Saberes, usos y costumbres

en salud de la población NARP

(Negra, Afrocolombiana, Raizal, Palenquera)

de Envigado, Antioquia.



ASCODES

Alcaldía de Envigado

Presentación

Esta cartilla es el fruto de un proceso de asesoría técnica, diálogo comunitario y recopilación de saberes ancestrales en torno a la salud intercultural afrocolombiana. Su propósito es reconocer, valorar y difundir los conocimientos tradicionales de la comunidad negra y afro de Envigado, resaltando la sabiduría que estas comunidades han conservado como legado de cuidado, resistencia y espiritualidad.

A través de estas páginas se entretejen voces, memorias y prácticas que dan vida a 20 plantas medicinales, compañeras históricas en los procesos de sanación, armonización espiritual y cuidado integral del cuerpo y del entorno natural. Cada relato y cada uso reflejan una relación profunda entre el ser humano y la naturaleza, mediada por el respeto, la palabra y la fe.

Más que un simple inventario de plantas medicinales, esta cartilla constituye un homenaje a la memoria viva de las abuelas, parteras, curanderas y sabedores, quienes con su conocimiento han mantenido encendida la llama de la medicina tradicional. Sus manos y su voz han preservado un legado que trasciende el tiempo y continúa orientando las prácticas de salud desde una perspectiva comunitaria, espiritual y territorial.

Cada planta descrita es un símbolo de equilibrio, conocimiento y resistencia cultural. Desde el anamú, que limpia y protege; la ruda, que espanta las malas energías; o el limoncillo, que calma el alma y renueva la fuerza interior; todas representan una medicina que cura con la tierra, el agua y la palabra.

Esta cartilla busca fortalecer el diálogo entre los saberes ancestrales y la salud contemporánea, promoviendo un encuentro respetuoso entre la medicina tradicional afrocolombiana y la biomedicina, en beneficio del bienestar integral de las comunidades.

Contenido

A continuación, se presentan las plantas medicinales consideradas por la comunidad afro de Envigado:

Anamú 7
Paico 8
Ruda 9
Romero 10
Boldo 11
Limoncillo 13
Poleo 14
Cidrón 15
Pronto alivio 16
Nacedera 17
Toronjil 19
Menta 20
Yerbabuena 21
Orégano 22
Albahaca morada 23
Descansel 25
Sábila (Aloe vera) 26
Riñonera 27
Desbaratadora 28
Celidonia 29

Advertencia

Esta cartilla no es para uso medicinal ni para la preparación de recetas caseras, tampoco para fines comerciales. Su objetivo es difundir el conocimiento ancestral de la comunidad negra y afrodescendiente de Envigado, y visibilizar sus saberes, prácticas y cultura desde un enfoque de respeto y reconocimiento.



Contexto cultural y territorial

El Plan Decenal de Salud Pública 2022–2031 reconoce los derechos propios y colectivos de los grupos étnicos del país y define, a partir de procesos de construcción conjunta, el alcance de las acciones en salud pública bajo principios de protección, respeto por lo propio y promoción del diálogo intercultural entre cosmovisiones y prácticas de salud.

El municipio de Envigado reconoce los derechos del pueblo NARP (Negro, Afrocolombiano, Raizal y Palenquero), presente en su territorio, y por ello prioriza la construcción de un documento de usos y costumbres en salud que sea accesible para todas las entidades públicas y privadas que prestan servicios de salud. Su objetivo es favorecer una atención con enfoque diferencial étnico.

Para la elaboración de esta cartilla fue necesaria una investigación descriptiva, en la que la población negra y afro tuvo un papel protagónico. La Secretaría de Salud de Envigado realizó un trabajo previo con líderes y lideresas comunitarias, lo que permitió establecer rutas de diálogo y concertación adecuadas según las Rutas Integrales de Atención en Salud con enfoque étnico (Investigación sobre usos y costumbres de la población NARP, 2022).

El estudio realizado en 2022 sirvió como línea base para la elaboración de esta cartilla, la cual estará disponible para todas las instituciones públicas y privadas que atienden población en el municipio de Envigado, en el departamento de Antioquia y a nivel nacional.

En el municipio de Envigado, los saberes afrodescendientes en torno a la salud han tejido una relación profunda entre el cuerpo, la naturaleza y el espíritu. Estos conocimientos, transmitidos oralmente por generaciones, integran el uso de plantas, limpiezas, baños y rezos, prácticas que hoy dialogan con la salud pública en un entorno intercultural.

Para el pueblo NARP, la salud es un concepto ampliado —biológico, cultural y espiritual— que se vincula al bienestar integral individual, familiar, comunitario y étnico. Estos ideales, aunque se adaptan al contexto urbano, permanecen en la vida cotidiana de la comunidad.

En relación con la salud materno-infantil, los cuidados se centran en recomendaciones y prohibiciones asociadas a representaciones culturales y prácticas etnomédicas, especialmente en torno a la alimentación, actividad física, acompañamiento familiar y uso de plantas, con el fin de garantizar el bienestar ampliado del binomio madre–hijo y la continuidad de la vida comunitaria (Investigación NARP, 2022).



Ana Mercedes Mena Aldana

Líder y sabedora afro

Ana Mercedes comparte que su conocimiento proviene de su madre, su padre, su abuela y su abuelo, quienes eran curanderos. Entre las plantas que recuerda con mayor afecto se encuentran la celidonia, el botoncillo y el sauco. También rememora cómo su abuela les preparaba bebidas de paico para combatir los parásitos, un remedio tradicional muy apreciado en su familia.

Como sugerencia para la comunidad, invita a tener un pequeño jardín funcional con plantas como sauco de castilla, anamú, jante y paico, útiles para el bienestar y el cuidado natural de la salud.

1. Anamú

Nombre científico: Petiveria alliacea *(Missouri Botanical Garden, 2007)*

Origen y presencia en la región: Planta nativa de América tropical, fácilmente cultivada en huertos familiares y zonas rurales del Valle de Aburrá. Su olor fuerte la hace inconfundible y muy apreciada por sus propiedades tradicionales.

Usos tradicionales: El anamú es reconocido por fortalecer el sistema inmunológico, limpiar la sangre y proteger contra enfermedades respiratorias. En la tradición afro también se usa para limpiezas espirituales y protección contra malas energías o envidias.
Patiño, V. M. (2002). Historia y etnobotánica de las plantas útiles en Colombia.

Formas de preparación:
•**Infusión:** de hojas o raíz para limpiar el cuerpo.
•**Baño espiritual:** combinada con ruda y romero.
•**Cataplasma:** de hojas machacadas para dolores musculares.
Saberes comunitarios: "Mi abuela decía que el anamú abre los caminos del cuerpo y del espíritu, porque limpia por dentro y por fuera." (Entrevista NARP, 2022).

Precauciones: No usar durante el embarazo. Puede ser irritante en dosis altas. Consultar al médico si se usa con frecuencia o junto a otros tratamientos.



2. Paico

Nombre científico: *Dysphania ambrosioides*

Origen y presencia en la región: Originario de América del Sur, se adapta bien a suelos fértiles y cálidos. En Envigado crece en patios, jardines y bordes de caminos.

Usos tradicionales: El paico es reconocido por su capacidad para eliminar parásitos intestinales y aliviar cólicos, empachos y malestares digestivos. En la espiritualidad afro, ayuda a despejar el pensamiento y armonizar el estómago con el alma.
Patiño, V. M. (2002). Historia y etnobotánica de las plantas útiles en Colombia.

Formas de preparación:
- **Infusión:** De hojas tiernas.
- **Baños o vapores:** Para aliviar el cuerpo y los nervios.
- **Uso culinario:** En pequeñas dosis, en sopas o guisos tradicionales.

Saberes comunitarios: "El paico es medicina de las abuelas; cura el cuerpo y espanta lo que estorba por dentro." (Entrevista NARP, 2022).

Precauciones: Evitar su consumo en mujeres embarazadas o niños pequeños. No ingerir en exceso.



3. Ruda

Nombre científico: *Ruta graveolens*

Origen y presencia en la región: Procedente del Mediterráneo, la ruda se cultiva con facilidad en climas templados. En Envigado es común en jardines familiares y altares domésticos.

Usos tradicionales: Es conocida como una planta de protección y limpieza energética. Se usa para alejar el mal de ojo, atraer la buena suerte y equilibrar las emociones. En el cuerpo, ayuda a aliviar cólicos, dolores menstruales y problemas digestivos.
López, M. (2021). Plantas de uso ancestral en comunidades afro del Valle de Aburrá.

Formas de preparación:
- **Baños espirituales:** Con tres hojas y oración.
- **Infusión:** Suave para cólicos.
- **Uso en limpiezas:** Combinada con albahaca y romero.

Saberes comunitarios: "Con tres hojas de ruda y un poquito de fe, se quita el susto y se calma el alma." (Entrevista NARP, 2022).

Precauciones: Evitar durante el embarazo, ya que puede causar contracciones. No usar en exceso ni ingerir de forma concentrada.



4. Romero

Nombre científico: *Rosmarinus officinalis*

Origen y presencia en la región: Planta aromática de origen mediterráneo, adaptada al clima templado de Envigado. Crece fácilmente en macetas y jardines familiares.

Usos tradicionales: El romero fortalece el cuerpo, mejora la memoria y estimula la circulación. En el ámbito espiritual se utiliza en baños de limpieza, armonización y fortaleza energética. También es común su uso para fortalecer el cabello y prevenir la caída.
Ministerio de Cultura (2020). Saberes ancestrales y salud tradicional afrocolombiana.

Formas de preparación:
- **Infusión:** Para fortalecer el cuerpo y aliviar dolores de cabeza.
- **Baño o vapor:** Para limpiar el espíritu y renovar la energía.
- **Ungüento:** Con aceite para masajes relajantes.

Saberes comunitarios: "El romero limpia el cuerpo de las penas y deja la mente ligera." (Entrevista NARP, 2022).

Precauciones: No usar en exceso. Evitar su consumo concentrado en embarazo o lactancia.



5. Boldo

Nombre científico: *Peumus boldus*

Origen y presencia en la región: Originario de Chile, el boldo se ha extendido por toda América Latina. En Envigado se cultiva en climas templados y húmedos, en huertas y jardines.

Usos tradicionales: Es muy valorado para problemas del hígado, digestión pesada y procesos de purificación del cuerpo. En la medicina afro se asocia con la limpieza interna y el restablecimiento del equilibrio después de enfermedades fuertes.
Ministerio de Cultura (2020). Saberes ancestrales y salud tradicional afrocolombiana.

Formas de preparación:
- **Infusión:** De hojas secas después de comidas pesadas.
- **Baño de hierbas:** Para limpiar el cuerpo tras enfermedades.

Saberes comunitarios: "El boldo limpia el cuerpo como el agua limpia la piel: suave, pero profundo." (Entrevista NARP, 2022).

Precauciones: No usar en embarazo ni por periodos prolongados. Puede causar irritación estomacal si se toma en exceso.





Berta Mery Massery Bertel

Líder y sabedora afro

Berta Mery relata que sus saberes ancestrales provienen de su abuela, quien desde muy pequeña le enseñó a reconocer una planta conocida como mosquita o masiquia, utilizada tradicionalmente para limpiar el organismo. Recuerda que su abuela se la hacía tomar una vez al mes, antes del desayuno, pese a su sabor amargo.

Para el cuidado del hogar, recomienda cultivar orégano, planta valorada por su capacidad para ayudar a regular el colesterol.

6. Limoncillo (Caña Santa)

Nombre científico: *Cymbopogon citratus*

Origen y presencia en la región: Planta aromática originaria del sudeste asiático, ampliamente cultivada en América tropical. En Envigado se adapta muy bien a jardines domésticos y huertos comunitarios por su aroma y facilidad de crecimiento.

Usos tradicionales: Se utiliza para bajar la fiebre, calmar los nervios, aliviar el malestar general y armonizar el cuerpo y el espíritu. En la tradición afrocolombiana se asocia con la tranquilidad del hogar y la purificación emocional.
Ministerio de Cultura (2020). Saberes ancestrales y salud tradicional afrocolombiana.

Formas de preparación:
•**Infusión:** De hojas frescas para calmar el cuerpo.
•**Baños relajantes:** Para descansar y equilibrar energías.
•**Cataplasma:** Con hojas machacadas, para dolores musculares.

Saberes comunitarios: "Con limoncillo se enfría la sangre y se aquieta el alma después de un día pesado." (Entrevista NARP, 2022).

Precauciones: Uso moderado. Evitar en personas con presión arterial baja.



7. Poleo

Nombre científico: *Mentha pulegium*

Origen y presencia en la región: Originario de Europa y África del Norte. Se cultiva con facilidad en climas templados; en Envigado crece en macetas y espacios húmedos con sombra parcial.

Usos tradicionales: Se usa para aliviar cólicos, resfriados y trastornos digestivos. En la medicina afro también se emplea en baños espirituales para limpiar el cuerpo y expulsar la tristeza.
Patiño, V. M. (2002). Historia y etnobotánica de las plantas útiles en Colombia.

Formas de preparación:
- **Baños:** Con hojas y flores para despejar energía.
- **Infusión:** De hojas secas o frescas.
- **Vapor:** Para descongestionar vías respiratorias.

Saberes comunitarios: "Mi mamá decía que el poleo levanta el ánimo y limpia los malos vientos." (Entrevista NARP, 2022).

Precauciones: Evitar durante el embarazo. No consumir en exceso por su efecto estimulante.



8. Cidrón (Hierba Luisa)

Nombre científico: *Aloysia citrodora*

Origen y presencia en la región: Originario de América del Sur, muy cultivado en el Valle de Aburrá. Se adapta bien al clima templado de Envigado y es reconocido por su aroma cítrico.

Usos tradicionales: Se usa para tratar el insomnio, los nervios, la ansiedad y el mal de estómago. En la tradición afro, el Cidrón representa la calma del espíritu y se usa en rituales para armonizar el pensamiento y el corazón.
Instituto de Etnobotánica Tropical (2017). Usos tradicionales de plantas medicinales en Antioquia.

Formas de preparación:
- **Infusión:** De hojas para calmar los nervios.
- **Baños espirituales:** En limpiezas o rezos familiares.

Saberes comunitarios: "El Cidrón es para el alma cansada: lo tomas, respiras y vuelve la paz." (Entrevista NARP, 2022).

Precauciones: Evitar su uso en exceso. No administrar a niños pequeños sin orientación médica.





9. Pronto Alivio

Nombre científico: *Lippia alba*

Origen y presencia en la región: Planta nativa de América tropical. En Envigado es común en huertas familiares y se cultiva por su aroma y sus múltiples usos.

Usos tradicionales: Se usa para resfriados, nervios, fiebre y malestares digestivos. En la medicina afro se emplea para limpiezas del cuerpo y protección espiritual, especialmente en baños de sanación.
Ministerio de Cultura (2022). Enciclopedia de plantas tradicionales afrocolombianas.

Formas de preparación:
- **Baños de limpieza:** Mezclada con ruda, romero y albahaca.
- **Infusión:** De hojas frescas o secas.
- **Vapores:** Para despejar las vías respiratorias.

Saberes comunitarios: "El pronto alivio es la medicina de la paciencia: te cura rápido si lo acompañas con fe." (Entrevista NARP, 2022).

Precauciones: Evitar el uso prolongado. No administrar a mujeres embarazadas.



10. Nacedera

Nombre científico: *Trichanthera gigantea*

Origen y presencia en la región: Planta originaria de América tropical, común en zonas húmedas del Valle de Aburrá. En Envigado se cultiva cerca de quebradas y huertos.

Usos tradicionales: La nacedera es apreciada para fortalecer la sangre, estimular la lactancia y aliviar inflamaciones. También se usa en baños postparto y limpiezas del cuerpo después del parto o enfermedades.
López, M. (2021). Plantas de uso ancestral en comunidades afro del Valle de Aburrá.

Formas de preparación:
- **Baños:** En procesos de recuperación física y espiritual.
- **Infusión:** De hojas frescas.
- **Cataplasma:** Para golpes o inflamaciones.

Saberes comunitarios: "Dicen las parteras que con nacedera vuelve la fuerza al cuerpo y la alegría al corazón." (Entrevista NARP, 2022).

Precauciones: No consumir en exceso. Consultar antes de combinar con medicamentos.





Candelaria Hurtado Bravo

Líder y sabedora afro

Candelaria recuerda que sus saberes provienen de su bisabuela, una mujer del campo que le transmitió conocimientos sobre el uso medicinal de las plantas. La primera planta que aprendió a reconocer fue el toronjil, empleado tradicionalmente para aliviar los dolores de cabeza.

Invita a que las familias cultiven toronjil en sus jardines por sus múltiples beneficios y anima a la comunidad a apropiarse y reconocer los saberes ancestrales, especialmente el uso de las plantas como medicina natural.

11. Toronjil (Melissa)

Nombre científico: *Melissa officinalis*

Origen y presencia en la región: Originario del Mediterráneo, el toronjil se ha adaptado fácilmente a los climas templados de Colombia. En Envigado crece en jardines domésticos, reconocido por su aroma fresco y su efecto calmante.

Usos tradicionales: El toronjil se usa para tranquilizar los nervios, aliviar el insomnio, reducir el estrés y calmar el corazón agitado. En la espiritualidad afro se asocia con la armonía interior y la serenidad del alma, especialmente en rituales para "refrescar la cabeza".
Pérez, J. (2019). Etnobotánica popular del Caribe y el Pacífico colombiano.

Formas de preparación:
•**Baños de hierbas:** Para relajar el cuerpo.
•**Infusión:** De hojas secas o frescas antes de dormir.
•**Compresas:** Sobre el pecho para calmar la ansiedad.

Saberes comunitarios: "El toronjil es planta de paz: calma la mente y hace que el corazón no se apure." (Entrevista NARP, 2022).

Precauciones: Evitar su uso en exceso. Puede potenciar los efectos de medicamentos sedantes.



12. Menta

Nombre científico: *Mentha spicata*

Origen y presencia en la región: Planta de origen europeo ampliamente extendida en América. En Envigado se cultiva en macetas y huertos, reconocida por su aroma refrescante y facilidad de propagación.

Usos tradicionales: Se usa para problemas digestivos, resfriados, dolores de cabeza y limpieza del aliento. En la medicina afro también se utiliza para refrescar la sangre y alejar los malos pensamientos o "pesares del alma".
Instituto Humboldt (2018). Plantas medicinales de Colombia.

Formas de preparación:
- **Baños refrescantes:** Con hojas para el cansancio corporal.
- **Infusión:** Para malestares digestivos.
- **Inhalación de vapor:** Para descongestionar el pecho.

Saberes comunitarios: "La menta enfría la rabia y limpia el pecho de todo lo que no se dice." (Entrevista NARP, 2022).

Precauciones: Evitar en niños muy pequeños o personas con reflujo. No usar en exceso durante el embarazo.



13. Yerbabuena

Nombre científico: *Mentha piperita*

Origen y presencia en la región: Planta híbrida de menta, de amplia presencia en América Latina. En Envigado se cultiva en patios y jardines familiares.

Usos tradicionales: Se usa para malestares estomacales, dolores de cabeza, nervios y problemas respiratorios. En la tradición afro se considera una planta de limpieza y protección espiritual, utilizada en baños y rezos.
Ministerio de Salud (2019). Guía de medicina tradicional y plantas curativas.

Formas de preparación:
- **Baños espirituales:** combinada con ruda, romero y albahaca.
- **Infusión:** Para aliviar el estómago y los nervios.
- **Vapores:** Para despejar la mente y abrir la respiración.

Saberes comunitarios: "Dicen las abuelas que la yerbabuena quita el dolor del cuerpo y las penas del corazón." (Entrevista NARP, 2022).

Precauciones: No usar en exceso. Evitar durante el embarazo y lactancia.



14. Orégano

Nombre científico: *Origanum vulgare*

Origen y presencia en la región: Procedente del Mediterráneo, se cultiva con facilidad en el clima templado de Envigado. Muy conocido como condimento y por sus propiedades medicinales.

Usos tradicionales: Se usa para gripes, tos, problemas digestivos y dolores menstruales. En la espiritualidad afro se utiliza en baños para limpiar el hogar y alejar malas energías, ya que su aroma fortalece el espíritu.
Patiño, V. M. (2002). Historia y etnobotánica de las plantas útiles en Colombia.

Formas de preparación:
- **Baños y limpiezas:** para hogares y altares.
- **Infusión:** para aliviar la tos y el malestar.
- **Vapores:** Para descongestionar las vías respiratorias.

Saberes comunitarios: "El orégano alegra el alma cuando la casa está pesada o el cuerpo sin ánimo." (Entrevista NARP, 2022).

Precauciones: No usar concentrado ni de manera prolongada.



15. Albahaca morada

Nombre científico: *Ocimum basilicum (morada)*

Origen y presencia en la región: Originaria de Asia, la albahaca se ha convertido en una planta esencial en los hogares afrocolombianos. En Envigado se cultiva en patios y materas por su aroma y poder espiritual.

Usos tradicionales: Se utiliza para problemas digestivos, gripe, fiebre y dolores menstruales. También tiene un importante uso ritual en prácticas de protección, purificación y atracción de buenas energías. La albahaca blanca se asocia con limpieza y paz; la morada, con fuerza espiritual.
Ministerio de Cultura (2020). Saberes ancestrales y salud tradicional afrocolombiana.

Formas de preparación:
- **Baños espirituales:** Para abrir caminos y limpiar el cuerpo.
- **Infusión:** Para malestares generales.
- **De fumación o rezos:** En rituales de sanación.

Saberes comunitarios: "Con albahaca se reza, se limpia y se cura. Es planta que da fuerza y devuelve la calma." (Entrevista NARP, 2022).

Precauciones: Evitar el consumo excesivo.





María Elena Hurtado Castro

Líder y sabedora afro

María Elena comparte que sus saberes provienen de su abuela, su madre y varias sabedoras de la comunidad. Recuerda que las primeras plantas que sus ancestros le enseñaron a reconocer fueron el cilantro de sabana, la albahaca, el poleo y el achote.

Como consejo para la vida cotidiana, recomienda tener siempre en casa plantas como el romero, la albahaca y el poleo, apreciadas por sus propiedades protectoras y medicinales.

16. Descansel
(Orozuz o Hierba del descanso)

Nombre científico: *Scoparia dulcis*

Origen y presencia en la región: Planta originaria de América tropical. En Envigado se encuentra en bordes de caminos y huertos familiares, donde crece de forma espontánea. Es apreciada por su aroma suave y su adaptación a distintos suelos.

Usos tradicionales: El Descansel se utiliza para calmar los nervios, tratar el insomnio y aliviar la tensión del cuerpo y la mente. En la medicina afro se considera una planta de descanso espiritual, usada en limpiezas o rezos para liberar preocupaciones.
López, M. (2021). Plantas de uso ancestral en comunidades afro del Valle de Aburrá.

Formas de preparación:
- **Baños espirituales:** Con ruda y cidrón para calmar la mente.
- **Infusión:** De hojas y flores secas antes de dormir.
- **Vapores:** Para relajar el cuerpo tras el trabajo.

Saberes comunitarios: "El Descansel se toma cuando el corazón no quiere dormir, porque le enseña al alma a reposar." (Entrevista NARP, 2022).

Precauciones: No usar en exceso. Puede causar somnolencia. Evitar en embarazo o en combinación con medicamentos sedantes.





17. Sábila (Aloe vera)

Nombre científico: *Aloe vera*

Origen y presencia en la región: Originaria del norte de África, la sábila se ha extendido por toda América. En Envigado, se cultiva
en jardines, terrazas y espacios comunitarios por su resistencia y valor medicinal.

Usos tradicionales: La sábila es considerada una planta de vida y protección. Se usa para curar heridas, quemaduras, limpiar el organismo y fortalecer el cabello y la piel. En la tradición afro, se coloca en la entrada de la casa para alejar malas energías y atraer la salud. Instituto Humboldt (2018). Plantas medicinales
de Colombia.

Formas de preparación:
- **Gel fresco:** Aplicado sobre la piel para quemaduras o irritaciones.
- **Jugo (muy diluido):** Para limpiar el sistema digestivo.
- **Baños y limpiezas:** Con su cristal y agua bendita para purificar el hogar.

Saberes comunitarios: "La sábila es guardiana: donde está, no entra la enfermedad ni el mal pensamiento." (Entrevista NARP, 2022)

Precauciones: No ingerir en exceso. Puede causar irritación intestinal. Evitar el consumo en embarazo o lactancia.



18. Riñonera

Nombre científico: *Tradescantia zebrina*

Origen y presencia en la región: Planta originaria de México y Centroamérica, cultivada como ornamental. En Envigado se encuentra en patios y materas, adaptándose bien a la sombra y humedad.

Usos tradicionales: La riñonera es reconocida por sus propiedades diuréticas y depurativas, empleadas para problemas renales, inflamaciones y limpiezas del cuerpo. En el ámbito espiritual ayuda a "sacar el mal por el agua", símbolo de purificación y equilibrio.
Ministerio de Salud (2019). Guía de medicina tradicional y plantas curativas.

Formas de preparación:
- **Cataplasma:** Sobre zonas inflamadas.
- **Infusión:** De hojas frescas para limpiar el sistema urinario.
- **Baños:** Para eliminar cansancio y pesadez corporal.

Saberes comunitarios: "La riñonera cura desde el agua: limpia lo que el cuerpo no necesita y deja lo bueno." (Entrevista NARP, 2022).

Precauciones: No consumir en exceso. Consultar al médico en casos de enfermedades renales graves.



19. Desbaratadora

Nombre científico: *Phyllanthus niruri*

Origen y presencia en la región: Planta nativa de América tropical, común en climas cálidos y húmedos. En Envigado crece en huertos familiares y terrenos húmedos de forma silvestre.

Usos tradicionales: Conocida como "rompe piedra", se usa para problemas renales, hepáticos y de vesícula, así como para "romper males del cuerpo". En la tradición afro representa la liberación de lo que estorba, tanto física como espiritualmente.
Patiño, V. M. (2002). Historia y etnobotánica de las plantas útiles en Colombia.

Formas de preparación:
•**Cataplasma:** Para dolores musculares.
•**Infusión:** De hojas para depurar el organismo.
•**Baños:** para limpiezas después de enfermedades o procesos de sanación.

Saberes comunitarios: "La desbaratadora tumba lo malo: limpia por dentro, rompe el mal y renueva la fuerza." (Entrevista NARP, 2022).

Precauciones: Uso moderado. Evitar durante embarazo y lactancia. Consultar en casos de cálculos grandes o tratamientos médicos.



20. Celidonia
(Yerba de María o Leche de Cristo)

Nombre científico: *Chelidonium majus*

Origen y presencia en la región: Originaria de Europa, se ha naturalizado en América. En Envigado se encuentra en jardines y zonas húmedas. Su savia amarilla es valorada en prácticas de curación afrodescendientes.

Usos tradicionales: Se utiliza para tratar verrugas, manchas de piel, infecciones leves y para limpiar el hígado. En la medicina espiritual afro se asocia con la purificación de la mirada y la limpieza de energías pesadas, especialmente en baños y rezos.
Ministerio de Cultura (2020). Saberes ancestrales y salud tradicional afrocolombiana.

Formas de preparación:
- **Jugo de la planta:** aplicado con cuidado sobre verrugas.
- **Infusión suave:** Como depurativo.
- **Baños:** En rituales de purificación.

Saberes comunitarios: "La celidonia es medicina de luz: cura la piel y aclara el camino del alma." (Entrevista NARP, 2022).

Precauciones: El látex puede ser irritante. No usar en heridas abiertas ni ingerir concentrado. Evitar en embarazo y niños.





Rosa del Pilar Viveros Tenerife

Líder y sabedora afro

Rosa del Pilar cuenta que los saberes ancestrales que hoy conserva le fueron transmitidos por sus padres y por una comadre cercana. La primera planta que aprendió a identificar fue la ruda, una hierba con amplias bondades para aliviar diferentes tipos de dolor.

Desea que este conocimiento se mantenga vivo y pueda llegar a sus hijos y a los jóvenes de su comunidad, especialmente a quienes muestran interés por fortalecer la memoria colectiva.

Glosario intercultural

Salud intercultural: La salud intercultural es un enfoque que reconoce y promueve el diálogo entre diferentes sistemas de conocimiento y prácticas de sanación, especialmente entre la medicina tradicional y la biomedicina. Este enfoque integra dimensiones culturales, espirituales y sociales dentro de la atención en salud, reconociendo la diversidad de formas de comprender el cuerpo, la enfermedad y la curación. Según el Ministerio de Salud y Protección Social (2018), la salud intercultural "implica reconocer los saberes tradicionales como parte de un sistema legítimo de cuidado que contribuye al bienestar integral de las comunidades".

Sabedor o sabedora tradicional: Persona reconocida por su comunidad por poseer conocimientos ancestrales transmitidos oralmente, relacionados con el uso de plantas medicinales, los rezos, la partería, las limpiezas espirituales y otras prácticas de sanación.
Según el Ministerio de Cultura (2020), estos sabedores "son portadores de una memoria viva que articula la naturaleza, el cuerpo y el espíritu, y cuya palabra tiene poder sanador".

Baño espiritual: Práctica ancestral que combina agua, plantas y palabra para limpiar energías negativas, fortalecer el espíritu y restaurar la armonía interior. Estos baños pueden incluir plantas como ruda, albahaca, romero o limoncillo, acompañadas de oraciones, cantos o rezos que activan la intención curativa.
Pérez (2019) explica que, en la tradición afrocolombiana, los baños espirituales "permiten equilibrar las fuerzas vitales y fortalecer el vínculo entre el cuerpo y la naturaleza".

Mal de ojo: Entendido como un desequilibrio del cuerpo y del espíritu causado por una mirada cargada de envidia o energía negativa. Afecta especialmente a los niños pequeños y puede manifestarse con llanto, fiebre o decaimiento.
Según Martínez (2017), las curaciones tradicionales incluyen limpiezas con ruda, oraciones y baños espirituales para "romper la energía dañina y devolver la armonía".

Enfriar la sangre: Expresión que se refiere a calmar el cuerpo tras estados de rabia, tensión o enfermedad. Dentro del pensamiento afrodescendiente, el cuerpo es un espacio donde circulan energías frías y calientes, y su equilibrio es garantía de salud.
El Instituto Alexander von Humboldt (2018) indica que plantas "frescas" como limoncillo, pronto alivio o menta se usan para equilibrar el cuerpo y calmar emociones fuertes.

Curar con la palabra: Práctica basada en la fuerza espiritual del lenguaje. El rezo, la oración y el canto son herramientas de sanación utilizadas por parteras, curanderas y sabedores para invocar la energía vital y restablecer la salud física o emocional.
Según la Asociación de Parteras Unidas del Pacífico (2021), "la palabra dicha con fe tiene poder de crear, limpiar y sanar; es medicina invisible que toca el alma y el cuerpo".

Pasmo después de la maternidad: Malestar que afecta cuerpo, ánimo y energía, producido por un cambio repentino o una exposición inadecuada del cuerpo durante o después del embarazo. Se dice que ocurre cuando una persona "se enfría por dentro".
(Asoparupa, 2021).

Agradecimientos

A la comunidad Negra, Afro, Raizal y Palenquera del municipio de Envigado, portadora de una memoria viva que ha resistido y perdurado gracias a la fuerza de sus saberes ancestrales. Su conocimiento sobre la salud, la naturaleza y la espiritualidad es una guía esencial para comprender otras formas de cuidar la vida y sanar el cuerpo y el espíritu.

A las y los sabedores, parteras, curanderas, líderes y lideresas culturales de Envigado, quienes han compartido generosamente sus prácticas y experiencias, permitiendo el reconocimiento de la salud desde una perspectiva afrodescendiente.

Al Comité de Etnosalud NARP de Envigado por su acompañamiento permanente, su orientación y su aporte a la construcción de este documento, que fortalece la interculturalidad y el enfoque diferencial étnico en la salud pública local.

Créditos

Este documento es el resultado de un proceso colaborativo entre instituciones, liderazgos comunitarios y saberes ancestrales que se entretejen para fortalecer la salud intercultural en Envigado.

Comité de Etnosalud del municipio de Envigado: Instancia promotora del diálogo entre la institucionalidad y la comunidad afrodescendiente, orientada al reconocimiento, protección y fortalecimiento de los saberes propios en salud y bienestar colectivo.

Mujeres afro de Envigado: Guardianas de la memoria y del conocimiento tradicional. Sus voces, experiencias y sabiduría fueron esenciales en la construcción de este material. Se reconoce especialmente a las lideresas y sabedoras por compartir generosamente sus conocimientos sobre plantas, rezos y cuidados del alma.

Secretaría de Salud de Envigado: Entidad que, en el marco de su compromiso con la salud pública con enfoque diferencial étnico, impulsó este proceso como parte de las estrategias de inclusión, reconocimiento y respeto por la diversidad cultural presente en el territorio.

ASCODES (Asesorías y Consultorías en Desarrollo Social y Salud): Operador e interlocutor entre la administración municipal y las comunidades afrodescendientes, facilitando los espacios de concertación, formación y acompañamiento técnico para esta construcción.

Equipo técnico y académico:

• Yasnury Vanegas Moreno: Magíster en Salud Colectiva. Profesional de apoyo en el desarrollo metodológico, sistematización de saberes y redacción de la cartilla.

• Erika María Valencia Cortez: Magíster en Salud Colectiva y antropóloga. Aporte en la formación de lideresas y sabedoras.

• Ana Mercedes Mena Aldana: Lideresa comunitaria y sabedora ancestral, por su participación activa en el proceso.

Referencias Bibliográficas.

1.Instituto de Etnobotánica Tropical. (2017). Usos tradicionales de plantas medicinales en Antioquia. Medellín: Universidad de Antioquia.

2.Instituto Humboldt. (2018). Plantas medicinales de Colombia: biodiversidad, conocimiento y conservación. Bogotá D.C.: Instituto Alexander von Humboldt.

3.López, M. (2021). Plantas de uso ancestral en comunidades afro del Valle de Aburrá. Medellín: Editorial Comunitaria Raíces Negras.

4.Ministerio de Cultura. (2020). Saberes ancestrales y salud tradicional afrocolombiana. Bogotá D.C.

5.Ministerio de Cultura. (2022). Enciclopedia de plantas tradicionales afrocolombianas. Bogotá D.C.

6.Ministerio de Salud y Protección Social. (2019). Guía de medicina tradicional y plantas curativas en Colombia. Bogotá D.C.

7.Patiño, V. M. (2002). Historia y etnobotánica de las plantas útiles en Colombia. Cali: Universidad del Valle.

8.Pérez, L. & Andrade, J. (2019). Etnobotánica afrocolombiana: memoria y territorio. Quibdó: Universidad Tecnológica del Chocó.

9.Universidad de Antioquia. (2018). Catálogo de plantas medicinales de uso popular en el Valle de Aburrá. Medellín: Facultad de Ciencias Naturales.

10.Investigación sobre usos y costumbres de la población NARP (2022).

Envigado 52 años

ASCODES

Alcaldía de Envigado