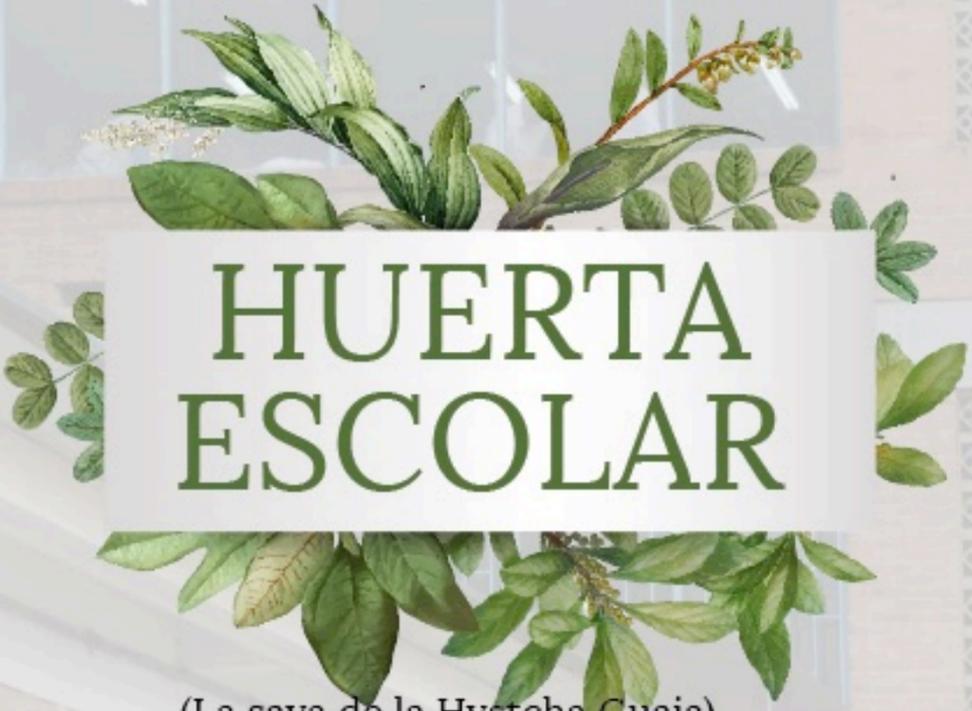




**Cabildo Indígena
Muisca de Bosa**

Suna
Fortaleciendo la
huerta escolar
desde el saber
Muisca: “somos
raíces, estamos
despertando lo que
somos”



HUERTA ESCOLAR

(La saya de la Hystcha Guaia)

Muchas de las familias del IED San Bernardino provienen del campo

Parte de la identidad de la coordinadora Blanca Peralta se fortalece en el ámbito de lo educativo. Su experiencia gira en torno a las realidades del IED San Bernardino, por lo que su caminar siempre ha estado orientado por el reconocimiento de las riquezas culturales e identitarias inmersas en la institución y en el territorio de este.

Su compromiso político, social y ético, se ha visto reflejado en su caminar inquietante y constante orientado siempre a la búsqueda de reconocer el legado y la memoria que pervive en la comunidad educativa.

En su caminar con estudiantes universitarios, pudo transformar una de las tantas percepciones que como ciudadana guardaba en su experiencia. Reconocer otras formas de habitar en la ciudad la llevo a consolidar la huerta escolar en el IED San Bernardino. A partir del diálogo con sus estudiantes, comprendió una relación entre el saber disciplinar y la memoria de sus ancestros.

En este punto, sabía que las comunidades indígenas guardaban en sus usos y costumbres un amplio conocimiento propio sobre estas prácticas comunitarias y el territorio. Mediante diálogos interculturales con la comunidad Nasa y el reconocimiento de la historia del territorio Muisca, logró descubrir algunas relaciones naturales desde el cosmos, las fases lunares, los ciclos del sol, con el desarrollo de la humanidad.

Su inquietud por conocer y descubrir las características propias de las plantas, la llevó a revisar gran parte del material escrito que la comunidad indígena Muisca de Bosa ha producido alrededor de ese saber.

En su caminar por el colegio, ha podido articular los saberes propios de las comunidades indígenas con quienes hacen parte de la comunidad educativa; directivos/as, maestros/as, estudiantes, padres y madres de familia, reafirmando que en el colegio pervive el espíritu nativo y campesino, aunque que en la actualidad los y las estudiantes han olvidado los saberes arraigados en sus familias.

Promover la huerta escolar en el IED San Bernardino, ha significado un dialogo intercultural e intergeneracional y aunque en la institución educativa no se cuente con un espacio amplio para la siembra, la disposición de construir y trabajar colectivamente ha permitido consolidar espacios de armonía y equilibrio con la Hystcha Guaia, desde el pensamiento Muisca, permitiendo armonizar las relaciones de convivencia al interior de la institución educativa.

Adicional, el reconocimiento por la diversidad cultural, permite reconocer las diferentes perspectivas del cuidado por las plantas y su relación con la madre tierra, logrando así un equilibrio que reconoce todos los saberes inmersos en el IED San Bernardino.



Su niñez transcurría en humildad en una casa de bareque y paja, por curiosidad y en medio de las rendijas de la caña, descubrió el alumbramiento de alguno de sus hermanos. Bastaban algunas plantas, agua caliente y costales para recibir la vida.

La señora María Pantano la recuerda como el médico de la familia una mujer humilde y buena, que brindaba seguridad.

Manzanilla, romero, hierba buena, verbena, diente de león, cicuta y paico, son plantas que huelen al pasado, cuando se estaba atento **al mal de ojo, al cuajo y al seco de difunto**. El brevo, altamisa, ruda y el hinojo para **acompañar a la mujer**.

Para momentos amargos las plantas dulces, después de 3 días y 3 noches de rezos, las aromáticas endulzaban las despedidas en los ritos funerarios y para que el miedo a lo desconocido no se desbordara:

“Una mosca ansiosa y un mirlo cantor mensajeros de un último adiós.”



Cicuta

Nombre científico	Conium maculatum
Descripción	Planta herbácea, bienal con hojas alternas, flor hermafrodita con cinco pétalos, exótica. Presente en suelos diversos.
Principios activos	Connina, que en altas cantidades altera el sistema nervioso y puede llegar a ser tóxica
Tipo	Planta amarga: baños de despojo
Usos	<ul style="list-style-type: none">• Frutos y hojas de la planta fresca en cataplasma, el aceite esencial es antispasmodico, analgésico y sedante para calmar dolores persistentes.• Contraindicado en el embarazo, durante la lactancia y la niñez.• Cremas artesanales para los dolores.



Matarratón

Nombre científico

Gliricidia sepium – nativa

Descripción

Árbol de porte bajo, con hojas compuestas, aporta en la recuperación de suelos al fijar nitrógeno.

Preparación

Baños matarratón + verbena + sábila

- Tratamiento de afecciones dérmicas como sarpullidos, granos, rasquiña. Para bajar fiebre, aliviar dolores de cabeza y refrescar el cuerpo.
- Se utiliza en baños.

Matarratón



Romero

Romero

Nombre científico

Salvia rosmarinus

Descripción

Hierba leñosa, hoja perene, flores blancas, purpuras azules, exótica, se adapta a suelos pobres en nutrientes.

Tiene efectos diuréticos, antiinflamatorios, antioxidante, antiséptico, fungicida y balsámico.

Preparación

Infusión de hojas y baños

Usos

Mal de ojo, envidia, combatir mala energía para purificar el ambiente de enfermedades. Simboliza el amor y felicidad de la pareja. Alivia dolores musculares, espasmos estomacales, afecciones osteomusculares, biliares, cutáneas, sensaciones de irritabilidad en la menstruación, así como el dolor de cabeza e hinchazón de vientre. Reduce el colesterol, triglicéridos, ácido úrico, mejora la circulación, estimula el cerebro, la memoria y libera la mente.



Siete esencias

Nombre
científico

Salvia rosmarinus

Usos

Para la comunicación, la distracción y el desánimo.
Se prepara en baños nocturnos.



Malva

Malva

Nombre científico	Malva sylvestris L.
Usos	Plantas perennes, presentan base leñosa, con tallos erectos. Hojas acorazonadas, flores solitarias purpuras y rosadas. Todo tipo de suelo.
Principios activos	taninos antioxidados, Malvina, vitaminas A, B1, B2, y C.
Preparación	Baños de siento y vaporizaciones, infusión con una o dos hojitas y macerado.
Usos	<ul style="list-style-type: none">• Para tratar enfermedades del aparato respiratorio, propiedades emolientes que suavizan las mucosas respiratorias y reduce la inflamación.• Para afectaciones de aparato digestivo, estreñimiento o estomago irritado.• Tratamiento de heridas, llagas y picaduras de insectos.• Tratar el mal de ojo.• Tronchaduras.



Altamisa

Nombre científico

Ambrosia Peruviana

Preparación

Baños, infusiones por pocos días, compresas y maceraciones.

Usos

- Es diurética, desintoxicante antiinflamatoria, analgésica, efecto inmunorregulador, contribuye a elevar las defensas del sistema inmunológico. Propiedades expectorantes, combate resfriados y gripes.
- Ayuda con la indigestión, dolores menstruales y retención de líquidos. Contraindicadas para mujeres embarazadas o mujeres en lactancia. Se aplica sobre tumores y abscesos. Artritis, reumatismo. Limpia energía de las casas.



Destrancadera

Nombre científico

Hypoestes Phyllostachya

Descripción

Planta con hojas compuestas, anual, nativa de América del sur.

Usos

Baños energéticos para refrescar el cuerpo internamente, desbloquear, armonizar y proteger.

Destrancadera



Agradecimientos

Agradecemos a la señora María Isabel Neuta Tunjo, por compartir su historia de vida, por ser un ejemplo de inteligencia, bondad y sabiduría. Ella quiere ser recordada como una lideresa y sus diplomas dan fe, de los múltiples caminos que ha emprendido. El más importante para ella, el de recordar su origen "somos raíces, estamos despertando lo que somos"

En ese despertar, esta su camino con la medicina tradicional y el acompañamiento a las mujeres en los diferentes ciclos de la vida, para ella todo empezó al ser madre comunitaria. Se relacionaba con mujeres gestantes y bebés, por medio de sobos, masajes y plantas.

Ella recuerda con tristeza la violencia normalizada hacia la mujer, espejo de ello su madre, quien en silencio cargó el peso de la historia. Ahora reafirma su caminar en acompañar a sanar.

Aconseja a las aprendices en partería y medicina tradicional a escuchar muchas historias, para humanizar el dolor, reconocer historias de vida y

familiarizarse con las historias de las mujeres y así poder acompañar. También es contundente al afirmar que el saber surge del compartir la experiencia, de creer en la planta, de recomendarla y observar cómo actúa en cada persona.

Agradecemos a la escuela de partería y medicina tradicional y a sus mentoras Yuli Chiguasuque y Mónica Cobos por brindarnos apoyo, confianza y guía en el proceso de autoconocimiento y aprendizaje del cuidado de la vida.

El "Herbario biográfico María Isabel Neuta Tunjo" es un ejercicio que surge a través de las prácticas pedagógicas propias propuestas en la escuela y que da respuesta al aprendizaje de las plantas medicinales de la partería, por medio de la tradición oral y el reconocimiento de la memoria del territorio y de la mujer. Y que dentro de este despertar motivaron a las aprendices en partería Angie Paola Fonseca gestora ambiental y Agroecóloga y Wendy Lorena Díaz Pachón estudiante de fisioterapia por escuchar el llamado del territorio.



Descansés

Descansés

Nombre científico

Alternanthera bettzickiana

Descripción

Planta herbácea, hoja simple decusada.

Preparaciones

Infusiones frías y baños, descansar de preocupaciones y nervios.

Usos

Limpiar el organismo y refrescar el cuerpo.



Manzanilla

Manzanilla

Nombre científico

Chamaemelum nobile

Descripción

Hierba perenne, con hojas alternas

Preparaciones

Baños de siento para bacterias y e infusiones.

Usos

- Cuidados de la piel, infusión perfumes y cosméticos. Efectos terapéuticos digestivos, sedantes, tonificantes. Sacar el frio.
- Para tratar enfermedades renales y de la vejiga.



Yerbabuena

Yerbabuena

Nombre científico

Menta Spicata

Propiedades útiles

Antiespasmódica, antiséptico, analgésico, antiinflamatorio, y estimulante - principio activo mentol.

Usos

En infusiones para la inflamación producida por dolores estomacales y de hígado, así como aliviar mareos, dolores y congestión nasal.



Menta

Menta

Nombre científico	Mentha
Descripción	Plantas herbáceas perenne con hibridación natural.
Preparación	Infusión + miel de abejas.
Usos	<ul style="list-style-type: none">▪ Propiedades analgésicas, antibacteriana, antiinflamatoria, expectorante, muy recomendado en la niñez en remplazo de los jarabes de tos, ya que elimina las flemas evitando una bronquitis futura.▪ Es un estimulante nervioso



Caléndula

Caléndula

Nombre científico	Caléndula officinales
Descripción	Planta herbácea, anual, perenne, leñosa en la base, hojas alternas.
Preparación	Emplasto con las flores, infusión con flores y baños con flor y hojas.
Usos	<ul style="list-style-type: none">▪ Flor: acción inflamatoria y cicatrizante - antibacteriana, fungicida y antiespasmódica, regulador y calmante de dolores menstruales.▪ Buen emoliente ya que suaviza, tonifica e hidrata la piel.▪ Ayuda en la gastritis, gastroenteritis y vómitos, cicatrización de úlceras gástricas.



Hinojo

Hinojo

Nombre científico

Foeniculum vulgare

Descripción

Hierba perene, herbácea de porte erecto, hojas de color verde intenso, son largas y delgadas en segmento en forma de aguja.
Se adapta a suelos pobres en nutrientes
Semillas de hinojo: contienen aceite esencial, rico en anetol, estragol y alfapineno.

Preparación

Infusiones.

Usos

- Equilibra funciones del sistema digestivo, expectorante, antiinflamatorio, evita hinchazón.
- En los niños ayuda con los cólicos y molestias intestinales, estimula el apetito.
- Favorece la emisión de orina, purifica vías urinarias.



Ruda

Nombre científico	Ruta graveolens
Descripción	Planta subarborescente, principios activos principalmente en las hojas.
Preparación	Baños nocturnos, vaporizaciones de sientos, infusiones de corto tratamiento con muy pocas hojas.
Usos	<ul style="list-style-type: none">• Efectos antiespasmódicos, sedante, calmante y relajante, disminuyendo el dolor, reduce la ansiedad y nerviosismo.• Estimulación muscular del útero, favorecen el periodo menstrual.• Facilita la digestión, estimula la función biliar.• Circulatoria: tonifica arterias y flujo sanguíneo, fortalece la matriz.• Planta de protección y atracción de lo positivo.• Aceite de ruda: artritis



Tabaco

Tabaco

Nombre científico

Nicotiana tabacum

Descripción

Planta herbácea, anual, nativa de América, hojas grandes alternas de color verde pálido, al tacto viscosas

Usos

- Sus ramas o planta viva, sirve como protección contra malas energías, las hojas con aceite, en la espalda, ayudan con problemas pulmonares y sacan frios, dolores reumáticos y artríticos. Es desinfectante, desparasitaria, cicatrizante y antiviral.
- Una hoja en la frente ayuda con el dolor de cabeza, sirve para bañar heridas y cerrarlas.



Verbena

Verbena

Nombre científico	Verbena litoralis
Descripción	Hierba perenne, exótica, reproducción por semilla. Es estimulante del sistema nervioso parasimpático.
Usos	Sedante, antiinflamatoria, relaja y protege la piel, evita la menstruación dolorosa y aumenta el volumen de la leche. Nerviosismo, ansiedad, agotamiento físico y psíquico. Asma, bronquitis, resfriado, dispepsias.

Brevo

Nombre científico

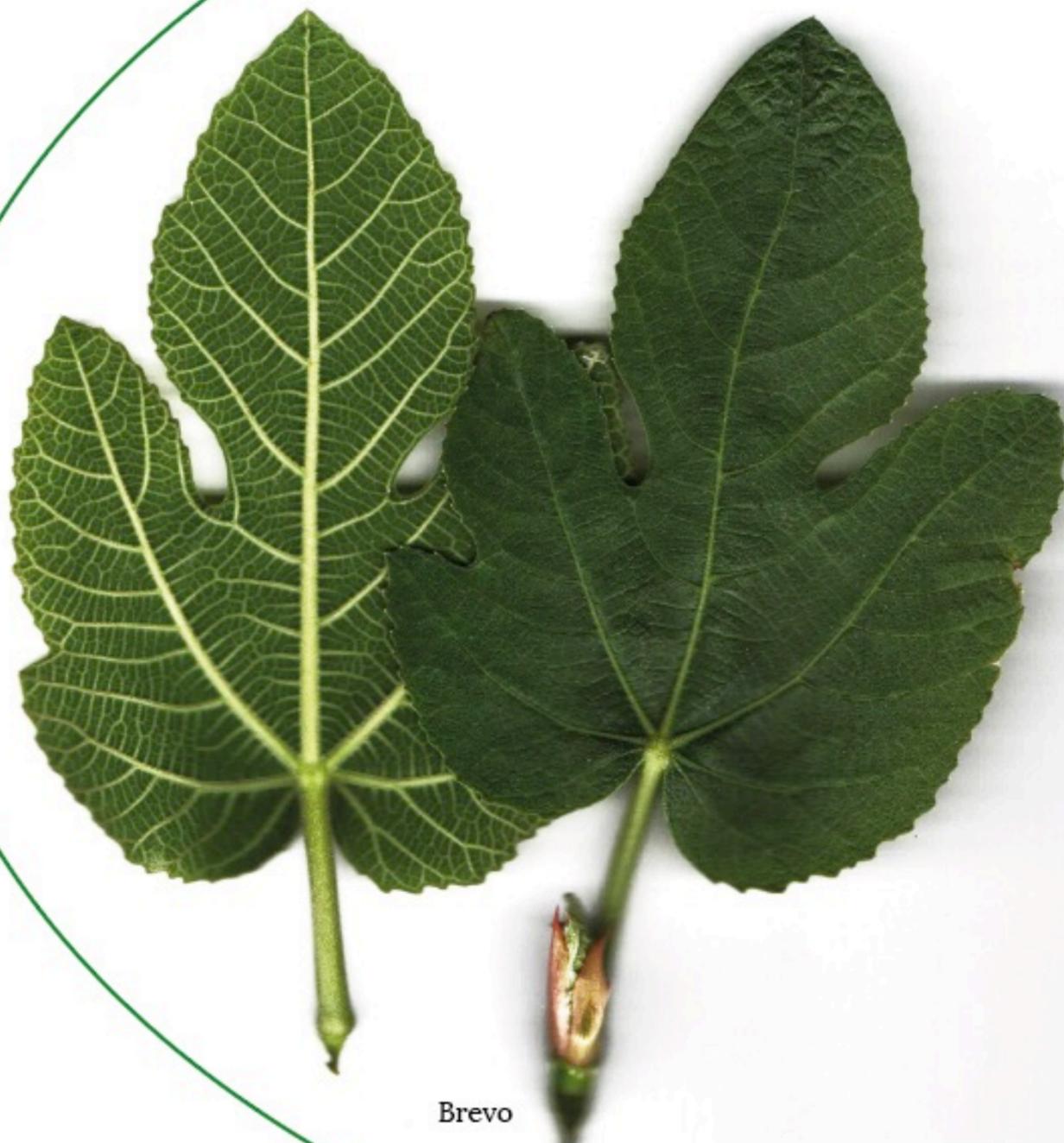
Ficus carica

Descripción

Árbol de porte bajo y copa ramificada, se adapta a suelos pobres en minerales, planta dulce, la breva es la fruta de la mujer.

Usos

Se utiliza para la tos y el estreñimiento. Las hojas se utilizan para realizar baños de asiento para mujeres embarazadas. En infusiones para infecciones urinarias e irritación de colon. Relajante muscular y respiratorio.



Brevo



HUERTA comunitaria

María Isabel Neuta Tunjo
Herbario biográfico

La señora María Isabel Neuta Tunjo pertenece al clan de los chivos de la comunidad Muisca de Bosa, nacida en Bosa San José, el 19 de junio de año 1955 y recibida por la partera María Pantano.