



Menjurjes

Sabiduría ancestral de las comunidades

del corregimiento Río Verde de los Henao,
sobre las plantas del territorio.

Sonsón, Antioquia.



Masbosques
entre todos



Cuidar un territorio empieza por reconocerlo y encontrar un lenguaje común: caminar sus veredas, sentir el agua en los pasos, contemplar la vista, escuchar sus historias y descubrir la riqueza que nace de esa relación cotidiana entre **comunidades y plantas**. El corregimiento Río Verde de los Henao es un enclave ecológico estratégico para la biodiversidad, ubicado en el complejo de páramos de Sonsón. Se extiende desde zonas altas hasta áreas más cálidas del valle, creando una transición de bosques nublados a bosques húmedos que funciona como una esponja natural que regula el agua y alimenta cuencas esenciales para el Oriente antioqueño.

Las penas y alegrías de sus habitantes se viven en comunidad. Sus familias trabajan de la mano para buscar alternativas económicas, transportar a los enfermos, cuidar los bosques, las aguas y afrontar los retos colectivos. La organización comunitaria ha decidido que **la conservación de la naturaleza es un compromiso compartido**.

Los **menjurjes** son un término propio de la cultura latinoamericana para nombrar **mezclas y preparaciones de plantas** y otros elementos naturales que alivian dolores, alegran el espíritu y cuidan del otro desde lo que ofrece la naturaleza. En este sentido, “Menjurjes” nació como un reconocimiento a los saberes ancestrales de las personas del corregimiento y en **agradecimiento a las familias** que nos abrieron sus puertas y compartieron la palabra con el equipo de Masbosques para seguir protegiendo la diversidad biológica de Colombia.

En nuestra organización practicamos la **Ciencia Participativa en Biodiversidad** con la certeza de que solo es posible generar conocimiento cuando se encuentran saberes, memorias y corresponsabilidades. Creemos que el cuidado de la naturaleza requiere la suma de las habilidades y posibilidades de todos los actores de un ecosistema: desde los sabedores tradicionales hasta los técnicos de campo, desde las comunidades locales hasta las autoridades ambientales. **Cada uno enriquece la conversación**, fortalece la gobernanza territorial y promueve una gestión ambiental transparente, equitativa y basada en evidencias.

Cada preparación, planta e historia recogida en esta cartilla es un recordatorio de que la conservación es posible gracias a los **gestos cotidianos de cientos de manos campesinas** y a las memorias que pasan de generación en generación. En este proceso participaron cerca de 45 familias del corregimiento, 15 de ellas pertenecientes a la estrategia BancO2, que hoy conforman un núcleo activo de preservación y monitoreo participativo en el territorio. Con ellas comprendimos el tejido indisoluble que une a las comunidades con el **cuidado de la naturaleza**.

A la comunidad de Río Verde de los Henao: gracias por recibirnos, guiarnos y mostrarnos que **el conocimiento se hace más grande cuando se comparte**. Este libro es, ante todo, suyo.

Masbosques,
diciembre 2025.

Esta cartilla es mucho más que una recopilación de recetas tradicionales. Es el resultado de **un camino compartido** entre comunidades, sabedoras y sabedores, investigadores y equipo técnico, que decidieron encontrarse para reconocer que el conocimiento sobre las plantas, los remedios y los cuidados de **la vida nace en los territorios rurales**.

Quiero expresar mi profundo agradecimiento a cada persona que confió su memoria, su tiempo y su conocimiento para que hoy este conocimiento pueda circular y mantenerse vivo. Este trabajo es **un acto de respeto hacia esos saberes** que han curado, acompañado y sostenido a las comunidades a lo largo del tiempo.

Que estas páginas sean una invitación a volver la mirada a la naturaleza, a aprender con humildad y a usar estos conocimientos con cuidado, gratitud y responsabilidad. Aquí no solo compartimos recetas, compartimos una forma de **relacionarnos con la vida**.



Con cariño,

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Jaime Andrés García', written over a horizontal line.

Jaime Andrés García.
Director ejecutivo de Masbosques.



“Aquí les queda lo que
aprendimos del monte para
que siga guiando su camino”.

Sus abuelos y abuelas, guardianes del territorio.

Menjurjes

*Sabiduría ancestral de las comunidades del
corregimiento Río Verde de los Henao,
sobre las plantas del territorio.*

Acuerdos de uso y responsabilidad

La información contenida en esta cartilla recoge saberes y prácticas tradicionales compartidas por comunidades rurales del municipio de Sonsón sobre el uso de plantas con fines de bienestar, calma o alivio. Tienen un propósito exclusivamente cultural y educativo, pero no tienen confirmación científica ni constituyen recomendaciones médicas, diagnósticos, tratamientos ni sustituyen la atención profesional en salud.

El uso de preparaciones, infusiones o prácticas tradicionales descritas en este documento se realiza bajo responsabilidad exclusiva del lector, y Masbosques no asume obligación, garantía ni responsabilidad por efectos adversos, riesgos o consecuencias derivadas de su uso.





Sarpoleta

Familia: Polygalaceae

Nombre científico: Polygala paniculata

Reconocida por la comunidad por su olor a mentol.

Usos de la comunidad

Se emplea tradicionalmente para tratar la gripa y la fiebre, también para dolores musculares.

Preparación

Se hierve en agua y se toma con limón.

Dato curioso

Sus raíces despiden un aroma mentolado, por lo que en Colombia la llaman coloquialmente “Vicks natural”.



Mano de tigre

Familia: Rubiaceae

Nombre científico: Spermacoce sp.

Aclamada por sus propiedades antiinflamatorias.

Usos de la comunidad

Esta planta es reconocida por sus propiedades calmantes para los dolores estomacales y cólicos durante la menstruación de la mujer.

Preparación

Se hierva en agua y se toman entre siete y nueve sorbos en ayunas.

Dato curioso

Llamada así por la forma de sus hojas.



Cañagria

Familia: Melastomataceae
Nombre científico: Aciotis sp.

Esta planta es reconocida por sus propiedades analgésicas y por las distinguidas vellosidades de sus hojas.

Usos de la comunidad

Se usa tradicionalmente para calmar la fiebre y la tos.

Preparación

Las raíces y las hojas se hierven en agua con limón. Se le puede añadir agua de panela, frutas de café, frutas de aguacate, fruticas de cacao y otras hierbas.

Dato curioso

Sus hojas tienen tantos pelitos que, al tocarlas, parecen de terciopelo.



Fuma o Juma

Familia: Phyllantaceae

Nombre científico: Phyllanthus niruri

Se usa como diurético y desinfectante de las vías urinarias, ayudando a calmar síntomas leves de cálculos en los riñones.

Usos de la comunidad

Empleada para el tratamiento de problemas urinarios, “sirve para cuando las personas se atacan de la orina”.

Preparación

Se hierve en agua y se toma durante cuatro días.

Dato curioso

También llamada “chancapiedra” por su uso para ayudar a eliminar cálculos.



Clavo de pantano

Familia: Onagraceae

Nombre científico: Ludwigia sp.

En la comunidad se reconoce a esta planta por sus propiedades analgésicas.

Usos de la comunidad

Su flor y su tallo son usadas para el alivio de la fiebre.

Preparación

Se hierve en agua y se toma con unas gotas de limón.

Dato curioso

Su nombre se debe al fruto: una cápsula alargada similar a la forma de un clavo.



Curadiente

Familia: Piperaceae

Nombre científico: Piper sp.

Contiene componentes que actúan como anestésico natural.

Usos de la comunidad

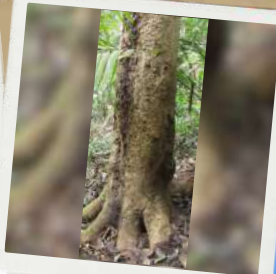
Se emplea para el tratamiento del dolor de muela.

Preparación

Se hierve con agua y se hacen gárgaras para aliviar el dolor, también se pueden masticar sus hojas.

Dato curioso

Muchas especies del género *Piper* producen compuestos picantes, parecidos a los del ají, y por eso pueden adormecer la boca y calmar el dolor como si fueran un anestésico local.



Cariaño

Familia: *Burseraceae*

Nombre científico: *Trattinnickia aspera*

Su resina es destacada por sus propiedades antiinflamatorias, antimicrobianas y cicatrizantes.

Usos de la comunidad

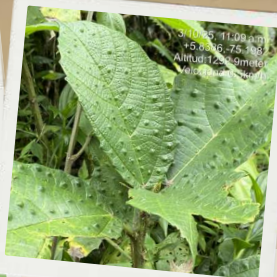
Se utiliza tradicionalmente para el tratamiento del malestar estomacal, el cólico en las bestias (mulas) y para el cuidado de nacidos y nuches.

Preparación

Para el tratamiento de los nacidos o los nuches, se aplica la resina del árbol sobre la zona afectada. Para el caso del cólico en bestias, se le da más o menos una cucharadita de la resina.

Dato curioso

La resina del cariaño es usada por las abejas para construir y proteger su colmena.



Pringamosa

Familia: Urticaceae

Nombre científico: Urtica baccifera

También es conocida como “ortiga”, tiene propiedades antiinflamatorias, analgésicas, diuréticas y depurativas.

Usos de la comunidad

Se emplea tradicionalmente para “limpiar el animal” después del parto, cuando una vaca tiene su cría y no termina de expulsar la placenta.

Preparación

Se corta con mucho cuidado, se pica finamente y se la da recién cortada como alimento a la vaca.

Dato curioso

Su nombre local “Pringamosa” proviene de la sensación de pringar, es decir, de pinchar o arder al tocarla.



Santa María

Familia: Piperaceae

Nombre científico: Piper sp.

Nombrada popularmente como “Hoja Santa”, esta planta tiene propiedades antiinflamatorias, antioxidantes y antibacterianas.

Usos de la comunidad

Es común que se use para el tratamiento de síntomas como la fiebre y la tos.

Preparación

Para la tos se cocina con mielita de caña y se hierva en agua para bañarse en ella cuando se tiene fiebre.

Dato curioso

En cocina tradicional, sus hojas se usan para envolver tamales, pescados o carnes, transmitiendo su aroma (similar al anís), a los alimentos.



Valeriana

Familia: *Caprifoliaceae*

Nombre científico: *Valeriana sp.*

Utilizada principalmente por sus propiedades sedantes y ansiolíticas, para el tratamiento del insomnio, la ansiedad y los espasmos musculares.

Usos de la comunidad

Sirve para la fiebre y para calmar los nervios.

Preparación

Se hierva en agua con panela, se le agrega limón y se toma con una pastillita de acetaminofén.

Dato curioso

La aromática de valeriana puede ayudar al tratamiento del insomnio y la migraña.



Sande

Familia: Moraceae

Nombre científico: Brosimum utile

Sus propiedades medicinales se hallan en el látex o leche que produce, y es usada para la cicatrización, el alivio de la gastritis y las úlceras.

Usos de la comunidad

Reconocida por la comunidad como tratamiento para la gastritis.

Preparación

En ayunas se toma una copita aguardientera con la leche que suelta el árbol, durante siete días.

Dato curioso

Llamado coloquialmente “colbón de pobres”, este árbol puede alcanzar hasta 40 metros de altura y es uno de los árboles más imponentes de la selva húmeda tropical.



Salvia

Familia: Lamiaceae

Nombre científico: Lepechinia sp.

Es conocida por sus propiedades digestivas, antiinflamatorias, antioxidantes y antisépticas.

Usos de la comunidad

Su salvia se usa tradicionalmente para evitar las infecciones y para curar la herida cuando una persona se corta o se raspa.

Preparación

Se maceran las hojas o se hierven con agua para limpiar la zona.

Dato curioso

Lepechinia es un género de la familia de la menta, lo que sugiere que sus hojas podrían tener aceites esenciales.



Moñitos

Familia: Acanthaceae

Nombre científico: Ruellia sp.

Esta planta es reconocida por sus propiedades antioxidantes, antiinflamatorias, antibacterianas y antifúngicas.

Usos de la comunidad

Es usada para el tratamiento de molestias estomacales, los cólicos y la gastritis.

Preparación

Se hierva en agua y se toma la bebida resultante cuando se siente la molestia.

Dato curioso

Muchas plantas de la familia *Acanthaceae* tienen flores con formas muy llamativas que funcionan como túneles para colibríes y mariposas.



Piojos

Familia: Ochnaceae

Nombre científico: Sauvagesia erecta

Se usa como diurético y desinfectante de las vías urinarias, ayudando en casos de cálculos en los riñones.

Usos de la comunidad

Reconocida por ayudar “cuando las personas están atacadas de la vejiga”.

Preparación

Se hierve en agua y se toma la bebida en la mañana y en la noche, durante tres o cuatro días.

Dato curioso

Estripar sus semillas entre los dedos ayuda a calmar el estrés.



Angelita

Familia: Polygalaceae

Nombre científico: Polygala sp.

Tradicionalmente se emplea por sus propiedades antivirales y antiinflamatorias.

Usos de la comunidad

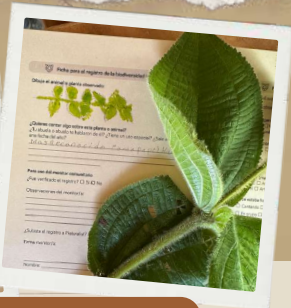
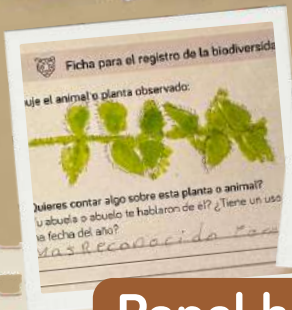
Es conocida por sus propiedades para tratar la fiebre difícil de quitar.

Preparación

Se hierva en leche con panela y se toma hasta que se mejoren los síntomas.

Dato curioso

Algunas *Polygalaceae* tienen raíces que liberan sustancias dulces que atraen hormigas, creando una relación que ayuda a proteger la planta.



Papel higiénico

Familia: *Melastomataceae*

Nombre científico: *Clidemia* sp.

Este tipo de plantas de bosque húmedo, tienen hojas venosas y flores coloridas que alimentan fauna y ayudan a conservar el ecosistema.

Usos de la comunidad

Por el grosor de sus hojas y la suavidad de su textura, es usado como papel sanitario en las labores a campo abierto.

Dato curioso

Al producir bayas o frutos, la *Clidemia* sirve como recurso alimenticio para aves, insectos y otros animales pequeños, contribuyendo a la dispersión de semillas.



Palmicho

Familia: *Arecaceae*

Nombre científico: *Euterpe precatoria*

Algunas palmas de esta familia pueden vivir más de 200 años.

Tienen tallos altos y hojas grandes en forma de abanico o pluma, y ofrecen sombra, alimento y refugio a las especies del bosque.

Usos de la comunidad

Los tallos y frutos eran cocidos y guisados por las abuelas y tatarabuelas, para incluir en recetas con huevo revuelto.

Dato curioso

Esta palma suele tener múltiples tallos, lo que la distingue de otras palmas con un tronco singular.



Silvo Silvo

Familia: *Chlorantaceae*

Nombre científico: *Hedyosmum sp.*

Pertenece a un grupo de plantas aromáticas de montaña. Sus hojas desprenden un olor fresco al frotarse.

Usos de la comunidad

Los tallos de las hojas emiten un sonido agudo al ser soplados, por lo que se usan habitualmente para comunicar su ubicación en el campo.

Dato curioso

Sus hojas desprenden un aroma cítrico al frotarlas y se usan como repelente natural.

Tu menjurje

¿Conoces otro menjurje? Plásmaslo aquí.

Dibuja la planta:



¿Para qué se usa?

Three horizontal lines for writing the use of the plant.

¿Cómo la preparas?

Three horizontal lines for writing the preparation of the plant.

Tu menjurje

¿Conoces otro menjurje? Plásmaslo aquí.

Dibuja la planta:



¿Para qué se usa?

Three horizontal lines for writing the use of the plant.

¿Cómo la preparas?

Three horizontal lines for writing the preparation of the plant.

Tu menjurje

¿Conoces otro menjurje? Plásmaslo aquí.

Dibuja la planta:



¿Para qué se usa?

Three horizontal lines for writing the use of the plant.

¿Cómo la preparas?

Three horizontal lines for writing the preparation of the plant.

A vertical decorative border on the left side of the page. It features a piece of aged, yellowed paper at the top with faint, illegible handwriting. Below this, there are various botanical elements: a cluster of small yellow flowers, a sprig of green leaves, and a small, dark, dried plant specimen. At the bottom, there is another piece of aged paper with faint handwriting and a small green plant sprig.

Gratitud para las familias Ossa, Orozco,
Gómez, Loaiza, Valencia, López, Montoya,
Pineda, Marín, Giraldo, León, Carmona,
Castaño, Daza, Vélez, Arenas, Naranjo,
Ospina, Sosa, Villegas y Zapata, entre
tantas otras que contribuyeron en el
proceso de Ciencia Participativa en
Biodiversidad en el corregimiento
Río Verde de los Henao, en
Sonsón, Antioquia.

Menjurjes

Sabiduría ancestral de las comunidades

del corregimiento Río Verde de los Henao,
sobre las plantas del territorio.

Sonsón, Antioquia.

