



Taller

Educativo

**Mi tierra,  
mi medicina**



## **NOMBRE DEL TALLER:**

## **MI TIERRA, MI MEDICINA**

### **ANTECEDENTES:**

El 22 de abril de 1970 más de 20 millones de norteamericanos se movilizaron para aumentar la escasa conciencia sobre la fragilidad del planeta. El Día de la Madre Tierra fue promovido por el senador estadounidense Gaylord Nelson, que instauró este día para crear conciencia común a los problemas de la contaminación, la conservación de la biodiversidad y otras preocupaciones ambientales para proteger la Tierra.

Esta conmemoración se presenta como una oportunidad para que todos los habitantes reconozcan al planeta como su hogar. Representa además, la unión de todas las naciones con el fin de proteger y cuidar el hábitat en que todos los seres vivos conviven.

### **La Madre Tierra en época prehispánica**

La Pacha Mama es un dios femenino que produce, que engendra. Encargada de propiciar la fertilidad en los campos, bondadosa con plantas medicinales.

El uso de plantas aromático – medicinales tiene diversos testimonios históricos de diferentes civilizaciones a través del tiempo. El ser humano las empleó inicialmente guiado por su instinto, después empíricamente y más tarde en forma más racional al conocer sus propiedades terapéuticas.

Actualmente existen estudios documentados en catálogos, colecciones botánicas, referencias bibliográficas (Cowan Ford, 1971), revisiones de uso medicinal a nivel mundial (Lewis & Elvin-Lewis 1977), obras o tratados más generales (Garcilazo de la Vega, El Inca, 1971, Cárdenas 1989) y obras de carácter hoy en día tradicional (García-Barriga, 1992).

### **JUSTIFICACIÓN:**

El Día de la Tierra es un día para rendir homenaje a nuestro planeta. Este homenaje es para reconocer y crear conciencia que la Madre Tierra refleja la interdependencia que existe entre todos los seres vivos que habitamos este planeta, y asumir la responsabilidad que nos corresponde a cada uno de nosotros para alcanzar el equilibrio y la armonía con ella.

El Museo Numismático del Banco Central del Ecuador se suma a esta fecha significativa proponiendo un recorrido por las salas permanentes del Museo haciendo hincapié en la Sala Prehispánica, resaltando el uso de plantas



medicinales como legado de nuestros ancestros; para luego finalizar en el Área Lúdica con el taller “Mi Tierra, mi medicina”.

#### **OBJETIVO GENERAL:**

- Generar una visión integral de la salud, que se exprese en el equilibrio espiritual, social, ambiental, mental y físico del hombre a través del uso de plantas medicinales nativas de Quito.

#### **OBJETIVOS ESPECÍFICOS:**

- Recordar las bondades del planeta tierra y sus plantas medicinales.
- Optar por técnicas naturales para aliviar dolencias, resfríos, jaquecas, inflamaciones, entre otros.
- Tomar conciencia de que muchas de las plantas silvestres que nos rodean tienen bondades curativas.
- Transmitir el legado ancestral a otras generaciones.
- Resaltar que la medicina convencional y ancestral son complementarias.

#### **MATERIALES:**

- ✓ Plantas nativas medicinales (10 especies)
- ✓ Morteros
- ✓ Agua hervida (para preparar infusión)
- ✓ Tarjetas para juego de memoria

#### **PÚBLICO META:**

Público asistente al Museo, apto para niños a partir de los 6 años y adultos.

#### **NÚMERO DE PARTICIPANTES:**

14 personas

#### **DESARROLLO:**

Este taller se dividirá en dos actividades, en la primera los participantes tendrán la oportunidad de percibir, recordar y reconocer las distintas plantas realizando demostraciones del uso medicinal de algunas especies nativas que se utilizan desde hace miles de años en la práctica de la medicina ancestral.

La segunda parte del taller es un juego de memoria, en el cual los participantes tendrá que memorizar donde se encuentra el par de cada una de las plantas que reconocieron durante la primera actividad, de esta manera, se estimulará la memoria de los participantes y se reforzará lo aprendido en la primera fase del taller.

## DISEÑO Y EJECUCIÓN:

Escoger plantas nativas de Quito con usos medicinales:

1. Trinitaria
2. Pumamaqui
3. Chilca Blanca
4. Ñáchag
5. Arrayán
6. Marco
7. Mora de castilla
8. Hierba mora
9. Verbena
10. Flor de Iso

## Preparativos para el taller

1. Elaborar cédulas (Anexo) con información de cada una de las plantas con sus múltiples usos, para el juego de memoria.

<b>verbena</b> <i>Verbena officinalis</i>	<b>pumamaqui</b> <i>Oreopanax ecuadorensis</i>	<b>marco</b> <i>Ambrosia arborescens</i>
<b>chilca blanca</b> <i>Baccharis spicata</i>	<b>flor de ñáchag</b> <i>Elaeagnus andicola</i>	<b>arrayán</b> <i>Myrtus communis</i>
<b>flor de iso</b> <i>Dalea multiflora Kunth</i>	<b>mora silvestre</b> <i>Rubus adenotrichos</i>	<b>hierba mora</b> <i>Solanum nigrum L.</i>

Gripe	Lavar heridas	Desinflama golpes y torceduras	Dolores de parto
Analgésico	Fracturas	Regenerador de suelos	Fracturas y lesiones
Nervios y estrés	Sarpullidos	Alimento de conejos y cuyes	Curar la sarna
Espasmos musculares	Granos	Cercas vivas	Repeler pulgas y garrapatas
Protector de hígado	Bronquitis y pulmonía	Reumatismo	Limpías energéticas
Control de sudoración	Tranquilizante	Fiebre	Control de plagas
Ictericia en niños	Pigmentos vegetales	Diabetes	Cercas vivas
Problemas hepáticos	Dolor de cabeza y migrañas	Cólicos	Antiséptico
Desinfectante	Dentífrico natural	Gripe	Ayuda a la circulación

2. Recortar todas las tarjetas.
3. Conseguir plantas frescas.
4. Preparar sala Lúdica: Ubicar las plantas medicinales en el centro de la mesa.



## Desarrollo del taller

### Parte 1

1. A través de la percepción olfativa de cada planta identificar o recordar el nombre.



2. Dar características de cada planta: tamaños, colores, época de florecimiento, usos medicinales, analgésicos y terapéuticos.



3. Ubicación de la cédula con los nombres comunes y científicos de cada especie y sus usos medicinales.



## Parte 2

1. **Juego de memoria:** cada cédula con los usos de las plantas debe ser tomada de una caja cerrada y el participante del taller debe ubicarlo sobre la especie que corresponde, recordando la explicación previa por parte del tallerista.



Hacer infusión de la planta que elija el público y servir.



Recordar lo aprendido y sugerir la dosis de plantas acorde a la necesidad.



## verbena

*Verbena Officinalis*

- Gripe
- Analgésico
- Tranquilizante
- Espasmos musculares
- Protector de hígado
- Control de sudoración

## pumamaqui

*Oreopanax ecuadorensis*

- Lavar heridas
- Fracturas
- Salpullidos
- Granos
- Bronquitis y pulmonía

## chilca blanca

*Baccharis spicata*

- Desinflamar golpes, torceduras
- Regenerador de suelos
- Alimento de conejos y cuyes
- Cercas vivas

## flor de ñáchag

*Bidens andicola*

- Ictericia en niños
- Problemas hepáticos
- Tranquilizante
- Pigmentos vegetales

## marco

*Ambrosia arborescens*

- Dolor de cabeza y migrañas
- Reumatismo
- Fiebre
- Diabetes
- Cólicos
- Dolores de parto
- Fracturas y lesiones
- Curar la sarna
- Repeler pulgas y garrapatas
- Limpias energéticas
- Control de plagas
- Cerca viva

## arrayán

*Myrtus communis*

- Antiséptico
- Desinfectante
- Dentífrico natural
- Gripe
- Ayuda en la circulación

## flor de iso

*Dalea mutisii Kunth*

- Antimicrobiana
- Tos
- Indigestión
- Escoba andina

## mora silvestre

*Rubus adenotrichos*

- Laxante
- Jaquecas
- Diarrea y disentería
- Parásitos
- Presión baja

## hierba mora

*Solanum nigrum L.*

- Manchas blancas en la piel
- Estreñimiento
- Problemas de hígado
- Acné
- Sinusitis
- Curar la sarna
- Fiebre
- Dolor de cabeza
- Cicatrizar heridas
- Golpes

verbena

*Verbena Officinalis*

pumamaqui

*Oreopanax ecuadorensis*

marco

*Ambrosia arborescens*

chilca blanca

*Baccharis spicata*

flor  
de ñáchag

*Bidens andicola*

arrayán

*Myrtus communis*

flor de iso

*Dalea mutisii Kunth*

mora  
silvestre

*Rubus adenotrichos*

hierba  
mora

*Solanum nigrum L.*

Gripe	Lavar heridas	Desinflama golpes y torceduras	Dolores de parto
Analgésico	Fracturas	Regenerador de suelos	Fracturas y lesiones
Nervios y estrés	Sarpullidos	Alimento de conejos y cuyes	Curar la sarna
Espasmos musculares	Granos	Cercas vivas	Repeler pulgas y garrapatas
Protector de hígado	Bronquitis y pulmonía	Reumatismo	Limpias energéticas
Control de sudoración	Tranquilizante	Fiebre	Control de plagas
Ictericia en niños	Pigmentos vegetales	Diabetes	Cercas vivas
Problemas hepáticos	Dolor de cabeza y migrañas	Cólicos	Antiséptico
Desinfectante	Dentífrico natural	Gripe	Ayuda a la circulación



Antimicrobiana	Parásitos	Curar la sarna
Tos	Presión baja	Cicatrizar heridas
Indigestión	Manchas blancas en la piel	Golpes
Escoba andina	Estreñimiento	Fiebre
Laxante	Problemas de hígado	Dolor de cabeza y migrañas
Jaquecas	Acné	Diarrea y disentería
Sinusitis		