

PROYECTO GANADOR DEL 12º PREMIO IBERMUSEOS DE EDUCACIÓN
UN PASO POR EL TIEMPO VIVENCIAS EDUCATIVAS DEL MUNICIPIO DE LA SIERRA CAUCA

“ENTRE HOJAS Y RAÍCES: EL MUNDO DE LAS PLANTAS MEDICINALES EN LA SIERRA CAUCA”



Artemisa



Mostranto de Flor Azul



Amapola de Clima Frío



Muérdago Injerto o Matapalo

Autores:

Elizabeth Garzón Piamba
Román Cabezas Guzmán
Yohan Jarvy Ledezma Ausecha
Jesús Iván Sánchez Sánchez

Patrocinador:





Contenido

AGRADECIMIENTOS.....	4
1. PLANTAS MEDICINALES EN EL MACIZO COLOMBIANO.....	6
2. "ENTRE HOJAS Y RAÍCES: EL MUNDO DE LAS PLANTAS MEDICINALES EN LA SIERRA CAUCA".....	3
La Huerta Ancestral: Rescate de la Sabiduría Natural.....	31
3. BIOGRAFÍA DE UN MÉDICO TRADICIONAL CAMPESINO.....	33
3.1 Producción de comida bajo prácticas agroecológicas.....	34
3.2 Apicultura.....	35
3.3 Vivienda tradicional campesina.....	35
REFLEXIONES FINALES.....	37
BIBLIOGRAFÍA.....	39

PROYECTO GANADOR DEL 12º PREMIO IBERMUSEOS DE EDUCACIÓN
UN PASO POR EL TIEMPO VIVENCIAS EDUCATIVAS DEL MUNICIPIO DE LA SIERRA CAUCA

"ENTRE HOJAS Y RAÍCES: EL MUNDO DE LAS PLANTAS MEDICINALES EN LA SIERRA CAUCA"



Autores:

Elizabeth Garzón Piamba.
Román Cabezas Guzmán.
Yohan Jarvy Ledezma Ausecha.
Jesús Iván Sánchez Sánchez.

Editor y Coordinador:

Jesús Iván Sánchez Sánchez.

Ilustrador:

Santiago Paz.

Diseño y Diagramación:

Ana María Fernández Oviedo.

2024



Agradecimientos

En nombre de nuestro equipo, queremos expresar nuestra más sincera gratitud y reconocimiento a aquellos cuya colaboración y apoyo han sido vitales para el éxito de nuestro proyecto.

A las comunidades campesinas de la Sierra Cauca, les extendemos un agradecimiento especial. Su sabiduría ancestral y su dedicación incansable han sido la base y la inspiración de nuestro trabajo. Sus historias y prácticas, arraigadas en una profunda conexión con la tierra, nos han proporcionado un conocimiento invaluable y una perspectiva única.

A la Cooperativa del Sur del Cauca, agradecemos enormemente su apoyo y colaboración. Su compromiso con el desarrollo sostenible y el empoderamiento de las comunidades locales ha sido fundamental para la realización de nuestras metas conjuntas.

Al Museo Nacional Guillermo Valencia, expresamos nuestra gratitud por su invaluable aporte en la preservación y promoción de la cultura y el patrimonio de la región. Su trabajo ha sido esencial para enriquecer y contextualizar nuestro proyecto.

Por último, pero no menos importante, extendemos un agradecimiento especial a IBERMUSEOS. Su apoyo y confianza en nuestro proyecto han sido cruciales para su éxito. La oportunidad de colaborar con una institución tan prestigiosa ha sido un honor y un privilegio que ha enriquecido enormemente nuestro trabajo.

Cada uno de ustedes ha jugado un papel fundamental en este viaje, y es con profundo respeto y agradecimiento que reconocemos su invaluable contribución. Juntos, hemos logrado dar un paso significativo hacia la preservación y celebración de la rica herencia cultural y natural de la Sierra Cauca.

Gracias por acompañarnos en este importante empeño.



1. PLANTAS MEDICINALES EN EL MACIZO COLOMBIANO.



Jesús Iván Sánchez Sánchez

Historiador

Mg. En Ética y Filosofía Política de la Universidad del Cauca.

El Macizo Colombiano, situado en la Cordillera Central de Colombia y abarcando municipios como Sotará, La Sierra, la Vega, Almaguer, entre otros, es una región de extraordinaria diversidad tanto en su clima como en su población. Esta zona, hogar de grupos indígenas, campesinos y comunidades afrocolombianas, se caracteriza por su variedad climática, con zonas de páramo, climas fríos y templados. A pesar de que el español predomina, se encuentra influenciado por el quechua, reflejando la rica diversidad cultural de la región.

En este contexto, el vínculo entre la medicina tradicional, el Macizo Colombiano Caucaño y la etnobotánica se revela como una relación profundamente arraigada y simbiótica. Las comunidades campesinas han mantenido durante generaciones una conexión íntima con las plantas medicinales, integrando este conocimiento en sus prácticas diarias y culturales. La etnobotánica, como disciplina, se sumerge en esta interacción, estudiando cómo las plantas no sólo sirven para fines curativos, sino cómo se entrelazan con las cosmovisiones y prácticas culturales de las comunidades.

Las plantas medicinales en el Macizo Colombiano son mucho más que simples recursos; son símbolos de vida y elementos fundamentales en la narrativa, mitología y rituales de estas comunidades. Cada planta es reconocida por su personalidad y propósito únicos, y este saber se integra en sus sistemas de salud y bienestar, abordando no solo las dolencias

físicas sino también manteniendo un equilibrio espiritual y emocional.

Sin embargo, este conocimiento tradicional enfrenta desafíos significativos debido a la modernización y cambios en los estilos de vida. La globalización y la pérdida de biodiversidad amenazan la transmisión de estos saberes de una generación a otra. A pesar de estos desafíos, la importancia de estas prácticas y conocimientos sigue siendo crucial, no sólo para la conservación de la biodiversidad sino también para el bienestar de las comunidades que dependen de ellas. En conclusión, la relación entre la medicina tradicional, el Macizo Colombiano Caucaño y la etnobotánica es un ejemplo vívido de cómo el conocimiento y las prácticas culturales pueden influir profundamente en la salud y la sostenibilidad ambiental.

La interrelación humana con el entorno natural, emerge con fuerza el concepto de memoria biocultural, especialmente en el contexto del Macizo Colombiano Caucaño. Esta idea, desarrollada por Víctor M. Toledo y Narciso Barrera-Bassols, articula cómo las comunidades han adaptado sus prácticas, incluida la medicina tradicional, a las singularidades de sus ecosistemas. La memoria biocultural, englobando aspectos genéticos, lingüísticos y cognitivos, es un reflejo de la diversidad y riqueza de

conocimientos acumulados a lo largo del tiempo.

La medicina tradicional, en particular, se destaca como una expresión palpable de esta memoria. No se trata simplemente de la utilización de recursos naturales, como las plantas, para fines terapéuticos. Más bien, es una práctica cultural y espiritual profundamente enraizada en la cosmovisión de las comunidades, donde el conocimiento de las propiedades de las plantas y su uso pasa de generación en generación, formando un legado de sabiduría y conexión con la naturaleza.

Esta interacción con el mundo natural es investigada detenidamente a través de la etnobotánica, una rama de la etnociencia que estudia cómo las sociedades humanas se relacionan y utilizan el mundo vegetal. En el Macizo Colombiano Caucaño, esta relación se hace especialmente evidente, donde las comunidades locales han desarrollado un conocimiento profundo sobre la flora de su entorno. La etnobotánica, al abordar la relación cultural de las poblaciones con las plantas y su distribución histórica, se convierte en una herramienta crucial para entender cómo las comunidades han manejado y valorado sus recursos vegetales a lo largo del tiempo.

Sin embargo, la modernidad presenta

desafíos significativos para la memoria biocultural y, por ende, para la medicina tradicional y la etnobotánica. Toledo y Barrera-Bassols advierten sobre la erosión de esta memoria en la era moderna, donde el enfoque en el presente y una racionalidad económica basada en la acumulación y el consumo amenazan la diversidad biológica y cultural. La pérdida de este conocimiento no solo es una amenaza para la biodiversidad, sino también para el mismo sustento de las prácticas de medicina tradicional que han servido a las comunidades durante siglos.

En este contexto, la etnobotánica se convierte en un puente vital entre el conocimiento tradicional y el científico. Permite no solo la conservación de la cultura y el territorio de las comunidades, sino que también evidencia la riqueza natural y cultural de lugares como el Macizo Colombiano Cauca. La recopilación y el análisis de estudios sobre plantas medicinales utilizadas en la región son fundamentales para mantener una conexión viva entre el pasado y el presente, asegurando que el legado de conocimientos no se pierda en el torbellino de la modernidad.

La relación entre la etnoclasificación de las plantas medicinales y la taxonomía científica es un tema fascinante que revela tanto la complejidad como la diversidad de

enfoques en el entendimiento del mundo natural. En este trabajo se explora cómo las comunidades tradicionales y los científicos clasifican las plantas medicinales, destacando las diferencias y las intersecciones entre estos dos sistemas de conocimiento.

La etnoclasificación se refiere a la forma en que las diversas culturas clasifican y organizan su conocimiento del mundo natural, incluyendo las plantas. En muchas culturas indígenas, campesinas y afrocaucanas locales, la clasificación de las plantas medicinales no se basa simplemente en su morfología o taxonomía botánica, sino que está profundamente entrelazada con su uso, propiedades medicinales, leyendas, y su papel en la cosmología y prácticas culturales. Por ejemplo, en algunas culturas, las plantas se agrupan no solo por sus características físicas, sino también por sus efectos terapéuticos, su relación con ciertos rituales o incluso por su asociación con ciertos mitos o historias ancestrales.

Por otro lado, la taxonomía científica, desarrollada principalmente en el contexto occidental, se centra en la clasificación de las plantas basada en una serie de criterios morfológicos y genéticos objetivos. Esta clasificación sigue un sistema binomial y jerárquico que agrupa a las plantas en categorías como especie, género, familia, orden, etc., basándose en características fisi-

cas y genéticas compartidas. Este enfoque científico busca establecer un sistema de clasificación universal que sea consistente y reproducible en todo el mundo científico.

La diferencia fundamental entre estos dos sistemas radica en sus bases y objetivos. Mientras que la taxonomía científica busca establecer una clasificación universal basada en la biología de las plantas, la etnoclasificación está arraigada en el conocimiento cultural y práctico de las comunidades, reflejando su relación con el entorno y su visión del mundo. Esta diferencia a menudo lleva a categorizaciones distintas para la misma planta. Por ejemplo, una planta clasificada en la taxonomía científica por sus características florales podría ser reconocida en una cultura indígena por sus propiedades curativas o su significado espiritual.

Sin embargo, lejos de ser sistemas mutuamente excluyentes, la etnoclasificación y la taxonomía científica pueden complementarse y enriquecerse mutuamente. El conocimiento etnobotánico de las plantas medicinales, por ejemplo, ha sido una fuente valiosa para la investigación científica, conduciendo al descubrimiento de nuevos compuestos y fármacos. Del mismo modo, los avances en la taxonomía científica pueden ayudar a las comunidades a entender mejor las plantas que uti-

lizan y a conservar mejor su biodiversidad.

Concluyendo esta reflexión, el Macizo Colombiano, con su rica diversidad cultural y biológica, se erige como un escenario emblemático para comprender la interacción entre la medicina tradicional, la etnobotánica y la memoria biocultural. En este mosaico de climas y culturas, las comunidades han desarrollado un profundo entendimiento de las plantas medicinales, no solo en términos de sus aplicaciones terapéuticas, sino también como elementos esenciales en sus tradiciones, creencias y prácticas diarias.

En definitiva, el Macizo Colombiano Cauca, junto con sus prácticas de medicina tradicional y su rica etnobotánica, representa un vínculo vital entre el pasado y el presente, entre la tradición y la ciencia. Es un recordatorio de la importancia de preservar y valorar no solo la biodiversidad, sino también la diversidad cultural, para asegurar un futuro sostenible y en armonía con nuestro entorno natural. La integración de la memoria biocultural, la etnobotánica y la taxonomía científica en el estudio y la conservación de las plantas medicinales no solo beneficia a las comunidades locales, sino que también enriquece el conocimiento global y promueve un enfoque más holístico y respetuoso hacia la naturaleza.

2. "ENTRE HOJAS Y RAÍCES: EL MUNDO DE LAS PLANTAS MEDICINALES EN LA SIERRA CAUCA".

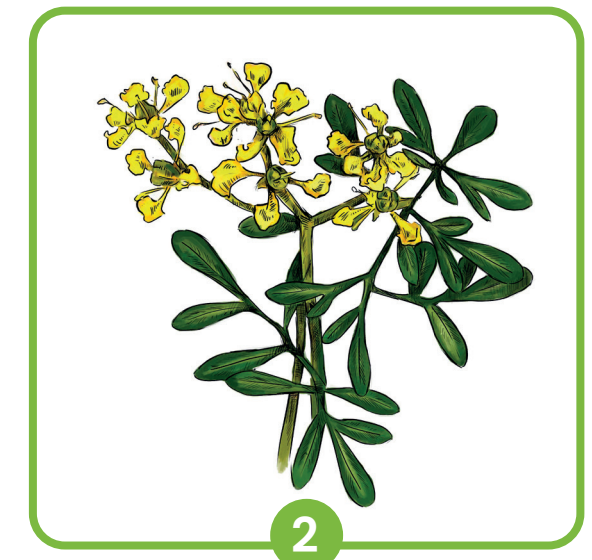


Elizabeth Garzón Piamba.
Directora Casa Museo un Paso por El Tiempo.
Facilitadora Técnico organización ASPROSI.



1

ALOE O SÁBILA: De Jugo amargo, purgante y digestivo. 5 gotas del jugo amargo en ayunas sirven de purgante.



2

RUDA: vermífuga, regulariza funciones femeninas. También saca los parásitos.



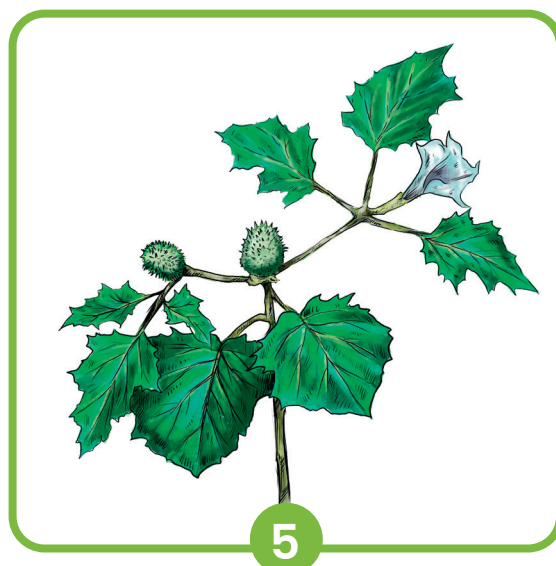
3

HIGUERILLA: Ricino o palmacristi, de aceite purgante. Es suficiente una cucharada.

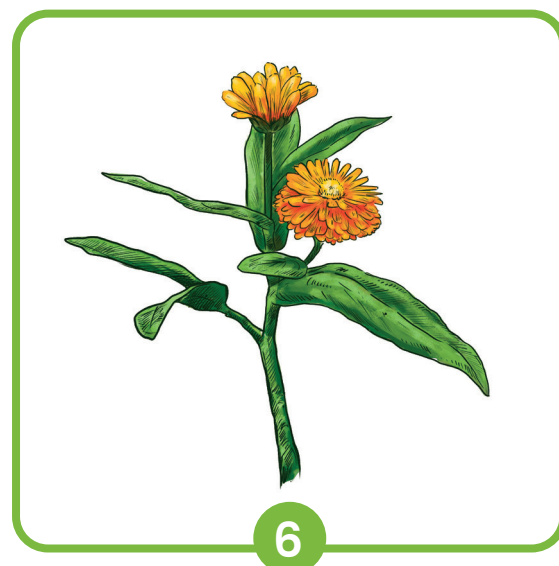


4

ALBAHACA: Elimina los gases, combate los cólicos ventosos.



ESTRAMONIO: De humos antialérgicos de sus hojas se hacen cigarrillos anti-tiasmáticos.



CALENDULA: Cicatrizante y sanativa. Se puede tomar en magullamientos internos.



ROMERO: Bueno en afecciones del riñón y el corazón; en baños endurece los tejidos de la piel.



CIDRÓN: Tónica del Corazón: buena en cólicos ventosos. Bueno como el toronjil.

COMENTARIOS

Para gozar plenamente de la felicidad de vivir, es preciso aprender a remover, eludir y allanar los obstáculos que se puedan interponer en su destino. Uno de tantos obstáculos son las enfermedades para las que se quiere encontrar pronto un remedio. A veces, por desesperación, se anhela un milagro; y pocos enfermos piensan que, antes que remedios y milagros, se debe suprimir, si está a su alcance, la causa del mal: dejar de hacer y de comer lo que le hace daño, es mejor que vivir esperando y confiando en panaceas que sobran por inútiles.

ALITOSIS: Mal aliento causado por la retención anormal de las materias intestinales, debido al estreñimiento, la indigestión y la gastralgia; también por la caries dental e infecciones de la garganta. La constipación intestinal se puede corregir si en la alimentación se incluye buena cantidad de verduras y cereales con su afrecho. Un preparado hecho con tres cucharadas de afrecho de trigo, mezcladas con leche y azúcar antes del desayuno, corrige en gran parte las afecciones intestinales. Tomar agua en abundancia en horas de la mañana también es bueno.

ANGINA: Inflamación e irritación infecciosa de la garganta y las glándulas amígdalas. Las plantas antisépticas, grupo 5, como el eucalipto, el nogal y el perejil; los gargarismos de vinagre tibio añadiendo un poquito de sal, han sido de gran uso casero.

BRONQUITIS: Inflamación de los bronquios o canales que conducen el aire a los pulmones y se extienden en ellos en una vasta red. La afección puede causar serios ahogos asmáticos y tos bronquial. Son de uso corriente tomar cocimientos de poleo, cebolla, orégano y eucalipto, varias veces al día. Todas las expectorantes, grupo 17, son de mucha eficacia. También calman la tos.

CIÁTICA: Así se llama el reumatismo cuando las piernas y las rodillas son afectadas. El verdadero mal es causado por el ácido úrico que no ha sido eliminado por el aceite de olivas y las horchatas de semillas de níspero. Ver plantas hepáticas, grupo 21.

CÓLICO VENTOSO: (Meteorismo o tormenta intestinal). Es un efecto más de los gases intestinales, causantes además de mal aliento, náuseas,

mareos y jaquecas. Plantas carminativas, grupo 8: canela, eneldo, manzanilla, de las que se preparan infusiones (aguas aromáticas).

DIABETES: Enfermedad causada por la deficiencia funcional del páncreas (bazo) que, al mermar su producción de insulina, causa alteraciones en la coagulación de la sangre, sed ardiente y debilidad general. El eucalipto en cocimientos, el nogal, arrayán, pino, chaparro y la corteza de merey (marañón) entre las que se escogen dos; 3 veces diarias.

DIARREA: Afección causada por diversos motivos: el desalojo de una intoxicación alimenticia, infecciones intestinales; acidez estomacal. La frecuencia de las deposiciones acuosas y el malestar que conlleva hace que le llamen colerín por semejarse al cólera infeccioso que depone a los enfermos en pocas horas. Las plantas astringentes, grupo 7, como la corteza de granada en cocimiento, la de plátano guineo (colícerico o cachaco), la horchata de limón con almidón, y el cocimiento de cereales tostados: arroz, maíz, etc., pueden ser un buen remedio. En medicina industrial se aconseja la Sulfaguanidina.

DOLOR DE CABEZA: La mayoría de los casos se debe a gases que produce la constipación intestinal. La defectuosa masticación, la sobrealimentación, las alteraciones nerviosas a la hora de comer y la mala costumbre de dejar las evacuaciones para después son el principal motivo (jaquecas). Corrigiendo estos defectos de la vida diaria, desaparecen muchos dolores, sin recurrir a remedios de ninguna clase. Tomar agua en abundancia es muy provechoso. Plantas como la malva, la albahaca y el cidrón.

DOLOR DE MUELA: El causado por caries se puede remediar así: se limpia cuidadosamente la cavidad y se aplican tapones o calzas de algodón empapado en alcohol alcanforado: alcohol con alcanfor, que el ejercicio corporal activo, mejoran y ayudan. Los cocimientos de hojas de granadilla, pasifloras, como la curuba y maracuyá de donde se deriva la pasiflorina; la coca y el cocimiento de calabaza. La luz azul en las alcobas incita suavemente al sueño.

NEURALGIAS: Son los dolores reumáticos cuando atacan los hombros, la cara y la nuca. Las fricciones de alcohol con alcanfor, esencias tremen-tinosas o mentoladas, y las hojas calientes de borrachero, estramonio o

higuerilla puestas en el lugar adolorido, son útiles.

REUMATISMO: Con este nombre se distinguen muchas dolencias que se presentan en diferentes partes del cuerpo; se les dan nombres diferentes, según el lugar en que se presenten: en los hombros, neuralgia; en las caderas, lumbago; en las piernas, ciática; en los pies, gota; en las manos, artritis; y polineuritis cuando invade totalmente. Hay quienes consideran que la enfermedad es infecciosa, no contagiosa, producida por un agente microbiano desconocido. La medicina natural considera que el ingerimiento de productos animales: carne, huevos, queso, mantequilla, etc., es el causante principal. Antes de comenzar a hacer remedios para el reumatismo, se ha de tener en cuenta que, suprimiendo la causa dañosa, se logra pronta mejoría y la curación en relativo corto tiempo. Enfermedad acumulada durante años no es fácil de cortar en pocos días. Las plantas diuréticas, grupos 13 y 14, como zarzamora, fique y grama, para 3 bebidas diarias, por 30 días. El azufre en polvo, ingerido en mínima cantidad, es un buen diurético.

RIÑONES: En el organismo, los riñones forman un conjunto de dos partes que

filtran residuos para su eliminación mediante la orina. La salud depende de su buen funcionamiento; si no se eliminan las materias tóxicas, pueden surgir intoxicaciones y enfermedades como reumatismo, esclerosis y formación de arenillas, que podrían convertirse en piedras en el riñón. Además, los ácidos pueden causar eczema, entre otros. Entre las plantas conocidas por sus beneficios están el apio, hinojo, parietaria, cebolla, grama y alcachofas, todas del grupo 13. El uso repetido de estas plantas puede curar la caries y detener la infección. En los tallos del cartucho blanco y en la pulpa del bore, pipa o rascadera de climas cálidos, que tienen un sabor muy acre, se encuentra alivio. Ver grupo 9. Aplicar agua fría en la cavidad del codo del brazo opuesto al lado de la muela afectada también es efectivo.

ECZEMA: Esta condición se caracteriza por una extrema acidez en la sangre, que causa inflamación e irritación en la piel, acompañada de picor y rasquiña. Los cocimientos de ortiga y nogal, tomados dos veces al día, son útiles. Las alergias pueden deberse a alteraciones orgánicas por diversas causas, como la ingesta de ciertos alimentos o el contacto con prendas de lana. El tratamiento homeopático

del eczema incluye “Apis en glóbulos y Urtica urens”. También se utilizan cocimientos de raíz de romaza y hojas de rábano, así como el tubérculo de rábano, común en ensaladas.

FIEBRES: Generalmente, son indicativos de la lucha del organismo contra agentes patógenos. La fiebre no es una enfermedad, sino una señal de defensa del cuerpo. Más preocupantes son los males que ingresan al cuerpo sin elevar la temperatura. Su clasificación varía según la causa y presentación, pero siempre hay una intoxicación subyacente. Los purgantes y lavados intestinales son tratamientos comunes, empleando plantas como la malva, la verbena, la acacia y otras del grupo 19, de las cuales también se toman cocimientos.

GASTRALGIA: Este dolor con ardor en el estómago, causado por irritación de las mucosas del primer tramo digestivo, puede degenerar en úlcera gástrica si se descuida. El uso universal del llantén y del perejil, específicamente el zumo de sus hojas humedecidas, del que se toman dos tragos en ayunas durante un mes, es recomendable. Las plantas emolientes pertenecen al grupo 26. El uso de sales para calmar la acidez puede, a largo

plazo, empeorar la situación gástrica.

HÍGADO: Como la glándula más grande del cuerpo, su función principal es producir y almacenar la bilis, un líquido alcalino de color anaranjado, en la vesícula biliar. Esta se vierte en el canal digestivo a través de un conducto. El hígado produce aproximadamente medio litro de bilis al día. El exceso de bilis puede causar ictericia, mientras que su deficiencia puede llevar a estreñimiento, lentitud digestiva y hasta pereza e inactividad general. La bilis espesa puede convertirse en barro biliar y provocar cólicos hepáticos. Una causa común es el exceso de grasas y harinas en la dieta. Las plantas hepáticas, del grupo 21, como la malva, la achicoria, el ajenjo y la maticaria, ayudan a movilizar la bilis. El ejercicio, los deportes y una dieta variada son esenciales para normalizar las funciones hepáticas.

INDIGESTIÓN: Causada por el consumo de alimentos difíciles de digerir, masticación deficiente, alimentos ligeramente dañados o excesos en las comidas. Los alimentos fritos pueden ser especialmente problemáticos. La falta de ejercicio abdominal y la dependencia de ciertas drogas agravan esta afección digestiva, conocida también como empacho o ahitera. Un

alivio eficaz es provocar el vómito ingiriendo agua tibia con unas gotas de amoníaco. Los cocimientos de malva, hojas de durazno y boldo, entre otros del grupo 22, son beneficiosos.

INSOMNIO: La falta de sueño es un fenómeno patológico que no puede perdurar, ya que el sueño es una función orgánica esencial que compensa la fatiga, relaja los tejidos, equilibra la circulación y prolonga la vida. Las causas emocionales, como ansiedad, angustia y zozobra, así como la alta tensión arterial, también pueden provocar desvelo. Se recomienda evitar condimentos fuertes como ají, mostaza y pimienta, y los alimentos con alto contenido de sal. En cambio, se sugiere el baño diario y la reducción en el consumo de productos animales, ya que esto puede aliviar el reumatismo. Es importante saber que el caldo de carne no es recomendable para personas con reumatismo. Se aconseja consultar las plantas diuréticas del grupo 14, como la ortiga, el ajenjo y el apio.

CALAMBRES: Son contracciones nerviosas dolorosas y breves, causadas por la mala posición de los tendones. Las fricciones calientes y los fomentos y unturas de pomadas alcanforadas y mentoladas son útiles. Interna-

mente, se recomiendan cocimientos de apio y naranjo, entre otros del grupo 6.

CATARROS: Resultan de la irritación de las mucosas que recubren el interior de los pulmones y son comunes entre quienes padecen estreñimiento. La gripe es una forma aguda de catarro causada por un virus. Se aconseja el cocimiento de corteza de naranja, poleo y eucalipto, así como el uso de laxantes como la malva, el ruibarbo y la salvia, del grupo 22.

CONTUSIONES: Los golpes con objetos contundentes pueden causar lesiones internas sin hemorragia externa, resultando en amoratamientos. Se recomienda aplicar compresas frías de agua salada para detener el sangrado. Los emplastos de vinagre y almidón son útiles para reducir la hinchazón. En casos de afectación grave de órganos internos, se sugiere el uso de agua de brasas. El carbón de sauce, por ser desinfectante y antiácido, es recomendable en colitis y dolores estomacales.

CÓLICOS HEPÁTICOS: El endurecimiento de la bilis en la vesícula biliar causa estos dolorosos cólicos. La bilis debe ser clara y fluida; su solidificación y paso por el canal hepático puede causar intensos dolores. Muchas personas han encontrado alivio

bebiendo diariamente en ayunas el zumo de tres limones. También se recomienda el pasto Micael y el secreto chino del cocimiento de pata de grillo.

SARAMPIÓN: Es una enfermedad infecciosa infantil caracterizada por fiebre alta, molestias a la luz, irritación ocular y tos catarral. Las manchas rojizas aparecen alrededor de las orejas y el cuello, extendiéndose desde los hombros hacia abajo. La duración es de unos 10 días, pero puede complicarse con inflamación bronquial. No hay un remedio específico, solo la vacunación previene. Plantas como el toronjil, la salvia y el apio son de ayuda. Un médico indio, Iwala Prasad, menciona que las ropas rojas y la luz roja pueden acelerar la evolución del sarampión.

La rubéola, varicela, escarlatina y viruela son enfermedades similares.

SINUSITIS: Inflamación e irritación de las mucosas nasales, a menudo de origen infeccioso, que puede causar dolor continuo y formación de pus. Las semillas de hierbamora, inhaladas en polvo o en cocimiento por la nariz, son efectivas. También se utilizan ajos, geranio y nogal, cuyos zumos se disuelven en agua tibia y se

emplean de la misma manera.

TOS: Es un movimiento convulsivo del aparato respiratorio para expulsar algo que lo molesta. La tos continua se debe a irritación de la garganta, produciendo un desagradable cosquilleo. Muchos preparados caseros pueden aliviarla, utilizando plantas pectorales y expectorantes de los grupos 17 y 24. Cocimientos de corteza de naranja, eucalipto y flores de sauco endulzados al gusto; media onza de cada planta para tres bebidas al día. La "Maravilla Curativa", que combina miel de abejas, aceite de oliva y jugo de 2 limones, se toma tres veces al día. La tosferina, que afecta al corazón, hígado y riñones, puede aliviarse con panela molida y cocimientos de pino, flores de tilo y fruto del marañón.

URTICARIA: Esta afección de la piel se manifiesta en ampollas urticantes, generalmente causadas por alergias a ciertos alimentos como pescado, mariscos y cebolla, o por el contacto con ciertos tipos de tela o ligaduras de lana. El remedio natural consiste en eliminar el factor causante y aplicar al exterior fricciones con alcohol alcanforado.

ÚLCERA ESTOMACAL: La gastralgia en su estado más avanzado puede derivar en una úlcera estomacal. La

resignación de los pacientes y el uso frecuente de sales efervescentes para calmar la acidez pueden provocar la corrosión del revestimiento intestinal, resultando en una llaga. Se ha comprobado la eficacia de los zumos de llantén y cocimientos de geranio, sauco y caléndula en su tratamiento. Sin embargo, muchos pacientes esperan la recomendación de un profesional para empezar estos tratamientos. La gastralgia no atendida puede desembocar en complicaciones graves, requiriendo atención clínica.

VARICES: Son dilataciones permanentes de las venas, que suelen aparecer en las piernas debido a la tendencia de la sangre a estancarse por la fuerza de gravedad. Las causas incluyen esfuerzos físicos, estreñimiento y mala circulación, y en el caso de las embarazadas, la compresión del flujo sanguíneo y la debilidad del tejido elástico venoso. La eczema varicosa puede evolucionar a una úlcera difícil de curar. En casos severos, se requiere descanso y evitar permanecer de pie por largos periodos. Las inyecciones esclerosantes y la cirugía son tratamientos posibles. Las fricciones con agua fría al levantarse durante unos quince minutos fortalecen los tejidos y mejoran la circulación. El tratamiento debe ser prolongado.

Entre las plantas del grupo 2 recomendadas se encuentran el Masturto, la corteza de limas y la venturosa sanguinaria, de las cuales se debe tomar una pequeña cantidad dos veces al día, manteniendo el tratamiento durante un periodo extenso. Se aconseja una dosis de 5 gramos para dos bebidas diarias.

1. PLANTAS AFRODISÍACAS: Estimulan las funciones de las glándulas sexuales y suprarrenales, incrementando el magnetismo y estimulando las funciones menstruales. Ayudan a retardar la impotencia y a prolongar la juventud. Se recomienda su uso constante, combinando dos plantas diferentes.

2. ALTERANTES: Estas plantas contribuyen a restablecer las funciones generales del equilibrio orgánico. Favorecen la circulación de los humores estancados en el cuerpo y se utilizan en el tratamiento de varices y problemas de circulación. Se recomienda tomar cocimientos que combinen tres plantas distintas.

3. ANALGÉSICAS: Estas plantas insensibilizan los nervios, alivian los dolores y adormecen los sentidos. Se utilizan como calmantes y su uso debe ser de corta duración.

4. ANTIHIDRÓPICAS: Estas plantas ayudan a reducir la humedad excesiva de los fluidos corporales y estimulan las funciones hepáticas. Aportan calor al organismo, disminuyen las supuraciones y son efectivas en el tratamiento de la hidropesía.



9

ARTEMISA: Excitante y emenagoga.

- Cebolla
- Canela
- Manzanilla
- Artemisa
- Vainilla
- Azafrán
- Cardosanto
- Nuez moscada
- Pino
- Lirio
- Ruda



10

MOSTRANTO DE FLOR AZUL.

- Laurel
- Tomillo
- Romero
- Orégano
- Serpoleta
- Mastranto
- Azafrán
- Limón
- Lima
- Sauco
- Alelí
- Apio
- Muérdago



11

AMAPOLA DE CLIMAS FRÍO.

- Coca
- Hinojo
- Verbena
- Girasol
- Caléndula
- Café
- Acónito
- Laurel
- Berenjena
- Amapola - flor



12

MUÉRDAGO INJERTO O MATAPALO.

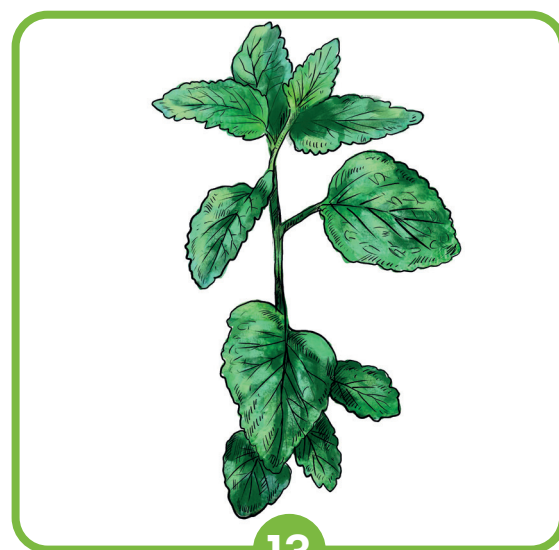
- Romero
- Simarruba
- Ortigas
- Boldo
- Espárragos
- Sáuce
- Laurel
- Parietaria
- Cebollas
- Mostaza
- Hinojo
- injerto Apio
- Muérdago

5. ANTISÉPTICAS: Estas plantas combaten la putrefacción, destruyen microbios y bacilos, y dificultan su entrada en el organismo. Son útiles en el tratamiento de úlceras malignas, sinusitis, erisipelas, entre otras afecciones. Se emplean de forma externa.

6. ANTIESPASMÓDICAS: Estas plantas estimulan la circulación y alivian la rigidez celular. Se utilizan en casos de adormecimientos y síncope, así como en mordeduras de animales venenosos que inicialmente buscan paralizar a sus víctimas. Se emplean de forma interna.

7. ASTRINGENTES: Estas plantas disminuyen la capacidad expulsiva del organismo y son efectivas en el tratamiento de diarreas e irritaciones intestinales, así como en casos de prolapso o flujo excesivo. Se utilizan en forma de lavados.

8. CARMINATIVAS: Consumidas en forma de infusiones, estas plantas ayudan a recoger y expulsar los gases intestinales, que son causantes de cólicos, mareos y dolores de cabeza. Es suficiente el uso de una sola planta.



13

TORONJIL ES BUENA PARA EL CORAZÓN.

- Eucalipto
- Caléndula
- Romaza
- Serpoleta
- Nogal
- Quina
- Toronjil
- Sauce
- Ajo
- Limón
- Llantén



14

ALGALIA O MONITOS.

- Algalia
- Artemisa
- Azafrán
- Valeriana
- Nogal
- Naranja
- Eucalipto
- Anís
- Toronjil
- Sauco
- Café
- Clavel
- Pimienta
- Limón



15

PLATANO COLICERO - LA CORTEZA COMBATE LA DIARREA

- Arrayán
- Encenillo
- Alcaparro
- Granada
- Marañón
- Zarzamora
- Geranio
- Pomarrosa
- Romero
- Guayabo
- Guácimo
- Almidón
- Plátano Colicero-Corteza



16

ALBAHACA

- Hinojo
- Eneldo
- Cilantro
- Yerbabuena
- Poleo
- Cidrón
- Orégano
- Anís
- Manzanilla
- Canela
- Mejorana
- Albahaca
- Toronjil

9. CAÚSTICAS: Estas plantas, al aplicarse sobre la piel, producen un efecto similar al de una quemadura, como en el caso de los sinapismos. Se utilizan, por ejemplo, en emplastos para aliviar el dolor de muelas. Pueden ser una alternativa al uso de yodo.

10. CORDIALES: Estas plantas reafirman el corazón y ayudan a normalizar el ritmo cardíaco. Son eficaces en el combate contra los síncope y alivian la sensación de tristeza, así como los temores repentinos e infundados.

11. CEFÁLICAS: Estas plantas combaten los dolores de cabeza gracias a su triple acción: laxante, sedante y analgésica. Se pueden tomar varias veces.

12. DEPURATIVAS: Estas plantas ayudan a purificar la sangre de impurezas de todo tipo, especialmente ácidos. Contribuyen en el tratamiento de la sífilis y otras enfermedades venéreas.



17

BREVO

- Marañón
- Cebolla
- Mostaza
- Anémona
- Pimienta
- Ají
- Rascadera
- Clavo
- Papayo
- Brevo
- Armuelle



18

CIDRÓN

- Tomillo
- Canela
- Orégano
- Toronjil
- Clavo
- Romero
- Mejorana
- Anís
- Pimpinela
- Naranja
- Serpoleta
- Perejil
- Flor de cacto



19

MEJORANA

- Malva
- Romero
- Naranja
- Girasol
- Albahaca
- Valeriana
- Verdolaga
- Artemisa
- Laurel
- Corteza de sauce



20

GUALANDAY

- Apio
- Ajos
- Marrubio
- Fique
- Guasgüin
- Zarzamora
- Moradita
- Cadillo
- Guayacán
- Guaco
- Ortiga
- Gualanday

13. DIAFORÉTICAS: Estas plantas, por su acción sobre los riñones, estimulan la transpiración y ayudan a eliminar elementos que pueden obstruirlos, como arenillas, albúmina y residuos ácidos.

14. DIURÉTICAS: Estas plantas favorecen la producción de orina y ayudan a expulsar el ácido úrico del organismo. Son útiles en casos de artritis, neuralgia, ciática y reumatismo en todas sus formas. Se recomienda el uso combinado de tres plantas distintas.

15. EMOLIENTES: Estas plantas se utilizan para suavizar las inflamaciones y ablandar zonas hinchadas en casos de panadizos, tumores y granos. Se aplican de forma externa.

16. EMENAGOGAS: Estas plantas alivian las afecciones nerviosas en mujeres, reconfortan y normalizan los ciclos menstruales, facilitando su flujo. Se obtiene un mejor efecto combinando dos plantas distintas.



21

MARRUBIO

- Nogal
- Cadillo
- Cilantro
- Apio
- Parietaria
- Borraja
- Laurel
- Salvia
- Grama
- Hinojo
- Naranja
- Tusilla
- Alfilerillo
- Flor Sauco
- Cabello de maíz.



22

APIO

- Ortiga
- Fique
- Zorzamora
- Guayacán
- Linaza
- Brevo
- Limón
- Sasafrás
- Ruibarbo
- Manzanilla
- Espadilla
- Ajenjo
- Anís
- Marrubio



23

HIGUERILLA

- Malva
- Sauce
- Cebolla
- Consuelda
- Nogal
- Linaza
- Arnica
- Llantén
- Olivo
- Romaza
- Malvavisco
- Almidón
- Vinagre
- Hojas de higuera



24

RUDA

- Apio
- Cebolla
- Azafrán
- Manzanilla
- Hinojo
- Naranja
- Toronjil
- Armuelle
- Ruda
- Artemisa
- Alelí
- Perejil
- Valeriana

17. EXPECTORANTES: Estas plantas ablandan y expulsan la viscosidad de los bronquios. Se utilizan en el tratamiento de la tos y los resfriados del pecho y la garganta. Algunas plantas efectivas son Viravira, dátiles, eucalipto, cortezas de naranja, borraja, higos, orégano, cebolla, poleo, tilo y jugo de piña, así como el fruto del calabazo.

18. ESTOMACALES: Estas plantas promueven la secreción de saliva y favorecen la fermentación en la primera sección del canal digestivo, estimulando el apetito. Entre ellas se encuentran el anís, la canela, el ruibarbo, el durazno, el apio, la salvia, el eneldo, el hinojo, el café, el limón y el sen, así como la cebolla, el repollo y la yerbabuena.

19. FEBRÍFUGAS: Estas plantas otorgan energía al organismo para combatir causas patógenas, aumentando momentáneamente la fiebre para luego disiparla. Entre ellas se incluyen la quina, el limón, la borraja, el tamarindo, la salvia, el ajeno, la cañagria, la matricaria, el café, la verbena, el espadillo, la simarruba, el sauce, la acacia, el marrubio, el matarratón, la zábila, el retamo y la achicoria, así como la cañafistula. Generalmente, el uso de una o dos plantas es suficiente.

20. EMENAGOGAS: Estas plantas alivian

ciertas afecciones nerviosas en mujeres y ayudan a normalizar los períodos menstruales, facilitando su flujo. El mejor efecto se logra combinando dos plantas, como la cebolla, el azafrán, el ajeno, el hinojo, el apio, el naranjo, la ruda, el alelí, la manzanilla, la valeriana, el alcanfor, el marrubio, el toronjil, el armuelle, la artemisa y el perejil.

21. HEPÁTICAS: Estas plantas actúan principalmente sobre el hígado y la bilis, haciéndola más pura, fluida y energética. El mejor efecto se obtiene combinando tres plantas, como la malva, la grama, el olivo, el hinojo, el anís, el fique, el apio, la salvia, el limón, los berros, el ruibarbo, la linaza, el marrubio, el durazno, la matricaria, la achicoria, la verdolaga, la zábila y el ajeno.

22. INSECTICIDAS: Estas plantas, cuya savia es perjudicial para los insectos, los ahuyentan o destruyen. El mejor resultado se logra con el zumo de dos plantas combinadas, como el poleo, la cebadilla, el paico, el barbasco, el nogal, el toronjil, la margarita, el sauce, la verbena, el laurel, la artemisa y la yerbabuena.

23. LAXANTES: Estas plantas alivian la tensión de los nervios intestinales causada por intoxicaciones alimenticias, resultando en estreñimiento. Facilitan

la evacuación del estómago de forma natural. Entre ellas se encuentran el boldo, la espadilla, el ruibarbo, las hojas de salvia, la malva, el tamarindo, el durazno, el sen, el poleo y la achicoria, así como la acacia.

24. OFTÁLMICAS: Disminuyen la inflamación y la irritación de la capa lubricante que separa el ojo de los párpados. Se aplican directamente a través de la exudación o cocimiento de las siguientes plantas: Llantén, lechuga, malvavisco, peonía, nogal, caléndula, mastuerzo, cicuta, sauco, granada, verbena, té, y miel de abejas o azúcar.

25. PECTORALES: Estas plantas actúan sobre los pulmones, los bronquios, el pecho y la laringe, y se emplean en el tratamiento de toses persistentes, bronquitis, catarros y gripas. Los mejores jarabes pectorales se preparan combinando tres de estas plantas: Abrojo, tomillo, borraja, flor de sauco, ortiga, pino, yarumo, flor de tilo, cerezo, piña, árnica, amapola, cocimiento de corteza de naranjas y fruto de calabazo (totumo).

26. PURGANTES: Estas plantas estimulan el movimiento intestinal y facilitan la expulsión del contenido humoral por las vías naturales. Incluyen acacia, margarita, simaruba, fresno, sen, hie-

dra, ruibarbo, espadilla, ruda, sauco, jugo amargo de zábila y aceite de higuera, también conocido como castor, ricino y palmacristi.

27. REFRESCANTES: Suavizan la sequedad de la piel por sus propiedades húmedas; se utilizan en quemaduras y escoriaciones de la piel: Berenjena, sauco, aceite de oliva, laurel, romaza, siempreviva, tunas y sietecueros, malva. Para la sequedad intestinal se recomiendan tamarindo, berros, piña, borraja, lechugas, espinacas, malva, tunas e higos.

28. RESOLUTIVAS: Estas plantas ayudan a restablecer la textura original de la carne en casos de tumores, hinchazones, paperas, excrecencias, etc. (Uso externo): Romero, árnica, hortensia, harinas, hinojo, romaza, malva, árnica, tunas, guaba, almidón y calaguala.

29. SOPORÍFERAS: Contienen principios que inducen el sueño, calman los dolores y reducen el pulso: Lechugas, manzanas, melón, valeriana, calabaza, verdolaga, lúpulo, malta, coca, amapola, espárragos, curuba (hojas), tunas y vid granadilla (hojas).

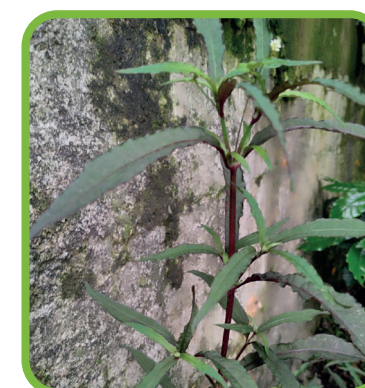
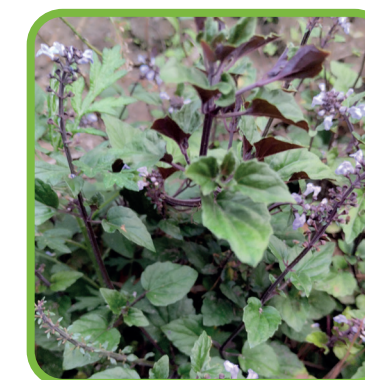
30. VERMÍFUGAS: Estas plantas contienen principios activos que atacan a los parásitos intestinales, los cuales

pueden ubicarse en diferentes partes del canal digestivo. Es recomendable utilizarlas durante varios días para obtener resultados efectivos. Entre ellas se incluyen la pimienta, jugo de piña, paico, raíz de granado, ruda, corteza de durazno, artemisa, semillas de papaya, verdolaga, semillas de naranjo y acacia, así como semillas de calabazo.

31. VULNERARIAS: Ayudan a reparar y cicatrizar úlceras, unir tejidos desgarrados y acelerar la curación de heridas. Incluyen eucalipto, saponaria, caléndula, madreSelva, encina, ipecacuana, viravira, hiedra, girasol, salvia, siempre viva, romaza, nogal, trementina, mastuerzo, guácimo, llantén, romero y resina copal.

Esta clasificación tiene un origen antiguo. Siglos atrás, Teofrasto de Hohenheim (Paracelso), en 1527, elaboró tablas de valores medicinales. Nicolás Copérnico, quien también practicó la medicina herbaria, y Jean Maveric, organizador de cuadros de analogías, fueron precursores en este campo. El Maestro R. C. Arnold Krum Heller destacó la importancia de estas agrupaciones, fundamentales en el arte y la ciencia de curar enfermedades y males.

La Huerta Ancestral: Rescate de la Sabiduría Natural.



3. BIOGRAFÍA DE UN MÉDICO TRADICIONAL CAMPESINO.



Román Cabezas Guzmán. Autor: Yohan Jarvy Ledezma Ausecha (2023).

Román Cabezas Guzmán, agricultor campesino con educación hasta segundo de primaria, hijo de Virgilio Cabezas y Elodia Guzmán, es asociado a la organización ASPROSUR (ASOCIACIÓN DE PRODUCTORES ORGÁNICOS DEL SUR) – COSURCA (COOPERATIVA DEL SUR DEL CAUCA) y médico tradicional. Nació el 18 de noviembre de 1951 en la vereda El Recreo, en el corregimiento de La Vega, Cauca. Actualmente, vive en el corregimiento de Santa Bárbara.

“Nací en el campo y moriré en el campo. Cada planta medicinal tiene su función y cada planta, su manejo. Me llena de orgullo ser colombiano, caucano, vegueño y, sobre todo, ser campesino. La ciencia no se interesa en los oficios y el conocimiento tradicional. Para no perder el conocimiento, el Estado debería ponerse la mano en el pecho, valorar al campesino en todo sentido. Las plantas son salud, alimento y medicina.”



Román Cabezas Guzmán. Autor: Yohan Jarvy Ledezma Ausecha (2023).

3.1. Producción de comida bajo prácticas agroecológicas.

Hace 40 años, existía un equilibrio entre la tierra, las plantas y los humanos. Semillas como el maíz, la yuca y el frijol eran símbolos de fortaleza, fuerza, abundancia y diversidad. Por eso, los alimentos orgánicos generaban salud; eran la medicina natural y, a través de ellos, generábamos defensas que nos daban inmunidad a las enfermedades: “la buena comida es la mejor medicina tradicional”.

Hoy en día, nos hemos dedicado a consumir alimentos que son reempacados muchas veces, como los enlatados y las comidas chatarra, que generan una alimentación que produce enfermedades.



Sector de Meliponicultura. Autor: Yohan Jarvy Ledezma Ausecha (2023).

3.2. Apicultura:

Las abejas son animales de enorme valor para la vida y el ser humano. Entre sus muchas funciones, están encargadas de polinizar y dar vida a las plantas que nos sirven de alimento para nuestra subsistencia. Asimismo, producen otros productos importantes como el propóleo, la miel, el polen, el pan de abeja y la jalea real y la apitoxina, que son utilizados en la medicina tradicional y como aporte alimentario.

3.3. Vivienda tradicional campesina.

Las casas antiguas son construcciones diseñadas pensando en la salud, debido al tipo de materiales utilizados en su construcción. Uno de ellos es el barro, que se utilizó para los techos a través de tejas. Las paredes se construyeron con técnicas como el adobe, la tapia y el bareque. También se emplearon maderas de árboles medicinales en los cielorrasos, puertas, ventanas y en el armazón de la vivienda. En conclusión, los materiales utilizados en las construcciones de casas antiguas generaban un espacio habitable tranquilo, agradable y que proporcionaba salud a sus habitantes.



Niños cuidando las abejas. Autor: Yohan Jarvy Ledezma Ausecha (2023).



Reflexiones Finales

El trabajo de investigación “Entre Hojas y Raíces: El Mundo de las Plantas Medicinales en La Sierra Cauca” ofrece una visión integral de la importancia de las plantas medicinales en la región del Macizo Colombiano, específicamente en la Sierra Cauca. A través de sus páginas, se revela un vínculo profundo entre la medicina tradicional, la etnobotánica y la memoria biocultural de las comunidades locales. Se aborda cómo las plantas medicinales no solo son fundamentales para la salud física, sino que también desempeñan un papel crucial en las prácticas culturales y espirituales de las comunidades.

Además, el documento enfatiza los desafíos actuales que enfrenta este conocimiento tradicional, principalmente debido a la modernización y los cambios en los estilos de vida, así como la importancia de su preservación. Se explora cómo la etnobotánica actúa como un puente entre el conocimiento tradicional y el científico, resaltando la riqueza cultural y natural de la región. Asimismo, se destaca la interacción entre la etnoclasificación de las plantas medicinales por las comunidades locales y la taxonomía científica, revelando una rica diversidad de enfoques en el entendimiento del mundo natural.

Este análisis proporciona una perspectiva sobre la relación simbiótica entre las comunidades, su entorno natural y las plantas medicinales, resaltando la importancia de un enfoque integrado que reconozca tanto el valor científico como cultural de estos saberes ancestrales. La obra refleja la necesidad de un entendimiento holístico de la medicina tradicional que considere tanto las prácticas locales como los avances científicos para una gestión sostenible y respetuosa del patrimonio natural y cultural.

Este trabajo realza la importancia de las plantas medicinales no solo desde un punto de vista terapéutico sino también como elementos vitales en las prácticas culturales y espirituales de las comunidades locales. El texto presenta un análisis detallado de cómo estas prácticas han sido influenciadas y desafiadas por la modernización y los cambios de estilo de vida, subrayando la urgencia de preservar este conocimiento ancestral. La obra también explora la intersección entre la clasificación etnobotánica de las plantas por parte de las comunidades y la taxonomía científica, destacando la riqueza y complejidad de diferentes enfoques en la comprensión del mundo natural.

En el marco de estas reflexiones, es crucial considerar cómo este conocimiento tradicional, al ser integrado con enfoques científicos modernos, puede ofrecer perspectivas únicas para la conservación de la biodiversidad y el bienestar de las comunidades locales. Este enfoque holístico y respetuoso hacia la naturaleza, donde se valora tanto la diversidad cultural como la biodiversidad, puede ser clave para garantizar un futuro sostenible y en armonía con nuestro entorno natural. Este conocimiento, que trasciende lo medicinal y se integra en la esfera espiritual y social, enfrenta desafíos significativos debido a la modernización y los cambios globales. La obra invita a reflexionar sobre la necesidad de preservar estas prácticas ancestrales, destacando su importancia no solo para la conservación de la biodiversidad, sino también para el bienestar y la identidad cultural de las comunidades. La interacción entre los sistemas de clasificación etnobotánica y la taxonomía científica revela una rica diversidad de enfoques, subrayando la importancia de un diálogo entre saberes tradicionales y científicos para un enfoque más holístico y respetuoso de la naturaleza y la cultura.



Bibliografía

- NATES Cruz, B., Cerón, P., & Hernández, E. (1996). Las plantas y el territorio: Clasificaciones, usos y concepciones en los Andes Colombianos. Ediciones Abya-Yala; Corporación Ambiental Madre Monte.
- TOLEDO Víctor M y Barrera-Balssols Narciso. (2008). La memoria biocultural. La importancia ecológica de las sabidurías tradicionales. Barcelona. Icaria editorial. Perceptivas agroecológicas.



PROYECTO GANADOR DEL 12º PREMIO IBERMUSEOS DE EDUCACIÓN
UN PASO POR EL TIEMPO VIVENCIAS EDUCATIVAS DEL MUNICIPIO DE LA SIERRA CAUCA

“ENTRE HOJAS Y RAÍCES: EL MUNDO DE LAS PLANTAS MEDICINALES EN LA SIERRA CAUCA”

Autores:

Elizabeth Garzón Piamba
Román Cabezas Guzmán
Yohan Jarvy Ledezma Ausecha
Jesús Iván Sánchez Sánchez

Patrocinador:

