



**SANAR es
RESISTIR**

Apuntes de la Escuela
de Mujeres Lencas en Resistencia
por la Salud Natural y Ancestral 2018

- COPINH -

SANAR ES RESISTIR

Apuntes de la Escuela de Mujeres Lencas en Resistencia por la Salud Natural y Ancestral 2018

COPINH

Atribución-NoComercial 4.0 Internacional (CC BY-NC 4.0)

Usted es libre de:

Compartir – copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato
Adaptar – remezclar, transformar y construir a partir del material

La licenciante no puede revocar estas libertades en tanto usted siga los términos de la licencia

Bajo los siguientes términos:

Atribución – Usted debe dar crédito de manera adecuada, brindar un enlace a la licencia, e indicar si se han realizado cambios. Puede hacerlo en cualquier forma razonable, pero no de forma tal que sugiera que usted o su uso tienen el apoyo de la licenciante.

NoComercial – Usted no puede hacer uso del material con propósitos comerciales.

No hay restricciones adicionales – No puede aplicar términos legales ni medidas tecnológicas que restrinjan legalmente a otras a hacer cualquier uso permitido por la licencia.

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/deed.es>



Agradecimientos y dedicatoria	4
CAPITULO I	
Introducción	5
CAPITULO II	
Presentación	7
CAPITULO III	
Importancia de la medicina ancestral y natural para el pueblo Lenca	9
CAPITULO IV	
Finalidades	13
CAPITULO V	
Proceso de la Escuela de Mujeres Lenca en Resistencia por la Salud Natural y Ancestral 2018	15
Espiritualidad liberadora y sanadora (Parte de nuestra metodología)	16
Cuerpo, sueños y naturaleza	18
Partería. Salud en antes, durante y después del embarazo	24
Recomendaciones	26
Lista de recetas y de plantas más usadas en embarazos deseados	30
Inyección	37
Nuestro Botiquín	37
Diferentes tipos de inyección	38
Alimentos que nos aportan diferentes tipos de energía	41
Medicina Natural Lenca	43
Contenido	44
Introducción.....	47
Fuentes del conocimiento	49
Notas generales y seguridad	54
Índice de plantas por enfermedad.....	56
“Lluvias de ideas”	119
Índice.....	121
Devolución de los 8 encuentros.....	123
Cierre.....	140

Agradecimientos y dedicatoria

Agradecemos de la manera más profunda y sincera a todas las personas que colaboraron y permitieron que este proceso de salud natural y ancestral pudiera ser una realidad para nosotras.

Especialmente a Bertha Zúniga, a Pascualita, a Mamá Berta, a la Coordinación del COPINH, a nuestra Madre Tierra, a la Vida y al Universo por permitir que sigamos creciendo y fortaleciendo nuestras conciencias para defender los territorios y los bienes comunes de la naturaleza.

Agradecemos a nuestras hermanas Feministas Comunitarias, especialmente a Lorena y Lolita por habernos traído la fuerza de la sanación y la firmeza en la necesidad de seguir recuperando nuestra memoria e identidad como pueblo en los momentos más duros para nuestra organización: la pérdida física de nuestra lideresa histórica Berta Cáceres, ahora ancestral.

Agradecemos a las compañeras de Colectivo Latinoafricano (CLA) por haber aportado en la coordinación del proyecto de salud desde el año 2016, por su constancia en el trabajo de autonomía, feminismo y organización de nosotras las mujeres Lencas.

Dedicamos este trabajo a las comunidades indígenas olvidadas por los malos gobiernos, a las mujeres que desde hace muchos años han venido practicando la medicina natural, a las mujeres que siempre han hecho esa labor, que con muchas dificultades a pesar de leyes impuestas por un Estado persecutor de las comunidades han querido censurar la atención entre mujeres, desde otro enfoque, desde el cariño de la comunidad, del respeto hacia la dignidad humana.

La Esperanza, Intibucá.
Diciembre de 2018.

A 2 años de la siembra de la hermana Berta Cáceres.



CAPÍTULO I



Introducción



El presente trabajo que consiste en realizar una recuperación del proceso de la Escuela de Mujeres Lenkas en Resistencia por la Salud Natural y Ancestral 2018, para poder compartir la experiencia de la escuela durante el 2018.

Ante el olvido histórico del Estado patriarcal, racista y colonialista que ha marginado a los pueblos durante siglos, el COPINH se ha planteado la recuperación de la memoria ancestral de pueblo Lenka que ha querido borrarse del acervo humano. Ante esto nos hemos propuesto romper con el ofensivo discurso del empresariado hondureño que plantea que los pueblos no tenemos respuestas concretas a las necesidades humanas, nombrándonos “antidesarrollistas” y demostrando que los pueblos somos capaces de vivir dignamente sin someternos a políticas violentas y exclusivas.

En primer lugar, se realiza una presentación de lo que las compañeras han querido transmitir con la redacción de este trabajo: lo que este material deje para las mujeres Lencas, para quienes forman parte del COPINH y también para las mujeres que resisten en diferentes puntos del mundo.

Además, mencionar cuáles son las finalidades que tiene el presente material tanto para las mujeres Lencas, para las comunidades y para la organización de la que se forma parte.

También se presenta una breve descripción de la importancia que tiene la medicina natural y ancestral para las comunidades Lencas, así como una breve reseña histórica de los procesos de salud y medicina ancestral que se han llevado a cabo desde el COPINH.

Para continuar se realiza una recopilación de los diferentes encuentros que se realizaron entre compañeras de diferentes comunidades organizadas en el COPINH que conformaron todo el proceso de la Escuela de Mujeres Lencas en Resistencia por la Salud Natural y Ancestral que se llevó a cabo en el año 2018.

Finalmente se anexan algunas recetas que contienen las plantas, sus usos y procedimientos, que fueron extraídos de un recetario titulado Medicina Natural Lenca, compilado con mujeres Lencas de cinco comunidades de los departamentos de La Paz, Lempira e Intibucá por el Dr. James Watson de Inglaterra el año 2017.



CAPÍTULO II



Presentación

La presente recopilación de la experiencia del proceso de la Escuela de Mujeres Lencas en Resistencia por la Salud Natural y Ancestral que se realizó en el año 2018, es un aporte para exponer lo trabajado con las compañeras de diferentes comunidades lenca agrupadas en el Concejo Cívico de Organizaciones Populares e Indígenas de Honduras -COPINH- que pretende además de compartir la experiencia de lo trabajado este 2018, también contar experiencias anteriores en el tema de salud.



Al momento de escribir este libro riquísimo en conocimientos y saberes ancestrales, decidimos hacerlo en nuestro camino para acordarnos de lo andado juntas, dejar algo para cuando nos morimos y poder transmitir a otras generaciones, dejar saberes a nuestras comunidades, así como dar fuerza a la lucha y sobre todo reconocer a las mujeres que participaron y no olvidar su tiempo, energías y dedicación en proceso.

También queremos que este esfuerzo deje para nosotras un recuerdo de la experiencia, los saberes para poder seguir practicando, recordar el cuidado de las plantas y tener conciencia de su importancia en nuestro diario vivir en las comunidades

Queremos que este material deje para el COPINH el reconocimiento de lo trabajado por nosotras las mujeres organizadas. También deseamos animar a las



mujeres de las comunidades en lucha y así poder apoyarnos para seguir; que las y los compas consuman menos medicinas de las farmacias a partir de conocimiento de la medicina Lenca y, finalmente que esto sea una muestra de agradecimiento a la organización.

Por último, pero nunca menos importante, queremos que para las mujeres del mundo la experiencia vivida deje algunas recetas sobre nuestras medicinas naturales, dar a conocer nuestras reflexiones sobre cómo vemos la vida, animar a las mujeres de pueblos originarios de todos lados a que se organicen y animar a todas las mujeres que se encuentran en resistencia contra el patriarcado, el colonialismo, el racismo, contra toda clase de opresiones, contra las injusticias y las desigualdades.

CAPÍTULO III

Importancia de la medicina ancestral y natural para el pueblo Lenca



Como pueblo Lenca tenemos un profundo conocimiento de los usos curativos y espirituales de las distintas plantas que nos rodean, además de que valoramos las plantas porque nos dan oxígeno y alimentos, existen varias plantas espirituales y otras que tienen valores medicinales y curativos importantes.

Estos saberes se transmiten todavía dentro de las comunidades, pero la invasión de las medicinas químicas y la visión mercantilista de la salud está poniendo en peligro nuestros mismos conocimientos y el uso de las plantas medicinales es cada vez menos frecuente, pero siempre desde las comunidades se pone resistencia para no aflojar el uso de las medicinas naturales, puesto que se sabe que muchas medicinas químicas que están en las farmacias, en los hospitales y en los centros de salud están hechas a base de plantas naturales.

Continuar poniendo en práctica la medicina natural y ancestral es muy importante porque representa un recordatorio y significa un seguimiento de lo que nos dejaron los ancestros, las y los abuelos Lencas, ya que anteriormente no se conocían doctores, ni hospitales, ni centros de salud, la gente solamente con sus

conocimientos tenía las recetas para curar sus enfermedades.

De esta manera el poder hacer y practicar la medicina naturales es de suma importancia, porque resuelve una necesidad concreta de las comunidades sobre el tema del acceso a la salud como un derechos fundamental para cualquier persona, porque hay comunidades que quedan muy retiradas, sin acceso a través de carreteras para poder sacar a un paciente a un hospital, con las medicinas que se hacen con las compañeras que estuvieron en el proceso, eso pues viene a ayudar, porque ya no se vendría a un hospital que únicamente lo que hacen es que le den una receta para comprar un medicamento y muchas veces somos sometidas a tratos racistas y discriminatorios.

Ante el poco acceso real a la salud, ante el saqueo incluso de los servicios públicos, pues hay que buscar una alternativa que vaya en concordancia al respeto a la vida, a salir fuera del mercado neoliberal que también se ha construido en base a la salud de las farmacéuticas y en base también al abuso que se hace del uso de las medicinas químicas que está promovido por el mercado farmacéutico y también la penetración colonial en ese campo. Esto hace que la gente ya no tenga capacidad de resolver necesidades que a veces se pueden resolver desde la sabiduría de los pueblos, pues este también es un objetivo del neoliberalismo, hacer olvidar esa sabiduría que existe en los pueblos originarios y crear una gran dependencia de cosas externas, químicas, caras e inaccesibles para mucha gente.



Hubo mucho conocimiento tanto de las comunidades como de personas que desde hace mucho tiempo vienen practicando la medicina natural y tienen el conocimiento de cómo poder elaborar una tintura, un jarabe, de que plantas se puede hacer y cuáles son los procedimientos que se hacen, entonces eso significo mucho porque muchas compañeras lo han puesto en práctica y aun ha sido de utilidad no solo en su comunidad sino en otras comunidades que no pertenecen al COPINH.

Desde que el COPINH se organizó se ha trabajado con lo social, lo espiritual y la salud natural y ancestral como 3 puntos que están íntimamente relacionados, así podemos decir que anteriormente han existido procesos de salud natural y ancestral, de medicina alternativa, puesto que no han sido solamente conocer sobre plantas medicinales, sino de procesos que han recuperado enfoques alternativos en el tema de la medicina.

Para mencionar se han llevado a cabo experiencias con el Dr. Juan Almendarez o con el padre Fausto Milla, en donde se rescataban e intercambian conocimientos y experiencias, quizá no fueron procesos tan sistemáticos como el que recién se desarrolló, no tenían un enfoque solamente hacia las mujeres, sino que eran mixtos, así como un recetario titulado Medicina Natural Lenca, que consisten en la presentación de una serie de plantas, sus diferentes usos y procedimientos para utilizarlas, el libro fue compilado con mujeres Lencas por el Dr. James Watson, pero que son antecedentes para dar





continuidad y seguimiento a los procesos alternativos de salud y con esto que el COPINH rescate lo que ha sido parte de la cultura ancestral del pueblo Lenca, de lo que vivieron los y las ancestras.

Es por eso que se recalca que lo que se comienza hay que darle el seguimiento como decía la compañera Berta y no decir que hasta aquí terminó el proceso, se debe continuar trabajando la salud y medicina natural y ancestral, porque lo que nos dejaron los ancestros y ancestras no lo podemos olvidar como pueblo Lenca.

Otro elemento muy importante a tomar en cuenta es que los procesos de salud y medicina natural y ancestral sirven como experiencias entre las comunidades y los pueblos para intercambiar conocimientos sobre plantas medicinales y sobre los procedimientos para preparar las recetas naturales, además de los significados espirituales que se tienen relacionando los elementos naturales de nuestra Madre Tierra, y esto solamente es a nivel de pueblos de un solo país, sino que son procesos de intercambio de conocimientos y experiencias espirituales y de salud y medicina natural y ancestral entre pueblos originarios de diferentes partes del continente y del mundo entero.

Por todo lo anterior y más, estamos llamadas y llamados y tenemos la responsabilidad ancestral de defender nuestro territorio, nuestra cultura, nuestros conocimientos y al mismo tiempo nuestra identidad como pueblo Lenca, con nuestra cosmovisión que es de armonía entre nosotros y nosotras y la Madre Tierra, que nos da todo lo que necesitamos para vivir, incluso para curarnos.



CAPITULO IV



Finalidades



El esfuerzo colectivo de las mujeres lencas que formamos parte del proceso tiene diferentes finalidades, podemos decir que deseamos contribuir a animar a las mujeres en resistencia, a las mujeres de la organización, hacerles saber que sí podemos y que debemos continuar organizándonos para seguir adelante, seguir formándonos y seguir con la medicina natural que nos conecta con nuestra madre tierra y la naturaleza.

También hacer sentir que estamos orgullosas de ser indígenas Lencas, que, aunque en las escuelas y hospitales pretenden que nos avergoncemos de lo que somos, y no valoren lo que sabemos, que, aunque nieguen nuestra identidad por el simple hecho de no vestir igual que nuestras abuelas, reafirmamos que traemos la sangre de las personas que lucharon hace más de 526 años, defendiendo nuestra familia naturaleza, como ahora nosotras lo seguimos y seguiremos haciendo.

Decir que somos y nos sentimos parte de todo lo que existe, de la tierra, de los ríos, de los árboles, del sol y de la luna, que también son parte de nosotras, fortalecemos nuestra identidad cultural ancestral, basada en la recuperación de saberes y prácticas heredadas de nuestros (as) abuelos (as) acerca de la medicina natural.

Buscamos independizarnos de un sistema capitalista que privatiza nuestra salud y que discrimina a los pueblos originarios, buscamos satisfacer las necesidades de las diferentes comunidades, en cuanto a la atención de salud.

Reforzamos la organización de la que hacemos parte, potenciando nuestra participación en la defensa territorial y apoyarnos entre los diferentes grupos de mujeres que hacemos parte de este proceso, para facilitar y enriquecer el aprendizaje de la medicina natural ancestral.

"Con la fuerza ancestral de Berta, Lempira, Mota, Iselaca y Etempica se levantan nuestras voces llenas de vida, justicia, libertad, dignidad y paz!"



**¡Somos Mujeres Lenca
en Resistencia
por la Salud
Natural y Ancestral!**





CAPÍTULO V

Proceso de la Escuela de Mujeres Lenca en Resistencia por la Salud Natural y Ancestral 2018



El proceso de la Escuela de Mujeres Lencas en Resistencia por la Salud Natural y Ancestral 2018 es la continuidad de procesos y experiencias anteriores del eje de trabajo que ha tenido la organización como lo es la salud natural y ancestral, es un proceso que tiene un enfoque hacia las mujeres, quienes han tenido un papel más protagónico en cuanto al cuidado de las familias, de las comunidades, de los niños y las niñas, de los ancianos generalmente, es también darle una importancia a ese papel y dar una tarea concreta y comunitaria para que se piense y re piense el tema de la atención en la salud, es un proceso que recupera lo que sí existe y lo que los pueblos saben, pero que también sirvió como un intercambio y profundización el conocimiento sobre el cuerpo y sobre las opresiones en los cuerpos que muchas veces los enferman.

Espiritualidad liberadora y sanadora (Parte de nuestra metodología):



Todos los encuentros que se llevaron a cabo durante el proceso contaban en su inicio con una mística como introducción y poder fortalecer la espiritualidad como una necesidad para recuperarla y poner en práctica en nuestro día a día y conectarnos con nuestra Madre Tierra y los elementos presentes en la naturaleza.

Cuando mencionamos cuatro elementos de la naturaleza y el significado tiene para nosotras como mujeres, decimos que el elemento tierra, representa la vida, nuestros cuerpos, el maíz, alimentos para luchar porque sin tierra no se siembra y sin tierra no hay trabajo, al decir aire se nos viene a la cabeza el bosque, el oxígeno, el andar y el poder respirar.

Al mencionar el fuego nos imaginamos el sol, que el fuego nos permite hacer alimentos, el fuego es vida y son las mujeres que los mantenemos encendido, representa lucha, fuerza y podemos controlarlo y cuando decimos agua nos imaginamos los ríos, el regar y la sangre.

Podemos ver que la vida es está presente en los cuatro elementos, o bien todo lo que nos imaginamos está relacionado con lo que nos da vida o nos hace sentir vivas y vivos: sol, energía, oxígeno, respirar, alimentos (maíz, sembrar), andar, trabajar, cuerpo, lucha, fuerza, sangre, es decir cada uno de estos elementos que están en el universo está dentro del cuerpo de nosotras y nosotros.

Al inicio del proceso, fruto de la curiosidad, las mujeres compartimos nuestras expectativas y los desafíos que se tienen en la organización y en las comunidades, y era necesario decirlas para hacernos una idea más clara del proceso que se iba a llevar a cabo.

Nuestras expectativas eran que entre todas pudiéramos aprender y compartir, perder el miedo y poder hablar, despertar nuestras conciencias, compartir e intercambiar experiencias sobre la medicina natural, aprender a no intoxicarnos, agradecer y poder enseñarle a nuestros hijos e hijas, también queremos tener formación en cuanto a las leyes que respaldan el ejercicio de la partería y la medicina natural, especialmente en lo expuesto en el convenio 169.



Cuerpo, sueños y naturaleza:



Como desafíos nos planteamos el compartir nuestros conocimientos, el recolectar plantas y aprender nuevas recetas, perder el temor y profundizar nuestras posturas anti patriarcales y denunciar el abuso y el acoso que sufrimos, mejorar nuestra estima, animarnos, sanarnos, reflexionar e integrar a mujeres a espacios de salud, también nos proponemos como desafío que la preparación de la medicina natural sea sostenible y poder contar con centros de salud comunitarios.

Hablamos sobre la red de la vida y el significado que tienen los sueños: Nosotras creemos que los sueños pueden ser anticipaciones de algo que sucederá, revelaciones, avisos, visiones, que podemos recibir dones mediante ellos, que expresan lo que sentimos, que pueden dar miedo y convertirse en pesadillas, que nos pueden mostrar metas o que incluso pueden ser la realidad misma, nada de lo que sucede está aislado y todo tiene relación con nuestros cuerpos y nuestras vidas.

Es por ello que lo que sucede día a día en nuestras comunidades: llegada de militares, policías, empresarios asesinos, funcionarios del Estado corruptores, entre otros tiene consecuencias en nuestros cuerpos y la armonía que necesitamos para vivir, cuando dialogamos sobre desarmonizaciones en las comunidades nos preguntamos ¿en qué parte del cuerpo sentimos?

Por eso pues hicimos un ejercicio para recordar y tenerlo presente, cuando mencionamos una palabra nos tocamos la parte del cuerpo donde sentimos cuando escuchamos la palabra:

Hambre: estomago

Explotación: cabeza, pecho, estomago

Sequía: boca cuello, pecho, nariz.

Contaminación del aire: espalda alta, ojos, boca, pecho estómago, nariz.

Deforestación: Cabeza, nariz, pecho, ojos.

Discriminación: Espalda alta, ojos, boca, pecho, estomago, nariz.

Racismo: piernas, cabeza, hombros.

Violencia: Brazos, pecho, cabeza, cara.

Participación: cabeza, manos, cuello y pecho.

Cansancio: cuello, espalda, cabeza, piernas.

Frustración: cabeza, cuello.

Fortaleza: Manos, brazos, piernas.

Machismo: en todo el cuerpo, abdomen, matriz, pechos.

Violaciones: Cabeza, pechos, matriz.



Como mujeres Lencas en resistencia, en lucha y defensa de los territorios, de los bienes comunes de la naturaleza nos enfrentamos a una serie de peligros que recaen principalmente en nuestro cuerpos. Es común y normal que esos peligros nos generen miedos, al hablar de miedos se nos vienen a la cabeza muchas cosas como ser temor, angustia, muertes, violencia, angustia, sangre derramada, depresión, discriminación, soledad, opresión, soldados, capitalismo, terror, culpa, aflicción, contaminación, desesperación, tristeza, machismo, lágrimas, maltrato, golpes, ofensas, sufrimiento, enfermedad, opresión, guerras, violaciones, hambre, sed, despojo, niños y niñas huérfanos y huérfanas.

Pero también necesitamos buscar estrategias que nos permitan combatir y enfrentar esos miedos y cuidarnos, por lo que comúnmente acudimos a la oración, nos organizamos y mantenemos unidas, estamos alertas, nos llenamos de amor y valor y somos valientes, abrimos los ojos, defendemos nuestros derechos y denunciemos, no nos rendimos, mantenemos distancia de quienes no nos quieren, evitamos problemas, pensamos y analizamos las situaciones y encendemos velas.





Por eso necesitamos recuperar como mujeres nuestra autonomía en las comunidades, cuando hablamos de autonomía hablamos de organización, libertad, de tirarnos a la cancha a agarrar la batuta. Es cuando nosotras tenemos el poder de decidir, cuando podemos ser nuestra propia autoridad, es “tener el derecho” a ser respetadas, es que sepamos que podemos, es no depender de otros y hacer lo que nos hace felices. La autonomía comunitaria es respetarnos y ser respetadas, desarrollarnos a nuestra manera y mandar en nuestras cosas.

Pero no todo es color de rosa, al hablar de autonomía también tenemos desafíos que debemos superar, como por ejemplo, ser autónomas de nuestros maridos, en nuestra salud, en nuestra fuerza, en nuestro aliento, sobre la forma en que se lleva la vida y nuestra estima, reconocemos que nos falta apoyarnos en las comunidades, más esfuerzo personal también, reunirnos, hablar con otras, apoyarnos en nuestra comunidad y respetarnos entre nosotras mismas, saberse defender con el mismo derecho, sobre como trabajar con jóvenes, niños y niñas, adultos y adultas, mayor autonomía en nuestros cuerpos y pensar en la salud de cada una y de la comunidad.

Pero estamos trabajando y avanzando como mujeres en nuestras comunidades en los espacios de salud y conformando botiquines de medicinas naturales en casas de compañeras para brindar servicios y asistencia a quienes lo requieran en la comunidad.



Defendiendo nuestros territorios, los bienes comunes de la naturaleza, estamos protegiendo, cuidando y sanando nuestros cuerpos, y tenemos la dicha que nuestra Madre Tierra nos brinda las plantas y con ellas podemos curar las dolencias que padecemos. Más adelante vamos a exponer algunas recetas para contrarrestar estos males y no seguir contaminando nuestros cuerpos con químicos que nos venden las grandes industrias farmacéuticas que nos condenan a una vida llena de enfermedades.

Como vimos, todo lo que a nuestro alrededor sucede tiene consecuencias que recaen en nuestros cuerpos, en nuestras comunidades los conflictos más comunes tienen que ver con la discriminación, el desprecio, los chismes, que se burlen de nosotras, que no se organizan ni nos dejan organizarnos.



Diagnóstico de enfermedades:

Señales a tener en cuenta para el diagnóstico de enfermedades:

- Señales de deshidratación. Boca, piel, presión arterial baja, confusión mental, poca orina
 - Presión arterial. Alta o baja
 - Señales de anemia. (palidez de la piel o debajo de los ojos y debilidad)
 - Signo de fiebre. (Arriba de 37.5 grados centígrados. Más de 39 grados es de alto riesgo, puede convulsionar)
 - Garganta. Ver si hay pus o úlceras en la garganta, irritación o inflamación.
 - Ganglios inflamados. (tamaño, temperatura, si duele o si es grande y pequeño)
 - Dolores. En qué parte del cuerpo le duela a la persona. Localización, intensidad, con qué se modifica el dolor.
- **OJO!! Hay que tener cautela con medicamentos cuando:** un mujer está embarazada, cuando una persona tiene una falla renal, falla hepática (diagnosticada con una persona con un problema en el hígado), una persona que este borracha, una persona que está consumiendo otros medicamentos, niñas y niños muy pequeños (NUNCA DARLES ASPIRINA), diabéticos y personas con la presión alta.



Partería. Salud antes, durante y después del embarazo:

Como parte del proceso de la medicina y la salud ancestral y natural fue de mucha importante traer a la mesa de las reflexiones, el tema de la partería como un ejercicio ancestral en nuestros pueblos originarios que son criminalizados por las estructuras opresoras patriarcales, es por ello que traemos en este libro la memoria de nuestras madres, abuelas y ancestras.



Para nosotras como mujeres Lencas el hecho de ser parteras es un don, un gran trabajo, un sacrificio, un servicio. Es no tener miedo y tener mucha fuerza, amor para ayudar, confianza, tener y dar vida, algo hermoso y maravilloso, es un privilegio, se necesita de buena voluntad, inteligencias y ser decidida.

Nosotras hacemos la relación entre nuestra identidad Lenca y la labor de recuperar la partería ya que la partería es comunitaria, nos recuerda la independencia que tenían nuestras ancestras y a las mujeres que nos

han parido y a las que han ayudado a parir, nos hace sentir dignas, autónomas, capaces y organizadas, nos ayuda a tener más confianza entre nosotras mismas y entre nosotras, nos recuerda nuestra espiritualidad ya que se encienden candelas para esperar a él o la recién nacida.

Debemos continuar con la partería poniéndola en práctica y no teniendo miedo, enseñándole a las más jóvenes, atendiendo partos en casas o en algún espacio de salud y estar juntas acompañándonos.

En este escrito presentamos algunos consejos sobre cómo llegar saludables a un embarazo, es recomendable estar entre los 18 y 25 años ya que el cuerpo está mejor preparado en el periodo de tiempo comprendido entre esas edades, mucho mejor si es un hijo o hija deseada. Debemos esperar un tiempo prudente entre parto y parto, es preferible contar con medios económicos para alimentación y demás cuidados, es necesario, desparasitarse antes de embarazarse y estar bien nutridas.



Recomendaciones: Durante el embarazo para mantenernos saludables es recomendable moverse y hacer actividades físicas, mantenerse alentadas, no hacer mucha fuerza, comer alimentos variados y suficientes, dormir y descansar bien, hacerse exámenes de sangre y orina y si es posible vacunarse contra el tétanos y hacerse ultrasonidos, mantenerse limpia y usar ropa cómoda, cuidarse de las enfermedades que se puedan transmitir por relaciones sexuales, evitar tomar medicinas que contengan químicos, no consumir alcohol ni cigarrillos, cuidarse de los pesticidas y herbicidas, evitar acercarse a personas que estén enfermas, tomar una taza de concha de liquidambar y albahaca al día y preparar la ropa y las cosas que se van a necesitar para el parto.

Es muy importante el cuidado que hace antes de dar a luz por lo que debemos estar atentas a signos de advertencia o de un embarazo saludables. Estar atentas a las náuseas y los vómitos, estar atentas a los sangrados, saber cuánto tiempo, el olor, atención a los dolores fuertes de espalda y vientre, saber si tiene enfermedades crónicas, estar atentas a signos de anemia, signos de falta de alimentación o de apoyo, si la madre está muy gorda o baja de peso.

Cuando ya se acerca el momento del parto, lo sabremos, cuando vemos algo de sangrado, moco y líquido, la mujer comienza a presentar dolor en la cintura, así que aquí te damos una serie de recomendaciones a seguir cuando una nueva criatura viene a esta vida.





Se debe pedir que se hierva agua, abundante ya que se usa bastante, se pide traer ropa y sabanas limpias para recibir al recién nacido, se busca tener un lugar cómodo para la mujer, se debe tener alcohol, algodón, candelita.

Cuando se está por nacer, disminuyen los movimientos fetales, cuando no haya dolor, se invita a la mujer a caminar, se debe esperar que se rompa la fuente y no hacer presión en cúpula, la mujer debe estar cómoda y agarrarse las piernas para pujar, no doblar la columna, mantener la boca cerrada controlando la respiración.

Cuando ya ha coronado, se debe pujar con cada contracción, se puede ayudar con una sábana, sin hacer fuerza, él bebe normalmente se pone de lado y sale primero la cabeza, un hombro, luego el otro y luego el resto del cuerpo (no pujar antes de que haya coronado).

Se limpia la nariz y el cuerpo de la o el recién nacido, se le puede agarrar de los pies, boca abajo y golpearles suavemente los piecitos, para que pueda expulsar los posibles líquidos o fluidos que haya tragado, con un algodón en el dedo índice, con un poco de aceite de comer, se le limpia la boca y se paladea, se pone al/la recién nacida en el pecho de la madre, para que pueda mamar.

Se acomodan las cosas para cortar el cordón, cuando deje de latir, se pinza o amarra el cordón con tres nudos en dos tramos, el primer tramo debe estar a un pulgar del abdomen de la o el recién nacido, dejar un espacio de unos 10 centímetros y amarrar o pinzar el próximo



tramo, cortar entre los dos tramos, quemar con la candelita la parte del tramo recién cortado que le unía a la o él bebe, poner algodón doblado y luego un fajero, el algodón se debe cambiar cada día, el cordón debe caer en no más de una semana.

Lavar al niño/a, limpiarlo, dejarlo sobre el pecho de la madre, esperar que salga la placenta, masajear suavemente el abdomen, normalmente podría verse algo de sangrado, no más de tres toallitas al día y no más de 3-4 días.

Limpia mullera de la o el recién nacido con aceite y limpiarle los ojos con colirio, ni bien salga la placenta, se pide a la madre, acostarse del costado izquierdo, si quedaran entuertos, se debe masajear, hasta que salgan, se debe revisar que la placenta este completa, que no le falte ningún pedazo.

Se le da una sopa o leche a la madre, si hay estreñimiento, se le puede dar aceite de castor con manzanilla o canela, que funciona como un laxante suave, la mujer debería defecar en no más de tres días, hay que esperar hasta el día después del parto para caminar, esperar 4 días para bañarse, se puede usar faja discreta hasta los 6-8 días, se recomienda comer: atol, leche, mucho líquido, sopas, frutas y verduras, aseo vaginal a diario, vigilar los loquios.

En cuanto a los instrumentos que se utilizan durante la labor de parto es obligatorio limpiarlos y esterilizarlos, para esto se remojan en solución con cloro por 20 minutos, con esto se sacan todos los microbios, los



desechos se pueden enterrar en un lugar lejos de donde se saque agua para tomar y lejos de lugares donde jueguen los niños y niñas o se puede hacer una fosa segura para enterrar los desechos.

La prevención de infecciones salva vidas, por eso es que hay limpiar y esterilizar todos los instrumentos de examen y que se usan en el parto, ya que las infecciones en la matriz por instrumentos que no se esterilizan, pueden provocar muerte después del parto.

En cuanto a los cuidados de la madre y el o la recién nacida se recomienda cubrir los oídos de la madre con algodones, masajear la espalda con aceite que le de calor, cubrir la cabeza con pañuelo, poner brasero o algo que de calor bajo la cama o en la habitación, bañar al o la recién nacida, limpiar los ojos, paladear, limpiar boca con aceite de comer, limpiar cordón y poner fajero, preferir pañal de tela.

Para amamantar se recomienda que la madre tome leche, chocolate, chilate, atol, alimentarse variado y suficiente, no hacer fuerza, evitar las relaciones sexuales por los primeros 40 días después del parto, La leche materna protege al bebe de muchas enfermedades, como por ejemplo de diarrea, pulmones, diabetes y cáncer, cuando el bebe mama, se siente protegido porque está muy cerca de la madre, amamantar sirve para no salir embarazada los primeros meses, pero debe apoyarse con alguna planta como la ruda, para evitar embarazarse pronto, baño diario, masajes del pezón con agua tibia.



Dar golpecitos suaves en la espalda al bebe después de cada tetada para evitar cólicos, si él o la recién nacida se pone amarillo los primeros 3 días, dar bañitos de sol de 15 minutos, 3 veces antes del mediodía, cubriendo los genitales.

Darle el pecho al bebe cuando nazca, antes de que se llenen los pechos, si los pechos están muy llenos, sacar un poco de leche a mano para que se ablanden, rodar suavemente el pezón para que se alargue, rodearlo y jalarlo suavemente hacia atrás, saca el pezón.

Dejamos aquí una lista de recetas y de plantas más usadas en embarazos deseados:

1.-Sangrado y dolor menstrual:

Manzanilla, orégano, cola de caballo, pericón, raíz de guayaba, romero.

Modo de uso y preparación: Se cocina, tomar una taza 2 veces al día por 7 días.

2.-Flujo blanco o amarillo durante el embarazo o no:

Llantén, Liquidambo, albahaca.

Modo de preparación y uso: 3 conchas de cada planta, infusión 3 veces al día por 7 días.

3.-Detener aborto:

Concha de coco, chango.

Modo de preparación y uso: Se cocina, tomar una taza 6 veces al día.



4.-Mujeres embarazadas con problemas del corazón:

Nido de gorrión.

Modo de preparación y uso: Infusión, 2 veces al día, una semana al mes.

Plátano verde tostado.

Modo de preparación y uso: Se tuesta, muele y luego se cocina.

Oreganillo, llantén, conchas de achiote.

Modo de preparación y uso: Se cocina, tomar 2 tazas al día.

5.-Apurar el parto y disminuir el dolor:

Albahaca, hoja blanca, raíz de limón, ciguapate, gualuna.

Modo de preparación y uso: Se cocina, 3 tazas al día, al iniciar las contracciones.

6.-Aliviar dolores después del parto y detener sangrado:

Orégano.

Modo de uso y preparación: Infusión, 5 hojas, una taza.

Mata sano, flución, limón.

Modo de preparación y uso: un puñado de cada planta, en 3 litros de agua, dejar entibar y tomar un baño.

7.-Quitar el aire del vientre

Romero, quina, manzanilla, anís.

Modo de preparación y uso: Se cocina, 3 tazas al día por tres días.



8.-Flujo Rojo fuera del periodo menstrual

Concha de mar, flor copalillo, 9 cogollos de izote, concha de piñón, cáscara de huevo tostada y molida, flor de chango, concha de jiole.

Modo de preparación y uso: Se cocina, tomar 2 tazas al día.

9.-Aliviar dolores y evitar sangrado después del parto.

Concha de Liquidambo, oreganillo, manzanilla, ciguapate, pericón, romero, alucema, clavo de olor, hoja de laurel, flor tilo, zacate de valeriana, sacate de limón, concha de quina, albahaca.

Modo de preparación y uso: Infusión, un litro al día.

10.-Anticonceptivo.

Semilla de aguacate

Modo de preparación y uso: Raspar, cocinar y colar, tomar una taza, los 9 días fértiles del mes.

11.-Regular la regla (menstruación).

Sopa de Frijol.

Modo de preparación y uso: Segunda hervida de frijoles, una taza, añadir tres dedos de sal, los 9 días fértiles del mes.

12.-Apurar el Parto.

Raíz de limón (9 raíces), albahaca.

Modo de preparación y uso: Cocinar, 3 tazas al día

13.-Después del parto.

Linaza, manzanilla.

Modo de preparación y uso: cocinar, una vez al día por un mes y medio.



14.-Dolor de Vientre.

Cascara de pito (10 pulgadas).

Modo de preparación y uso: Machacar, hervir, 2 tazas, 2 veces al día, por 7 días.

15.-Infecciones Vaginales.

Lavanda, cogollos de sucunán, hojas de mango, mata sano.

Modo de preparación y uso: Cocinar, 2 veces al día, por 7 días.

Bicarbonato.

Modo de preparación y uso: 3 cucharadas en un litro de agua, lavados vaginales 2 veces al día.

**16.-Dolores de menstruación.**

Liquidambo, oreganillo.

Modo de preparación y uso: Cocinar, 2 veces al día-

17.-Planificación, regulación.

Ruda.

Modo de preparación y uso: Infusión, 3 tazas 3 veces al día por tres días.

18.-Esterilizar.

Semilla de aguacate.

Modo de preparación y uso: Partir la semilla de aguacate en cruz, hervir, tomar una taza al día, con la menstruación, por 9 meses.

19.-Infecciones después del parto.

Manzanilla, leucema, clavo de olor, orégano, lengua de venado, quina, quiebra piedra.

Modo de preparación y uso: Cocinar, 3 veces al día.

20.-Hinchazón, inflamación de las piernas, manos y pies.

Manzanilla, hoja blanca, hoja copalillo, hoja de sucunán, Liquidambo, toronja, siguapate, santo domingo, sola de caballo, cascara de jote.

Modo de preparación y uso: Cocinar, hacer vaporizaciones una vez al día.

21.-Antojos

-Crema de harina de trigo, con miel blanca.

22.-Bajar fiebre.

Hoja blanca, ciguapate.

Modo de preparación y uso: Cocinar, tomar 2 veces al día.

23.-Inflamación de la vejiga.

Pelos de maíz.

Modo de preparación y uso: Cocinar, tomar tres veces al día.

24.-Fortalecer matriz después del parto.

Concha de quina.

Modo de preparación y uso: Cocinar, tomar 2 veces al día/ Baños.



Dentro de nuestras cosmovisiones de mujeres lencas, nosotras concebimos la matriz como algo que reproduce, que da vida y da amor, que es alegría, felicidad y dolor, que da fruto, nosotras damos vida por medio de una relación, al dar a luz, eso da fortaleza a nuestro organismo y da vida, la matriz es también nuestra parte reproductiva.



La madre tierra es la matriz de nuestra cultura Lenca, ella produce nuestros alimentos que nos dan vida, al igual, nos provee energía y fortaleza en la red de la vida, en la oración, convivimos con nuestros ancestros y ancestras, los niños y en especial las niñas, son los espíritus guardianas de los ríos sagrados y patrimonios culturales, también son la vida de las

generaciones futuras.

En este vientre, sentimos alegría porque de él nacemos y al morir, nos volvemos a incorporar dentro, pues es nuestra espiritualidad, pero nuestro vientre está enfermo, está contaminado, de múltiples formas, esta saqueado por el sistema capitalista, entonces ¿cómo tendremos vida para nosotras y para el universo?

Cuando la relacionamos con la naturaleza nos imaginamos salud en abundancia, el sol, la luz y el calor, la luna, el agua, el aire, la tierra y sus frutos, amor y paciencia, fortaleza y poder, nacemos, crecemos, reproducimos y morimos, y al morir nuestra cuna de descanso es nuestra madre tierra, la matriz como sinónimo de vida es ser madre y dar vida a un ser humano.

En un momento dado nos preguntamos ¿Qué enfermedades de matriz hemos visto en nosotras, en las mujeres que nos rodean y/o que hayamos escuchado? ¿Cómo han sido los síntomas? ¿Cómo han sido tratadas?

Mencionamos los quistes de ovarios, que presenta síntomas como ser: dolor de vientre, dolor de espalda, agotamiento físico, trastornos menstruales (retraso, más de una vez al mes, más abundante en cantidad, menos abundante en cantidad, dolor, inflamación de las piernas, etc.) cuyo tratamiento ha sido el té de liquidámbar (resina, cascara u hojas).



También está el caso del flujo rojo permanente (el médico le había dicho que era menopausia a los 35 años). Presentaba síntomas como el dolor por largo tiempo, dolor de cabeza, palidez, cansancio, y el tratamiento que se le dio fue el té de llantén 3 veces al día, mas cápsulas de fenobreco (60 plantas), cápsulas de liquidámbar 3 veces al día cada 12 horas.

Nos enteramos de una compañera embarazada con flujo blanco, presentaba síntomas como flujo blanco sin olor, picazón, ardor, ganas de orinar a cada rato, sin poder orinar, el tratamiento que se realizó fueron lavados con bicarbonato (2 cucharadas) y manzanilla (medio masito), en un litro de agua, tres veces al día, también son útiles, orégano, estrella de mar, hierba de pollo, flor de octubre, obsidiana.

Inyección:

En otros momentos hablamos del proceso de inyectar, es necesario e importante tener en cuenta para inyectar un glúteo (nalga), así es que decimos que se inyecta cuando realmente se necesita, cuando no hay alternativa, cuando la persona no para de vomitar, cuando la persona tiene enfermedades graves y/o cuando la persona tiene fiebre de meningitis.

Además, tomar en consideración que NO se debe inyectar sobre una herida, cuando hay posibilidades de tomar medicamentos vía oral, cuando no se sabe si la persona tiene alergia al medicamento y/o cuando no estamos seguras de que las agujas están estériles.



Nuestro Botiquín (Recomendaciones para tener botiquines equipados):

Gasas, yodo, algodón, tijeras, hilo para suturar número 3 de nylon y catgut, Tinturas (de las que tenemos preparadas en el espacio de salud), maskin tape, microporo, súper glue, gelosan, jeringas, anestesia (lidocaina), maripositas, toallitas sanitarias, pañales, telas dobles, bolsas, sales de rehidratación oral.

Hablamos sobre diferentes tipos de inyección que existen, es así como tenemos las siguientes:

ID: Intradérmica/Ejemplo la insulina

SC: Subcutánea

IM: Intramuscular/ Complejo vitamínico, Diclofenaco (no cuando la persona tiene la presión alta) y Penicilina (Cuidado con las alergias) / Betametasona (no usar en personas con las defensas bajas)

IV: Intravenosa

*En caso de no saber si la persona es alérgica, se debe contar siempre con adrenalina o epinefrina.

Además, como propuesta para que nuestro trabajo sea sostenible, acordamos vender canastas de medicina natural, con donaciones de lo que cada compañera hace en sus comunidades, conteniendo lo siguiente:

1/8 de aceite de aceituno

1 bola de Jabón de Aceituno (1/2 Libra)

Bolsa de mezcla de plantas para dolor de estomago

Bolsa de mezcla de plantas para la tos

Bolsa de Pericón

Tintura de pericón (30 ml)

Tintura para dolores musculares y articulares (30 ml)

Bolsa de cola de caballo

Aceite para masajes (30 ml)

Bolsa de mezcla de plantas para la gripe

Bolsa de mezcla de plantas para la presión alta

Pomada para granos

Tintura para el dolor menstrual (30 ml)

Tintura para la tos (30 ml)

Tintura para los parásitos (30 ml)



El agua es un elemento fundamental y de mucha importancia para poder vivir y para poder luchar, el agua es limpieza, es la lluvia, es sanidad, está en grandes cantidades en nuestros cuerpos, está en nuestra sangre, está en nuestros alimentos, en el riego de las cosechas, nos sirve para curar enfermedades, nos refresca, deberíamos poder tomar diariamente dos litros y medio de agua al menos, ¿sabías que tomando un litro y medio de agua en ayunas todos los días puedes sanar muchas enfermedades y se limpian los órganos?

El agua es vida y forma parte de ella, representa para nosotras los árboles, el oxígeno, el amor, la tierra, los animales, las plantas, los ríos, mares, lagos, el cuidado, la libertad, la conciencia, la lucha, la resistencia, la revolución, el respeto, la armonía, la fuerza, nuestra espiritualidad.

Por todo lo anterior, nos preguntamos ¿es posible vivir sin agua? ¿cómo vivimos sin ella?

Simple y sencillamente decimos, no podemos, la necesitamos para todo, es esencial para la vida, nos morimos y se muere toda la vida, toda vida se compone por el agua, sin ella nuestra Madre Tierra no existe, el agua para nosotras representa el ciclo de la vida y el ciclo del agua, los dos ciclos van de la mano, este ciclo se rompe con la extracción de petróleo, capitalismo, minerías, represas, tala de árboles, contaminación, consumismo, tecnología, coca cola, la basura y el plástico, esta ruptura del ciclo, lleva a la muerte.

Ah, pero nosotras en este proceso de salud natural y ancestral, también hablamos sobre la diabetes, esta es una enfermedad muy frecuente, especialmente en personas que no se alimentan muy saludable, es más común en las ciudades.

Las personas se ponen con más sed, les pica el cuerpo, comen más, pero pierden peso, orinan más frecuentemente, se le sube el azúcar a la cabeza y andan de mal ánimo, si se hacen una herida, demora en sanar, tienen problemas de cariño o falta de amor hacia sí mismo o hacia las y los demás, o no se sienten muy queridas, valoradas o respetadas, a veces se secan, el cuerpo se les pone débil, la piel fina y se aclara, se lastima fácil con el sol.

Las personas con problemas de azúcar deben alimentarse muy saludable, con poca azúcar y masas, comer frijoles, huevo o carnes y más verduras, menos grasas y deben comer cada 3 horas, además deben reflexionar, estar tranquilas, tener tiempo para cuidarse a sí mismas.

Lo más importante, es tener una dieta adecuada, a veces es necesario usar medicamentos y cuando es muy grave, hay que inyectarse insulina.



***Los alimentos nos aportan diferentes tipos de energía,
aquí una lista de los más comunes:***

Alimentos que contienen más carbohidratos o azúcar: Arroz, pastas, pan, masas blancas.

Alimentos que contienen más proteínas: Huevo, frijoles, carne, pescado.

Alimentos que contienen más grasa o aceites: Carne de cerdo, manteca, aceite, mantequilla, chocolate, lácteos (queso, leche de vaca, quesillo)

Vitaminas y minerales: Frutas (azúcar y vitaminas), verduras.

El agua también es un alimento, las personas que nos rodean.

La manera en la que nos relacionamos con las personas que nos rodean, también es un alimento.

Lo que miramos, lo que escuchamos, lo que tocamos, lo que olemos también son alimentos.



*¡Sanar es
Resistir!*





**MEDICINA
NATURAL
LENCA**

CONTENIDOS

INTRODUCCIÓN
FUENTES DEL CONOCIMIENTO
NOTAS GENERALES Y SEGURIDAD

ÍNDICE DE PLANTAS POR ENFERMEDAD

ACEITUNA
HOJA DEL AIRE
AJO
ALA DE ÁNGEL
ALBAHACA
AMBOLIA
ARTEMISA
LAVANDA
CANASTILLA
CHILCA
CHIRIVITO
CHUPA CHUPA
CIPRÉS
COLA DE CABALLO
COLA DE PAVO
CONCHA MAR
COPACHIL
COPINOL
CORDONCILLO
CULANTRILLO
LIQUIDAMBAR
ENCINO
EPAZOTE
ESCOBILLA DE CHANCHO
EUCALIPTO
FLOR DE MUERTO



FLUCIÓN
GORDOLOBO
GUACAMAYO
GUAJACA
GUARUMO
GUAYABA
HUELE NOCHE
HIERBA BUENA
HIERBA DE SAPO
HOJA BLANCA
ILUPORO
IZOTE
JENGIBRE
LIMÓN
MANGO
MANZANILLA
MATASANO
NANCE
ORÉGANO
QUINA
RUDA
SÁBILA
SIEMPRE VIVA
SIGUAPATE
SUCUNÁN
YANTEN
ZACATE VALERIANA



INTRODUCCIÓN

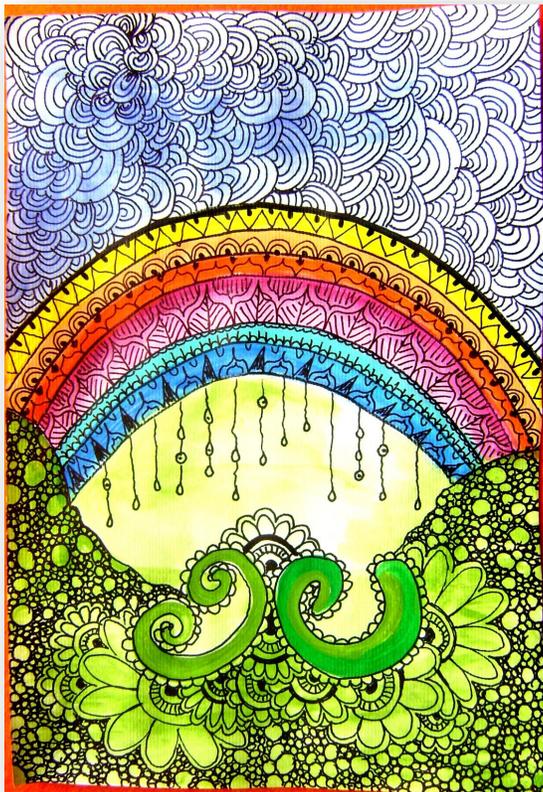
Este libro fue escrito desde el conocimiento de medicina natural de las Mujeres de los Grupos Lencas de la Salud Comunitaria, en 5 comunidades Lencas en los departamentos de Intibucá, La Paz y Santa Bárbara. El conocimiento fue recopilado durante varios meses como parte integral del proceso de salud ancestral reimpulsado desde el año 2017, con la consolidación de los grupos de salud después de la formación de los grupos, entonces representa solo la etapa principal del desarrollo de los grupos.

El libro propone guardar este conocimiento principal en una forma escrita protegida, fortalecer el trabajo de los grupos, y ayudar el desarrollo de más grupos y proyectos de la salud en las comunidades Lencas. El conocimiento no es solo una fuente de ayuda médica para personas viviendo en los entornos naturales de los departamentos Lencas, sino una rama de la identidad Lenca de las comunidades y individuos aquí. Por eso, las fuentes necesitan ser destacadas como parte intrínseca, y al continuación aparecen las mujeres de donde vienen los contenidos aquí.

No todas las mujeres pudieron participar en los encuentros para investigar el libro, entonces el conocimiento y representación de los grupos no están completos.

En el libro, cada cura incluye el nombre la fuente – la comunidad en general o la persona específica que la explicó – pero los nombres no significan que otras comunidades o personas no conocieran la cura.

El libro fue compilado por Dr James Watson de Inglaterra, trabajando para el Consejo Cívico de Organizaciones Populares e Indígenas de Honduras (COPINH), que organizó a los Grupos Lencas de la Salud Comunitaria.



FUENTES DEL CONOCIMIENTO

LAS MESITAS, INTIBUCÁ



De la izquierda a la derecha: Maria Carmen Sánchez, Marina Sánchez Sánchez con su hijo Santos, María Urgenio Lorenzo.

CANDELARITA, INTIBUCÁ



De la izquierda a la derecha: de María Vilma Mendoza "chineando" al niño, Maria Albertina Amaya Mendoza (al frente, camisa roja), Nolvía Gámez (atrás), Mariana Gámez, Rosalia Gámez Vásquez, Maria Garmez (atrás), Luisa Vásquez (al frente), Maria Simforriana Mendoza, Melania Gabriela Vacan Chirino, Antonia Sanchez

GUACHIPILÍN, LA PAZ



De la izquierda a la derecha: Mariza Aguilar, Lucia Mancía (al frente), Elsa Marina Flores (atrás), Esperanza Aguilar, Inés Bardales, Navidad Cruz, Paula Bardales, Vilma Patricia, Elda Manueles

RÍO BLANCO, INTIBUCÁ



De la izquierda a la derecha: Dunia Maheli Sánchez, Maritza Gómez Domínguez, Silvia Domínguez Rodríguez, Celia Gloribel Rodríguez Domínguez

LA CUCHILLA, SANTA BÁRBARA



De la izquierda a la derecha: Glenda Judith Erazo, Eva Ester Muñoz, Denía Pineda, Susana Amaya, Jessica Muñoz, Yolanda Pineda, Maria Magdalena Trochez, Kenia Pineda Muñoz, Iris Oneida Castellanos, Carlota Muñoz

NOTAS GENERALES Y SEGURIDAD

Antes que se use cualquiera planta, lávela muy bien con agua limpia y jabón. Especialmente si no la va a hervir.

Siempre sea importante conocer cuando se necesita ayuda, algunas personas están muy enfermas y pueden necesitar tratamiento por otras especialistas. Algunas señales de Advertencia son:

1. Pérdida de mucha sangre por cualquier lado
2. Tos con sangre
3. Los labios y uñas se ven azules (si es algo nuevo)
4. Gran dificultad para respirar, que no se alivia con el descanso
5. No es posible despertar al enfermo (coma)
6. Debilidad tan grande que se desmaya al pararse
7. Un día o más sin poder orinar
8. Un día o más sin poder tomar líquidos
9. Vómitos o diarrea fuerte que duran más de un día, o más de unas horas en niños chiquitos o bebés
10. Excremento muy negro, como alquitrán, o vómitos con sangre o excremento
11. Dolor fuerte y continuo del estómago con vómitos en una persona que no tiene diarrea o no puede obrar

12. Cualquier dolor fuerte que dura sin parar por más de 3 días
13. Nuca tiesa y espalda doblada para atrás; la quijada puede o no estar tiesa
14. Más de una convulsión (ataque) en una persona con mucha calentura o con una enfermedad grave
15. Calentura alta (más de 39°C) que no se puede bajar o que dura más de 4 ó 5 días
16. Pérdida de peso poco a poco durante mucho tiempo
17. Orines con sangre
18. Llagas que crecen y no se alivian con tratamiento
19. Cualquier bola o bulto que va creciendo, en cualquier parte del cuerpo
20. Dificultades con el embarazo, el parto o después del parto:
 1. cualquier sangrado durante el embarazo
 2. hinchazón de la cara y problemas de la vista en los últimos meses
 3. tardanza en dar a luz ya que se haya reventado la fuente y haya comenzado el parto
 4. sangrado muy fuerte (hemorragia)

Lista de "Donde No Hay Doctor" Una guía para los campesinos que viven lejos de los centros médicos", por David Werner con Carol Thuman y Jane Maxwell, Versión en español editada por Lisa de Ávila: Hesperian, Berkeley, California, EE.UU.

ÍNDICE DE PLANTAS POR ENFERMEDAD

Nutrición y Fortaleza:

Limpieza del Organismo:

IZOTE

Fortalecimiento del Sistema Inmune y Salud

General:

ZACATE LIMÓN

VALERIANA

Fortaleza de Huesos:

GUAYABA

MANGO

Para Adelgazarse:

GUAYABA

Para Debilidad:

PITO

Los Dientes:

CAL y SAL

Heridas y la Piel:

Heridas, Golpes y Cortes:

GORDOLOBO

HUELE NOCHE

LINASA

QUINA

RUDA

SÁBILA

SANTO DOMINGO

COLA DE CABALLO

SUCUNÁN

Manchas:

SÁBILA

Picazón, Ronchas y Alergias:

CHILCA

LIMÓN

LINASA

SAÚCO

Picaduras de Avispas, Gusanos y otros***Animalitos:***

YANTÉN

Quemadas:

CANASTILLA

RUDA

SÁBILA

Granos:

HUELE NOCHE

Para Quitar Espinas Metidas en Heridas:

ACEITUNA

HUELE NOCHE

Infecciones de la Piel:

RUDA

Intoxicación y Alergias:***Alergias de la Piel:***

CHILCA

Veneno de Hongos:

CHIRIVITO

Los Ojos, Oídos, la Boca y el Pelo***Ojos – Golpes o Sucio Metido:***

NANCE

Oídos – Dolor:

ALBAHACA

MATARAS

Oídos – Sordo y Bloqueos

MATARAS

Congestión de la Nariz y los Senos nasales:

PERICÓN

Mal de Boca:

GUAYABA (ROSADA)

ILUPORO

NANCE

PIÑÓN

Dientes:

LIMONARIA

CAL y SAL

La Caspa:

ACEITUNA

LIMÓN

MANTETE

SÁBILA

Caída del Cabello:

SÁBILA

Dolores y Inflamación:

El Cuerpo en General:

ACEITUNA

CHUA CHUPA

HIERBA DE SAPO

JIYOTE

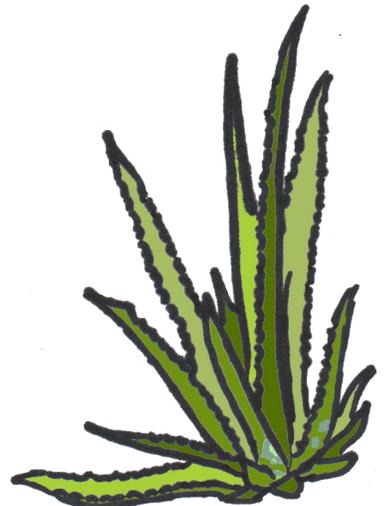
JUAN Y LAMA

LINASA

MANGO

QUINA

SÁBILA



SANTO DOMINGO
YANTÉN

Músculos y El Aire:
(HOJA DEL) AIRE
ARTEMISA

Los Pies – Uña Encarnada:
LIMÓN

Reumatismo y Articulaciones:
MANGO

Cabeza:
LIMÓN
MANZANILLA
RUDA
SUCUNÁN
VALERIANA

Oídos:
ALBAHACA
MATARAS

Muelas, Dientes y Boca:
GUAYABA (ROSADA)
ILUPORO
LIMONARIA
NANCE
PIÑON

Garganta:
LIMÓN

Estómago/ Barriga/ Vientre y Sistema Digestivo:
ALBAHACA
ARTEMISA
CHIRIVITO
COPALCHIN
CORDONCILLO
EPAZOTE

GUAYABA (ROSADA)
HIERBA BUENA y LA MENTA
HOJA BLANCA
JENGIBRE
JUAN Y LAMA
KUTURU
LENGUA DE VENADO
LIMÓN
MANZANILLA
MARACUYA
ORÉGANO
OREGÓN
PERICÓN
PITO
SÁBILA
SANTO DOMINGO
SIGUAPATE
SUCUNÁN
VERBENA
YANTÉN
VALERIANA

Hígado:

SÁBILA

Huesos:

CHIRIVITO

GUAYABA

JUAN Y LAMA

MANGO

ZULPATILLO

Pecho:

LINASA



En o Despues del Embarazo:

(HOJA DEL) AIRE

FLUCIÓN

MANZANILLA

ORÉGANO

ROMERO

Mientras del Parto – Vea “Partos – Para Apurarlos y Reducir el Dolor” debajo de “Salud de las Mujeres”

Dolores de Menstruación – Vea debajo de “Salud de las Mujeres”

Infecciones:

Calentura/ Fiebre y Infecciones Sistemicas en General:

HIERBA DE SAPO

QUINA

SAÚCO

YANTEN

ZACATE LIMÓN

Viruses:

AJO

LIMÓN

Chikungunya:

SUCUNÁN

Fiebre de los Huesos

ZULPATILLO

De la Piel – Vea debajo de “Heridas y la Piel”, arriba

Digestivas incluyendo Parasitarias – Vea debajo de “El Sistema Digestivo”

Respiratorias – Vea debajo de "Respiración"
Mal de Orín/ Infección de Tracto Urinario – Vea
 debajo de "Riñones, Vías Urinarias y Próstata"
De la Sangre – Vea debajo de "Corazón y Sangre"
De la Vagina o en el Embarazo o después del
Parto – Vea debajo de "Salud de las Mujeres"

El Sistema Digestivo

Dolores – Vea debajo de "Dolores y Inflamación",
 arriba

Infecciones Digestivas en General:

SÁBILA

Parásitos incluyendo Lombrices:

AJO

ALA DE ÁNGEL

EPAZOTE

HOJA BLANCA

MORA

PALMA ORIENTAL

VERBENA

Vómitos:

HIERBA BUENA y LA MENTA

MANGO

MANZANILLA

PERICÓN

Gastritis:

SÁBILA

SIGUAPATE

YANTEN

Gas y Malestar del Estómago:

VALERIANA

Diarrea y Disentería:

COLA DE PAVO

GUAYABA (ROSADA y ROJA)

HIERBA BUENA y LA MENTA

JENGIBRE

KUTURU

LENGUA DE VENADO

MANGO

MAR PACIFICO

MARACUYA

OREGÓN

ROSA BLANCA

RUDA

SIGUAPATE

SUCUNÁN

Empachos:

CHIRIVITO

COPACHIL

EPAZOTE

HIERBA BUENA y LA MENTA

RUDA

Purgante:

RUDA

Respiración**Asma:**

HIERBA DE SAPO

MANZANILLA

RAYANA



Tos:

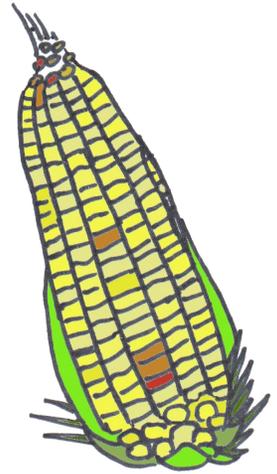
AJO
 BANDA
 CIPRÉS
 EUCALIPTO
 FLOR DE MUERTO
 GUAJAGA
 GUARUMO
 HIERBA BUENA
 HIERBA DE SAPO
 JENGIBRE
 JUAN Y LAMA
 LIMÓN
 MANGO
 MANZANILLA
 MARAÑÓN
 NAPOLEON
 OREGANO
 PERICÓN
 RAYANA
 SAÚCO
 SIEMPRE VIVA
 URUZUL
 ZACATE LIMÓN

Tos Seca que no Madura:

CIPRÉS
 JENGIBRE
 JOCALITO
 PERICÓN

Garganta – Dolores y otros Problemas:

LIMÓN



Gripe:

AJO
CIPRÉS
EUCALIPTO
JENGIBRE
LIMÓN
MANZANILLA
PERICÓN
ZACATE LIMÓN

Congestión de la Nariz y los Senos:

PERICÓN

Neumonía:

GORDOLOBO
JUAN Y LAMA
MANZANILLA
NAPOLEON
SAÚCO
URUZUL

Bronquitis:

RAYANA

Cansancio de Respiración:

CIPRÉS
JOCALITO
MANZANILLA
PERICÓN



Corazón y Sangre

Padecimientos del Corazón en General:

VALERIANITA

Presión Alta

AJO

SÁBILA

Circulación/ Coagulaciones en las Venas/

Espesamiento de la Sangre:

LIQUIDAMBAR

ENCINO

NANCE

ROBLE

RUDA

SÁBILA

Biojio y Infecciones de la Sangre:

RUDA

Anemia:

ALA DE ÁNGEL

ARTEMISA

GORDOLOBO

ORÉGANO

NANCE

SANTO DOMINGO

Menorragia (Sangrado Menstrual) – Vea debajo de “Salud de las Mujeres”

Sangrado en el Embarazo y Parto – Vea debajo de “Salud de las Mujeres”

Hemorragia del Vientre:

NANCE

QUINA



Riñones, Vías Urinarias y Prostata

Mal de Orín:

COPINOL

JIYOTE

LIMONCILLO

Enfermedades de los Riñones:

AMBOLIA

Próstata – Inflamación y Problemas para Orinar:

CULANTRILLO

Psicología y Estados de Ánimo

Nervios:

BANDA

PITO

VALERIANITA

Insomnio:

GUAYABA (DULCE)

PITO

ZACATE LIMÓN

VALERIANA

TILO

Estimulante:

ZACATE LIMÓN

Salud de las Mujeres

Menorragia (Sangrado Menstrual):

COLA DE CABALLO

FLUCIÓN

GUACAMAYO

LIMÓN

MANZANILLA

MARAÑÓN
 MATASANO
 ORÉGANO
 PERICÓN
 ROMAN
 ZACATE LIMÓN
 ZACATE VALERIANA

Dolor de Menstruación:

COLA DE CABALLO
 GUACAMAYO
 JUAN Y LAMA
 MANZANILLA
 ORÉGANO
 PERICÓN
 ROMAN

Infecciones de la Vagina, Embarazo o en los Partos:

ESCOBILLA DE CHANCHO
 GUAYABA (ROSADA)
 MANGO
 MATASANO
 QUINA
 SUCUNÁN

Dolor del Vientre o Cuerpo – en o después del Embarazo y Parto – Vea debajo de “Dolores y Inflamación”

Sangrado – en el Embarazo y Parto:

LIQUIDAMBAR
 ENCINO
 ORÉGANO
 QUINA

ROBLE
SIEMPRE VIVA

Espesamiento de Sangre en el Embarazo y Parto
– Vea debajo de “Sangre”

Partos – Para Apurarlos y Reducir el Dolor:

ALBAHACA
GUARUMO
HOJA BLANCA
SIGUAPATE

Partos – Para Detener o Frenar:

CONCHA MAR

Partos y Embarazos – para Establecer al Niño:

IZOTE

Salud de los Niños

- *Mal Espíritu/ Mal Ojo y Niños hasta 1 año que lloran con Fiebre y Diarrea*
 - AJO
 - RUDA
- *Dolores y Espasmos del Estómago en Niños Recien Nacidos*
 - LENGUA DE VENADO

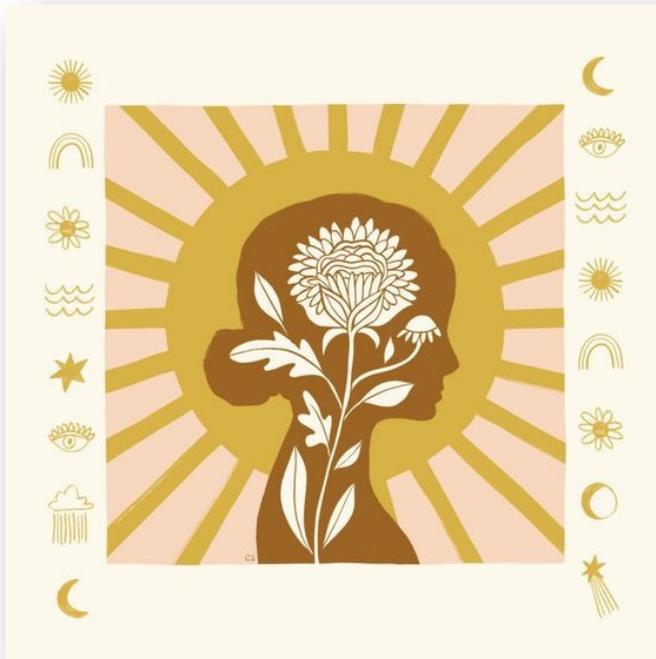
· ***Salud de los Hombres***

- *Próstata – Inflamación y Problemas para Orinar:*
 - CULANTRILLO

.

Protección contra el Daño y el Mal

- *Protección del Mal Espíritu/ Mal Ojo y Niños hasta 1 año que lloran con Fiebre y Diarrea:*
 - RUDA
- *Protección de la Casa:*
 - PARAÍSO
 - RUDA
- *Protección cuando se visita un muerto:*
 - FLOR DE MUERTO
- *Repelente contra Mosquitos*
 - JIYOTE
 - LIMONCILLO



ACEITUNA

Fuente: Marina Sánchez Sánchez, Las Mesitas, San Marcos.



Usos: Dolores del cuerpo
– El aceite se usa para hacer masajes para el dolor por ejercicio o golpes.

Heridas – Quitar espinas metidas – El aceite ayuda sacarlas.

La Caspa – Jabón de Aceituna, con jugo de Limón o la gelatina de Sábila, ayuda curar la Caspa.

Como se prepara el jabón: Las semillas secas sin cascara, se hierven y se muelen con otros ingredientes.

Como se prepara el aceite: Los mismos corazones de las semillas, se hierven para quitar su cascarita, entonces se muelen muy finos. El polvo se hierva 3 días en un perol grande con bastante agua y poco a poco se quita y se guarda el aceite que flota, este aceite se hierva una vez más para quitar el agua y espesarlo.



HOJA DEL AIRE



Otros Nombres: Raíz del Aire, Raíz de Placenta, Raíz de Pelota

Fuente: Las Mesitas y Candelarita

Usos:

El Aire – Se puede usar la raíz o la hoja:

La raíz se puede tomar como té
(*Las Mesitas*)

La hoja se puede amarrar en la parte del cuerpo afectada, con una nueva hoja cada día
(*Candelarita*)

Embarazos – Dolores del Vientre –

El té de la raíz se toma durante el embarazo y después del parto para dolor (*Las Mesitas*)

Como se prepara: Un té de la raíz se hace con 9 pedazos sin su cascarita, hervidos. Se puede añadir Manzanilla también (*Las Mesitas*)

AJO



Variedades: La mayoría de las recetas a continuación no distinguen entre al Ajo Grande y Ajo Indio.

Fuente: Todos los Grupos.

Usos:

Tos, Gripe e Infecciones virales – Un poquito de ajo y cebolla puede ser añadido al jugo de limón hervido en un poquito de agua, se toma toda la mezcla 1 o más veces al día hasta que se quite (La Cuchilla).

Mal Espíritu, Mal de aire, Mal de ojo o Hijillo – incluyendo niños de hasta 1 año de edad que lloran con fiebre y diarrea –El ajo puede ser parte de una cura con La Ruda, use 1 taza agua bendita para hacer un baño de Ruda, con 1 o 2 dientes de Ajo y 9 semillitas de Algaría, frote todo el cuerpo del niño con esta mezcla (Río Blanco).

Parásitos – El ajo puede ser parte de varias curas, incluyendo:

- Lombrices – 3 dientes de Ajo Grande, machucados y dejados en agua por la noche, se toma el agua la mañana siguiente en la ayuna, haga este por 3 días (Candelarita).
- Lombrices – O se puede hacer una horchata con las hojas de Epazote, Verbena y Menta, use 1 ramita de hojitas de cada planta, con 1 diente de Ajo, todos machucados con un poquito de agua fría, se toman 4 cucharaditas, 3 veces al día por 3 días (Río Blanco).

- **Parásitos:** generalmente se usan con las hojas de la Ruda, 2 dientes de Ajo y 9 granitas de Algaría (Las Mesitas).

Presión Alta – 1 diente de Ajo Indio puede ser tomado entero con agua, todos los días (la Presión Alta puede requerir tratamiento por toda la vida) (Melania Gabriela Vacan Chirino, Candelarita).

ALA DE ÁNGEL



Fuente: Paula Bardales, Guachipilín.

Usos: Parásitos – Se hierva la flor en agua para hacer un té que se toma por 9 días para quitar los parásitos.
 Anemia – Se usa la flor con la planta tierna entera de Gordolobo, se hierva en poca agua hasta que tenga un jarabe que se toma cada rato.

ALBAHACA



Fuente: Marina Sánchez Sánchez, Las Mesitas; Guachipilín

Usos:

Oídos – Dolor – Se mete la hoja molida directamente en la primera parte del oído para calmar el dolor (*Guachipilín*)

Dolor de Estómago y Bascas – Se hace una cataplasma de hojas molidas para ponerla encima del estómago (*Guachipilín*)

Partos – para Apurarlos y Reducir el Dolor – La raíz se usa (*Las Mesitas*)

Seguridad: Las plantas que apuran a un parto normalmente no son seguras tomar más temprano durante un embarazo, por que pueden causar un aborto.

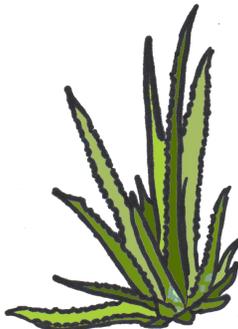
AMBOLIA



Fuente: Elsa Marina Flores, Guachipilín

Usos:

Enfermedades de los Riñones – Se puede hacer un té de la raíz de ambolia para aliviar problemas de los riñones



ARTEMISA

Otros Nombres: En ciertos lugares se usa "Artemisa" como sinónimo de "Altamisa".

Fuente: Guachipilín y La Cuchilla.



Usos: Dolores de músculos y Aire – Se puede usar las hojas cocidas tibias encima del dolor, incluyendo tostadas o fritas y frotadas o hechas en una cataplasma (María Magdalena Trochez e Iris Oneida Castellanos, La Cuchilla).

Dolores del vientre – Se toman las hojas o cocidas o crudos, 3 veces al día por 1 día o hasta que se quite el dolor (Eva Ester Muñoz, La Cuchilla).

- Cocido: Se hierve como té,
- Crudo: Se machuca con agua y se cuela para tomar el agua.

Anemia – Un té de ingredientes incluyendo concha de Quina y las hojas de Artemisa, Orégano y Santo Domingo lleva minerales como hierro para curar la anemia (Guachipilín).

LAVANDA

Fuente: Antonia Sánchez, Candelarita.

Usos:

Tos – Se puede hacer un té de las ramas

Relajante – Insomnio y Nervios –
Igualmente se usa un té de las ramas



CANASTILLA



Fuente: Elsa Marina Flores, Guachipilín

Usos:

Quemadas – Se usa la planta tierna entera de la hoja arriba, molida con las hojas de la Ruda y con la clara de huevos. Se pone esta mezcla en la quemada, cambiándola cada día cuando se lava.

CHILCA

Fuente: Elsa Marina Florez, Guachipilín

Usos:

Picasones y Alergias de la Piel –

Las hojas de la Chilca se usan con agua, o machucadas crudas o hervidas. Se puede tomar el agua como te o horchata, o usarlo en la piel directo y como baño. Se usa 1 o más veces al día.



CHIRIVITO

Otros nombres: Hoja de Empacho, Raíz de Empacho

Fuente: Guachipilín

Usos:

Dolores de los Huesos – Se toma una horchata de Chirivito

Veneno de Hongos – Se usa la misma horchata

Empachos y Dolores del Estómago – Se usa la misma horchata



Como se prepara: La horchata se hace con o las hojas o las raíces de la planta.



CHUPA CHUPA

Fuente: María Gámez, Candelarita

Usos:

Inflamación del Cuerpo – Se usan las flores o los pitoncitos de Chupa Chupa, y/o un pedazito de concha de Jiyote para hervir en agua. El agua se usa bañarse antes que se acoste.

CIPRÉS



Fuente: Guachipilín, La Cuchilla

Gripe y Tos – Se puede hacer un té y baños con agua hervida con Manzanilla, Jengibre picado, hojita de Pericón, hoja de eucalipto, y de Ciprés (La Cuchilla)

Tos Seca que no madura, y Dolor y Cansancio de Respiración – Se puede hacer un té y baños con Jengibre, Manzanilla, Jocalito, Ciprés o Pericón. Se toma 3 veces a día (Guachipilín)

COLA DE CABALLO

Fuente: Maria Albertina Amaya Mendoza, Candelarita

Usos:

Menorragia (Sangrado Menstrual) y Dolores de Menstruación – Un té de ingredientes incluyendo Manzanilla, Oregano, Cola de Caballo, Pericón, Raíz de Guacamayo y/o Roman puede ser tomado 2 veces por día hasta que se quite.

COLA DE PAVO



Otros nombres: Hoja de Pavo, Hoja de Guajolote.

Fuente: Guachipilín.

Usos: Diarrea y Disentería – Se puede hacer un té de toda la planta de este monte incluyendo sus raíces, que se toma 3 veces por día hasta que se cure.

CONCHA MAR



Fuente: Elsa Marina Flores, Guachipilín

Usos:

Partos – para Detener o Frenar – Los cogollitos de la Concha Mar pueden ser cocinados para hacer un té que se toma al menos 2 o 3 veces durante el día, según los síntomas.

COPACHIL



Fuente: María Albertina Amaya Mendoza, Candelarita.

Usos: Dolores del estómago, Empachos y Pérdida de apetito –

Se usa trozos de la concha, cocido o crudo, 1 vez cada día por 3 días o hasta que se cure:

- Cocido: Como té,
- Crudo: Molido en agua que se toma entera.

Seguridad: Se puede tomar una sobredosis, con síntomas como más dolor del estómago, si la medicina empeora el problema, cámbiela por otra cura

COPINOL



Fuente: Candelarita

Usos:

Mal de Orín – Se usa las conchas de Copinol, Jiyote y Limoncillo como cura. Una pulgada de la concha de cada árbol, se machucan y se dejan crudas en 2 litros de agua por todo el día. En la noche, se cuela un vaso de agua para tomar. Sigue así por 7 días – reemplaze la mezcla si se amarga.

CORDONCILLO



Otros Nombres: Cordoncito.

Fuente: Maria Albertina Amaya Mendoza, Candelarita

Usos:

Dolor de la Barriga – 2 o 3 frutas pueden hacer un fresco echadas en una taza de agua. Se toma 1 taza por día hasta que se cure.

CULANTRILLO

Fuente: Candelarita.

Usos: *Próstata* – Inflamación y Problemas para orinar – Se hace un fresco con 9 hojitas crudas molidas y mezcladas con agua, se toma hasta varias veces al día, se baja la inflamación y permite la orina pasar.

LIQUIDAMBAR



Otros Nombres: Liquidambo

Fuente: Elsa Marina Flores, Guachipilín

Usos:

Sangrado y Espesamiento de Sangre, incluyendo en el Embarazo y Parto – Con la concha de Encino – Véase los direcciones sobre Encino

ENCINO



Fuente: Elsa Marina Flores, Guachipilín

Usos:

Sangrado y Espesamiento de Sangre, incluyendo en el Embarazo y Parto – Se usan las conchas de 5 plantas: La Canela, El Encino, El liquidambar, El Roble y La Quina para hace un té que se toma diariamente o antes y después del parto.

Si la paciente está embarazada, hay que cortar las conchas de los arboles en dirección hacia arriba, y solo use un poquito de cada concha en el té

Se la paciente no está embarazada, hay que cortar las conchas en dirección hacia abajo, y se usa 5 dedos de cada concha.

EPAZOTE



Fuente: Las Mesitas y Río Blanco.

Usos: Parásitos y Dolor del estómago: Se usa Epazote, la hoja, raíz y ramas crudo o hervido en un poquito de agua con varios otros ingredientes., se hace 1 vasito de esta agua para

tomar 1 a 3 veces al día, por 2 a 4 días, o más como necesario:

- Empachos – Se usan con las hojas de la Ruda y granitos de Mostaza, todos crudos y molidos en agua (Las Mesitas).
- Parásitos – Se usan con las hojas de la Ruda, 2 dientes de Ajo y 9 granitas de Algaria (Las Mesitas).
- Lombrices – Se puede hacer una horchata con las hojas de Epazote, Verbena y Menta, use 1 ramita de hojitas de cada planta, con 1 diente de Ajo, todos machucados con un poquito de agua fría, se toman 4 cucharaditas, 3 veces al día por 3 días (Río Blanco).

Nota: *Hierba Buena también es buena para Dolor del estómago y Parásitos, y puede ser mezclada con Epazote.*



ESCOBILLA DE CHANCHO



Fuente: Guachipilín

Usos:

Infecciones Parasitarias de la Vagina – Se hace una mezcla de las hojas y raíces de Escobilla de Chancho, machucadas, con o sin las conchas de Guayabo Agrio, Guayabo Rosado y Sigueraya Agria. La mezcla se cuece, se enfría y se cuela para usar el agua como un lavado de la vagina

EUCALIPTO

Fuente: La Cuchilla



Usos: Gripe y Tos – Se puede hacer un té y baños con ingredientes incluyendo Jengibre, Manzanilla picada, hojita de Pericón, hoja de Eucalipto, o de Ciprés, se toma hasta 3 veces al día, incluyendo antes de acostarse, para no tomar agua fría después.

FLOR DE MUERTO



Fuente: Candelarita y La Cuchilla

Usos:

Tos – Se puede usar toda la hierba – 1 puño de hoja, tallos y flores. En un vasito se mezcla o con agua o un poquito de Junto (grasa de cerdo), y se toma todo. Se toma 1 vasito al día hasta que se cure (*Candelarita*)

Protección cuando se visita un muerto – Antes que se vaya a ver el muerto para protegerse, se puede tomar un té de toda la hierba – 1 puño de hoja, tallos y flores, y además unas hojas de limón (*La Cuchilla*)

FLUCIÓN

Fuente: La Mesitas

Usos:

Menorragia (Sangrado Menstrual) – Se puede bañar con agua preparada con hojas de Zacate Limón, Zacate Valeriana, Matasano, Flución y Limón. Se usa 1 baño al día hasta que se quita el sangrando

Después del Parto – por Dolores del Cuerpo – Se puede bañar con Flución sola para quitar este dolor. Se usa 1 baño al día hasta que se quita el dolor

Como se prepara: Primero hierva el agua con un puño de hojas de la planta – por ejemplo de 6 ramas de Flución y puños de cualquier otra planta se usa también. Después enfríelo y báñese con el agua fría.

GORDOLOBO

Fuente: Paula Bardales, Guachipilín

Usos:

Heridas – Se usa la hoja, cruda molida, encima de la herida para sanarla

Neumonía – Se usa la planta tierna, hervida en poca agua con o sin dulce o miel. Se hierve hasta que tenga un jarabe, que se cuele antes que usar. Se toman 2 cucharas del jarabe 3 veces por día hasta que se cure

Anemia – Se puede hacer un jarabe de la planta de gordolobo con la flor de Ala de Ángel, en la misma manera que más arriba, que se toma cada rato

GUACAMAYO

Fuente: Candelarita

Usos:

Menorragia (Sangrado Menstrual) y Dolores de Menstruación – Un té de ingredientes incluyendo Manzanilla, Oregano, Cola de Caballo, Pericón, Raíz de Guacamayo y/o Roman puede ser tomado 2 veces por día hasta que se quite

GUAJACA



Otros Nombres: Mariposa

Fuente: Elsa Marina Flores, Guachipilín

Usos:

Tos – Se usa un puño de 9 hojas o flores de Guajagua con 9 hojas de Hierba Buena y 3 hojas de Mango, hervidas para hacer un té. El té se gargajea antes de que se trague

GUARUMO



Fuente: Río Blanco

Usos:

Tos – Un té de las hojas tiernas, con cualquier otras plantas efectivas, puede ayudar curar la tos

Partos – para Apurarlos y Reducir el Dolor – Se puede hacer un té de Hoja Blanca, Siguapate y Guarumo. Se cuesen 4 hojas tiernas de cada planta, juntas en el agua. Se toma cada rato desde inicie el dolor del parto, hasta que el nacimiento y el final del dolor

Seguridad: Las plantas que apuran a un parto normalmente no son seguras tomar más temprano durante un embarazo, por que pueden causar un aborto

Notas: Hay algunas estudios de laboratorio que muestran un efecto de Guarumo contra la presión alta y la azúcar.

GUAYABA



Variedades: Hay varias variedades de Guayaba, algunas recetas son de variedades específicas.

Fuente: Las Mesitas, Guachipilín y Río Blanco.

Usos: Huesos – Dolores y Fortalecimiento – Se puede tomar un té de hojas de Guayaba y hoja de Mango (Guachipilín).

Mal de Boca – Se usan el agua que sale cuando se machuquen las conchas crudas de Guayaba Rosada y de Nance, en un poquito de agua, se usa algodón para lavar la boca con esta agua, 3 veces al día por 2 a 4 días (Río Blanco).

Insomnio – Se puede usar un té de hojas de Guayaba Dulce en la noche (Guachipilín).

Adelgazarse – Se puede usar el té de hojas de Guayaba (Guachipilín).

Diarrea y Dolor de Estómago – Se puede hacer un té fuerte con las hojas de Lengua de Venado, Kuturu, Guayaba Rosada, Hoja Blanca, Siguapate y Maracuyá, se usan 3 hojitas tiernas de cada planta, hervidas en poca agua, se toma 2 cucharas del agua amarga, 3 a 4 veces al día, hasta que se cure.

Disentería – Se puede tomar un té de la concha de Nance y la de Guayaba Roja (Las Mesitas).

Infecciones Parasitarias de la Vagina – Se hace una mezcla de las hojas y raíces de Escobilla de Chancho, machucadas, con o sin las conchas de Guayabo Agrio, Guayabo Rosado y Sigueraya Agria. La mezcla se cuece, se enfría y se cuela para usar el agua como un lavado de la vagina.



Como se prepara un té de hojas de Guayaba: Se usan 3 hojitas de Guayaba por cada taza de agua.

HUELE NOCHE



Otros Nombres: Huele de Noche

Fuente: Río Blanco

Usos:

Heridas – incluyendo para Quitar Espinas Metidas – y Granos – Se usan 1 a 3 de las

hojitas crudas, que se molido sin agua hasta que tiene un polvo. El polvo se echa en la piel donde hay la herida o el grano. Solo use un poquito, exactamente en el punto en la herida, o puede hacer daño al carne. E usa 1 o 2 veces al día, hasta que se cure



HIERBA BUENA



Variedades: Hierba Buena tiene propiedades similares a La Menta y La Esencia.

Fuente: Candelarita; Elsa Marina Flores, Guachipilín.

Usos: Dolor del estómago, Vomito y Bascas, Hinchido y Constipación – Las

hojas crudas, machucadas con un poquito de agua se toman para calmar y curar problemas del Sistema Digestivo (Candelarita).

Tos – Se usa un puñado de 9 hojas o flores de Guajaca con 9 hojas de Hierba Buena y 3 hojas de Mango, hervidas para hacer un té, el té se gargajea antes de que se trague (Guachipilín).

Notas: La Hierba Buena también funciona bien para problemas de la digestión mezclada con la hoja de Epazote.



HIERBA DE SAPO



Fuente: Guachipilín

Usos:

Dolores del Cuerpo

Fiebre

Asma y Tos

Como se prepara y toma: Por cada uso, se hace un té de las hojas de la hierba, que se toma 3 veces al día

Notas: En México la Hierba Sapo es usada también para controlar inflamación y niveles de colesterol y grasa en la sangre, el azúcar, la presión alta, mala circulación, infecciones, cólicos y piedras renales, y fracturas y dislocaciones de los huesos



HOJA BLANCA



Fuente: Guachipilín y Río Blanco

Usos:

Dolor de Estómago, Diarrea y Parásitos – Se puede hacer un té de Hoja Blanca en dos maneras:

Un té simple con Hoja Blanca sola (*Guachipilín*)

Un té fuerte con las hojas de Lengua de Venado, Kuturu, Guayaba Rosada, Hoja Blanca, Siguapate y Maracuya. Se usan 3 hojitas tiernas de cada planta, hervidas en poca agua. Se toma 2 cucharas del agua amarga, 3 a 4 veces al día, hasta que se cure (*Río Blanco*)

Partos – para Apurarlos y Reducir el Dolor – Se puede hacer un té de Hoja Blanca, Siguapate y Guarumo. Se cuesen 4 hojas tiernas de cada planta, juntas en el agua. Se toma cada rato desde inicie el dolor del parto, hasta que el nacimiento y el final del dolor (*Río Blanco*)

Seguridad: Las plantas que apuran a un parto normalmente no son seguras tomar más temprano durante un embarazo, por que pueden causar un aborto



ILUPORO



Fuente: Maria Catalina Garcia Aguilar, Candelarita

Usos:

Mal de Boca – Se usa la concha del árbol en agua para lavar la boca y tomar después.

Cruda ablandada en agua; o

Cocida hervida en al agua

IZOTE

Fuente: Elsa Marina Flores, Guachipilín

Usos:

Embarazos y Partos para Establecer al Niño y la Madre

– Se toma el té de 8 días antes del parto, hasta después del parto

Salud general – Para Limpiar el Organismo

– se toma como té

Como se prepara: Se hace un té de la hoja o la raíz

JENGIBRE



Fuente: Todos los Grupos.

Usos: Gripe y Tos – Se toma Jengibre como té, o se baña en el agua, se toma hasta 3 veces al día, incluyendo antes de acostarse, para no tomar agua fría después. Se puede hacer con otros ingredientes como:

- Manzanilla picada, hojita de Pericón, hoja de Eucalipto o de Ciprés (La Cuchilla), o
- Limón Indio, Hoja de Naranja, o Zacate Limón (Las Mesitas).

Tos Seca que no madura, y dolor y cansancio de respiración – Igualmente, Jengibre puede ser parte de un té o baño para curarse con otros ingredientes de: Manzanilla, Jocalito, Ciprés o Pericón (Guachipilín).

Dolor de estómago, Diarrea – Se puede tomar 1 vez por día hasta que se cure, en varias maneras como:

- Hervido con agua como té (Candelarita).
- Crudo con agua como fresco (Candelarita).
- Crudo, molido con un poquito de agua y 2 dedos de sal en una cucharadita (Las Mesitas).

Como se prepara: Se usa la raíz, por ejemplo 1 pulgar de raíz picado o machucado, hervido o crudo como más arriba.



LIMÓN



Variedades: Cualquier limón tenga propiedades medicinales, pero Limón Indio puede ser lo más fuerte y efectivo.

Fuente: Todo los Grupos.

Usos: Ronchas en la piel – 1 puñado de la hoja de Limón puede hacer un baño, en agua hervida y después enfriado un poco, para bañar o lavar ronchas (Candelarita).

Uña encarnada con inflamación y dolor – Jugo de un limón puede ayudar a limpiar la inflamación, para ayudar a limpiarla, se puede hervir el jugo lo más caliente que se puede aguantar en la piel, o también se puede añadir sal (Candelarita).

Tos, Gripe e Infecciones virales – La fruta de limón es una cura común por infecciones virales, con varias recetas:

- El jugo crudo como fresco – con agua y dulce o azúcar. (Candelarita).
- El jugo cocido con un poquito de cebolla, ajo y agua – se toma todo 1 o más veces al día hasta que se quite (La Cuchilla).

La Garganta – Dolores y otros problemas – Se gargajea y se bota el jugo – puede hacerlo mezclado con miel o con sal, y con el jugo crudo o tibio (La Cuchilla).

Dolor del estómago – se puede tomar el jugo de un limón con tres dedos de sal, después de comer algo que le pegue con dolor (La Cuchilla).

Dolor de la cabeza – un limón entero puede ser metido en el corazón de un fuego hasta que esté tibio, después se abre y se plasma en la frente o la cabeza, 1 vez por día hasta 3 días (La Cuchilla).

Menorragia (Sangrado Menstrual) – Se puede bañar con agua preparada con hojas de Zacate Limón, Zacate Valeriana, Matasan, Flución y Hoja de Limón – primero hierva el agua con un puñado de hojas de cada planta, después enfríelo y báñese con el agua fría, 1 vez al día (Las Mesitas).

La Caspa – Jugo de Limón añadido al jabón de Aceituna puede ayudar curar la Caspa (Candelarita).

MANGO



Fuente: Guachipilín y Candelarita.

Usos: Huesos – Dolores y Fortalecimiento – Se puede tomar un té de hojas de Guayaba y hoja de Mango (Guachipilín).

Reumatismo y Antiinflamatorio – Se puede hacer un baño de agua en que se hierve la concha de Mango, se baña con el agua tibia cada día por 10 días, el primer día se baña solo hasta las rodillas, y cada día se cubre más arriba hasta que se cubra todo el cuerpo el décimo día (Guachipilín).

Tos – S toma un té hojas de Mango, para que hay 2 mezclas que se usan:

- Se usan hojitas de los cogollos de Mango, con o sin las hojas de Marañón, 2 tazas cada día hasta que se quite la tos (Candelarita).

- Se usa 3 hojas de Mango con un puño de 9 hojas o flores de Guajaca y 9 hojas de Hierba Buena para hacer el té, el té se gargajea antes de que se trague (Guachipilín).

Diarrea y Vómito – La semilla entera de Mango, se cuece y se toma el agua como té, varias veces cada día hasta que se cure (Guachipilín).

Infecciones Vaginales – Un lavado vaginal puede ser preparado con los cogollitos de Sucunán y las hojas de Mango y Matasán (Guachipilín).



MANZANILLA



Fuente: Guachipilín, Candelarita y La Cuchilla.

Usos: Gripe y Tos – Se toma Manzanilla como té, o se baña en el agua, incluso hecho con otros ingredientes como Jengibre picado, hojita de Pericón, hoja de Eucalipto y de Ciprés.

Problemas de respiración – Se puede usar la misma agua de Manzanilla hervida para nebulización, respirando el vapor (La Cuchilla).

También se puede mezclar con Ciprés y Jocalito (Guachipilín).

Dolor de la Cabeza – El agua en que se hierve puede ser usado para masajes de la cabeza para quitar el dolor (Candelarita).

Dolor de estómago y Bascas – Se toma Manzanilla como té, incluso con Pericón (La Cuchilla).

Menorragia (Sangrado Menstrual) y Dolores de Menstruación – Un té de ingredientes incluyendo Manzanilla, Orégano, Cola de Caballo, Pericón, Raíz de Guacamayo y/o Román puede ser tomado 2 veces por día hasta que se quite (María Albertina Amaya Mendoza, Candelarita).

Partos – Para dolores después – Un té de Romero, Manzanilla y Anís, tomado por el día después del parto, ayuda quitar el aire del vientre que causa dolor (Melania Gabriela Vacan Chirino, Candelarita).

Como se prepara: Las flores, hojitas y tallos puede ser usado, hervidos en agua, y se toma el agua como té, o se usa para bañarse o hacer masajes.

MATASANO



Otros Nombres:
Matasán.

Fuente: Marina
Carmen Sánchez,
Las Mesitas y Elsa
Marina Flores,
Guachipilín.

Usos: Infecciones
Vaginales – Un

lavado vaginal puede ser preparado con los cogollitos de Sucunán y las hojas de Mango y Matasán (Guachipilín).

Menorragia (Sangrado Menstrual) – Se puede bañar con agua preparada con hojas de Zacate Limón, Zacate Valeriana, Matasano, Flución y Limón, primero hierva el agua con un puño de hojas de cada planta, después enfríelo y báñese con el agua fría, 1 vez al día (Las Mesitas).

Seguridad: Consumo de Matasano – cualquier parte puede poner en riesgo un embarazo actual, por sus acciones en el vientre.

Notas: También las semillas, hojas y frutas de Matasano son conocidos regionalmente como calmantes y analgésicos cuando se comen.



NANCE



Fuente: Todos los Grupos.

Usos: Ojos – Golpes o Sucio Metido – Se puede moler la semilla cruda de Nance para sacar su jugo, se usa una gotita de este para limpiar y sanar el ojo, a

cada rato hasta que se cure.

Mal de Boca – Se usan el agua que sale cuando se machuquen las conchas crudas de Guayaba Rosada y de Nance, en un poquito de agua, se usa algodón para lavar la boca con esta agua, 3 veces al día por 2 a 4 días (Río Blanco).

Disentería – Se puede tomar un té de la concha de Nance y la de Guayaba Roja.

Hemorragia del Vientre – Se puede tomar un té de la concha de Nance y la de Quina – 1 o 2 veces por día hasta que se cure (Las Mesitas).



ORÉGANO



Fuente: María Albertina Amaya Mendoza, Candelarita; Elsa Marina Flores, Guachipilín y La Cuchilla.

Usos: Tos – Se toma Orégano como té (Candelarita).

Dolor del Estómago – Se toma Orégano como té (Guachipilín).

Menorragia (Sangrado Menstrual) y Dolores de Menstruación – Un té de ingredientes incluyendo Manzanilla, Orégano, Cola de Caballo, Pericón, Raíz de Guacamayo y/o Román puede ser tomado 2 veces por día hasta que se quite (Candelarita).

Después del Parto – por Dolor y Sangrando – 2 hojitas tostados y después usado para té, solo tome un poquito porque es fuerte.

Anemia – Un té de ingredientes incluyendo concha de Quina y las hojas de Artemisa, Orégano y Santo Domingo lleva minerales como hierro para curar la anemia (Guachipilín).

Como se prepara: *Las hojitas se usan en té, se pueden usar directo en el té incluso con otros ingredientes o se pueden tostar 2 hojitas y después hervirlas en el té.*

Seguridad: *No debe ser tomado por mujeres embarazadas, puede causar abortos.*



QUINA



Fuente: Todos los Grupos.

Usos: Heridas, Golpes y Dolores del cuerpo – para quitar el dolor e inflamación, curar y prevenir infección, frote el área con el agua preparada.

Calentura e Infección Sistémica – Tomada como té, se puede añadir otros ingredientes como jugo de Limón, 1 o 2 veces por día hasta que se cure (María Carmen Sánchez, Las Mesitas).

Infección después de un Parto – Igualmente tomado como té.

Hemorragia del Vientre – Tomado como té con la concha de Nance, 1 o 2 veces por día hasta que se cure (Las Mesitas).

Sangrado y Espesamiento de sangre, incluyendo en el embarazo y parto – Con la concha de Encino, véase las direcciones sobre Encino (Guachipilín).

Anemia - un té de ingredientes incluyendo concha de Quina y las hojas de Artemisa, Orégano y Santo Domingo lleva minerales como hierro para sanar la anemia (Guachipilín).



Como se prepara: 2 o 3 trozos de la concha raspada del palo vivo, hervidos en agua hasta que el color salga, quite y tire la concha.

Seguridad: Cuando se toma mucha, sobredosis es posible y puede ser peligroso.

Señales incluye sonidos en el oído, sordera, enrojecimiento, náusea, vómito y diarrea, detenga el tratamiento inmediatamente y si es grave, busque ayuda médica.

Nota: Quina es la fuente de "Quinine", una sustancia usada en muchos medicamentos químicos, por sus propiedades fuertes contra calentura, dolor e infección, especialmente en medicamentos contra la malaria.

RUDA

Fuente: Todos los Grupos.

Usos: Mal espíritu, Mal de aire, Mal de ojo o Hijillo – incluyendo sustos y niños hasta 1 año de edad que lloran siempre en la noche o con fiebre y diarrea – Hay varias variedades de curas para estos problemas, que pueden ser grave:

- Use agua benedicta para hacer un baño que se usa 1 vez cada martes y jueves, 3 veces en total.

También dásela al niño para tomar, también se puede proteger el niño más con una cruz puesta debajo de la cama (Candelarita).



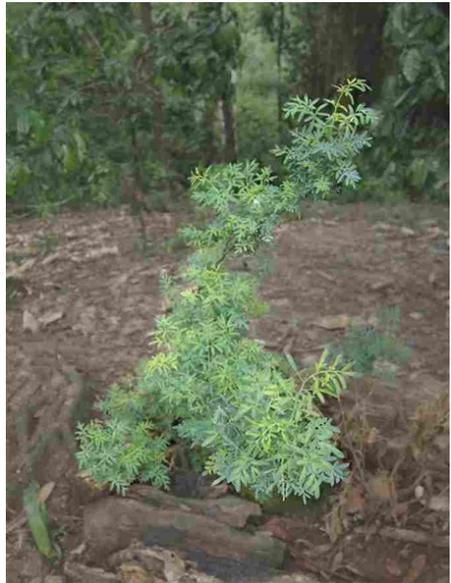
- Use 1 taza agua bendita para hacer un baño de Ruda, con 1 o 2 dientes de Ajo y 9 semillitas de Algaria, frote todo el cuerpo del paciente con esta mezcla (Río Blanco).
- Se puede usar alcohol también para hacer estos baños, que también puede proteger niños de daño (La Cuchilla).
- Calmante para niños que lloran – También se puede bañar el niño en agua de Ruda con un poquito de granitos de Mostaza (Las Mesitas).

Heridas incluyendo Cortes, Golpes, Quemadas e Infecciones de la piel – Se hace una cataplasma con la masa de Ruda cruda molida en un poquito de agua o guaro, se cambia cada día hasta que se seque (Guachipilín).

Dolores de la Cabeza – Se toma el agua (Guachipilín).

Empachos – Se usan las hojas de la Ruda y Epazote y granitos de Mostaza, todos crudos, molidos en un poquito de agua, se toma con cucharadita 1 o 2 veces al día (más si muy enfermo) por 2 o 3 días o más como necesario (Las Mesitas).

Purgante – Hinchido y Constipación – se usa el agua de Ruda como purgante hasta 4 veces al día por 9 días (Guachipilín).



Biojio e Infecciones de la sangre – el agua de Ruda se puede tomar, usar como baño o como un lavado vaginal 3 veces al día por 15 a 30 días (Guachipilín).

Circulación y Coagulaciones en las venas/ Espesamiento de la sangre – Se mezcla las hojas en una copita de agua fría y se cuela para tomar el agua 3 a 4 veces al día (Guachipilín).

Protección de la Casa – la Ruda y el Paraíso protegen las casas, regadas en agua o echadas en sus habitaciones.

Como se prepara en agua: Siempre la Ruda es usada cruda, un puño de las hojas molidas o machucadas se puede mezclar con el agua para hacer un baño o un vasito para tomar, algunas recetas usan agua bendita, otras usan alcohol.



SÁBILA



Variedades: Hay Sábila Grande y Sábila Pequeño, pero los dos sirven iguales como medicina.

Fuente: Todos los Grupos de Medicina.

Usos: Quemadas y Heridas – La gelatina puede ser usada directo en la herida para bajar el dolor, la inflamación y el riesgo de infección, incluso en una cataplasma o como parte de una tintura con alcohol.

Manchas – Igualmente se puede usar directo en la piel (Candelarita).

Presión alta – El jugo de 2 limones mezclado con igual volumen de la gelatina de Sábila, se toma crudo 3 veces cada día (Las Mesitas).

Gastritis, Dolor o Infección del estómago – La gelatina cruda puede ser tomada en una mezcla (vea abajo) solo después del dolor o en curso de 3 veces al día antes de comer, de 2 a 12 semanas.

Hígado – Dolor e Inflamación – Tomada con miel virgen y jugo de Naranja Agria (Guachipilín).

Inflamación General – Tomada (Guachipilín).

Sangre Espesa – Tomada (Guachipilín).

La Caspa y caída del cabello – La gelatina puede ser peinada por el cabello regularmente.

Como se prepara: Una penca o parte puede ser cortado, y los bordes espinosos cortados y quitados para sacar la gelatina de adentro.

Es muy amarga y la cantidad para hacer un vaso puede ser entre 1 o 2 pencas de Sábila pequeña.

Para tomar en general puede ser mezclada con varios ingredientes:

Con un poquito o con una cantidad igual de agua, o con una mezcla igual de agua y alcohol como tintura, con el jugo de 2 limones, o con una cuchara de miel virgen.

SIEMPRE VIVA



Fuente:
Candelarita.

Usos: Tos – Se toma el té, antes de acostarse, para que no se tome agua helada después (María Gámez,

Candelarita).

Embarazos – Sangrado y Amenazas de aborto – se toma el té para proteger el bebé (María Sinfioriana Mendoza, Candelarita).

Como se prepara: Se prepara el té con 7 a 9 florecitas por vaso, hervidas.

SIGUAPATE



Fuente: Guachipilín y Río Blanco.

Usos: Dolor e Inflamación del estómago – La hoja entera se calienta en el comal y después se pone en el área de dolor

(Guachipilín).

Dolor del estómago y Diarrea – También se puede hacer un té fuerte con las hojas de Lengua de Venado, Kuturu, Guayaba Rosada, Hoja Blanca, Siguapate y Maracuyá, se usan 3 hojitas tiernas de cada planta, hervidas en poca agua, se toma 2 cucharas del agua amarga, 3 a 4 veces al día, hasta que se cure (Río Blanco).

Partos – para apurarlos y reducir el dolor – Se puede hacer un té de Hoja Blanca, Siguapate y Guarumo, se cuecen 4 hojas tiernas de cada planta juntas en el agua, se toma cada rato desde inicie el dolor del parto, hasta que el nacimiento y el final del dolor (Río Blanco).

Seguridad: *Las plantas que apuran a un parto normalmente no son seguras tomar más temprano durante un embarazo, porque pueden causar un aborto.*



SUCUNÁN



Otros Nombres: Algunas fuentes en el internet dicen que Sucunán es la misma planta de "Suquinay".

Fuente: Elsa Marina Flores, Guachipilín; Río Blanco.

Usos: Heridas – Los cogollitos de Sucunán pueden ser usados como baño o en una cataplasma – crudo, molido y echado en agua. Para sanar heridas sangradas, hay que quitar el cogollo con la mano subiéndose por arriba para estar eficaz (Guachipilín).

Dolores fuertes de la cabeza – Se usa como baño o en una cataplasma como con las heridas (Guachipilín).

Dolor del Estómago – Se toman los cogollitos crudos, molidos, en agua, se toma 2 a 3 veces al día si es leve, más si es grave (Guachipilín).

Diarrea – Se cuecen los cogollitos y se toman como té (Río Blanco).

Chikungunya – Se toman los cogollitos solas como por dolores del estómago.

Infecciones Vaginales – Un lavado vaginal puede ser preparado con los cogollitos de Sucunán y las hojas de Mango y Matasán (Guachipilín).



YANTEN



Otros Nombres: Llantén.

Fuente: Guachipilín; Susana Amaya, La Cuchilla.

Usos: Picaduras de insectos como Avispas y Gusanos – Se machucan unas hojas para hacer una pasta, se calienta en el comal y se pone en las picaduras para quitar el

dolor e inflamación, hasta que se curen (La Cuchilla).

Infecciones Sistémicas y Antiinflamatorio – Se usan la raíz y las hojas molidas para hacer té, se toma 3 veces al día (Guachipilín).

Gastritis y Dolor del Estómago – Se usan las hojas para té cocinando 5 hojas en 3 tazas de agua, 1 taza se toma 2 veces al día, por 10 días (La Cuchilla).

Circulación y Coagulaciones en las venas/ Espesamiento de la sangre – Se mezcla las hojas en una copita de agua fría y se cuele para tomar el agua 3 a 4 veces al día (Guachipilín).

Protección de la Casa – la Ruda y el Paraíso protegen las casas, regadas en agua o echadas en sus habitaciones.

Como se prepara en agua: *Siempre la Ruda es usada cruda, un puño de las hojas molidas o machucadas se puede mezclar con el agua para hacer un baño o un vasito para tomar, algunas recetas usan agua bendita, otras usan alcohol.*

ZACATE VALERIANA



Fuente: Las Mesitas y Candelarita.

Usos: Salud y Valor nutricional general – Se puede tomar cada día como té para mantenerse sano y fuerte.

Relajante – Nervios e Insomnio (incluyendo en niños), se toma como té, y también se puede usar como

baño.

Dolor de la cabeza – También usada como té o baño (Candelarita).

Gas y Malestar del Estómago – Se toma como té hasta que se quite el malestar (La Mesitas).

Menorragia (Sangrado Menstrual) – Se puede bañar con agua preparada con hojas de Zacate Limón, Zacate Valeriana, Matasan, Flución y Limón – primero hierva el agua con un puñado de hojas de cada planta, después enfríelo y báñese con el agua fría 1 vez al día (Marina Carmen Sánchez, Las Mesitas).

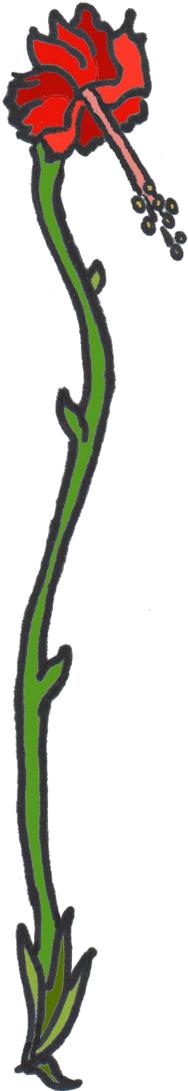
Como se prepara: Un puño de aproximadamente 3 hojitas puede hacer un té, o más para hacer un balde de agua para bañarse.



“Lluvias... de Ideas”

**Mujeres Lenca en Resistencia por la Salud
y Sanación Natural y Ancestral
COPINH**

Este documento recoge fragmentos de Lluvias de Ideas, devoluciones creativas, discusiones, consejos, reflexiones, poesías, canciones, experiencias, sentires y pensamientos de los ocho encuentros de la Escuela de Mujeres Lenca en Resistencia por la Salud y Sanación Natural y Ancestral del Consejo Cívico de organizaciones populares e indígenas de Honduras, desde Enero hasta Agosto del 2018.



Índice:

Pronunciamiento Final, Encuentro de Salud y Sanación,
Noviembre del 2016

Los Elementos

Los Sueños

Autonomía

Los desafíos de Nuestra Autonomía

Ser Parteras

Como llegar saludables a un embarazo

La Partería

Parto Normal

Cuidados y atenciones para la madre y el recién nacido/a

Amamantar

Matriz Vida

Matriz

Matriz y Nuestra Cultura

Matriz y Naturaleza

Agua y Vida

Agua y Salud

Agua y Vida, segunda parte

Tomar Agua para Sanar

Miedo

El agua y el movimiento

De como hemos enfrentado el miedo

Las Emergencias

Sobre la diabetes

La Canasta

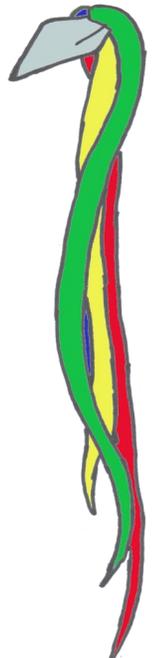
Dejamos registro de esta experiencia

Lo que este material representa para nosotras

A COPINH

A Las Mujeres del Mundo

Agradecimientos





"Estamos orgullosas de ser indígenas Lenca. En escuelas y hospitales pretenden que nos avergoncemos de lo que somos, y no valoran lo que sabemos, niegan nuestra identidad por el simple hecho de no vestir igual que nuestras abuelas. Pero traemos la sangre de las personas que lucharon hace más de 500 años defendiendo nuestra familia naturaleza, como ahora nosotras lo seguiremos haciendo. Somos y nos sentimos parte de todo lo que existe, de la tierra, el río, los árboles, el sol y de la luna, que también son parte de nosotras."

**-Encuentro de Salud y Sanación en
Noviembre del 2016. Pronunciamento Final.**

Nosotras como mujeres Lenca organizadas en el COPINH, decidimos formar un grupo que trabaje por la salud y medicina natural porque queremos:

Fortalecer nuestra identidad cultural ancestral, basada en la recuperación de saberes y prácticas heredadas de nuestros (as) abuelos (as) acerca de la medicina natural.

Independizarnos de un sistema capitalista que privatiza nuestra salud y que discrimina a los pueblos indígenas.

Buscar satisfacer las necesidades de las diferentes comunidades, en cuanto a la atención de salud.

Reforzar la organización de la que hacemos parte, potenciando nuestra participación en la defensa territorial.

Apoyarnos, entre los diferentes grupos de mujeres que hacemos parte de este proceso, para facilitar y enriquecer el aprendizaje de la medicina natural ancestral.

Con la fuerza ancestral de Berta, Lempira, Mota, Iselaca y Etempica se levantan nuestras voces llenas de vida, justicia, libertad, dignidad y paz"

Mujeres Lenca en Resistencia por la Salud Natural y Ancestral. COPINH

-Encuentro de Salud y Sanación,
Noviembre del 2016, Pronunciamiento final.

Los Elementos:

Están en la naturaleza, en nuestros cuerpos, en los territorios que habitamos, en la historia de la explotación.

Tierra: Vida, cuerpo, hijos e hijas, cultivos, maíz, alimentos para tener fuerza y luchar, por *Ella* nos permite andar, sin *Ella* no sembramos, sin *Ella* no hay trabajo, sin *Ella* no hay Hogar.

Agua: Vida, beber, regar, *nuestra sangre*.

Aire: Bosque, respirar, andar, oxígeno, vivir

Fuego: Sol, cocinar nuestros alimentos, vida, mujeres, encendido, fuerza, no siempre se puede controlar.

-Lluvia de ideas
sobre "Los Elementos en la naturaleza y en nosotras"
Primer Encuentro

Los Sueños

Son anticipaciones,
previenen, en ellos se reciben dones,
se expresan los sentimientos,
hay revelaciones de lo bueno y de lo malo,
a veces son visiones, avisos,
sueños como metas,
también son la realidad.

-Lluvia de Ideas sobre "Los Sueños"
Primer Encuentro

Autonomía

Organización, libertad,

cuando decidimos nosotras, cuando podemos ser
nuestra autoridad,
es tener el poder de decisión, es "tener derecho a",
ser respetadas, hacer lo que nos hace felices,
cuando sabemos que podemos, cuando no
dependemos de otro.

La autonomía comunitaria es ser nuestra propia
autoridad,
respetarnos y ser respetadas,
desarrollarnos a nuestra manera,
mandar en nuestras cosas.

-Lluvia de ideas sobre "Autonomía"
Segundo Encuentro

Desafíos de nuestra Autonomía

Ser autónomas de los maridos, en nuestra salud,
en nuestra fuerza, en nuestro aliento,
sobre la forma en que se lleva la vida y nuestra estima.
Nos falta, apoyarnos en las comunidades,
mas esfuerzo personal también, reunirnos con otras,
hablar,
capacitarnos sobre grupos, sobre como trabajar con
nuestras comunidades
autonomía en nuestros cuerpos y
en pensar la salud de cada una y de la comunidad.

-Acuerdos de Dialogo sobre "Autonomía"
Segundo Encuentro

Ser Partera

Es un don
Un gran trabajo
Es un sacrificio
Es un servicio
No tener miedo
No ser asquerosa
Tener mucha fuerza
Tener amor para ayudar
Tener confianza
Tener y dar vida
Algo hermoso y maravilloso
Es un privilegio
Necesita de buena voluntad
Se necesita de inteligencias
Se necesita ser decidida

-
Lluvia de ideas sobre
"¿Que es ser Partera para nosotras?"
Tercer Encuentro



Como llegar saludables a un embarazo

Que sea un Hijo/a deseado/a

Es mejor entre los 18 y los 25 años, el cuerpo esta mejor preparado a esa edad

Esperar un tiempo prudente entre parto y parto

Contar con medios y armonía para alimentación y todo lo demás

Estar bien nutridas, ni muy flaca ni muy gorda

Acuerdos de discusión sobre
"Como Llegar saludables a un embarazo"
Tercer Encuentro



Parto Normal

Sabemos que se acerca el parto, cuando vemos algo de sangrado, moco y líquido, la mujer comienza a presentar dolor en la cintura.

Se debe pedir que se hierva agua abundante ya que se usa bastante.

Se encienden velas para recibir al niño o niña.

Se pide traer ropa y sábanas limpias para recibir al recién nacido/a.

Se busca tener un lugar cómodo para la mujer.

Se debe tener alcohol, algodón y vela.

Cuando se está por nacer, disminuyen los movimientos fetales.

Cuando no haya dolor, se invita a la mujer a caminar.

Se debe esperar que se rompa la fuente.

No hacer presión en el abdomen.

La mujer debe estar cómoda y agarrarse las piernas para pujar, no doblar la columna, mantener la boca cerrada controlando la respiración.

Cuando ya ha coronado, se debe pujar con cada contracción, se puede ayudar con una sábana, sin hacer fuerza, el bebé normalmente se pone de lado y sale primero la cabeza, un hombro, luego el otro y luego el resto del cuerpo. (no pujar antes de que haya coronado)

Se limpia la nariz y el cuerpo del recién nacido/a, se le puede agarrar de los pies, boca abajo y golpearles suavemente los piecitos, para que pueda expulsar los posibles líquidos o fluidos que haya tragado.

Con un algodón en el dedo índice, con un poco de aceite de comer, se le limpia la boca y se paladea.

Se pone al recién nacido/a en el pecho de la madre, para que pueda mamar.

Se acomodan las cosas para cortar el cordón, cuando deje de latir.

Se pinza o amarra el cordón con tres nudos en dos tramos. El primer tramo debe estar a un pulgar del abdomen de recién nacido/a, dejar un espacio de unos 10 centímetros y amarrar o pinzar el próximo tramo, cortar entre los dos tramos, quemar con la candelita la parte del tramo recién cortado que le unía a recién nacido/a, poner algodón doblado y luego un fajero, el algodón se debe cambiar cada día, el cordón debe caer en no más de una semana.

Lavar al niño/a, limpiarlo. Dejarlo sobre el pecho de la madre.

Esperar que salga la placenta, masajear suavemente el abdomen.

Normalmente podría verse algo de sangrado, no más de tres toallas al día y no más de 3-4 días.

Limpiar mollera del recién nacido/a con aceite.

Limpiar los ojos de recién nacido/a con colirio.

Ni bien salga la placenta, se pide a la madre, acostarse del costado izquierdo.

Si quedaran entuertos, se debe masajear, hasta que salgan,
Se debe revisar que la placenta este completa, que no le falte ningún pedazo.

Se le da una sopa o leche a la madre.

Si hay estreñimiento, se le puede dar aceite de castor con manzanilla o canela, que funciona como un laxante suave, la mujer debería defecar en no mas de tres días.

Esperar hasta el día después del parto para caminar.
Esperar 4 días para bañarse (ver recetas de baños después del parto). Se puede usar faja discreta hasta los 6-8 días.

Se recomienda comer: atol, leche, mucho liquido, sopas, frutas y verduras.

Aseo vaginal a diario, vigilar la sangre y sus características.

Mantener la cabeza de la mujer cubierta con pañuelo.

-Acuerdos de Dialogo sobre el "Parto Normal"
Cuarto Encuentro

Cuidados de la madre y el/la recién nacido/a

Cubrir los oídos de la madre con algodones.

Masajear la espalda con aceite que le de calor.

Cubrir la cabeza con pañuelo.

Poner brasero o algo que de calor bajo la cama o en la habitación.

Bañar al recién nacido/a, limpiar los ojos, paladear, limpiar boca con aceite de comer, limpiar cordón y poner fajero.

Preferir pañal de tela.

-Acuerdos discusión sobre "Cuidados de la Madre y el recién nacido/a"
Cuarto Encuentro

Amamantar.

Se recomienda que la madre tome leche, chocolate, chilate, atol, alimentarse variado y suficiente, no hacer fuerza, evitar las relaciones sexuales por los primeros 40 días después del parto, amamantar sirve para no salir embarazada los primeros meses, pero debe apoyarse con alguna planta como la ruda, para evitar embarazarse pronto, baño diario, masajes del pezón con agua tibia.

Dar golpecitos suaves en la espalda al bebe después de cada tetada para evitar cólicos.

Si el recién nacido/a se pone amarillo los primeros 3 días, dar bañitos de sol de 15 minutos, 3 veces antes del medio día, cubriendo los genitales.

-Acuerdos discusión sobre "Amamantar"

Cuarto Encuentro

Matriz y Vida

Ser madre y dar vida a un ser humano

Recibir amor y alegría

Confianza

Comprensión

Y tener salud necesaria en nuestra matriz y en todo nuestro cuerpo

"Damos a luz cuando tenemos una relación con una pareja amorosa, cuando amamos"

-Devolución creativa sobre "Matriz y Vida"

Quinto Encuentro

Matriz

Madre, enfermedades, operaciones,
 aire, oxígeno, corazón de las mujeres,
 tierra, casa, estrellas, vida, El Sol,
 siente amor, alegrías, universo,
 violaciones, luna, madre celestial,
 Naturaleza, lugar de desarrollo, poder,
 conflictos, fertilidad, infertilidad, dolor, tristeza.

-Lluvia de ideas sobre "Matriz" Quinto Encuentro

Matriz y nuestra cultura

La madre tierra es la matriz de nuestra cultura Lenca, ella produce nuestros alimentos que nos dan vida, al igual, nos provee energía y fortaleza en la red de la vida. En la oración, convivimos con nuestros ancestros y ancestras. Los niños y en especial las niñas, son los espíritus guardianes de los ríos sagrados y patrimonios culturales, también son la vida de las generaciones futuras.

En este vientre, sentimos alegría porque cuando nacemos y al morir, nos volvemos a incorporar dentro, pues es nuestra espiritualidad. Pero nuestro vientre esta enfermo, esta contaminado, de múltiples formas, esta saqueado por el sistema capitalista, entonces, como tendremos vida para nosotras y para el universo?

Que hacemos?
 Sabes Tu?

-Devolución Creativa sobre "Matriz y Nuestra Cultura"
 Quinto Encuentro

Matriz y La Naturaleza

Salud en abundancia,
 Soy sol y doy luz y calor,
 Soy luna, agua aire, tierra y fruto,
 Amor y paciencia,
 Soy fuerza y poder y mujer a la vez,
 Nacemos, crecemos, nos reproducimos y morimos
 Y nuestra cuna de descanso es nuestra madre tierra.

-Devolución creativa sobre "Matriz y La Naturaleza"
 Quinto Encuentro

Agua y Salud

Limpieza
 Sanar
 Esta en gran cantidad en el cuerpo
 Esta en nuestros alimentos
 En el riego de cosechas
 Se debería poder tomar diariamente dos litros y medio
 de agua al menos
 Sirve para curar enfermedades
 Refrescar
 El agua es nuestra sangre
 Es limpieza y oxígeno
 Lluvia

-Lluvia de Ideas sobre
 "Agua y Salud"
 Quinto Encuentro

Agua y Vida

Agua,
 arboles, oxígeno, amor, tierra,
 animales, plantas, lucha, resistencia, risa,
 lluvia, evolución, mares, ríos, lagos, cuidado,
 conciencia, reciclaje, libertad, música, danza, aire,
 espiritualidad, salud natural,
 respeto, armonía,
 fuerza.

-Lluvia de ideas sobre "Agua y Vida"
 Quinto Encuentro

Tomar agua para sanar

Sabías que tomando un litro y medio de agua en
 ayunas todos los días,
 puedes sanar muchas enfermedades y se limpian los
 órganos?
 Recuerda no tomar alcohol la noche anterior.

El agua y el movimientos

Debemos mover o pasar de vaso a vaso
 el agua que viene de estanques o
 que no está en movimiento.

-Consejos de la discusión sobre
 "El agua"
 Quinto Encuentro

Agua y Vida, segunda parte.

Como vivimos sin ella?

Nos morimos y se muere toda la vida. Toda vida se
compone

por el agua, sin ella nuestra Madre Tierra no existe.
Ciclo de la vida y ciclo del agua, lo opuesto es cuando

sacan
petroleo, la tecnología, el capitalismo, la industria, el
plástico el alcohol.

La vida:

Arboles, oxígeno, amor, tierra, animales plantas lucha
resistencia, la risa, la lluvia, la revolución, mares, ríos,
lagos, cuidado, conciencia, reciclaje, libertad, musica,
danza, aire, espiritualidad, salud natural , respeto,
armonía y fuerza.

Cuerpo, vida, fuerzas, sangre , madre, creaciones,
rituales, magia, agua. Las mujeres han sido la base de
la "magia". Riego, plantas, alimentos, tranquilidad,
tempestad, la mujer puede estar en diferentes ciclos.

Reconforta (cambia nuestro animo, igual que la mujer)

¿Sin el agua, como vamos a vivir?

Sin el agua nos morimos y se muere toda vida,

La necesitamos para todo

Es esencial para la vida

Toda vida es agua

Sin el agua la madre tierra tampoco existiría.

El ciclo de la vida y el ciclo del agua, se mantienen en
sincronía. Este ciclo se rompe con la extracción de
petroleo, capitalismo, minerías, represas, tala de
arboles, contaminación, consumismo, tecnología, coca
cola, la basura y el plástico, esta ruptura del ciclo, lleva
a la muerte.

-Devolución creativa
"Agua y Vida"
Quinto Encuentro

Miedo

Temor, violencia, angustia, oscuridad,
muertes, sangre derramada, depresión,
discriminación, soledad, opresión, soldados,
capitalismo, terror, culpa, aflicción,
contaminación, desesperación, tristeza,
machismo, lágrimas, maltrato, golpes,
ofensas, sufrimiento, enfermedad, opresión,
matar, guerras, violaciones, hambre, sed,
despojo, niños y niñas
huérfanos y huérfanas.

-Lluvia de ideas sobre "El Miedo"
Séptimo Encuentro



De como hemos enfrentado El Miedo

Con oración y organización, estando alertas, con valor,
corriendo,

manteniéndonos unidas, enfrentando las situaciones,
abriendo los ojos,

adiestrándonos, defendiendo nuestros derechos, no
rindiéndonos, con amor, estando con otras mujeres,
siendo

valientes, respirando, tomando agua, estando cerca de
nuestras

madres, hijos e hijas o personas de confianza,
manteniendo distancia de quienes no nos quieren,
evitando

problemas, pensando y analizando las situaciones,
encendiendo

candelas, teniendo conocimiento de las cosas,
sabiendo maneras de

cuidarnos, copaliando, con agua cargada, con un
pañuelo

rojo, imaginando una cinta roja en nuestra cintura,
tomando agua

cargada, mintiendo, llorando, con ansiedad, con
ideaciones,

huyendo, temblando, orinando, con violencia,
denunciando,

estando organizadas.

-Lluvia de ideas sobre
¿Como hemos enfrentado nosotras el Miedo?
Séptimo Encuentro

Las Emergencias

Es una situación que no da mucho tiempo, que es algo de momento,

inesperado, que obliga a pensar y hacer rápidamente, puede ser una

situación grave o no, pero siempre es algo complicado, ya que

alguien esta con dolor. Es una situación de peligro donde puede

haber personas lastimadas, heridas o muertas y también puede ser

por un desalojo, ataque violento o desastres naturales.

Ante una situación de este tipo, se puede actuar de varias maneras,

pero es importante conservar la calma y recordar las cosas que

sabemos para poder ayudar.



Acuerdos del dialogo sobre,
"¿Que es para nosotras y
nuestras comunidades una
Emergencia?" Séptimo
Encuentro

Sobre La Diabetes

Es una enfermedad muy frecuente, especialmente en personas que no se alimentan muy saludable, es mas común en las ciudades.

Esta relacionada con problemas en el páncreas y afecta todo el cuerpo.

Las personas se ponen con mas sed, les pica el cuerpo, comen mas, pero pierden peso, orinan mas frecuentemente, se les *sube el azúcar a la cabeza y andan de mal animo*, si se hacen una herida, demora en sanar, tienen problemas de cariño o falta de amor hacia si mismo o hacia los demás, o no se sienten muy queridos, valorados o respetados, a veces se secan, el cuerpo se les pone débil, la piel fina y se aclara, se lastima fácil con el sol.

La personas con problemas de azúcar deben alimentarse muy saludable, con poca azúcar y masas, comer frijoles, huevo o carnes y mas verduras, menos grasas y deben comer cada 3 horas.

Las personas con Diabetes, además deben reflexionar, estar tranquilas, tener tiempo para cuidarse a si mismas.

Lo mas importante, es tener una dieta adecuada, a veces es necesario usar medicamentos y cuando es muy grave, hay que inyectarse.

Plantas que ayudan a reducir el azúcar en sangre:
 Insulina, Insulina roja,
 Zacate de Limón, Maragnon,
 Mandarina, Semilla de Caoba.

-Dialogo "¿Que entendemos como diabetes?"
 Octavo Encuentro

La Canasta

Esta canasta que tienes en tus manos, es un pequeño botiquín de medicina Natural, es el gran conocimiento sobre las plantas que encontramos sobre la madre tierra.

Es elaborado por manos sencillas, humildes, manos de mujeres que luchamos por nuestra autonomía, que queremos sanar nuestro propio territorio-cuerpo, para tener resistencia en el Territorio-Tierra.

Esta es la práctica y la sabiduría de las mujeres, que ha sido transmitido de nuestras ancestras, abuelas y madres, que nos han sanado desde ser niños y niñas.

Sabes? Las medicinas son conocimientos de mujeres y una práctica básica para sanar a sus hijos e hijas, pero la política y el sistema capitalista nos la roba y se apodera de ella, para sus propios negocios, negando a las mujeres como las sabias de Esta.

Este sistema capitalista que cree que solo el dinero es vida, pero para nosotras como mujeres Lenca, vida es tener:

Justicia, dignidad, paz, autodeterminación de nuestros cuerpos, territorios y conocimientos.

Es por ello que lo que tienes en tus manos, es vida, salud y alegría.

Elaborado con gran amor y cariño, por nuestra escuela de Mujeres Lenca en Resistencia por la Salud y Sanación Natural y Ancestral.

-Folleto adjunto en La Canasta, rifada como parte de la autogestión del espacio.

Dejamos registro de esta experiencia para:

Acordarnos de lo andado juntas

Dejar algo para cuando nos morimos

Transmitir a otras generaciones

Dejar saberes a nuestras comunidades

Reconocer a las mujeres que participaron, no
olvidarlas

Dar fuerza a la lucha

Este material representa para nosotras:

Un recuerdo

Saberes de nuestra cultura para poder seguir
practicando

Saber para que sirven las plantas

Saber como cuidar las plantas

Tener conciencia de su importancia

A COPINH:

Compartimos esta experiencia, para que los
compañeros y compañeras de las comunidades se
enteren de lo trabajado

Para animar a las comunidades en lucha
Para que podamos apoyarnos para seguir
Para que tomemos menos medicina de farmacia
Para animar a las mujeres de las comunidades
Para enseñar sobre nuestra medicina Lenca

A las Mujeres del Mundo:

Les compartimos algunas recetas

Algunas reflexiones sobre como vemos la vida

Animamos a las mujeres de pueblos originarios de todos lados a estar organizadas

Animar a las mujeres en resistencia de todos lados y les saludamos



Agradecemos a:

COPINH, Berta Càceres, Berta Zuñiga, Pascualita, Mama Berta, Coordinación COPINH, Madre Tierra, Vida y Universo.



COPINH
CONSEJO CÍVICO DE ORGANIZACIONES
POPULARES E INDÍGENAS DE HONDURAS