



## MEDICINA VERDE

*Nuestros Abuelos han amado la Tierra y ella les ha dado de sus frutos. Ellos la han observado y la Madre Tierra les ha enseñado. Ellos han vivido en armonía y se han vuelto sabios, hombres y mujeres conoedores de un gran conocimiento; la medicina verde, la que habita y duerme silente en la sagrada Madre Naturaleza.*

*Nos corresponde a nosotros hijos y nietos preservar y rescatar esta sagrada conexión; relación que nos une a nuestros antepasados para vivir en gracia el ciclo de la vida.*

*En los valles y montañas de nuestra isla de Puerto Rico aún existen personas que mantienen viva esta tradición. Sus voces en peligro de extinción son el único legado latente que tenemos para recibir directamente de corazón a corazón sus enseñanzas.*

### NUESTRA MEDICINA VERDE

Por: María Benedetti

La medicina verde de Boriquén representa los conocimientos que han podido sobrevivir el escrutinio de millares de exigentes madres y abuelas durante siglos en el continente de África, en España, en Córcega y a través del archipiélago antillano. Es puro espíritu de pueblo y de naturaleza. Nadie le impuso por interés económico. Nació de la necesidad, y expresa la muy esencial relación de intercambio que lleva el ser humano con su entorno. Durante generaciones incontables fue probada por la experiencia propia de fogones, bateyes y cocinas convertidas en laboratorios de vida o muerte. Ha sobrevivido muy sencillamente, porque además de alimentarnos y protegernos, las plantas sanan.

Eso lo han sabido siempre nuestros antepasados. Asimismo, la farmacia natural del país representa un nexo insustituible con nuestros abuelos, con las áreas rurales de Puerto Rico hasta mediados del siglo XX, a menudo sin poder educarse formalmente. A pesar de la riqueza de conocimiento que caracteriza a estos abuelos; a pesar de la fuerza del criterio propio que ellos fueron amolando durante años de observar los ciclos naturales, se les fue inculcando el mensaje de que las pastillas importadas son la verdadera medicina, y que sus conocimientos milenarios representan la ignorancia. Como la agricultura misma, las matas llegaron a ser asociadas a la pobreza y la superstición y a un pasado difícil y digno del olvido. Como resultado, los que sabían se callaron... y eventualmente sí, olvidaron.

Olvidaron que la yerba buena mora-mata de gallina (*Solanum americanum*) había curado el vecino de su úlcera estomacal.

Olvidaron que el anamú (*Petiveria alliacea*), yerba que el cabro no mastica-y que hoy desde países vecinos se vende disecado, fumigado, encapsulado y añejado en nuestras tiendas de productos naturales a unos \$18 el frasco- sana los hongos de los pies y de las manos, alivia el dolor de la artritis, controla la sangre dulce, baja la regla y combate el cáncer.

Olvidaron que la fruta de jagua (*Genipa americana*), tomada en tisana como agua común baja la presión sanguínea, estimula la función de la vesícula y ayuda a eliminar la hinchazón.

Olvidaron que el zumo de la yerba bruja (*Kalanchoe pinnatum*), trata magistralmente las infecciones y dolores de oído y que también cicatriza las heridas.

Olvidaron que nuestro cactus lampiño, la tuna (*Opuntia ficus-indica*), regula el sistema intestinal, desinflama, nos ofrece vitaminas y fibra de alta calidad y combate la calvicie.

Olvidaron que el talantalán-talantro (*Senna alata*), con sus vistosas espigas de flores amarillas, cura hongos de la piel, tonifica el sistema urinario y hasta restaura la fertilidad femenina.

Olvidaron que el algarrobo (*Hymenaea courbaril*), cuya corteza y savia sirven como digestivo y como remedio para todo el sistema bronquial, también nos brinda un fruto cargado de calcio, hierro y las vitaminas B (para no mencionar los "gallitos" hechos de sus semillas).

Olvidaron que las hojas de café (*Coffea arabica*) contiene salicilato de metilo (la aspirina) en su forma natural y que un baño de hojas de café hervidas alivia los dolores, baja la calentura y apacigua la inflamación.

Olvidaron que el guarapo de la hojas nuevas del yagrumo-grayumo (*Cecropia peltata*), abren y relajan los bronquios en espasmo.

Olvidaron que el romero (*Rosmarinus officinalis*), el mismo que se vende como condimento tan rico en antioxidantes, elimina los gases estomacales, estimula la circulación sanguínea y -aplicado en masajes al cuero cabelludo- hasta promueve el crecimiento del cabello.

Olvidaron que sus propiedades fungicidas son tales que se puede desinfectar un cuarto al simplemente quemar sus hojas.

Olvidaron que muchas comadronas usaban las cenizas del romero para evitar infección y ataques de hongo en el ombligo del recién nacido.

Olvidaron que el guarapo de los cogollos del guayabo (*Psidium guajava*), corta las diarreas en un dos por tres.

Olvidaron que hervida en té, la resina del tabonuco (*Dacryodes excelsa*) limpia los bronquios y cura el catarro. Quemada en sahumerio, ahuyenta los mosquitos.

Olvidaron que las hojas y semillas de blero-calalú (*Amaranthus viridis*), nuestra espinaca criolla, suplementaba la dieta de nuestros antepasados con altas concentraciones de calcio, hierro y proteína.

Olvidaron que el té de la cáscara de la naranja agria (*Citrus aurantiim*) baja el colesterol en la sangre.

Olvidaron que la margarita silvestre-el piquete (*Bidens pilosa*) es tan buen suplemento de minerales que los guarapitos de sus flores se daban a los infantes cuando había escasez de leche.

Olvidaron que ese mismo guarapo evitaba las diarreas en los bebés, y que el té de las hojas sirve hasta de afrodisíaco.

Olvidaron que la imborrable manche de plátano, tuétano de la identidad nacional, es medicina, pues servía a nuestras comadronas para detener a hemorragia en los partos, además, desinfecta y cicatriza las heridas y, tomada con miel, sana la gastritis.

Ni siquiera he comenzado a rascar la superficie. Es infinitamente vasto el caudal de conocimientos olvidados.