

Plantas Medicinales de Boruca



Escrito por Isabel Rivera
Con ayuda de Kristin Sherwood

Menciones

Quisiera agradecer a la siguiente gente para hacer posible este folleto:

- Isabel Rivera, que tomó el tiempo para hablar conmigo y compartir su conocimiento
- Marina Lazaro y su familia, que me previeron con comida, un cuarto, y amistad durante mi estancia en Boruca
- Alvaro Redondo-Brenes, que corrigió con paciencia la primera versión española de este folleto
- Eliud Varrios, que también me ayudó corregir la versión española
- Carol LeBreck y Rosa Collins, que hicieron los vínculos que me trajeron a Boruca
- El sitio web *Herbs and medicinal Plants A-Z by Spanish Name*, que me ayudó traducir muchos de los nombres de las plantas de español a inglés (http://www.1-costaricalink.com/costa_rica_information/herbs_costa_rica_spanish_name_eng.htm#R)

--Cristina Sherwood, 8/06

Acknowledgements

I wish to thank the following people for making this brochure possible:

- *Isabel Rivera, for taking the time to meet with me and share her knowledge*
- *Marina Lazaro and her family, who provided me with food, shelter, and friendship during my stay in Boruca*
- *Alvaro Redondo-Brenes, for patiently editing the first Spanish version of this brochure*
- *Eliud Varrios, who also helped me correct the Spanish version*
- *Carol LeBreck and Rosa Collins, for making the connections that brought me to Boruca*
- *The website Herbs and medicinal Plants A-Z by Spanish Name, which helped me to translate many of the plant names from Spanish to English (http://www.1-costaricalink.com/costa_rica_information/herbs_costa_rica_spanish_name_eng.htm#R)*

--Kristin Sherwood, 8/06

Introducción

El uso de las plantas medicinales en comunidades indígenas es una ciencia ancestral. Como una de las tradiciones de los antepasados, es muy importante no perder esta sabiduría. Además, aunque hoy es preferible ir al doctor para tratar las enfermedades fuertes, las plantas medicinales pueden curar muchas enfermedades menos serias tan bien como las medicinas modernas. De hecho, muchas de las medicinas que se pueden comprar en la farmacia son hechos de plantas, y científicos están buscando nuevas curas en la selva.

En este folleto se encuentran diez tipos de plantas medicinales que se utilizan en Boruca, una pequeña comunidad indígena ubicado en la región sur de Costa Rica. Esperamos que le ayude apreciar la riqueza de la naturaleza y la cultura en este parte del mundo. (Por favor note que no podemos garantizar la precisión de esta información, y que al tratar cualquier remedio es de su propio riesgo.)

Introduction

The use of medicinal plants in indigenous communities is an ancestral science. As one of the traditions of our forefathers, it is very important not to lose this wisdom. Furthermore, although today it is preferable to go to the doctor to treat serious illnesses, medicinal plants can cure many less serious diseases just as well as modern medicine. In fact, many of the medicines that you can buy in the drugstore are made from plants, and scientists are searching for new cures in the rainforest.

In this brochure you will find ten kinds of medicinal plants which are used in Boruca, a small indigenous community located in the southern part of Costa Rica. We hope that it will help you to appreciate the richness of the natural world and the culture in this part of the world. (Please note that we cannot guarantee the accuracy of this information, and that if you try any remedies, you do so at your own risk.)

Tilo (Carpenter Bush)



Usos

- calma los nervios

Preparación

- Cocinar tres hojitas en agua y tomar con azúcar, si quiere.

Uses

- calm the nerves

Preparation

- Cook three leaves in water and drink with sugar, if you like.

Orégano (Oregano)



Usos

- alivia síntomas del asma
- añade sabor a la comida

Preparación

- Para aliviar las síntomas del asma, cocinar tres hojitas con leche o con miel de abeja. Tomar una taza tres veces al día.

Uses

- relieve asthmatic symptoms
- add flavor to food

Preparation

- To relieve asthmatic symptoms, cook three leaves with milk or honey. Drink one glass three times a day.

Rosa Muerta



Usos

- alivia la migraña
- elimina parásitos

Preparación

- Para aliviar la migraña, colocar unas hojas crudas en agua tibia y bañarse con el agua, o poner en paños sobre la cabeza.
- Para eliminar parásitos, cocinar tres hojitas en agua y tomar como té.

Uses

- *relieve migraines*
- *eliminate parasites*

Preparation

- *To relieve migraines, put a few uncooked leaves in warm water and then bathe with the water. Or, put the leaves in cloth and put them on your forehead.*
- *To eliminate parasites, cook three leaves in water and drink like tea.*

Rosa Fina (Rose)



Usos

- calma los nervios
- relajamiento
- elimina la irritación de los ojos

Preparación

- Para calmar los nervios, cocinar unas hojitas de la flor por un minuto. Tomar una taza del agua como té.
- Para eliminar la irritación de los ojos, poner una flor de cada color en agua por un día o una noche. Después lavarse los ojos con el agua.

Uses

- *calm the nerves*
- *relaxation*
- *sooth eye irritation*

Preparation

- *To calm the nerves, cook a few petals for a minute. Drink the water as tea.*
- *To sooth eye irritation, put one flower of each color in water for a day or a night. Afterwards, wash your eyes with the water.*

Fraillecillo (Bellyache)



Usos

- alivia las úlceras
- alivia la gastritis

Preparación

- Poner tres hojitas en agua y hervir por cinco minutos. Tomar el agua como té dos veces por día. No tomar seguidamente porque puede bajar la presión.

Uses

- help ulcers
- relieve symptoms of gastritis

Preparation

- Put three leaves in water and boil for five minutes. Drink the water like tea twice a day. Don't take too much, as it can lower your blood pressure.

Algodón (Cotton)



Usos

- cura la mastitis del pecho
- cura infecciones, como gangrena
- hace hilo para la artesanía

Preparación

- Para curar las infecciones, cocinar unas hojas y lavar las partes infestadas con el agua. Después poner las hojitas en mantequilla de gallina o manteca de cacao y poner sobre las partes infestadas.

Uses

- cure mastitis of the breast
- cure infections such as gangrene
- make yarn to weave into cloth

Preparation

- To cure infections, boil a few leaves and wash the infected parts with water. Then, put the leaves in chicken fat or cocoa butter and place them on the infected parts.

Malva (Mallow)



Usos

- alivia las diarreas o el vomito
- baja la fiebre
- Cocinar la raíz y tomar el agua como té. Se puede tomar lo que usted desea.

Preparación

Uses

- relieve diarrhea or vomiting
- lower a fever
- Cook the root and drink the water like tea. You may drink as much as you like.

Preparation

Sábila (Aloe vera)



Usos

- controla la caspa
- alivia los dolores de la menstruación
- alivia quemaduras en la piel
- Para controlar la caspa, cortar una hoja a la mitad, quitar las espinas, y cocinarla en agua. Lavar el cabello con el agua.
- Para aliviar los dolores de la menstruación, cocinar una hoja (sin cortarla) y tomar el agua.
- Para aliviar quemaduras, cortar una hoja a la mitad y poner la sustancia que está adentro en la piel.

Uses

- control dandruff
- relieve menstrual pains
- relieve sunburn
- To get rid of dandruff, cut a leaf in half, take off the spines, and cook it in water. Wash your hair with the water.
- To relieve menstrual pains, cook a leaf (without cutting it) and drink the water.
- To relieve sunburn, cut a leaf in half and put the substance inside the leaf on your skin.

Preparation

Azul de Mata/ Sacatinta (Justicia)



Usos

- alivia la picazón o infecciones de la piel
- pinta hilo para la artesanía (azul, verde, celeste, o gris)

Uses

- *relieve itching or skin infections*
- *dye yarn to weave into cloth (blue, green, sky blue, or gray)*

Preparación

- Para aliviar la picazón, moler unas hojas y ponerlas en agua. Después friccionar las hojas en la piel. Se puede cocinar las hojas en vez de molerlas.
- Para pintar el hilo, cocinar unas hojas y poner el hilo adentro del agua. Dejarlo uno o dos días. Se puede cocinar las hojas con otras plantas para hacer otros colores.

Preparation

- *To relieve itching, crush a few leaves and put them in water. Afterwards, rub the leaves on your skin. You can also cook the leaves instead of crushing them.*
- *To dye yarn, cook a few leaves and put the yarn in the water. Leave for one or two days. You can cook the leaves with other plants to make other colors.*

Romero Silvestre (Wild Rosemary)



Usos

- alivia el dolor de cabeza
- baja la fiebre
- alivia el dolor de las muelas

Uses

- *relieve headache*
- *reduce fever*
- *relieve toothache*

Preparación

- Para aliviar el dolor de cabeza o bajar la fiebre, cocinar unas hojas y lavar la cara con el agua.
- Para aliviar el dolor de las muelas, cocinar unas hojas, enjuagar la boca con el agua, y botar el agua (no debe tomarlo).

Preparation

- *To relieve headache pain or reduce fever, cook a few leaves and wash your face with the water.*
- *To relieve toothache, cook a few leaves, rinse your mouth with the water, and spit the water out (don't swallow).*

Sobre la Autora

Isabel Rivera vive en Boruca, un pueblo indígena del sur de Costa Rica. Cuando empezó a tener hijos no habían carros, carreteras, o dinero para llevarles al doctor; por lo tanto empezó a aprender sobre las plantas medicinales para curar. Le gustó mucho y estudió poco a poco, probando los efectos de varias plantas que crecen en la región donde vive. Todas las medicinas que les da a otras personas ha probado primero con ella misma o con sus hijos.

Isabel tiene un jardín grande alrededor de su casa donde siembra las plantas que aparecen en este folleto. Hay otras plantas que solo crecen arriba en las montañas o son de árboles muy grandes sembrados en una finca cercana. Sin embargo, su jardín le permite tratar algunas enfermedades rápidamente, sin tener que primero buscar plantas en las montañas.

El regalo de la curación puede ser una herencia. Aunque Isabel aprendió a usar las plantas medicinales por ella misma, su abuela también podía curar. Ahora está enseñando su conocimiento a una de sus hijas. Hoy en día solo tres personas en el pueblo trabajan con medicinas naturales; por lo tanto es especialmente importante pasar este conocimiento a las nuevas generaciones antes de que esté perdido.

Isabel también es partera natural y se cuidó a ella misma cuando tenía sus últimos cinco hijos. Ahora vive en Boruca con su esposo, cuatro de sus diez hijos, y tres nietos.

About the Author

Isabel Rivera lives in Boruca, an indigenous village in the south of Costa Rica. When she started having children, there were no cars, highways, or money to take them to a doctor; therefore, she began to learn about medicinal plants in order to cure them herself. She enjoyed it very much and studied little by little, trying out the effects of various plants that grow in the region where she lives. All the medicines that she gives other people she has first tried with herself or her children.

Isabel has a large garden around her house where she grows the plants which appear in this brochure. There are many other medicinal plants which can only be found high in the mountains, or which come from large trees cultivated on a nearby farm. However, her garden allows her to treat some illnesses quickly, without having to search for plants in the mountains.

The gift of healing may be hereditary. Although Isabel learned to use medicinal plants on her own, her grandmother could also heal. She is currently teaching her skills to one of her daughters. Right now only three people in the village work with medicinal plants; thus, it is particularly important to pass on this knowledge to the next generation before it is lost.

Isabel is also a natural midwife and gave birth to her last five children by herself. She now lives in Boruca with her husband, four of her ten children, and three grandchildren.

About the Author

Isabel Rivera lives in Boruca on the south coast of Costa Rica. When she was a young girl, there were no schools in her town, so she had to go to school in the capital, San José. She studied hard and became a teacher. She has a husband and four children. She has always been interested in the arts and she has first tried with her children.

Gracias por apoyar la cultura de Boruca!
Thank you for supporting Borucan culture!

