Con los Frutos de Nuestra Región Aseguramos Nuestra Alimentación

Esta cartilla recoge experiencias de producción agroecológica de alimentos con familias campesinas de Santander y tiene como objetivo servir de herramienta para animar a sembrar y cosechar alimentos sanos, diversificados y suficientes para la alimentación familiar, el intercambio con la comunidad, el cuidado de la salud, el forraje para los animales y la comercialización en mercados locales.

1. La importancia del huerto

- *Garantiza el acceso a una alimentación sana, nutritiva y diversificada (fortalece la seguridad y la soberanía alimentaria).*
- *Asegura a las familias los nutrientes principales: vitaminas, minerales y fibra.*
- *Es una forma de ahorro familiar, porque reduce el número de alimentos que debemos comprar y transportar.*
- *Ofrece una fuente de ingreso familiar, mediante la trasformación y la comercialización de los excedentes.*
- *Permite el intercambio de conocimientos, semillas y alimentos de forma solidaria con nuestras vecinas y vecinos.*
- *Es una actividad en la cual se puede vincular toda la familia.*
- *Mejora la salud del suelo por la retención de la humedad, el aporte de materia orgánica, la rotación y diversidad de los alimentos producidos.*
- *Genera subproductos muy valiosos como cáscaras, ripios, jugos, semillas, alimentos sobrantes, para la producción de abonos, compostajes, o directamente para la alimentación de lombriz.*
- *Permite mantener plantas medicinales, condimentos, forraje para los animales y flores.*

2. Manos a la obra con el huerto

2.1 Preparemos el sitio.

- *Ubique un lugar dentro de la finca que no se encharque fácil.*
- *Pique el terreno sacando los elementos gruesos como piedras u objetos extraños.*
- *Trace eras de 1.20 mt de ancho X 1mt de largo mínimo.*
- *Aplique el abono orgánico en cada sitio de siembra o por metro cuadrado, de acuerdo a cada especie. Cubra luego con material de desyerbas.*
- *Apóyese en productos de ocurrencia natural como cales, rocas fosfóricas o desechos enriquecidos (bagazos, cascaras maceradas y lodos).*
- *Siga el plan de fertilización de acuerdo a los requerimientos del suelo.*
- *Siembre cercos vivos, formados a partir de plantas vivas, generalmente se usan plantas medicinales, que aportan a la protección y sirven de soporte o tutor.*

2.2 Medidas de conservación del suelo.

Si el terreno es de ladera se recomienda sembrar atravesado o contra la pendiente para evitar la erosión; cultivar en terrazas, hacer drenajes apropiados o zanjas que disminuyan la velocidad del agua. Recuerde que el suelo nunca debe estar desnudo, use cobertura.

2.3 Nivelación del pH del suelo.

El pH nos indica el grado de acidez o alcalinidad de nuestros suelos. En general, el pH óptimo del suelo agrícola debe variar entre 6,5 y 7,0, porque en este rango los nutrientes son más fácilmente asimilables para nuestras plantas. La mayoría de nuestros suelos son ácidos y por lo tanto es importante realizar alguna de estas prácticas: a) Usar ceniza, aplicando un kilo por metro de terreno; b) Aplicar arena fina, 5 kilos por metro de terreno; c) Aplicar cal agrícola o dolomita, 300 gramos por metro de terreno; d) Realice rotación y diversificación de cultivos. Es indispensable que conozca el pH de su suelo y realice prácticas para lograr el nivel óptimo. Esto se puede lograr en cierta medida, conociendo las especies espontáneas del lote que se quiere trabajar.

2.4 Siembra escalonada de hortalizas.

A continuación, presentamos un plan de siembra de alimentos cada 15 días para obtener una producción escalonada que nos abastece consumo familiar, comercialización y porcentaje de pérdida

Es indispensable sembrar plantas acompañantes: ají, ruda, albahaca y aromáticas, que nos sirven como alimento, y atrayentes de insectos.

ESPECIE	DISTANCIA DE SIEMBRA (cms)	PLANTAS A SEMBRAR (Unidad)	DIAS DE EMERGENCIA	FORMA DE SIEMBRA Directa (D), Trasplante (T)	CICLO DE VIDA (Días)
Brócoli	35 X 35	26	4 a 6	D - T	80 a 90
Espinacas	30 X 30	15	10 a 12	D - T	60 a 80
Remolachas	20 X 10	40	10 a 12	Directa	90 a 120
Cilantro	10 X 51	Metros	15 a 20	Directa	45 a 60
Zanahoria	10 X 54	Metros	10 a 15	Directa	120 a 150
Acelgas	25 X 25	30	10 a 12	D - T	70 a 160
Repollo	35 X 35	17	4 a 6	D - T	100 a 13
Cebolla cabezona	10 X10	25	10 a 12	D - T	150 a 180
Cebolla larga	30 X 20	35	10 a 12	D - T	150 a 180
Lechuga	30 X 30	14	4 a 6	D - T	50 a 70
Tomate	60 X 1.20	20	8 a 12	D - T	120 a 180
Pimentón	40 X 1.20	20	20 a 25	D - T	120 a 180

3. Alimentemos nuestros suelos

3.1 Plan de fertilización.

Día	Aplicar	Dosis
Día 1 Siembra	Materia orgánica: abono de lombriz, gallinaza o compost.	• Tomate y Pimentón: 200 gr/sitio • Otras hortalizas: 100 gr/sitio
Día 12	Caldo súper cuatro.	1 litro de super cuatro por 20 litros de agua
Día 22	Abono orgánico (Bocashi, compost, abono enriquecido.	• Tomate y Pimentón: 200 gr/sitio • Otras hortalizas: 100 gr/sitio
Día 30	Bioabono.	3 litros de Biabono por 20 litros de agua

3.2 Preparados orgánicos.

2 bultos de cascarilla de arroz
-2 bultos de boñiga fresca
-2 bultos de tierra cernida
-1 bulto de carbón vegetal
-5 kilos de ceniza de fogón
-5 kilos de salvado de arroz
-5 kilos de tierra de bosque nativo
-3 litros de melaza
-100 gramos de levadura
-25 litros de agua.

Preparación: Elija un sitio cubierto, mezcle la cascarilla con la boñiga y continúe aplicando los insumos en el orden enumerado anteriormente. Haga la prueba del puño que consiste en tomar un puñado de la mezcla final y apretar la mano, NO DEBEN SALIR GOTAS DE AGUA POR ENTRE LOS DEDOS, esto indicaría exceso de humedad. Una vez hecho el montón, tápelo con costales de fibra. Los 4 o 5 primeros días debe voltearlo dos veces al día; durante los 10 días siguientes, se voltea una vez al día.
El abono está listo cuando la temperatura es igual a la temperatura ambiente.

3.3 Biopreparados.

60 kilos de estiércol de bovino
-1 kilo de cal dolomita
-5 kilos de melaza
-1 kilo de sulfato de cobre
-1 kilo de sulfato de magnesio
-1 kilo de sulfato de zinc
-1 kilo de ácido bórico
-1 litro de suero o leche
-1 caneca de 200 litros
-150 litros de agua

Preparación: *Se ponen los 60 kilos de estiércol y se completa el volumen del tanque con 150 litros de agua. Se agrega 1 kilo de cal, disuelto en 5 litros de agua y 1 kilo de melaza también disuelto en 5 litros de agua. Se agita todos los días para oxigenar. A los 8 días, se agrega 1 kilo de sulfato de cobre finamente molido y disuelto en 2 o 3 litros de agua tibia y1l kilo de melaza disuelto en 5 litros de agua. Se agita todos los días. A los 15 días, se agrega e1 kilo de sulfato de magnesio disuelto en agua y 1 kilo de melaza. Se agita todos los días.*

A los 22 días, se agrega 1 kilo de sulfato de zinc y 1 kilo de melaza disuelta en 5 litros de agua. Se agita todos los días. A los 29 días, se agrega 1 kilo de ácido bórico disuelto en agua y 1 kilo de melaza disuelto en 5 litros de agua. El mismo día se recomienda agregar el litro de suero o leche, agitándose todos los días; el día 36 está listo para aplicar.

Recomendaciones: *El preparado se puede guardar hasta por 30 días después de estar listo.*

Dosis: *Contra hongos se puede aplicar en concentraciones de 1 al 5 % diluido en agua (para una bomba de 20 litros se mezclan desde 200 c.c hasta un litro de caldo súper cuatro). Debe tenerse la precaución de no sobrepasar esta dosis por que el caldo contiene elementos menores, que en exceso causan toxicidad al cultivo.*

Bioabono:

Ingredientes:

-120 litros de agua sin cloro o flúor (no usar agua potable).
-30 kilos de estiércol fresco de ganado vacuno, ovino, equinos, etc, pero que no hayan recibido antibióticos.
-5 kilos de estiércol fresco de gallina u otros animales menores.
-2 kilos de humus de lombriz.
-4 kilos de tierra de bosque.
-4 kilos miel de caña o melaza (cachaza).
-3 litros de chicha o guarapo.
-2 litros de agua de coco (opcional).
-0.5 kilos de harina de hueso o cáscara de huevo molida.
-3 kilos de arcilla o greda (para suelos arenosos).
-4 kilos de roca fosfórica.
-2 kilos de ceniza de madera o leña.
-1.5 kilos de sales minerales.
-10 kilos de plantas verdes picadas (ortiga, fríjol, higuerilla, alfalfa, lengua de vaca, poleo, saúco, plantas acuáticas, etc).
-Caneca de 150 litros con tapa hermética.
-2 metros de manguera transparente de ¼ de pulgada.
-1 botella plástica de 2 litros.

Preparación: *Disolver los estiércoles, la tierra de bosque y el humus de lombriz en la mitad de agua; seguidamente, en otra cantidad de agua disolver la melaza, mezclar el agua de coco, la harina de hueso o de cáscaras de huevo, batir bien y echar al depósito principal; luego, disolver los ingredientes minerales (arcilla, roca fosfórica, la ceniza y las sales minerales) y agregar al depósito de fermentación; finalmente, agregar las plantas picadas y el sobrante de agua, agitar bien y cerrar herméticamente previa conexión de la manguera eliminadora de gases; mantener por un período de 45 a 60 días o hasta cuando ya no se generen burbujas en la botella con agua al agitar el depósito.*

Uso o formas de aplicación: *Se puede aplicar tanto al suelo como a las plantas o a ambos; si se aplica al suelo se puede hacer con agua de irrigación en zonas con riego, en una concentración del 10 al 30%, o con bomba de fumigar, a razón de 1.5 a 4.5 litros de bioabono por bomba de 20 litros. En aplicaciones foliares, se hará con concentraciones de 1 al 10%, haciendo aplicaciones mensuales.*

Abonos sólidos Enriquecidos

Ingredientes:

-5 bultos de abono sólido
-1 bulto de roca fosfórica
-1 kilo de boro
-1 kilo de sulfato de cobre
-1 kilo de magnesio
-1 kilo de manganeso
-1 kilo de sulfato de zinc
-1 kilo de azufre
-1 kilo de potasio

Preparación: Cernir muy bien los 5 bultos de abono sólido.
Luego ir aplicando cada uno de los productos, ir mezclando y volteando, verificando que todo esté muy bien incorporado.
Al final empacar y guardar el abono enriquecido para su aplicación.

Forma de aplicación: Para siembra de hortalizas, aplicar a cada era o terraza, seis kilos rociaditos, antes y después de la siembra.
Es importa te mantener siempre la humedad.
Para cultivos como granos, aplicar después de cada siembra 100 o 150 gramos pomplanta, directamente sobre el hoyo donde se hizo la siembra.
Para frutales y plátano, aplicar 1 kilo por planta, mínimo cada 3 meses, removiendo el terreno y manteniendo la humedad los primeros días del abonado.

Recomendaciones especiales: Se debe tener en cuenta la nivelación del pH en los suelos.
Si los suelos son muy ácidos, se debe aplicar cal agrícola o ceniza, antes de los abonos. La forma de aplicación de la cal o ceniza es 1 kilo por cada metro de terreno.

3.4 Beneficios y manejo de los elementos mayores y menores.

Elemento	Beneficio
Potasio	Ayuda en la etapa de floración; estimula la floración y el buen desarrollo del fruto.
Boro	Ayuda al llenado del fruto y evita que se abra el fruto, por ejemplo, el tomate, la berenjena y repollo.
Sulfato de cobre	Elemento multiusos que nos controla todo tipo de hongos, pero también es un fertilizante. Se usa sobre todo en épocas de mucha lluvia para controlar el ataque del tornillo de la mora, la candelilla en plátano y la cochinilla en diferentes cultivos, incluido el café.
Azufre	Actúa como insecticida y controla los hongos en los cultivosManganesoSirve para el fortalecimiento al inicio de la floración.

Dosificación: *Para todos estos elementos, el manejo es como lixiviado, para todos los cultivos. Una cucharada sopera de cada elemento por 20 litros de lixiviado.*

Tierra diatomea: *Es un fertilizante e insecticida controlador de hongos. Se usa 100 gr por 20 litros de agua.*

4. Equilibrio y control en nuestro huuerto.

4.1 Control de invasores y enfermedades

Especie	Condiciones agroecológicas	Invasores y enfermedades	Control
Brócoli	- 1700 – 2000 msnm - To 17o - PH: 6 – 6.8	Minador de hoja Mosca de la col Oruga de la Col	- **Purín de sábila, ortiga y ajo.** (Dosis 100%) - **Purín de ajo-ají** (Dosis: 1 Lt/ 20 Lt de agua)
		Alternaria Mancha angular Mildeo	- **Caldo Bordelés.** (Dosis: 1 Lt/ 10 Lt de agua) - Se recomienda rotar los productos.
Cebolla larga	- 1500 – 3000 msnm - To 18-25o - PH: 6-7.2 -Lluvias: 1000 mm/año	Thrisp Tabaci Mosca de la cebolla Phythium sp	- **Purín de sábila, ortiga y ajo.** (Dosis 100%) - **Purín de ajo-ají** (Dosis: 1 Lt/ 20 Lt de agua)
		Botritis sp Alternaria Fusarium Esclerotinia	- **Caldo Bordelés** (Dosis: 1 Lt/ 10 Lt de agua) - **Caldo de ceniza** (Dosis: 1 Lt/ 10 Lt de agua) - Se recomienda rotar los productos.
Cebolla cabezona	- 1500 – 3000 msnm - To 18-25o - PH: 6-6.8 -Lluvias: 1000 mm/año	Thrisp Tabaci Mosca de la cebolla Trosadores	- **Purín de sábila, ortiga y ajo.** (Dosis 100%) - **Purín de ajo-ají** (Dosis: 1 Lt/ 20 Lt de agua) - **Caldo de ceniza** (Dosis: 1 Lt/ 10 Lt de agua) - Se recomienda rotar los productos.
		Erwinia Mildeo velloso Botritis sp Alternaria Fusarium Esclerotinia	- **Caldo Bordelés** (Dosis: 1 Lt/ 10 Lt de agua)

Especie	Condiciones agroecológicas	Invasores y enfermedades	Control
Cilantro	- 1700 – 1500 msnm - To 18-24o - PH: 5-7.2	Pulgón	- Purín de ajo-ají y albahaca (Dosis: 1 Lt/ 10 Lt de agua)
		Mancha Bacteriana Pseudomonas	- Extracto de caléndula y cola de caballo.(Dosis: 100%)
Lechuga	- 2000 – 2800 msnm - To 15 -18o - PH: 6-7.0 -Lluvias: 400 - 500 mm/año	Thrisp Tabaci Mosca Blanca Minadores	- Purín de ajo-ají (Dosis: 1 Lt/ 10 Lt de agua)
		Antracnosis Botritis Mildeo Velloso Esclerotinia	- Extracto de caléndula y cola de caballo.(Dosis: 100%)
Repollo	- 1600 – 2500 msnm - To 15- 20o - PH: 5.5 - 6.5	Gusano Tierrero Gusano defoliador Falso medidor Gusano S. María Mosca	- Purín de sábila, ortiga y ajo. (Dosis 100%) - Purín de ajo-ají (Dosis: 1 Lt/ 20 Lt de agua)
		Pudrición del cuello Manchas o anillos Phythium sp	- Caldo Bordelés. (Dosis: 1 Lt/ 10 Lt de agua) - Hidrolato de diente de león (Dosis: 1 Lt/ 1 Lt de agua) - Se recomienda rotar los productos
Remolacha	- 1600 – 2500 msnm - To 14- 18o - PH: 6 - 7 -Lluvias: 800 mm/año	Babosa Gusano Biringo Gusano Trozador Chupadores	- Purín de albahaca y ajenjo (Dosis: 1 Lt/ 10 Lt de agua)
		Cercospora betícola Roya Mancha foliar	- Purín de caléndula, cola de caballo e higuerilla (Dosis: 100%)
Pimentón	- 800 – 1600 msnm - To 20 - 25o - PH: 6 - 7 -Lluvias: 600 - 1200 mm/año	Mosca blanca Gusano Biringo Cogollero Fusarium Tizón tardío Tizón temprano Botritis	- Purín de albahaca y ajenjo (Dosis: 1 Lt/ 10 Lt de agua - Purín de sábila, ortiga y ajo. (Dosis 100%) - Caldo Bordelés (Dosis: 1 Lt/ 5 Lt de agua) - Purín de caléndula, cola de caballo e higuerilla (Dosis: 100%)

Especie	Condiciones agroecológicas	Invasores y enfermedades	Control
Tomate	- 1000 – 1500 msnm - To 20-25o - PH: 6,4-7 -Lluvias: 1000 - 1500 mm/año	Mosca blanca Gusano Biringo Cogollero Nemátodos	- Purín de albahaca y ajenjo (Dosis: 1 Lt/ 10 Lt de agua) - Purín de sábila, ortiga y ajo. (Dosis 100%)
		Tizón tardío Tizón temprano Botritis Dumping off	- Caldo Bordelés (Dosis: 1 Lt/ 5 Lt de agua) - Hidrolato de diente de león (Dosis: 1 Lt/ 1 Lt de agua)
Zanahoria	- 1500 – 1600 msnm - To 15 -18o - PH: 5,8-7.0	Mosca de la zanahoria Pulgón Gusano alambre Nemátodos	- Purín de ají, higuerilla y albahaca (Dosis: 1 Lt/ 10 Lt de agua)
		Mildeo velloso Mildeo polvoso Alternaria Pulgones Fusarium Rizothonia solanis	- Caldo Bordelés (Dosis: 1 Lt/ 10 Lt de agua) - Extracto de caléndula y cola de caballo. (Dosis: 100%)
Acelgas	- 1500 – 2000 msnm - To 15- 25o - PH: 5.5 - 8	Gusano blanco Mosca de la remolacha Pulgones	- Purín de ajo-ají (Dosis: 1 Lt/ 20 Lt de agua) - Purín de sábila, ortiga y ajo. (Dosis 100%)
		Mildeo Cercospora Peronospora Esclerotinia	- Caldo de ceniza (Dosis: 1 Lt/ 10 Lt de agua) - Extracto de caléndula y cola de caballo. (Dosis: 100%)
Espinacas	- 1800 – 2800 msnm - To 14- 18o - PH: 6.5 - 7	Nematodos Mosca de la espinaca Pulgones	- Purín de albahaca y ajenjo (Dosis: 1 Lt/ 10 Lt de agua) - Purín de sábila, ortiga y ajo. (Dosis 100%)
		Fusarium Rizothonia solanis	- Purín de caléndula, cola de caballo e higuerilla (Dosis: 100%) - Caldo de ceniza (Dosis: 1 Lt/ 10 Lt de agua)

4.2 Controladores

Purín de ají, albahaca e higuerilla:

- 1 libra de ají macerado
- 500 gramos de albahaca macerada
- 300 gramos de higuerilla molidos
- 4 litros de agua

Preparación: Se toma el ají bien macerado y se mezcla con el agua; se le adiciona la albahaca y la higuerilla molida, en un recipiente plástico o de barro y se deja fermentar mínimo por cuatro días agitándolo diariamente.

Uso: Este preparado ha sido utilizado para controlar insectos en hortalizas y legumbres

Dosis: Un litro de preparado por diez de agua para hortalizas; tres litros de preparados por diez de agua para cultivos transitorios
Recomendaciones: aplicarlo en horas de la tarde.

Purín de sábila, ortiga y ajo:

- 3 hojas de sábila (extraer cristales)
- 1 libra de hija de ortiga
- 1 cabeza de ajo
- 20 litros de agua

Preparación: La ortiga y el ajo se machacan y se dejan en reposo durante una noche, el día siguiente se cuela el ajo y la ortiga y se mezcla con la sábila hasta completar 20 litros de agua.

Uso: Control de enfermedades producidas por hongos.

Dosis: Aplicación al 100%.

Caldo de ceniza:

- 5 kilos de ceniza cernida y colada
- 10 litros de agua
- 1 libra de jabón azul

Uso: *Se recomienda para antracnosis, la gota del tomate y el piojo de la cebolla.*

Dosis: *Mezcle un litro de caldo de ceniza en 20 litros de agua.*

Recomendaciones: *Los caldos deben aplicarse al final de la tarde o al inicio de la mañana.*

5. Salud y nutrición.

Una alimentación para ser saludable debe ser variada, que contenga diferentes tipos de alimentos, y equilibrada, que estos alimentos contengan los nutrientes que el cuerpo necesita para realizar sus funciones vitales y protegerse contra las infecciones y enfermedades.

El alimento está compuesto por macronutrientes: *Carbohidratos, grasas y proteínas; y por* ***micronutrientes:*** *Vitaminas y minerales.*

Carbo-hidratos	Proteínas	Grasas	Vitaminas	Minerales	Fibra
Arroz Trigo Cebada Papa Camote Malanga Yuca Plátano Panela	Carnes Pescado Frijoles Leche Huevos Garbanzos Yogurt Quesos Amaranto Quinua Arveja seca Haba seca	Manteca Aceites Crema de leche Mantequilla	Espinaca Acelga Ahuyama Zanahoria Tomate Mango Papaya Banano Cilantro Repollo Brócoli Naranja Mandarina Limón Toronja Guayaba Piña Tamarindo Maracuyá Cebolla	Yema de huevo Carnes Hígado Riñones Leguminosas (arvejas, habas, fríjol) Espinaca Acelga	Frutas Granos secos (fríjoles, alverjas, habas, garbanzos) Verduras (zanahoria, rábano, espinacas, acelga, apio, puerro, espinaca, etc)

La medicina natural no pone énfasis en curar las enfermedades, restablece la salud de las personas, por ello la importancia de trabajar integralmente para armonizar la energía: cuerpo, mente, espíritu y ambiente que es lo necesario para la vida. Nuestro cuerpo es considerado un microcosmos del mundo. El balance correcto proveerá buena salud y equilibrio con la Pachamama.

¿Qué necesitamos?:

- *Aire/ambiente puro*
- *Alimento y agua sana*
- *Sueño y vigilia*
- *Trabajo y descanso*
- *Movimiento/ejercicio*
- *Digestión (ingesta y excreción)*
- *Higiene personal*
- *Los afectos del alma*

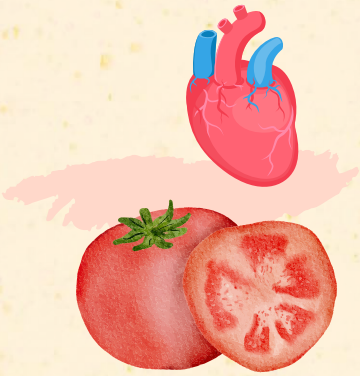
5.1 El poder curativo de la naturaleza

La zanahoria y el ojo

La zanahoria es el alimento estrella para una buena salud visual. Regenera el flujo de sangre hacia los ojos y además está llena de vitaminas antioxidantes como el BETA-CAROTENO, reduce el riesgo de desarrollar cataratas y disminuye las probabilidades de degeneración macular, un mal que produce ceguera en personas mayores.

El apio y los huesos

Los tallos largos y delgados del apio son como el radio y el cúbito de nuestro brazo. Este vegetal concentra grandes cantidades de silicio, un mineral fundamental que aporta fortaleza a la estructura molecular de los huesos. concentra altas dosis de calcio.

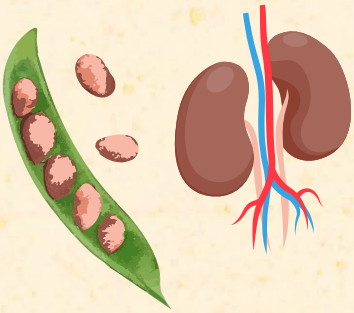


El tomate y el corazón

Cuando cortamos un tomate por la mitad podemos comprobar que tiene diferentes cámaras en las que alberga sus semillas. Esta disposición se asemeja a las cavidades que tiene el corazón. Los tomates son ricos en licopeno, una sustancia química vegetal que atenúa el peligro de padecer enfermedades cardíacas y contrarresta el efecto del colesterol LDL saludable.

El frijol y el riñón

Se trata de una de las leguminosas con mayor contenido en fibra. Además, tiene propiedades depurativas con lo que ayuda a desintoxicar nuestro organismo a través de la eliminación de líquidos corporales.

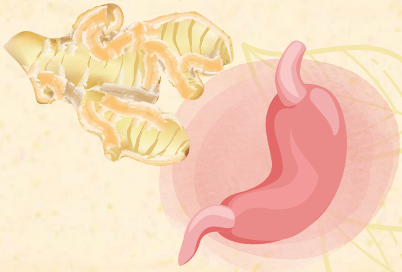


Las brevas o higos y los órganos sexuales

Su alto contenido en aminoácidos ayuda a la fertilidad y al incremento en el número de espermatozoides. Esta fruta concentra elevadas cantidades de vitamina B6.

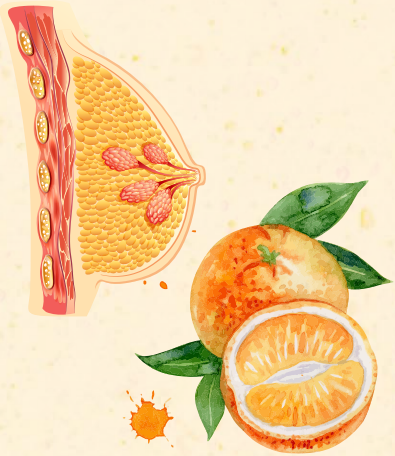
El jengibre y el estomago

Se utiliza para calmar los dolores de estómago y prevenir nauseas o vómitos. Tiene propiedades contra el mareo, es antiinflamatorio y previene tumores del intestino.



Las fresas y Los dientes

Este alimento es un blanqueador natural del esmalte. Ayudan a mantener una dentadura fuerte y sana sino y cuidan nuestras encías.



La Naranja y las glándulas mamarias

Las naranjas, toronjas, limas y limones no sólo se asemejan a los senos por su forma redonda, sino que también realizan una función específica sobre ellos. Estos cítricos facilitan el drenaje linfático de las glándulas mamarias de forma natural. La toronja contiene unas sustancias fitoquímicas llamadas limonoides que según diversos estudios contribuyen a la inhibición del desarrollo de las células cancerígenas en los pechos

5.2 Los antibióticos naturales

Nos ayudan a prevenir o tratar procesos infecciosos, sin los llamados efectos secundarios; respetan los microorganismos beneficiosos para nuestro cuerpo y resultan más económicos ya que son alimentos o hierbas que generalmente utilizamos de manera periódica en nuestro hogar y podemos conseguirlos con facilidad.

La cebolla: *es una de las mejores verduras diuréticas y laxantes, tiene un efecto alcalinizante sobre el organismo, lo cual nos permite eliminar toxinas y evita la retención de líquidos, favorece la salud de muchos de nuestros órganos gracias a flavonides como la quercetina, a la vitamina E, el potasio, el ácido fólico, la vitamina C y sobre todo, la fibra. Es un poderoso antioxidante y ayuda en la prevención contra el cáncer, reduce la presión arterial, elimina las grasas en la sangre y evita el desarrollo de trombos.*

El ajo: *Nos ayuda a combatir las infecciones, posee propiedades anti-inflamatorias, fortalece el sistema inmunológico; útil para problemas respiratorios, disminuye las grasas en la sangre, es un poderoso antihongos, reduce los niveles de azúcar en la sangre, ayuda a desintoxicar el organismo, reduce la presión arterial, es anticoagulante, protege al corazón y es antipirético (baja la fiebre).*

El romero: *Ayuda a estimular el cerebro, posee efectos calmantes, tiene propiedades analgésicas, antioxidantes, ayuda a mejorar la memoria y la concentración.*

6. Plantas curativas y dolencias

Cólicos menstruales: *Canela, higo u breva, orégano, ruda.*

Cólicos: *Toronjil, romero, paico, orégano.*

Conjuntivitis: *Flor de limón, diente de león, manzanilla, sauco.*

Debilidad de memoria: *Hinojo, paico, romero.*

Debilidad de oído: *Anís, verbena.*

Diarrea: *Apio, hojas y fruto de guayaba, menta, paico.*

Dolores en general: *Amapola, jengibre, llantén, perejil, sábila, toronjil.*

Fiebre: *Ajenjo, eucalipto.*

Flemas: *Anís, eucalipto.*

Gastritis: *Ajenjo.*

Gripa: *Borraja, eucalipto, ortiga, verbena, jengibre, sábila.*

Imsomnio: *Flor de limón, lechuga, perejil, toronjil, valeriana.*

Mala digestión: *Ajenjo, Ajo, Alcachofa, apio, diente de león, hierbabuena, cedrón, hojas y fruto de la guayaba, paico, orégano.*

Nervios: *Anís, flor de limón, hinojo, hoja de uva, menta, ruda, toronjil, valeriana.*

Parásitos: *Orégano, ajenjo, paico.*

Problemas renales: *Ajenjo, ajo, apio, cola de caballo, diente de león, uña de gato.*

Mis apuntes de campo

Mis apuntes de campo

Mis apuntes de campo

Fecha:

Fecha:

Fecha:

Fecha:

Fecha:

Fecha:

Contáctenos

Calle 62#30-18
Teléfono: 6901827
Corambiente
Corambiente_org
paraquehayaalimento@yahoo.es
Bucaramanga - Colombia

www.corambiente.org

Corambiente
Corporación Buen Ambiente

Mankka
Alimento Agroecológico
FEDERACIÓN CAMPESINA DE MERCADOS AGROECOLÓGICOS

con el apoyo de:

INTER-AMERICAN FOUNDATION