



HIERBATERAS

EXPERIENCIAS DESDE
EL SABER COMUNITARIO

TOMO II

El 2.º de acelga de queso hasta 1/2 hora y
seu macho

Ingredientes

- 2 litros de agua
- 1 rama de cebolla blanca
- 1/2 kilo de ajo verde
- 2 libras de papas
- plátanos y papas de agua
- 1/2 kilo de acelga
- 1/2 kilo de manteca y queso
- 1 trozo de manteca
- 1 cucharadita de sal
- 1 paja de aceite
- 1 libra de queso
- 1/2 kilo de leche

Preparación



Yorta buena

Esta yorta es una fragante
que apetece tomar a diario
toda la noche para combatir
el mal de la cabeza y la
la hoja fresca o seca
hasta para una sopa por
otro uso.

El Cuscalito

Es una medicina como para la
gripe. Los bronquitis, tosiendo
si uno quiere también se puede
para una buena sopa. La
cena se prepara en una
tostada en una olla con agua y para
la...

Panela

Esta es una bebida muy buena
de cuando en cuando se
necesita para la salud.

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

Para donar por la salud de todos los que...

Aquí encontraremos una pequeña muestra del rico intercambio de memoria, tradiciones, recetas y saberes en torno a los muchos usos de las plantas que se dio como parte del “PROYECTO de ACTIVACIÓN COMUNITARIA CON ADULTOS MAYORES” que se llevó adelante en 2013 entre un grupo de 30 participantes del programa 60 y piquito de la ciudadela México y el Museo Interactivo de Ciencia. En estos intercambios se compartieron, recetas y tips de cómo utilizar las diferentes plantas medicinales que forman parte de los conocimientos propios de sus familias, así como anécdotas que desean transmitir a las nuevas generaciones. Actualmente el grupo sigue vinculado mediante diferentes actividades como sembrar, cocinar y talleres de reciclaje que se tornan espacios para compartir diálogos, recuerdos, sentires y saberes.

María Dolores Chaves,
Mediadora Comunitaria Museo Interactivo de Ciencia

CEDRÓN (*Aloysia triphylla*):

Es un buen calmante y somnífero, combate la excitación nerviosa y el insomnio, relajando y tonificando los nervios. Es eficaz contra las migrañas, el vértigo y las palpitaciones cardíacas.

Sirve como antihistamínico, es muy útil para tratar alergias, también es antiséptico, sus propiedades ayudan a evitar infecciones en heridas, funciona como analgésico local, reduce la sensación de dolor provocada por una lesión. También sirve para tratar casos de diarrea, tanto en niños como en adultos.

- “Yo me se tomar con raspadura para el sueño”,
- “Mi hermana tuvo hemorragia y en el hospital solo agua de cedrón le daban y nada más y con eso se curó”,
- “tiene parte de penicilina, por eso una persona que tiene alergia a la penicilina no puede tomar esa agua le puede hacer daño; y para preparar el agua de la reina es fundamental esta plantita, se mezcla cedrón, hoja de naranja y hierba luisa, tome esa agüita sana para limpiar la sangres, es buenísima, riquísima, sea con azúcar o panela la puede tomar”



TILO

(*Sambucus nigra*):

Tos, refrió, bronquitis, nervios. Los tilos (*Tilia* spp.) son un género de árboles de la familia de las malváceas (anteriormente clasificado en su propia familia, las tiliáceas), nativos de la regiones templadas de hemisferio norte. Comprende una treintena de especies, que se distribuyen a lo ancho de Asia, Europa y el oriente de Norteamérica; se cultivan con alguna frecuencia en el hemisferio sur como ornamentales. Existen además numerosos híbridos espontáneos y artificiales, un actor que dificulta la elaboración de una taxonomía precisa para la especie.



HIERBALUISA

(*Cymbopogon Citratus*):

Aromática, inflamación, nervios, ictericia, presión. La hierba Luisa es una arbusto que alcanza hasta 2 metros de altura y hasta 4 en zonas más cálidas. Hojas en verticilos de 3, de olor a limón, sésiles o cortamente pecioladas, lanceoladas, margen entero dentado, envés con abundantes punteaduras glandulares. Eficaz contra la migraña, el vértigo y las palpitations cardíacas.



HOJA DE HIGO

(*Ficus carica*)

Las propiedades curativas de esta planta son varias, reduce el nivel de triglicéridos, permite reducir y controlar la presión arterial. Ayuda a contrarrestar la bronquitis, es antioxidante y beneficia mucho a las mujeres en la menopausia.



MARCO

(*Ambrosia arborescens*)

Planta americana silvestre. Sirve para baño caliente, cefalea, sarna, reumas, baño vaginal.

El género *Ambrosia* consta de 42 especies ampliamente distribuidas, en especial en oeste de América del Norte. En el Ecuador está representada una especie que crece en todo el callejón interandino: *Ambrosia arborescens* Miller.



CHUQUIRAHUA

(*Chuquiraga jussieui*):

Esta planta posee propiedades diuréticas, estimulantes y reguladoras de los intestinos y el hígado. Los tallos, hojas y flores de esta planta, también se usan como cicatrizante, antiinflamatorio, balsámico, diurético y antiséptico de las vías urinarias y próstata.

- “esta solo hay en el páramo, me converso una amiguita que la mamá tiene cáncer ha estado localizado en el útero, que se le había hecho como espinillas en el útero y después le hizo como la coliflor, el esposo le indicaron que esta planta es muy buena para el cáncer, empezó a darle agua de esta planta y le desapareció esas bolitas, se le había limpiado por eso yo le tengo fe”,
- “es una planta diurética, se la prepara con agüita hervida en infusión, también sirve para el colesterol alto.”



TARAXACO

(*Taraxacum Officinale* Weber):

Hierva ruderal que se la conoce también como diente de león o amargón. El jugo extraído de sus hojas es cicatrizante y cura inflamación, circulación, diarrea, estreñimiento.



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

QUITO
ALCALDÍA