye alojamiento, alimentos y bebidas tradicionales, caminatas por senderos y observación de chacras amazónicas, además de los petroglifos (dibujos grabados en piedras) que les dejaron sus ancestros. Otro grupo de la comunidad es Sacha Kuyrana, que activa a 23 jóvenes que, gracias a un premio, adquirieron un terreno para la recuperación de plantas medicinales y la restauración de bosques. Las dos iniciativas buscan recuperar y valorar el ecosistema amazónico mediante la sensibilización en el uso y conservación de la biodiversidad.

Cuando el covid-19 llegó a la Amazonía ecuatoriana

Desde el 2020, la pandemia por el covid-19 provocó una de las mayores crisis de la historia de la humanidad; no solo sanitaria, sino también económica y social. Las brechas y las desigualdades se hicieron más visibles entre países, pero también entre las personas de escasos recursos, migrantes, adultos mayores, personas con acceso limitado a servicios básicos y de salud. Sin embargo, a pesar de que la población amazónica es considerada vulnerable, las cifras demuestran que, en esta región, los efectos fueron menores:

- En Ecuador, hasta el 14 de noviembre del 2021, fecha en que se recolectó la información para este documento, se registraron 521.792 casos confirmados y 33.088 personas fallecidas.
- Las provincias con mayor propagación del virus fueron Pichincha, en los Andes, con 194.735 casos; y Guayas, en la Costa, con 72.066.
- Mientras que la provincia de Napo, en la Amazonía, presentó 4.218 casos confirmados y 109 fallecidos.

El número de fallecidos por el covid-19 en la provincia de Napo representa **solo el 0,3%** de los decesos en todo el país. Esta baja mortalidad llama la atención, sobre todo porque las poblaciones amazónicas tienen un acceso limitado a servicios como salud, agua, energía e internet.



Chukri yuyu
Espíritu santo
Kalanchoe pinnata

La comunidad Nueve de Junio frente a la pandemia

Durante los primeros meses de la pandemia, la Asociación de Turismo Comunitario Sacha Waysa tuvo que cerrar sus operaciones. Los agricultores no pudieron vender sus productos, como el cacao, que luego también bajó de precio. Para la comunidad fue difícil acceder a los alimentos que llegaban de otras provincias, lo cual la obligó a replantear su organización, alimentación y fortalecer los saberes tradicionales. Los jóvenes que estudiaban en las

ciudades regresaron y recuperaron las enseñanzas de sus abuelos.

Ante el covid-19, la comunidad retomó varios usos de las plantas medicinales para aliviar los síntomas. En una encuesta digital anónima que se realizó a 28 personas, se encontró que la mayoría utilizó métodos naturales para tratar la enfermedad. A continuación se presentan algunos de los resultados.

¿Acudió a un centro médico cercano para tratar los síntomas?

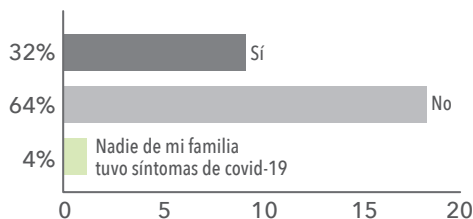


Gráfico 1: Asistencia al Centro de Salud
Elaboración: Mónica Reinoso, FECD 2021

El 64% de encuestados prefirió NO acudir a un centro médico para tratar los síntomas del covid-19. Su decisión se basó en la confianza con el *Yachak*, *Panku*, o *Pajuyo* (sabios y guías espirituales que practican la medicina natural y transmiten el conocimiento tradicional).

¿Cómo enfrentó los síntomas del covid-19?

La mayoría de encuestados, es decir un 96%, ingirió preparados a base de plantas medicinales.

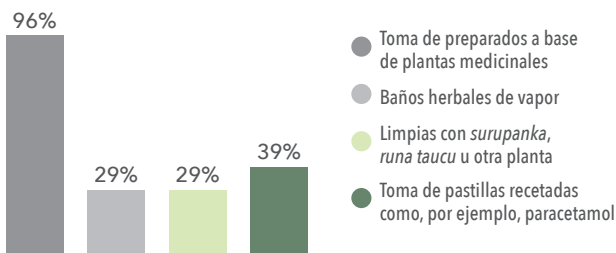


Gráfico 2: Prácticas empleadas durante la pandemia
Elaboración: Mónica Reinoso, FECD 2021

La mujer, portadora de saberes

Las mujeres tienen un rol significativo en el tratamiento de los síntomas del covid-19. De las 23 familias de la comunidad Nueve de Junio, 22 mujeres participan activamente en los procesos de medicina ancestral. Ese protagonismo es tal que, en junio del 2022, se realizó el foro “La importancia de la mujer en el desarrollo de la provincia de Napo”. Sonia Yumbo, administradora de la Asociación Sacha Waysa, relató en este espacio, que la pandemia permitió regresar a sus costumbres y labores, que inician a las dos de la mañana y cuyos saberes son entregados ahora a sus hijos.

Los *taitas* y las *mamas* de las comunidades indígenas han conservado sus costumbres y tradiciones por siglos y los han transmitido a sus hijos y nietos. Estos conocimientos se reconocen en la Constitución de la República del Ecuador (2008) como las raíces milenarias, de sentidos de pertenencia, de espiritualidades y sabidurías de todas las culturas y las luchas sociales de liberación frente a todas las formas de dominación y colonialismo.

“La pandemia ha fortalecido nuestros saberes, ya que nuestros jóvenes se han involucrado y permanecido en la comunidad, permitiendo la siembra de árboles y el reconocimiento de 500 especies: maderables, frutales, medicinales; tejidos de canastas, *ashangas*, *shigras* y artesanías. Asimismo, nuestra misma medicina nos permitió realizar rituales y curarnos”.

Sonia Yumbo, Sacha Waysa



Mama



Taita Yumbo

8 recetas para aliviar los síntomas del covid-19

Las plantas son los principales ingredientes de este recetario, pertenecen al saber ancestral de los pueblos y nacionalidades indígenas. Los usos que aquí se muestran toman como referencia la tradición de las comunidades amazónicas y de otros territorios originarios. Los procedimientos que constan en este folleto fueron compartidos por los autores comunitarios: Efraín Santi Grefa, Tania Grefa, Nilo Yumbo, Olga Guatatoca y Florinda Yumbo, miembros de la comunidad *kichwa* amazónica Nueve de Junio. Mientras que los usos y beneficios de las plantas se consultaron en la *Enciclopedia de las Plantas Útiles del Ecuador* y en otras fuentes bibliográficas.

Por solicitud expresa de quienes compartieron sus conocimientos, se han omitido datos específicos de la preparación de las medicinas naturales. Las prácticas recogidas son referenciales en cuanto a usos

y atributos medicinales, por tanto, se recuerda que la preparación y uso será de exclusiva responsabilidad del lector.



Chini
Ortiga
Urera caracasana

Nomenclatura:

Palabra utilizada por la comunidad

Nombre en español

Nombre científico

Uso reportado: *

* Algunas plantas se utilizan en más de una receta. En esos casos, la información detallada de sus usos reportados, se encontrará en la página donde la planta aparece por primera vez, indicado por el siguiente texto:

Ver en página

Infusión

Se echa la planta en el agua caliente y se obtiene una bebida.

Tisana

Se hierve la planta por algunas horas hasta obtener una bebida fuerte.

Vaporización

Se inhala el vapor que emana de la planta en el agua caliente.

Concentrado

Se machacan las hojas de la planta para extraer su esencia.

Limpia

Un manojo de plantas se usan en el ritual de sanación.



Bálamo
Myroxylon balsamum

Hervido de tres cortezas de árbol

El bosque es una farmacia natural donde se han encontrado plantas que previenen el contagio del covid-19.



Detalle
de la hoja

Ingredientes

Chukchuwasu

Reissek

Maytenus macrocarpa

- * La corteza, en infusión, se usa para tratar leves hemorragias después del parto, también alivia los cólicos menstruales, dolores de estómago, de riñones y de cuerpo. Se usa para tratar el reumatismo y la anemia.

Shaka cara

Quino

Cinchona pubescens

- * También conocida como cascarilla, la corteza se usa para bajar la fiebre.

Bálamo

Myroxylon balsamum

- * Se utiliza para tratar la fiebre, gripe, dolor de cabeza y el cáncer.

Agua

Indicaciones

Preparación:

Colocar una cantidad de corteza de cada árbol en un recipiente con agua, dejar hervir por cuatro horas a fuego lento.

Modo de empleo:

Tomar la infusión de sabor amargo en la mañana, durante tres días; repetir la dosis cada mes.

Beneficios:

La corteza del *chukchuwasu* ayuda a limpiar las impurezas de la sangre, su sabor es dulce. La corteza de cascarilla es utilizada especialmente para reducir la fiebre. Mientras que la corteza del bálamo tiene propiedades antiinflamatorias, calmantes, analgésicas, relajantes, descongestionantes y también activa la circulación.

Hervido de jengibre con hojas de la selva

La tisana o hervido es una bebida que aprovecha las bondades terapéuticas y aromáticas de las plantas, nos ayuda a mitigar naturalmente malestares físicos y enfermedades.



Detalle de la hoja



María panka
Piper peltatum

Ingredientes

Ajirinri

Jengibre

Zingiber officinale

- * Si se machaca y se mezcla con agua, es eficaz para tratar gripes, fiebre, dolor de cuerpo, garganta, estómago y cabeza.

María panka

Santa María

Piper peltatum

- * El zumo de las hojas, mezclado con agua, se toma para tratar la gripe y las inflamaciones.

Chukri yuyu

Espíritu santo

Kalanchoe pinnata

- * Es útil para tratar las afecciones renales, la amigdalitis y la inflamación de la vesícula. Las hojas pulverizadas ayudan a tratar llagas cancerosas.

Aya Waska

Ayahuasca

Banisteriopsis caapi

- * Para tratar afecciones no determinadas.

Agua

Indicaciones

Preparación:

Colocar agua en un recipiente. Una vez que se observe la presencia de burbujas en la base, añadir un puñado de las hojas, previamente lavadas, junto con una porción de la raíz de jengibre. Hervir a fuego lento, entre tres y cuatro horas, hasta que se observe una reducción del 50% del líquido.

Modo de empleo:

Tomar la infusión durante tres días, en la mañana, tarde y noche.

Beneficios:

Disminuye los síntomas de la gripe, como dolor de cabeza, malestar muscular e inflamación de garganta.

Runa taucu
Nicotiana tabacum



Descongestionante nasal

Este concentrado de origen natural ayuda a combatir los síntomas de la gripe y alivia el dolor de manera rápida.

Detalle de la hoja



Ingredientes

Runa taucu

Hoja de tabaco

Nicotiana tabacum

- * Se usa para reducir las inflamaciones.

Lan iki

Sangre de drago

Croton lechleri

- * El látex de esta planta sirve para tratar el dolor de muela y de estómago.

Indicaciones

Preparación:

Lavar las hojas y luego machacarlas. El resultado será una especie de esencia.

Modo de empleo:

Se debe colocar dos gotas del concentrado en cada fosa nasal, dos veces por semana.

Beneficios:

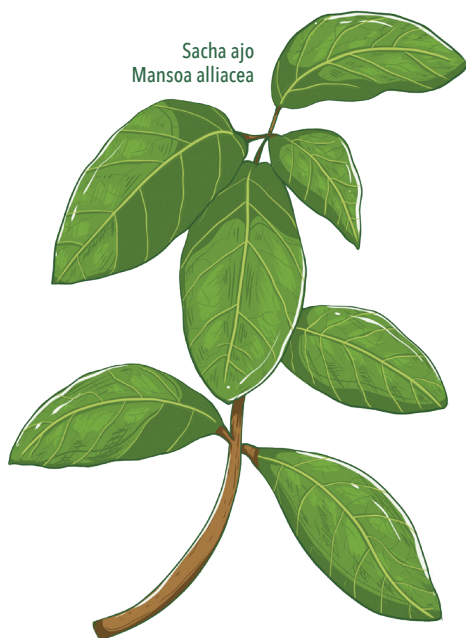
Ayuda a descongestionar las fosas nasales, mejora la respiración y alivia los síntomas de gripe.

Tisana desinflamante

El conocimiento relacionado con la preparación de tisanas se ha transmitido de generación en generación y con el paso del tiempo se ha adaptado.



Detalle
de la hoja



Sacha ajo
Mansoa alliacea

Ingredientes

Simbío

Witheringia solonacea

- * Las hojas maceradas ayudan a aliviar el dolor de garganta; machacadas con jugo y corteza de limón, desinflan la garganta, disminuyen la diarrea, la tos seca y la fiebre.

Ajirinri

Jengibre

Zingiber officinale

- * Ver en página 9

Tsala panka

Matico de monte

Piper aduncum

- * Se usa para tratar golpes e inflamaciones.

Sacha ajo/Ajo de monte

Mansoa alliacea

- * Lesiones y heridas en la piel; dolor de garganta.

Cebolla/*Allium cepa*

- * Para el estreñimiento, afecciones de hígado y riñones, resfrío, dolores reumáticos, cólicos e impotencia sexual.

Chiri wayusa/Simora

Brunfelsia grandiflora

- * Alivia los dolores de cuerpo, estómago, brazos y piernas.

Bicarbonato de sodio

Miel de abeja

Agua

Limón

Citrus sp.

Indicaciones

Preparación:

Colocar todos los ingredientes previamente lavados en un recipiente con agua y llevar a ebullición durante 20 minutos.

Modo de empleo:

Tomar medio vaso de esta bebida en la mañana y en la noche, durante una semana.

Beneficios:

Disminuye el dolor de cabeza, fiebre y síntomas de la gripe, como el dolor muscular; también es empleada para los dolores de estómago y de huesos.



Simbío
Witheringia solanacea

Concentrado natural

El consumo frecuente de concentrados, elaborados con plantas medicinales, ayuda a mantener el sistema inmunológico libre de enfermedades, con una respuesta de defensa inmediata ante las mismas.



Detalle
de los frutos

Ingredientes

Simbío
Witheringia solanacea

* Ver en página 11

Virbina
Verbena
Verbena litoralis

* La infusión de las hojas se ingiere como una bebida tónica y para bajar la fiebre; aplicada sobre la piel, reconforta las alergias o las irritaciones. Las hojas machacadas son útiles para tratar la gripe, el dolor de garganta, la tos, la fiebre y el dolor de cabeza.

Runa taucu
Hoja de tabaco
Nicotiana tabacum

* Ver en página 10

Toronjil
Melissa officinalis

* El té preparado con las hojas se emplea como sedante y para calmar los nervios; ayuda en el tratamiento de la fiebre, la gripe, la tos y para regular el ciclo menstrual.

Agua

Indicaciones

Preparación:

Calentar agua en un recipiente. Una vez que se observe la presencia de burbujas en la base, colocar un puñado de las hojas previamente lavadas. Dejar hervir por una hora y escurrir el agua. Luego, se machacan las hojas. El resultado que se obtiene es un concentrado.

Modo de empleo:

Tomar medio vaso de concentrado por cinco días en la mañana.

Beneficios:

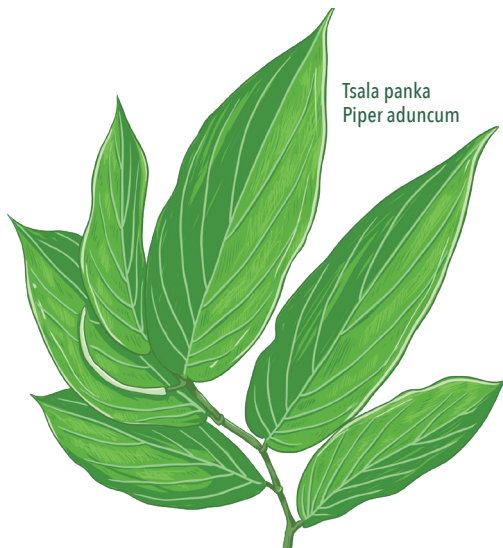
Disminuye los síntomas de la gripe, especialmente la tos. Ayuda a elevar las defensas del sistema inmunológico.

Vaporización con plantas medicinales

El aire caliente extrae los principios activos de las plantas y, al ser inhalado, purifica el organismo.



Detalle de la hoja



Tsala panka
Piper aduncum

Ingredientes

Campyak
Cacao de monte
Herrania balaensis

- * Las hojas se usan para el dolor de cabeza.

Chiri kaspi/Flor de mayo
Brownea macrophylla

- * Se frotran las hojas en la cabeza, para el mareo.

Hierba Luisa
Aloysia citrodora

- * La planta, cocida con el jugo de caña de azúcar, chicha, canela y hojas de naranja y lima, se usa para tratar afecciones no determinadas.

Tsala panka
Matico de monte
Piper aduncum

- * Se usa para tratar golpes e inflamaciones.

Kasha waska/Uña de gato
Uncaria guianensis

- * La corteza macerada y hervida alivia la tos, el dolor de abdomen y el malestar en general.

Yukilla/Cúrcuma
Curcuma longa

- * Las hojas aromáticas se usan como perfume.

María panka
Santa María
Piper peltatum
Chukri yuyu
Espíritu santo
Kalanchoe pinnata

Aya Waska
Ayahuasca
Banisteriopsis caapi

- * Ver las 3 plantas en página 9

Virbina/Verbena
Verbena litoralis

- * Ver en página 12

Indicaciones

Preparación:

Lavar las hojas y las flores de cada planta y colocarlas en un recipiente con agua. Hervir por 20 minutos a fuego moderado.

Modo de empleo:

Colocar la preparación en un recipiente en el suelo y cubrir a la persona con tres o cuatro cobijas. Esta práctica solo la realiza el *Yachak*, *Panku* o *Pajuyo* de la comunidad (persona encargada de la medicina tradicional, sus manos cuentan con la energía de la Madre Tierra).

Beneficios:

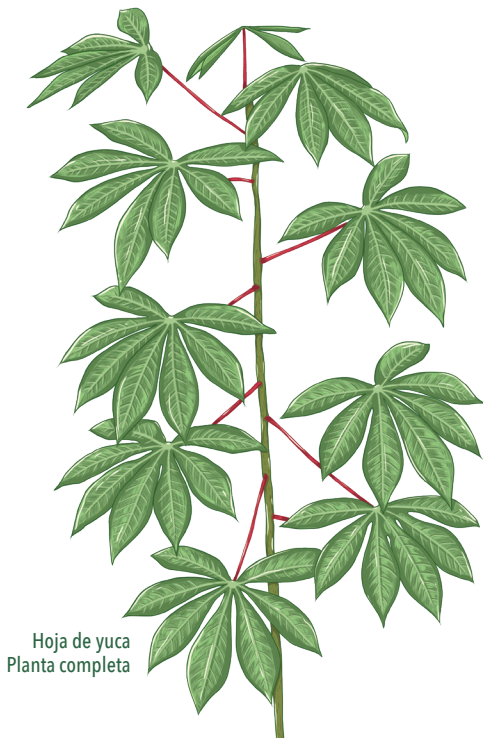
Limpia el sistema energético y las toxinas presentes en el organismo.

Ramillete de hierbas para la limpieza energética

La limpia es una ceremonia de sanación ampliamente utilizada por los pueblos indígenas. Puede durar entre tres o cuatro horas. Su objetivo es limpiar energéticamente al individuo.



Detalle de la hoja



Hoja de yuca
Planta completa

Ingredientes

Ajirinri
Jengibre
Zingiber officinale

* Ver en página 9

Runa taucu
Hoja de tabaco
Nicotiana tabacum

* Ver en página 10

Chini
Ortiga
Urtica urens

* El líquido que se obtiene del tronco es usado para tratar el dolor de estómago.

Hoja de yuca
Manihot esculenta

* La raíz, en infusión, se utiliza para aliviar la diarrea y las inflamaciones.

Indicaciones

Preparación:

Se hace un ramillete con las hojas y se utiliza en el ritual junto con los brebajes, las hojas de tabaco y el licor.

Modo de empleo:

El *Yachak*, *Panku* o *Pajuyo* inicia la ceremonia con la exhalación de humo de tabaco sobre las manos, espalda, hombros y cabeza de la persona que está "limpiando", al tiempo que frota su cuerpo con las hierbas. Algunos rituales incluyen silbidos, cantos, instrumentos musicales autóctonos y el guía sopla alcohol sobre la persona.

Beneficios:

Alivia y busca el equilibrio energético de las personas.

Infusión para bajar la fiebre

La infusión es una bebida de sabor fresco y de gusto agradable.



Menta
Mentha piperita

Ingredientes

Menta
Mentha piperita

- * La esencia o aceite volátil de las hojas se emplea para tratar la congestión nasal, el asma, la bronquitis, la ronquera, el catarro y la tos.

Toronjil
Melissa officinalis

- * Ver en página 12

Miel de abeja
Limón
Citrus sp.

Indicaciones

Preparación:

Hervir agua en un recipiente. Al momento de ebullición, retirarlo del fuego. Lavar las hojas de menta, colocarlas en el agua caliente y tapar. Dejar reposar por cinco minutos.

Modo de empleo:

Tomar la bebida caliente en las noches.

Beneficios:

La infusión fortalece el sistema inmunológico y es un hidratante natural, disminuye los síntomas de la gripe, especialmente la fiebre.



Aya Waska
Ayahuasca
Banisteriopsis caapi

Gracias a la sabiduría de los pueblos indígenas, que han mantenido el diálogo con la naturaleza, hoy podemos compartir este folleto de plantas medicinales.

La comunidad *kichwa* amazónica Nueve de Junio ha permitido recopilar estas recetas, que hoy son de libre acceso para quienes las necesiten.

La propiedad intelectual de estos conocimientos es de sus autores comunitarios, por lo que cualquier divulgación debe estar debidamente citada.



FECD

Fondo Ecuatoriano
de Cooperación
para el Desarrollo

www.fecd.org.ec

Síguenos



**SACHA
WAYSA**
turismo
comunitario

Síguenos

