

LAS 12 PLANTAS MAESTRAS DE LA AMAZONÍA

Chit
Rocío Espinosa



Las 12 Plantas Maestras de la Amazonía

Chit

Rocío Espinosa

Copyright © 2026 Rocío Espinosa

Bajo las restricciones legales establecidas, se encuentra terminantemente prohibida la reproducción total o parcial de esta obra, ya sea de manera mecánica o electrónica, actual o futura, sin previa autorización por escrito de los propietarios de los derechos de autor. Esto incluye la realización de copias mediante fotocopias, así como la difusión en internet. Además, queda prohibida la distribución de ejemplares de esta edición y de ediciones futuras a través de alquiler o préstamo público sin autorización expresa por parte de los titulares de los derechos correspondientes

Todos los derechos reservados.

ISBN:

Descargo de Responsabilidad

La información contenida en este libro tiene fines exclusivamente educativos e informativos. Su objetivo es proporcionar conocimientos generales sobre plantas medicinales, remedios herbales y tradiciones relacionadas con el bienestar natural.

La autora no presta asesoramiento médico, sanitario, psicológico ni farmacéutico, ni pretende sustituir la orientación, el diagnóstico o el tratamiento proporcionados por profesionales de la salud debidamente cualificados.

Antes de aplicar cualquier información, recomendación o preparación descrita en este libro, el lector debe consultar a su propio médico u otro profesional sanitario competente, especialmente en caso de embarazo, lactancia, enfermedades preexistentes, uso de medicamentos o cualquier condición médica particular.

La autora y el editor no asumen responsabilidad alguna por las decisiones, acciones o resultados derivados del uso o interpretación de la información presentada en esta obra. El uso de los contenidos aquí expuestos es responsabilidad exclusiva del lector.

CONTENIDO

Introducción

Capítulo I: La relación entre las personas y las plantas en la Amazonía

Cosmovisión Amazónica

Lo que las plantas maestras pueden enseñarnos

Importancia para la conservación

Capítulo II: Plantas medicinales amazónicas

Ajo Sacha

Ayahuasca

Bobinsana

Camalonga

Chacruna

Chiric Sanango

Chuchuhuasi

Coca

Mucura

Shihuahuaco

Tabaco Amazónico

Uchu Sanango

Sobre la autora

Bibliografía

Introducción

Entender que, para el poblador amazónico, las plantas no ofrecen simplemente sustancias, es un primer paso para adentrarnos en este conocimiento ancestral. Muchas de estas plantas son consideradas maestras porque brindan enseñanzas e información, además corrigen conductas y revelan situaciones. Pero para escucharlas no basta con ingerirlas. Hay que entrar en relación con ellas.

En el lenguaje de los curanderos o chamanes, se les reconoce como plantas maestras cuando se refieren a los espíritus o madres de las plantas, que son los encargados de enseñar y transmitir la información. Esto quiere decir que hay algo más allá de la botánica y biología de la planta, y de los compuestos químicos que nos ofrecen como medicina, algo que no vemos y que anima a la planta, ése sería el espíritu que ofrece la enseñanza y guía.

Son estas plantas las que, cuando son ingeridas adecuadamente, generan conocimientos a través de información que llega en sueños, visiones, percepciones e intuiciones. Algunas plantas maestras poseen propiedades psicoactivas, es decir que contienen un compuesto químico que actúa sobre el sistema nervioso central, cambiando el estado de ánimo, la percepción o la conciencia (como la cafeína, el alcohol, la nicotina, etc.), y otras cuentan con propiedades denominadas psicodélicas que logran inducir una experiencia mística, espiritual o de conexión con lo divino o sobrenatural. En general estas experiencias promueven una visión introspectiva sobre uno mismo, y sobre la vida en general.

En cada región del mundo las culturas tradicionales tienen sus plantas maestras, así por ejemplo en México está el peyote, y en el norte de Perú se usa el cactus conocido como San Pedro. En la región amazónica de Perú, Ecuador, Colombia y Brasil, la ayahuasca es la planta maestra de uso ancestral. Las comunidades nativas la ingieren para múltiples fines, entre ellos la curación, el aprendizaje de la medicina, preparación para la caza, para ver hechos pasados y futuros, así como para buscar la armonía con la naturaleza y los espíritus que la habitan.

El uso de las plantas maestras también se orienta a fines terapéuticos, como son la capacidad purgativa y la desintoxicación del organismo. Además, las experiencias regresivas y catárticas que produce su uso son beneficiosas para las funciones superiores del sistema nervioso central (Zuluaga, 1996).

La medicina tradicional amazónica reconoce las múltiples dimensiones del ser humano, y en la práctica se habla del cuerpo energético y del cuerpo espiritual, además del cuerpo físico (Mabit, 1996). Así, los curanderos se guían por un modelo de salud-enfermedad bastante amplio que integra las distintas esferas de la persona.

Esta característica ha llevado a varios autores a afirmar que la medicina tradicional amazónica representa un sistema terapéutico de carácter holístico. Se considera así que los sistemas médicos tradicionales de la Amazonía tienen un concepto más vasto e íntegro de la salud, ya que incluyen dimensiones como la relación hombre naturaleza, la relevancia de la organización social y la realidad espiritual (Gray, 1996; Zuluaga, 1996).

La comprensión de esta interconexión sagrada es el prerrequisito indispensable para valorar el estudio de las plantas maestras protagonistas de la medicina amazónica tanto a nivel físico como mental y espiritual.

En este documento encontrarás una selección de 12 plantas maestras, no porque sean las únicas, sino porque quizás sean las más ampliamente usadas y de las que se cuenta con mayor información en la actualidad. Nos queda mucho camino por recorrer en estos bosques amazónicos para aprender de la mano de sus guardianes acerca del maravilloso poder de las plantas y los secretos que aún guardan para nosotros.

Capítulo I

La relación entre las personas y las plantas en la Amazonía

Cosmovisión Amazónica

Los pueblos nativos amazónicos han desarrollado un conocimiento preciso durante generaciones a partir de una forma de vida en estrecha relación y contacto con la naturaleza. La cosmovisión amazónica, revela de forma simbólica las propiedades del entorno, una aproximación a la realidad de una manera no racional, basada en la subjetividad, el sentimiento y la intuición, a partir de la cual establecen principios como la no separatividad, la sincronicidad y el tiempo circular.

El mito es un aspecto fundamental en la cosmovisión de los pueblos amazónicos, ya que determina sus expresiones culturales y explica el misterio de la vida a partir de la intervención de la realidad espiritual en el mundo. Por este motivo, la espiritualidad es un eje transversal en esta cosmovisión que influye en la vida de las personas y en sus actividades.

Gran parte de los pueblos selváticos atribuye el origen de sus conocimientos a su relación con distintas plantas y a sus espíritus, que corresponderían a las esencias invisibles dentro de los animales, plantas, montañas, lagos y ríos (Narby, 1998). De acuerdo a Mabit (1996), para estos pueblos, todo lo que existe en el universo tiene un espíritu o madre y todo goza de una energía particular a la cual le corresponde un nivel energético en cada momento. De este modo, se constituye un otro mundo invisible que es susceptible de ser contactado y participa activamente en los eventos de la vida; y es allí donde habitan distintas

entidades, seres, así como las almas de las personas muertas.

En esta cosmovisión amazónica, el bosque es un ser vivo con sabiduría propia; las plantas son "maestras" con una fuerza vital o "aliento" capaz de restaurar el equilibrio. Esta percepción de la naturaleza como entidad consciente influye en la eficacia del tratamiento, ya que la sanación se aborda como un diálogo de respeto y reciprocidad entre el paciente y el espíritu de la planta.

Al ser considerado el mundo como un ente vivo en el que todos sus elementos están interrelacionados a partir de la circulación de sus energías, el ser humano puede ser influenciado por diversos factores, aunque no sean percibidos por los sentidos.

En ese mundo dinámico las fuerzas vitales por naturaleza, tenderían siempre al equilibrio, por lo que la falta de respeto a otros seres o la infracción de ciertas reglas vitales sean conscientes o no para relacionarse con el mundo ocasionarían un desbalance. Las manifestaciones de ese desbalance serían las enfermedades, la mala suerte, problemas familiares y situaciones similares.

Las comunidades indígenas son guardianas de un gran porcentaje de la biodiversidad del planeta. Su sabiduría herbolaria es un mapa de supervivencia transmitido por generaciones de observación profunda. Este conocimiento permite identificar la "anatomía del remedio", desde las hojas (pulmones) hasta las raíces (almacenes), y entender que la potencia de una medicina depende del respeto por los ciclos solares, lunares y el estado de pureza del hábitat. Proteger este hogar es asegurar la supervivencia del saber que sostiene la vida.

Lo que las plantas maestras pueden enseñarnos

Estudios realizados llevan a mostrar cómo el conocimiento indígena y la investigación científica pueden dialogar. Estas investigaciones no buscan reemplazar la medicina convencional, sino explorar cómo integrar prácticas tradicionales dentro de marcos clínicos seguros y éticamente regulados.

El Chiric Sanango, por ejemplo, muestra cómo la medicina tradicional amazónica puede ofrecer nuevas perspectivas para abordar problemas complejos como las adicciones y los trastornos emocionales. Su estudio abre la puerta a enfoques terapéuticos integradores donde cuerpo, mente, espíritu y la naturaleza forman parte del mismo proceso de sanación.

El uso adecuado de estas plantas se hace a través de un procedimiento básico conocido como *Dieta*, técnica de uso milenario, que consiste en hacer un retiro a la selva e ingerir de la mano de un curandero alguna o varias plantas maestras. El tiempo mínimo es de 8 días y se puede prolongar por tiempos más prolongados según el caso. En este retiro la persona que hace la dieta estará con alimentación austera, sin sal ni azúcar, sólo podrá comer plátanos verdes sancochados, avena o arroz. El paciente no podrá ser visto por otra persona, sólo por el curandero, que le provee las plantas y sus alimentos.

En este aislamiento de relaciones personales se busca entrar en contacto con la naturaleza: el canto de los pájaros, la vegetación, el sonido del río. La alimentación austera estimula la producción onírica, y es a través de este acto de soñar, de donde los curanderos aprenden cómo curar al paciente. Además, el curandero es inspirado o “recibe” de la madre o espíritu de la planta ciertos cantos llamados *ikaros*, herramientas básicas para la curación. En esta medicina se aplica el sonido como frecuencia sanadora.

El uso tradicional de estas dietas ha sido para curar diversas enfermedades físicas, como reumatismos, enfermedades bronquiales y respiratorias, traumatismos óseos e infecciones. Además, se ha comprobado en el trabajo empírico de los curanderos la eficacia de estos tratamientos en enfermedades psicógenas ya que favorecen el recuerdo de hechos o situaciones del pasado no metabolizados por la persona. Recuerdos no procesados, guardados en las profundidades del inconsciente son traídos a la conciencia para liberar experiencias traumáticas del pasado y permitir la sanación. Las plantas maestras nos permiten dedicar un espacio sin tiempo ni preocupaciones a la introspección y retomar contacto armónico con la naturaleza.

Importancia para la conservación

Es importante resaltar que toda extracción de estos recursos naturales debe ser realizada con sumo respeto y considerando no impactar negativamente en su disponibilidad. Lamentablemente el abuso en el uso de Ayahuasca ha puesto a esta especie en condición de amenaza debido al biopiratero y el turismo masivo; su uso requiere planes de manejo para evitar el agotamiento de poblaciones silvestres. Esta liana requiere de grandes árboles para trepar, no lo hace en cualquier árbol. Debido a la tala indiscriminada de grandes árboles es que ya no encuentra donde asirse para su crecimiento natural. Estas son las consecuencias de la tala y deforestación en la Amazonía. Se pierden especies valiosas para el ecosistema a pasos agigantados.

Otras especies como el árbol de Chuchuasi requiere cortes verticales pequeños para permitir la cicatrización de la planta y evitar su muerte por descortezamiento.

El Shihuahuaco es una planta maestra en estado CRITICO pues se encuentra bajo amenaza permanente por la tala selectiva para la industria maderera (pisos de "parket").

Crece apenas 1mm de diámetro al año; un gigante de 1 metro de diámetro tiene cientos de años. Su pérdida es irreparable.

Capítulo II

Las 12 Plantas Maestras

Las preparaciones con plantas maestras que se hacen durante los retiros o sesiones con los curanderos se pueden dividir en 6 categorías según su uso: 1) laxantes; 2) eméticos, llamadas “purgas”; 3) plantas durante la dieta; 4) plantas utilizadas en baños; 5) plantas para la sauna; y 6) plantas de contención. Mencionaremos algunos ejemplos y en la ficha técnica de cada una de ellas se encuentra mayor información.

Entre los eméticos o purgas se encuentra por ejemplo la Ayahuasca, la cual se prepara siempre acompañada de la Chacrana. Durante los días que dura el retiro se toma Ajo Sacha junto con otras hierbas entre ellas el Chiric Sanango y Uchu Sanango, además de también hacer uso del Tabaco. También hay plantas que se usan en baños como son las hojas frescas de la Coca, la Bobinsana o las flores de Chiric Sanango. Durante el baño también se aplica el humo del Tabaco que le es soplado por el curandero en los puntos energéticos del paciente (cabeza, manos, espalda, pecho) para protección.

También hay plantas de contención que se usan en las noches para preparar al paciente para las sesiones de ayahuasca, para tranquilizar y sostenerlo, como es el caso de las hojas de Coca y de la Mucura. Tienen efectos suaves de desintoxicación, regulan el sistema nervioso y el metabolismo en general.

1. Ajo Sacha (*Mansoa alliacea*)

El Ajo Sacha es el "guardián de la fuerza vital", fundamental en la medicina de la resistencia, fortalece el cuerpo ante la debilidad y refuerza el sistema energético.



- **Descripción botánica:** Arbusto trepador lignificado. Sus hojas y tallos emanan un aroma aliáceo penetrante al ser triturados.
- **Distribución geográfica:** Cuenca amazónica, especialmente en zonas de bosque primario y secundario de Perú, Brasil y Colombia.
- **Usos:** Utilizado para "limpieza" y tratar la gripe. Potente analgésico y antiinflamatorio para artritis y reumatismo.
- **Simbolismo:** Se emplea como escudo de protección energética. Los maestros lo usan para "plantar" al individuo, otorgándole firmeza.
- **Principales compuestos conocidos:** Compuestos azufrados (alicina, alilos), alcaloides y triterpenos.
- **Qué estudia actualmente la ciencia:** Su potencial inmunomodulador y su capacidad como escudo físico contra el desgaste oxidativo.
- **Otros:** Se emplea en baños rituales para recuperar energía y eliminar el "mal aire". El chamán nos dice: "Te bañas con ajo sachá, peleas con todos y ganas".

2. Ayahuasca (*Banisteriopsis caapi*)

Conocida como la "soga de los muertos", esta liana maestra es el eje central de la medicina espiritual amazónica y la exploración de la conciencia.



Descripción botánica: Liana trepadora de gran envergadura con tallos leñosos y ramificados que se entrelazan en el dosel forestal.

- **Distribución geográfica:** Nativa de la selva tropical húmeda de Sudamérica.
- **Usos:** Purga física/espiritual, diagnostica e identifica desequilibrios profundos.
- **Simbolismo:** Considerada la "llave" de acceso a la sabiduría ancestral y la comunicación con los espíritus del bosque.
- **Principales compuestos conocidos:** Alcaloides harmina, harmalina y tetrahydroharmina.
- **Qué estudia actualmente la ciencia:** Su rol como inhibidor selectivo y reversible de la monoaminooxidasa (IMAO) y su potencial en neurogénesis.
- **Otros:** Esta liana sagrada requiere de una aliada indispensable para manifestar la "luz" en la sinergia visionaria: la Chacrana.

3. Bobinsana (*Calliandra angustifolia*)

La Bobinsana es la maestra para tratar el "fuego interno", aportando suavidad, resiliencia y equilibrio emocional al buscador.



- **Descripción botánica:** Arbusto reófito de ramas flexibles y flores plumosas de color rosado o blanquecino.
- **Distribución geográfica:** Ribera de los ríos y quebradas de la cuenca amazónica (Perú, Ecuador, Colombia).
- **Uso tradicional:** Empleada para sanar heridas del espíritu, fortalecer el corazón y como tónico estimulante.
- **Historia y simbolismo:** Asociada con la apertura emocional y la capacidad de "fluir" como el agua de los ríos donde habita.
- **Principales compuestos conocidos:** Alcaloides, aminoácidos, flavonoides y taninos.
- **Qué estudia actualmente la ciencia:** Propiedades antiinflamatorias y su acción sobre el sistema reproductivo femenino.
- **Otros:** Se dice que otorga flexibilidad ante las dificultades de la vida.

4. Camalonga (*Thevetia peruviana*)

La Camalonga es la medicina del sueño. Una semilla maestra que protege durante la noche y facilita la enseñanza a través de los sueños profundos.



- **Descripción botánica:** Arbusto o árbol pequeño con flores amarillas en forma de trompeta y frutos drupáceos.
- **Distribución geográfica:** Zonas tropicales y subtropicales de América.
- **Uso tradicional:** Preparación de macerados (con alcanfor y aguardiente) para protección nocturna y dietas oníricas.
- **Simbolismo:** Amuleto contra acechanzas invisibles y guía en el mundo de los sueños.
- **Principales compuestos conocidos:** Glucósidos cardíacos (tevetina A y B, peruvósido).
- **Qué estudia actualmente la ciencia:** Su alta toxicidad cardíaca y potencial uso controlado en farmacología cardiovascular.
- **Otros:** Se dice que quien "dieta" Camalonga recibe cantos (icaros) directamente en sus sueños.
- **Precauciones: EXTREMA TOXICIDAD.** Las semillas pueden ser fatales si se ingieren sin procesamiento experto.

5. Chacruna (*Psychotria viridis*)

La Chacruna es la planta que aporta la claridad y las imágenes a la experiencia ceremonial, permitiendo que las enseñanzas se manifiesten visualmente.



- **Descripción botánica:** Arbusto de la familia Rubiaceae, posee hojas elípticas, opuestas y de color verde brillante.
- **Distribución geográfica:** Selvas bajas y húmedas de la Amazonía peruana, brasileña y boliviana.
- **Uso:** Mezclada exclusivamente con *B. caapi* para facilitar visiones espirituales y limpieza energética.
- **Simbolismo:** Simboliza la luz divina y la visión de la verdad oculta tras el velo material.
- **Principales compuestos conocidos:** Dimetiltriptamina (DMT), un alcaloide triptamínico.
- **Qué estudia actualmente la ciencia:** La biodisponibilidad oral del DMT en sinergia con betacarbolinas y su impacto en la plasticidad cerebral.
- **Otros:** Las hojas deben recolectarse preferentemente al amanecer para preservar sus principios activos.

6. Chiric Sanango (*Brunfelsia grandiflora*)

"Chiric" significa frío en quechua. Tiene propiedades psicoactivas especialmente efectos vívidos en sueños. Su consumo requiere una supervisión experta, descartando un uso recreativo o autónomo sin adecuada guía o contención.



- **Descripción botánica:** Arbusto de hojas con flores que cambian de color violeta a blanco.
- **Distribución geográfica:** Bosques tropicales de la Amazonía alta y baja.
- **Uso:** Tratamiento de artritis reumatoide, sífilis y fiebres persistentes.
- **Simbolismo:** Utilizada en dietas de aislamiento para "recalibrar" la temperatura interna y la disciplina del aprendiz.
- **Principales compuestos conocidos:** Escopoletina (cumariana) y alcaloides pirrolidínicos.
- **Qué estudia actualmente la ciencia:** Su acción analgésica y su potencial impacto en el sistema nervioso central.
- **Otros:** Durante su ingesta se experimenta una sensación física de frío intenso seguida de calor sanador. Los terapeutas explican que la planta "muestra dónde está el bloqueo", como si iluminara zonas del cuerpo y de la memoria que habían permanecido ocultas.

7. Chuchuhuasi (*Maytenus laevis*)

El Chuchuhuasi es el tónico estructural por excelencia; una medicina de "cimientos" que trabaja desde lo profundo hacia afuera.



- **Descripción botánica:** Árbol de gran tamaño cuya corteza interna es de color rojizo oscuro.
- **Distribución geográfica:** Amazonía peruana, ecuatoriana y colombiana, especialmente en tierras firmes.
- **Uso tradicional:** Decocción de la corteza (una copita 3 veces al día) para asma, bronquitis, artritis y dolores postparto. Es un reconocido afrodisíaco. También se prepara como macerado de la corteza en aguardiente de caña, para tomarlo por copitas después de un tiempo.
- **Simbolismo:** Representa la resistencia y longevidad del bosque.
- **Principales compuestos conocidos:** Alcaloides, triterpenos y quinonas (tingenona).
- **Qué estudia actualmente la ciencia:** Acción antitumoral y capacidad para bloquear procesos inflamatorios crónicos.
- **Otros:** Dota de rectitud y fortaleza física. Es uno de los ingredientes principales de los macerados energéticos de la selva.

8. Coca (*Erythroxylum coca*)

La Coca es nutrición y comunicación sagrada. Despojada de estigmas, es la hoja que representa la resistencia y el equilibrio metabólico del hombre andino-amazónico.



- **Descripción botánica:** Arbusto de hojas ovóides verde pálido, ricas en nervaduras transversales.
- **Distribución geográfica:** Vertientes orientales de los Andes y zonas de transición amazónica.
- **Uso:** Masticación (picheo/boleo) para mitigar fatiga, hambre y optimizar la oxigenación celular.
- **Simbolismo:** La "Hoja Sagrada", vínculo entre el mundo humano y las divinidades de la tierra.
- **Principales compuestos conocidos:** Alcaloides (cocaína, ecgonina, globulina), vitaminas (A, B1, C) y minerales (calcio, hierro).
- **Qué estudia actualmente la ciencia:** Su eficacia en la regulación del metabolismo de la glucosa y la adaptación a la hipoxia.
- **Otros:** Contiene más calcio que la leche, siendo un suplemento nutricional de primer orden. activa el trabajo intelectual y aumenta la capacidad de captación, siendo muy recomendada para el estudio. También ayuda al reequilibrio psico-energético

9. Mucura (*Petiveria alliacea*)

La Mucura es una planta de limpieza profunda, utilizada para barrer influencias negativas y parásitos tanto físicos como energéticos.



- **Descripción botánica:** Hierba perenne con un olor aliáceo sumamente fuerte en raíces y hojas.
- **Distribución geográfica:** Zonas tropicales de América, común en huertos amazónicos.
- **Uso:** Tratamiento de infecciones respiratorias, digestivas y limpiezas de "mal aire". Se emplean las hojas y raíces en decocción.
- **Simbolismo:** Considerada una planta "espanta miedos" y protectora del hogar.
- **Principales compuestos conocidos:** Compuestos orgánicos azufrados (dibencil trisulfuro), flavonoides y triterpenos.
- **Qué estudia actualmente la ciencia:** Propiedades antitumorales e inmunoestimulantes (activación de células NK).
- **Otros:** Se coloca bajo la cama o detrás de las puertas para protección energética. Limpia el cuerpo energético removiendo malos sueños, despeja la mente y ayuda a encontrar la vocación personal

10. Shihuahuaco (*Dipteryx ferrea* / *micrantha*)

El Shihuahuaco es el "gigante del Amazonas". Este árbol milenario es esencial para la estructura del ecosistema.



- **Descripción botánica:** Árbol que alcanza los 60 metros. Madera de extrema densidad y semillas (habas) ricas en aceites.
- **Distribución geográfica:** Bosques de tierra firme en Perú, Brasil y Bolivia.
- **Uso:** La corteza se usa para fiebres y las semillas para fortalecer el sistema nervioso, la sangre y tener más vitalidad y fuerza.
- **Simbolismo:** Considerado un "Abuelo" del bosque; hogar del águila arpía.
- **Principales compuestos conocidos:** Cumarinas (cumariana), isoflavonas y terpenos.
- **Qué estudia actualmente la ciencia:** Propiedades antioxidantes y capacidad de inhibición de peroxidasas (antiinflamatorio).
- **Otros:** Los chamanes usan la madera para hacer sus pipas, se llenan con tabaco y se sopla el humo 3 veces para curar. También se toma la cáscara como protección, dice que con eso se escucha el viento que viene como fuerza del árbol.

11. Tabaco Amazónico / Mapacho (*Nicotiana rustica*)

El Mapacho es el soplido de vida que organiza los pensamientos. A diferencia del tabaco comercial, es una medicina de claridad y protección.



- **Descripción botánica:** Planta herbácea de hojas anchas y flores amarillentas, con una carga alcaloidea superior a la *N. tabacum*.
- **Distribución geográfica:** Cultivado en toda la cuenca amazónica por comunidades indígenas.
- **Uso tradicional:** Empleado en el "soplado" (protección), el "singado" (limpieza nasal) y para enfocar la mente.
- **Simbolismo:** Su humo eleva las plegarias y limpia el campo áurico de energías densas.
- **Principales compuestos conocidos:** Alta concentración de nicotina, nornicotina y anabasina.
- **Qué estudia actualmente la ciencia:** Sus propiedades insecticidas naturales y su efecto sobre los receptores nicotínicos de acetilcolina.
- **Otros:** El chamán recomienda usar la hoja verde machacada para curar a los haraganes y flojos, es un purgante que se toma durante 8 días. También es bueno para protegerse en el bosque.

12. Uchu Sanango (*Tabernaemontana sananho*)

El término "Uchu" (picante) define la naturaleza de este Sanango, utilizado para forjar la fuerza física y la disciplina del guerrero y el cazador.



- **Descripción botánica:** Arbusto o árbol pequeño con látex blanco y frutos que se asemejan a pequeños testículos, de ahí su asociación con la virilidad.
- **Distribución geográfica:** Selva alta y baja de la Amazonía noroccidental.
- **Uso tradicional:** Utilizado para fortalecer el cuerpo, tratar el reumatismo y purificar la sangre. Para dolores menores, reumatismo e insomnio.
- **Simbolismo:** Empleado por cazadores para agudizar los sentidos y mejorar la puntería (visión).
- **Principales compuestos conocidos:** Alcaloides indólicos (coronaridina, voacangina).
- **Qué estudia actualmente la ciencia:** Potencial neuroprotector y propiedades antifúngicas.
- **Otros:** Su aplicación en los ojos (en dosis controladas por expertos) es una práctica ritual para "limpiar la mirada". Se utiliza para ser capaz de tomar decisiones, ser más ejecutivo y riguroso.

Conclusiones

El estudio de estas 12 plantas maestras es apenas la superficie de un océano de conocimiento. La Amazonía constituye una farmacia de precisión asombrosa donde cada metabolito secundario es una joya de ingeniería molecular perfeccionada durante millones de años para la vida.

La relación planta-humano en la Amazonía se sostiene sobre tres aprendizajes críticos:

1. **Nutrición:** Las plantas optimizan el metabolismo para la vida en entornos desafiantes (ej. Coca, Aguaje).
2. **Medicina:** El "totum" vegetal ofrece una inteligencia bioquímica que trabaja en armonía con los procesos biológicos (ej. Copaiba, Uña de Gato).
3. **Espiritualidad:** Las plantas actúan como puentes hacia la conciencia profunda, recordándonos nuestro origen común con el humus. (ej. Ayahuasca).

La ética de la recolección debe ser innegociable: nunca tomar más de lo necesario y siempre honrar los ciclos vitales. La urgencia de proteger el hábitat de especies como el Shihuahuaco no es una opción, sino una necesidad de supervivencia. Si el bosque desaparece, se silencia la receta de nuestra propia salud. Salvar el bosque es, literalmente, salvarnos a nosotros mismos.

Sobre la Autora

La autora mantuvo desde temprana edad, una profunda curiosidad por comprender el funcionamiento del cuerpo humano y los procesos naturales que sostienen la vida. Creció en una época en la que el acceso a la información era limitado, pero encontró en una enciclopedia familiar una ventana al conocimiento. Desde entonces, desarrolló un interés particular por la anatomía, la biología y la química orgánica, disciplinas que le permitieron comprender cómo la vida se construye a partir de estructuras simples que interactúan de manera compleja y precisa.

Esa fascinación la llevó a estudiar la carrera de Ciencias Alimentarias, motivada por el deseo de entender la relación entre la nutrición, los procesos biológicos y la salud. Sin embargo, el difícil contexto económico y social peruano en los años noventa, orientó su desarrollo profesional hacia áreas administrativas y financieras, alejándola de su vocación inicial.

Años más tarde, ese vínculo con la naturaleza retomó un lugar central en su vida. En 2010, junto a su hermana, ingeniera forestal con experiencia en bosques tropicales, fundó la organización ARBIO en la región de Madre de Dios, en la Amazonía peruana. Desde entonces, ha trabajado activamente en la conservación del bosque amazónico, dedicando más de 15 años a la protección, investigación y valoración de uno de los ecosistemas más biodiversos del planeta.

Su experiencia directa en la Amazonía ha sido transformadora. A través del contacto con el bosque y con comunidades que han convivido durante generaciones en estrecha relación con su entorno, ha desarrollado una comprensión más profunda sobre la conexión entre la naturaleza y la salud. Ha aprendido a reconocer el valor de las plantas no solo como recursos, sino como parte de un sistema vivo que sostiene el equilibrio del planeta y del ser humano.

En 2012 enfrentó un diagnóstico de carcinoma ductal en la mama izquierda, con una recaída en 2015. Durante este proceso, siguió los tratamientos médicos oncológicos necesarios, pero también integró el uso de plantas medicinales y prácticas naturales como complemento en su recuperación. Esta experiencia fortaleció su interés por una visión más integral de la salud, basada en la combinación de conocimiento científico, medicina convencional y saberes naturales.

Hoy, con más de una década de recuperación, su enfoque se centra en promover una relación más consciente con el cuidado del cuerpo, entendiendo la salud como un proceso dinámico que requiere atención, información y equilibrio.

A partir de 2019, inició además un camino de exploración personal en la Amazonía vinculado al uso tradicional de plantas maestras, lo que le permitió ampliar su comprensión sobre la dimensión cultural, espiritual y terapéutica del mundo vegetal en contextos tradicionales.

Este libro es el resultado de ese recorrido. Integra conocimiento, experiencia y aprendizaje continuo, con el

propósito de acercar el uso de las plantas medicinales a la vida cotidiana de manera clara, responsable y accesible. Su enfoque no busca reemplazar la medicina moderna, sino ofrecer una herramienta complementaria que permita a más personas participar activamente en el cuidado de su salud y la de su familia.

Bibliografía

Del Bosque, E. (2007). *La psicología del inconsciente y el ritual de exorcismo* [Memoria de certificado]. Institut Catholique de Paris.

Domínguez Vidal, C. E. (2018). *Etnobotánica de plantas utilizadas en dos centros de medicina tradicional amazónica en el departamento de San Martín* [Tesis de grado, Universidad Nacional Agraria La Molina].

Graña Leon, D. (2013). *Concepciones sobre la salud en un grupo de curanderos de la selva peruana* [Tesis de licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú].

Gray, A. (1996). *El último chamán: cambio en una comunidad amazónica*. Grupo Internacional de Trabajo sobre Asuntos Indígenas (IWGIA).

Grovas Llamocca, J. E., Cóndor Cuyubamba, E. A., Collantes Díaz, I. E., & Reyna Pinedo, V. M. (2018). Esteroles presentes en el extracto apolar de las raíces de ajo sacha *Mansoa alliacea*. *Revista de la Sociedad Química del Perú*, 84(4), 513-521.

Horák, M., Alchazidu, A., Ugalde, C., & Ullauri Donoso, N. (Eds.). (2020). *Amazonía Unida 2.^a Parte*. Universidad Mendel de Brno.

Mabit, J. (1996). *El cuerpo como instrumento de la iniciación shamánica*. Centro Takiwasi. Recuperado de http://www.takiwasi.com/docs/arti_esp/cuerpo_como_inst_rumento.pdf

Manuel-Navarrete, D., et al. (s. f.). *Ayahwasca ceremonies: Ayahwasca transformations to sustainability*. Centro Takiwasi.

Monteagudo-Romero, L., & Politi, M. (2026). *Plantas maestras y ciencia moderna: explorando el potencial terapéutico del Chiric Sanango*. Centro Takiwasi.

Narby, J. (1998). *La serpiente cósmica*. Errata Naturae editores.

Ochem, C. (2010). *El tabaco y su uso en la medicina tradicional amazónica* [Tesis de fin de estudios]. Escuela Lionesa de Plantas Medicinales.

Torres Romero, J. (1998). Acerca de la planta maestra: Vehículo de introspección. En *Memorias del Segundo Foro Internacional Sobre Espiritualidad Indígena* (pp. 58-62). Centro Takiwasi.

Valeri, A. (2019). *Psicosis y Ayahuasca* (A. Fasanini, Trad.). Escuela José Bleger / Centro Takiwasi

Zuluaga, G. (1996). El chamanismo y los sistemas médicos indígenas de la amazonía. *Revista Takiwasi*, 3(5), 115-135