



# PLANTAS MEDICINALES DE LA COMUNIDAD ORIGINARIA

# SHAWM

## EN ALTO AMAZONAS, LORETO, PERÚ.

### AUTORES:

Karla Patricia Martell Alfaro  
Juan Carlos Schrader Iñapi  
José Gabriel Seijas Diaz  
Rosa Elena Cueto Orbe  
Enrique Alejandro Barbachán Ruales  
Franz Jhonn Vargas Guzman  
Khunji Marilyn Alarcón Jimenez  
Oscar Alejandro Tuesta Hidalgo  
Cinthya Torres Silva

1RA EDICIÓN





# PLANTAS MEDICINALES DE LA COMUNIDAD ORIGINARIA



## EN ALTO AMAZONAS, LORETO, PERÚ.

### AUTORES:

Karla Patricia Martell Alfaro  
Juan Carlos Schrader Iñapi  
José Gabriel Seijas Diaz  
Rosa Elena Cueto Orbe  
Enrique Alejandro Barbachán Ruales  
Franz Jhonn Vargas Guzman  
Khunji Marilyn Alarcón Jimenez  
Oscar Alejandro Tuesta Hidalgo  
Cinthya Torres Silva



## **Plantas medicinales de la comunidad Shawi en Alto Amazonas, Loreto, Perú**

Todos los derechos reservados

©Universidad Nacional Autónoma de Alto Amazonas

Unidad de Fondo Editorial

Jr. Prolongación Libertad 1220 – 1228

Yurimaguas, Alto Amazonas Loreto, Perú

[www.@unaaa.edu.pe](http://www.unaaa.edu.pe)

Autores:

Karla Patricia Martell Alfaro

Juan Carlos Schrader Iñapi

José Gabriel Seijas Díaz

Rosa Elena Cueto Orbe

Enrique Alejandro Barbachán Ruales

Franz Jhonn Vargas Guzman

Khunji Marilyn Alarcón Jimenez

Oscar Alejandro Tuesta Hidalgo

Cinthyia Torres Silva

Primera edición digital, octubre 2025

Libro electrónico disponible en:

<https://repositorio.unaaa.edu.pe/handle/20.500.14859/91>

Hecho el depósito legal en la Biblioteca Nacional del Perú N° 202514901

ISBN: 978-612-49773-9-8

Entidad Financiadora: Universidad Nacional Autónoma de Alto Amazonas

Diseño de carátula: Ney Tapullima Ramírez

Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, almacenada o transmitida por ningún medio, ya sea electrónico o mecánico, sin previo consentimiento por escrito de los autores.

## DECLARACIÓN DE ORIGINALIDAD

Declaramos que el contenido del libro de investigación *Plantas medicinales de la comunidad Shawi en Alto Amazonas, Loreto, Perú*, es original y resultado de un trabajo académico riguroso, basado en la recolección, análisis e interpretación propia de información obtenida en campo, respetando los principios éticos de la investigación y reconociendo debidamente las fuentes consultadas; no ha sido plagiado ni presentado previamente en ninguna otra publicación, garantizando así su autenticidad y aporte al conocimiento cultural y antropológico del Perú.

## DECLARACIÓN DE REVISIÓN POR PARES

El presente libro *Plantas medicinales de la comunidad Shawi en Alto Amazonas, Loreto, Perú*, ha sido sometido a un proceso de revisión por pares bajo la modalidad de doble ciego, en el cual expertos académicos en el área de estudios culturales y pueblos originarios evaluaron rigurosamente su contenido, metodología y aportes, garantizando la calidad académica, la pertinencia temática y la originalidad del trabajo antes de su publicación.

## DECLARACIÓN DE USO DE GRANDES MODELOS LINGÜÍSTICOS

Para la elaboración del libro *Plantas medicinales de la comunidad Shawi en Alto Amazonas, Loreto, Perú*, utilizamos la herramienta ChatGPT como apoyo en la corrección de estilo y organización de ideas, sin que ello sustituya el análisis crítico, la interpretación cultural ni la autoría intelectual del contenido, los cuales son responsabilidad exclusiva de los autores. El uso de estas tecnologías se realizó de manera ética y transparente, en concordancia con los principios de integridad académica.

## AGRADECIMIENTOS

Los autores agradecen a la Universidad Nacional Autónoma de Alto Amazonas por financiar el proyecto de investigación titulado "Cerámica utilitaria para promocionar la iconografía de la comunidad originaria Shawi como medio de identidad cultural", aprobado mediante la Resolución de Comisión Organizadora N.º 281-2023-UNAAA/CO, del cual se deriva el presente libro.

Asimismo, los autores expresan su agradecimiento a los miembros de la comunidad originaria Shawi del distrito de Balsapuerto por su valiosa colaboración, disposición y generosidad al compartir sus saberes, tradiciones e iconografía, que han sido fundamentales para el desarrollo de esta investigación.

# Índice

<b>Introducción</b> .....	<b>7</b>
<b>Marco teórico</b> .....	<b>8</b>
Antecedentes .....	8
Internacionales .....	8
Nacionales .....	11
Locales .....	12
Fundamentación teórica .....	14
<b>Resultados</b> .....	<b>17</b>
<i>Zingiber officinale</i> .....	18
<i>Jatropha gossypifolia</i> .....	21
<i>Tagetes erecta</i> .....	24
<i>Petiveria alliace</i> .....	27
<i>Grias neuberthii</i> MacBr .....	29
<i>Cyperus articulatus</i> .....	32
<i>Taraxacum officinale</i> W. ....	35
<i>Dysphania ambrosioides</i> .....	37
<i>Mansoa alliacea</i> .....	39
<i>Eryngium foetidum</i> L. ....	41
<i>Phyllanthus niruri</i> .....	43
<b>Referencias bibliográficas</b> .....	<b>46</b>
<b>Apéndice</b> .....	<b>49</b>



# Introducción

Las plantas medicinales han sido durante siglos una fuente esencial de salud y bienestar para diversas culturas alrededor del mundo. En el Perú, la riqueza biológica de sus ecosistemas se entrelaza profundamente con los saberes tradicionales de sus pueblos originarios, quienes han desarrollado conocimientos complejos sobre el uso de especies vegetales con fines curativos. Entre estos pueblos destaca la comunidad originaria Shawi, asentada en la región de Alto Amazonas, Loreto, donde las prácticas de medicina tradicional continúan siendo una parte activa y vital de la vida cotidiana. El uso de plantas como remedios para tratar diversas afecciones no solo refleja una conexión íntima con la naturaleza, sino también un sistema de conocimientos transmitido oralmente de generación en generación.

La presente investigación etnobotánica recoge y sistematiza los usos populares de una variedad de plantas medicinales en la comunidad Shawi, documentando con rigurosidad académica tanto las especies empleadas como sus modos de preparación, aplicación y las dolencias que buscan aliviar. Este material responde a la necesidad de preservar un conocimiento que, aunque ancestral, corre el riesgo de desaparecer ante el avance de la medicina occidental y la pérdida progresiva de los ecosistemas naturales. Las plantas estudiadas en este libro como el jengibre, el piñón colorado, la mucura, entre muchas otras, poseen propiedades ampliamente valoradas por los pobladores, quienes reconocen en ellas no

solo beneficios fisiológicos, sino también espirituales y sociales.

La metodología empleada para el desarrollo de este estudio incluyó el trabajo de campo directo en la comunidad, entrevistas con sabios locales y la revisión de fuentes bibliográficas, lo cual permitió construir un compendio representativo del conocimiento medicinal vigente en la comunidad. Cada ficha etnobotánica desarrollada integra el nombre científico de la planta, su familia botánica, las propiedades curativas que le son atribuidas, así como las formas tradicionales de uso. Además, se han incluido consideraciones sobre las precauciones y efectos secundarios que puedan surgir, reconociendo la importancia de aplicar estos saberes con responsabilidad y respeto.

Este libro constituye un aporte valioso a la conservación del patrimonio cultural y biológico del Perú. Al visibilizar la medicina tradicional Shawi, se promueve el reconocimiento de los saberes indígenas como parte integral de la diversidad cultural del país y se impulsa su posible articulación con prácticas científicas y sanitarias contemporáneas. En un contexto global en el que se busca alternativas sostenibles para el cuidado de la salud, el estudio de estas plantas no solo permite rescatar una herencia invaluable, sino también abrir nuevas posibilidades para la investigación en farmacología, salud pública y etnobotánica. Así, esta publicación busca ser un puente entre el conocimiento ancestral y la ciencia moderna, al tiempo que rinde homenaje a la sabiduría viva de la comunidad originaria Shawi.



# Marco teórico

## Antecedentes

### Internacionales

En los últimos años, ha resurgido a nivel mundial el interés por el uso de plantas medicinales como una alternativa viable y complementaria a la medicina moderna para resolver problemas de salud. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2023), al menos el 80% de los más de 4 mil millones de habitantes del planeta utilizaban y aún recurren a las medicinas tradicionales para atender problemas de salud primaria. Una parte significativa de estas terapias implica el uso de plantas medicinales.

En el Reino de Arabia Saudita, la medicina tradicional está profundamente vinculada a los remedios naturales, la salud, la dieta y las prácticas curativas propias de su cultura. Ullah et al. (2020) proporciona detalles sobre las especies de plantas, las partes utilizadas, los métodos de preparación y sus aplicaciones médicas, basado en una revisión etnobotánica. Documentaron 96 especies de plantas pertenecientes a 47 familias. La familia *Amaranthaceae* es la más representada, con siete especies, seguida por *Asteraceae*, *Apocynaceae* y *Fabaceae*, cada una con cinco especies. Estas plantas se usan frecuentemente para tratar diversas enfermedades y asegurar la efectividad de los medicamentos utilizados por la población. El análisis de las formas vegetales empleadas en los remedios naturales sauditas mostró que las hierbas y los subarbustos son las más comunes, representando el 43% y el 30% de las especies, respectivamente. Los métodos

de preparación más comunes son la decocción y la infusión. Las partes de la planta más utilizadas en la medicina tradicional incluyen la planta entera (29%), las hojas (28%), las semillas (7%) y las partes aéreas (5%).

Mbuni et al. (2020) destacan la importancia de las plantas medicinales como recursos esenciales que ofrecen remedios accesibles para diversas enfermedades en Kenia Occidental. Tres comunidades han mantenido el uso de estas plantas para fines terapéuticos, aunque hasta ahora no se había documentado exhaustivamente esta práctica. Para recopilar datos etnobotánicos, realizaron entrevistas con informantes clave utilizando cuestionarios semiestructurados y consultaron diversas publicaciones. El análisis estadístico descriptivo ayudó a interpretar estos datos, identificando 296 especies de plantas pertenecientes a 80 familias y 191 géneros. La familia *Asteraceae* fue la más representada, con un 10,7% del total de especies. Las raíces fueron la parte más utilizada de las plantas (35,9%) y la decocción fue el método de preparación más común (54,9%). Las enfermedades tratadas con estas plantas se agruparon en 14 categorías, cubriendo 81 condiciones de salud distintas. Las comunidades rurales de este país son una rica fuente de plantas con propiedades medicinales. La información recopilada sobre sus usos terapéuticos ofrece una base importante para futuras investigaciones



científicas dedicadas a la conservación de estas especies.

En la tribu Aneuk Jamee en Indonesia también han desarrollado un extenso conocimiento sobre el uso de plantas medicinales para tratar diversas enfermedades. Esta región, rica en recursos biológicos, ofrece un gran potencial para el desarrollo de tratamientos alternativos. El uso de plantas medicinales en esta tribu Aneuk Jamee incluye una gran variedad de especies. Cuatro aldeas del subdistrito documentó 152 taxones de plantas pertenecientes a 59 familias. La familia *Poaceae*, con 13 taxones, es la más representada entre las plantas medicinales utilizadas. De estas plantas, el 50,7% crecen de manera silvestre y el 49,3% son cultivadas. Las hojas son la parte de la planta más utilizada (46,1%) y los métodos de preparación más comunes incluyen el exprimido (24%) y la decocción, siendo el método de administración más frecuente beber las preparaciones (60,4%). La investigación identificó 59 enfermedades clasificadas en 16 categorías, con un alto nivel de consenso entre los informantes sobre el uso de plantas para tratar problemas de piel, tejido subcutáneo, enfermedades sanguíneas y trastornos inmunológicos (Nursamsu et al., 2024).

En el distrito de Artuklu, Turquía, Kiliç et al. (2021) destacan que las plantas silvestres son tradicionalmente utilizadas por los habitantes locales para una variedad de propósitos. Entre 2017 y 2019, realizaron una investigación para documentar estos usos tradicionales y registrar los nombres locales de las plantas. A través de encuestas con 183 personas en 91 barrios, registraron los usos etnobotánicos de 125 plantas pertenecientes a 35 familias. El estudio reveló que la mayoría de las plantas empleadas en la región pertenecen a las familias *Fabaceae* (21

taxones), *Lamiaceae* (11 taxones), *Asteraceae* (10 taxones) y *Brassicaceae* (10 taxones). Entre las plantas documentadas, encontraron un taxón de la familia *Stereocaulaceae* (Fungi), dos taxones de *Pteridophyta* y 122 taxones de *Magnoliophyta*. Los usos de estas plantas se clasificaron en varias categorías: alimentos (64), medicinales (40), forrajes (12), juguetes infantiles (5) y otros usos diversos (4). La diversidad étnica en el distrito de Artuklu, donde conviven turcos, kurdos, árabes y asirios, ha enriquecido el conocimiento y el uso de las plantas medicinales, incrementando así la riqueza cultural de la región. Finalmente, mencionan que la preservación de la coexistencia de diferentes grupos culturales y religiosos en el área de estudio es crucial para mantener el valioso patrimonio local de plantas medicinales y el conocimiento tradicional asociado a ellas.

En el valle de Gokand, situado en el distrito de Buner, Pakistán, Sulaiman et al. (2020) han documentado un extenso uso de plantas medicinales. Los habitantes del valle han empleado plantas medicinales para tratar diversas enfermedades a lo largo de siglos, basándose en conocimientos tradicionales transmitidos de generación en generación. Entre febrero de 2018 y marzo de 2020, llevaron a cabo un estudio detallado para documentar y analizar estas prácticas medicinales. Durante esta investigación, identificaron 109 especies de plantas pertenecientes a 64 familias diferentes que se utilizan en la medicina tradicional local. Este amplio inventario abarca angiospermas, gimnospermas, pteridofitas y hongos, cada una con propiedades medicinales específicas. El estudio también evaluó la frecuencia y la importancia del uso de estas plantas, destacando especies como *Acacia modesta* y *Morchella esculenta*, valoradas especialmente por sus propiedades



curativas. Además, resaltaron la necesidad urgente de implementar estrategias de conservación, ya que muchas de estas especies enfrentan riesgos significativos de extinción debido a factores ambientales y la sobreexplotación.

En áreas rurales de Nepal, las comunidades dependen en gran medida de las plantas medicinales y del conocimiento de los curanderos locales para tratar sus problemas de salud. La investigación llevada a cabo por Ambu et al. (2020) se centró en el distrito de Kavrepalanchok, donde realizaron un estudio para explorar el uso de plantas medicinales, destacando prácticas y recetas tradicionales poco comunes. Durante el estudio, entrevistaron a 32 personas, identificando a 24 como informantes clave debido a su profundo conocimiento de las plantas medicinales locales. Se registraron un total de 116 taxones, de los cuales 101 corresponden a plantas con propiedades medicinales, destacándose familias como *Asteraceae*, *Fabaceae*, *Lamiaceae* y *Zingiberaceae*. Emplearon índices etnobotánicos para evaluar la importancia de cada especie y la concordancia entre los informantes. El factor de consenso informante (Fic) reveló que las plantas utilizadas para tratar la fiebre mostraron la mayor concordancia. Especies como *Calotropis gigantea*, utilizada para afecciones dermatológicas y *Drymaria cordata*, para el tratamiento de la fiebre, exhibieron altos niveles de fidelidad. Del mismo modo, *Mangifera indica* y *Wrightia arborea* fueron valoradas por su eficacia en trastornos gastrointestinales. Este estudio subraya la abundancia de la flora local y el profundo conocimiento tradicional en el uso de plantas medicinales por parte de las comunidades étnicas en las zonas rurales de Nepal. La participación de estas comunidades en la conservación y gestión sostenible de estas especies es crucial. Al

hacerlo, no solo protegen su valioso legado cultural y natural, sino que también promueven el desarrollo sostenible de la biodiversidad y la cultura en estas regiones rurales.

En el Municipio de Dolores Hidalgo, México, Medrano-Guerrero et al. (2023) llevaron a cabo una investigación sobre el uso de plantas medicinales en las comunidades locales. Utilizando entrevistas con 181 residentes, identificaron y registraron las especies de plantas medicinales en herbarios. Aplicaron el concepto de Importancia Relativa (RI) y el Factor de Consenso del Informante (ICF) para analizar los datos recopilados. En total, documentaron 68 especies de plantas pertenecientes a 33 familias, siendo *Asteraceae* la familia más abundante con 14 especies. *Chamaemelum nobile*, *Thymus vulgaris* y *Moringa oleifera* destacaron por tener los valores más altos de RI. Las enfermedades respiratorias, digestivas y musculoesqueléticas mostraron el mayor consenso entre los informantes. Este estudio revela el profundo conocimiento local sobre el uso de plantas medicinales para diversos fines de salud, destacando su importancia en la medicina tradicional y la etnobotánica en la región. Los hallazgos también sugieren posibles aplicaciones prácticas y áreas de investigación futuras en otras comunidades rurales de México.

En la India, investigadores como Prasathkumar et al., (2021) han destacado la diversidad y efectividad de las plantas medicinales tradicionales, las cuales son utilizadas para tratar una amplia variedad de enfermedades sin causar efectos tóxicos significativos. Estas plantas son reconocidas por sus propiedades curativas naturales, abordando desde enfermedades graves como la tuberculosis, cáncer, diabetes mellitus y enfermedades cardíacas, hasta



problemas más comunes como la cicatrización de heridas, asma, faringitis e hipertensión. Su efectividad se atribuye a la presencia de compuestos fitomedicinales bioactivos como alcaloides, flavonoides, taninos y polifenoles, los cuales poseen diversas propiedades farmacológicas beneficiosas. La India se destaca como una reserva abundante de plantas medicinales, con una rica tradición de prácticas herbales que se consideran una tradición viva. Sin embargo, hasta la fecha no se ha realizado un informe exhaustivo sobre las plantas medicinales más importantes y su estado actual en la investigación. Por lo tanto, el objetivo principal ha sido proporcionar una evaluación científica detallada y coherente de los compuestos clave y sus posibles efectos farmacológicos, con el fin de promover el desarrollo futuro de nuevas formas de medicina tradicional basada en evidencias científicas.

## Nacionales

En Perú, el uso de plantas medicinales tiene profundas raíces en las antiguas civilizaciones y continúa siendo practicado hoy en día. La población rural utiliza una amplia variedad de especies reconocidas por sus propiedades curativas y su aplicación en tratamientos tradicionales. La diversidad y el uso de plantas medicinales varían significativamente dependiendo de las regiones (Saldaña-Chafloque et al., 2022).

Según Mostacero- León et al. (2020), la región Libertad se destaca como una de las regiones con mayor registro de especies de plantas medicinales. En su estudio, identificaron un total de 102 especies, siendo el *Peumus boldus* Molina, conocido como "boldo", la más comúnmente utilizada en la región. Las enfermedades tratadas con estas plantas se clasificaron en 8 categorías principales, destacando las del sistema genitourinario

(25,89%), trastornos de la sangre y del sistema inmunológico (16,96%), inflamaciones generales (16,07%) y enfermedades digestivas, infecciosas y parasitarias (14,29%). Las especies registradas se distribuyen en 50 géneros y 38 familias, siendo las más representadas *Lamiaceae* (15%), *Compositae* (6,78%) y *Apiaceae* (5,08%).

En el mismo contexto geográfico, De la Cruz-Castillo et al. (2024) encontraron 56 especies de planta medicinal, distribuidas en géneros y familias. Las familias más representativas por el número de especies son *Asteraceae*, *Lamiaceae*, *Fabaceae* y *Myrtaceae*. Según su Índice de Valor de Uso (IVU), han identificado 24 especies de plantas medicinales más importantes para la población local. Los habitantes de la región enfrentan 62 enfermedades y dolencias, agrupadas en 12 categorías. Las más comunes incluyen problemas del sistema digestivo, gastrointestinal, reproductivo, respiratorio, cardiovascular, urinario, nervioso, y musculoesquelético, además de enfermedades crónicas degenerativas y síntomas generales. La medicina tradicional con las plantas medicinales ha demostrado una efectividad del 100%, curando el 63,5% de las enfermedades reportadas por la población y proporcionando alivio para el 36,5% restante, sin que se registren casos de empeoramiento debido a su consumo.

Otra de las regiones con mayor cantidad de plantas medicinales es Áncash. Durante los años 2019-2020, Rafaile Vilquimiche (2021) reportaron el uso de 70 especies de flora medicinal, distribuidas en 64 géneros y 40 familias, siendo las más representativas las *Asteraceae*, *Lamiaceae*, *Solanaceae*, *Anacardiaceae*, *Boraginaceae* y *Fabaceae*. Identificaron 27 especies de vital importancia según el Índice de Valor de Uso (IVU). Además, mencionaron 34 enfermedades agrupadas en 10 categorías. Los sistemas



más afectados fueron el respiratorio (FCI=0,83), digestivo y gastrointestinal (FCI=0,79), nervioso (FCI=0,78), cardiovascular (FCI=0,78), urinario (FCI=0,78), reproductivo (FCI=0,78), musculoesquelético (FCI=0,77), crónico degenerativas (FCI=0,75), rituales (FCI=0,75) y enfermedades de la piel (FCI=0,69). El uso de plantas medicinales en Áncash demostró una efectividad del 100%, curando el 63,2% de las enfermedades reportadas y aliviando el 36,8% restante, sin registros de empeoramiento. La percepción de mejora en la calidad de vida relacionada con la salud (CVRS) fue del 87,10% de percepción positiva.

Asimismo, en el departamento de Cusco se han documentado 152 plantas con propiedades medicinales. Crisostomo Caccha & Quispe Quispe (2023) se enfocaron en resaltar la efectividad de estas especies. Entre las plantas más utilizadas se encuentran la muña (26%), mula huacatay (22,8%), el orégano (14%), la manzanilla (13,2%), el anís (11,20%), la hierbabuena (8,80%) y el toronjil (4%). Los malestares digestivos más comunes tratados con estas plantas medicinales incluyen la indigestión (26,8%), los cólicos estomacales (20,4%), las úlceras (15,6%), los gases (12,8%), los vómitos (10,8%), la diarrea (7,6%) y el dolor abdominal (6%). La forma de preparación más común es la infusión (77,6%).

Por otro lado, zonas de la sierra del Perú, como Huancavelica, presentan pocos registros de plantas medicinales. Saldaña-Chafloque et al. (2022) han reportado el uso de 13 especies y 10 familias de plantas medicinales empleadas para tratar afecciones del sistema respiratorio, tales como gripe, bronquitis, asma, resfriado, tos, laringitis, faringitis, amigdalitis y neumonía. En Pampas (distrito Huancavelicano), los pobladores andinos mencionan las familias *Anacardiaceae*, *Asteraceae*, *Boraginaceae*,

*Geraniaceae*, *Lamiaceae*, *Myrtaceae*, *Nyctaginaceae*, *Onagraceae*, *Piperaceae* y *Plantaginaceae*. La especie más utilizada en estas terapias es el *Eucalyptus globulus*, con un uso del 69%.

Del mismo modo, en la región de Moquegua, un estudio de Cabrera Meléndez (2023) recolectó solo 61 plantas medicinales, de las cuales 36 fueron confirmadas como medicinales por tres grupos de expertos, mostrando valores de concordancia moderados. Los informantes encuestados individualmente mencionaron el uso de las plantas medicinales y proporcionaron 544 reportes de uso. La familia botánica más representada fue *Asteraceae*. En cuanto al Índice de Importancia Cultural, la chachacoma tuvo el mayor valor (1,27), seguida del *wiraqjalo* (0,71) y la chiñimuña (0,69).

A la fecha, se han registrado 1400 especies de plantas de uso medicinal en casi todo el Perú, las cuales han mantenido su efectividad y continúan siendo aceptadas por aproximadamente el 80% de la población. A pesar de los avances significativos en la medicina convencional, se ha observado un notable aumento en el uso de diversas plantas para tratar enfermedades en general y fortalecer el sistema inmunológico. Este fenómeno subraya la persistente preferencia de una gran parte de la población por las plantas medicinales, una tendencia que se ha intensificado notablemente en los últimos años (Laura Canchari & Jesús Solorzano, 2021).

## Locales

La región San Martín ha promovido el fortalecimiento de cadenas productivas de plantas medicinales con el objetivo de mejorar la calidad de vida de las



comunidades rurales, apoyándose en el uso sostenible de la biodiversidad (SECO, 2011).

En base a ello, Rodríguez (2019) llevó a cabo un estudio sobre el uso de plantas medicinales en 47 personas de 21 comunidades de medicina tradicional en el nororiente de la selva peruana. En su investigación, se identificaron 238 plantas medicinales empleadas por los habitantes de estas comunidades, de las cuales 155 se utilizan individualmente para tratar o prevenir enfermedades. De estas, 193 plantas son utilizadas de manera habitual por los pobladores en las zonas interiores de la región. Las formas de preparación más comunes incluyen infusiones (71,6%), decocciones (38,7%), jugos (8,4%), friegas (6,5%), emplastos y baños (5,8%), y cataplasmas (5,2%). Estas plantas poseen un gran potencial en diversos campos agroindustriales, como la medicina, la cocina, la elaboración de plaguicidas, la etnoveterinaria y la cosmética, entre otros.

En la comunidad Awajún, ubicada en la misma región, Vizcarra et al. (2022) realizaron un estudio sobre el uso de la medicina ancestral basada en plantas medicinales para tratar diversas dolencias. Se identificaron 30 plantas medicinales, de las cuales 20 son nativas y 10 introducidas, utilizadas para el tratamiento de 10 afecciones diferentes. Las plantas con un índice de uso significativo fueron: jengibre (*Zingiber officinale*), uña de gato (*Uncaria tomentosa*), matico (*Piper aduncum*), sacha ajo (*Mansoa alliacea*), limón (*Citrus × limon*), oje (*Ficus insipida*), malva (*Malachra alceifolia*), toé (*Brugmansia suaveolens*), piri piri (*Cyperus articulatus*), y sangre de grado o sangre de drago (*Croton lechleri*). Además, se encontró evidencia en la literatura científica que respalda la relación entre el uso tradicional de estas plantas y su actividad farmacológica, confirmando la eficacia de

las más empleadas por la comunidad Awajún. El estudio subraya la importancia del conocimiento ancestral en el uso de especies tanto nativas como introducidas para el tratamiento de dolencias médicas.

Por otro lado, en Tarapoto, un estudio realizado por Salas et al. (2021) investigó el uso de plantas medicinales en mujeres que han dado a luz. Los resultados indican que el 75% de las parturientas recurren a la medicina tradicional basada en plantas, siendo su uso más frecuente durante el embarazo (38,78%) y en el período posparto (23,19%). Las partes más utilizadas de las plantas fueron el tallo (39,5%) y las hojas (27,8%), con la infusión como el método de preparación predominante (53,6%). Las plantas medicinales más comúnmente empleadas fueron la manzanilla (22%), el anís (17%), la malva (13%) y el apio (12%), generalmente en combinaciones de dos o más plantas. En cuanto a los beneficios percibidos, las plantas medicinales se utilizaron principalmente como analgésicos (40,30% de indicación y 39% de uso), digestivos (25,86% de indicación y 24% de uso), y relajantes (15,59% de indicación y 16% de uso). Se observó una diferencia notable en la indicación y acción como espasmódico (9,51% y 13%, respectivamente) y como antiinflamatorio (8,75% y 5%, respectivamente).

Asimismo, en Juanjuí, Jurado Navarro & Ortega Tucto (2023) realizaron un estudio etnofarmacológico sobre el uso de plantas medicinales para tratar la gastritis en 219 pobladores, utilizando encuestas para recopilar datos. Los resultados indicaron que el 25,6% de los encuestados emplean plátano, el 17,8% sangre de grado, el 13,2% copaiba y matico, el 12,38% cola de caballo, el 9,1% sábila y el 8,2% yuca. Las partes más utilizadas de las plantas fueron la savia (25,6%), las hojas (22,4%), la corteza (14,6%),



el tallo (12,8%), y en menor proporción la raíz, el bálsamo y la resina (8,2%). En cuanto a los métodos de preparación, el 31.1% prefieren las gotas, el 26% las plantas hervidas, el 25,6% optan por la extracción, el 9,1% por extractos, y el 8,2% las utilizan machacadas. En conclusión, las plantas medicinales más comunes para tratar la gastritis fueron el plátano y la sangre de grado, siendo la savia y las hojas las partes más empleadas, principalmente en forma de gotas y hervidas.

## Fundamentación teórica

### Medicina tradicional

La OMS define la medicina tradicional como un conjunto de prácticas, conocimientos y creencias relacionadas con la salud. Incluye el uso de plantas, animales, minerales, terapias espirituales, técnicas manuales y ejercicios, aplicados de manera individual o combinada para mantener el bienestar, así como para tratar, diagnosticar y prevenir enfermedades (World Health Organization, 2002).

La Medicina Tradicional es un conjunto de conocimientos y prácticas que han existido desde los comienzos de la humanidad y que las comunidades han transmitido de generación en generación. Este sistema de salud, basado en métodos tradicionales, se considera una alternativa valiosa que puede complementar y mejorar las terapias convencionales, lo que está impulsando una creciente demanda para su reconocimiento y legitimación (Proaño et al., 2024).

La Medicina Tradicional tiene dos roles principales: en primer lugar, ofrece una

alternativa competitiva a la Medicina Oficial u Occidental en el tratamiento y prevención de enfermedades; en segundo lugar, actúa como una fuente valiosa para guiar investigaciones que buscan desarrollar nuevos medicamentos o explorar aplicaciones inéditas para terapias no convencionalmente aceptadas (Lopez Austin, 2022).

Es crucial entender que la Medicina Tradicional no es simplemente una práctica empleada por un grupo específico, sino que forma parte integral de un sistema cultural. Dentro de este sistema, se utiliza una variedad de representaciones y prácticas que no solo provienen de la medicina misma, sino también de un conjunto más amplio de conocimientos. Estos saberes continuamente redefinen el sentido, significado y uso de la Medicina Tradicional (Jiménez González et al., 2021).

La Organización Mundial de la Salud (OMS) informa que el 80% de las personas en numerosos países utilizan la medicina tradicional para cubrir sus necesidades básicas de atención médica. Asimismo, cerca del 85% de las prácticas de medicina tradicional emplean extractos de plantas (OMS, 2023).

### Las plantas medicinales en el tratamiento de enfermedades

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2023), una planta medicinal se entiende como cualquier especie vegetal que contiene sustancias útiles para fines terapéuticos o cuyos principios activos pueden ser utilizados para desarrollar nuevos medicamentos. El uso de plantas medicinales es una práctica antigua, que se remonta a tiempos prehistóricos, cuando estas plantas eran fundamentales para el tratamiento de enfermedades. La naturaleza ha brindado no



solo alimentos y refugio, sino también recursos esenciales para la curación.

Se calcula que alrededor del 60% de la población mundial recurre a medicamentos tradicionales, y en varios países, estos remedios están integrados en los sistemas de salud públicos. Las plantas medicinales, que se obtienen de la recolección de especies silvestres o del cultivo de variedades domésticas, son un tratamiento común en la medicina tradicional y complementaria en todo el mundo. Muchas comunidades dependen de estos productos naturales no solo para tratamientos médicos, sino también para fines culturales y alimentarios (Magaña et al., 2010).

En áreas rurales, el uso práctico de plantas medicinales para tratar diversas enfermedades es bastante común. Esta valiosa riqueza biológica y cultural debe ser documentada y validada a través de estudios etnofarmacológico para preservar y comprender mejor estos conocimientos tradicionales (Aguaiza & Simbaina, 2021).

### Plantas medicinales más frecuentes

En un estudio realizado en el pueblo de Weenhayek, en la provincia de Gran Chaco en Bolivia, se identificaron 66 especies botánicas distribuidas en 33 familias. La familia más abundante fue Fabaceae, que representó el 14% de las especies, mientras que Aristolochiaceae y Capparidaceae fueron las menos numerosas, con un 5% cada una. Además, el 20% de las especies se emplean para tratar diversas enfermedades (Toledo, 2020).

Las enfermedades más comunes detectadas en la zona incluyen aquellas que afectan el sistema respiratorio, el sistema digestivo y las enfermedades dermatológicas (De la Cruz Castillo & Mostacero León, 2019).

Además, un estudio en el sur de Brasil destaca que la población rural tiene una fuerte conexión cultural con el uso de plantas medicinales, lo que resalta la importancia de que los profesionales que trabajan con estas comunidades se adapten a su entorno.

El estudio identifica 51 plantas medicinales empleadas para aliviar una variedad de síntomas y enfermedades. La mayoría de estas plantas están relacionadas con el sistema digestivo (19), respiratorio (13), endocrino (8), la hipertensión (7) y el tratamiento de enfermedades infecciosas (6). Entre las 10 plantas más utilizadas, ocho tienen respaldo científico que valida su efectividad, lo que indica una importante relación entre el conocimiento popular y la ciencia (Gonzalez et al., 2023).

En dos comunidades andinas situadas a diferentes altitudes en Bolivia y Perú, se documentaron 140 plantas medicinales empleadas para tratar diversas enfermedades. Los usos más comunes se registraron para problemas gastrointestinales (17%), del sistema nervioso (14%), respiratorios (14%), urológicos (13%) y dermatológicos (8%) (Pekova et al., 2023).

El uso de plantas medicinales en el cuidado de la salud de la población resalta la importancia de un intercambio continuo de conocimientos desde una perspectiva interdisciplinaria. Esto es esencial para fortalecer las acciones en el tratamiento de enfermedades en los ciudadanos de áreas rurales (Sandoval, 2013).

### Enfermedades y plantas asociadas

Las plantas medicinales han sido utilizadas a lo largo de la historia para tratar diversas enfermedades, reflejando un profundo conocimiento ancestral en el cuidado de la salud. Por ejemplo, para afecciones digestivas, especies como *Psidium guajava* y



*Andrographis paniculata* son valoradas por sus propiedades que ayudan a regular la función intestinal y aliviar la inflamación. En el ámbito respiratorio, *Lawsonia inermis* y *Andrographis paniculata* se destacan por sus efectos expectorantes y antiinflamatorios, siendo útiles en el tratamiento de tos y bronquitis. Asimismo, para problemas dermatológicos, plantas como *Cleome viscosa* y *Momordica charantia* son utilizadas para calmar irritaciones y tratar el acné, gracias a sus características antiinflamatorias. Este uso de la biodiversidad no solo refleja un vínculo cultural con la naturaleza, sino que también ha comenzado a ser validado por la ciencia moderna, que reconoce la eficacia de muchas de estas especies. Sin embargo, la pérdida de biodiversidad y la modernización presentan desafíos para la continuidad de estas prácticas, lo que resalta la importancia de preservar este conocimiento y explorar su integración en la medicina contemporánea (Lopez Austin, 2022).

A continuación, se presenta una lista de las plantas más comunes y utilizadas para el tratamiento de diversas enfermedades:

Problemas respiratorios	Tomillo	<i>Thymus vulgaris</i>	Antiséptico, expectorante
Hipertensión	Ajo	<i>Allium sativum</i>	Vasodilatador, reduce la presión arterial
Diabetes	Canela	<i>Cinnamomum verum</i>	Mejora la sensibilidad a la insulina
Inflamación	Cúrcuma	<i>Curcuma longa</i>	Antiinflamatorio, antioxidante
Problemas digestivos	Manzanilla	<i>Matricaria chamomilla</i>	Antiinflamatoria, carminativa
Acné	Árbol de té	<i>Melaleuca alternifolia</i>	Antiséptico, antiinflamatorio
Colesterol alto	Alcachofa	<i>Cynara scolymus</i>	Hipolipemiente, mejora la función hepática
Resfriados frecuentes	Equinácea	<i>Echinacea purpurea</i>	Estimula el sistema inmunológico
Cansancio	Ginseng	<i>Panax ginseng</i>	Adaptógeno, aumenta la energía

Enfermedad	Planta medicinal	Nombre científico	Propiedades
Resfriado	Eucalipto	<i>Eucalyptus globulus</i>	Antiinflamatorio, expectorante
Gripe	Jengibre	<i>Zingiber officinale</i>	Antiviral, antiinflamatorio
Ansiedad	Valeriana	<i>Valeriana officinalis</i>	Sedante, ansiolítico
Insomnio	Pasiflora	<i>Passiflora incarnata</i>	Calmante, mejora la calidad del sueño
Digestión lenta	Menta	<i>Mentha piperita</i>	Digestiva, alivia cólicos
Dolor de cabeza	Sauce blanco	<i>Salix alba</i>	Analgésico, antiinflamatorio
Infecciones urinarias	Arándano rojo	<i>Vaccinium macrocarpon</i>	Antibacteriano, previene infecciones
Estrés	Lavanda	<i>Lavandula angustifolia</i>	Relajante, reduce la ansiedad
Problemas menstruales	Salvia	<i>Salvia officinalis</i>	Regula el ciclo menstrual



# Resultados

La siguiente información se basa en testimonios recopilados de comuneros y conocedores de las plantas medicinales del pueblo originario Shawi. Este conocimiento ancestral, transmitido de generación en generación, resalta el valor de la medicina tradicional en la comunidad.

## Importancia de la supervisión médica

Es fundamental destacar que no nos hacemos responsables por el uso que se pueda dar a esta información. Se recomienda encarecidamente que cualquier tratamiento relacionado con la medicina tradicional sea supervisado por un

médico o un experto en plantas medicinales. Esta práctica asegura tanto la efectividad como la seguridad de los tratamientos basados en este conocimiento.

Para caracterizar cada una de las plantas, la información la estructuraremos de la siguiente manera:

Nombre botánico de la planta.

Familia de las plantas.

- Propiedades curativas
- Uso tradicional
- Preparaciones y aplicaciones tradicionales
- Precauciones y consideraciones



# *Zingiber officinale*

## Ajengibre o Ajingibre

**Nombre científico:** *Zingiber officinale*

**Familia:** Zingiberaceae

El jengibre (*Zingiber officinale*) es una planta que se ha utilizado con fines medicinales y culinarios durante siglos en diversas partes del mundo y en la comunidad Shawi no es la excepción en uso de diversas formas. Se le atribuyen una variedad de propiedades beneficiosas para la salud, y se utiliza principalmente por sus efectos antiinflamatorios y digestivos, tales como el alivio de las náuseas y vómitos.

Aquí se ofrece una descripción detallada sobre sus propiedades curativas y su uso tradicional en el Pueblo Originario Shawi.

### **Propiedades curativas del jengibre**

#### **Propiedades digestivas**

**Mejora la digestión:** El jengibre estimula la producción de jugos gástricos y enzimas digestivas, facilitando la digestión y aliviando la indigestión y los gases.

**Prevención de náuseas y vómitos:** Es conocido por su eficacia en la prevención y tratamiento de náuseas, incluyendo las causadas por el mareo, el embarazo y la quimioterapia.



### **Propiedades anti-inflamatorias y analgésicas**

**Reducción de la inflamación:** Los compuestos antiinflamatorios del jengibre, como el gingerol, ayudan a reducir la inflamación y el dolor asociado con condiciones inflamatorias como la artritis.

**Alivio del dolor:** Se utiliza para aliviar dolores musculares y articulares, así como dolores menstruales.

### **Propiedades antioxidantes**

**Protección celular:** El jengibre contiene antioxidantes que protegen las células del daño causado por los radicales libres, reduciendo el riesgo de enfermedades crónicas.

### **Propiedades antimicrobianas y antisépticas**

**Combate infecciones:** Tiene propiedades antimicrobianas que ayudan a combatir infecciones bacterianas y fúngicas, tanto internas como externas.

### **Propiedades respiratorias**

**Alivio de problemas respiratorios:** Se utiliza para tratar resfriados, gripes y congestión, ayudando a despejar las vías respiratorias y reducir la tos.

### **Usos tradicionales de la comunidad originaria Shawi**

Utilizan el jengibre de diversas maneras debido a sus amplias propiedades curativas. A continuación, se detallan algunos de estos usos tradicionales:

### **Preparaciones y aplicaciones tradicionales**

#### **Infusión de jengibre para problemas digestivos y respiratorios**

Ingredientes:

- 1-2 rodajas de rizoma de jengibre fresco
- 1 taza de agua caliente
- Miel y limón al gusto (opcional)

Preparación:

- Se corta el rizoma de jengibre en rodajas finas.
- Se añaden las rodajas de jengibre a una taza de agua caliente.
- Se deja reposar durante 10-15 minutos.
- Se puede añadir miel y limón al gusto para mejorar el sabor.

Esta infusión se bebe para aliviar problemas digestivos, prevenir náuseas y tratar resfriados y gripes.

#### **Cataplasma de jengibre para dolores musculares y articulares**

Ingredientes:

- Rizoma de jengibre fresco
- Un paño limpio

Preparación:

- Se machaca el rizoma de jengibre fresco hasta obtener una pasta.
- Se aplica la pasta de jengibre sobre la zona afectada.
- Se cubre con un paño limpio y se deja actuar durante 20-30 minutos.

Esta cataplasma se utiliza para aliviar dolores musculares, articulares y menstruales.

#### **Aceite de jengibre para masajes**

Ingredientes:

- Rizoma de jengibre fresco
- Aceite de coco o aceite de oliva

Preparación:

- Se ralla el rizoma de jengibre fresco.
- Se mezcla con aceite de coco o aceite de oliva.
- La mezcla se calienta suavemente para que el jengibre infunda el aceite.
- Se cuela y se almacena en un frasco de vidrio.

Este aceite se utiliza para masajes terapéuticos para aliviar el dolor y la inflamación.



### **Precauciones y consideraciones**

Aunque el jengibre es generalmente seguro para la mayoría de las personas, es importante usarlo con moderación. En grandes cantidades, puede causar efectos secundarios como acidez estomacal y diarrea. Las personas con condiciones médicas específicas, como trastornos hemorrágicos o problemas de vesícula biliar,

deben consultar a un profesional de la salud antes de usar jengibre medicinalmente.

El jengibre es una planta medicinal valiosa con una amplia gama de aplicaciones terapéuticas. Su uso por refleja su importancia en la medicina tradicional y su capacidad para tratar diversas condiciones de salud de manera natural y efectiva.



# *Jatropha* *gossypifolia*

## Piñón Colorado

**Nombre científico:** *Jatropha gossypifolia*

**Familia:** Euphorbiaceae

La *Jatropha gossypifolia*, comúnmente conocida como piñón colorado es una planta que tiene diversos usos, tanto en la medicina como el caso de los shawi. Aunque su uso no es tan ampliamente reconocido ni respaldado por la investigación científica en comparación con otras plantas medicinales.

La *Jatropha gossypifolia* es un arbusto de la familia Euphorbiaceae que puede alcanzar hasta 3 metros de altura. Tiene hojas palmeadas de color verde oscuro a púrpura, flores pequeñas de color rojo o púrpura y frutos capsulares que contienen semillas oleaginosas. La planta produce un látex blanco que se utiliza en diversas preparaciones medicinales.

### **Propiedades curativas del piñón colorado**

#### **Propiedades anti-inflamatorias y analgésicas**

**Reducción de la inflamación:** Las hojas y el látex del piñón colorado son conocidos por sus propiedades anti-inflamatorias, siendo utilizados para tratar hinchazones y dolores asociados con artritis y otras condiciones inflamatorias.



**Alivio del dolor:** Las preparaciones tópicas de esta planta se utilizan para aliviar el dolor muscular, articular y de lesiones.

### Propiedades antimicrobianas y antisépticas

**Tratamiento de infecciones:** El látex y las hojas tienen propiedades antimicrobianas que ayudan a combatir infecciones bacterianas y fúngicas, promoviendo la cicatrización de heridas y quemaduras.

**Cicatrización de heridas:** El látex se aplica directamente sobre heridas para acelerar su curación y prevenir infecciones.

### Propiedades laxantes y purgativas

**Tratamiento del estreñimiento:** Las hojas y el látex se utilizan como laxantes naturales para aliviar el estreñimiento, aunque deben usarse con precaución debido a su potencia.

### Propiedades antiparasitarias

**Eliminación de parásitos intestinales:** Las preparaciones a base de hojas o látex se usan tradicionalmente para tratar infestaciones de parásitos intestinales.

### Propiedades hemostáticas

**Control de hemorragias:** El látex se utiliza para detener hemorragias externas debido a sus propiedades coagulantes.

### Usos tradicionales por las comunidades nativas en Perú

Las comunidades nativas de Perú, como los Asháninka, Shipibo-Conibo y Quechua, emplean el piñón colorado de diversas maneras debido a sus amplias propiedades curativas.

A continuación, se describen algunos de estos usos tradicionales:

## Preparaciones y aplicaciones tradicionales

### Cataplasma anti-inflamatorio y analgésico

Ingredientes:

- Hojas frescas de piñón colorado
- Un paño limpio

Preparación:

- Se machacan las hojas frescas hasta obtener una pasta.
- Se aplica la pasta sobre la zona inflamada o dolorida.
- Se cubre con un paño limpio y se deja actuar durante 20-30 minutos.

Esta cataplasma se utiliza para reducir la inflamación y aliviar el dolor.

### Ungüento antimicrobiano y cicatrizante

Ingredientes:

- Látex de piñón colorado
- Aceite de coco o aceite de oliva

Preparación:

- Se mezcla el látex del piñón colorado con aceite de coco o aceite de oliva para crear un ungüento.
- Se aplica el ungüento sobre heridas, cortes y quemaduras para promover la cicatrización y prevenir infecciones.

### Infusión laxante (con precaución)

Ingredientes:

- Hojas frescas de piñón colorado
- Agua caliente

Preparación:

- Se hierven las hojas en agua para preparar una infusión.
- Se bebe en pequeñas cantidades para aliviar el estreñimiento.

Esta preparación debe ser realizada con extrema precaución debido a la potencia del piñón colorado.



## **Decocción para parásitos intestinales**

### Ingredientes

- Hojas frescas de piñón colorado
- Agua

### Preparación

- Se hierven las hojas en agua para preparar una decocción.
- Se consume en dosis controladas para tratar infestaciones de parásitos intestinales.

## **Precauciones y consideraciones**

La *Jatropha gossypifolia* es una planta poderosa con propiedades medicinales significativas, pero también puede ser tóxica si no se utiliza correctamente. El látex y las semillas, en particular, contienen compuestos que pueden causar efectos adversos graves si se consumen sin el procesamiento adecuado. En caso quisieran consumir por la información que estamos brindando debe ser bajo la guía de un profesional de la salud o un conocedor de plantas medicinales.

El piñón colorado es una planta medicinal versátil y valiosa en la medicina tradicional del Pueblo Originario Shawi. Su uso extenso y variado refleja su importancia en el tratamiento de diversas condiciones de salud de manera natural y efectiva.



# Tagetes erecta

## Rosa Sisa

**Nombre científico:** *Tagetes erecta*

**Familia:** Asteráceas

La "rosa sisa" es un nombre común para la planta conocida científicamente como "*Tagetes erecta*". Es una planta originaria de Asia que es apreciada por sus flores grandes y coloridas. Las flores de la rosa sisa pueden ser de diversos colores, como rojo, amarillo, naranja, blanco y rosa, y tienen forma de trompeta.

En los caseríos de la comunidad Shawi, La Rosa Sisa es valorada tanto por sus usos medicinales como por su importancia cultural en diversas ceremonias y rituales. Aquí se describen algunos de estos usos tradicionales:

### Propiedades y usos medicinales

#### Propiedades digestivas

**Mejora la digestión:** Las infusiones de las flores de Rosa Sisa se preparan para tratar problemas digestivos como indigestión, cólicos y flatulencias. Las comunidades suelen hervir las flores y beber el té resultante después de las comidas para facilitar la digestión.

**Estimulante del apetito:** Se administra a personas que sufren de pérdida de apetito para estimular el hambre y mejorar la nutrición.



### Propiedades antihelmínticas

**Eliminación de parásitos intestinales:** Las comunidades indígenas utilizan decocciones de las flores y hojas de Rosa Sisa para tratar infestaciones de parásitos intestinales. Los remedios se toman internamente para limpiar el sistema digestivo de gusanos y otros parásitos.

### Propiedades antiinflamatorias y analgésicas

**Alivio de dolor e inflamación:** Las hojas frescas de Rosa Sisa se machacan y se aplican como cataplasmas en áreas inflamadas o doloridas, como las articulaciones afectadas por la artritis o los músculos doloridos. Este uso tópico ayuda a reducir la inflamación y a aliviar el dolor.

**Tratamiento de dolores reumáticos:** Los ancianos de la comunidad usan cataplasmas de Rosa Sisa para aliviar dolores reumáticos y artríticos, especialmente durante los fríos meses andinos.

### Propiedades antimicrobianas y antisépticas

**Cicatrización de heridas:** Las hojas y flores se utilizan para preparar infusiones o pastas que se aplican directamente sobre heridas y cortes para promover la cicatrización y prevenir infecciones.

**Tratamiento de infecciones cutáneas:** Las compresas de Rosa Sisa se utilizan para tratar infecciones de la piel, ayudando a limpiar y sanar áreas afectadas.

### Propiedades calmantes

**Efecto sedante y calmante:** Las infusiones de Rosa Sisa se utilizan para calmar el sistema nervioso, aliviando el estrés, la ansiedad y el insomnio. Esta propiedad es especialmente valorada durante rituales de sanación y en situaciones de gran estrés comunitario.

### Preparaciones tradicionales

#### Infusión digestiva

Ingredientes:

- 1 cucharada de flores secas de Rosa Sisa
- 1 taza de agua caliente

Preparación:

- Las flores secas se añaden a una taza de agua caliente.
- Se deja reposar la mezcla durante 10-15 minutos.
- Luego se cuela y se bebe la infusión, generalmente después de las comidas para mejorar la digestión.

#### Cataplasma antiinflamatoria

Ingredientes:

- Flores frescas de Rosa Sisa
- Un paño limpio

Preparación:

- Las flores frescas se machacan hasta obtener una pasta.
- La pasta se aplica sobre la zona inflamada o dolorida.
- Se cubre con un paño limpio y se deja actuar durante 20-30 minutos.
- Este proceso se repite dos veces al día hasta que se alivie el dolor o la inflamación.

#### Tintura de rosa sisa

Ingredientes:

- Flores frescas de Rosa Sisa
- Alcohol de alta graduación (como vodka)

Preparación:

- Las flores frescas se lavan y cortan en trozos pequeños.
- Se colocan en un frasco de vidrio y se cubren con alcohol.



- El frasco se tapa bien y se deja reposar en un lugar oscuro y fresco durante 4-6 semanas, agitando ocasionalmente.
- Después de este período, la tintura se cuela y se almacena en un frasco de vidrio oscuro.
- Se toma unas gotas diluidas en agua para obtener sus beneficios calmantes y antimicrobianos.

La Rosa Sisa es una planta multifacética que desempeña un papel importante en la medicina tradicional del Pueblo originario Shawi. Su uso extenso y variado refleja su valor cultural y medicinal, contribuyendo significativamente al bienestar y la salud de esta.



# *Petiveria alliacea*

## Mucura

**Nombre científico:** *Petiveria alliacea*

**Familia:** Phytolaccaceae

El nombre "*Petiveria alliacea*" cuyo nombre común es "mucura" se refiere a una planta perenne conocida también como anamú, guineo o tipí. Es originaria de las regiones tropicales de América Central y del Sur y se ha utilizado en diversas culturas por sus presuntas propiedades medicinales.

Se le han atribuido propiedades antiinflamatorias, antifúngicas, antiparasitarias y antitumorales, aunque la evidencia científica en torno a estas afirmaciones es limitada y se necesita más investigación para respaldar sus efectos terapéuticos. se usa para hacer té, decocciones o extractos para tratar afecciones como la artritis, problemas digestivos, fiebre, baños de florecimiento, dolores menstruales y se considera un estimulante del sistema inmunológico.

En los shawi se usa principalmente para baños contra el mal ojo, baños de limpieza y como manifiestan en los caseríos también sirve para cortar la menstruación.

### **Usos tradicionales de la comunidad originaria Shawi**

El uso de la planta medicinal de la mucura de diversas maneras debido a sus amplias propiedades curativas. A continuación, se describen algunos de estos usos tradicionales:



## **Preparaciones y aplicaciones tradicionales**

### **Infusión antimicrobiana y antiinflamatoria**

#### Ingredientes:

- Hojas frescas o secas de mucura
- Agua caliente

#### Preparación:

- Se añaden las hojas de mucura a una taza de agua caliente.
- Se deja reposar durante 10-15 minutos.
- Se cuela y se bebe la infusión para tratar infecciones, reducir la inflamación y fortalecer el sistema inmunológico.

### **Cataplasma para dolores musculares y articulares**

#### Ingredientes:

- Hojas frescas de mucura
- Un paño limpio

#### Preparación:

- Se machacan las hojas frescas hasta obtener una pasta.
- Se aplica la pasta sobre la zona dolorida o inflamada.
- Se cubre con un paño limpio y se deja actuar durante 20-30 minutos.

Esta cataplasma se utiliza para aliviar el dolor muscular y articular.

### **Decocción para parásitos intestinales**

#### Ingredientes:

- Raíces de mucura
- Agua

#### Preparación:

- Se hierven las raíces en agua para preparar una decocción.
- Se consume en dosis controladas para tratar infestaciones de parásitos intestinales.

### **Baño de hierbas para fortalecer el sistema inmunológico**

#### Ingredientes:

- Hojas frescas de mucura
- Agua

#### Preparación:

- Se hierven las hojas en una cantidad suficiente de agua.
- Se deja enfriar la decocción y se utiliza como baño para fortalecer el sistema inmunológico y prevenir enfermedades.

### **Baño de limpieza contra el mal de ojo**

#### Ingredientes:

- Hojas frescas de mucura
- Agua

#### Preparación:

- Se hierven las hojas en una cantidad suficiente de agua.
- Se deja enfriar y se utiliza el agua para bañarse, enfocándose en limpiar la cabeza y el cuerpo.

### **Precauciones y consideraciones**

Aunque la mucura es una planta medicinal valiosa, su uso debe ser moderado y supervisado, especialmente en mujeres embarazadas o lactantes, y en personas con condiciones médicas específicas. Es recomendable consultar a un profesional de la salud o un conocedor de plantas medicinales antes de iniciar cualquier tratamiento con mucura.

La Mucura es una planta medicinal multifacética que juega un papel importante en la medicina tradicional de los pueblos originarios de Perú. Su amplia gama de aplicaciones terapéuticas y espirituales refleja su valor en el tratamiento de diversas condiciones de salud de manera natural y efectiva.



# *Grias neuberthii*

## MacBr

### Sacha mango

**Nombre científico:** *Grias neuberthii* MacBr

**Familia:** Lecythidaceae

El término "Sacha mango" se refiere comúnmente a la planta conocida como *Grias* peruviiana, que es nativa de América del Sur, en particular de la región amazónica de Perú. Esta planta es apreciada por su fruto, que se asemeja a un mango en cuanto a su forma y tamaño, pero no está relacionado con el mango tropical común. El Sacha mango produce frutos de color amarillo o naranja que tienen un sabor dulce y agradable, aunque pueden variar en sabor dependiendo de la madurez y las condiciones de crecimiento. Los frutos se consumen frescos y son una fuente de alimento en algunas comunidades locales en la Amazonía peruana. La planta también tiene usos tradicionales en la medicina herbal y en la fabricación de artesanías. Para el caso específico de los shawi, han utilizado el sachá mango de diversas maneras debido a sus propiedades medicinales y nutritivas. A continuación, se detallan algunos de estos usos tradicionales:



## Propiedades curativas del sacha mango

### Propiedades antioxidantes

**Protección celular:** Las semillas y la pulpa del sacha mango contienen antioxidantes que protegen las células del daño causado por los radicales libres, reduciendo el riesgo de enfermedades crónicas.

### Propiedades antiinflamatorias

**Reducción de la inflamación:** Las hojas y la corteza del sacha mango se utilizan para tratar inflamaciones y dolores asociados con artritis y otras condiciones inflamatorias.

### Propiedades antimicrobianas

**Tratamiento de infecciones:** Extractos de las hojas y corteza tienen propiedades antimicrobianas que ayudan a combatir infecciones bacterianas y fúngicas.

### Propiedades analgésicas

**Alivio del dolor:** Las preparaciones de las hojas y corteza se utilizan para aliviar dolores musculares y articulares.

### Propiedades digestivas

**Mejora de la digestión:** Las semillas y la pulpa del sacha mango son consumidas para mejorar la digestión y tratar problemas digestivos leves.

**Calma la diarrea:** Las hojas y la pulpa del sacha mango se utilizan tradicionalmente para calmar la diarrea y aliviar malestares gastrointestinales.

### Propiedades nutritivas

**Fuente de nutrientes:** Las semillas comestibles del sacha mango son una fuente rica de proteínas, grasas saludables y minerales esenciales, lo que contribuye a la nutrición general.

## Preparaciones y aplicaciones tradicionales

### Infusión antiinflamatoria y analgésica

Ingredientes:

- Hojas frescas o secas de sacha mango
- Agua caliente

Preparación:

- Se añaden las hojas a una taza de agua caliente.
- Se deja reposar durante 10-15 minutos.
- Se cuela y se bebe la infusión para tratar inflamaciones y aliviar el dolor.

### Cataplasma para dolores musculares y articulares

Ingredientes:

- Hojas frescas de sacha mango
- Un paño limpio

Preparación:

- Se machacan las hojas frescas hasta obtener una pasta.
- Se aplica la pasta sobre la zona dolorida o inflamada.
- Se cubre con un paño limpio y se deja actuar durante 20-30 minutos.

Esta cataplasma se utiliza para aliviar dolores musculares y articulares.

### Decocción antimicrobiana

Ingredientes:

- Corteza de sacha mango
- Agua

Preparación:

- Se hierve la corteza en agua para preparar una decocción.
- Se utiliza la decocción para lavar heridas y prevenir infecciones.



### **Consumo nutritivo de semillas**

Ingredientes:

- Semillas de sacha mango

Preparación:

- Las semillas se pueden consumir crudas o tostadas.
- Se utilizan como complemento nutricional debido a su alto contenido de proteínas y grasas saludables.

### **Tratamiento digestivo**

Ingredientes:

- Pulpa de frutos de sacha mango

Preparación:

- Se consume la pulpa fresca del fruto para mejorar la digestión y tratar problemas digestivos leves.

### **Precauciones y consideraciones**

El sacha mango es generalmente seguro para su consumo y uso medicinal. Sin embargo, como con cualquier planta medicinal, es importante usarla con moderación y bajo la guía de un profesional de la salud o un conocedor de plantas medicinales, especialmente si se tiene alguna condición médica preexistente o se está tomando medicación. El Sacha Mango es una planta medicinal valiosa y nutritiva. Su amplia gama de aplicaciones terapéuticas y nutricionales refleja su importancia en el tratamiento de diversas condiciones de salud de manera natural y efectiva.



# Cyperus articulatus

## Piri piri

**Nombre científico:** *Cyperus articulatus*

**Familia:** Solanáceas

El piri piri (*Cyperus articulatus*) es una planta multiuso en el uso tradicional de los Shawi. Confundido por el Yahuar piri piri en nuestra sociedad. Al piri piri le atribuyen diversas propiedades curativas y es una planta de gran importancia cultural y espiritual en la comunidad shawi.

### Propiedades curativas del piri piri

#### Propiedades antiinflamatorias

**Reducción de la inflamación:** El Piri Piri se utiliza para tratar inflamaciones internas y externas, proporcionando alivio en casos de artritis, reumatismo y otras condiciones inflamatorias.

#### Propiedades digestivas

**Mejora de la digestión:** Se utiliza para tratar problemas digestivos, como la indigestión, el malestar estomacal y la diarrea, promoviendo una digestión saludable.





### Propiedades analgésicas

**Alivio del dolor:** Los rizomas de la planta se emplean para aliviar diversos tipos de dolor, incluidos dolores musculares y de cabeza.

### Propiedades diuréticas

**Eliminación de líquidos:** Se utiliza para promover la eliminación de líquidos del cuerpo, siendo útil en el tratamiento de edemas y para limpiar el sistema urinario.

### Propiedades antisépticas

**Prevención de infecciones:** El Piri Piri tiene propiedades antisépticas que ayudan a prevenir y tratar infecciones, especialmente en heridas y cortes.

### Propiedades espirituales

**Uso en rituales:** El Piri Piri tiene un papel importante en los rituales y prácticas espirituales de muchas comunidades amazónicas, siendo utilizado en baños y limpiezas para proteger contra energías negativas y fortalecer el espíritu.

### Preparaciones y aplicaciones tradicionales

#### Infusión para problemas digestivos y alivio del dolor

Ingredientes:

- Rizomas frescos o secos de Piri Piri
- Agua caliente

Preparación:

- Se añaden los rizomas a una taza de agua caliente.
- Se deja reposar durante 10-15 minutos.
- Se cuela y se bebe la infusión para mejorar la digestión y aliviar el dolor.

#### Cataplasma para inflamaciones y dolor muscular

Ingredientes:

- Rizomas frescos de Piri Piri

- Un paño limpio

Preparación:

- Se machacan los rizomas frescos hasta obtener una pasta.
- Se aplica la pasta sobre la zona inflamada o dolorida.
- Se cubre con un paño limpio y se deja actuar durante 20-30 minutos.

Esta cataplasma se utiliza para reducir la inflamación y aliviar el dolor muscular.

#### Decocción diurética y antiséptica

Ingredientes:

- Rizomas de Piri Piri
- Agua

Preparación:

- Se hierven los rizomas en agua para preparar una decocción.
- Se consume la decocción en dosis controladas para promover la eliminación de líquidos y prevenir infecciones urinarias.

#### Baños de limpieza y protección espiritual

Ingredientes:

- Rizomas frescos de Piri Piri
- Agua

Preparación:

- Se hierven los rizomas en una cantidad suficiente de agua.
- Se deja enfriar y se utiliza el agua para bañarse, enfocándose en limpiar la cabeza y el cuerpo.

Estos baños se realizan para eliminar energías negativas, proteger contra el mal de ojo y fortalecer el espíritu.



### **Aplicación tópica de gotas de tallo**

Preparación y Aplicación:

- Se utilizan las gotas extraídas del tallo fresco de Piri Piri.
- Estas gotas se aplican directamente en los ojos afectados por conjuntivitis.

La acción antimicrobiana y antiinflamatoria de la planta ayuda a aliviar la inflamación y a combatir la infección ocular.

### **Inspiración en la iconografía de pinturas Mocaguas**

En la cosmología y la iconografía de las culturas amazónicas, como la de los Shipibo-Conibo y Shawi, el Piri Piri no solo es una planta medicinal, sino que también tiene un significado simbólico y espiritual profundo.

La inspiración para las pinturas y los diseños tradicionales de mocaguas (telas decoradas con motivos geométricos) muchas veces incluye representaciones estilizadas de plantas medicinales como el Piri Piri. Estas representaciones no solo son decorativas, sino que también pueden transmitir conocimientos sobre el uso y la importancia de estas plantas en la sanación física y espiritual.

### **Importancia cultural y espiritual**

El Piri Piri, además de sus propiedades medicinales, juega un papel crucial en la cosmovisión y la práctica espiritual de las comunidades amazónicas. Se considera una planta sagrada que no solo cura el cuerpo físico, sino que también protege y fortalece el espíritu. Los diseños y las representaciones del Piri Piri en las artes visuales, como las mocaguas, reflejan esta conexión profunda entre la naturaleza, la sanación y la espiritualidad en las culturas indígenas.

### **Precauciones y consideraciones**

Aunque el uso del Piri Piri para tratar la conjuntivitis y otras condiciones oculares es

conocido en la medicina tradicional, siempre es recomendable usarlo bajo la guía de un conocedor de plantas medicinales o un profesional de la salud, especialmente en casos de problemas oculares graves. Además, es esencial respetar y valorar el conocimiento cultural y espiritual asociado con el Piri Piri y otras plantas medicinales utilizadas por las comunidades indígenas.

El Piri Piri representa un ejemplo significativo de cómo las plantas no solo proporcionan remedios físicos, sino que también enriquecen y mantienen las tradiciones culturales y espirituales de los pueblos originarios amazónicas, transmitiendo saberes ancestrales a través de generaciones.



# *Taraxacum officinale W.*

## El Diente de León Rojo - Irucapi

**Nombre científico:** *Taraxacum officinale W.*

**Familia:** Asteraceae

El Diente de León Rojo es una planta que también se utiliza – fuera de la comunidad. El irucapi es una planta poco estudiada desde el punto de vista de sus propiedades medicinales, pero los moradores Shawi dan fe de su importancia en este aspecto y, está claro que siglos de experimentación empírica han logrado identificar esas importantes ventajas para el cuidado y protección de su población. Propiedades Medicinales del Diente de León Rojo.

### **Propiedades antioxidantes**

Las partes aéreas de la planta contienen antioxidantes que ayudan a proteger las células del daño oxidativo.

### **Propiedades antiinflamatorias**

Se utiliza tradicionalmente para reducir la inflamación y aliviar el dolor.



### **Propiedades diuréticas**

Ayuda a aumentar la producción de orina, lo que puede ser útil en el tratamiento de condiciones como la retención de líquidos y la hipertensión.

### **Propiedades antimicrobianas**

Algunos estudios sugieren que ciertos compuestos de la planta pueden tener actividad antimicrobiana contra bacterias y hongos.

### **Propiedades digestivas**

Tradicionalmente se usa para mejorar la digestión y aliviar problemas gastrointestinales como el estreñimiento.

### **Uso tradicional**

Infusión o Té: Preparado con las hojas y flores para beber como té, principalmente para sus propiedades diuréticas y digestivas.

Compresas: Aplicadas tópicamente sobre la piel para aliviar inflamaciones y condiciones dermatológicas.

Decocción: Utilizada internamente como decocción para tratar problemas respiratorios menores y promover la salud general.

### **Precauciones y consideraciones**

Aunque el Diente de León Rojo se considera generalmente seguro para el uso medicinal, es importante usarlo con moderación y bajo la guía adecuada, especialmente si se está embarazada, amamantando o si se está tomando alguna medicación. Como con cualquier planta medicinal, es recomendable consultar con un profesional de la salud o un conocedor de plantas medicinales experimentado antes de comenzar cualquier tratamiento.



# *Dysphania ambrosioides*

## Paico

**Nombre científico:** *Dysphania ambrosioides*

**Familia:** Asteraceae



El paico es una planta herbácea que pertenece a la familia Asteraceae (la misma familia de las margaritas y los girasoles) y es conocida científicamente como *Chenopodium ambrosioides*. Esta planta es originaria de América y se encuentra en muchas regiones de América del Sur y Central. Además de su uso en la cocina, el paico se ha utilizado tradicionalmente con fines medicinales en algunas culturas. Se le han atribuido propiedades antiparasitarias y digestivas, y se ha empleado para tratar trastornos gastrointestinales y problemas de salud relacionados. Sin embargo, es importante mencionar que su uso con fines medicinales debe ser supervisado por un profesional de la salud, ya que el consumo excesivo puede tener efectos adversos. La tradición shawi enseña que para combatir las diarreas y parásitos se machaca el equivalente una mano y luego se extrae el jugo, pudiendo ingerir una cucharada tres veces al día.



## Usos tradicional

**Infusión o Té:** Preparado con las hojas secas o frescas para beber como té. Es comúnmente utilizado para problemas digestivos, parásitos intestinales y como regulador menstrual.

**Uso Tópico:** Las hojas machacadas se aplican directamente sobre la piel para aliviar picaduras de insectos y tratar heridas leves.

**Inhalación:** Se utiliza la vaporización de las hojas para aliviar problemas respiratorios como la congestión nasal y la tos.

**Baños de asiento:** Se prepara una decocción de Paico y se utiliza en baños de asiento para tratar problemas de hemorroides y malestares en la zona genital.

## Precauciones y consideraciones

Aunque el Paico es generalmente seguro cuando se usa correctamente, hay algunas consideraciones a tener en cuenta:

**Embarazo y lactancia:** No se recomienda su uso en mujeres embarazadas o lactantes debido a su potencial efecto sobre el útero y la lactancia.

**Dosis y duración del uso:** Es importante usar el Paico en dosis moderadas y por períodos cortos, ya que en exceso puede ser tóxico.

**Interacciones medicamentosas:** Puede interactuar con ciertos medicamentos, por lo que es aconsejable consultar a un profesional de la salud antes de usarlo, especialmente si se está tomando medicamentos regularmente.

El Paico es una planta medicinal valiosa y ampliamente utilizada en la medicina tradicional peruana, apreciada por sus múltiples beneficios para la salud digestiva, respiratoria y ginecológica. Su historia de uso extendido y su efectividad en tratamientos naturales lo convierten en una opción popular entre quienes buscan alternativas naturales para mejorar su salud.



# **Mansoa alliacea**

## Ajo sachá

**Nombre científico:** *Mansoa alliacea*

**Familia:** Amaryllidaceae

El "ajo sachá" es una planta que se encuentra en la Amazonía peruana y es conocida científicamente como *Mansoa alliacea*. Aunque el nombre común incluye la palabra "ajo". El ajo sachá es una planta trepadora que pertenece a la familia Amaryllidaceae. Las hojas y raíces de esta planta tienen un fuerte olor a ajo, de ahí su nombre común.

En la comunidad shawi se cree que sirve para "botar la saladera" pero, no es una creencia oriunda, ya que se entiende la misma creencia mitológica en otras comunidades nativas y sociedades mestizas.

### **Propiedades medicinales del ajo sachá**

#### **Propiedades antibacterianas y antifúngicas**

Se utiliza para combatir infecciones bacterianas y fúngicas, ayudando a fortalecer el sistema inmunológico.



### **Antiinflamatorio y analgésico**

Ayuda a reducir la inflamación y aliviar el dolor, especialmente en condiciones como la artritis y dolores musculares.

### **Antiparasitario**

Es utilizado tradicionalmente para expulsar parásitos intestinales y mejorar la salud intestinal.

### **Digestivo y carminativo**

Mejora la digestión, alivia la acidez estomacal y los gases intestinales.

### **Expectorante**

Facilita la expulsión de mucosidad en las vías respiratorias, siendo útil en casos de tos y congestión.

### **Antioxidante**

Contiene compuestos antioxidantes que protegen las células del daño causado por los radicales libres.

### **Usos tradicional**

**Infusión o té:** Preparado con las hojas secas o frescas para beber como té, utilizado principalmente para sus propiedades antibacterianas y digestivas.

**Uso tópico:** Las hojas machacadas o la decocción se aplican directamente sobre la piel para tratar heridas, picaduras de insectos y problemas dermatológicos.

**Inhalación:** La vaporización de las hojas se utiliza para aliviar problemas respiratorios como la congestión y la tos.

**Baños de asiento:** Se prepara una decocción de Ajo Sacha y se utiliza en baños de asiento para tratar afecciones como hemorroides y malestares en la zona genital.

### **Precauciones y consideraciones**

Aunque el Ajo Sacha es generalmente seguro cuando se usa correctamente, hay algunas consideraciones importantes a tener en cuenta:

**Dosis y duración del uso:** Es importante usar el Ajo Sacha en dosis moderadas y por períodos cortos, ya que en exceso puede ser tóxico.

**Embarazo y lactancia:** No se recomienda su uso en mujeres embarazadas o lactantes debido a la falta de estudios sobre su seguridad en estas poblaciones.

**Interacciones medicamentosas:** Puede interactuar con ciertos medicamentos, por lo que es aconsejable consultar a un profesional de la salud antes de usarlo, especialmente si se está tomando medicamentos regularmente.



# *Eryngium foetidum L.*

## Sacha orégano macho

**Nombre científico:** *Eryngium foetidum L.*

**Familia:** Apiaceae

El "sacha orégano macho" es una planta que se encuentra en la Amazonía peruana y es conocida científicamente como *Lippia alba*, aunque también se le conoce con otros nombres comunes como "sacha orégano" o "orégano del monte". A pesar de que comparte el nombre "orégano" con la hierba culinaria común *Origanum vulgare*, no están relacionados botánicamente y tienen diferentes perfiles de sabor y uso.

### **Propiedades medicinales del sacha orégano**

#### **Antibacteriano y antifúngico**

Contiene compuestos como el timol y el carvacrol, que tienen potentes propiedades antimicrobianas, ayudando a combatir bacterias y hongos.

#### **Digestivo y carminativo**

Mejora la digestión al estimular la secreción de jugos gástricos y aliviar el malestar estomacal y los gases intestinales.



### **Antiinflamatorio**

Ayuda a reducir la inflamación en el cuerpo, beneficiando condiciones como la artritis y otras enfermedades inflamatorias.

### **Antioxidante**

Protege las células del cuerpo contra el daño causado por los radicales libres, ayudando a prevenir enfermedades crónicas.

### **Relajante y sedante**

Tiene propiedades que ayudan a calmar el sistema nervioso, reduciendo el estrés y promoviendo un sueño saludable.

### **Usos tradicionales**

**Infusión o té:** Preparado con las hojas secas o frescas para beber como té, utilizado principalmente para mejorar la digestión y fortalecer el sistema inmunológico.

**Uso tópico:** Las hojas machacadas se aplican directamente sobre la piel para tratar heridas menores, picaduras de insectos y afecciones dermatológicas.

**Aromaterapia:** La inhalación del aroma del Sacha Oregano se utiliza para aliviar dolores de cabeza, tensiones nerviosas y mejorar el estado de ánimo.

### **Precauciones y consideraciones**

Aunque el Sacha Oregano (*Lippia alba*) es generalmente seguro cuando se usa correctamente, es importante considerar lo siguiente:

**Dosis y duración del uso:** Es recomendable usar el Sacha Oregano en cantidades moderadas y por períodos cortos. El uso prolongado puede no ser adecuado para todos.

**Embarazo y lactancia:** No se recomienda su uso en mujeres embarazadas o lactantes

debido a la falta de estudios suficientes sobre su seguridad en estas poblaciones.

**Interacciones medicamentosas:** Puede interactuar con ciertos medicamentos, por lo que es aconsejable consultar a un profesional de la salud antes de usarlo, especialmente si se está tomando medicamentos regularmente.

El Sacha Oregano (*Lippia alba*) es una planta medicinal valiosa y versátil, apreciada por su sabor y aroma característicos, así como por sus propiedades curativas que benefician tanto la salud digestiva como el bienestar general. Su uso en la medicina tradicional y su potencial para apoyar la salud continúan siendo investigados y valorados en muchas culturas.



# *Phyllanthus niruri*

## Chancapiedra

**Nombre científico:** *Phyllanthus niruri*

**Familia:** Phyllanthaceae

Chanca piedra, cuyo nombre científico es *Phyllanthus niruri*, es una planta medicinal que crece en diversas regiones del mundo, incluyendo América del Sur, Asia y algunas partes de África. Es conocida por su uso en la medicina tradicional en muchas culturas debido a sus posibles propiedades medicinales. Además de su uso en problemas del sistema urinario, la chanca piedra también se ha estudiado por su potencial en otros usos medicinales, como propiedades antioxidantes y antiinflamatorias.

### **Propiedades medicinales de la chanca piedra**

#### **Litotricia (rompedora de piedras)**

Es su uso más reconocido y tradicional. Se utiliza para ayudar a disolver y eliminar cálculos renales y biliares. Facilita la expulsión de piedras tanto en los riñones como en la vesícula biliar.

#### **Hepatoprotectora**

Protege el hígado y promueve la salud hepática, ayudando a tratar condiciones como la hepatitis y la ictericia.

#### **Diurética**

Aumenta la producción de orina, lo que puede ayudar a eliminar toxinas y mejorar la función renal.



### **Antioxidante**

Contiene compuestos antioxidantes que protegen las células del daño causado por los radicales libres.

### **Antiinflamatoria**

Ayuda a reducir la inflamación en el cuerpo, beneficiando condiciones como la artritis y otros trastornos inflamatorios.

### **Antiviral y antibacteriana**

Tiene propiedades que ayudan a combatir infecciones virales y bacterianas, fortaleciendo el sistema inmunológico.

### **Usos tradicionales**

**Infusión o té:** Preparado con las hojas y tallos secos para beber como té. Se utiliza principalmente para sus propiedades diuréticas y para ayudar a disolver cálculos renales.

**Decocción:** Se prepara una decocción con la planta entera para tratar problemas hepáticos y digestivos.

**Uso tópico:** Las hojas machacadas o el jugo se aplican directamente sobre la piel para tratar heridas, picaduras de insectos y problemas dermatológicos.

### **Precauciones y consideraciones**

Aunque la Chanca Piedra es generalmente segura cuando se usa correctamente, es importante considerar lo siguiente:

**Dosis y Duración del Uso:** Es recomendable usar la Chanca Piedra en cantidades moderadas y por períodos cortos. El uso prolongado puede no ser adecuado para todos.

**Embarazo y Lactancia:** No se recomienda su uso en mujeres embarazadas o lactantes debido a la falta de estudios suficientes sobre su seguridad en estas poblaciones.

**Interacciones Medicamentosas:** Puede interactuar con ciertos medicamentos, por lo que es aconsejable consultar a un profesional de la salud antes de usarlo, especialmente si se está tomando medicamentos regularmente.

La Chanca Piedra es una planta medicinal valiosa y bien estudiada, apreciada por su capacidad para promover la salud renal y hepática, así como por sus propiedades antioxidantes y antiinflamatorias. Su uso en la medicina tradicional y su potencial para apoyar la salud continúan siendo investigados y valorados en muchas culturas de la Amazonía peruana.



# Conclusiones

La investigación evidencia que la comunidad originaria Shawi posee amplio conocimiento sobre el uso de plantas medicinales, transmitido oralmente de generación en generación, sabiduría que no solo representa una herramienta terapéutica efectiva, sino también un valioso patrimonio cultural que debe ser conservado y protegido frente a los procesos de modernización y pérdida de identidad.

Se logró identificar una amplia variedad de especies vegetales utilizadas con fines medicinales, entre ellas *Zingiber officinale* (jengibre), *Jatropha gossypifolia* (piñón colorado), *Tagetes erecta* (rosa) y *Allium* (mucura). Estas plantas presentan

propiedades como acción antiinflamatoria, digestivo, antimicrobiano y antiparasitaria y sedante, lo que demuestra la riqueza etnobotánica de la comunidad y su enfoque integral del cuidado de la salud.

Los resultados indican que la medicina tradicional sigue siendo una práctica vigente en la comunidad originaria Shawi, especialmente en contextos donde el acceso a servicios de salud formales es limitado. Las plantas no solo se emplean para tratar enfermedades físicas, sino también para equilibrar aspectos espirituales y sociales, confirmando su papel central en la cosmovisión Shawi.



## Referencias bibliográficas

- Aguaiza, J., & Simbaina, J. C. (2021). Uso de plantas medicinales y conocimientos ancestrales en las comunidades rurales de la provincia de Cañar, Ecuador. *Revista CENIC Ciencias Biológicas*, 52(3), 223–236.  
<https://www.redalyc.org/journal/1812/181274138001/html/>
- Ambu, G., Chaudhary, R. P., Mariotti, M., & Cornara, L. (2020). Traditional Uses of Medicinal Plants by Ethnic People in the Kavrepalanchok District, Central Nepal. *Plants*, 9(6), 759.  
<https://doi.org/10.3390/plants9060759>
- Cabrera Meléndez, J. L. (2023). *Evaluación etnobotánica de plantas medicinales en tres localidades del distrito de Yunga, Región Moquegua, Perú. Año 2019-2021* [Universidad Nacional Mayor de San Marcos]. <https://hdl.handle.net/20.500.12672/19598>
- Crisostomo Caccha, C. D., & Quispe Quispe, L. (2023). *Estudio etnofarmacológico de las plantas medicinales con mayor uso para tratar enfermedades digestivas en los pobladores de la comunidad de Chiara, distrito de Combapata, Canchis, Cusco, octubre 2023* [Unieversidad María Auxiliadora]. <https://hdl.handle.net/20.500.12970/2028>
- De la Cruz-Castillo, A. J., Mostacero-Leon, J., Lopez-Medina, S. E., Gil-Rivero, A. E., Vasquez-Boyer, C. A., Villacorta-Vasquez, J. A., & Alipio-Rodriguez, A. L. (2024). Ethnobotanical study of the medicinal flora of the province of Trujillo, Peru. *Boletín Latinoamericano y Del Caribe de Plantas Medicinales y Aromaticas*, 23(1), 12–28.  
<https://doi.org/10.37360/blacpma.24.23.1.2>
- De la Cruz Castillo, A. J., & Mostacero León, J. (2019). Uso de plantas medicinales para la cura de enfermedades y/o dolencias: El caso del poblador de la provincia de Trujillo, Perú. *Manglar*, 16(2).  
<https://erp.untumbes.edu.pe/revistas/index.php/manglar/article/view/127/230>
- Gonzalez, D. M., Ritter, M. R., & Konrath, E. L. (2023). Medicinal plants for digestive disorders: A review of ethnobotanical studies conducted in southern Brazil. *Boletín Latinoamericano y Del Caribe de Plantas Medicinales y Aromaticas*, 22(6), 770–795.  
<https://doi.org/10.37360/blacpma.23.22.6.53>
- Jiménez González, A., Mora Zamora, K. J., Rosete Blandariz, S., & Cabrera Verdesoto, C. A. (2021). Utilización de plantas medicinales en cuatro localidades de la zona sur de Manabí, Ecuador. *Siembra*, 8(2), e3223. <https://doi.org/10.29166/siembra.v8i2.3223>
- Jurado Navarro, F. de M., & Ortega Tucto, F. (2023). *Estudio etnofarmacológico de las plantas medicinales con mayor uso para el tratamiento de la gastritis en el distrito de Pachiza, Mariscal Cáceres, noviembre 2023* [Universidad María Auxiliadora]. Jurado Navarro, Flor de María%0AOrtega Tucto, Fredy
- Kılıç, M., Yıldız, K., & Kılıç, F. M. (2021). Traditional uses of wild plants in Mardin central district and attached villages (Turkey). *Indian Journal of Traditional Knowledge*, 20(3).  
<https://doi.org/10.56042/ijtk.v20i3.31160>



Laura Canchari, J. G., & Jesús Solorzano, R. N. (2021). Plantas Medicinales Utilizadas Con Fines De Prevención Durante La Pandemia De La Covid-19 En Perú: Una Revisión. *Innova Biology Sciences*, 1(1), 28–44. <https://doi.org/10.58720/ibs.v1i1.4>

Lopez Austin, A. (2022). *De las plantas medicinales y de otras cosas medicinales* [instituto de Investigaciones históricas]. <http://hdl.handle.net/20.500.12525/2298>

Magaña, M. A., Gama, L. M., & Mariaca, R. (2010). El uso de las plantas medicinales en las comunidades Maya-Chontales de Nacajuca, Tabasco, México. *Polibotánica*, 29. [https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1405-27682010000100011](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-27682010000100011)

Mbuni, Y. M., Wang, S., Mwangi, B. N., Mbari, N. J., Musili, P. M., Walter, N. O., Hu, G., Zhou, Y., & Wang, Q. (2020). Medicinal Plants and Their Traditional Uses in Local Communities around Cherangani Hills, Western Kenya. *Plants*, 9(3), 331. <https://doi.org/10.3390/plants9030331>

Medrano-Guerrero, A., Carranza, E., Juárez-Vázquez, M. del C., Solano, E., Ruiz-Padilla, A. J., Ruiz-Noa, Y., Deveze-Alvarez, M. A., Brennan-Bourdon, L. M., & Alonso-Castro, A. J. (2023). Plantas medicinales utilizadas en comunidades rurales del municipio de Dolores Hidalgo, Guanajuato, México. *Boletín Latinoamericano Y Del Caribe De Plantas Medicinales Y Aromáticas*, 22(4), 524–536. <http://www.blacpma.ms-editions.cl/index.php/blacpma/article/view/357>

Mostacero- León, J., Gonzales- Sarmiento, C. F., De La Cruz- Castillo, A. J., Taramona-Ruiz, L., & Mendoza- Rodríguez, R. A. (2020). Flora medicinal empleada en el tratamiento de enfermedades padecidas por el poblador del distrito de Trujillo, Perú. *TAYACAJA*, 3(1). <https://doi.org/10.46908/rict.v3i1.76>

Nursamsu, Nuraini, Mardudi, & Sarjani, T. M. (2024). The use of medicinal plants in the Aneuk Jamee tribe in Kota Bahagia, South Aceh District, Indonesia. *B I O D I V E R S I T A S*, 25(6), 1–17. <https://smujo.id/biodiv/article/view/17568>

OMS. (2023). *Medicina tradicional*. Organización Mundial de la Salud. <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/traditional-medicine>

Pekova, L., Ziarovska, J., & Fernandez-Cusimamani, E. (2023). Medicinal plants with antidiabetic activity used in the traditional medicine in Bolivia: A review. *Boletín Latinoamericano y Del Caribe de Plantas Medicinales y Aromaticas*, 22(4), 417–430. <https://doi.org/10.37360/blacpma.23.22.4.31>

Prasathkumar, M., Anisha, S., Dhriya, C., Becky, R., & Sadhasivam, S. (2021). Therapeutic and pharmacological efficacy of selective Indian medicinal plants – A review. *Phytomedicine Plus*, 1(2), 100029. <https://doi.org/10.1016/j.phyplu.2021.100029>

Proaño, J. L., Aldás, G. E., Beltrán, G. E., Paredes, P. A., Guevara, A. D., & Ortiz, J. I. (2024). Conocimientos y aplicaciones de medicina tradicional por parte del personal de salud. *Ciencia Ecuador*, 6(25), 1–11. <https://cienciaecuador.com.ec/index.php/ojs/article/view/213>



Rafaile Vilquimiche, S. E. (2021). *Efectividad de la medicina herbolaria y su impacto sobre la calidad de vida del poblador, Chimbote, Ancash, Perú, 2019-2020* [Universidad Nacional de Trujillo]. <https://hdl.handle.net/20.500.14414/20378>

Rodríguez, P. (2019). Manejo de plantas medicinales en el nororiente amazónico peruano. *Revista ECIPeru*, 150–157. <https://doi.org/10.33017/reveciperu2011.0037/>

Salas, L., Delgado, J. M., Huamantumba, M. V., Palomino, G. del P., Macedo, N. L., Alhuay, C., Quijandria, G. F., & Dávila, C. (2021). Uso de medicina tradicional en parturientas atendidas en el Hospital II EsSalud Tarapoto 2018. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 5(2), 1836–1868. [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v5i2.387](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v5i2.387)

Saldaña-Chafloque, C. F., Mostacero-León, J., & De la Cruz – Castillo, A. J. (2022). Plantas medicinales empleadas en el tratamiento de enfermedades del sistema respiratorio por la comunidad andina de Pampas, Tayacaja, Huancavelica. *TAYACAJA*, 5(2), 25–32. <https://doi.org/10.46908/tayacaja.v5i2.199>

Sandoval, I. R. (2013). *Conocimiento del personal de salud y recomendación de plantas medicinales*. 1 (4), 29–34. <https://acortar.link/olGokc>

SECO. (2011). *Región San Martín impulsa cadenas productivas de sacha inchi, cacao nativo y plantas medicinales*. Secretaría de Estado Para Asuntos Económicos. <https://www.cooperacionsuiza.pe/region-san-martin-impulsa-cadenas-productivas-de-sacha-inchi-cacao-nativo-y-plantas-medicinales/>

Sulaiman, Shah, S., Khan, S., Bussmann, R. W., Ali, M., Hussain, D., & Hussain, W. (2020). Quantitative Ethnobotanical Study of Indigenous Knowledge on Medicinal Plants Used by the Tribal Communities of Gokand Valley, District Buner, Khyber Pakhtunkhwa, Pakistan. *Plants*, 9(8), 1001. <https://doi.org/10.3390/plants9081001>

Toledo, M. (2020). *Áreas Tropicales Importantes de Plantas en Bolivia*. El Patujú. [https://museonoelkempff.org/sitio/Informacion/Patuju/Boletin\\_EIPatuju\\_34.pdf](https://museonoelkempff.org/sitio/Informacion/Patuju/Boletin_EIPatuju_34.pdf)

Ullah, R., Alqahtani, A. S., Noman, O. M. A., Alqahtani, A. M., Ibenmoussa, S., & Bourhia, M. (2020). A review on ethno-medicinal plants used in traditional medicine in the Kingdom of Saudi Arabia. *Saudi Journal of Biological Sciences*, 27(10), 2706–2718. <https://doi.org/10.1016/j.sjbs.2020.06.020>

Vizcarra, E., Boza, G., & González, O. (2022). Plantas medicinales de uso significativo en comunidades Awajún de la Amazonía peruana - Medicinal plants of significant use in Awajún communities of the Peruvian Amazon. *Revista Del Jardín Botánico Nacional*, 43, 89–101. <https://www.jstor.org/stable/48731985>

World Health Organization. (2002). *Medicina tradicional : necesidades crecientes y potencial*. Organización Mundial de la Salud. <https://iris.who.int/handle/10665/67296>

## Apéndice

Código	Nombre común	Familia botánica	Nombre científico	Nombre Shawi	Propiedades medicinales	Formas de preparación	Precauciones o contraindicaciones	Disponibilidad
1	Ajengibre o ajingibre o jenjibre	Zingiberáceas	<i>Zingiber officinale</i>	Ajengibre	Antiinflamatorio y digestivos	Se utiliza triturándolo "machacándolo" o hirviéndolo para tomarlo una o dos veces al día hasta lograr la mejoría.	Ninguna	Moderadamente disponible
2	Piñón	Pinaceae	<i>Jatropha gossypifolia</i>	Piñón	Cicatrizantes de heridas	Se vierte directamente a las heridas.	Ninguna	Moderadamente disponible
3	Rosa Sisa	Asteraceae	<i>Tagetes erecta</i>	Rosa Sisa	Antiinflamatorio y digestivos	Se cierne diluido con agua hasta lograr extraer su esencia e ingerir en gotas.	Ninguna	Moderadamente disponible
4	Mucura	Petiveriaceae	<i>Petiveria alliaceae</i>	anamú, guineo o tipi	Antiinflamatorias, antifúngicas, antiparasitarias y antitumorales	Hacer té, decocciones o extractos	Ninguna	Muy disponible
5	Sacha Mango	Lecythidaceae	<i>Grias neuberthii</i> MacBr	Sacha mango	Contra las IDAs	Tomar la semilla rallada con agua, seguidamente tomar abundante agua tibia.	Máximo dos veces al día	Moderadamente disponible
6	Piri Piri	Ciperáceas	<i>Cyperus rotundus</i>	Piri piri	Contra la conjuntivitis, IDAs	Conjuntivitis: Instilar el buldo. Diarrea: Tomar el cocimiento de los bulbos.	Para la conjuntivitis no exceder en las gotas. Para las diarreas, tomar el agua obtenida de los bulbos.	Muy disponible
7	Paico	Amaranthaceae	<i>Dysphania ambrosioides</i>	Paico	Antiparasitarias y digestivas	Machacar" las hojas con limón	No exceder la cantidad de gotas	Moderadamente disponible

						he ingerido dos veces al día.		
8	Ajo sachá	Bignoniaceae	<i>Mansoa alliacea</i>	Ajo sachá	Antiinflamatorias y antiparasitarias, Analgésico, tónico reconstituyente, artritis, dolor de cabeza, epilepsia, fiebre, reumatismo	Hervir el agua para posteriormente colocar las hojas y dejar reposar.	El consumo de grandes cantidades puede causar náuseas y ardor en la boca, el esófago y el estómago	Moderadamente disponible
9	Sachá orégano	Lamiaceae	<i>Origanum vulgare</i>	Sachá orégano	Contra las IDAs y vómitos.	Hervir el agua para posteriormente colocar las hojas y dejar reposar, luego tomar una taza por los menos 3 veces al día hasta la recuperación total.	Tomar en exceso puede causar estreñimiento	Muy disponible
10	Chancapiedra	Phyllanthaceae	<i>Phyllanthus niruri</i>	Chancapiedra	Antiinflamatorio	Como antiinflamatorio, se debe triturar la planta entera,	Ninguna	Muy disponible