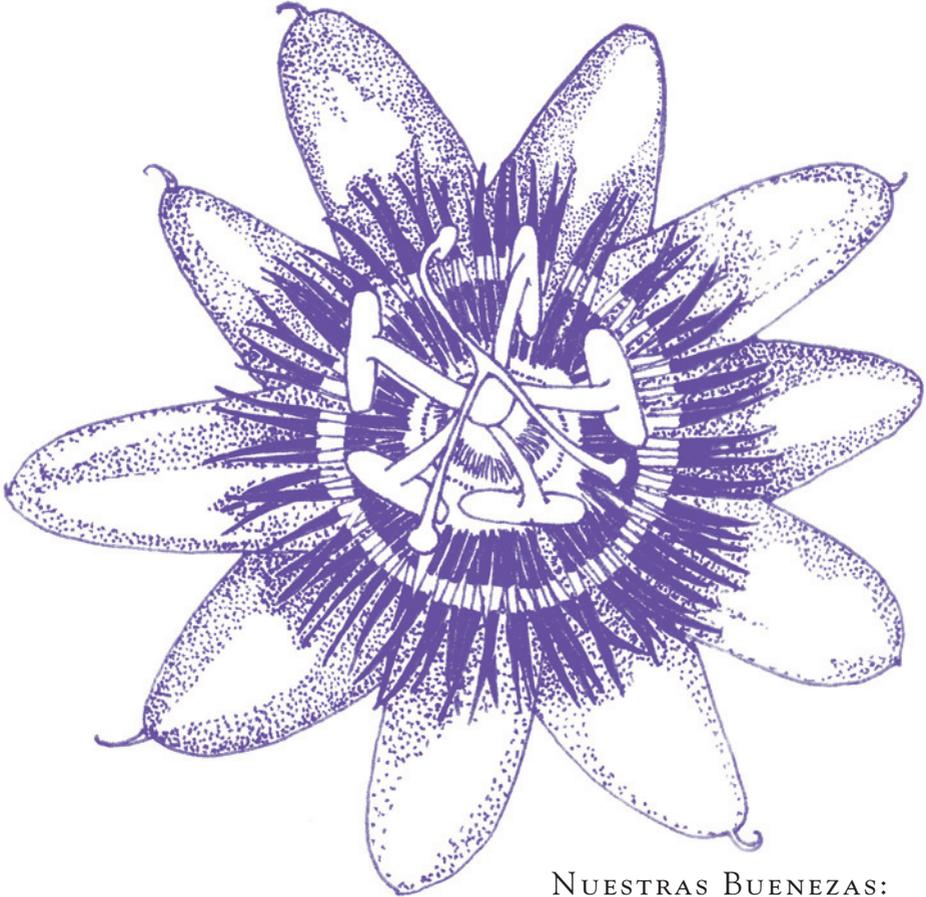

RED de PLANTAS SALUDABLES

por el BUEN VIVIR



NUESTRAS BUENEZAS:

MBURUCUYA

(*Passiflora caerulea*)

LA RED ESTÁ VIVA, EN MOVIMIENTO, HACIENDO CAMINO AL ANDAR...

A poco más de un año de la pandemia y con una segunda y por qué no, una posible tercera ola o más... la Red de Plantas Saludables por el Buen Vivir se propone editar su 4to. boletín... y como siempre reflejará esas actividades diversas, de ese andar y hacer...

Lo complejo del asunto es entender y poder extraer las enseñanzas esenciales de lo vivido hasta ahora, de un fenómeno inesperado, desconocido y global, que parece tener la intención de acompañarnos quién sabe por cuánto tiempo, y que nos permita ir adaptándonos a una “nueva normalidad”. ¿Cuál será ésta?-

Y más aún, cuando reina una enorme incertidumbre, confusión, caos... y que ha producido daños colosales en todos los sentidos -basta decir que al día de hoy, a menos de un año y medio de pandemia, han muerto más de 60.000 personas, 100 veces la guerra de las Malvinas!-.

Parece como si la naturaleza (y nosotres, como parte de ella) nos interpelara duramente por lo que hemos hecho y hacemos contra ella, y que nos avisara cada vez con más fuerza que así no va más, que marchamos hacia el abismo...

Pero la historia está llena de crisis de todo tipo y siempre ha tenido y tiene alternativas y oportunidades...

Seremos capaces de sentir, escuchar y entender lo que nos viene diciendo desde hace mucho la naturaleza? Seremos capaces de actuar y cambiar de acuerdo a ese llamado? Y que significaría para nosotres? Porque decirlo o escribirlo es fácil pero... cambiar y hacer qué? “Nuestras formas de vida”, “encontrar caminos alternativos que nos conduzcan a la armonía y cuidado de la naturaleza toda y de todas las forma de vida”!! Si fuese así... pavada de responsabilidad!!

3	EDITORIAL
6	LO QUE NOS UNE PERSISTE: ENCUENTROS DURANTE EL CONFINAMIENTO
8	NUESTRAS BUENEZAS: MBURUCUYÁ
12	GLOSARIO
12	GUÍA PRÁCTICA: HERBARIO. PARTE II
18	TEJIENDO LA RED: TRIGO: PROTEGIENDO LA ANCESTRALIDAD DE LA SEMILLA Y LOS SABERES
20	LAS PLANTAS MEDICINALES EN LOS MERCADOS MEXICANOS
24	NEUROCIENCIAS Y PLANTAS MEDICINALES
26	MI CUERPO TIENE SABIDURÍA. HOMENAJE A JULIO MONSALVO
27	PALABRAS DE DANIEL PREGAL PARA DESPEDIR A ANDRÉS SUELDO
28	DESDE LA OTRA EUROPA. DESEMBARCO ZAPATISTA.
30	ABRAZO

Tratemos entonces de ver qué actividades prácticas, novedosas, posibles e interesantes puedan ser de ayuda para poder, cada cual a su modo, actuar y sobrellevar el vivir ante tan complejas circunstancias y que nos permita ir adaptándonos “a una nueva normalidad” que se asemejaría a un Arca de Noé, que ante hechos imprevisibles, nos permita estar preparados de la mejor forma, para transitar y superar tanto descalabro y evitar un posible colapso... orrido el velo dejando al desnudo un mundo invivible, donde reina la desigualdad, la violencia, la muerte... y que ha puesto, como nunca antes quizás sobre el tapete, que debemos hacernos cargo de nuestras vidas sin esperar a “salvadores” de ningún tipo.

Se suele decir, sobre todo en el campo: “cuanto más oscura es la noche, más cercana está la aurora”, y se dice también, que ante las grandes catástrofes es cuando más crecen nuestra comprensión, consciencia y decisión de actuar para cambiar, transformar y construir algo, nuevos mundos donde reine la armonía, la ciudadanía en todas, todas sus formas...

Y hoy vemos que el planeta, “nuestra casa común”, está surcado por una marea de actividades, grandes y pequeñas, de todo tipo, en busca de otros caminos, otras relaciones sociales donde nada de lo humano y de la vida, nos sea indiferente...

En la Red, partiendo de que defender la vida es esencial y que es muy difícil hacerlo soles o aislades, impulsamos el desarrollo de lo colectivo, lo comunitario, de la ciudadanía... haciendo camino al andar, hacia el Buen Vivir y en eso estamos...



LO QUE NOS UNE PERSISTE. ENCUENTROS DURANTE EL CONFINAMIENTO:

Los primeros fueron en Marcos Paz y Castelar, al aire libre y en la naturaleza. En los tiempos previos a la pandemia coronavirus las distancias promovieron la elección de dos encuentros zonales donde compartir el amor por las plantas y lo que ellas nos enseñan con sus virtudes sanadoras. Se prepararon pomadas de caléndula y pomada de cannabis en Marcos Paz y tintura madre de Artemisa annua en Castelar.

Nuestra Red es diversa y filosófica, y la conversación teje los principios que queremos defender y lo que pretendemos desaprender de este sistema mercantilista que nos propone subjetividad de consumidores. La Red funciona sin fines de lucro, no vendemos nada en nombre de la misma.

Como propuso Pichón Riviere, en la Red de Plantas Saludables por el Buen Vivir llevamos adelante una experiencia de **enseñaje** (la articulación entre la enseñanza y el aprendizaje), es decir que el que enseña no sabe todo y el que aprende no ignora todo, también sabe. El conocimiento es un saber inacabado. Por eso defendemos y practicamos la horizontalidad desde un primer momento. Intencionamos transitar con la mayor coherencia posible. Forma y contenido unidos. Las plantas con las cuales experienciamos en nosotros mismos y nos sentimos protegidos por ellas también son protegidas por nosotros. Se comparten semillas y saberes acerca de su propagación, cuidado, modo de estar en el mundo. Ética

cósmica orientada a contribuir a la vida y su conservación: economía sostenible. Somos uno con la naturaleza, vivir la vida como Arte sin excluir nuestra responsabilidad para defender el territorio donde nos toque estar, en este momento y en este lugar. Nos solidarizamos con la lucha de los pueblos por sus territorios.

Queda mucho por preguntarnos todavía: ¿Cómo ser una Red anticapitalista y antipatriarcal? ¿Desde qué lugar entendemos las tensiones salud-enfermedad? ¿Qué es la salud comunitaria? ¿Cómo entendemos el conocimiento? ¿A qué le decimos sí y a qué le decimos no?

Las siguientes reuniones fueron virtuales, debido al aislamiento obligatorio. Los horarios reducidos para la circulación hicieron posible un encuentro que achicó distancias también para contar con la presencia de integrantes de AMBA, CABA y para las compañeras de la red que ahora residen en Ecuador y México.

Continuamos la conversación y la puesta en práctica de nuestras ideas acerca de la salud y lo saludable, coincidiendo en la importancia de aprender a poner límites, cortar con la exigencia de afuera (y a veces de adentro también) así como en la compostera, para reciclar, con el tiempo necesario, cernir, destruir, masticar, etc. Respetar los tiempos propios, bancar el proceso, no tapar el síntoma, habilitar la reflexión acerca de una dolencia o conflicto, prestar atención a las toxinas de lo que escuchamos, recibimos y las que ofrecemos a otros. Diferenciar entre tomar una afección como castigo o como camino, y citando a Bach “la enfermedad nunca es material en su origen”, proponiendo una mirada integral sobre la salud y respetando

ciclos que inician y terminan, que en ocasiones hace falta duelar. Revisar matrices acerca de cómo son esos pensamientos sobre la salud propia y la comunitaria. En la medicina tradicional el paciente es pasivo, aquí sería activo respetándose el autoconocimiento, la autoescucha. Se encontró con la duda de hablar sobre las ventajas de la utilización de algunas plantas en relación a la pandemia. Aunamos criterios en no presentarlas como curas milagrosas, dado que también algunas tienen contraindicaciones. No tomar las plantas como reemplazo y acompañarlas con el Buen Vivir. Hacer la experiencia de plantarlas, identificarlas en grupo, armar un botiquín y ver cómo una se siente ante

la experiencia. Se cambiaría el eje. Otra vez nos auxilia el concepto de Pichón Riviere acerca de la salud como adaptación activa a la realidad para transformar y transformarse. De allí que se mezclen en nuestras conversaciones las anécdotas acerca de lo posible a pesar del contexto desfavorable para meterse en las grietas del sistema y proponer para fortalecer prácticas territoriales para garantizar derechos y también críticas a las formas existentes en ocasiones. La propuesta de compartir con respeto, escucha activa y ojos almendrados en cada reunión lo que cada una conoce y le apasiona es algo que también nos une y desde esa misma práctica continuamos tejiendo esta red.



MBURUCUYÁ

Beatriz Itten, Rita Merlo

*Técito de mburucuyá
para calmar los dolores
Agua caliente en la taza
hojitas y flores*

*Tiene un aroma silvestre
y a la tierra nos convoca
Crece libre y sin dueño
red de tallos, verde sombra*

(Liliana Sajtroch)

Nombres comunes: Mburucuyá én lengua guaraní, pasionaria, flor de la pasión, pocote, pasiflora, burucuyá, brucuyá, piók rol-lá (tésticulo de perro), pi rol-lá (apócope dela anterior), siilá ltaá (padre de la enredadera, en toba), iotóm, iotomtomi (diminutivo del anterior en lengua vilela, mburucuyá (Paraguay). Los frutos : granadillas, maracuyá. (Perú) (1)

Nombre científico:

Passiflora caerulea L

Familia: Passifloracea.

Origen de los nombres guaraní y latino: *Mberu kúja* “criadero de moscas”, por la dulzura del néctar que resulta atractivo para el desove de los insectos. El nombre maracuyá introducido a las lenguas europeas a través del portugués es una corrupción del guaraní mburucuyá. (4)

Cuentan las abuelas guaraníes que nunca se había visto en el monte ni el río una flor tan imponente. Hasta

que apareció la planta de mburucuyá. Cuentan además que surgió de los huesos de un amor prohibido, entre una doncella de origen español y un muchacho guaraní. (5)

Flos passionis: flor de la pasión o del sufrimiento como la llamaron los religiosos españoles del siglo XVI y XVII. (2)

“Cuando los exploradores españoles llegaron al Perú en 1569 se encontraron con una planta exótica, extraña en sus formas, con una suerte de cruz sobre su disco central, y le atribuyeron el simbolismo de la pasión de Cristo, lo que les hizo pensar que Dios aprobaba su invasión y que les brindaría protección en su errática búsqueda del Dorado. Desde entonces esta liana es conocida con el nombre de flor de la pasión, pasiflora o pasionaria, passionflower en inglés.

Los misioneros europeos trataban de explicar la crucifixión de Cristo a los nativos, aztecas e incas, con el fin de ganarlos a su fe, valiéndose de esta flor para representar la forma de la cruz.” (3)

Origen y distribución: Desde México se dispersa por la zona tropical y subtropical de Sudamérica. En la Argentina habita en regiones templado cálidas: Corrientes, Entre Ríos, Buenos Aires, Córdoba, Salta, Jujuy. (1) Común en los bosques del Delta, en los talaes y en la ribera del Plata (6). En las ciudades se la encuentra creciendo en baldíos, veredas y alambrados.

Descripción de la planta: Arbusto

trepador, perenne, glabro, con zarcillos. Hojaspalmadas, largamente pecioladas. Flores solitarias muy llamativas, de 5-10 cm de diámetro, blanco-verdosas, ligeramente perfumadas. Corona de filamentos azules y blancos semejando una escarapela argentina. En el centro se encuentran los 5 estambres amarillos y el ovario verdoso con 3 estigmas. El fruto es ovoide anaranjado de unos 6 cm de largo y en su interior tiene numerosas semillas rodeadas de una cubierta carnosa de color rojo intenso. Florece en primavera (6, 7, 13).

Su flor se abre al alba y se marchita al atardecer, como si renovara una apuesta diaria. (5)

Es común en los bosques del Delta, en los talaes y a lo largo de la ribera del Río de la Plata. También se la puede encontrar en los cercos y a lo largo de las vías férreas (13).

Las flores atraen a diferentes insectos como por ejemplo a lo abejorros (mangangá). Además la planta es alimento para muchos de ellos. La oruga de la mariposa anaranjada “espejitos” (*Agraulis vainillae*) depende exclusivamente de la pasionaria para sobrevivir. (13)

Partes usadas: Frutos (7, 8), raíces (8, 10), hojas y flores. (8, 10)

USO INTERNO:

Aportes desde la Red: (11)

La tintura de pasionaria con infusión de manzanilla es ideal a la noche para soltar un día pesado.

Crece en muchos lugares, es muy accesible por la fácil reproducción en estos lares. Además la infusión y la tintura ayuda a bajar la ansiedad y tomándola antes de dormir ayuda a tener un sueño bien tranquilo, dato importante para los tiempos que corren.

Para tranquilizarme, tomo té, una taza a la mañana y otra a la noche. Hojas. Forma de calcular la dosis: lo que puedo tomar entre el índice y el pulgar.

Datos de bibliografía:

Remedio para el cuerpo, la vista y el gusto. (5)

Cardiotónica y diurética. **La flor**, que nace en primavera, se conoce también por sus efectos analgésicos, por su capacidad de calmar dolores y ansiedades. Los guaraníes la utilizaban para preparar cataplasmas con las que trataban quemaduras, heridas e inflamaciones. (5)

La parte aérea (hojas y flores) constituye uno de los mejores remedios naturales sin contraindicaciones para problemas nerviosos, de insomnio y depresión, ya que posee principios activos de acción farmacológica sedante, antiespasmódica, analgésica e hipnótica. Relaja el organismo y calma el cuerpo en casos de dolor, nerviosismo, espasmos producidos por estrés y síndrome premenstrual, entre otros. (10)

Raíces como antihelmínticas, antiespasmódicas, benéficas contra golpes, caídas y contusiones (8, 9, 10)

impresiones fuertes y enfermedades urinarias. Se extrae un jarabe eficaz en casos de pulmonía (10).

Usada en períodos de climaterio y menopausia (10).

Tiene propiedades medicinales para el sistema circulatorio y su uso es recomendado para disminuir la presión arterial, por lo que puede ser usada en casos de hipertensión (10).

Parte aérea con propiedades sedantes, diuréticas, emenagogas. (8)

Hojas contra la tos (8, 9), propiedades antimicrobianas (8), vermífugas. (9)

Frutos como diuréticos, para contrarrestar ictericia y escorbuto. (8)

USO EXTERNO:

Uso alimenticio: La pulpa de los frutos se consume fresca o se prepara como dulce, también para preparar bebidas refrescantes. Los frutos inmaduros se agregan al guiso o locro como verdura, o pueden freírse (7).

FORMA DE PREPARADOS:

Los baños que se hacen con el cocimiento de raíz son empleados entre el pueblo Qom del este de Chaco para curar el “Pasmo” (*) y las hinchazones (8).

El extracto acuoso de las hojas tiene actividad antimicrobiana (bacterias Gram + y micobacterias) (8).

Como sedante: beber en infusión hasta 3 tazas al día. Mezclar una cucharada de hojas y flores secas en 1 litro de agua. Tintura madre: 15 gotas diluídas en agua 3 veces al día (10).

Para tratamiento de hipertensión: beber durante 15 días (10).

Precauciones:

No deberá ser consumida por gestantes, mujeres en período de lactancia, ni durante la infancia, y tampoco deberá mezclarse con medicamentos alópatas que posean la misma acción (tranquilizantes, antihistamínicos, sedantes, para el insomnio, ansiolíticos, etc.) (10).

Recetas: (11)

Mermelada de pasionaria:

Se juntan los frutos maduros, se lavan con agua y luego se secan para quitar el polvo. Luego se separa la cáscara de la pulpa para quitar la parte blanca interna de la cáscara y también las nervaduras que recubren la pulpa. Se coloca en un cuenco de acero inoxidable y se cubre con mascabo o cualquier azúcar que tengan a mano, en la misma proporción de fruta y azúcar. Una vez que todo esté cubierto por el jugo de la fruta se agrega lo que tengamos a mano: semillas de chía, ramitas de vainilla, canela, clavo de olor.. y se cocina a baño María hasta que comience a espesar. Luego, si no es consumido en los próximos días, deberá guardarse en frascos limpios y cerrados. Buen provecho!!

Ensalada:

Se preparan ensaladas con hojas y flores de Mburucuyá.

(*) Pasmo: de heridas, inflamación o infección de las mismas, tétanos. (12).

A-Bibliografía

- 1- Soraru, Stella Beatriz; Bandoni, Arnaldo L. **Plantas de la Medicina Popular**. Editorial Albatros. Año 1978.
- 2- www.etimologias.dechile.net/pasionaria
- 3- Webconsultas.com
- 4- Boletinagrario.com
- 5- [Pulperiaquilapan.com/pasión y misterio del mburucuyá](http://Pulperiaquilapan.com/pasion_y_misterio_del_mburucuyá)
- 6- Cabrera, Angel Lulio; Zardini, Elsa Matilde. **Manual de la flora de los alrededores de Buenos Aires** (2da Ed.). Editorial ACME, Año 1993.
- 7- Rapoport, Eduardo H.; Marzocca, Angel; Drausal Bárbara S. **Malezas comestibles del Cono Sur y otras partes del planeta**. INTA 2009.
- 8- Marzocca, Angel. **Vademécum de malezas medicinales de la Argentina. Indígenas y Exóticas**. Orientación Gráfica Editora. Año 1997.
- 9- Toursarkissian, Martín. **Plantas medicinales de la Argentina. Sus nombres botánicos, vulgares, usos y distribución geográfica**. Editorial Hemisferio Sur. Año 1980.
- 10- Pérez, Pabla; Chauquelaf, Inés; Cerpa, Carla. **Del cuerpo a las raíces. Uso de plantas medicinales para la salud sexual y reproductiva de las mujeres** (2da Ed). Editorial Ginecosofía. Equinoccio de primavera 2017.
- 11- Experiencias de los integrantes de la Red de Plantas Saludables por el Buen Vivir.
- 12- Crovetto, Raúl Martínez. **Plantas utilizadas en medicina en el NO de Corrientes**. Miscelánea 69. Ministerio de cultura y educación Fundación Miguel Lillo.
- 13- Heineken, Helga. **Flores de Buenos Aires**. Photo Design Ediciones. 1993.



LIMNOLOGÍA:

En esta área de investigación se estudian los ecosistemas acuáticos epicontinentales, principalmente lagos, embalses, ríos y humedales. La visión del estudio de los cuerpos de agua es interdisciplinaria, requiere de la Física, la Química, la Geología y la Biología.

ANTIHELMÍNTICAS:

Es un medicamento utilizado en el tratamiento de las helmintiasis, es decir las infestaciones por vermes, helmintos o lombrices.

VERMÍFUGAS:

Que mata o expulsa las lombrices intestinales.

CÓMO ORGANIZAR UN HERBARIO (2º PARTE)

Esta nota fue extraída (con modificaciones realizadas por Beatriz Itten) de los artículos de la Revista Plantas Medicinales para la salud, CETAAR, año 7 n°13 y 14, escrito por Beatriz Itten y Mariana Costaguta: Recolectando plantas para el herbario y Acondicionando las plantas para el herbario.

MONTAJE: materiales y métodos. Etiqueta. Camisa

El montaje consiste en acomodar las plantas ya secas sobre un papel o cartulina blancos, que tenga al pie la etiqueta con la información. Es la preparación del ejemplar de herbario para ser guardado. (Aquí explicamos cómo montarlas cosiendo las plantas a la cartulina. Si las vamos a montar sobre papel, en vez de coser podemos pegarlas con tiritas de cinta de papel o de papel engomado).

Materiales: aguja, hilo de nylon, cartón blanco semiblando, goma de pegar, cartulinas de colores.

Montaje: consiste en coser cada una de las plantas a un cartón, que debe tener medidas similares o un poco más grandes que las de la prensa y pegar al pie la etiqueta de herbario completa. Luego guardamos este cartón dentro de una carpeta (camisa) de cartulina. Esta camisa protege al ejemplar de herbario cuando las colocamos apiladas una sobre otra dentro del mueble.

La etiqueta de herbario debe llevar como mínimo los siguientes datos:

- Nombre(s) con que se conoce a la planta
- Localidad, donde ha sido coleccionada. En este ítem debemos anotar todos los datos necesarios para ubicar geográficamente el lugar dónde fue recolectada la planta: País, Provincia, Partido o Departamento, Localidad, Barrio.
- La fecha, cuando fue coleccionada.
- Nombre científico: es la identificación botánica, su nombre en latín. Si no tenemos la oportunidad de que un botánico lo determine, dejamos el espacio hasta que podamos averiguarlo.
- Nombre de la persona que la recolectó
- Observaciones: en este espacio se escriben aquellos datos que se pierden al sacar la planta de su entorno: colores, olor, tamaño, textura, usos, nombre del informante, etc.

Por último, la colocamos en el mueble, separadas por familias botánicas y dentro de cada una de ellas por géneros en orden alfabético.



CONSERVACIÓN

Para que nuestro herbario pueda conservarse durante muchos años, debemos tomar medidas que eviten el ataque de hongos e insectos.

Tradicionalmente se utilizaron venenos para la conservación de los ejemplares de herbario a lo largo del tiempo. Este paso requiere mucha precaución para evitar intoxicaciones: utilizar guantes, barbijo y anteojeras. Cada vez que consultemos un herbario tratado de esta manera, el olor nos recordará que se trata de material envenenado, y que debemos lavarnos muy bien las manos al concluir la consulta. Las plantas eran envenenadas en los grandes herbarios con una solución compuesta por sustancias químicas muy tóxicas y costosas (Cloruro de Mercurio) para que no sean atacadas por insectos.

Actualmente, algunos herbarios optaron por dejar de utilizar métodos contaminantes e insalubres, para lo cual, después del montado se arman paquetes envueltos en plástico para evitar que entre humedad a las plantas y se colocan en un freezer durante al menos 24 horas. Pasado este tiempo se retiran y se introducen en el herbario.

Para evitar la presencia de polillas u otros insectos se pueden colocar recipientes con naftalina dentro del mueble, cuidando que quede bien cerrado.

CLASIFICACIÓN BOTÁNICA

El sistema de clasificación que hasta la actualidad está vigente con adaptaciones, fue el propuesto por Carl Linneo, científico sueco, que publicó el *Species Plantarum* en 1753. A partir de allí distintos botánicos del mundo se lanzaron a la clasificación del reino vegetal. Esto no significa que las plantas no hayan sido usadas y conocidas de otras maneras por otras culturas del planeta.

NOMBRE CIENTÍFICO

¿Por qué les científicos utilizan esos nombres raros para llamar a las plantas?

Ese es el nombre científico, es un nombre en latín, y se utiliza en todo el mundo. Es un modo universal de llamar a una misma cosa. Ej: La planta que algunos conocen como mastuerzo, en otros lugares la llaman quimpe, quimpi o yerba del zorrino. Su nombre científico es *Coronopus didymus* (L). Smith.

La ciencia clasifica el sinnúmero de seres vivos existentes de acuerdo a sus características, en el caso de las plantas principalmente ligadas a las flores y al fruto, por ello se insiste en recolectar las plantas en estado fértil.

¿QUIÉNES LO HACEN? ¿CÓMO?

Es una tarea muy específica y para la cual se necesita de la colaboración de un botánico, quien a través del uso de claves buscará la familia, género y especie a la que pertenece. Para este paso puede pedirse colaboración en universidades e instituciones afines.

Pero si no tenemos quien pueda ayudarnos recordemos que también tener un muestrario de las plantas que crecen en nuestro alrededor puede servir como elemento de comparación, aún sin tener su determinación botánica.

Para familiarizarnos podemos dar algunos ejemplos: Llantén: *Plantago lanceolata* (y otras especies del género *Plantago*) Carqueja: *Baccharis trimera*, Chañar: *Gourleia decorticans*, Cedrón: *Aloysia triphylla*.

La forma correcta de escribirlo en un texto es colocando el género (primera palabra) en mayúsculas y el epíteto específico (la segunda palabra) en minúsculas. Además debe resaltarse del texto, ya sea con letra cursiva o subrayado.

HISTORIA DE LOS JARDINES BOTÁNICOS

El interés general por el estudio de las plantas, en un principio, estuvo asociado a aquellas que se usaban en el cuidado y recuperación de la salud.

La enseñanza de la Botánica y particularmente de las plantas medicinales, presentaba en el siglo XVI un gran problema, su correcta identificación.

Las descripciones de los autores antiguos de la materia médica eran muy breves, por lo tanto estos fueron los temas que preocupaban a los botánicos de los siglos XV y XVI. Las opiniones eran a menudo contradictorias, diversos autores indican con el mismo nombre plantas muy distintas.

Este problema fue percibido por quienes enseñaban la materia médica en las universidades, así comenzó la creación de Jardines de Plantas Medicinales donde se encontraba el material necesario para la enseñanza y el mejor conocimiento de las especies.

Surge así el primer Jardín Botánico de Plantas Medicinales llamado “Jardín de Simples” en Padua por decreto del Senado de Venecia el 29 de junio de 1545, hace 450 años. En el decreto de fundación dice “los doctores de medicina habiendo visto y conocido los inmensos errores y fraudes que se cometen en la especiería o que se componen las medicinas con cosas falsas que producen la destrucción de la vida del hombre han determinado que se deben de proveer de regular y ordinario la especiería y que se podrá hacer con mayor facilidad y certeza constituyéndose el predicho Jardín Botánico”.

Si bien en un comienzo la atención se posó en las hierbas medicinales más tarde el interés de conocer la flora se extendió a todas las plantas y así se identificó y clasificó gran parte de la diversidad vegetal del planeta. La tarea continúa, en la actualidad se siguen descubriendo nuevas especies.

DATOS ÚTILES

Principales herbarios e Instituciones Botánicas del país y Latinoamérica.

Es importante destacar que los herbarios pueden ser consultados. Esto resulta de utilidad, para comparar con nuestras plantas. Si tenemos nuestro herbario podremos comparar plantas de una misma región. Si no, podemos saber cómo son las plantas que compramos secas o las que vemos en libros y no conocemos. En nuestro país y en otros países hermanos hay herbarios muy importantes, en los que se conservan colecciones de plantas y anotaciones de campo de naturalistas que durante el siglo pasado visitaron estas regiones remotas y que sistematizaron y clasificaron gran parte de la biodiversidad.

Estas muestras dan testimonio del clima y variabilidad de zonas que en la actualidad pueden ser totalmente diferentes. Por ejemplo pudieron haberse transformado en grandes ciudades o ser enormes territorios que han sido destinados a cultivos intensivos o a la ganadería y ser actualmente tierra “alterada como por ejemplo la llanura pampeana que ha reemplazado sus gramíneas silvestres por cultivos de maíz, trigo y en la actualidad la soja transgénica.

Estos herbarios generalmente están asociados a instituciones de investigación botánica o formar parte de museos o facultades, tienen miles de ejemplares, son lugares que se pueden visitar y consultar.

Cada uno de estos herbarios se identifica con una sigla generalmente en mayúscula que los caracteriza. Estas siglas están codificadas en un libro que se llama *Index Herbariorum*. Es una publicación editada por el New York Botanical Garden que reúne la información de todos los herbarios del mundo.

En ella se encuentran los países en orden alfabético y luego también alfabéticamente las localidades y sus instituciones botánicas, también la lista de los herbarios presentes en nuestro país.

Cada uno de ellos lleva una sigla en mayúscula. Por ejemplo el herbario del Museo Argentino de Ciencias Naturales “Bernardino Rivadavia” se identifica por estar en Buenos Aires (BA), en Corrientes con la sigla (CTES) se representa al herbario perteneciente al Instituto de Botánica del Nordeste el cual cuenta con

250.000 ejemplares dedicados a la flora silvestre de la Argentina y países vecinos, y en especial a las plantas vasculares y líquenes.

Así como cada institución generalmente tiene un director/a, cada herbario tiene una persona responsable y a cargo de su cuidado y dirección se la conoce con el nombre de CURADOR/A del herbario y es a quien debemos dirigirnos en caso de querer consultar o pedir un préstamo de material si estamos realizando una investigación, etc.

Esta información y muchas más como dirección, teléfono, número aproximado de ejemplares, principales colecciones, publicaciones periódicas editadas por las instituciones, el nombre y tema de trabajo de los investigadores, etc. también podemos encontrarlas en el *Index Herbariorum*.

En Argentina se citan un total de 38 herbarios distribuidos a lo largo del país. El número de ejemplares varía mucho van desde los 1.000 hasta un máximo de 800.000. Los temas también varían, hay algunos dedicados a la flora en general, otros de plantas útiles, otros específicos de algunas familias botánicas, los hay dedicados a la limnología, líquenes, etc.

Herbarios famosos por su importancia:

Cuadro de herbario -sigla -provincia - tema o colecciones.

Podemos mencionar en Buenos Aires: Darwinion (SI) San Isidro, Museo B. Rivadavia (BA), INTA (BAB) Castelar, Museo de La Plata (LP), Museo de Botánica “J. A. Domínguez”(BAF), Fac. Farm. y Bioq. UBA; en San Miguel de Tucumán Fundación Miguel Lillo (LIL), y otros en las provincias de Córdoba, Mendoza, Corrientes, etc.; cada uno se identifica con una sigla que lo caracteriza. En ellos se encuentran principalmente plantas de la flora argentina aunque también las hay de otros países.

Citamos a continuación algunos de los herbarios que conservan las muestras vegetales de la flora de la Argentina:

7.2 - Publicaciones científicas con orientación botánica.

NACIONALES.

Boletín de la Sociedad de Botánica de Argentina. <https://botanicaargentina.org.ar/boletin/>

Darwiniana I (1937) - XXXII (1993). Edita el Instituto de Botánica Darwinion, Labardén 200 CC 22 (1642) San Isidro, República Argentina. <http://www.darwin.edu.ar/proyectos/floraargentina/fa.htm> Teléfono +5411 4743 4800

TRIGO: PROTEGIENDO LA ANCESTRALIDAD DE LA SEMILLA Y LOS SABERES

Por Paloma, de Pachakramama ¹

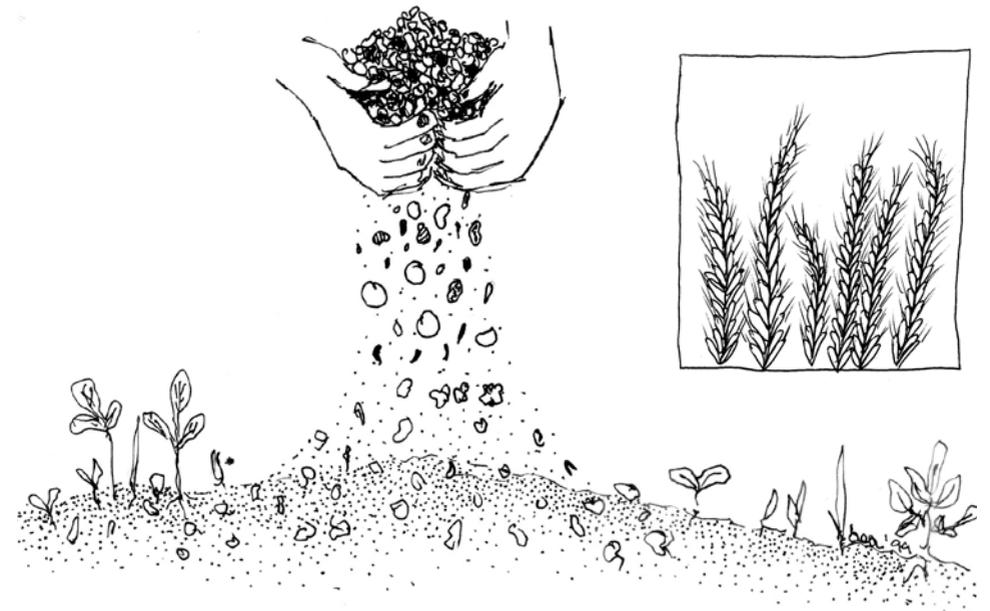
Foto: Griselda Simonelli



Hace bastante más de diez mil años, un grupo de mujeres/hombres/humanxs de todas las edades nomadeaban por cierta llanura en busca de alimentos. Una mujer identificó una espiga y observó sus granos. Se la convidó al resto. La miraron, la olfatearon, la percibieron a través de los muchos sentidos que por aquel entonces se tenían, y la hallaron con más bondades que otros muchos granos que eran su alimento. La guardaron con gratitud en su memoria, y en el siguiente ciclo del Sol, regresaron a la misma llanura y volvieron a encontrarla y a alimentarse con ella. Ese saber se pasó a las generaciones venideras, y así, durante miles de años, en cada ciclo, cuando se acercaba la época de los grandes calores, mujeres/hombres/humanxs volvían a buscarla y ella volvía a ofrecerse.

Hace unos diez mil años, mujeres/hombres/humanxs, descendientes de aquellxs nómades y herederxs de su memoria, decidieron asentarse en tierras, para sembrarlas. Entre las semillas que escogieron para cuidar y multiplicar, se encontraba aquella espiga de la llanura. Y así, durante diez mil años, mujeres/hombres/humanxs, maternaron esta semilla, aprendiendo a cuidarla, seleccionarla, sembrarla, acompañar su crecimiento, cosecharla, guardarla, convidarla.

Hace unos quinientos años, la semilla atravesó el océano, tal vez considerada un tesoro por haber sostenido en vida a lxs humanxs en las épocas de las grandes hambrunas. Nada tuvo de responsabilidad la semilla, de las oscuras intenciones de quienes venían en aquellos barcos ni de quienes los comandaban desde lejos. Así lo entendieron los muchos pueblos del Abya Yala que la albergaron, la amaron, la cuidaron en la larga historia de estos quinientos años...



Hace apenas algo más de cien años, apenas nomás en su milenaria historia, algunxs humanxs comenzaron a procesarla, blanquearla, incorporarle aditivos químicos y hasta se atrevieron a modificarla genéticamente. La convirtieron en un polvo blanco, inerte, insípido, un cóctel químico que ya casi ni guarda relación con su pariente, aquella semilla viva y noble que nos alimentó durante milenios. Pero, por debajo de esta historia, aún sobrevive/sobrevivimos mujeres/hombres/humanxs que sabemos de su ancestralidad y su nobleza, y la cuidamos en silencio. Ahí mismo, por debajo y en silencio, desde hace unos años en Pachakramama retomamos este legado del cuidado de la semilla de trigo, maternando la semilla y protegiendo los saberes milenarios necesarios para acompañarla. Y en este último ciclo, junto con la Huerta Culliparri, hemos propiciado la Mink'a² para la cosecha, recuperando esta práctica comunitaria, sosteniéndola en un contexto adverso, convencidxs que es desde lo colectivo que podemos reconstruir redes que sostengan y dignifiquen la vida.

Y ahí está, nuestro camino andado, chiquitito, huellita por debajo y en silencio, convidando a ser parte a quienes sientan el llamado milenario, el mismito que escuchó aquella mujer en las llanuras, mientras nomadeaba hace más de diez mil años...

¹ Chacra de agricultura ancestral. Contacto: FB: Pachakramama

² Minga

LAS PLANTAS MEDICINALES EN LOS MERCADOS MEXICANOS

Por Alma Segura

Pásele güerita, qué va a llevar, pásele, pásele... y otras tantas frases que albergan los mercados municipales de este México profundo. Desde la entrada se percibe el olor a la hierbabuena recién cortada, se entremezcla con el olor a las frutas de temporada; la sandía, las naranjas, la piña, todas amuralladas por el gran bastión colorido de flores y piñatas, todo el año es color en México porque como bien dicen: acá siempre parece fiesta.

Cada mercado de barrio o de cualquier colonia en México tiene su peculiaridad, ya sea por el nombre, el lugar o simplemente la distribución en su interior. En ellos, uno encuentra de todo, desde la verdura y fruta de temporada, tortillas de colores recién hechas, hasta vestidos de gala o trajes típicos de la región; sin embargo, todos tienen la peculiaridad que hay “yerberos”, “yuyeros”, “curanderos”, “la señora de las hierbitas”, “la de las plantitas” dicen otros. Ahí en la sección de las *plantas medicinales*, reiteran los más asiduos y alguno que otro se mantiene firme en la idea que solo son las *plantas de olor*¹ destinadas para darle aroma y sabor a los platillos. Allá cerca del señor del pulque² esta Doña Eva, justo en el mercado municipal Revolución, que con el paso del tiempo se le conoce más como “El de San Juan” -nombre acuñado paralelamente, debido a que hay una iglesia católica al costado, dedicada a San Juan Apóstol-.

Doña Eva trae todas las mañanas las hierbas frescas, recién cosechadas. Sobre la mesa hay desde una aromática y florida manzanilla (*chamaemelum nobile*), hasta los dientes de león (*taraxacum officinale*) que visten de amarillo el puesto y los ya ‘explotados’ con su color blanco, que al ser removidos por el marchante, revolotean

1 Término usado en México para todas aquellas plantas que se usan estrictamente para la gastronomía mexicana, que van desde un clavo, pasando por el ajo negro hasta llegar al anís estrellado.

2 La denominada también, **Bebida de los Dioses**. El pulque es una de las bebidas más emblemáticas y populares de México. Su consumo se remonta a ceremonias importantes de las civilizaciones prehispánicas, y aunque se trata de una bebida que permanece hasta hoy día en México y se encuentra en los mercados mexicanos, también en las comunidades pasa el mulero vendiendo o bien algún miembro de la familia sabe “raspar el maguey”. Es una bebida que se le ha catalogado como símbolo de pobreza y sinónimo de poco refinamiento, aunque en México hay “pulquerías” donde ir a beber es todo un placer.



techo arriba, como si esa pequeña y blanquecina semilla pudiera esparcir sus propiedades por todo el mercado o hacer merecedor de un deseo para aquella persona que cree en la magia y saber ancestral de las plantas.

Mi madre de pequeña me solía llevar de compras a los mercados, me solía llevar al rincón de las plantas, con las yerberas. Mi madre compraba bolsas llenas de hojas de diferentes plantas y aquello que yo llamaba ‘palos’, no entendía para que podía servir todo aquello dispuesto en bolsas de celofan o envuelto en papel periódico. Ahora, soy una marchanta más, compro té nurité³ (satureja macrostema) para cuando me duele la panza, té de zacate limón (*cymbopogon citratus*) para refrescar la garganta y hasta un ojito para prevenir el ‘mal de ojo’.

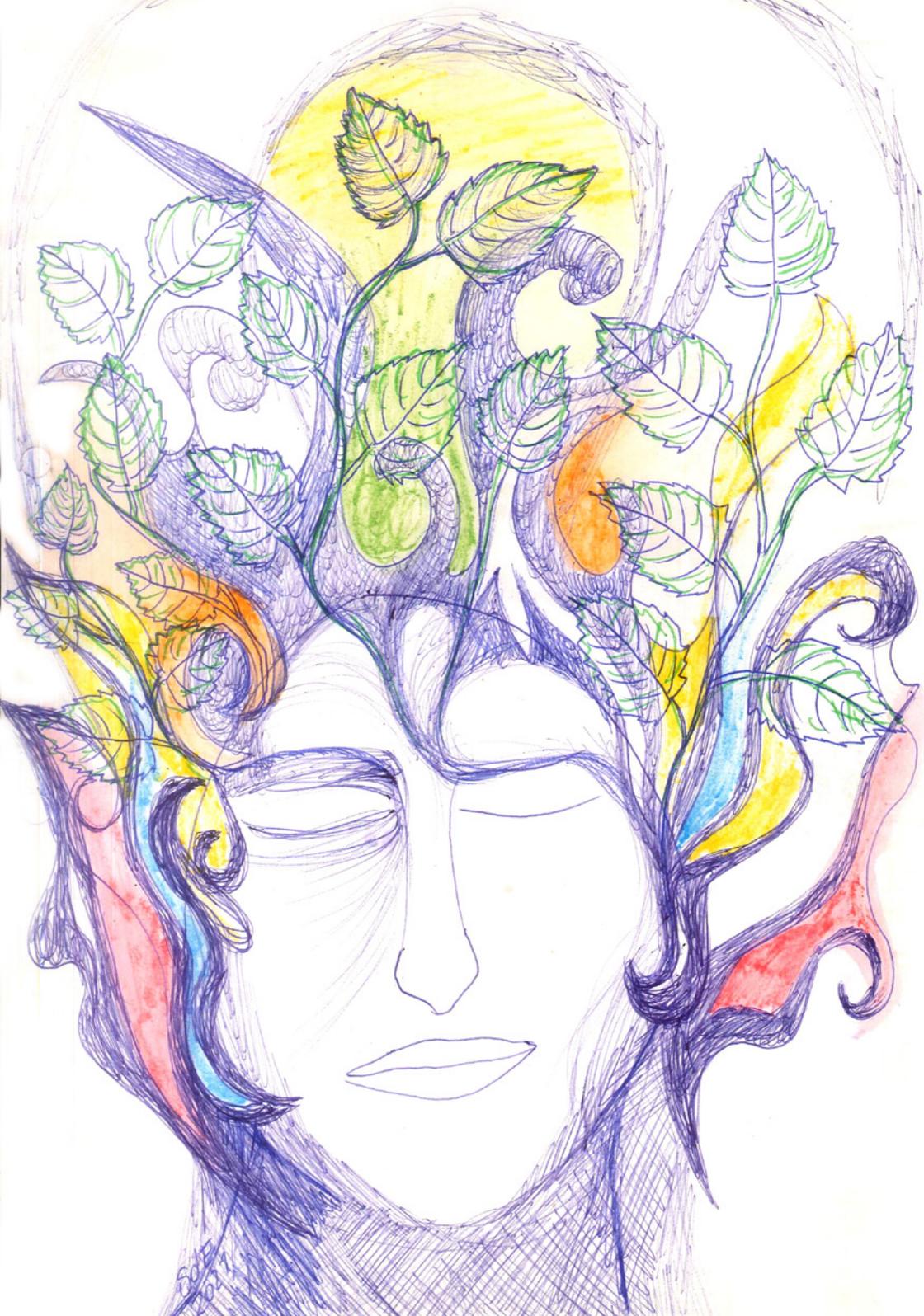
Doña Eva parece muy joven, pero lleva años dedicada a este hablar con las plantas y compartiendo su saber en el mercado, a un costado de ella esta un galponcito, lleno de plantas secas que llegan hasta el techo del mercado, a simple vista parece solitario, pero puede verse a Don Ramón entrar y salir de entre las enredaderas que tiene su puesto. Es un hombre de la tercera edad que ha sabido camuflajearse con las plantas, justo a la mitad de las hierbas sobresale la bandera de México, quizá como símbolo de que hasta en el escudo nacional se encuentra nuestra planta más preciada: el nopal, uno de los famosos oros verdes que tiene México. Un poco más adelante se vislumbra un letrero que dice: Plantas medicinales mexicanas, amurallado por el olor a ocote (*pino moctezuma* o *pino chamaite*) y el famoso ‘rosa mexicano’ de la pimienta rosada traída desde Puebla⁴, una cosecha especial de este año (2021), aseguran que por eso subió el precio a \$25 el manojo. Amo este mercado, es mi favorito de esta provincia (Morelia⁵), no se si mi amor se deba a ese nombre que le corresponde originalmente: REVOLUCIÓN y que recuerda la lucha que tendríamos que hacer cada pueblo, cada mercado, cada persona, o simplemente lo amo porque al pasar la primera puerta repleta de frases, gritos, coronas, colores, olores, gente, mi pueblo, mi México me hacen mantenerme en presente y saber que estoy en casa de nuevo y que puedo beber un pulque mientras compro una hierbita para el corazón, para las tripas, para el espíritu o como decía mi abuela quizá una plantita también pa’l susto por aquello de lo que pueda ocurrir en el camino porque las sorpresas siempre están en el aire y a flor de piel.

3 El té nurite es una de las plantas medicinales de mayor importancia para los P’urhépechas -grupo originario del Estado de Michoacán, México.

4 Provincia de México, reconocida a nivel internacional por sus trabajos en Talavera, el mole poblano y los famosos chiles en nogada.

5 Capital del estado de Michoacán, en la zona central de México. Es una ciudad colonial, con edificios construidos con piedra rosa característica de la región.





NEUROCIENCIAS Y PLANTAS MEDICINALES

Por Dra. Liliana Arango

Una de las mayores preocupaciones de la Ciencia en la actualidad es el envejecimiento de las capacidades motoras, físicas y las funciones cerebrales. Para el deterioro cognitivo, es fundamental estar atento a los signos que indiquen algún problema y poder entrenar permanente el cerebro para que nos responda siempre a pleno.

La memoria es la base de un longevidad con calidad de vida, por los aportes desde las Neurociencias, hay buenas noticias: la memoria es parte del músculo del cerebro y se puede ejercitar y las neuronas tienen plasticidad, es decir, la función de la zona afectada puede restablecerse con nuevas conexiones neuronales, que son la base del aprendizaje, a cualquier edad. Por eso la Neurociencia se acerca al arsenal poderoso de las Plantas Medicinales eficaces para el entrenamiento mental.

Investigadores en Neurociencias mexicanos lograron reconectar neuronas con la planta **Toronjil morado**, **Agastache mexicana**, **Melissa officinalis**, bebiendo infusiones, para reducir las crisis epilépticas y recuperar las funciones perdidas por traumatismo craneo encefálico.

Esta planta es capaz de reducir las crisis epilépticas y recuperar las funciones perdidas, conectando las neuronas, cuando se presenta un golpe o traumatismo craneo encefálico, explica el Dr Calixto Gonzales de la Universidad Nacional de México – Instituto de Neurología.

El equipo científico aisló las propiedades del Toronjil morado y encontró Vitamina E, Vitamina D y Flavonoides. Realizaron numerosos estudios inyectando el flavonoide y recuperaron las funciones cerebrales, afirmando que protege el cerebro, lo reconecta y regenera, trabajando en las membranas de las neuronas. Rescatan que ese té de la abuelita, muy usado en México para dormir y tranquilizar, ayuda a regenerar el cerebro y puede ser un anti-epiléptico.

Referencias:

- Journal del Instituto Neurociencias aplicadas a la Clínica. Argentina. 2019.
- Sociedad Mexicana de Ciencias Fisiológicas. Index 2019.
- Instituto Nacional Psiquiatría Dr. Fuente Muñiz. Dto. de Neurobiología. México 2019.
- Portal de Salud Mayo Clinic 2019.

MI CUERPO TIENE SABIDURÍA (Fragmento)
Julio Monsalvo

“Nuestro cuerpo tiene sabiduría, sabe cuando necesitamos descanso, qué alimentación recibir, cómo vivir con esa paz interior que abre los manantiales de ternuras y con esa alegría que nos inunda de entusiasmo para vivir.
Compartir en comunidad esta sabiduría es un camino de liberación, de dignidad, de felicidad.
La revolución cultural que sostenemos comienza en cada ser, con la sabiduría de nuestro cuerpo que nos recuerda que pertenecemos al tejido vital, que somos Tierra, que somos Aire, que somos Agua...
Hace que amezcamos cada día recordando que somos y estamos en este ciclo planetario para ser felices.”



PALABRAS DE DANIEL PREGAL PARA DESPEDIR A ANDRÉS

“Compañero, amigo, hermano, unidos por una pasión:
la tierra y sus frutos.
Sabio sin pedanterías, mago de los yuyos y la pesca en mar abierto, ingeniero del barrio y técnico de los más pobres, puro humor y amor. Siempre en tu bici, pintada en el más bello de los barros, conseguido en la siembra permanente de una y tantas huertas en tu trocito de Jardín de Gente, que decidiste cuidar.
Te lloro y te respeto, también te saludo en el eco cascado de tu sonrisa rubia.
Chau Andy, chau Andrés Sueldo, querido Técnico del pueblo.”



DESDE LA OTRA EUROPA

Individu@s, Grupos, Colectivos, Organizaciones y movimientos Europeos con la colaboración del Escuadrón 421.

Posdata.- Está esa canción de León Gieco que se llama “El Desembarco”. La tenía desde hace años en la carpeta de “pendientes”, dudando de cuándo y en qué video ponerla. Al final, pensé que, cuando llegara su momento, lo sabría. Mirando el momento en que Marijose pone su pie sobre el suelo gallego, pensé, no en la canción, sino en el invisible entramado que unían música y una bota bucanera, calzando un pie originario maya, posándose en suelo ibérico. Investigué y resulta que la canción fue hecha pública en 2011, en un disco homónimo. Eso hace 10 años... o más. ¿Cuándo llegó el hacer esa canción en su corazón de León Gieco, ese hermano involuntario –o bajo protesta, como Juan Villoro-, que tenemos en el abrazo grande que es Latinoamérica? ¿Meses o años antes? ¿Soñó León en lo que dice la letra?

¿Es el mismo sueño que tuvo Marijose cuando, en el abrazo ardiente de abril, se le dijo que *elloa* sería quien primero desembarcara? ¿Es el mismo que tuvo el difunto SupMarcos cuando, años antes del alzamiento, escribió “Marinero en la montaña”? ¿El mismo que desveló a Don Durito de La Lacandona cuando imaginó (o realizó, nunca se sabrá) su periplo por suelos de Europa? ¿Lo soñó la Comandanta Ramona, la primera en salir del territorio zapatista y a cuyo paso nació el Congreso Nacional Indígena? ¿Es el mismo que soñó el entonces Teniente Coronel Insurgente Moisés cuando -en 2010 y en las afueras de una champa en las montañas del sureste mexicano-, recibió el grado de Subcomandante? ¿El que tuvieron el Señor Ik, el SubPedro y 45 zapatistas más, instantes antes de caer peleando en enero de 1994? ¿El que, en colectivo, soñó el pueblo originario Sami -en el norte más norte de Europa- con la Declaración por la Vida? ¿Lo soñó hace más de 500 años Gonzalo Guerrero cuando hizo suyo el camino y el destino del pueblo maya? ¿Inquietó a Jacinto Canek?

¿Alivió en algo la partida del Comandante Ismael, la doctora Paulina Fernández C., Oscar Chávez, Jaime Montejo, Jean Robert, Paul Leduc, Vicente Rojo, Mario Molina, Ernesto Cardenal y tantos y tantos familiares –herman@s sin saberlo- que perdimos en los últimos meses?

¿El sueño que animó a la Europa de abajo que organizó ese terrible y maravilloso recibimiento en Vigo?

¿El que ahora recorre las calles, barrios, campos y costas de la Europa repitiendo “Lloverá julio en París”?

¿Es el sueño que anima las voces que, en los emblemáticos espejos de la playa de Vigo, atravesaron el Atlántico y anidan ahora en las comunidades zapatistas? Porque no de un navío desciende el Escuadrón 421, sino que de La Montaña desembarca “sin armas, por la vida”.

¿Es eso lo humano? ¿Lo que borda el largo y oculto hilo que une geografías distintas y distantes, que enlaza calendarios próximos y lejanos?

No lo sé. Pero sí le recomendaría a quienes tienen por maldición el arte: plasmen ese su sueño. El que sea, pero que sea suyo.

Porque nunca se sabe cuándo y dónde otra mirada, otro oído, otras manos, otro paso, otro corazón, en otro calendario y en otra geografía, habrá de bajarlo del extenso estante de las ilusiones, le abrirá las entrañas y lo plantará, como una semilla, en la doliente realidad.

Doy fe.

El SupGaleano.
Junio del 2021.



ABRAZO

Por Natalia Piccardi

Salí a hacer compras casi nunca lo hago para ese lado. Al regresar, tratando de evitar una pseudoavenida del sur del conurbano, lo hago por una calle paralela del lado de Escalada. Es que Malabia es quien divide los municipios por esas cosas del mundo..

El día está gris y un poco también la forma en que veo.... O será que Escalada es tan rebuscada?

Hay una esquina, podría decir que es la más fea de todas, por donde asoma una tapa redonda atravesada por un olor nauseabundo y líquidos viscosos que emergen en el pavimento destrozado por el 299 que hace su camino al cementerio. Ahí muy cerca de la escena crece un grupo de Varitas de Oro y como indiferentes a la cosa dan ahí su brillo. Mientras con la cabeza hago un esfuerzo grande por comprender que hacen ahí se suman a la falta de entendimiento preciosas plantas de Llantén compañeras, de hojas grandes, lanceoladas, verdes, sanas, algunas ya florecidas y mas allá las Artemisas.

Me acerco a ellas, bastante confundida, recuerdo el trabajo de los pies y me les acurruco en cuclillas de frente, después me muevo a su lado intentando comprender mejor así su estancia.

Algo me dice que tal vez estén ahí de antes, que sencillamente ese es su lugar, que ahí hacen su trabajo. Incluso ahora conmigo, depurando, sanando heridas, fortaleciendo mis defensas. Como si su efecto medicinal se me brindara también así, con el solo hecho de estar con ellas, de sentir su presencia. De algo de esto me hablaba Horacio hace tiempo, cuando todavía incluso, lo comprendía mucho menos.

Y me remontan a una Escalada de arroyos, de prados, de calma y por un rato experimento su Reino...

Me levanto sonriendo, con la loca idea en la cabeza de que alguien también vivió eso antes y a ese pedazo de tierra dio en llamar en su honor, así como hoy conocemos al barrio. Y así se sellara entonces con el nombre de Remedios de Escalada a ese espacio, en el campo de tiempo.

Sonríó, y el día ya no es gris, también decido eso... eso, que es parte de mi trabajo.



RED DE PLANTAS SALUDABLES POR EL BUEN VIVIR



FACEBOOK: RED DE PLANTAS SALUDABLES POR EL BUEN VIVIR

MAIL: ENCUNTRODEPLANTASBSAS@GMAIL.COM

WEB: WWW.ENCUNTRODEPLANTASSALUDABLESBSAS.WORDPRESS.COM

EQUIPO RESPONSABLE: ISABEL DÍAZ, MÓNICA MORALES, EDUARDO IMPINISI, GISELA VELÁZQUEZ, MÓNICA GABRIELA GONZÁLEZ, RITA MERLO, NATALIA GALLEGOS, SOLEDAD LAZZARO, ALMA SEGURA, CLAUDIA CAMPOS.

DISEÑO: ANA ARMENDARIZ.

DIBUJOS: NATALIA GALLEGOS, SOLEDAD LAZZARO, BEATRIZ ITTEN.

COLABORADOR@s: BEATRIZ ITTEN, MARIANA COSTAGUTA, LILIANA ARANGO, LILIANA SAJTROCH, GABY ITZAE, ALDANA MARTÍNEZ, MÓNICA VILLALONGA (BORDADO), PALOMA LIBERTARIA, DANIEL PREGAL, GRISELDA SIMONELLI, NATALIA PICCARDO, CARO CASAUX.