

The background is a solid green color. There are several stylized green leaves scattered around the text. A single green drop icon is positioned above the word 'Aromas'. The text is centered and reads: 

Cultivadoras de  
**Aromas**  
para la vida

# Presentación

Si buscamos sanarnos, es porque sentimos enfermedades en el cuerpo y en el alma; si buscamos alternativas, es porque lo convencional no nos ha dado respuestas eficaces y tal vez se nos acaba la paciencia y la espera.

Si volvemos la mirada en busca de lo tradicional, es porque confiamos en la sabiduría de los mayores y el conocimiento experiencial que han subsistido por siglos de persecuciones y hogueras.

Con esta recopilación, en primera medida buscamos el reconocimiento al trabajo de las mujeres, sabedoras, sabias, tejedoras, cultivadoras; aquellas que tienen la sensibilidad para reconocer los aromas, los poderes naturales y que por herencia de tiempos pasados son dueñas de la conexión con las plantas, la vida y la tierra.

Si la agricultura nació por obra de las mujeres, también han sido ellas quienes han cultivado inmemorialmente el legado de las medicinas basadas en cogollos, ramitas, flores, aceites y vapores. Sin estas esencias no habría matronas, sobadoras y rezanderas de amores y de nuevas ilusiones.

A esta sensibilidad dedicamos esta recopilación y por breve que parezca, deseamos que sean en su mayoría ellas mismas las depositarias de los beneficios. Creemos que al leer y practicar sus 14 pócimas, también habrá un diálogo místico entre aquellas mujeres y personas de vidas no ligadas al campo y las experiencias vividas y practicadas por generaciones cuya tradición oral, ahora nos habla y alienta en forma de recetario.

Los usos son ilimitados y sin restricciones, en 7 páginas ofrecemos, la compañía de las mujeres de san Vicente del Caguán; también la variedad genética disponible en patios y parcelas amazónicas y ante todo y con el permiso a carcajadas de las sabedoras; compartimos su saber y la grata experiencia de haber vivido varios meses, transitando sus cocinas, rastreando sus materas, escudriñando sus amasijos conservados en aguardiente o en esas mistelas que nos nombran a nuestras abuelas. ¡Buen provecho!

**Equipo Corpomanigua**



Toronjil

**NOMBRE CIENTIFICO:** *Melissa officinalis L.*

**FAMILIA:** *Lamiaceae*

**CARACTERISTICAS:** Hierba perenne de 20 a 30 cm de altura, con hojas de color verde claro y característico olor a cítrico. Los tallos son cuadrangulares y pelosos, en los que se disponen las hojas en pares opuestos, las que a su vez se caracterizan por ser aovadas y por tener el borde en forma de cresta.



Dora Lucchi

Lideresa afrodecendiente, cultivadora de plantas medicinales orgánicas y guardiana de saberes ancestrales y tradicionales nativa de Suarez Cauca, vive en el barrio la Floresta san Vicente del Caguán.



# Hojas Frescas de Toronjil

Hojas Frescas Toronjil 3 cogollos  
Agua hirviendo 1 litro

---

**PREPARACIÓN:** Hervir un litro de agua, cuando hierva por dos minutos, se agrega el toronjil, se apaga el fuego y se tapa. Se consume al clima, 3 tazas diarias durante 10 días.

**USO:** Para casos de insomnio, para mejorar la memoria y para controlar la migraña.

**RECOMENDACIONES:** Para personas mayores de 10 años.

# Hojas Secas de Toronjil

Hojas Secas Toronjil 10 hojas  
Agua hirviendo 1 pocillo

---

**PREPARACIÓN:** Hervir un litro de agua, cuando hierva por dos minutos, se agregan las hojas de toronjil, se apaga el fuego y se tapa. Se consume al clima, 3 veces al día después de las comidas durante 5 días.

**USO:** Problemas respiratorios, Tos, Ansiedad

**RECOMENDACIONES:** No usar en embarazo y lactancia



Sahija

**NOMBRE CIENTIFICO:** Aloe vera

**FAMILIA:** Xanthorrhoeacea

**CARACTERISTICAS:** planta de porte bajo con pencas alargadas y gruesas con dientes doblados hacia arriba y con espinas en los bordes de las hojas.

## Nancy Caracas

Afrodecendiente, cultivadora de plantas medicinales y hortalizas que participo en la asociación de negritudes residentes, nacida en Jamundí Valle del Cauca viven en San Vicente del Caguán



# Sábila Como Atiflemático

**Cristales de sábila** 1 penca  
**Pulpa de mango** 1 mango  
**Clara de huevo** 1 huevo

**PREPARACIÓN:** Sacar el cristal a una penca de sábila, agregar la pulpa de un mango y la clara de un huevo, se licua y se toma tres veces por día.

**USO:** Sirve para limpiar las vías respiratorias y congestión aguda de la gripa.

# Inflamacion del Colon

**Cristales de sábila** 1 penca  
**Clara de huevo** 1 huevo  
**Agua** 4 onzas

**PREPARACIÓN:** Se licua los cristales de sábila junto con la yema de un huevo en 4 onzas de agua, tomar en la mañana y en la tarde.

**USO:** Para limpiar el colon



Pronto Ajivio

**NOMBRE CIENTIFICO:** *Lippia alba* (Mill) N.E.Br.

**FAMILIA:** Verbenaceae

**CARACTERISTICAS:** Arbusto de porte bajo con ramas delgadas y con hojas opuestas de color verde pálido y flores de color morado. Su reproducción se logra de forma asexual (esquejes o ramas)

Fabiola Torres Cruz

Oriunda de La Dorada Caldas, cultivadora de hortalizas y plantas medicinales,  
vive en el barrio La Floresta San Vicente Del Caguán





# Prontoalivio

Prontoalivio 5 cogollos  
Flores de prontoalivio 5 flores  
Agua 1 taza

**PREPARACIÓN:** Se cogen los cogollos y flores de pronto alivio, se cocina en una taza de agua se deja reposar y se toma.

**USO:** Para los cólicos menstruales.

# Prontoalivio y Hierba Buena

Prontoalivio 2 cogollos  
Yerbabuena 2 cogollos  
Agua 1 taza

**PREPARACIÓN:** Coger 2 cogollos de pronto alivio y 2 cogollos de yerbabuena, hervir en una taza de agua y tomar lo más caliente posible.

**USO:** Para el dolor de estomago





Analmu

**NOMBRE CIENTIFICO:** *Petiveria alliacea* L.

**FAMILIA:** Phytolacaceae

**CARACTERISTICAS:** Es una planta herbácea tropical con un olor a fuerte, con un tallo recto y delgado, sus hojas son de color verde oscuro y brillantes por el haz, puede crecer hasta un metro de altura.

# Sandra Wilena Tique Bettran

Nacida en PUERTO RICO CAQUETA, cultivadora de hortalizas y plantas medicinales, vive en el barrio VILLA COLOMBIA DE SAN VICENTE DEL CAGUAN



# Anamú

Raíz de anamú 120 gramos  
Vinagre 1/2 pocillo

---

**PREPARACIÓN:** Se machaca la raíz de anamú y se le agrega el vinagre o vino blanco, se coloca como emplasto en la cabeza

**USO:** Dolor de Cabeza

**RECOMENDACIONES:** No utilizar en niños menores de edad

# Anamú

Raíz de anamú 1 raíz  
Agua hirviendo 1 taza

---

**PREPARACIÓN:** Hervir la raíz en una taza de agua durante 5 minutos.

**USO:** Para controlar la tos. Tomar por 15 días, dejar espacio de 15 días



Romero

**NOMBRE CIENTIFICO:** *Rosmarinus officinalis* L

**FAMILIA:** Lamiaceae

**CARACTERISTICAS:** Arbusto que permanece verde todo el año. Ramas leñosas de color pardo, se ramifica abundantemente y sus ramas son cuadrangulares y están cubiertas de palillos blanquecinos, hojas cilíndricas de color verde por el haz y verde claro por el envés.

Viviana Lorenza Lodiza

Nativa de Puerto Rico, vive en el barrio La Pradera San Vicente del Caguán, cultivadora de hortalizas y plantas medicinales



# Vigorizante para el Cerebro

Vino Blanco 1 botella  
Romero 3 cogollos

**PREPARACIÓN:** Se pican finamente los cogollos de romero sobre una superficie de madera, se agrega a la botella de vino blanco y se deja reposar por diez días. Tomar una copita en la mañana y otra en la tarde.

**USO:** Vigorizante para el cerebro

# Prevenir la caída del Cabello

Romero Seco 120 gramos  
Agua 2 tazas  
Aceite de oliva o de sacha inchi 3 cucharadas

**PREPARACIÓN:** Hervir el romero durante tres minutos, dejar enfriar y agregar el aceite y aplicar en el cuero cabelludo.

**USOS:** Evitar la caída del cabello



# Hierba Buena

**NOMBRE CIENTIFICO:** *Mentha spicata*

**FAMILIA:** Lamiaceae

**CARACTERISTICAS:** Planta que puede alcanzar una altura de 30 cm de altura con hojas lanceoladas con bordes acerrados, sus raíces son extensas e invasivas y es común encontrarla en los hogares en materas o en la huerta ya que es una planta que tiene varias propiedades curativas.

# Johana Carlina Zuleta Martínez

La Pradera San Vicente Del Caguán, sabedora de plantas medicinales y cultivadoras de hortalizas.



# Limoncillo

Hojas de Limoncillo 3 hojas  
Agua hirviendo 1 litro

**PREPARACIÓN:** Hervir el limoncillo en la cantidad de agua durante cinco minutos y se consume tres veces al día

**USO:** Ansiedad. Ayuda para dormir, para calmar los nervios.

**RECOMENDACIONES:** No recomendada para Persona con tención alta.

# Limoncillo

Hoja de Limoncillo 1 hoja  
Ruda 3 cogollos  
Agua hirviendo 1 pocillo

**PREPARACIÓN:** Picar el limoncillo, hervir las plantas en la cantidad de agua durante dos minutos y se consume caliente al levantarse y al acostarse tres días antes del periodo menstrual.

**USOS:** Evita los dolores menstruales.





limoncillo

**NOMBRE CIENTIFICO:** *Cymbopogon citratus* (DC) Stapf.

**FAMILIA:** Poaceae

**CARACTERISTICAS:** Es una planta perenne con hojas alargadas de color verde claro ásperas con pelos y tallos cilíndricos de color blanco su reproducción es de forma asexual.

# Luz Dary Cardona Grajales

*Nacida en Pueblo Rico Risaralda, vive en el barrio El Paraíso San Vicente del Caguán, afrocolombiana cultivadora y sabedora tradicional, afiliada a la asociación ANERSAN.*





# Hierba Buena

*Hojas de Hierba Buena Seca 40 gramos*

---

**PREPARACIÓN:** Se coge la yerbabuena se pica bien y hace una almohada pequeña y se le coloca debajo de la almohada

**USO:** Sirve para el insomnio

# Hierba Buena Fresca

*Hojas Frescas 40 gramos*

---

**PREPARACIÓN:** Machacar las hojas y frotarlas en la frente

**USOS:** Dolor de cabeza