



SELVA VIVA

HERBOLARIO AMAZÓNICO





SELVA VIVA

HERBOLARIO AMAZÓNICO



Autores:

Alba Lucía Cuellar - Tikuna
 Benedicto Rodríguez Silva - Tikuna
 Bertha Coello - Tikuna
 Edilberto Laureano del Águila - Tikuna
 Elcidia Malafalla Puricho - Tikuna
 Francisca Paime Curico - Tikuna
 Gelimir Guedes - Tikuna
 Juan Gabriel Gómez Ahue - Tikuna
 José Becerra - Uitoto
 José Gregorio Vásquez - Tikuna
 José Joaquín Noriega - Tikuna
 Mauricio Laureano - Tikuna
 Orlando Noriega - Tikuna
 Ruperto Ahuanarí - Tikuna
 Teodoro Valerio Cayetano - Tikuna
 Ubaldo Valerio - Tikuna
 Valentina del Águila - Tikuna
 Wilson Laureano del Águila - Tikuna

Compiladora:

Paula S. Pavas-Garzón

Corrección de estilo:

Milena López Ángel

Diseño y diagramación:

Mariana Rodríguez López

Ilustración vectorial:

Mariana Rodríguez López
 Iván Bernal-Neira

Ilustración digital:

Diego Alejandro Quintero Candela

Fotografías:

Astrid L. Castro-Martínez
 Diana Trujillo
 Fernando Trujillo
 Jorge Cayetano Santos
 Mario Guerrero
 María Jimena Valderrama A.
 Milena López Ángel
 Paula S. Pavas-Garzón
 Pablo Ramos Henao
 iNaturalist

Cartografía y SIG

Juan David Palencia Rivera

Organizaciones involucradas:

Fundación Omacha, Fondo Noruego para los Derechos Humanos, National Geographic, Aticoya.

Cítese como:

Cuellar, A. L.; Rodríguez Silva, B.; Coello, B.; Laureano del Águila, E.; Malafalla Puricho, E.; Paime Curico, F.; Guedes, G.; Gómez Ahue, J. G.; Becerra, J.; Vásquez, J. G.; Noriega, J. J.; Laureano, M.; Noriega, O.; Ahuanarí, R.; Valerio Cayetano, T.; Valerio, U.; del Águila, V.; Laureano del Águila, W., (2026). Selva viva: Herbolario amazónico. (P. S. Pavas-Garzón, Comp.). Fundación Omacha. 160 Págs. Bogotá D.C.

ISBN DIGITAL:

978-628-7553-26-2





Agradecimientos

A la selva, madre sabia y generosa, por abrir su corazón verde y enseñarnos que cada hoja guarda un canto, cada raíz una historia, y cada flor un secreto de sanación. A las abuelas y abuelos del bosque, guardianes de la palabra y del remedio, por compartir con paciencia el conocimiento que no se escribe en libros, sino en la memoria del río y en el humo de la cocina. A las mujeres y hombres que cultivan, recolectan y preparan, por mantener viva la medicina del alma, esa que cura con el aroma, el tacto y la intención. A los espíritus de las plantas, por confiar en nuestras manos humanas y recordarnos que sanar también es escuchar. Y a todos los que acompañaron este camino, con lluvia o con sol, con esperanza y asombro, gracias por creer que en las raíces del bosque aún late la medicina del mundo.

Introducción

En el corazón del Amazonas, donde el bosque respira, canta y cura, las plantas conservan la memoria viva de los pueblos que lo habitan. En cada hoja, corteza o raíz se resguardan historias transmitidas por sabedores, guardianes del conocimiento ancestral que han aprendido a escuchar los mensajes de la selva. Las plantas amazónicas no solo sanan el cuerpo; también fortalecen la memoria cultural y el espíritu colectivo. Comprender sus propiedades implica reconocer que cada especie cumple un papel dentro del equilibrio del bosque y que su uso debe hacerse con responsabilidad, gratitud y moderación.

Este herbolario amazónico nace como un homenaje a esa sabiduría ancestral y como un esfuerzo por preservar el conocimiento que la selva ha compartido por generaciones. Reúne plantas medicinales utilizadas tradicionalmente por las comunidades del resguardo indígena Ticoya en Puerto Nariño, Amazonas para sanar el cuerpo y el espíritu, acompañadas de sus nombres en lengua materna, sus usos y las formas respetuosas en que deben ser recolectadas. En sus páginas se recogen las voces de quienes han

aprendido directamente del territorio: sabedores que curan con hojas y raíces, caminantes que reconocen el remedio en cada rincón verde y memorias que siguen habitando la tierra.

Más que un libro de plantas medicinales, este herbolario es un puente entre generaciones y un testimonio vivo del vínculo profundo entre las comunidades, su entorno y la ciencia. Aquí se entrelazan la tradición y el conocimiento, el bosque y la palabra, la enseñanza y el recuerdo. Cada receta, cada nombre y cada uso registrado guarda una historia compartida y un gesto de respeto hacia la tierra que alimenta y sana. Porque conservar las plantas es también conservar la cultura y la biodiversidad.

Este trabajo busca difundir la sabiduría ancestral y transmitirla a las nuevas generaciones del resguardo, para que no se pierda con el paso del tiempo. Que este herbolario sirva como guía, inspiración y recordatorio de que la medicina basada en plantas está viva, brota del suelo y florece cada vez que alguien escucha al bosque.

Paula S. Pavas-Garzón.



Prólogo

Mi nombre es Francisca Paimé, tengo 43 años, pertenezco al pueblo Tikuna, clan Cascabel, y vivo en la comunidad indígena Tico-ya. Desde los siete años inicié mi proceso de aprendizaje junto a mi difunta madre, quien era una sabedora de plantas medicinales, o como la llamamos aquí, una enfermera tradicional. Siempre que ella preparaba sus remedios, yo permanecía a su lado, asistiéndola en silencio, observando y memorizando cada movimiento, cada gesto, cada decisión. Así fue como aprendí y heredé su sabiduría.

Mi madre solo cursó hasta quinto de primaria, pero su conocimiento sobre las plantas era infinito. Fue ella quien me enseñó a cultivar, a tocar la tierra con respeto y a entender que sembrar también es una forma de cuidar la vida. Con el tiempo, mi curiosidad me llevó a preguntarme por qué muchas de las hierbas que ella cuidaba con tanto esmero no daban frutos para el alimento. Entonces me explicó que no todas las plantas están hechas para comerse, pero que todas tienen un propósito: algunas sanan el cuerpo y lo nutren,

mientras que otras fortalecen el espíritu, y por eso deben ser sembradas, protegidas y cuidadas.

Cada vez que alguien enfermaba, llegaba a nuestra casa buscando la sabiduría de mi madre. Ella escuchaba con atención, observaba el malestar y reconocía la enfermedad. Luego iba en busca de las plantas medicinales, las recolectaba con cuidado, las preparaba y entregaba la medicina al enfermo. Su labor no terminaba allí. Se levantaba temprano para visitar a la persona, acompañarla en su

proceso, regresar una y otra vez, hasta el día en que sanaba por completo. Ser enfermera tradicional era un compromiso profundo con la vida y con la comunidad.

Hoy soy yo quien acompaña los procesos de sanación de las personas, no solo desde el conocimiento aprendido, sino desde el compromiso espiritual y comunitario que implica ejercer la medicina tradicional. Este camino me ha dado el deber mayor de transmitir a los jóvenes los saberes necesarios para curar a los enfermos,

cuidar la vida y mantener el equilibrio entre el cuerpo, la mente, el territorio y la naturaleza. Creo firmemente que la medicina tradicional no es un don reservado a unos pocos, sino un conocimiento vivo que puede ser aprendido por cualquier persona dispuesta a escuchar, observar, respetar y formarse con disciplina y humildad. Enseñar este arte es asegurar la continuidad de nuestra cultura y fortalecer la autonomía de la comunidad, para que estos saberes no se pierdan, sino que sigan sanando a las generaciones presentes y futuras.

Para mí, el bosque y la chagra son una biblioteca viva. Sus conocimientos no están escritos en libros, sino en las plantas que crecen y se relacionan entre sí. Cada una tiene una forma, un color, un olor y un uso específico, y guarda un saber ligado al cuidado de la vida. Algunas plantas se utilizan para sanar el cuerpo, otras para calmar el espíritu o fortalecer la palabra. Todas, sin excepción, cumplen un propósito y hacen parte del equilibrio de la vida. Las plantas no hablan, pero sí comunican. Cuando las toco, me dicen: "Usted es mi madre; si quiere

curar a alguien, aquí estoy presente". Entonces me muestran el tratamiento, cuantas hojas debo tomar, como recolectarlas y de que manera prepararlas.

Este herbolario nace del deseo de transmitir, escuchar y practicar. De volver la mirada a la sabiduría y cuidar la memoria que habita en las comunidades amazónicas, en sus abuelas curanderas, en los recolectores del monte, en quienes aún confían en el poder sencillo de una infusión, de un baño, de una hoja macerada con respeto. Aquí se entrelazan saberes antiguos y

nuevas esperanzas. No se trata solo de recetas, sino de caminos que invitan a cuidar el cuerpo, la tierra y la memoria. Que este libro sirva como una herramienta de enseñanza de que la selva tiene la respuesta siempre, que nos cuida, que nos cura y que sobre todo su conservación es el camino.

Porque mientras haya plantas, habrá palabras para sanar. Y mientras escuchemos al bosque, el bosque seguirá hablándonos.

Francisca Paimé Curico.



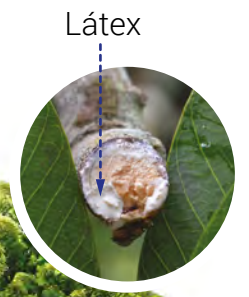
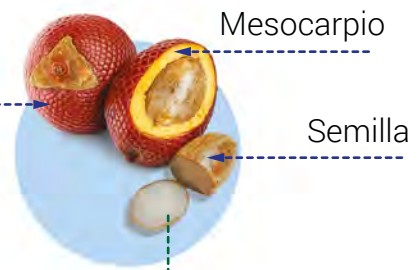
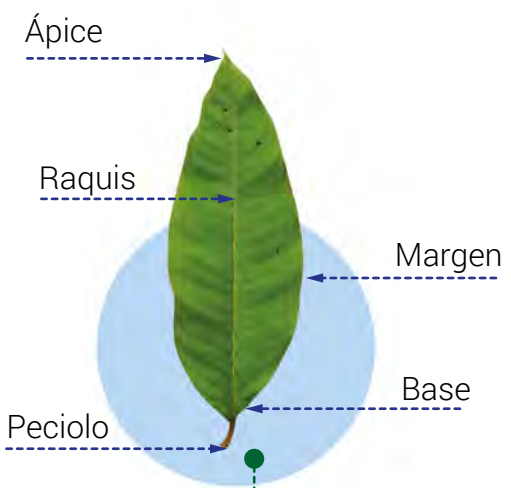
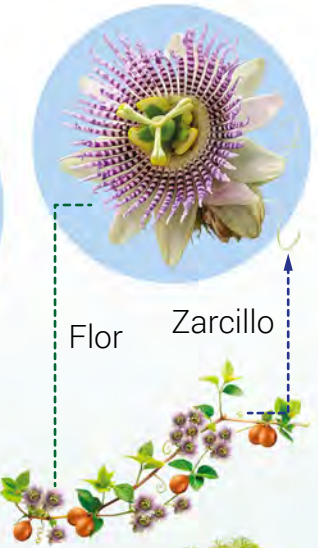
Mapa de contexto



Este mapa ubica a las comunidades del municipio de Puerto Nariño, donde florecen los saberes del herbolario. Cada punto señalado representa un lugar donde el conocimiento ancestral sobre las plantas medicinales sigue vivo, transmitido de generación en generación por sabedoras, sabedores y familias que cuidan del bosque.

Recorrer este mapa es acercarse a una red de vida, donde las plantas, las personas y el territorio se entrelazan para sostener la salud, la cultura y la identidad de la Amazonia. Aquí, el bosque no solo es hogar, sino farmacia viva, escuela y memoria. Las rutas que conectan estos lugares son también caminos de intercambio de conocimientos, prácticas de cuidado y respeto por la biodiversidad.

Contexto clásico de botánica



Hierba
Limoncillo
Cymbopogon citratus

Enredadera
Granadilla
Passiflora ligularis

Arbusto
Camu Camu
Myrciaria dubia

Árbol
Pichirina
Vismia macrophylla

Palma
Aguaje
Mauritia flexuosa

Árbol
Siringa
Hevea brasiliensis



Descargo responsabilidad de uso del Herbolario

Este herbolario ha sido elaborado con fines educativos, culturales y de preservación del conocimiento tradicional sobre el uso de plantas medicinales. Las recetas, recomendaciones y descripciones incluidas provienen de saberes ancestrales y experiencias comunitarias de los pueblos Tikuna del Trapecio Amazónico.

Este libro no reemplaza el consejo médico profesional.

El uso de las plantas aquí descritas debe hacerse con precaución y, de ser posible, con la guía de personas conocedoras o profesionales de la salud. Algunas especies pueden tener contraindicaciones, efectos secundarios o interacciones con medicamentos.

Ni las autoras, ni las personas que aportaron sus conocimientos, ni las instituciones que apoyan esta publicación, se hacen responsables por cualquier efecto adverso derivado del uso inadecuado o indiscriminado de la información contenida en este herbolario.

Recomendamos a cada lector o lectora consultar con profesionales médicos o fitoterapeutas antes de iniciar cualquier tratamiento basado en plantas.



Tabla de contenido

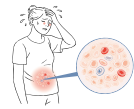
Creencias tradicionales



Mala suerte

24

Sistemas cardiovasculares y sanguíneos



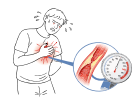
Anemia

32



Hemorragia postparto

37



Hipertensión

39

Sistema digestivo



Diarrea

41



Gastroenteritis

48



Hepatitis

51



Parásitos gastrointestinales

54

Sistema inmunológico e infeccioso



Fiebre

60



Malaria o paludismo

63



Tumores cancerígenos

71

Sistema osteomuscular



Dolores musculares localizados

73



Fracturas óseas

76



Inflamaciones generales

81



Reumatismo

88

Sistema reproductor



Anticonceptivos

93



Dolores de parto

99



Inducción de parto

103



Malestar postparto

105



Infecciones vaginales

108



Trastornos prostáticos

112

Sistema respiratorio



Congestión nasal

116



Neumonía

118



Resfriado general de niños

120



Tos

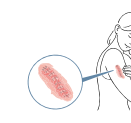
123



Tosferina

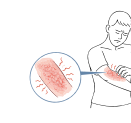
127

Sistema tegumentario (piel)



Cicatrización de heridas

132



Dermatitis

147



Picaduras de insectos

150

Sistema urinario (excretor)



Cálculos renales

152

Procesamiento de la materia prima

Aplicación directa:

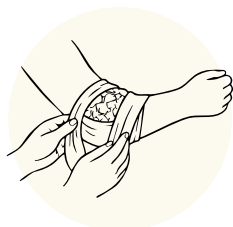
Usar la planta directamente sobre la zona afectada. Esta puede ser caliente o fría. Aquí se incluye frotar la planta o envolver las hojas sobre la zona afectada.



Baño: Cocinar la planta en agua para bañarse o lavar alguna parte del cuerpo; usar cuando esté tibia. Puede mezclarse con otras plantas.

Consumo directo:

Comer la planta tal como está, cruda o cocinada, sin mezclar con agua u otra preparación.



Cataplasma:

Colocar partes machacadas o cocidas de la planta en la zona afectada, envueltas en un paño.

Decocción:

Hervir una planta en agua durante 10 minutos y beber.



Extracto líquido:

Macerar y exprimir la planta para obtener un líquido concentrado, para beber.

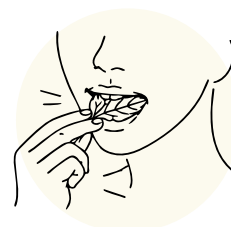


Infusión:

Verter agua caliente sobre la planta y reposar unos minutos, para beber.

Macerado:

Reposar la planta en agua o licor a temperatura ambiente durante varias horas o días, sin hervir, para beber.



Masticado:

Morder y masticar la planta fresca en la boca, sin tragarla, para extraer sus propiedades.

Tisana:

Hervir varias plantas durante 10 minutos, para beber.



Vaporización:

Cocinar la planta en agua y exponerse al vapor.

Guía de lectura

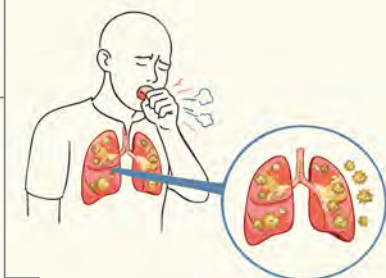
Sistema corporal al que pertenece

SISTEMA RESPIRATORIO

Dolencia

Número de página

Descripción de la dolencia



Neumonía

Infección o inflamación profunda de los pulmones, especialmente de los alveolos (los sacos donde se intercambia el oxígeno). Puede ser causada por bacterias, virus, hongos o inhalación de sustancias irritantes.

Básicamente, los pulmones se llenan de moco, pus o líquido, lo que dificulta respirar y oxigenar bien.

Dentro de los síntomas se presenta tos (seca o con flema amarilla/verdosa), fiebre, escalofríos, dificultad para respirar, fatiga intensa y respiración acelerada.

Selva viva - Herbolario Amazónico



SISTEMA RESPIRATORIO

Nombre común

Nombre en Tikuna

Nombre científico

Familia

119

Neumonia

Descripción del procesamiento

Tipo de procesamiento

Parte de la planta a utilizar

Hierba Luisa

Limoncillo

Nombre en Tikuna:
Naiyuate

Especie:
Cymbopogon sp.

Familia:
Poaceae

Procesamiento:
En un pocillo de agua hirviendo se agregan dos hojas y se dejan infusionar durante cinco minutos. La preparación puede beberse tres veces al día: al despertar, después del almuerzo y antes de acostarse. Si se desea, puede endulzarse con un poco de miel y se pueden agregar gotas de limón al gusto.



Mala suerte

La mala suerte es una condición caracterizada por la recurrencia percibida de eventos desfavorables en la vida cotidiana, acompañada de una sensación persistente de bloqueo, frustración y resultados adversos. Se manifiesta por la tendencia a experimentar contratiempos frecuentes, dificultades en la consecución de objetivos y una percepción de que las circunstancias externas actúan en contra del individuo.

Puede presentarse de forma transitoria o prolongada, y suele asociarse a estados de desmotivación, disminución de la percepción de control y fatiga emocional. En contextos cotidianos, se reconoce como una “racha negativa” que afecta tanto decisiones como resultados, generando la impresión de un patrón continuo de infortunio.



Cafetillo

Nombre en Tikuna:
Arawiribū
Especie:
Mouriri sp.
Familia:
Melastomataceae

Procesamiento:

En medio litro de licor se agrega un trozo de corteza y se deja macerar. La preparación se tiene que conservar en la nevera durante al menos quince días. Tradicionalmente se bebe una pequeña copa antes de dormir hasta que se acabe la preparación.



Hoja de Chulo

Nombre en Tikuna:
Túruka
Especie:
Solanum obliquum
Familia:
Solanaceae

Procesamiento:

Para este baño se hierven dos litros de agua con siete hojas durante al menos diez minutos. Luego del baño habitual, la decocción puede aplicarse sobre el cuerpo mientras se frota suavemente y se repite: “*la saladera sale de mí con este baño*”. Se recomienda no enjuagar.



Papaya de Monte

Papailla

Nombre en Tikuna:
Popayashiku
Especie:
Jacaratia digitata
Familia:
Caricaceae

Procesamiento:

Este baño se prepara hirviendo dos litros de agua con nueve hojas durante al menos quince minutos. Después del baño habitual, la preparación puede aplicarse sobre el cuerpo mientras se frota suavemente y se repite: “*la saladera sale de mí con este baño*”. Se recomiendan no enjuagar.



Patiquiña

Nombre en Tikuna:

Shēriwa

Especie:

Dieffenbachia cf. seguine

Familia:

Araceae

Procesamiento:

Tradicionalmente se recolectan nueve hojas de la planta procurando evitar mirarla mientras se hace. Las hojas se anudan y se hierven en dos litros de agua durante diez minutos. Después del baño habitual, la preparación se aplica sobre el cuerpo mientras se frota suavemente y se repite: “*la saladera sale de mí con este baño*”.



Tabaquillo

Nombre en Tikuna:

Especie:

Solanum sessile

Familia:

Solanaceae

Procesamiento:

Este baño se prepara hirviendo dos litros de agua con siete hojas y siete flores de la planta, junto con un puñado de hojas de morerú, anica y ají malagueto, durante diez minutos. Después del baño habitual, se finaliza con una vaporización corporal mientras se repite: “*la saladera sale de mí*”.



Tangarana

Nombre en Tikuna:
Conuwa
Especie:
Triplaris americana
Familia:
Polygonaceae

Procesamiento:

Para este tratamiento se cubren los ojos y los oídos con algodón. La persona abraza el árbol y permite que al menos diez hormigas piquen el cuerpo.

Tradicionalmente se pide la asistencia de un abuelo sabedor del territorio.



Canilla de Vieja

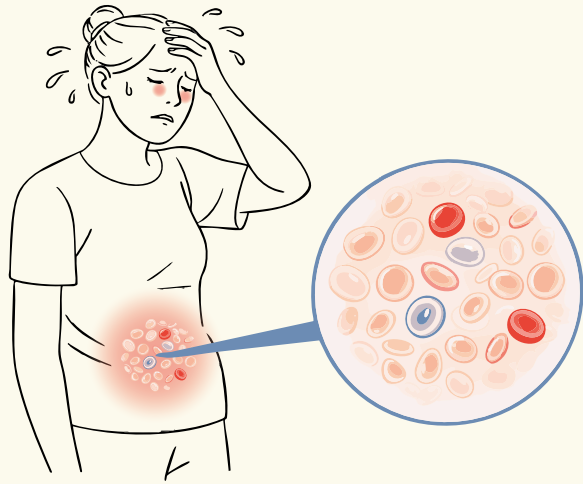
Nombre en Tikuna:
ShiShikū
Especie:
Zygia inaequalis
Familia:
Fabaceae

Procesamiento:

Se cortan cinco flores abiertas de la planta para extraer el néctar y se consume directamente.

Este tratamiento se utiliza como mecanismo esporádico de prevención.





Anemia

Condición en la que la sangre tiene menos glóbulos rojos o menos hemoglobina de lo normal, lo que hace que el cuerpo reciba menos oxígeno del que necesita.

La anemia aparece cuando la sangre se “debilita”, y por eso la persona se siente cansada, pálida y sin energía.

La hemoglobina —una sustancia dentro de los glóbulos rojos— es la que lleva el oxígeno a todo el cuerpo; cuando falta, el cuerpo no funciona bien.

Los síntomas incluyen cansancio o debilidad constante, palidez en la piel o labios, mareos o dolores de cabeza y uñas quebradizas o caída del cabello.

Advertencia:

Además de estos tratamientos, consuma alimentos ricos en hierro como hígado, carnes rojas, lentejas, frijoles, espinaca, plátano verde y yuca. Evite el café después de comer, ya que reduce la absorción del hierro.

Si los síntomas persisten o empeoran, acuda al centro de salud para un examen de sangre y suplementación farmacéutica.



Achote

Nombre en Tikuna:

Ūtã

Especie:

Bixa orellana

Familia:

Bixaceae

Procesamiento:

En tres pocillos de agua caliente se coloca el cogollo con las flores de la planta para preparar una infusión. Tradicionalmente se bebe un pocillo de esta infusión tres veces al día: al despertar, después del almuerzo y antes de acostarse. El tratamiento se debe realizar a diario hasta sentir mejoría.



Borojó

Nombre en Tikuna:
Echikū
Especie:
Alibertia patinoi
Familia:
Rubiaceae

Procesamiento:

Se extrae la pulpa de un fruto y se exprime en un colador para obtener el zumo. Este se puede beber tres veces al día: al despertar, después del almuerzo y antes de acostarse.



Camu Camu

Nombre en Tikuna:
Kumū Kumū
Especie:
Myrciaria dubia
Familia:
Myrtaceae

Procesamiento:

La corteza se cocina por al menos diez minutos en tres pocillos de agua para obtener una decocción de la cual se bebe un pocillo tres veces al día: al despertar, después del almuerzo y antes de acostarse. El tratamiento se debe realizar a diario hasta sentir mejoría.



Mil Pesos

Mil peso

Nombre en Tikuna:
Dü

Especie:
Oenocarpus bataua

Familia:
Arecaceae

Procesamiento:

Un racimo de frutos limpio se coloca en agua caliente durante veinte minutos y se deja reposar hasta que se ablanden. Luego se retira el agua y los frutos se maceran con un utensilio duro (un vaso o botella de vidrio), hasta obtener el zumo. Este se conserva refrigerado y se consume un vaso al día.



Hemorragias post-parto

Sangrado excesivo que ocurre después del nacimiento del bebé, generalmente dentro de las primeras 24 horas (hemorragia primaria), aunque también puede darse días o semanas después (hemorragia secundaria).

Advertencia:

Este tratamiento se puede proporcionar como ayuda, sin embargo, no reemplaza un tratamiento médico.

La hemorragia post-parto es una emergencia médica.

Timarewa

Nombre en Tikuna:

Especie:

Casearia corymbosa

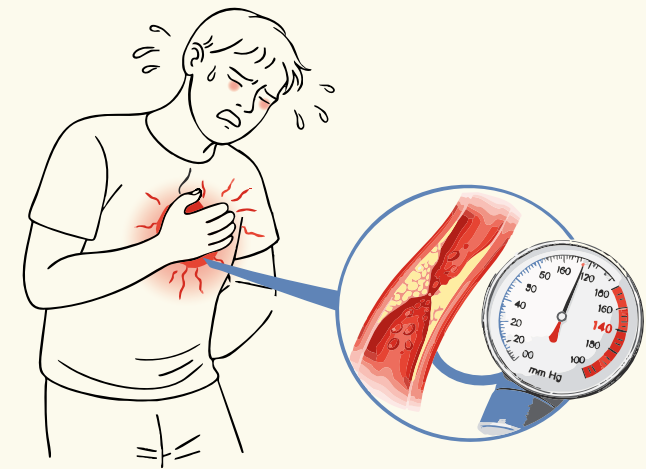
Familia:

Salicaceae

Procesamiento:

Se corta un trozo de corteza en el sentido en que sale el sol y se cocina en un pocillo de agua durante al menos diez minutos. Luego se deja enfriar la decocción y se bebe un sorbo cada quince minutos.

No se debe ingerir más de un pocillo al día.



Hipertensión

Ocurre cuando la presión de la sangre dentro de las arterias está más alta de lo normal. Es una condición común que no siempre da síntomas, pero puede dañar el corazón, riñones y vasos sanguíneos con el tiempo.

Algunos síntomas relacionados pueden ser: dolor de cabeza, zumbidos en los oídos, mareos, visión borrosa, palpitaciones y cansancio.

Hierba Luisa

Limoncillo

Nombre en Tikuna:

Naiyuate

Especie:

***Cymbopogon* sp.**

Familia:

Poaceae

Procesamiento:

En un pocillo de agua hirviendo se coloca un puñado de hojas y se deja infundir hasta que el agua tome un color verde-amarillento, la preparación puede beberse desde un pocillo al día hasta uno después de cada comida según recomienda el médico tradicional.



Diarrea

Alteración del sistema digestivo que se caracteriza por tener deposiciones (heces) líquidas o muy blandas, con mayor frecuencia de lo normal; a veces van acompañadas de dolor de estómago, cólicos, gases o malestar general.

Las causas más comunes incluyen infecciones por bacterias, virus o parásitos (presentes en agua o alimentos contaminados), consumo de alimentos en mal estado o mal lavados, estrés o ansiedad.

Amacizo

Amaciza

Nombre en Tikuna:

Tatūne

Especie:

Erythrina fusca

Familia:

Fabaceae

Procesamiento:

Un trozo de corteza se hierve por al menos 10 minutos en medio pocillo de agua para preparar una decocción que se bebe tibia. También puede macerarse con tres hojas para extraer su líquido y consumirlo. Tradicionalmente, se recomienda tomar solo medio pocillo pequeño en una única ocasión por tratamiento.



Caimo

Caimito

Nombre en Tikuna:

Taü

Especie:

Pouteria caimito

Familia:

Sapotaceae

Procesamiento:

Se hierven cinco hojas de caimo y algunas astillas de canela en un pocillo de agua por al menos diez minutos o hasta que tome color café. La mezcla se deja entibiar antes de consumirse. Se recomienda beber únicamente un pocillo en una sola ocasión.



Guayaba

Nombre en Tikuna:
Oracha
Especie:
Psidium guajava
Familia:
Myrtaceae

Procesamiento:

Se macera el cogollo de las flores con el fin de extraer su líquido. Este puede consumirse en frío, tomando medio pocillo pequeño en una única ocasión.

Si los síntomas persisten se recomienda consumir el fruto directamente o preparan un jugo sin azúcar.



Huacapurana

Wacapurana / Acapurana /
Cumandá / Chimbillo bravo

Nombre en Tikuna:
Wokapurana
Especie:
Campsandra aff. angustifolia
Familia:
Fabaceae

Procesamiento:

Para esta preparación se macera el cogollo de las hojas con el fin de extraer su líquido. Este puede consumirse en frío, tomando un copa pequeña en una única ocasión.



Urucurana

Palometa Wayo

Nombre en Tikuna:

Ourane

Especie:

Alchornea cf. triplinervia

Familia:

Euphorbiaceae

Procesamiento:

Se hiere un pocillo de agua con cinco hojas del árbol previamente lavadas. La mezcla se deja entibiar antes de consumirse. Tradicionalmente se recomienda beber un pocillo en una única ocasión.



Palo Moneda

Nombre en Tikuna:

Aukū

Especie:

Albizia subdimidiata

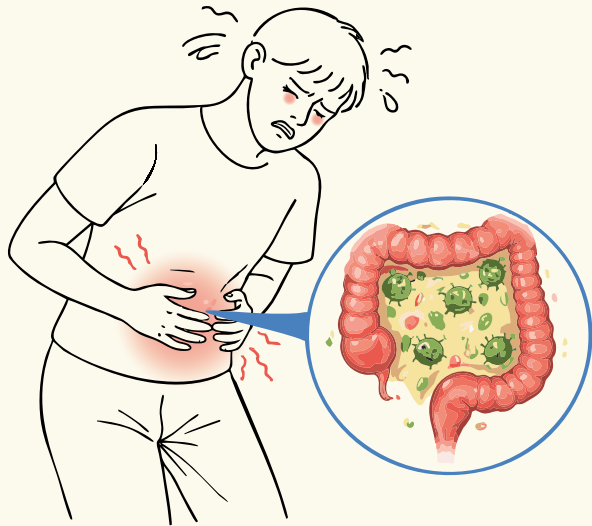
Familia:

Fabaceae

Procesamiento:

Para esta preparación se hierven tres trozos de la corteza del árbol en un pocillo de agua. La mezcla se deja entibiar antes de consumirse y se recomienda beber un pocillo en una única ocasión.





Gastroenteritis

Inflamación del estómago y los intestinos, generalmente causada por una infección viral, bacteriana o parasitaria, que produce diarrea, dolor abdominal, náuseas, vómito y fiebre.

Es lo que muchas personas llaman “infección estomacal” o “diarrea con vómito”. Ocurre cuando algo que comemos o bebemos está contaminado, o cuando un virus entra al cuerpo y afecta el sistema digestivo.

Advertencia:

Además de este tratamiento debe beber líquidos constantemente como agua o suero de hidratación oral, evitar alimentos grasosos o muy condimentados y no tomar ningún antibiótico sin prescripción médica.

Guayaba de Agua

Guayaba de Baja

Nombre en Tikuna:

Omacha Shikü

Especie:

Psidium acutangulum

Familia:

Myrtaceae

Procesamiento:

Se cocinan cuatro trozos de corteza hasta obtener un líquido de color rojizo. La preparación puede beberse tres veces al día: una al despertar, otra después del almuerzo y otra antes de acostarse.

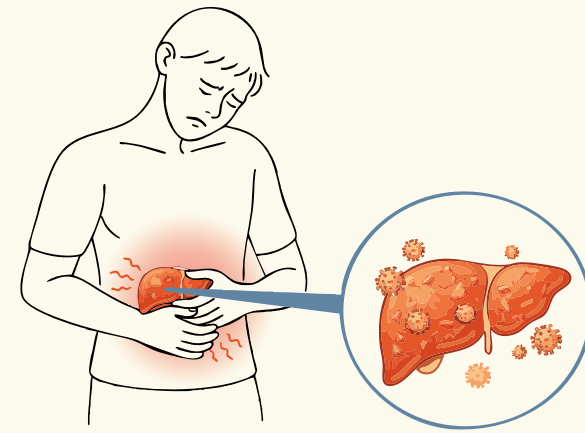


Sacha Jergón

Nombre en Tikuna:
Atape
Especie:
***Dracontium* sp.**
Familia:
Araceae

Procesamiento:

Se prepara un macedo con la raíz completa y previamente lavada de la planta hasta obtener el extracto líquido. También se puede preparar un batido con un trozo de la raíz con un pocillo de agua. Estos se consumen en un pocillo, en una única ocasión.



Hepatitis

Es una inflamación del hígado, un órgano vital que se encarga de filtrar toxinas, procesar nutrientes y producir sustancias esenciales para el cuerpo. Esta inflamación puede ser causada por diferentes factores, entre ellos: virus (hepatitis A, B, C, D y E), consumo excesivo de alcohol, ciertos medicamentos o sustancias tóxicas, trastornos autoinmunes, donde el cuerpo ataca por error al hígado.

Se presentan algunos síntomas como cansancio extremo, náuseas o vómito, dolor abdominal (especialmente en la parte superior derecha), pérdida de apetito, ictericia (color amarillo en la piel y los ojos), orina oscura y heces claras.

Advertencia:

Esto es un apoyo en el tratamiento de la hepatitis y puede contribuir al bienestar general y al fortalecimiento del hígado; sin embargo, este tratamiento no reemplaza la atención ni el diagnóstico médico profesional. Es fundamental que su uso se realice de forma complementaria y bajo orientación adecuada, especialmente en enfermedades como la hepatitis, que pueden tener complicaciones graves si no se manejan correctamente.

Remo Caspi

Remo Caspe

Nombre en Tikuna:

Ñumane

Especie:

Aspidosperma excelsum

Familia:

Apocynaceae

Procesamiento:

Se hierve un pocillo de agua con cuatro trozos pequeños de la corteza del árbol y puede beberse una vez al día hasta sentir mejoría. Si los síntomas no cesan, se recomienda acudir a un médico tradicional.



Wiririma

Huiririma

Nombre en Tikuna:

Huiririma

Especie:

Astrocaryum ferrugineum

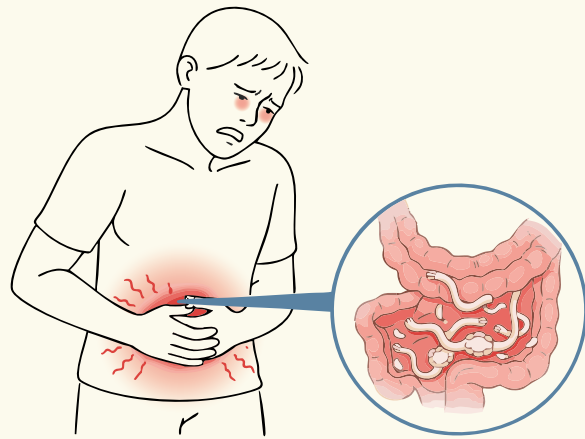
Familia:

Areaceae

Procesamiento:

Se hierve un trozo grande de corteza en tres pocillos de agua y se consume tres veces al día: en la mañana, después del almuerzo y antes de dormir. Tradicionalmente se toma por al menos tres días; si los síntomas persisten, se recomienda acudir a un médico tradicional.





Parásitos gastrointestinales

Son organismos que entran al cuerpo —por alimentos o agua contaminada, o por falta de higiene— y se quedan en el estómago o en los intestinos, donde se alimentan de los nutrientes del cuerpo y pueden provocar dolor o hinchazón del abdomen, diarrea o estreñimiento, picazón anal, pérdida del apetito o peso, cansancio y palidez (por falta de nutrientes).



Bambú

Nombre en Tikuna:

Especie:

Bambusa sp.

Familia:

Poaceae

Procesamiento:

Se corta una vara de la planta y se extrae la pulpa del interior. Esta se macera en un colador hasta extraer su líquido, del cual se bebe medio pocillo en una única ocasión.



Mata Pasto

Nombre en Tikuna:
Matūpata
Especie:
Senna reticulata
Familia:
Fabaceae

Procesamiento:

Se cocinan en agua siete flores de la misma planta en un pocillo de agua durante diez minutos para obtener una decocción.

Esta se bebe en un pocillo una vez al día a la misma hora durante tres días, preferiblemente antes de acostarse.



Ojé

Oje / Chibecha

Nombre en Tikuna:
Potá
Especie:
Ficus insipida
Familia:
Moraceae

Procesamiento:

Se cocina la corteza en un pocillo de agua durante al menos diez minutos para obtener una decocción. Esta se bebe una vez preferiblemente antes de acostarse.



Yarina

Tagua

Nombre en Tikuna:

Gūmushí

Especie:

Phytelephas macrocarpa

Familia:

Arecaceae

Procesamiento:

Se colocan cinco frutos en agua caliente por 20 minutos y se dejan reposar. Al ablandarse, se retira el agua y se maceran hasta obtener el extracto, que se consume en medio pocillo, una sola vez, preferiblemente antes de dormir.



Zurba

Barca / Sorba

Nombre en Tikuna:

Nechi

Especie:

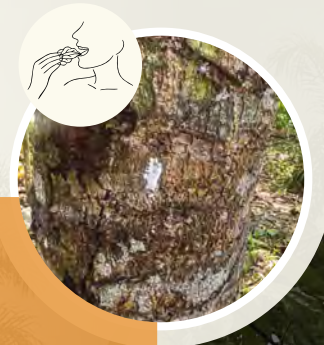
Caouma macrocarpa

Familia:

Apocynaceae

Procesamiento:

Se realiza un corte en forma de "V" en la corteza del árbol para recolectar diez gotas de resina en una totuma. Estas se toman de inmediato una sola vez.



Este tratamiento debe realizarse con la orientación de un médico tradicional, ya que la resina puede causar irritaciones o ser tóxica si no se usa en la dosis adecuada para cada caso.



Fiebre

Es el aumento de la temperatura corporal por encima de 38 °C, como respuesta del cuerpo ante una infección, inflamación u otra causa. Puede estar acompañado de otros síntomas como escalofríos, dolor de cabeza, debilidad física, pérdida del apetito y dolor muscular.



Catawa

Catawa Negra

Nombre en Tikuna:

Ucayiwa

Especie:

Hura crepitans

Familia:

Euphorbiaceae

Procesamiento:

En una olla con dos litros de agua se agregan las hojas de una rama pequeña (sin la parte leñosa) y se dejan hervir durante al menos diez minutos para obtener la decocción. Luego del baño habitual con agua fría, se finaliza con una vaporización corporal utilizando esta preparación.

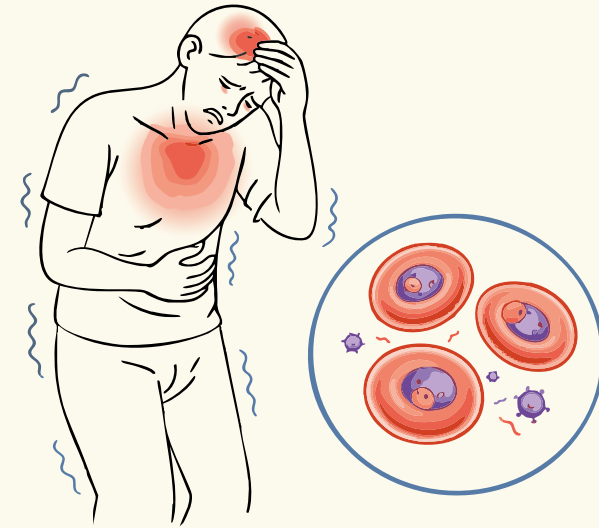


Malva

Nombre en Tikuna:
Malba
Especie:
Malachra alceifolia
Familia:
Malvaceae

Procesamiento:

En una olla con un litro de agua se agregan algunas hojas y se dejan hervir durante al menos diez minutos. Cuando el agua toma color verde, se bebe un pocillo cada dos horas hasta que la fiebre calme.



Malaria o paludismo

Es una enfermedad potencialmente grave causada por parásitos del género *Plasmodium*, transmitida por la picadura de hembras infectadas del mosquito *Anopheles*, activo principalmente durante la noche. En el cuerpo humano, el parásito se multiplica en el hígado y luego infecta los glóbulos rojos, causando los síntomas. En casos graves, puede afectar órganos vitales y provocar anemia severa, daño cerebral o la muerte, especialmente en niños, mujeres embarazadas y adultos mayores.

Los síntomas más comunes incluyen fiebre alta intermitente, escalofríos, sudoración, dolor de cabeza, dolores musculares y articulares, náuseas, vómito y debilidad extrema.

Advertencia:

Estos tratamientos pueden aliviar algunos síntomas, como la fiebre o el malestar general, pero no sustituyen el diagnóstico ni el tratamiento médico. La malaria es una enfermedad grave que requiere atención profesional y medicamentos específicos. Ante cualquier signo de malaria, es fundamental acudir a un centro de salud para obtener diagnóstico y tratamiento.

Coco

Nombre en Tikuna:
Coco
Especie:
Cocos nucifera
Familia:
Arecaceae

Procesamiento:

Se prepara una infusión agregando un trozo de corteza en tres pocillos de agua. Esta puede beberse tres veces al día: en la mañana al despertar, al mediodía después del almuerzo y la última antes de acostarse. Se continúa su consumo por un mínimo de tres días.



Cedro Rojo

Cedro

Nombre en Tikuna:
Ocayiya
Especie:
Cedrela odorata
Familia:
Meliaceae

Procesamiento:

Se realiza una vaporización corporal utilizando dos trozos de corteza y siete raíces de Asái cocinados en un litro de agua por al menos diez minutos. Tradicionalmente se realiza en las noches, justo antes de acostarse.



Cedro Blanco

Cedro / Cedro de hoja grande

Nombre en Tikuna:

Ocayiwa

Especie:

***Xylopia* sp.**

Familia:

Annonaceae

Procesamiento:

Se prepara una infusión agregando un trozo de corteza en tres pocillos de agua hirviendo. Esta puede beberse tres veces al día: en la mañana al despertar, al mediodía después del almuerzo y la última antes de acostarse. Tradicionalmente se continúa su consumo por un mínimo de tres días.



Escalera de Motelo

Escalera de Morrocoy

Nombre en Tikuna:

D~obü' arü to~one

Especie:

Schnella* cf. *kunthiana

Familia:

Fabaceae

Procesamiento:

Se prepara una infusión agregando un trozo de corteza en tres pocillos de agua hirviendo. Esta puede beberse tres veces al día: en la mañana al despertar, al mediodía después del almuerzo y la última antes de acostarse. Tradicionalmente se continúa su consumo por un mínimo de tres días.



Remo Caspi

Remo Caspe

Nombre en Tikuna:

Ñumane

Especie:

Aspidosperma excelsum

Familia:

Apocynaceae

Procesamiento:

La decocción se prepara hirviendo un trozo de corteza previamente lavada en tres pocillos de agua. Se consume un pocillo tres veces al día: en la mañana, después del almuerzo y antes de acostarse, durante al menos tres días.



Wiririma

Huiririma

Nombre en Tikuna:

Huiririma

Especie:

Astrocaryum ferrugineum

Familia:

Areaceae

Procesamiento:

La decocción se prepara hirviendo un trozo de corteza previamente lavada en tres pocillos de agua. Se consume un pocillo tres veces al día: en la mañana, después del almuerzo y antes de acostarse, durante al menos tres días.



Acapú

Huacapú / Acapú Negro

Nombre en Tikuna:

Especie:

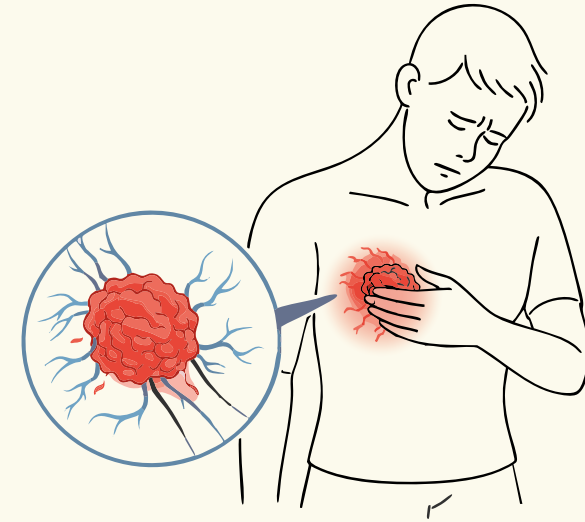
Minquartia guianensis

Familia:

Olacaceae

Procesamiento:

Se macera un trozo de corteza hasta obtener el zumo y luego se cuele la preparación. De esta, se consume una cucharada una vez al día en la mañana, hasta sentir mejoría.



Tumores cancerígenos

Es una masa o crecimiento de células anormales que tiene la capacidad de invadir tejidos cercanos y propagarse a otras partes del cuerpo.

Nuestro cuerpo está hecho de millones de células que crecen, se dividen y mueren de forma ordenada. Pero cuando algo altera ese proceso —por ejemplo, una mutación o daño en el ADN—, las células comienzan a multiplicarse sin control y forman un tumor.

Cuando ese tumor tiene la capacidad de dañar otros órganos o extenderse, se le llama cancerígeno o maligno.

Advertencia:

La detección temprana de tumores es clave para mejorar las posibilidades de curación o control de la enfermedad, por lo que son fundamentales los chequeos médicos, la autoexploración y la consulta ante cualquier cambio en el cuerpo. El uso de plantas medicinales puede apoyar el bienestar y aliviar algunos síntomas, pero debe realizarse con precaución y bajo acompañamiento médico o de un especialista en salud tradicional, ya que no reemplaza los tratamientos profesionales y puede generar riesgos si se usa sin orientación adecuada.

Amacizo

Amaciza

Nombre en Tikuna:

Tatüne

Especie:

Erythrina fusca

Familia:

Fabaceae

Procesamiento:

Se prepara una cataplasma machacando la corteza hasta formar una pasta. Esta se coloca sobre la zona afectada y se venda.

Tradicionalmente se recomienda mantener el cataplasma durante al menos dos horas y se repite su aplicación mínimo dos veces al día.



Dolores musculares localizados



Molestia o sensación dolorosa que se siente en los músculos del cuerpo. Puede ser leve o intenso. Este tipo de dolor puede tener muchas causas; entre las más comunes se encuentran:

Tensión o esfuerzo excesivo:	Después de hacer ejercicio intenso o movimientos repetitivos.
Lesiones o golpes:	Como desgarros, torceduras o caídas.
Estrés o tensión emocional:	Que causa rigidez muscular, especialmente en cuello, hombros o espalda.
Falta de descanso o mala postura:	Que sobrecarga los músculos sin darles tiempo de recuperación.

Advertencia:

Estos tratamientos están dirigidos específicamente al alivio de dolores musculares localizados, es decir, aquellos que se presentan en una zona específica del cuerpo como cuello, espalda, hombros, brazos o piernas. Su aplicación ayuda a reducir la tensión muscular, disminuir la inflamación y aliviar la sensación de dolor o molestia en el área afectada, favoreciendo una recuperación más rápida y confortable.

Ortiga

Nombre en Tikuna:

Especie:

Urtica cf. baccifera

Familia:

Urticaceae

Procesamiento:

Las flores frescas se frota sobre la zona afectada una vez al día. Tradicionalmente se continúa el tratamiento hasta que el dolor calme.

Advertencia:

Puede causar sarpullido (enrojecimiento, granitos, manchas, ampollas o descamación). Puede causar picazón, ardor, dolor o sensación de calor.



Ceiba

Nombre en Tikuna:

Wóchine

Especie:

Ceiba pentandra

Familia:

Malvaceae

Procesamiento:

Se prepara una cataplasma machacando las hojas hasta formar una pasta, que se coloca tibia sobre la zona afectada y se venda una vez al día. Tradicionalmente se continúa el tratamiento hasta que el dolor calme.





Fracturas óseas

Ruptura total o parcial de un hueso del cuerpo. Ocurre cuando una fuerza (como un golpe, caída o accidente) es más fuerte de lo que el hueso puede resistir.

Advertencia:

Las plantas medicinales pueden ayudar a desinflamar o aliviar el dolor, y en casos se ha visto la total mejoría de la fractura; sin embargo, estas no reemplazan el tratamiento médico ni el proceso de inmovilización.

Una fractura siempre requiere atención profesional para que el hueso suelde bien y no queden secuelas.



Pan de Árbol

Pandisho

Nombre en Tikuna:

Ponshane

Especie:

Artocarpus altilis

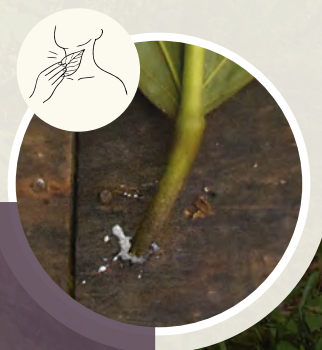
Familia:

Moraceae

Procesamiento:

Se aplica una pequeña cantidad de látex directamente sobre el área afectada y luego se venda la zona.

Tradicionalmente se repite el procedimiento cada noche, pidiéndole al árbol por la mejoría. El látex se extrae realizando un corte en forma de "V" en la corteza con el machete.



Este tratamiento debe realizarse con la orientación de un médico tradicional, ya que el látex puede causar irritaciones o ser tóxico si no se usa en la dosis adecuada para cada caso.

Renaco

Nombre en Tikuna:

Pá inū

Especie:

Ficus trigona

Familia:

Moraceae

Procesamiento:

Se abre una raíz colgante y se pasa el cuerpo por su centro mientras se pide por la mejoría. Luego se ata con cuerda de chambira y se aplica el látex sobre el área afectada, cubriéndola. Cada noche se regresa a la raíz para pedir sanación y reapplica el látex hasta que esta se cierre y deje de exudar.



Este tratamiento debe realizarse con la orientación de un médico tradicional, ya que el látex puede causar irritaciones o ser tóxico si no se usa en la dosis adecuada para cada caso.

Renaquillo

Nombre en Tikuna:

Especie:

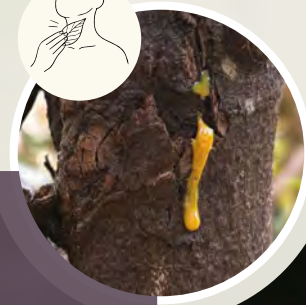
Garcinia macrophylla

Familia:

Clusiaceae

Procesamiento:

Se aplica una pequeña cantidad de resina directamente sobre el área afectada y luego se venda la zona. Tradicionalmente se repite el procedimiento cada noche, pidiéndole al árbol por la mejoría. La resina se extrae realizando un corte en forma de "V" en la corteza con el machete.



Este tratamiento debe realizarse con la orientación de un médico tradicional, ya que la resina puede causar irritaciones o ser tóxica si no se usa en la dosis adecuada para cada caso.

Suelda con Suelda

Mierda de Pajarito

Nombre en Tikuna:

Especie:

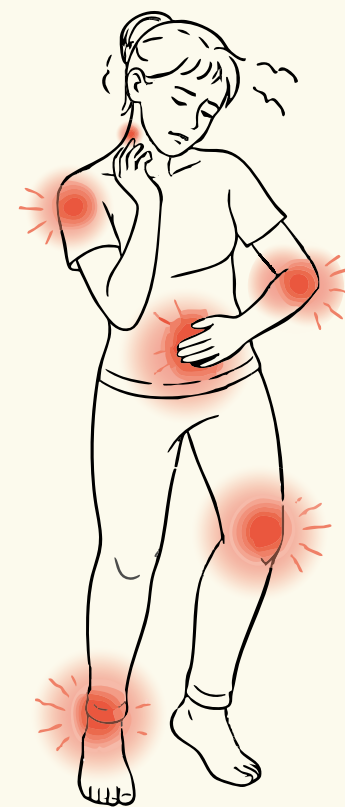
Phoradendron quadrangulare

Familia:

Viscaceae

Procesamiento:

Se maceran varias hojas de la planta junto con un trozo de corteza de renaco de altura y se deja la preparación serenar a la luz de la luna durante una noche. Luego se coloca en una tela tibia y se envuelve la zona afectada. Tradicionalmente se repite cada mañana hasta notar mejoría.



Inflamaciones generales

Es una respuesta natural del sistema inmunológico frente a una agresión, como una infección, golpe o enfermedad. Puede afectar una parte del cuerpo o, en algunos casos, ser más extendida. Los síntomas comunes incluyen enrojecimiento, dolor, calor en la zona afectada e hinchazón.

Amacizo

Amaciza

Nombre en Tikuna:

Tatūne

Especie:

Erythrina fusca

Familia:

Fabaceae

Procesamiento:

La decocción se prepara cocinando un trozo de corteza previamente lavada en un pocillo de agua. Esta se bebe tibia una vez al día antes de acostarse, cada noche hasta que note mejoría.



Capinurí

Nombre en Tikuna:

Kópimüre

Especie:

Maquira coriacea

Familia:

Moraceae

Procesamiento:

El látex se aplica directamente sobre la zona afectada durante la noche y luego se venda el área. Tradicionalmente se recomienda repetir el procedimiento una vez al día hasta sentir alivio. Para obtener el látex, se realiza un corte en forma de "V" en la corteza con el machete.



Este tratamiento debe realizarse con la orientación de un médico tradicional, ya que el látex puede causar irritaciones o ser tóxico si no se usa en la dosis adecuada para cada caso.

Malva

Nombre en Tikuna:
Malba
Especie:
Malachra alceifolia
Familia:
Malvaceae

Procesamiento:

Se prepara un baño con hojas hervidas en agua hasta obtener la decocción. Con esta se realiza un baño tibio cada noche antes de acostarse durante una semana. La zona afectada puede vendarse con las hojas cocidas. Se recomienda no enjuagar.



Santa María

Nombre en Tikuna:
Dū'atu
Especie:
Piper peltatum
Familia:
Piperaceae

Procesamiento:

La cataplasma se prepara machacando hojas curadas hasta formar una pasta, que se coloca tibia sobre un paño limpio y se aplica en la zona afectada, cubriéndola. Tradicionalmente se repite cada noche hasta mejorar, vendando la zona con el mismo macerado.



Tamara

Támara

Nombre en Tikuna:

Tépiüne

Especie:

Cratevea tapia

Familia:

Capparaceae

Procesamiento:

La cataplasma se prepara machacando hojas curadas hasta formar una pasta, que se aplica tibia sobre un paño limpio en la zona afectada, cubriéndola. Tradicionalmente se repite cada noche hasta sentir mejoría, vendando la zona con el mismo macerado.



Yirua

Tagua

Nombre en Tikuna:

Yirua

Especie:

Cayaponia glandulosa

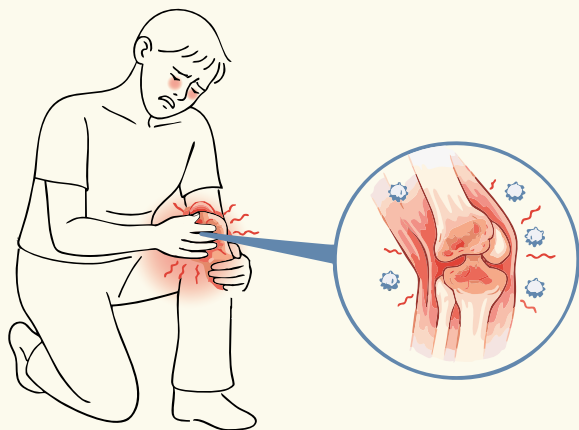
Familia:

Cucurbitaceae

Procesamiento:

La cataplasma se prepara machacando hojas frescas hasta formar una pasta, que se aplica sobre un paño limpio en la zona afectada, cubriéndola. Tradicionalmente se repite cada noche hasta sentir mejoría, vendando la zona con el mismo macerado."





Reumatismo

Es un término tradicional que se usa para describir dolor, inflamación o rigidez en las articulaciones, músculos o tejidos alrededor de los huesos.

No es una sola enfermedad, sino un conjunto de síntomas que pueden tener muchas causas.

Los síntomas más comunes incluyen dolor en articulaciones (rodillas, manos, codos, hombros), rigidez, hinchazón ligera, sensación de calor en las articulaciones, dolor muscular generalizado y dificultad para mover las articulaciones en frío o humedad.



Uña de Gato Blanco

Nombre en Tikuna:

Especie:

Uncaria guianensis

Familia:

Rubiaceae

Procesamiento:

La vaporización se prepara hirviendo dos trozos de corteza en un litro de agua hasta obtener la decocción. Luego se expone el cuerpo al vapor, cubriéndolo con una tela para concentrarlo. Tradicionalmente se realiza cada noche antes de dormir hasta sentir mejoría.



Chuchuwasa

Chuchuhuasi

Nombre en Tikuna:

Shshuwasa

Especie:

Maytenus laevis

Familia:

Celastraceae

Procesamiento:

En medio litro del licor se agrega un trozo de corteza y se deja macerar. La preparación se tiene que conservar en la nevera durante al menos quince días. Tradicionalmente se bebe una pequeña copa antes de dormir hasta que el dolor disminuya.



Wairuro

Morubeta

Nombre en Tikuna:

Especie:

Ormosia cf. lewisi

Familia:

Fabaceae

Procesamiento:

Se prepara un baño hirviendo dos litros de agua con hojas de la planta, corteza de chuchuwasa, una copa de cloro, una raíz de jengibre pelada y astillas de canela. Se aplica en la noche antes de acostarse y se complementa frotando las plantas cocidas en las zonas con dolor.



Hoja de Palometa

Nombre en Tikuna:

Especie:

Peperomia aff. serpens

Familia:

Piperaceae

Procesamiento:

La decocción se prepara cocinando al menos seis hojas previamente lavadas en dos pocillos de agua. Se debe beber tibia en un pocillo en la mañana al despertar y otro en la noche antes de acostarse.



Anticonceptivos

Son métodos que se usan para evitar un embarazo, ya sea evitando la ovulación, impidiendo que el espermatozoide llegue al óvulo o evitando la implantación.

Se recomienda el uso de la medicina tradicional como complemento a los métodos médicos prescritos por un especialista en la salud reproductiva.

Siempre consulte con su médico el uso de medicina tradicional.

Renaco

Nombre en Tikuna:
Pa inü
Especie:
Ficus trigona
Familia:
Moraceae

Procesamiento:

Se hierven trozos de raíz en un litro de agua por 10 minutos, hasta que tome color café. Se consume un pocillo una vez por semana, el mismo día y hora. Al ser una planta espiritual, se debe pedir permiso antes de cortar la raíz.



Aguacate

Nombre en Tikuna:
Nūma
Especie:
Persea americana
Familia:
Lauraceae

Procesamiento:

Se prepara una decocción cocinando un semilla previamente lavada en un pocillo de agua por al menos diez minutos. Se debe tomar un pocillo al día, todos los días a la misma hora.



Algodón

Nombre en Tikuna:

Tuû

Especie:

Gossypium herbaceum

Familia:

Malvaceae

Procesamiento:

En una olla con un pocillo de agua, se agregan nueve hojas recién cortadas y se deja que hiervan por diez minutos. Se recomienda beber medio pocillo de la infusión todos los días a la misma hora.



Renaquillo

Nombre en Tikuna:

Especie:

Garcinia macrophylla

Familia:

Clusiaceae

Procesamiento:

Se corta un trozo de corteza del árbol en el sentido en que sale el sol y se cocina en medio litro de agua durante al menos diez minutos. Luego se deja enfriar y se bebe un sorbo todos los días a la misma hora. Se recomienda conservarse en un recipiente de vidrio tapado y refrigerarlo.



Tamara

Támara

Nombre en Tikuna:

Tépüüne

Especie:

Crataeva tapia

Familia:

Capparaceae

Procesamiento:

Se toma un trozo de corteza orientado hacia la salida del sol y se hierve en medio litro de agua por al menos 10 minutos. La decocción se deja enfriar y se bebe un sorbo diario a la misma hora. Se recomienda conservarla en un recipiente de vidrio, tapado y refrigerado.

No ingerir más de un pocillo al día.



Dolor de parto

Es la sensación intensa que experimenta una mujer durante el trabajo de parto cuando el cuerpo se prepara para el nacimiento del bebé.

Este dolor aparece por:

Contracciones uterinas:

El útero se contrae para abrir el cuello uterino y empujar al bebé hacia afuera.

Estas contracciones son rítmicas e incrementan en frecuencia e intensidad.

Dilatación del cuello uterino:

A medida que se abre (hasta 10 cm), los tejidos se estiran, lo que produce dolor y presión.

Presión en la pelvis y la espalda:

La posición del bebé y el movimiento hacia el canal de parto generan presión en la zona lumbar, las caderas y el bajo vientre.

Algodón

Nombre en Tikuna:

Tuū

Especie:

Gossypium herbaceum

Familia:

Malvaceae

Procesamiento:

En una olla con un pocillo de agua, se agregan tres hojas recién cortadas y se deja que hiervan por diez minutos. Se recomienda beber un sorbo de la infusión cada tres horas hasta que sienta alivio.



Huevo de Toro

Cacavillo

Nombre en Tikuna:

Barü

Especie:

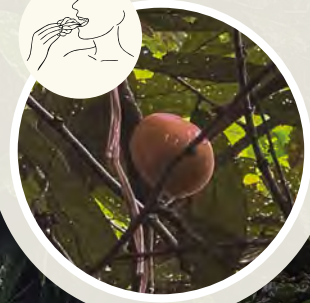
Theobroma subincanum

Familia:

Malvaceae

Procesamiento:

Se consume al menos una vez al día la pulpa del fruto maduro durante los días previos a la fecha de parto. Este es un tratamiento preventivo, las sabedoras recomiendan no consumir ningún alimento sólido una vez se entra en trabajo de parto.



Renaquillo

Nombre en Tikuna:

Especie:

Garcinia macrophylla

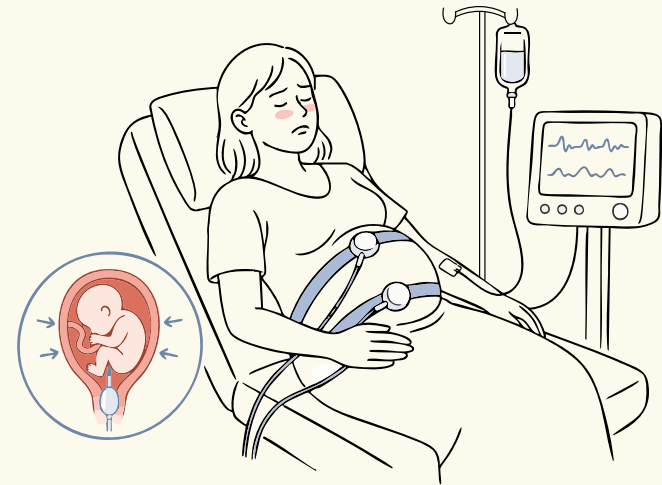
Familia:

Clusiaceae

Procesamiento:

Se corta un trozo de corteza del árbol en el sentido en que sale el sol y se cocina en medio litro de agua durante al menos diez minutos. Luego se deja enfriar la decocción y se bebe un sorbo cada quince minutos.

No ingiera más de un pocillo al día.



Inducción de parto

Cuando el embarazo supera las 42 semanas, se presenta la ruptura de fuente sin que aparezcan contracciones o presión alta; es necesario estimular al cuerpo de la mujer para iniciar el trabajo de parto cuando este no empieza por sí solo o cuando continuar el embarazo representa un riesgo.

Hubo

Uvo / Ciruelo / Jobo

Nombre en Tikuna:

Yomeru

Especie:

Spondias mombin

Familia:

Anacardiaceae

Procesamiento:

En una olla con un pocillo de agua, se agrega un trozo de corteza recién cortada y se deja cocinar por diez minutos. Se recomienda beber un sorbo de la infusión cada quince minutos.

No ingiera más de un pocillo al día.



Malestar postparto

Es el conjunto de dolores, sensaciones físicas y cambios emocionales que aparecen después del nacimiento del bebé, mientras el cuerpo se recupera del embarazo y el trabajo de parto.

Las molestias físicas más comunes son dolor uterino, cansancio extremo, sensibilidad o dolor en los senos, punzadas o desgarros, dolor de espalda y cadera o inflamación pélvica.

Chuchuwasa

Chuchuhuasi

Nombre en Tikuna:

Shushuwasa

Especie:

Maytenus laevis

Familia:

Celastraceae

Procesamiento:

Se deja reposar un trozo de corteza lavada en medio litro de agua potable por al menos 15 días, hasta que el líquido tome un color café rojizo. Se consumen dos cucharadas en ayunas.

Si se adquiere ya preparado, verificar que esté hecho con agua potable y no con licor.



Santa María

Nombre en Tikuna:

Dú'atu

Especie:

Piper peltatum

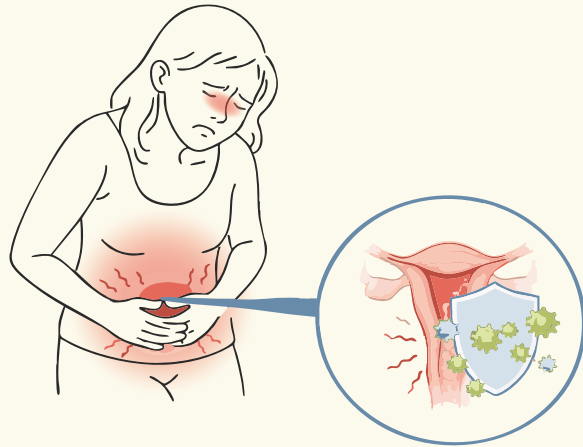
Familia:

Piperaceae

Procesamiento:

Las hojas se tuestan a fuego bajo en una sartén seca, se muelen hasta obtener cenizas y se mezclan con un poco de agua caliente para formar una pasta. Esta se coloca en un trapo sobre el abdomen. Puede repetirse según sea necesario.





Infecciones vaginales

Es una alteración del equilibrio natural de los microorganismos que viven en la vagina — provocados por el uso de antibióticos, el calor, la humedad, el uso de jabones fuertes o relaciones sexuales sin protección— lo que ocasiona que algunos de ellos crezcan en exceso y causen molestias como flujo con olor, color o textura diferente, picazón o ardor persistente, dolor al orinar o durante las relaciones sexuales.



Amacizo

Amaciza

Nombre en Tikuna:
Tatūne

Especie:
Erythrina fusca

Familia:
Fabaceae

Procesamiento:

Se realiza una vaporización genital hirviendo dos trozos de corteza en un litro de agua. Luego, en cuclillas, se expone la vagina al vapor tibio, cubriéndose con una tela para concentrarlo. Se repite una vez al día, preferiblemente en la noche, hasta mejorar. Se recomienda no usar ropa interior después.



Hubo

Uvo / Ciruelo / Jobo

Nombre en Tikuna:
Yomeru

Especie:
Spondias mombin

Familia:
Anacardiaceae

Procesamiento:

Se prepara un baño hirviendo un trozo de corteza en agua por al menos 10 minutos. Luego, en cuclillas, se lava la parte externa de la vagina y se deja secar. Se repite una vez al día, preferiblemente en la noche, hasta mejorar. Se recomienda no usar ropa interior después.



Aguacate

Nombre en Tikuna:
Nūma

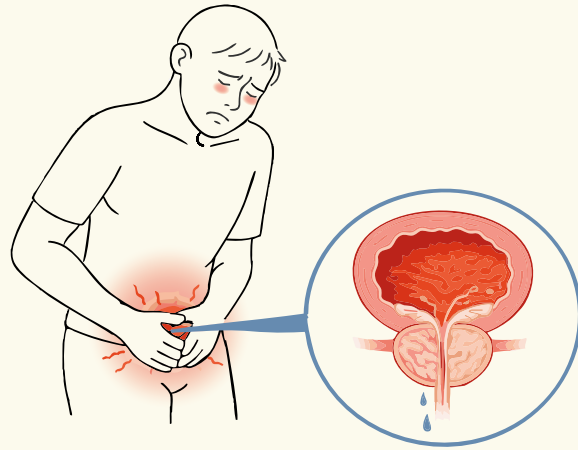
Especie:
Persea americana

Familia:
Lauraceae

Procesamiento:

Se prepara una decocción cocinando una semilla previamente lavada en un pocillo de agua por al menos diez minutos. Se debe tomar un pocillo al día, todos los días a la misma hora.





Trastornos prostáticos

Es cualquier desequilibrio, inflamación o crecimiento anormal que afecte la próstata, una glándula masculina ubicada debajo de la vejiga y relacionada con la función urinaria y sexual.

Prostatitis (inflamación):	Es la más frecuente en adultos jóvenes.
Puede ser por infección o por inflamación crónica.	
Suele causar dolor pélvico, ardor al orinar, dificultad para vaciar la vejiga y molestias en la zona baja de la espalda.	
Hiperplasia prostática benigna (HPB):	Es el agrandamiento no canceroso de la próstata, común en hombres mayores de 40–50 años.
Produce chorro débil, ganas frecuentes de orinar y sensación de no vaciar la vejiga.	

Aguacate

Nombre en Tikuna:

Nūma

Especie:

Persea americana

Familia:

Lauraceae

Procesamiento:

En un pocillo de agua hirviendo se agregan siete hojas pequeñas y se dejan infusionar durante cinco minutos. La preparación puede beberse en un pocillo tres veces al día: al despertar, después del almuerzo y antes de acostarse.



Achote

Nombre en Tikuna:

Ûta

Especie:

Bixa orellana

Familia:

Bixaceae

Procesamiento:

En una olla con medio litro de agua se agregan las semillas recién extraídas de dos frutos y se dejan hervir durante diez minutos para obtener la decocción. Esta preparación puede beberse tres veces al día: al despertar, después del almuerzo y antes de acostarse.



Hierba Luisa

Limoncillo

Nombre en Tikuna:

Naiyuate

Especie:

Cymbopogon sp.

Familia:

Poaceae

Procesamiento:

En un pocillo de agua hirviendo se agrega una hoja cortada con las manos en siete partes y se deja infusionar durante cinco minutos. La preparación puede beberse tres veces al día: al despertar, después del almuerzo y antes de acostarse. Si se desea, puede endulzarse con un poco de miel.





Congestión nasal

Es la obstrucción o bloqueo de la nariz causada por inflamación de los tejidos que recubren las fosas nasales.

No siempre es exceso de moco: muchas veces es inflamación interna. Las causas más frecuentes incluyen resfriados o gripas, alergias, cambios climáticos, aire muy seco o irritante como humo, perfumes o contaminación.

Mata Mata Blanco

Mierda de Gallina

Nombre en Tikuna:

Moshú

Especie:

Gustavia augusta

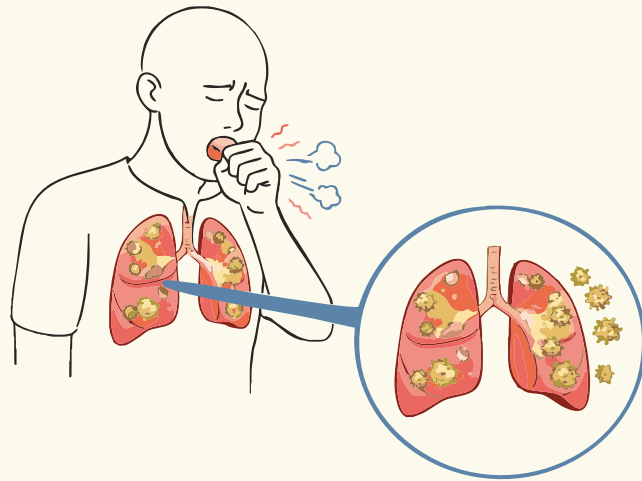
Familia:

Lecythidaceae

Procesamiento:

La vaporización se prepara hirviendo en medio litro de agua con cuatro flores recién cortadas hasta obtener la decocción. Luego se expone la cara al vapor de la preparación hasta que está se enfríe, cubriéndose con una tela o toalla para concentrarlo alrededor del cabeza.





Neumonía

Infeción o inflamación profunda de los pulmones, especialmente de los alveolos (los sacos donde se intercambia el oxígeno). Puede ser causada por bacterias, virus, hongos o inhalación de sustancias irritantes.

Básicamente, los pulmones se llenan de moco, pus o líquido, lo que dificulta respirar y oxigenar bien.

Dentro de los síntomas se presenta tos (seca o con flema amarilla/verdosa), fiebre, escalofríos, dificultad para respirar, fatiga intensa y respiración acelerada.



Hierba Luisa

Limoncillo

Nombre en Tikuna:

Naiyuate

Especie:

Cymbopogon sp.

Familia:

Poaceae

Procesamiento:

En un pocillo de agua hirviendo se agregan dos hojas y se dejan infundir durante cinco minutos. La preparación puede beberse tres veces al día: al despertar, después del almuerzo y antes de acostarse. Si se desea, puede endulzarse con un poco de miel y se pueden agregar gotas de limón al gusto.





Resfriado general en niños

Es una infección leve de las vías respiratorias altas, causada por virus comunes. Produce congestión, mocos y malestar, pero generalmente no es grave.

Los síntomas incluyen nariz congestionada, estornudos, tos suave a moderada, fiebre baja (a veces), dolor de garganta, falta de apetito, cansancio y llanto o irritabilidad.



Escama de Bujurki

Escama de Pirarucú

Nombre en Tikuna:

Shüna Shipá

Especie:

Cynometra aff. bauginiifolia

Familia:

Fabaceae

Procesamiento:

Se maceran dos puñados de hojas previamente lavadas de la planta y se exprimen para obtener el extracto líquido. Tradicionalmente se administra una cucharada cada ocho horas hasta que los síntomas desaparezcan.



Copoazú

Nombre en Tikuna:

Copú

Especie:

Theobroma grandiflorum

Familia:

Malvaceae

Procesamiento:

En medio litro de agua se hierven nueve hojas de copoazú y cinco de limón por al menos 10 minutos. Luego, el niño inhala el vapor con la cabeza cubierta por una toalla, en intervalos de unos 20 segundos hasta que se enfríe.



Tos

Es un reflejo natural del cuerpo para limpiar las vías respiratorias cuando hay moco, irritación o algún cuerpo extraño. Puede ser seca (sin flema) o productiva (con flema). Las causas más comunes incluyen resfriados o gripas, alergias, asma, infecciones respiratorias, aire frío, seco e irritantes como humo o polvo.

Malva

Nombre en Tikuna:
Malba
Especie:
Malachra alceifolia
Familia:
Malvaceae

Procesamiento:

En medio litro de agua se hierven algunas hojas por al menos 10 minutos, hasta que el líquido tome un color verde-café. Se bebe un pocillo cada dos horas hasta que la tos calme. Si se desea, puede endulzarse con miel y agregar gotas de limón al gusto.



Huito

Gorgotillo

Nombre en Tikuna:
É / E-Chiku
Especie:
Genipa americana
Familia:
Rubiaceae

Procesamiento:

La pulpa de un fruto puede consumirse directamente una vez al día hasta que los síntomas cesen.

Algunos sabedores recomiendan cocinar la pulpa de un fruto con un poco de miel para mejores resultados.

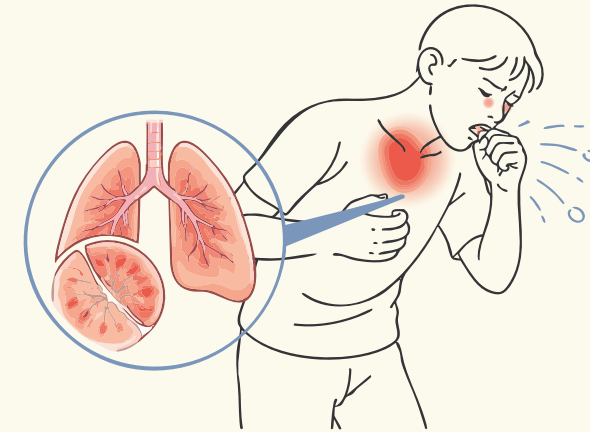


Lengua de Pirarucú

Nombre en Tikuna:
Pá'isha
Especie:
Kalanchoe pinnata
Familia:
Crassulaceae

Procesamiento:

En una olla con medio litro de agua se agregan algunas hojas y se dejan hervir durante al menos diez minutos. Cuando el agua toma un color verde, la decocción puede beberse en un pocillo antes de acostarse.



Tosferina

Es una infección respiratoria bacteriana altamente contagiosa, caracterizada por una tos intensa y prolongada.

A menudo viene en ataques de tos que pueden dificultar respirar y producir un sonido agudo al inhalar.

Los síntomas más comunes incluyen tos fuerte en ataques repetitivos, dificultad para recuperar el aire después de toser, sonido agudo al inspirar, vómito después de ataques de tos, nariz congestionada y estornudos (al inicio) y fatiga intensa.



La tos ferina es una enfermedad infecciosa de origen bacteriano que puede llegar a ser grave, especialmente en niñas y niños pequeños, personas mayores y quienes tienen las defensas bajas. Se propaga con facilidad por el aire, a través de las gotitas que se expulsan al toser o estornudar.

Caña Agria

Nombre en Tikuna:
Nobūye
Especie:
Costus scaber
Familia:
Costaceae

Procesamiento:

En una olla con medio litro de agua se agregan tres tallos sin hoja y se dejan hervir durante al menos diez minutos. Cuando el agua toma un color verde, la preparación puede beberse en un pocillo cada dos horas hasta que la tos cese.



Cedro Rojo

Cedro

Nombre en Tikuna:
Ocayiya
Especie:
Cedrela odorata
Familia:
Meliaceae

Procesamiento:

En agua hirviendo se agrega un trozo de corteza y se deja infundir durante al menos cinco minutos. Cuando el agua toma un color verde-rojizo, la preparación puede beberse en un pocillo dos veces al día: al despertar y antes de dormir hasta que la tos cese.



Hierba Luisa

Limoncillo

Nombre en Tikuna:

Naiyuate

Especie:

***Cymbopogon* sp.**

Familia:

Poaceae

Procesamiento:

En una olla con medio litro de agua se agregan algunas hojas y se dejan hervir durante al menos diez minutos. Cuando el agua toma color verde, la preparación puede beberse en un pocillo dos veces al día. Si se desea, puede endulzarse con un poco de miel y se pueden agregar gotas de limón al gusto.



130

Tos ferina

Garganta de Coto

Nombre en Tikuna:

Wearena

Especie:

Phlebodium decumanum

Familia:

Polypodiaceae

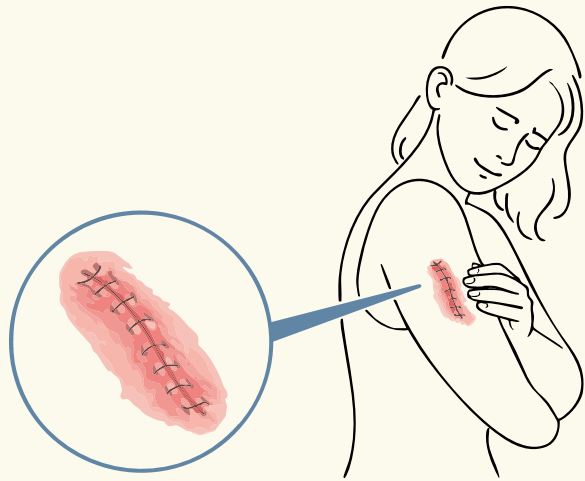
Procesamiento:

En una olla con agua se agrega un cuarto de raíz de una planta y se deja hervir durante al menos diez minutos. La preparación puede beberse en un pocillo dos veces al día hasta que la tos cese.



131

Tos ferina



Cicatrización de heridas

Es el proceso natural por el cual la piel y los tejidos se reparan después de un corte, raspadura, quemadura o cualquier lesión.

Incluye varias fases: inflamación, regeneración del tejido y formación de la cicatriz.

Existen diferentes causas que pueden dificultar la cicatrización, como infección, mala higiene de la herida, diabetes, mala alimentación, mala circulación, tabaquismo o, según el caso, si la herida es muy profunda y requiere puntos.



Caimo

Caimito

Nombre en Tikuna:

Taú

Especie:

Pouteria caimito

Familia:

Sapotaceae

Procesamiento:

Se realiza un corte en forma de "V" en la corteza del árbol para recolectar el látex. Este se aplica directamente sobre la herida y se deja secar. Tradicionalmente se recomienda asegurarse de que la herida esté cerrada al momento de aplicar el látex.



Este tratamiento debe realizarse con la orientación de un médico tradicional, ya que el látex puede causar irritaciones o ser tóxico si no se usa en la dosis adecuada para cada caso.

Cafetillo

Nombre en Tikuna:
Arawiribū
Especie:
Mouriri sp.
Familia:
Melastomataceae

Procesamiento:

Se realiza un corte en forma de "V" en la corteza del árbol para recolectar la resina. Esta se aplica directamente sobre la herida y se deja secar. Tradicionalmente se recomienda asegurarse de que la herida esté cerrada al momento de aplicar la resina.



Este tratamiento debe realizarse con la orientación de un médico tradicional, ya que la resina puede causar irritaciones o ser tóxica si no se usa en la dosis adecuada para cada caso.

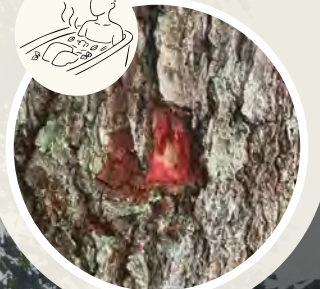
Cedro Rojo

Cedro

Nombre en Tikuna:
Ocayiya
Especie:
Cedrela odorata
Familia:
Meliaceae

Procesamiento:

Se hierve un litro de agua con varios trozos de corteza durante al menos diez minutos para obtener la decocción. Después del baño habitual, se finaliza con un lavado de la zona a tratar utilizando esta preparación. Se recomienda no enjuagar.



Cedro Blanco

Cedro / Cedro de hoja grande

Nombre en Tikuna:

Ocayiwa

Especie:

***Xylopia* sp.**

Familia:

Annonaceae

Procesamiento:

Se hierve un litro de agua con varios trozos de corteza durante al menos diez minutos para obtener la decocción. Después del baño habitual, se finaliza con un lavado de la zona a tratar utilizando esta preparación. Se recomienda no enjuagar.



Cumaca

Nombre en Tikuna:

Cúm~aca

Especie:

Pterocarpus amazonum

Familia:

Fabaceae

Procesamiento:

Se macera un trozo grande de corteza de la planta y se exprime para obtener el extracto líquido. Este se aplica directamente sobre la herida una vez al día hasta que la zona cicatrice. Este tratamiento puede utilizarse en heridas profundas.



Huito

Gorgotillo

Nombre en Tikuna:
É / E-Chiku

Especie:

Genipa americana

Familia:

Rubiaceae

Procesamiento:

Se extrae la pulpa de un fruto, se macera y se exprime para obtener el líquido. Se aplica directamente sobre la herida una sola vez y se deja secar sin enjuagar. Con el tiempo se oxidará y tomará un color negro, lo cual es normal. Solo usar en heridas leves.



Socoba

Socaba

Nombre en Tikuna:
Sukuba

Especie:

Himatanthus sucuuba

Familia:

Apocynaceae

Procesamiento:

Se extrae la pulpa del fruto, se macera y se exprime para obtener el líquido, que se entibia ligeramente. Luego se humedece una gasa y se coloca sobre la herida antes de dormir, cubriéndola con una venda. Se deja actuar toda la noche y al día siguiente se retira sin enjuagar.



Lacre

Pichirina

Nombre en Tikuna:

Pepé

Especie:

Vismia macrophylla

Familia:

Hypericaceae

Procesamiento:

La resina se aplica directamente sobre el área afectada y luego se cubre la zona con una venda. Tradicionalmente el procedimiento se repite cada noche, pidiéndole al árbol por la mejoría. Para obtener la resina, se realiza un corte en forma de "V" en la corteza con el machete.



Este tratamiento debe realizarse con la orientación de un médico tradicional, ya que la resina puede causar irritaciones o ser tóxica si no se usa en la dosis adecuada para cada caso.

Hubo

Uvo / Ciruelo / Jobo

Nombre en Tikuna:

Yomeru

Especie:

Spondias mombin

Familia:

Anacardiaceae

Procesamiento:

Se macera un trozo grande de corteza de la planta y se exprime para obtener el extracto líquido. Este se aplica directamente sobre la herida una vez al día hasta que la zona cicatrice. Si se lava la zona, se debe re aplicar el extracto.



Mari Mari

Nombre en Tikuna:

Especie:

Hymenolobium petraeum

Familia:

Fabaceae

Procesamiento:

Se extrae la pulpa del fruto, se macera y se exprime para obtener el líquido, que se entibia ligeramente. Se humedece una gasa y se coloca sobre la herida antes de dormir, cubriéndola con una venda. Se deja actuar toda la noche y al día siguiente se retira sin enjuagar.



Mierda de Pajarito

Pajarito / Caga Pajarito

Nombre en Tikuna:

Shaire / Shawre

Especie:

Phoradendron cf. obtusissimum

Familia:

Viscaceae

Procesamiento:

En un pocillo de agua hirviendo se agregan hojas y un trozo de corteza, y se dejan infusionar al menos 5 minutos. Cuando toma color, se bebe dos veces al día: al despertar y antes de dormir. Se usa tradicionalmente para apoyar la cicatrización de puntos quirúrgicos.



Amacizo

Amaciza

Nombre en Tikuna:

Tatūne

Especie:

Erythrina fusca

Familia:

Fabaceae

Procesamiento:

Se hierve un litro de agua con tres trozos de corteza (de al menos 5 cm) durante 15 minutos para obtener la decocción. Después del baño, se lava la herida con esta preparación. Se usa al menos dos veces al día. Se recomienda no frotar ni enjuagar la zona para evitar sangrado.



144

Cicatrización de heridas

Caimitillo

Caimitillo de la Baja

Nombre en Tikuna:

Taü shikü

Especie:

Micropholis cf. egensis

Familia:

Sapotaceae

Procesamiento:

La resina se aplica directamente sobre el área afectada y luego se cubre la zona con una venda. El procedimiento se repite cada noche, pidiéndole al árbol por la mejoría. Para obtener la resina, se realiza un corte en forma de "V" en la corteza con el machete.



Este tratamiento debe realizarse con la orientación de un médico tradicional, ya que la resina puede causar irritaciones o ser tóxica si no se usa en la dosis adecuada para cada caso.

145

Cicatrización de heridas

Chimbillo

Guamillo Enano de Tierra Firme

Nombre en Tikuna:

Maikubü

Especie:

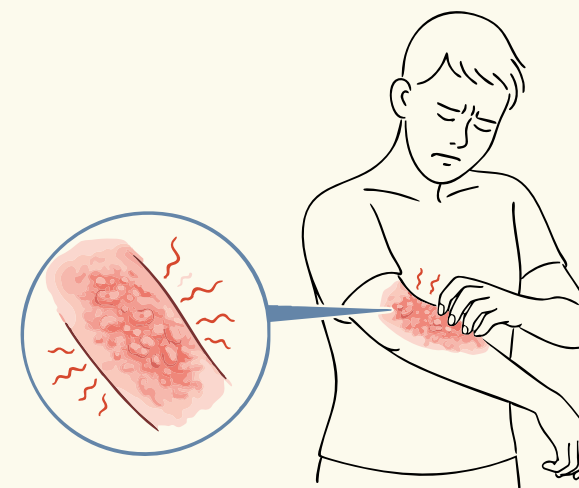
Inga pilosula

Familia:

Fabaceae

Procesamiento:

En una olla con dos pocillos de agua se hierva un pequeño trozo de corteza por al menos 10 minutos. Cuando toma color, se usa para hacer buches después de cada comida. Se emplea tradicionalmente para ayudar a la cicatrización de heridas bucales.



Dermatitis

Inflamación de la piel que causa enrojecimiento, picazón, sequedad o pequeñas ampollas. Es un término general que se usa para describir cualquier irritación o reacción en la piel. Las causas frecuentes incluyen sudor atrapado, estrés, clima seco o frío, roce constante o piel muy seca.

Lacre

Pichirina

Nombre en Tikuna:

Pepé

Especie:

Vismia macrophylla

Familia:

Hypericaceae

Procesamiento:

La resina se aplica directamente sobre el área afectada y luego se cubre la zona con una venda. El procedimiento se repite cada noche, pidiéndole al árbol por la mejoría. Para obtener la resina, se realiza un corte en forma de "V" en la corteza con el machete.



Este tratamiento debe realizarse con la orientación de un médico tradicional, ya que la resina puede causar irritaciones o ser tóxica si no se usa en la dosis adecuada para cada caso.

Patiquiña

Nombre en Tikuna:

Shēriwa

Especie:

Dieffenbachia cf. seguine

Familia:

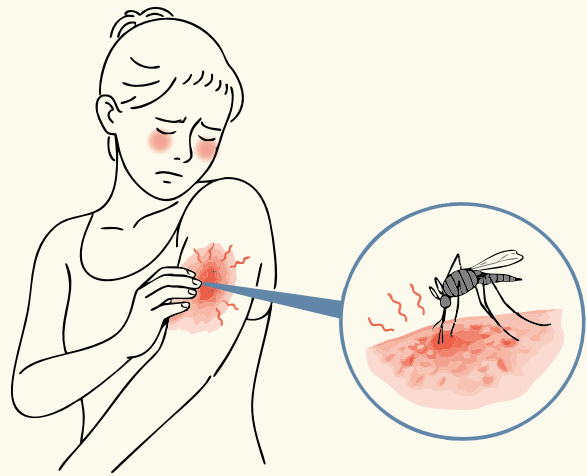
Araceae

Procesamiento:

Se corta la planta por el tallo evitando mirarla directamente y se extrae su látex. Este se hierve en un litro de agua para obtener la preparación, con la cual se realiza una vaporización en el área afectada.



Este tratamiento debe realizarse con la orientación de un médico tradicional, ya que el látex puede causar irritaciones o ser tóxico si no se usa en la dosis adecuada para cada caso.



Picaduras de insectos

Son lesiones en la piel causadas por la mordida o picadura de insectos como mosquitos, hormigas, abejas, avispas, pulgas o zancudos. Generan inflamación, enrojecimiento y picazón debido a sustancias que el insecto deposita en la piel.



Escama de Bujurki

Escama de Pirarucú

Nombre en Tikuna:
Shüna Shipá

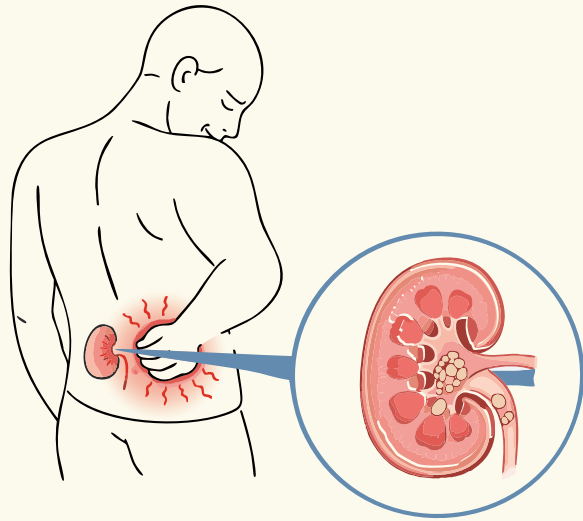
Especie:
Cynometra aff. bauhiniifolia

Familia:
Fabaceae

Procesamiento:

Se maceran dos puñados de hojas previamente lavadas de la planta y la preparación se entibia ligeramente. Luego se aplica el macerado sobre la zona a tratar y se cubre con una venda. Se deja actuar durante treinta minutos y posteriormente se retira, sin enjuagar la zona.





Cálculos renales

Son pequeñas piedras que se forman dentro de los riñones cuando ciertas sustancias de la orina —como calcio, oxalato o ácido úrico— se concentran demasiado y se cristalizan. Pueden quedarse en el riñón o moverse hacia el uréter, lo cual causa dolor intenso.

Los síntomas más comunes incluyen dolor fuerte en la espalda baja o costado, urgencia de orinar, orina turbia con mal olor o sangre, náuseas y vómitos. Y sus causas pueden deberse a deshidratación, dieta alta en sodio, exceso de proteína animal, predisposición genética o alto consumo de oxalatos presentes en espinaca, remolacha, chocolate y nueces.



Malva

Nombre en Tikuna:

Malba

Especie:

Malachra alceifolia

Familia:

Malvaceae

Procesamiento:

En una olla con medio litro de agua se agregan algunas hojas y se dejan hervir durante al menos diez minutos. Cuando el agua toma color verde, la decocción puede beberse en un pocillo después de cada comida hasta que se expulsan los cálculos en la orina.



Piri Piri

Nombre en Tikuna:

Especie:

Cyperus cf. luzulae

Familia:

Cyperaceae

Procesamiento:

En una olla con medio litro de agua se agregan diez tallos con flor y se dejan hervir durante al menos diez minutos. Cuando el agua toma un color verde, la decocción puede beberse en un pocillo después de cada comida hasta que se expulsan los cálculos en la orina.



Acarabasú

Mata Piedra

Nombre en Tikuna:

Especie:

Macrocarpea cf. pringleana

Familia:

Gentianaceae

Procesamiento:

En una olla con medio litro de agua se agregan algunas hojas y se dejan hervir durante al menos diez minutos. Cuando el agua toma color, la decocción puede beberse en un pocillo tres veces al día hasta que se expulsan los cálculos en la orina.



Pimienta

Nombre en Tikuna:

Especie:

Piper cf. macrotrichum

Familia:

Piperaceae

Procesamiento:

En una olla con litro y medio de agua se hierven hojas con raíces previamente lavadas por al menos 10 minutos. Tras el baño nocturno, se realiza una vaporización corporal con la preparación.

Se repite una vez al día hasta expulsar los cálculos en la orina. Se recomienda no enjuagar después.



Biblioteca del Bosque es un programa que comunica el valor de lo que crece en el territorio e invita a respetar sus tiempos y a entender que conservar la biodiversidad también es conservar la memoria y la identidad. Aquí, el conocimiento no tiene muros ni estanterías, pero sí guardianes: las comunidades que protegen, practican y comparten el conocimiento tradicional. Cada árbol, cada planta y cada sendero guarda historias que han sido transmitidas de generación en generación, convirtiendo el bosque en un gran archivo vivo de saberes.









Este herbolario nace como un homenaje a la sabiduría ancestral del trapecio amazónico y como un esfuerzo por preservar el conocimiento que la selva ha compartido por generaciones. Reúne plantas medicinales utilizadas tradicionalmente por las comunidades para sanar el cuerpo y el espíritu, acompañadas de sus nombres en lengua materna, sus usos y las formas respetuosas en que deben ser recolectadas.