



HIERBATERAS

EXPERIENCIAS DESDE
EL SABER COMUNITARIO

TOMO I

El queso de aculaga de queso fresco

Ingredientes

- 2 litros de agua
- 1 cabeza de cebolla blanca
- 1 diente de ajo picado
- 2 libras de papas
- 1 cabeza y 1/2 de patatas
- 1/2 libra de queso
- 1/2 libra de manteca y picada
- 1 trozo de manteca
- 1 cucharadita de sal
- 1 pizca de ajo
- 1 libra de queso
- 1/2 libra de leche

Preparación

- 1. Se pone a hervir el agua con la cebolla y el ajo.
- 2. Se agregan las papas y se cocinan.
- 3. Se agregan las patatas y se cocinan.
- 4. Se agregan los quesos y se cocinan.
- 5. Se agregan la manteca y se cocinan.
- 6. Se agregan la sal y el ajo.
- 7. Se agregan la leche y se cocinan.

Yesta buena

Esta yesta es la mejor para hacer queso. Se debe tomar a diario. Se debe tomar la yesta fresca o seca. Se debe tomar la yesta por la noche.

El Cuscalito

Es una medicina para la yesta. Se debe tomar a diario. Se debe tomar la yesta fresca o seca. Se debe tomar la yesta por la noche.

Bandera

Esta es la bandera de la Fundación Museos de la Ciudad.

Alejandro Cevallos N.

Coordinador de Investigación y Mediación Comunitaria de la Fundación Museos de la Ciudad.

Textos:

Rosa González y Emma Lagla
Hierbateras de la calle Rocafuerte

Grupo de adultos mayores del programa 60 y piquito de la Ciudadela México

María Dolores Chaves
Mediadora Comunitaria Museo Interactivo de Ciencias

Paulina Vega
Mediadora Comunitaria Museo de la Ciudad

Anahi Macaroff
Investigación y Mediación Comunitaria de la Fundación Museos de la Ciudad.

José Manosalvas
Diseño

Desde Mediación Comunitaria de la Fundación Museos consideramos que la medicina popular forma parte del acervo cultural de la ciudad.

Allí encontramos dinámicas de trabajo que fortalecen redes de saberes y prácticas que involucran a las plantas medicinales y a quienes se dedican a su comercialización.

Por ello, desde el museo de la Ciudad hemos emprendido un trabajo con hierbateras de la calle Rocafuerte, quienes proveen de una alternativa medicinal a los ciudadanos y buscan en ellas las propiedades para curar el cuerpo y el espíritu.

Los saberes que se encuentran en esta calle son varios, está el “Agua de la Vida” de Rosa que reúne más de 25 plantas cuyos efectos curativos son muy apreciados, o las limpias energéticas de Emma Lagla, que realiza los martes y viernes con plantas frescas.

A lo largo de esta calle, en el Mercado San Francisco, la plataforma 1 de mayo y el Mercado San Roque se puede observar cómo estas prácticas y saberes están vigentes en nuestra ciudad.

La presente publicación reúne algunos de estos saberes recogidos a partir de distintos talleres se han realizado dentro del Museo sobre la importancia del compartir los saberes sobre las plantas y revalorizar el trabajo de las hierbateras en el Centro Histórico

Paulina Vega
Mediadora Comunitaria del Museo de la Ciudad



BORRAJA

(*Borago Officinalis*)

Antifebril, tos, gripe, baño caliente. La borraja es una planta robusta que puede llegar a crecer más de tres palmos de altura, posee una raíz profunda. Nace en otoño y en primavera fructifica y muere, toda la planta está cubierta de una especie de pelos blancos, muy tiesos casi punzantes. Las hojas son oscuras y muy rugosas, como abolladas y están sostenidas por un grueso y largo rabillo, las inferiores muestran en su envés unos gruesos nervios.

ROMERO

(*rosmarinus officinalis*)

Esta planta es muy rica en principios activos y posee numerosas propiedades medicinales; es antiséptico, antiespasmódico, aromatizante, depurativo, estimulantes estomacal.

Ayuda a la recuperación de las enfermedades respiratorias y digestivas, teniendo propiedades antioxidantes muy beneficiosas además de ser utilizado en la preparación de comidas.

- Sabías que, los baños con plantas amargas como la ruda, cicuta, romero, chilca, entre otras se realizan para eliminar las malas energías de una persona, se recomienda iniciar con un baño de plantas amargas y después uno de plantas dulces.



EUCALIPTO

(*eucalyptus globulus labill*)

El uso del eucalipto como planta medicinal es relativamente reciente, ya que data del siglo XVIII. Principalmente, está recomendado para aquellas enfermedades que afectan a las vías respiratorias como son, entre otras, la gripe, el asma o los catarros.

También alivia la sequedad y picazón del cuero cabelludo.

Gracias al poderoso aroma balsámico de sus hojas, otorga sensaciones reconfortantes y de relax. Además, estimula los sentidos y despeja la mente. Por ello, es uno de los elegidos por la aromaterapia.

- “Es medicinal para la gripe, tos, bronquitis”
- “Se puede poner unas ramas bajo la cama para preservar su aroma”
- “También es bueno en inhalaciones”

CHILCA

(*Baccharis latifolia*)

Esta planta tiene propiedades antiinflamatorias y analgésicas, ayuda a al buen funcionamiento del hígado, sistema nervioso y digestivo.



ARRAYÁN

(*myrtus communis*)

Esta plata tiene propiedades antisépticas y desinfectantes. Por esta razón, se utiliza el aceite esencial de arrayán en heridas, para evitar infecciones y tétanos.

Además, contiene propiedades astringentes: por ejemplo, el extracto de arrayán es un ingrediente utilizado a veces en enjuagues bucales naturales para la salud de las encías. También ayuda en la salud muscular y de la piel, favoreciendo la circulación y evitando la aparición de arrugas.

El arrayán afloja la mucosidad y la flema, aliviando así la congestión de nariz, bronquios y pulmones. Es usado con éxito en cuadros respiratorios y de tos en bebés y ancianos, así como también para tratar gripes comunes.



SANTA MARÍA (ALTAMISA)

(*Tanacetum parthenium*)

Nativa de América. Usada en limpiezas, artritis, baño caliente. Es una planta herbácea perenne, muy aromática al estrujarse, pubérula en sus tallos más jóvenes, hojas e involucros, tallos más o menos ramificados, erectos, hojas bipinnatífidas, de contorno elíptico, hasta de 8 cm de largo, pecioladas.

Sus cabezuelas por lo general son numerosas en panículas corimbiformes, sobre pedunculados hasta de 8 cm de largo. Tiene involucro subhemisférico, con aproximadamente 50 brácteas, las exteriores lineales y las interiores oblongas, hasta de 4 mm de largo. El receptáculo es converso o hemisférico.



TORONJIL

(*melissa officinalis*):

Sirve para combatir afecciones respiratorias. Por sus cualidades aromáticas es recomendada para problemas de carácter respiratorio, como es el caso de la rinitis, la gripe y la bronquitis, también es recomendable para los tratamientos contra la hipertensión .

Ayuda a reducir los cólicos menstruales y alivia el dolor.

Esta planta es utilizada regularmente por personas que tienen problemas nerviosos, de estrés o padecen de insomnio, ya que sus propiedades actúan como un relajante natural.



MANZANILLA

(*Chamaemelum nobile*)

Ayuda al sistema digestivo, permite desinflamar heridas, con compresas se utiliza para **desinflamar los ojos**

- “Es medicinal para los dolores de estómago, una cuñada machacaba para hacer un emplasto a un trabajador que se había lastimado”,
- “para aclarar el cabello, para hacer colirios: hervir manzanilla y ponerla en el ojo pero no caliente, eso desinflama”,
- “Para la gastritis es muy buena, cebo caliente con manzanilla para los cólicos de guaguas, eso se le aplica en la pancita del niño”



LLANTÉN (platago major)

Esta planta se utiliza para curar afecciones al sistema respiratorio, ayuda a aliviar el dolor de garganta o irritaciones en la boca. Tiene propiedades antibacteriales, por lo cual es útil para usar en enjuagues o para hacer gárgaras.

Ayuda también al sistema digestivo, sobre todo cuando existen inflamaciones en el colon.

También tiene propiedades astringentes.

- " Yo hago hervir la linaza una cucharada un litro de agua, le pongo una cucharada de arroz de cebada, la cola de caballo, cedrón, **llantén**, pelo de choclo, malva, ataco, aleli, tomo eso y me ayuda al riñón"



ATACO (Amaranthus tricolor)

Se le considera un producto de origen vegetal muy completo, es una de las fuentes más importante de proteínas. Es rico en ácido fólico, niacina, calcio, hierro y fósforo. Es de alto valor calórico, carbohidratos, fibras y sales minerales.

Previene y ayuda en el control de la osteoporosis, diabetes mellitus, obesidad, hipertensión arterial, estreñimiento y diverticulosis, insuficiencia renal crónica, insuficiencia hepática, encefalopatía hepática, enfermedad celíaca y se recomienda en la dieta para personas autistas.



MALVA

(*malva sylvestris*)

Se utiliza para combatir enfermedades como la artritis y la gota, por su propiedad antiinflamatoria también reduce el dolor. Además, estimula los impulsos nerviosos. También alivia la piel irritada y brillante utilizándose mucho en forma de compresas cuando se trata de un forúnculo o quemaduras triviales. Beneficia a la curación de la gastritis y las úlceras en el estómago.



RUDA

Ruta chalepensis

Es una planta que **se debe tomar con mucha precaución porque es tóxica**, utilizada en dosis bajas ayuda prevenir problemas de várices y musculares. También se la utiliza para baños de purificación y limpiar ambientes de energías negativas

- “La ruda y geranio son buenísimos para las hemorragias, le machaca bien y le pone en las heridas, yo tengo a mi mamita con diabetes y cuando le corto las uñas tengo listo machacada ruda o geranios así cuando medio se lastimas, le pongo rapidito y le para”



SAUCO

(*sambucus nigra*):

Es un arbusto o árbol que crece en zonas soleadas o parcialmente sombreadas, en suelos frescos o con cierta humedad. Esta planta posee cualidades diuréticas, astringentes, antiespasmódicas, y relajantes. Ayuda a disminuir manchas en la piel, inflamaciones o picaduras; también se utiliza en resfriados y para bajar la temperatura.



ORTIGA

(*Urtica dioica*)

Purifica la sangre, limpia vías urinarias y lo libera de toxinas

- “Hay dos tipos de ortiga, la negra y la verde, la negra para las varices, las venas, la circulación hay que ortigarce, ponerse mentol, envolverse con periódico y meterse en la cama y con la verde me han ortigado el pelo, una tía mía me ponía una toalla en la cara y me ortiga fuerte el cuero cabelludo y el pelo, para que no se caiga ni se debilite, para cargar de energía y se negreaba el pelo, por ejemplo decían que en algunos tintes se pone ortiga porque sirve para negrear, una persona que esté bien canosa lávese el cabello con agua de ortiga verde y le quita las canas.”



MENTA

(*Ambrosía arborescens*)

La menta ayuda a prevenir y mejorar algunas afecciones, tanto internas como externas. Facilita la digestión, evita la aparición de gases, ayuda a estimular el hígado favoreciendo la secreción de bilis y ayuda a relajar la mucosa intestinal

En afecciones del aparato respiratorio: ayuda a descongestionar las vías respiratorias en el tratamiento de gripe, resfriado, bronquitis, tos, faringitis o asma

Ayuda evitar el mal de altura o para mejorar sus síntomas, ya que permite mejorar la circulación sanguínea y aportar mayor oxígeno a las células.

- Externamente se utiliza para mitigar el dolor: migrañas, dolores reumáticos, dolores cervicales, dolores de espalda y dolores musculares, dolor de garganta, combatir el mal aliento,
- También ayuda a cuidar la piel: heridas, picor, picaduras de insectos, eccemas, las hemorroides, infecciones del aparato genital femenino.



Esta publicación reúne una serie de saberes respecto a plantas medicinales de uso popular al cual accedimos gracias a un acercamiento al trabajo y los saberes a las hierbateras del Centro Histórico de Quito. Aquí queremos dar a conocer la importancia el valor que tiene para la ciudad la vigencia de estas prácticas y saberes que se pueden encontrar a lo largo de la calle Rocafuerte, el Mercado San Francisco, la plataforma 1 de Mayo y el Mercado San Roque.

Así mismo, la presente edición se combina con los conocimientos y prácticas de las adultas mayores que participan del programa 60 y piquito con quienes se han mantenido diferentes actividades desde Mediación Comunitaria del Museo de la Ciudad y el Museo Interactivo de Ciencia.

Desde Mediación Comunitaria es un gusto compartir y revalorizar estos saberes con ustedes.



trabajamos para vivir mejor

www.quito.gob.ec



Fundación
Museos
de la Ciudad



ALCALDÍA