



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO CONSULTING GROUP

ECUADOR – ESCULAPIO

REGISTRO SENESCYT N°17-061

CARRERA DE TECNOLOGÍA SUPERIOR EN NATUROPATÍA

**USO DE LA ORTIGA MENOR - URTICA URENS - LLAMA TSINI  
(ORTIGA DE BORREGO), COMO TRATAMIENTO EN VÁRICE EN LA  
COMUNIDAD DE CACHICULLA, PARROQUIA EL JORDÁN, CANTÓN  
OTAVALO, PROVINCIA IMBABURA. MAYO-JUNIO 2022**

**Autora:**

María Angelina Quilumbango Saransig

**Tutor**

Dr. Max Bonilla

**Asesora Metodológica:**

Dra. Nélcara Camacho

Quito – Ecuador

Julio, 2022

## RESUMEN

Las plantas medicinales son muy esenciales en la vida de las personas, especialmente en la salud, hay que cuidarlos y mantener el respeto a las plantas que nos rodean.

La salud es el equilibrio con el entorno, es importante mantener la relación y conexión íntima con los seres de la naturaleza. Ellos nos aportan grandes beneficios en la vida de todos los seres para seguir viviendo. Los arboles y las plantas vivas son los encargados en aportar el oxígeno para mantener la vida de los seres vivos y de la misma manera aporta grandes bondades medicinales y nutricionales. Cada uno de nosotros somos los responsables en cuidarlos y mantenerlos vivos y así nos aporte los beneficios. Es algo mutuo ya que si no lo cuidamos, no lo protegemos y no lo respetamos, ira desapareciendo y siendo perjudicados nosotros mismos.

Con el transcurso del tiempo, el conocimiento sobre las bondades, las propiedades y los beneficios de las plantas medicinales se va perdiendo poco a poco siendo así conocidos, algunas plantas como la mala hierba que muchas de las veces lo pisoteamos sin saber que esa plantita nos puede ayudar a mejorar en la salud.

El interés de realizar un trabajo de investigación descriptiva, con el tema uso de la ortiga en tratamiento de varices, es con la finalidad de fortalecer y revalorar sobre la importancia de las plantas en el uso medicinal, espiritual, cosmetológico y nutricional mediante una capacitación a la población.

Luego de adquirir conocimiento sobre el uso de la ortiga, es necario elaborar pomadas para prevenir las varices.

## KILLKA SAMI (ABSTRACT)

Hampik hiwakunataka allí ñawiwami rikuna, rikurianapashmi kanchi, paykunaka runakunakunapak kawsaypi ama unkushpa kawsabkapak ninan mutsrishkami kan.

Tukuy ima pachamamapi tiyashkakunawan pakta kawsashpami, runakunaka mashi shina paktalla kawsayta charinchi. Yurakuna tiyashpami, kawsaykunata katichinkapa yanapan. Hatun yurakuna uchilla yurakunapash tiyashpapashmi, wayrata mirachishá, samaykunatapash mishukyachin. Chaymantami tukuykuna yurakunataka rikuriyashpa wakaychina kanchi. Mana runakuna kuyashpa rikushpaka, ñukanchi nkawsaypallatami mana allí kanka.

Wakin yurakuna shinallata hiwakunapash ñankunapi saruytukushkakunami ashtawankarin allí hampikuna kan, chaymantami wakaychishpa ima nanaykunapa allí kanata riksihpa kawsana kanchi.

Chaki chakapi yanayash ankukuna nanayman apak kashkamantami, tauka hampi hiwakunata riksihpa allí kachishpa shukkunamanpash willana kanchi. Shinallata wakin yurakunaka ñukanchi runakunapá aychakunata allí yachinkapa shinallata sinchiyachinkapapashmi allí kan. Shina kashkamanta yachachishpa yanapana kanchi.

Hampikutana ashtawan riksihpa, hampik pomadakunata rurana kanchik tukuy unkuykunapak.

## CERTIFICACIÓN DE AUTORÍA

CERTIFICO QUE ESTE TRABAJO (USO DE LA ORTIGA MENOR - URTICA URENS - LLAMA TSINI (ORTIGA DE BORREGO), COMO TRATAMIENTO EN VÁRICE EN LA COMUNIDAD DE CACHICULLA, PARROQUIA EL JORDÁN, CANTÓN OTAVALO, PROVINCIA IMBABURA. MAYO-JUNIO 2022) FUE REALIZADO POR: MARÍA ANGELINA QUILUMBANGO SARANSIG.

Julio, 2022



Dr. Max Bonilla

C.I.: 1711464535

"ESTE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN SE PRESENTA COMO UNO DE LOS REQUISITOS PREVIOS PARA LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE TECNOLOGÍA SUPERIOR EN NATUROPATÍA POR LO QUE AUTORIZO AL INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO CONSULTING GROUP ECUADOR – ESCULAPIO, PARA QUE HAGA USO DE ESTE TRABAJO Y SU CONTENIDO COMO UN DOCUMENTO DISPONIBLE PARA SU LECTURA SEGÚN LAS NORMAS DE LA INSTITUCIÓN.

CEDO AL INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO CONSULTING GROUP ECUADOR – ESCULAPIO, LOS DERECHOS DE PUBLICACIÓN DE ESTE TRABAJO O DE SUS PARTES, MANTENIENDO MIS DERECHOS DE AUTOR HASTA POR UN PERIODO DE 3 AÑOS CONTADOS DESPUÉS DE SU APROBACIÓN."



MARÍA ANGELINA QUILUMBANGO SARANSIG

FIRMA DEL ALUMNO

## DEDICATORIA

Dedicatoria especial al ser superior ordenador de la vida, quien me brinda aliento de vida para cumplir con mis sueños, quien siempre me ha guiado por el camino correcto, a mi madre, Carmen por brindar amor y apoyo incondicional, y por darme la vida, a mi padre Miguel que desde el otro espacio se que siempre nos está protegiendo, por darme la vida, por dejarme la herencia muy significativo en mi vida, los valores y principios: la humildad, el respeto, la honradez, la fuerza, el coraje y sobre todo las fortalezas que a pesar de todo y sobre todo las cosas siempre a estar con esa actitud de seguir adelante, venciendo todos los obstáculos que se presenten en la vida, gracias papito por permitirme cumplir con mis sueños, algo muy valioso que lo pondré en práctica, a mis hijos por ser el motor de mis esfuerzos, el motivo de mi superación, a mi cuñado por apoyarme y guiarme en mi carrera, a mis hermanas y mi único hermano por brindarme su comprensión y apoyo incondicional, para lograr la culminación de mi carrera de vida.

MARÍA ANGELINA QUILUMBANGO SARANSIG

## **AGRADECIMIENTO**

En especial un agradecimiento de corazón a nuestro creador por permitirnos estar en este mundo y poder realizar nuestros sueños.

A la Institución INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO CONSULTING GROUP ECUADOR – ESCULAPIO, por compartir y brindarme la sabiduría de la Medicina en NATUROPTIA y despertar nuestra conciencia para valorar y cultivar nuestra propia cultura.

A cada uno de mis maestros, por guiarme en el desarrollo y el progreso en la vida profesional, de manera muy especial al Dr. Max Bonilla en calidad de tutor y a la Dra. Nelcar Camacho, por brindar orientación, motivación y apoyo para el desarrollo de este proyecto.

A mi familia por el apoyo incondicional y comprensión que me han brindado durante todo el tiempo de mi enseñanza, esfuerzo y sacrificio para el beneficio de la sociedad.

MARIA ANGELINA QUILUMBANGO SARANSIG

## INDICE

INTRODUCCIÓN .....	2
CAPITULO I.....	4
EL PROBLEMA.....	4
Planteamiento del problema.....	4
Formulación del problema .....	6
Interrogantes de la investigación.....	6
Objetivos de la investigación.....	7
Objetivo General .....	7
Objetivos Específicos .....	7
Justificación de la investigación.....	8
Alcances y limitaciones .....	9
CAPITULO II.....	10
MARCO REFERENCIAL .....	10
Antecedentes de la investigación.....	10
Bases Teóricas.....	14
Prevención, sanación y curación.....	14
Medicina natural .....	15
La ortiga.....	17
Tipos de ortiga.....	17
Ortiga urtica urens (llama tsini) ortiga de borrego .....	19
Propiedades de la ortiga urtica dioica (llama tsini) ortiga de borrego .....	20

Propiedades nutricionales .....	21
Beneficios de la ortiga urtica dioica (llama tsi ni) ortiga de borrego .....	22
Usos comunes de la ortiga .....	23
Uso alimenticio .....	25
Uso cosmetológico.....	25
Uso espiritual .....	26
Baño ritual en la festividad del inti raymi .....	26
Ñawi mayllay (lavado de la cara) en el matrimonio .....	27
Wasi pichay “casa nueva” .....	27
Justicia ante un robo .....	28
Uso de ortiga en los casos infidelidad de la pareja .....	28
Daño por envidia .....	29
Sanación de espanto y mal aire .....	30
Ahuyentar las malas energías .....	31
Efectos secundarios y contraindicaciones de la ortiga .....	31
Varices .....	32
Las varices y las emociones .....	33
Causas de las varices .....	34
Sintomas de las varices .....	34
Ejercicios para prevenir las varices.....	35
Propiedades de la ortiga para las varices .....	36
Bases legales .....	37
CAPITULO III.....	39

MARCO METODOLÓGICO .....	39
Diseño de Investigación .....	40
Tipo y Nivel de la investigación .....	40
Método de la Investigación.....	40
Población y Muestra .....	41
Población.....	41
Muestra .....	42
CAPÍTULO IV .....	42
PROPUESTA .....	42
Factibilidad de la Investigación .....	42
Fases de la propuesta .....	44
CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES, DIAGRAMA DE GANTT .....	45
Presupuesto .....	46
CAPITULO V .....	48
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....	48
Conclusiones .....	48
Recomendaciones .....	50
REFERENCIA BIBLIOGRAFÍA .....	51
ANEXOS .....	53

## INDICE DE TABLAS

Tabla 1: Tipos de Ortiga .....	3318
Tabla 3: Cronograma de actividades mayo junio 2022 .....	3345
Tabla 3: Presupuesto .....	3346

:

## INDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1:llama tsini yana tsini (ortiga de borrego-ortiga negra) .....	19
Gráfico 2:pelillos de llama tsini-yana tsini (ortiga de borrego-ortiga negra)...	222
Gráfico 3 Varices (venas varicosas):.....	2233

## ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1 .....	53
Anexo 2 .....	53
Anexo 3 .....	54
Anexo 4 .....	54

## INTRODUCCIÓN

El uso de las plantas medicinales en diferentes áreas de nuestra cultura ha determinado y conformado bases de nuestra identidad, principalmente en la sanación de las dolencias, en el bienestar y el equilibrio del ser y el entorno. Existen varias pruebas empíricas y científicas que demuestran los beneficios que aportan las plantas medicinales en diversas enfermedades.

En nuestro entorno el estilo de vida de la población han comenzado cambiar y por ende estos influyen en el desarrollo de determinadas enfermedades. La presente investigación ha visto la necesidad de estudiar este campo e indagar la afectación, influencia y relación de la insuficiencia venosa superficial con la forma de vida y características que presenta nuestra población.

Con respecto a las plantas medicinales, la ortiga es indispensable para la prevención y sanación de enfermedades, es una planta medicinal que ayuda a recuperar física, emocional, mental y espiritualmente, es una medicina integrativa dentro de los seres humanos.

Son varios los beneficios que brinda la ortiga en la aplicación en las diferentes enfermedades somáticas y espirituales que sufren las personas. De acuerdo a los estudios científicos que proporciona en la teoría de las sustancias, la ortiga contiene los siguientes elementos: el hierro, magnesio, sodio, azufre, calcio, cobre, vitaminas, es depurativa y desintoxica la sangre rápidamente en casos de envenenamiento por diversas causas. Restablece el buen ánimo y tienen un suave efecto calmante en las personas nerviosas.

La sabiduría de la medicina andina desde los mayores ha llegado hasta nosotros, siendo un aprendizaje del saber funcional que se ha transferido a nivel intergeneracional.

Esta investigación tiene por objetivo general determinar el uso de la ortiga en tratamiento de varices en la Comuna Cachicullá, parroquia El Jordán, cantón Otavalo, provincia Imbabura, mayo-junio 2022.

Dentro del capítulo II se menciona las bases teóricas de investigación tomado en cuenta principalmente los siguientes temas: la ortiga, tipos de ortiga, usos y beneficios de la ortiga, causas y consecuencias de la varices, que es la varices, como tratar las varices con la ortiga. También es importante dar a conocer sobre las bases legales y las leyes de la salud integral.

El marco metodológico, capítulo III abarca el modelo investigativo que es de tipo de investigación descriptiva, se realizará en diferentes fuentes bibliográficos; libros, revistas, web, a personas mamas y taitas de la comunidad de Cachiculla.

En el capítulo IV, la propuesta del proyecto de investigación descriptiva, es dar a conocer a la población mediante una charla, sobre el uso de la ortiga en problema de varices con la finalidad de fortalecer, revalorar los conocimientos ancestrales de las plantas sus diferentes usos y beneficios.

Por último en el capítulo V se da a conocer la conclusión, y las respectivas recomendaciones del proyecto.

## **CAPITULO I**

### **EL PROBLEMA**

#### **Planteamiento del problema**

El conocimiento de la salud en la mayoría de la población indígena del sector rural no es concebido como riesgo y emergencia en relación al sentir del sector mestizo. La Salud en la comunidad indígena es reemplazada con el tema de alimentación de productos propios de la comunidad, es el bienestar corporal, espiritual, la armonía en la familia y el estar consensuado consigo mismo y con la comunidad.

En ese contexto de la salud como necesidad de estar sanos en el pensamiento indígena, el tema se vincula con el bienestar integral de la persona y la familia, es la práctica de sanaciones desde el saber ancestral que todavía se puede encontrar en las personas mayores de la comunidad, a quienes preferentemente acuden las personas jóvenes en busca de alivios y recepción de consejos sobre el uso de la medicina natural. Sin embargo, la sabiduría de los adultos casi siempre ha permanecido sin alguna oportunidad de socializar a la comunidad tampoco compartimiento en el núcleo familiar.

Así como la connotación de la salud que ciertamente no se relacionan con el estado de malestar físico, espiritual, mental y emocional, sino la necesidad de estar en contacto y reciprocidad con las plantas y otros seres de la madre naturaleza, por ser el camino más recomendado de los padres y abuelos de la comunidad.

Dentro del análisis del estudio se realizó la entrevista a Mama partera Juana, de la comunidad de de Cachiculla, quien manifiesta, que *actualmente las personas se están olvidando sobre los beneficios de las plantas medicinales, siendo estas pisoteadas y ya no es valorada como antes lo hacíamos. Además se utilizaba también para corregir a las personas que comete algún error en la familiar y comunidad.* (Juana, 2022)

El conocimiento sobre el uso de las plantas con propiedades medicinales, espirituales, cosmetológicos y nutricionales que brinda la madre naturaleza, va desapareciendo poco a poco; siendo las causa principales las siguientes: la aculturación de otros países, migración a la ciudad y a otros países, mal uso de la tecnología (internet, redes sociales), individualismo, facilismo, conformismo, desprestigio de los conocimientos de los mayores y entre otros.

Otros de los problemas que es importante recalcar en este proyecto es el desequilibrio que ocasiona actualmente a las personas (termino occidental enfermedad), y de una manera específica se toma en cuenta al problema de varices que se da tanto en los hombres como en las mujeres, si bien es cierto existen varias de las causa uno de ellos se puede mencionar a la parte emocional la cual no se ha tomado mucho en cuenta para tratar la enfermedad (desequilibrio).

*La persona que padece de várices es aquella que desea darse más libertad y tiempo libre, pero no sabe cómo hacerlo. Es del tipo que se hace cargo de muchas labores aunque le resulten pesadas y penosas, a causa de que exagera la importancia de sus preocupaciones. Al mismo tiempo le resulta difícil realizarlas con alegría. Puede ser una persona que se obliga a permanecer en una situación que*

*odia. Por otro lado, observa la parte del cuerpo afectada por las várices para saber dónde se sitúa el problema.* (Rosa, 2021)

Según la Organización Mundial de Salud OMS define que las várices son *venas superficiales, cilíndricas o saculares, dilatadas anormalmente, que pueden ser circunscriptas o segmentarias, e incluye a las telangiectasias diminutas así como a las dilataciones amplias de los troncos venosos principales del sistema venoso superficial, safeno interno y externo.*

Con lo descrito anteriormente sobre la varias causas de la desaparición del conocimiento de la planta medicinal y las causa sobre la enfermedad, es importante mencionar que en este proyecto nos enfocaremos al estudio descriptivo sobre el uso de la ortiga en la prevención y sanación en varices, mediante este documento dar a conocer sobre la importancia de las plantas en el uso medicinal de las personas y social según lo establecido por la comunidad de Cachiculla, con la finalidad de fortalecer los saberes ancestrales.

### **Formulación del problema**

Investigar las propiedades y usos de la ortiga como tratamiento en varices, y fortalecer la importancia de las plantas medicinales en la salud personal y social de la comunidad de Cachiculla.

### **Interrogantes de la investigación**

Cuáles son las causas y las consecuencias que ocasiona el problema de varices.

Mencionar las propiedades terapéuticas, nutricionales, medicinales y espirituales de la Ortiga.

Uso de la Ortiga y los problemas de varices.

Uso de la Ortiga como medicina alternativa en la sanación a través de la tradición oral.

### **Objetivos de la investigación**

#### **Objetivo General**

Determinar el uso de la ortiga en tratamiento de varices en la Comuna Cachicullá, parroquia El Jordán, cantón Otavalo, provincia Imbabura, mayo-junio 2022

#### **Objetivos Específicos**

- Identificar las causas y las consecuencias que ocasiona el problema de varices
- Conocer las propiedades terapéuticas, nutricionales, medicinales y espirituales de la Ortiga.
- Difundir los conocimientos sobre el uso de la Ortiga y los problemas de varices mediante una charla.
- Fortalecer el uso de la Ortiga como medicina en la sanación y prevención a través de la tradición oral.

## **Justificación de la investigación**

En la actualidad las costumbres, el saber ancestral de las culturas que contenían los valores, las normas de convivencia y respeto en la familia y entre la comunidad cada vez desaparece, por situación de acoger los modos de vivir de comportamiento de las ciudades y de otras culturas ajenas del mundo runa. Pero si bien esta tendencia acelerada de la aculturación son efectos de la migración de las personas que salen hacia otros lugares en donde prevalece el individualismo y la acumulación del capital a ello se complementa la adopción de las formas de vivir con un vacío de valorar.

Por tal motivo se genera el desconocimiento sobre las propiedades y beneficios de las plantas medicinales, ocasionando ignorancia y desvaloración de las mismas, esto hace que se incremente las enfermedades como es el caso del problema de varices. Es importante considerar el saber ancestral de las culturas sin embargo se mantienen la sabiduría y es importante ir fortaleciendo.

El tema de investigación es de gran importancia en tanto, durante mucho tiempo las várices en miembros inferiores han constituido un problema central para la salud, además presentan mayor prevalencia entre las enfermedades que conforman la insuficiencia venosa crónica en mujeres.

Los taitas y mamas cuentan con una gran riqueza del conocimiento de plantas medicinales, sus propiedades y la aplicación para prevenir las enfermedades. Ellos son los informantes más creíbles en tanto y cuanto su expresión proviene de los resultados obtenidos de sus propios tratamientos y de atención a

## **Justificación de la investigación**

En la actualidad las costumbres, el saber ancestral de las culturas que contenían los valores, las normas de convivencia y respeto en la familia y entre la comunidad cada vez desaparece, por situación de acoger los modos de vivir de comportamiento de las ciudades y de otras culturas ajenas del mundo runa. Pero si bien esta tendencia acelerada de la aculturación son efectos de la migración de las personas que salen hacia otros lugares en donde prevalece el individualismo y la acumulación del capital a ello se complementa la adopción de las formas de vivir con un vacío de valorar.

Por tal motivo se genera el desconocimiento sobre las propiedades y beneficios de las plantas medicinales, ocasionando ignorancia y desvaloración de las mismas, esto hace que se incremente las enfermedades como es el caso del problema de varices. Es importante considerar el saber ancestral de las culturas sin embargo se mantienen la sabiduría y es importante ir fortaleciendo.

El tema de investigación es de gran importancia en tanto, durante mucho tiempo las várices en miembros inferiores han constituido un problema central para la salud, además presentan mayor prevalencia entre las enfermedades que conforman la insuficiencia venosa crónica en mujeres.

Los taytas y mamas cuentan con una gran riqueza del conocimiento de plantas medicinales, sus propiedades y la aplicación para prevenir las enfermedades. Ellos son los informantes más creíbles en tanto y cuanto su expresión proviene de los resultados obtenidos de sus propios tratamientos y de atención a

otros pacientes que pueden haber sido de la misma comuna o de los miembros de la familia.

Mama partera Juana quien día a día ayudado a varias personas con sus experiencias de sabiduría en las plantas medicinales manifiesta con orgullo de haber adquirido este conocimiento de generación tras generación y que debe ser transmitida a los hijos y nietos.

### **Alcances y limitaciones**

El presente estudio consiste en realizar la investigación descriptiva; a los taytas y mamas de la comunidad, en las fuentes de información como internet, libros, etc.; sobre el uso de las plantas como medicinal, nutricional y espiritual para la sanación y prevención del desequilibrio del ser y así fortalecer y revalorar la sabiduría

La desvalorización sobre el conocimiento del uso de la planta medicinal permite la ignorancia del saber y cada vez ir perdiendo la enseñanza de generación en generación.

El periodo de tiempo estimado para la investigación comprende entre mayo y junio del 2022 en la comunidad de Cachiculla.

## CAPITULO II

### MARCO REFERENCIAL

#### **Antecedentes de la investigación**

*La Medicina Natural ha sido considerada como una forma de tratamiento de la persona y no específicamente de la enfermedad, pues al consumir un producto natural trata a la persona de una forma integral como un solo cuerpo, y no particulariza la enfermedad. Para los antepasados no existen una enfermedad sino un cuerpo enfermo, por lo tanto interesa tratar al cuerpo para mantenerlo sano. (Zurita, 2015)*

En el contexto de la naturaleza, existes grandes bondades que benefician a la salud de las personas. Es esa la razón por la que se debe valorar y tomar importancia principal, para así llegar a un equilibrio mutuo entre los seres vivos, hay que revalorar y re fortalecer los conocimientos ancestrales.

En el presente documento descriptivo, es importante establecer del uso manejo de la aplicación previo al consumo de plantas que tienen propiedades medicinales, sus beneficios y reacciones que pueden ser adversa. Las cuales se puede encontrar mediante una encuestas en la comunidad con el fin de contribuir en el proceso de elaboración de un manual de uso práctico de plantas con propiedades medicinales.

Es fundamental revivir los conocimientos y las sabidurías de las persona mayores, sobre el uso de las plantas medicinales porque es parte del entorno ambiental, es un vivir en armonía, dependencia del uno al otro, si el ser humano

respetar y cuidar a la naturaleza, será recompensado de la misma manera por el principio de la reciprocidad. Por ello es la importancia de conocer las propiedades de la Ortiga.

*La ortiga a menudo se clasifica como una mala hierba debido a su poder de urticación, aunque en realidad tiene muchos beneficios para la salud. Utilizada como planta medicinal desde la antigüedad, la ortiga contiene minerales, oligoelementos, vitaminas, flavonoides y otros ingredientes activos naturales. Ahora es particularmente conocida por sus propiedades remineralizantes, diuréticas y depurativas, lo que le da un gran interés para combatir la anemia, la astenia, el reumatismo, los trastornos digestivos o los problemas de la piel. (dieti natura, 1992)*

La ortiga es una de las plantas medicinales que se ha utilizado desde nuestros ancestros. En las investigaciones realizadas en las fuentes de información demuestran que los grandes personajes utilizaban las plantas para diferentes usos medicinales.

*Dioscórides, médico y botánico griego del siglo I d.C., mencionó en sus obras que la ortiga podría tener virtudes afrodisíacas, una actividad antiinflamatoria, un efecto diurético, una acción antitusiva y un interés para luchar contra los trastornos intestinales. Padre de la medicina moderna, el filósofo griego Hipócrates también habló de los beneficios de la ortiga en varias ocasiones. Fuera de Grecia, las ortigas se utilizaron con fines terapéuticos en muchas partes del mundo, como lo demuestran los escritos del naturalista romano Plinio el Viejo y el médico persa Avicena. (dieti natura, 1992)*

Sin embargo, actualmente la situación ha cambiado. En los últimos años, los avances en la ciencia han confirmado y destacado el fuerte potencial terapéutico de las ortigas; tal como se ha evidenciado en el uso cotidiano de las familias en los sectores rurales.

Cabe mencionar las propiedades que tiene la ortiga. En la investigación realizada en la fuente de internet expresa lo siguiente: *La Ortiga es una planta muy rica en términos nutricionales: posee Vitamina A, Vitaminas del grupo B, Vitamina C, Vitamina E y minerales como el hierro, calcio, magnesio o zinc. Muy importantes especialmente durante el crecimiento, embarazo y lactancia, estos nutrientes nos ayudan a cuidar la vista, retrasar el envejecimiento, favorecer el funcionamiento del sistema nervioso, muscular e inmunológico, etc.* (Eco Agricultor, 2021)

*Hipócrates la utilizó en más de sesenta de sus recetas. En el mundo de la medicina, la ortiga ha sido usada para tratar la neumonía, el reumatismo, alergias, gangrena y asma. Recientemente se han descubierto sus beneficios para tratar el agrandamiento de la próstata.* (Sustentar TV, 2018)

En la actualidad la enfermedad cada vez se va aumentando, según los abuelos, los taitas y las mamás de las comunidades, manifiestan que por descuido personal o por la migración a las ciudades y a otros países, la forma de alimentación, el modo de vida, las costumbres y tradiciones se va perdiendo y eso provoca el desequilibrio en las personas que es conocido como una enfermedad.

Las plantas medicinales son recursos de sanación que se emplean de acuerdo a las leyes y principios de la cosmovisión andina para mejorar la calidad de vida del paciente. El proceso de curarse por medio del uso de plantas trae muchos

beneficios, entre los cuales está el hecho de encontrar mejoría mediante una terapia natural.

La mama partera Juana considera que el uso de las plantas es bueno porque son mejor que las medicinas de la farmacia. La ortiga es una de las plantas que aporta varios beneficios que se lo puede consumir de varias maneras ya sea alimenticia, nutricional, medicinal y cosmetológico.

La varices es una enfermedad que ha ido afectando a muchas mujeres y hombres, las causas son varias asociadas a la parte emocional, espiritual, mental y físico.

Las situaciones que se vive a diario en la sociedad son diferentes, muchas de las veces afecta a la parte emocional de la persona. Si este no es controlada y se da en exceso se puede complicar en el organismo de la persona. A continuación se describe como va afectando la parte emotiva en problemas de varices.

*Para Shapiro la sangre representa la circulación del amor en nuestro mundo y las venas constituyen nuestro medio de expresión. La sangre transita por las venas en su camino de vuelta: una vez compartido nuestro amor, regresa al corazón con el amor que ha recibido de nuestro mundo, dice. En el caso de las várices, señala que pueden ser una indicación de que existe "un profundo conflicto emocional directamente relacionado con el dilema de ser capaz de amarse y nutrirse a sí mismo (el ser humano) y ser capaz al mismo tiempo de recibir amor de sí mismo y de los demás. (Velasquez, 2008)*

Según la Organización Mundial de salud OMS, *las várices son unas venas superficiales y cilíndricas que se dilatan de manera anormal en el sistema venoso*

*superficial. Asimismo, son detectables tanto interna y externamente. También, estos vasos sanguíneos inflamados suelen tener una coloración entre los tonos morados y azulados. Es más común que lo padezcan las mujeres, pero no se puede exceptuar a los hombres y niños de esta enfermedad. A estas venas hinchadas se les conoce como insuficiencia venosa y es catalogada a nivel mundial como una enfermedad crónica. Las várices llegan a formarse a causa de la acumulación anormal de sangre, debido a la debilidad de las paredes venosas superficiales.*

*Actualmente, el profesional enfermero de centro quirúrgico manifiestan que durante todo el día se encuentran en posición de pie por la gran demanda de cirugías, sobretodo que en las cirugías generales y traumatológicas deben mantenerse por varias horas en posiciones incómodas, levantando y jalando objetos pesados, presentando mucho dolor y várices en ambas piernas, al tener jornadas laborales largas por más de 6 horas continuas; como también turnos de 12 horas; falta de personal y a la demanda de pacientes; siendo así mucho de ellos intervenidos quirúrgicamente para poder aliviar estas dolencias, incrementando el absentismo laboral del servicio. (Figueroa Pérez, 2017)*

### **Bases Teóricas**

#### **Prevención, sanación y curación**

La medicina andina que se aplica en los pueblos originarios cumple la función de prevención, sanación y curación de las dolencias. De los cuales me es necesario conceptualizar las funciones de cada uno:

Prevención es evitar tomando en cuenta muchas enfermedades, que son incurables, pero si se toman precauciones, éstas pueden evitarse. Hay varias formas de evitar ciertas enfermedades, a través de una buena alimentación y buenos hábitos, y visitar periódicamente al médico y sabios y sabias de la medicina natural, especialmente, cuando se siente alguna molestia en el organismo.

Sanación: el presente tema se da énfasis de la realidad y necesidad de todas las personas, podríamos decir que todo, absolutamente todo es sanación. El ser humano vive para estar sano, física, emocional, mental y espiritualmente. El gran objetivo que se puede considerar como la gran razón de ser y es la necesidad de ser cada vez más libres. Desde el día en que nacemos, totalmente dependientes, emprendemos la gran carrera hacia nuestra libertad, y todo lo que hacemos es para deshacernos de los apoyos externos y conquistar nuestra independencia como seres humanos en esa razón es lo que a nivel individual escogemos la alternativa más adecuada para la sanación.

*Curación: es el proceso de restablecimiento de la salud. Para conseguir esta restauración del equilibrio orgánico, el paciente debe someterse a un tratamiento que puede desarrollarse de distintas formas de acuerdo al padecimiento o la dolencia en cuestión. (Julián Pérez Porto, 2019)*

### **Medicina natural**

La medicina natural es una medicina tradicional que desde siempre se ha practicado. La medicina natural ayuda a mantener el equilibrio o equilibrar los malestares físico, mental, y espiritual.

La medicina natural es eminentemente preventiva, los mayores lo utilizan como medicinal y alimenticio, lo consumen habitualmente ya que ayuda a fortalecer el organismo. Los ancestros consumían alimentos puramente natural, un regalo divino de la madre tierra (pacha mama), por tal razón ellos eran más sanos y mantenían mayor ciclo de vida, mientras que en la actualidad consumimos alimentos enlatados o procesados por lo cual somos más propensos a enfermarnos muy seguidamente y nos permite vivir menos tiempo.

La medicina natural es conocimiento experiencial; son saberes adquiridos de generación en generación de los mayores sabios y sabia, ellos mantienen la relación, comunicación, respeto y cumplen con las leyes de la madre naturaleza.

Con el transcurso del tiempo, ha ido perdiendo la esencia de la práctica de los saberes ancestrales en la medicina andina, permitiendo utilizar en su gran mayoría los medicamentos farmacéuticos, medicinas que cura inmediatamente causando efectos secundarios. Las causas que produce la desaparición o desvaloración de la práctica de los saberes ancestrales son: la migración a países extranjeros, la desintegración familiar, la religión, a aculturación, los medios de comunicación, la tecnología, etc.

En la actualidad algunos médicos utilizan la medicina farmacéutica y la medicina natural, porque cumplen función indispensable en la curación de la enfermedad.

## **La ortiga**

La ortiga es una planta medicinal poderosa, tiene bondades benéficas que alivian malestares tanto físico, mental, emocional y espiritual. Los grandes sabios lo utilizan a la ortiga para los baños rituales, esto permite purificar el espíritu del ser humano. También se usa como cosmético, que por sus propiedades la ortiga elimina la caspa y fortifica el cabello. Se consume como verduras en sopas o ensaladas. Es una planta medicinal que crece en los lugares de terrenos fértiles que en la actualidad es considerada como una mala hierba, por el desconocimiento de las bondades medicinales que contiene la ortiga, sin embargo es importante valorar y cuidar al igual que otras plantas medicinales.

Se dice que los ancestros curaban a base de las plantas medicinales, puedo indicar que no causan efectos secundarios, son preventivos, ayuda a mantener al ser humano sano, fuerte y saludable, es posible que la medicina natural permita vivir más años.

Con el pasar del tiempo, debido a influencias de conocimientos científicos, costumbres ajenos y medios de comunicación, ha ido perdiendo el saber de la medicina natural, y mirar como planta maleza, pero nuevamente con las investigaciones realizadas a los sabios y sabias, hemos visto que la ortiga es una de las plantas medicinales indispensables y benéficas para el bienestar del ser humano.

## **Tipos de ortiga**

Exisen diferentes tipos de ortiga, las más conocidas son: wakra tsini (ortiga de vaca) que es utilizada en rituales de energetización, en purificación de las malas

energías, en casos de robo y al cometer un error en la familia y sociedad, llama tsini (ortiga de borrego), es utilizada como terapéutico, medicinal, nutricional y espiritual.

Según la investigación realizada manifiesta lo siguiente: *Especialistas en botánica señalan que hasta la fecha hay dos tipos de ortiga que son muy populares. Una de ellas es la Urtica dioica, que es la más común, por lo que se le suele llamar ortiga mayor o verde. Llega a medir hasta 150 centímetros de altura y se caracteriza por tener pelos mínimos que contienen un líquido denominado acetilcolina, que generan una comezón muy fuerte al tener contacto con ella. Las hojas tienen forma ovalada, y su pequeña flor crece en ramos.*

*La otra variedad de ortiga es la menor, cuyo nombre científico es Urticaurens. Se desarrolla hasta alcanzar los 60 centímetros de longitud, y aunque no produce tanto picor como la mayor, sí es molesta cuando se frota o se roza por cualquier parte del cuerpo. Estudios científicos han revelado que este tipo de ortiga posee propiedades terapéuticas, por lo que es muy empleada para combatir hemorragias, quemaduras problemas reumáticos y vasoconstricciones. Hay quienes la toman en infusiones y otros como jarabe o tintura. Esta última se prepara con alcohol. (Flores, 17/12/2016)*

A continuación se describe los tipos de ortiga mediante una tabla:

Tabla 1: tipos de ortiga

<b>Ortiga mayor o verde</b>	<b>Ortiga menor</b>
<b>Nombre científico:</b> Urtica dioica	<b>Nombre científico:</b> Urticaurens.
<b>Nombre kichwa:</b> wakra tsini (ortiga de vaca)	<b>Nombre kichwa:</b> llama tsini (ortiga de borrego)

<b>Familia:</b> urticacea	<b>Familia:</b> urticacea
<b>Tamaño:</b> crece aproximadamente a 150 cm. De altura	<b>Tamaño:</b> crece aproximadamente a 60 cm de altura
<b>Localización:</b> suelos ricos en materia orgánica y húmeda.	<b>Localización:</b> suelos ricos en materia orgánica y húmeda.
<b>Propiedades:</b> medicinal, terapéutico, espiritual, nutricional y cosmetológico.	<b>Propiedades:</b> medicinal, terapéutico, espiritual, nutricional y cosmetológico

Fuente 1: *Tabla realizada por la autora*

### **Ortiga urtica urens (llama tsini) ortiga de borrego**

Grafico 1: Llama tsini-yana tsini (ortiga de borrego-ortiga negra)



Fuente 2: *fotografía realizada por la autora*

En la recopilación de datos en internet, la ortiga mayor (*urtica dioica*) es la más difundida, pero en mi experiencia y en la práctica, la ortiga menor- *urtica urens* (llama tshini) ortiga de borrego, es la planta medicinal comúnmente más utilizada,

mientras que la ortiga mayor se lo utiliza en casos de un robo, y en la ceremonia de la casa nueva, para ahuyentar los espíritus malignos.

Según los sabios y sabias, a la ortiga menor lo denominan llama tsini (ortiga de borrego) es la planta que más lo utilizan para la curación espiritual; espantos, baños rituales, desequilibrios de energías. Existen dos tipos de ortiga menor que son: yana tsini (ortiga negra) y yura tsini (ortiga blanca), y la ortiga más utilizada es la ortiga negra (yana tsini).

### **Propiedades de la ortiga urtica dioica (llama tsini) ortiga de borrego**

Las propiedades que presentan la planta medicinal ortiga es poderosa y muy benéfica, por ello los ancestros con su gran sabiduría lo usaban, como medicina preventiva, curativa y de sanación.

De acuerdo a la investigación realizada en los documentos y en la página web la ortiga menor tienen los mismos principios activos que la ortiga mayor: Debido que las dos plantas proporcionan los mismos efectos urticantes con la diferencia que la menor tiene una duración mínima de ardeduras y la mayor con más picazón. Para relacionamiento de las propiedades a continuación se determina algunos principios.

*Tiene gran poder para depurar la sangre.*

*Es diurética, ayudándonos a eliminar desechos de nuestro organismo.*

*Posee propiedades antihistamínicas.*

*Es útil para combatir las infecciones de riñones (nefritis) y del tracto urinario.*

*Mejora las afecciones de la piel.*

*Aumenta la secreción de leche materna*

*Facilita la eliminación de cálculos renales.*

*Ayuda a reducir los niveles de azúcar en sangre.*

*Nos ayuda a combatir la caspa y la caída del cabello.*

*Mejora los casos de reumatismo y gota.*

*Favorece las funciones del sistema digestivo.*

*Fortalece las uñas y el cabello.*

*Tiene propiedades antibacterianas.*

*Ayuda a combatir la anemia ferropénica.*

*Tonifica los riñones y favorece sus funciones.*

*Favorece la buena circulación de la sangre.*

*Es beneficiosa para eliminar la mucosidad de las vías respiratorias.*

*Alivia las hemorroides.*

*Combate el cansancio físico y mental.*

*Puede ayudarnos como antiinflamatorio.*

*Regula las pieles grasas y el exceso de grasa en el cuero cabelludo.*

*Mejora los síntomas de la prostatitis. (Sustentar TV, 2018)*

### **Propiedades nutricionales**

*Cien gramos de ortiga aportan 480 mg de calcio, nada menos que un 60% de las necesidades diarias. Esos 100 gramos también contienen 57 mg de magnesio (la sexta parte de los requerimientos diarios), 1,6 mg de hierro y 800 microgramos de manganeso.*

*En cuanto a las vitaminas, destacan la provitamina A, la B2 y el ácido fólico, y sobre todo la vitamina K, pues 100 g de ortigas suministran el cuádruple de la necesaria. (Cuerpo mente, 2020 agosto 3)*

### **Beneficios de la ortiga *urtica dioica* (llama tsini) ortiga de borrego**

La ortiga menor (*urtica urens*) es conocido como llama tsini (ortiga de borrego) y crece por todos los sectores. A pesar de se conocida como la mala hierva, es muy utilizada para diferentes tipos de tratamiento: en problemas de varices se ortigan en la zona afectada en las mañanas y en las noches, eso le ayuda a aliviar y le estimula añ sistema circulatorio.

*Los pelillos tienen histamina y acetilcolina, sustancias que nuestro organismo también produce y que interviene activamente sobre los aparatos circulatorio y digestivo como transmisores del sistema nervioso. Unos 10mg de estas sustancias son suficientes para provocar una reacción cutánea. (Corazón V, 2013 febrero 11)*

Grafico 2: pelillos de *Llama tsini-yana tsini* (ortiga de borrego-ortiga negra)



Fuente 3: fotografía realizada por la autora

### **Usos comunes de la ortiga**

La ortiga es una planta que crece en todos los lugares del mundo, es fácil de encontrar, además posee varios usos medicinales, cosmetológico, espiritual y nutricional.

*Para la piel. Por sus propiedades tónicas, nutritivas, estimulantes, astringentes, purificantes y anti-bacteriales, la ortiga tomada como té o como suplemento es efectiva para combatir el acné, el eczema y las lesiones producidas por el herpes. También le da elasticidad a la piel.*

*Para el cabello. La ortiga es una de las hierbas más recomendadas para combatir la caída del cabello. También combate la caspa. Por sus efectos estimulantes, la ortiga se utiliza en la fabricación de productos para el pelo como champús y acondicionadores, que estimulan el crecimiento del cabello, restauran el color original y combaten la caída y la caspa. Se toman quince gramos de raíz de ortiga pulverizada y cincuenta gramos de aceite de aguacate . Se mezclan estos dos productos y se ponen al baño de maría durante 15 minutos. Se fricciona con esta mezcla el cuero cabelludo. También es un buen remedio contra las erupciones del cuero cabelludo.*

*Riñones e infecciones del tracto urinario. La ortiga ha sido utilizada como diurético para eliminar el exceso de agua del cuerpo a través de los riñones. Este efecto también hace de la ortiga una planta útil como terapia adjunta para el tratamiento de infecciones del tracto urinario, ya que al aumentar el volumen de orina, puede ayudar a eliminar las bacterias de los riñones y del tracto urinario. Algunos usan la ortiga para la prevención de cálculos renales.*

*Agrandamiento de la próstata. Estudios han demostrado que la raíz de ortiga reduce los síntomas de la próstata agrandada. Tomar 120 miligramos de raíz seca de ortiga en cápsula dos veces al día. Remedios herbales para el agrandamiento de la próstata.*

*Lumbago. Las friegas o azotes con ortiga, teniendo muy en cuenta que se trate de ortiga mayor para no provocar una irritación peligrosa, suelen ser efectivos para tratar esta afección. De igual forma se utilizan para tratar dolores musculares.*

*Hemorragias internas y esputos sanguinolentos. Beber una infusión de 40 a 60 gramos de ortiga por cada litro de agua. Se toman 3 tazas al día.*

*Hemorragia nasal. La misma infusión de ortiga recomendada anteriormente, absorbida por la nariz, la controla prontamente.*

*Reumatismo y parálisis de las extremidades. Ortigarse la parte dolorida o paralizada, con la ortiga fresca. Luego bañarse con chorros de agua fría.*

*Tratamiento contra las várices. Una forma eficaz para combatir eficazmente este padecimiento es tomar un manojo de ortiga y aplicar sobre la zona afectada por períodos de 15 minutos varias veces al día. Eventualmente la inflamación y las molestias cesarán.*

*Diabetes. La infusión con la raíz de la ortiga es efectiva para disminuir los niveles de glucosa en la sangre y así contribuir en el tratamiento contra la diabetes , para esto es necesario hervir 25 gramos de raíces en medio litro de agua, se deja a fuego lento durante algunos minutos y se retira para ser colado. Tomar esta bebida 2 veces al día.*

*Cicatrizante. La ortiga hervida durante varias horas puede convertirse en un excelente cataplasma cicatrizante. (Sustentar TV, 2018)*

### **Uso alimenticio**

Tiene varios usos alimenticios, ya que la ortiga es muy nutritiva y contiene hierro; se prepara como torta de huevo con ortiga es muy deliciosa, se le puede poner en sopa como cualquier verdura, se hace ensaladas mezclando con otras verduras. También se puede preparar como bledos y berros, poner la ortiga en agua hirviendo y luego escurrir muy bien, mezclar en papas cocinadas con pepas de zambo y consumir con tostado.

Para preparar la ortiga, se deben recoger y dejar reposar durante medio día. Luego, al guisarlas, ya no pican, al eliminarse el ácido fórmico que contenían cuando estaban frescas.

### **Uso cosmetológico**

Son muy beneficiosas para el cuidado de la piel, proporcionando a esta una fina textura, al eliminar imperfecciones, como granos, eczemas, herpes, acné, etc.

DOSIS: Verter un puñado de ortigas secas en el agua de baño: decocción de un puñado de ortigas por litro de agua, dos o tres tazas diarias. Comer las ortigas en verdura, hervidas junto a espinacas. Tomar la cantidad que se desee. Zumo de ortigas.

Tratamiento capilar: Se ha probado su efecto regenerador del cuero cabelludo, así como su capacidad para combatir la caspa, seborrea y otras alteraciones relacionadas con la caída del cabello.

DOSIS: Maceración de 100 g de ortiga y romero secos en 1 litro de anís durante 15 días. Hacer fricciones sobre el cuero cabelludo por la mañana y antes de irse a dormir. También se recomienda una decocción de la raíz de ortiga para aplicar al cuerpo cabelludo contra la caída del cabello.

### **Uso espiritual**

Según lo narrado por las personas mayores de comunidad se establece

### **Baño ritual en la festividad del inti raymi**

El inti raymi es una fiesta en honor al sol agradeciendo por los frutos que nos brinda.

El 21 de junio se inicia el armay chishi (baño ritual), momento en que las comunidades acostumbran reunirse todas las personas con el cabello suelto, formando un grupo, empiezan a zapatear entonando sus propios instrumentos. Cuando se acerca la media noche ellos se dirigen danzando a una vertiente o cascada sagrada más cercana.

Para el baño ritual lo más indispensable es la fé, que lleva el ser humano y los elementos necesarios como: abundante ortiga, tabaco y colonia, para ahuyentar las energías negativas.

Cada uno se desvisten y se ponen el traje de baño se meten a la vertiente se bañan y se ortigan, diciendo (llukshi, llukshi, chiki llukshi, mushuk watapi allí samita karaway) "que en este año nuevo le dé una energía positiva, y que todo las malas energías se vaya", de esa manera equilibra y purifica el espíritu.

### **Ñawi mayllay (lavado de la cara) en el matrimonio**

Luego de la ceremonia del matrimonio, al siguiente día realizan el ñawi mayllay (lavado de la cara). Para lo cual llevan los claveles, flores de diversos colores, ortiga blanca, y una cruz hecho con carrizo, claveles de color blanco y ortiga negra. Los esposos, los familiares y los acompañantes se dirigen a una vertiente sagrada más cercana.

Los padrinos de los nuevos esposos y los alcaldes realizan el preparativo para el ñawi mayllay; cogen el agua de la vertiente, le ponen la ortiga blanca, las flores de diversos colores, y le colocan una piedra para lavar los pies. El padrino empieza a lavar la cara, los pies y la mano a los nuevos esposos, aconsejándole (en la cara para que no mire a otro hombre que solo sea para el esposo, las manos para que trabaje, y en los pies para no sea andariega), luego los nuevos esposos le lava al padrino, después la madrina le lava los nuevos esposos... y viceversa, después se lavan los padres de los nuevos esposos y el resto de familiares.

### **Wasi pichay “casa nueva”**

Al terminar de hacer la casa nueva, se realiza el wasi pichay “barrido de la casa”, es una costumbre para purificar el ambiente de la casa y equilibrar la energía.

Para el wasi pichay se utiliza la ortiga de vaca, chamico y marco hacer una escobita, humear con palo santo, alucema, botar agua bendita e ir humeando y barrer con agua bendita toda la casa, diciendo: achitaytiku rikuwanki, chikikunata anchuchipanki, llukshi chiki, llukshi kaymanta, llukshi, “salga malas energías, váyase de aquí, Dios mio limpia mi casa”

### **Justicia ante un robo**

Se dice que antiguamente no existía muchos robos por lo que las comunidades eran más organizados y unidos, ellos mantenía un lema “ranti, ranti makipurashun” (reciprocidad). Mientras que en la actualidad existen muchos robos, por lo que los runas de las comunas aplican la justicia indígena con los ladrones.

Al coger a un ladrón es preferible aplicar la justicia indígena que meterle a la cárcel ya que de allí salen inmediatamente y aprender a robar más.

El alcalde o una persona mayor se encargan en bañar con ortiga de vaca y agua fría, aconsejándoles a que aprendan a trabajar y no roben. Se aplica la justicia en un robo como un castigo, con el fin de ahuyentar las malas energías de esa persona.

Una vez hecho eso le sueltan pero si vuelve a cometer el mismo error, el castigo es cada vez más duro hasta que aprendan.

### **Uso de ortiga en los casos infidelidad de la pareja**

En los últimos tiempos como efecto de la transculturación de las costumbres externas acogidas en la experiencia de la migración a grandes ciudades e influencia de los medios de comunicación, al parecer avalizados por las normativas del Estado de derecho, se ha expandido como un hecho cotidiano la infidelidad de parejas. Situación que influye negativamente de la armonía del hogar a un desequilibrio familiar y comunitaria. Es en estos casos de deshonestidad, la ortiga ha ocupado un papel fundamental a la hora de propiciar consejos y encaramientos, para aplicar la limpia y descarga del espíritu negativo. En si los pacientes se dice que la aplicación

de la limpia con la ortiga convoca a auto reconocerse y comprometerse para evitar los adulterios y deshonestidades.

### **Daño por envidia**

Cuando a una persona le ha hecho daño, no se cura con nada, no come tiene decaimiento, entonces se acude a una persona sabia "Yachak" esa persona hace un hueco con una cruz cerca a la puerta de salida, primero se debe llenar la orina en una paila de bronce grande, se machuca chamico, laurel, ramos bendecido y se mezcla en la orina, se asa el penco y se escurre la aguita en la orina y se mezcla, luego cocinar ladrillo y la piedra de agua, eso poner en el hueco y poner la orina mezclada y luego se tapa, mientras tato humear palo santo, alucema, laurel, ramos, bendecidos, hueso de perro, de vaca, de borrego. Humear debajo de la cama en las cuatro direcciones en los pies en la cabeza, en el brazo izquierdo y en el brazo derecho y en el corazón luego barrer con ortiga de vaca ortiga de borrego chamico y marco diciendo llukshi chiki llukshi ri kamba pushtuman, ñukata mana mikuwanguichi llukshi chaypimi kamba mikuna llukshi chiki, "salga de aquí, váyase, a mi no va a comer, ahí esta su alimento váyase", y la persona de cura.

Cuando una persona esté muy débil sin ganas de hacer alguna actividad, tiene decaimiento y no tiene apetito, acude donde un yachak, es la persona indicada quien realiza un diagnostico en una vela, y le dice que tiene muchas personas que le envidian, entonces lo sanan con un baño ritual, le lleva a una vertiente o un pokyu, llevando un manojito de ortiga, marco, chilca, colonia, huevo, pan y frutas. El yachak prepara la ofrenda, le pone las frutas y el pan cerca del pukyu y hace una oración

solicitando permiso y apoyo para sanar a la persona, luego le hace bañar con el agua de la vertiente, con la ortiga, chilca y marco y le sopla con agua y la colonia diciendo que vaya la mala energía, luego de eso le hace soplar tres veces en la ortiga, marco y chila, y eso lo vota. Para que se haga efecto el baño ritual debe realizar tres veces, los días martes, miércoles y viernes.

### **Sanación de espanto y mal aire**

Espanto de un largo tiempo aproximado de cuatro años, cuando duerme durante la noche brinca, se despierta asustado, no tiene mucho sueño y no tiene apetito, según el lugar donde sea el espanto si es un río, entonces se debe ir a ese lugar para levantar al espíritu. Se necesita una rama de ortiga, marco, chilca, tabaco y agua bendita de una iglesia, se coge las ramas de ortiga, marco y chilca se realiza una oración solicitando ayuda y permiso para sanar y luego se le golpea con las ramas por todos los lugares donde se ha espantado diciendo "José , jaku wasiman ama kaypi sirikuychu, hatari Jose, hatari. haku wasiman" (José levántate, vamos a la casa, levántate ocioso), después con la mano derecha se le golpeaba en el corazón y en la espalda diciendo "José levántate ocioso, vamos a la casa", repitiendo por varias veces. Esto se debe hacer por tres días, los días martes, miércoles y jueves

Mal aire: Coger un manojo de planta de ortiga desde la raíz, calentar en un tiesto por 10 a 15 min. limpiar por todo el cuerpo.

## **Ahuyentar las malas energías**

Se utiliza la ortiga para quitar las malas energías y los ácaros en las casas, se debe coger ortiga, marco y chilca para barrer la casa o el cuarto y luego se pone debajo de la cama marco, eucalipto, ortiga, en la tarde se quita y se vota lejos. Esto se debe hacer los días martes, miércoles y viernes.

Cuando se están muriendo los animales como cuy o conejos, se aplica la ortiga, marco, chilca se barre todo ese sitio donde esta los animales y se vota lejos.

Cuando una persona está con mucha pereza y no puede trabajar, se debe ortigar por todo el cuerpo hasta que tenga ánimos para trabajar bien, y si alguien no quiere hacer caso se le baña con ortiga o se ortiga por todo el cuerpo. De igual manera cuando una persona es muy olvidadiza se debe ortigar por todo el cuerpo y fregar en el pecho.

## **Efectos secundarios y contraindicaciones de la ortiga**

De la mayoría de conversaciones con los taitas y mamas todavía no se ha encontrado las contraindicaciones por el uso de la ortiga; Sin embargo de la información científica se dice que la ortiga mayor tiene las siguientes contraindicaciones:

*Si la preparación de la planta se ha hecho mediante tintura, es decir con utilización de alcohol, está contraindicada en niños menores de dos años y en personas con problemas etílicos.*

*Debido a su concentración de taninos la ortiga blanca está contraindicada en mujeres embarazadas y personas que sufran de anemia ferropénica ya que éstos*

*disminuyen la absorción del hierro. Además, al ser astringentes, si se toman en exceso puede provocar sequedad de las mucosas.*

*También debido a esta propiedad, la astringencia, no está recomendada en pieles secas ya que podría secarlas más. En cambio, si tienes la piel grasa puede ser una gran aliada.*

*Tampoco está recomendada en personas con delgadez puesto que la ayuda a expulsar líquidos del cuerpo puede producir una bajada de peso. (Bermejo, 4 julio 2019)*

### **Varices**

Las varices en uno de los problemas que afecta a la población por eso es importa conocer sobre las causa y consecuencias de la varices y como tratar para prevenir la enfermedad.

*Las venas varicosas son venas hinchadas y retorcidas que pueden verse justo debajo de la piel. Por lo general ocurren en las piernas, pero también se pueden formar en otras partes del cuerpo. Las hemorroides son un tipo de vena varicosa.*

*Sus venas tienen válvulas que ayudan a mantener la sangre fluyendo en una sola dirección hacia su corazón. Si las válvulas están débiles o dañadas, la sangre puede detenerse y acumularse en las venas. Esto hace que las venas se hinchen, lo que puede conducir a venas varicosas. (Medline PLus, 2020 agosto 19)*

Grafico 3: varices ( venas varicosas)



Fuente 4 : fotografía realizada por la autora

### **Las varices y las emociones**

*Las varices y las emociones”, sustenta lo siguiente: “Como bien sabes, las varices son un problema circulatorio que se hacen visibles en la piel a través de líneas azules o moradas. Además de no ser para nada estéticas, las varices pueden indicarnos que hay un problema mayor, a priori detrás de la problemática principal, la circulación y sorprendentemente hablamos de las emociones. Si hablamos ya de cómo nos sentimos a nivel interno, lo más genérico es que una persona que padezca de varices realmente lo que está demandando es más tiempo libre y libertad. (Rosa, 2021)*

## **Causas de las varices**

*Las varices y las emociones”, sustenta lo siguiente: Existen multitud de problemas circulatorios y los especialistas defienden que pueden ser originados por 6 causas diferentes:*

*Genética*

*Enfermedades del corazón como la hipertensión o el colesterol alto*

*Infecciones*

*Lesiones*

*Medicamentos, incluyendo hormonas*

*A veces la causa es desconocida o tiene un origen emocional (ROSA, 2021)*

## **Síntomas de las varices**

Quando se presentan signos y síntomas de dolor, estos pueden incluir lo siguiente:

*Una sensación de dolor o de pesadez en las piernas*

*Ardor, sensación pulsátil, calambres musculares e hinchazón en las extremidades inferiores*

*Empeoramiento del dolor después de estar sentado o de pie durante mucho tiempo.*

*Picazón alrededor de una o más venas*

*Cambios en el color de la piel alrededor de una vena varicosa. (Mayo Clinic, 2022 mayo)*

## **Ejercicios para prevenir las varices**

Prevenir antes que lamentar, es una frase muy conocida que ayuda en la salud para evitar cualquier tipo de enfermedad, a continuación detallar que ejercicios se puede realizar para prevenir las varices investigadas en fuentes de internet: <https://upaep.mx/colaboradores/boletin/deportes/1956-ejercicios-para-eliminar-y-prevenir-las-varices-en-las-piernas>, publicado 2 de agosto 2018, "ejercicios para eliminar y prevenir las varices.

### *Doblar las rodillas*

*Acostados boca arriba en el suelo, debemos flexionar una de las piernas hacia el pecho, sosteniéndola desde detrás de la rodilla. Mientras nos mantenemos así debemos hacer trabajar los músculos de las pantorrillas y los pies moviéndolos.*

### *Pedalear*

*Puede ser en bicicleta, pero, si no tenemos una, vale recostarse en el suelo con los pies en alto. Mientras más elevadas estén las piernas en este ejercicio, es mejor para la circulación, y por tanto, las arañitas en las piernas van a desaparecer.*

### *Caminar*

*Caminar es una forma simple de mejorar la circulación de las piernas, y lo mejor es que no se necesitan más que diez o quince minutos al día para ver los resultados de una caminata.*

### *Levantar las piernas*

*Para hacer este ejercicio para prevenir las varices en las piernas de la forma correcta debemos recostarnos boca arriba en el suelo, colocar las manos en la parte baja de la espalda para protegerla, debemos elevar las piernas con los glúteos*

*apretados y la espalda apoyada. Una pierna por vez, y debe quedar perpendicular al suelo, mantenerla hasta sentir la sangre fluir y comenzar con la otra. Para relajarse, debes acostarte con las nalgas prácticamente contra la pared, y debes levantar las piernas apoyándolas contra la pared. (Salud Ejercicio)*

### **Propiedades de la ortiga para las varices**

De acuerdo a las experiencias de los taitas y mamas conocedores sobre el uso de la ortiga se prepara de la siguiente manera: en jugo de la ortiga negra: machacar las hojas y mezclar con agua fría. Tomar una copita durante 9 mañanas en ayunas. Descansar nueve mañanas y volver a repetir. Coger un manojo de ortiga y sobar en la zona donde afectada en el transcurso de la mañana y en la noche.

*Tal vez una de las propiedades de la ortiga para las varices más significativas que tiene es que actúa como antiinflamatorio lo que ayuda a descongestionar no sólo la piel sino que facilita la circulación de la sangre en esa área, ya que ayuda a mejorar la elasticidad de los vasos sanguíneos e, igualmente, fortalece las válvulas venosas.*

*Ortiga para las varices #1: Hervir, durante 5 minutos, una taza de agua y verter 1 cucharada de hojas de ortiga. Tapar y dejar refrescar. Beber 2 tazas diarias por tres meses.*

*Ortiga para las varices #2 Lavar la zona afectada con una decocción de 200 g de hojas secas de ortiga en un litro de vino.*

*Ortiga para las varices #3: Preparar un baño para piernas con várices que incluye 1 puñado de manzanilla, 1 puñado de ortiga, 1 puñado de laurel, 1 pizca de bicarbonato en 2 litros de agua el cual se debe llevar a ebullición, retirar del fuego y*

*después añadir las hierbas por 5 minutos. Se debe colocar la infusión en una palangana; mezclarla con el bicarbonato y dar un baño de pies. En algunas personas este baño puede causar urticaria por lo que se recomienda su empleo con precaución. (Remedios Populares, 2020 enero 4)*

### **Bases legales**

Es importante mencionar sobre las bases legales en cuanto a los derechos de la salud garantizado por la ley. Podemos evidenciar dentro de la Constitución de la República del Ecuador (2008), se encuentra señalado en la sección séptima salud, art. 32, que se garantiza y se reconoce el derecho a la salud, expresados de la siguiente manera:

*Art. 32.-La salud es un derecho que garantiza el Estado, cuya realización se vincula al ejercicio de otros derechos, entre ellos el derecho al agua, la alimentación, la educación, la cultura física, el trabajo, la seguridad social, los ambientes sanos y otros que sustentan el buen vivir.*

*El Estado garantizará este derecho mediante políticas económicas, sociales, culturales, educativas y ambientales; y el acceso permanente, oportuno y sin exclusión a programas, acciones y servicios de promoción y atención integral de salud, salud sexual y salud reproductiva. La prestación de los servicios de salud se regirá por los principios de equidad, universalidad, solidaridad, interculturalidad, calidad, eficiencia, eficacia, precaución y bioética, con enfoque de género y generacional. (Constitución de la República del Ecuador, 2008, Art.32)*

Es un hecho muy importante saber que el gobierno se preocupe por lo original que es nuestras propias costumbres, en este caso me atrevo a mencionar las leyes que rigen en cuanto a la salud intercultural. Dentro de la Ley Orgánica de las Instituciones Públicas de los Pueblos Indígenas del Ecuador que se definen como Nacionalidades de Raíces Ancestrales en su Capítulo II de la Secretaría Nacional de Salud Intercultural de las Nacionalidades y Pueblos Indígenas del Ecuador Art. 8 manifiesta:

*Art. 8.- La Secretaría Nacional de Salud Intercultural de las Nacionalidades y Pueblos Indígenas del Ecuador, tendrá como misión fundamental la definición de políticas públicas para proteger, desarrollar y asegurar el derecho de acceso a servicios de salud intercultural, adecuados a su realidad socio cultural y tradiciones propias.*

*Tendrá las siguientes atribuciones y funciones:*

*a) Fomentar la recuperación, valoración, desarrollo y práctica de los sistemas de medicina tradicionales de las Nacionalidades y Pueblos Indígenas;*

*b) Articular y coordinar acciones a fin de incorporar las prácticas de medicina tradicional al Plan Nacional de Salud, de acuerdo con lo prescrito en Constitución y las Leyes.*

*c) Formar al personal indígena de salud, en medicina tradicional y garantizar su práctica en las Nacionalidades y Pueblos Indígenas; y, en el territorio nacional.*

*d) Promover el ejercicio de la medicina tradicional de las Nacionalidades y Pueblos Indígenas, en sus propias comunidades y en todo el país.*

*e) Implementar el sistema intercultural de salud en el país;*

f) *Coordinar el funcionamiento de los espacios comunitarios de sabiduría, los lugares sagrados y la práctica de medicinas tradicionales en cada Nacionalidad y Pueblo Indígena;*

g) *Garantizar los conocimientos, prácticas y usos de los distintos medios de diagnóstico y tratamiento en los sistemas de medicinas tradicionales y los usos de las plantas medicinales y sagradas, costumbres y ceremonias rituales, que se constituyen en elementos fundamentales para el equilibrio armónico de la salud física, mental, espiritual, individual, comunitaria y ecológica;*

h) *Proteger, recuperar y controlar los recursos biogénéticos y conocimientos ancestrales de medicina de las nacionalidades y pueblos indígenas que no sean plagiados o patentados por personas naturales o jurídicas, extrañas a dichos pueblos y/o nacionalidades.*

i) *Otorgar el correspondiente certificado a quienes practiquen la sabiduría ancestral, siempre que cumplan los requisitos establecidos en la presente Ley y el Reglamento. (Ley Orgánica de las Instituciones Públicas de los Pueblos Indígenas del Ecuador que se definen como Nacionalidades de Raíces Ancestrales, 2007.Art. 8)*

### **CAPITULO III**

#### **MARCO METODOLÓGICO**

El presente trabajo constituye un estudio descriptivo en diferentes fuentes de información: libros, revistas especializada página web especializada, publicaciones

de medicina ancestral, también se realizara un estudio de campo a los conocedores sobre el uso de la ortiga en problemas de varices.

### **Diseño de Investigación**

Según Altuve y Rivas (1998) asegura que el diseño de una investigación, "... es una estrategia general que adopta el investigador como forma de abordar un problema determinado, que permite identificar los pasos que deben seguir para efectuar su estudio" (p. 231). Para ello, el trabajo se enmarcó dentro de una investigación descriptiva bibliográfica y de campo, a fin de analizar el problema, estableciendo sus causas y consecuencias.

### **Tipo y Nivel de la investigación**

El estudio se enmarcó dentro de una investigación de carácter descriptivo. Según, Danhke (citado por Hernández, Fernández y Baptista, 2003), señala que "los estudios descriptivos buscan especificar las propiedades, las características y los perfiles importantes de personas, grupos, comunidades o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis" (p. 117). En el presente estudio se describieron los conocimientos sobre el uso de la ortiga en diferentes problemas y mencionando específicamente en el problemas de varices, sus causas, consecuencias y efectos.

### **Método de la Investigación**

El estudio se realizó durante los meses mayo-junio 2022, en la comuna de Cachicullá, donde participaron jóvenes y adultos. Luego de realizar un diagnóstico a los jóvenes y adultos de la comuna, obtuve como conclusión de que no hay suficiente

alimentación y conocimiento sobre las plantas naturales por lo cual cada vez se va rechazando por reemplazar con la medicina farmacéutica que en la actualidad se utiliza con más frecuencia.

Para establecer un soporte técnico de la investigación, se propone realizar un taller con un grupo de jóvenes y adultos sobre el uso de la ortiga en problemas de varices. En el cual se socializará a los miembros de la comuna de Cachicullá para motivar el interés por la valoración y cuidado de las plantas medicinales.

Algunas plantas que no valoramos y lo consideramos como una maleza es la planta medicinal con más propiedades nutritivas y medicinales. Por lo que es necesario tomar conciencia en aquellas familias de las comunidades que tienen su espacio de terreno, en el cual es conveniente la implementación de por lo mínimo un huerto familiar con plantas medicinales y de ciclo corto.

## **Población y Muestra**

### **Población**

La comuna de Cachicullá pertenece a la parroquia El Jordán, Cantón Otavalo, Provincia de Imbabura; se encuentra ubicada a 9 Kilómetros de la ciudad de Otavalo.

La comuna de Cachicullá posee luz eléctrica, alcantarillado, y agua entubada. En la actualidad existe 115 familias y 425 habitantes, cada familia tiene 5 a 6 hijos. Las familias se dedican a la artesanía, comercio y a la agricultura. Cuenta con la directiva del Cabildo que está formada por: presidente, vicepresidente, secretario, tesorero, síndico y vocales. El cabildo trabaja en gestiones y proyectos apoyados por el municipio de Otavalo y Concejo Provincial.

Las familias de la comunidad de Cachicullá se dedican aproximadamente el 70% a la artesanía y comercio y el 30% a la agricultura.

La organización de la comunidad, se manifiesta en las asambleas ordinarias (una vez al mes); las asambleas extraordinarias (cuando es necesario) y, en las mingas comunitarias que se organizan con diferentes propósitos como: mantenimiento del agua, arreglo de camino, limpieza de la casa comunal y otros.

### **Muestra**

Para el presente estudio investigativo se toma en cuenta a los conocedores sabios taytas y mamas de la comunidad, además se realiza estudios bibliográficos en fuentes de información como libros revistas, web, fidedigna y adecuado revistas especializada web especializada.

## **CAPÍTULO IV**

### **PROPUESTA**

#### **Factibilidad de la Investigación**

El proyecto de investigación es de tipo descriptivo. Se trata, sobre el uso de la ortiga en problemas de varices. La recopilación de la información será mediante lectura bibliográfica que me permita ampliar el contenido en la estructura de la propuesta. Para esto se cuenta con internet y computador en buenas condiciones, también se realizará investigación oral mediante entrevistas a los taytas y mamas conocedores de las bondades médicas de las plantas.

Para el asesoramiento del proyecto se cuenta con un tutor y una asesora asignado por el Instituto Instituto Superior Tecnológico Consulting Group Ecuador – Esculapio, quienes están pendiente del diseño y aplicación de la investigación de carácter descriptiva, que en lo posterior este mismo material servirá para información de la comunidad de la importancia del uso de la Ortiga como medicina herbolaria, nutricional, cosmetológico espiritual y terapéutico.

Durante la implementación de una charla educativa sobre los conocimientos del uso de la Ortiga y los problemas de varices, se contará con el apoyo de la comunidad mediante la participación de los taytas y mamas quienes brindarán sus saberes de la aplicación de la aplicación de la Ortiga en las diferentes dolencias desde lo inflamatorio, curativo y hasta lo nutritivo.

Los miembros de la comunidad muestran interés por el proyecto y expresan la importancia de fortalecer y revivir los saberes ancestrales generando espacios de diálogo y charlas sobre el proyecto y en el futuro continuar con proyectos de implementación de cultivos de plantas que tengan propiedades medicinales terapéuticos cosmetológicos nutricionales y espirituales. El cual motivará expandir la aplicación de la medicina tradicional y saberes ancestrales, así también, mediante este propósito generar una alternativa de diversificación de la economía en la sociedad.

En la comunidad existen variedades de plantas medicinales, una de ellas la más común, es la ortiga que crece por todo lado y es tratada como una maleza aunque también se lo utiliza como medicinal y terapia espiritual en casos de robos o algún error cometido en la familia y sociedad; a partir de este proyecto de

investigación descriptiva y posterior difundir para conocimiento de la comunidad: El interés es despertar la conciencia de la población, para aprovechar de mejor manera todos los beneficios que aportan las plantas medicinales; pero también orientando reducir los prejuicios en la forma de pensar de algunas plantas como malezas en el entorno.

### **Fases de la propuesta**

Este trabajo de titulación esta direccionado hacia una propuesta metodológica educativa, dirigida a la población de la comunidad de Cachiculla, parroquia del cantón Otavalo.

Para ello se utilizará la propuesta metodológica de Paulo Freire, que refiere tres tiempos lógicos dentro de las actividades del taller: Acción, Reflexión y Acción. Por medio de lo cual se pretende construir conocimientos desde la participación activa dentro del grupo y generar propuestas de cambio hacia las comunidades. Se utilizaran elementos didácticos que se consideran motivadores, de sensibilización y de fácil entendimiento como: experiencias vivenciales, material audio - visual, casa comunal.

La propuesta metodológica se desarrollará durante un mes, distribuida en 3 encuentros, de 60 minutos cada una. Cada encuentro se iniciara con una dinámica para la integración del grupo, luego se dará a conocer el objetivo de la charla, a continuación la exposición del contenido, como penúltimo punto, expresión de las vivencias y experiencia , por último se cerrara con una evaluación sobre la charla.

## CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES. DIAGRAMA DE GANTT

Tabla 2: Cronograma Actividades Mayo-Junio 2022

ACTIVIDADES	MARZO				MAYO				JUNIO				JULIO				AGOSTO			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Revisión de información referente al tema de trabajo	■	■	■	■																
Recopilación de información referente al tema					■	■														
Recopilación de la información a los tayas y mamas de la comunidad.							■	■												
Estructuración del marco teórico									■											
Elaboración del marco metodológico										■										
Diseño de la propuesta a intervenir											■									
Informe final de la intervención realizada												■								
Defensa del trabajo Final														■						
Jornada Académica de Investigación																		■		

Fuente 5: Realizado por la autora

## Presupuesto

A continuación se presenta una tabla en el que se detalla los recursos económicos que se necesitara para la elaboración y posterior implementación de la propuesta metodológica de intervención educativa sobre el uso de la ortiga enfocado a l problema de varices, en la comunidad de Cachiculla.

Tabla: 3 Presupuesto

Recursos		Detalle	Cantidad	Valor	
				Unitario	Total
		autora	1	\$0,00	\$0,00
		Actores sociales	2	\$0,00	\$0,00
<b>Recursos</b>		Mamas y Taytas	5		
				\$0,00	\$0,00
	Equipam	Laptop	1	\$0,60	\$576,00
		Infócus	1	\$10,00	\$120,00
<b>Materiales</b>	co		1		
		Parlantes		\$25,00	\$25,00
		Resma de papel	2		
	Insumo de bon			\$4,00	\$8,00
		Copias e	228		
		impresiones		\$0,25	\$57,00
		Cuaderno	2	\$1,50	\$3,00
		Esferos/ lápices	24	\$0,40	\$9,60
		Marcadores	12	\$0,65	\$7,80
		Papelotes	50	\$0,25	\$12,50
<b>Requerimien</b>	Movilización		0	\$0,00	\$00,00
<b>tos varios</b>	Viáticos		12	\$2,00	\$240,00
<b>Total gastos</b>					\$1.058,90
<b>15% Imprevistos</b>					\$158,83
<b>TOTAL DÓLARES AMERICANOS</b>					\$1.217,73

Fuente 6: Elaborado por la autora, 2022

En la tabla número 4 se detalla el presupuesto de la propuesta de Intervención Educativa en donde sale un total de \$1058,90 más el 15 % de gastos imprevistos que es \$158,83 con un total de \$1217,73 dólares americanos.

## CAPITULO V

### CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

#### Conclusiones

A partir de la investigación realizada mediante fuentes de información: pagina web, documentos, libros, encuesta y entrevistas, llego a una conclusión de que teóricamente en páginas web existe varias informaciones en cuanto a las medicinales, pero no encontramos la esencia de las sabiduría andina.

Los saberes ancestrales de las plantas medicinales no lo encontraremos en fuentes de información, sino en de los sabios y sabias que vivencias día a día y lo mantienen en sus corazones que por instinto o con el don que nacen para poder sanar a los enfermos y ellos con sus propias prácticas y experiencias van adquiriendo sabidurías sobre las plantas medicinales. Los grandes sabios y sabias y personas mayores están más en contacto con la madre naturaleza (pachamama), practican el respeto hacia ellos, y mantiene una relación íntima con todos los seres de la naturaleza. Para realizar una práctica de sanación ellos hacen una ceremonia invocando a todos los seres de la naturaleza: el agua (yaku mama), el sol (inti tayta), el viento, (wayra), la tierra (allpa mama), para que fluya la energía positiva.

Mediante las encuestas y entrevistas que realicé a las jóvenes y adultos se ha visto la realidad en que estamos viviendo actualmente: cada vez se va perdiendo las prácticas de nuestras costumbres, ya sea en cuanto al uso de las plantas medicinales, el respeto y la comunicación con todos los seres de la naturaleza, hoy en día siembran y cosechan por necesidad, sin expresar el sentimiento de

agradecimiento a la pachamama y prefieren utilizar químicos para que los productos cultivados produzca en cantidades, sin darse cuenta del daño que están causando al estado natural de la tierra y contaminando el medio ambiente. El ser humano es la víctima, de las consecuencias que se da en la naturaleza; las estaciones del tiempo ya no es igual, hace sol cuando necesitamos lluvia para que las plantas crezcan o pasa lo contrario, en un solo día recibimos el frío y el calor lo cual nos causa enfermedades como la tos, la gripe cáncer a la piel, etc.

Fortalecer y revalorar los saberes sobre el uso de las plantas medicinales en la comunidad a partir de la recopilación de información sobre el uso de la ortiga en problema de varice, en diferentes fuentes de investigación, esto ayuda a concienciar a la sociedad sobre el uso de las medicinas naturales, a que empecemos a utilizar lo natural, a que implantemos huertos familiares en cada familia, a que lo demostremos afecto amor respeto, porque son seres y tienen conciencia propia ellos también necesitan el calor y el amor. Y que para realizar la siembra o la cosecha también hay que ver los ciclos de la luna ya que influye la energía cósmica en los seres de la naturaleza.

## **Recomendaciones**

Las personas jóvenes deben valorar y respetar a los abuelos, a los sabios y sabias porque ellos son los agentes que ayuda a curar y prevenir las enfermedades.

A todos los padres y madres de familia, que compartan los saberes de las plantas medicinales a sus hijos quienes serán los próximos grandes maestros que deben tener la sabiduría de las plantas medicinales. Los padres y madres deben compartir sus saberes a través de las prácticas, por ejemplo a sus hijos deben hacer participar en una siembra, orientando los calendarios de las fases lunares y los horarios de comunicación con la naturaleza, de la misma manera en casos de desequilibrio del cuerpo se puede recibir alivio de la agüita o algo de las plantas medicinales.

Las instituciones de salud: hospitales, centros de salud, deberían recurrir a los saberes de la medicina alternativa y natural, por intermedio de las personas reconocidas en la comunidad por su práctica de la sanación con el uso herbolario.

## REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA

KARAL R., Irpa; Abc de la Coamovisión Andina; Puruha kichwa Aymara, 2009.

PARCO, José; Cosmovisión Andino Amozónico y Cosmología occidental Moderna; Quito; 2007.

PROYECTO MANEJO Y PROTECCION, Tayta Imbabura; Kawsay; octubre 2008.

PINTO FLORIL, Fernando; La Trascendencia de la Medicina Natural; editores Universidad de America, cosmos; primera edición; Quito, septiembre 1988.

RODRÍGUEZ FLOR, Germán; La sabiduría del cóndor; Ediciones "Luz de andes...desde la tierra del sol".

VERGARA CALDOS, Carmen; Medicina Natural y Alternativa; S. A. Madrid España.

Entrevista realizada a la mama partera Juana Males.

### **Pagina web**

Bermejo A., 2019, Propiedades y contraindicaciones de la ortiga blanca, 2022, <https://www.mundodeportivo.com/uncomo/salud/articulo/propiedadesycontraindicacionesdelaortigablanca45790.html#:~:text=Debido%20a%20su%20concentraci%C3%B3n%20de,provocar%20sequedad%20de%20las%20mucosas.>

Eco Agricultor, 2021, Té de ortiga: propiedades medicinales y cómo prepararlo, 2022, [https://www.ecoagricultor.com/te-de-ortiga-propiedades medicinales/](https://www.ecoagricultor.com/te-de-ortiga-propiedades-medicinales/)

Pavón R., 2021, Salud Emocional, 2022, <https://www.rosabio.com/products/las-varices/>.

Trinidad A., 2013, Urtica Urens L., 2022, <http://corazonverde.org/blog/urtica-urens-/>

Medline Plus, 2020, Varices, 2022,<https://medlineplus.gov/spanish/varicoseveins.html>

Velasquez C. 2008, Las várices y nuestro mundo emocional, 2022,  
<https://cimacnoticias.com.mx/noticia/las-varices-y-nuestro-mundo-emocional/>

## ANEXOS

### Anexo 1



Entrevista a mama partera

### Anexo 2



Transmisión de saberes sobre la planta medicinal de padres a hijos

### Anexo 3



Práctica de la enseñanza de padres y abuelos

### Anexo 4



Crecimiento de la planta la ortiga