RELATORÍA
TALLER DE MEDICINA TRADICIONAL
EN NÁHUATL -YEKYETOLISTLI-

MUNICIPIO DE ASTACINGA, VER.

24 Y 25 DE AGOSTO 2022

Objetivo

Compartir el uso de las plantas medicinales para prevenir enfermedades respiratorias y gastrointestinales.

Temas

Aparato respiratorio y Aparato digestivo

Desarrollo del Taller

Nos reunimos en la comunidad de Astacinga, Veracruz, los días 24 y 25 de agosto del 2022 para compartir saberes en torno al cuidado y prevención de enfermedades respiratorias y gastrointestinales, a través de la medicina tradicional.

Primer día:

Al llegar al lugar nos dimos el saludo de bienvenida, tomamos un rico café con las compañeras que ya se encontraban en el lugar. La facilitadora pide pasar a registrarse en la lista de asistencia. Una vez terminado el registro, iniciamos la primera actividad.

Primera actividad: Rito del Xochitlalli

Se inicia el taller con el rito del Xochitlalli, una práctica ancestral de invocación a los cuatro rumbos, pidiendo buena energía para la realización del taller, se colocan hierbas madres como ruda, albahaca, romero, sahumerio y una luz; estos elementos nos permiten hacer conexión con nuestras ancestras y ancestros, con nuestras raíces e identidad de mujeres Nahuas, recordando que somos herederas de una cultura propia de sabiduría y sanación, el rito nos ayuda a sanar el cuerpo y el espíritu. Cerramos este momento invitando a las participantes a respirar tres veces, dejando el aire recorra todo su cuerpo de esta manera pasamos a la siguiente actividad.

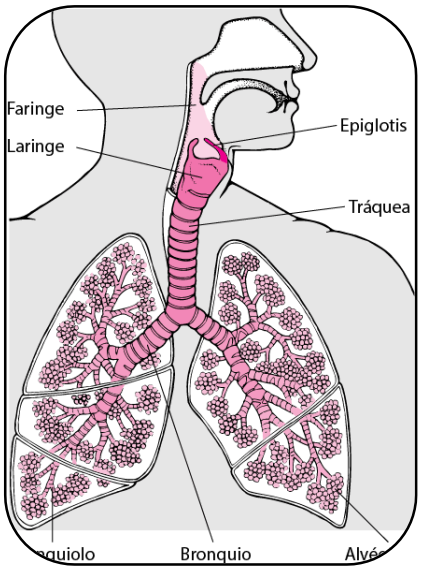
Segunda actividad: Aparatos respiratorio

La facilitadora inicia el tema haciendo la siguiente pregunta:

¿Qué es el aparato respiratorio?

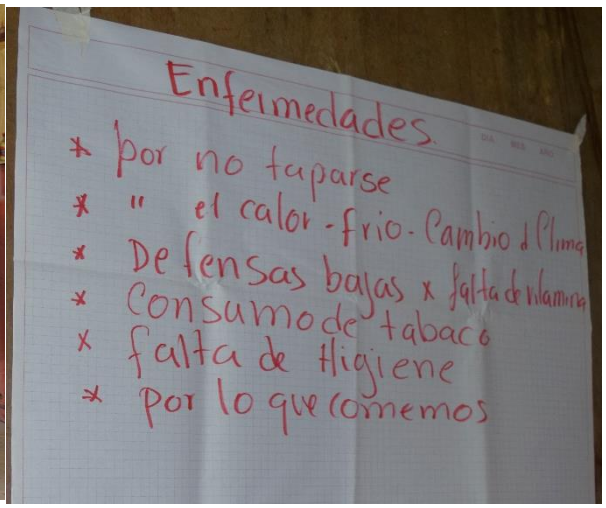
Del compartir se destaca:

“Es donde respiramos aire y sabemos que estamos vivas. El aire pasa por nuestro cuerpo, llega a nuestro corazón. Sin el aire no podrimos vivir las personas, los animales, las plantas, todo lo que tiene vida necesita forzosamente de aire”.
“Pocas veces tomamos conciencia de lo importante que es estar bien, saber respirar y cuidar nuestra respiración. Algunas veces andamos muy aprisa que no nos damos cuenta que respiramos”.
“Actualmente hay mucha contaminación que todo producimos, y por eso respiramos aire muy malo, nos enfermamos muy seguido, tenemos pocas defensas, no comemos bien, algunas no contamos con recursos económicos, o no sabemos combinar los alimentos. Es importante saber sobre este tema para cuidarnos un poco más”.
“El aparato respiratorio es todos los órganos que nos dan vida, y nos hacen sentirnos vivas”.



La facilitadora menciona que todas las participantes puedan ver con claridad cómo está compuesto el aparato respiratorio, que comienza en la nariz y la boca y continúa a través de las vías respiratorias y los pulmones. El aire entra por la nariz y la boca y desciende a través de la garganta (faringe) para alcanzar la (laringe). Continua con la explicación, menciona que los bronquios, se asemejan a un árbol invertido, por lo que esta parte del aparato respiratorio a menudo se denomina árbol bronquial. Para seguir profundizando el tema hace la siguiente pregunta:

¿Qué enfermedades conocen de las vías respiratorias?



Las participantes respondieron:

> "Tos, gripas, dolor de garganta, dolor de cabeza"
> "*Todas son consecuencias por no taparnos el cuerpo lo suficiente cuando hace frio o cuando cambia la temperatura"*
> *"A veces no contamos con los medios, ni tenemos una buena casa, eso hace que entre el frio y nos enfermemos de gripa, tos, dolor de cuerpo y también porque no nos cuidamos cuando utilizamos agua caliente o fría"*
> *"Descuidamos nuestra salud, si estamos en la lumbre y salimos al frio y ahí vienen las enfermedades respiratorias, nos agarra la tos y asma. También por falta de vitaminas nos agarra calentura. Algunas veces es descuido porque en la comunidad tenemos cítricos como limones, naranja y también guayaba, pero no los sabemos utilizar para mejorar la salud, no sabemos prevenir las enfermedades, sino que dejamos hasta que estamos muy mal para ir al médico"*
> *"las enfermedades respiratorias también tienen que ver con los alimentos que consumimos, si nos alimentáramos bien, tendríamos una salud equilibrada.*

Una vez que se compartieron las preguntas y se aclararon dudas sobre el aparato respiratorio, se les invita a hacer la práctica de lo que hasta ahora se ha mencionado, la facilitadora dice que es importante que cada una aprenda a elaborar la pomada y el jarabe para prevenir enfermedades ya que el clima en la sierra de Zongolica es muy variado, por eso debemos aprender a utilizar las plantas para prevenir enfermedades respiratorias.

Tercera actividad: Elaboración de jarabe para la tos

La facilitadora explica cada uno de los ingredientes que se utilizan para la elaboración del jarabe para la tos. Les recuerda que la medicina tradicional es 100% preventiva.

Estos ingredientes son: eucalipto, buganvilia, gordolobo, ocote, canela, azúcar y guayaba. Una vez que se tienen los ingredientes, se cortan en pequeños trozos y se lavan con abundante agua, entre tanto, se coloca una olla con cuatro litros de agua y se hierve durante 5 minutos aproximarte, en seguida se le agregan todos los ingredientes; pasados tres minutos se retira del fuego, se cuela, se deja enfriar durante quince minutos. Una vez que ha bajado la temperatura, se agregan cien (100) ml de alcohol por cada litro de agua; por último, se coloca en un recipiente y se tapa.

Dosis del jarabe recomendada por la médica tradicional:
Adultos: Tomar 2 cucharadas cada 4 horas
Niñas y niños: Tomar 1 cucharadita cada 4 horas
Bebés de 2 hasta 9 meses: Tomar 20 gotas cada 4 horas en agua
Esta toma se realiza durante 7 días.

Cuarta actividad: Elaboración de pomada descongestionante.

La facilitadora explica de manera detallada los ingredientes que contiene la pomada descongestionante, propia para calmar los síntomas del resfriado.
Ingredientes: manteca vegetal, ocote, eucalipto y alcanforina.
Pasos para su elaboración: se coloca la manteca vegetal en una olla, se pone al fuego, hasta que se haya derretido completamente, se retira del fuego y se agregan los demás

ingredientes, se pasa por el colador para después agregar la alcanforina, por último, se envasa para su uso.

Modo de uso: Se unta en el pecho, en la espalda, en la frente, y en las fosas nasales para descongestionar, durante 2 ó 3 días. Se recomienda tomar agua de limón y evitar las corrientes de aire.

Quinta actividad: Evaluación

La facilitadora invita a las compañeras a responder las siguientes preguntas:

¿Qué aprendí?

A la que se respondió:

"Aprendí sobre el xochitlalli, y la profundidad que tiene este rito ancestral y de conexión con la madre tierra, me gustó mucho saber de las enfermedades respiratorias y gastrointestinales, pero sobre todo saber el uso de las plantas medicinales".
"En lo particular me gustó mucho venir a este taller para saber más sobre la medicina tradicional, de las hierbas medicinales, de todo lo que cultivamos en la comunidad que es saludable para nuestra alimentación"
"Fue muy emocionante saber de las hierbas, de las enfermedades, de aprender sobre cómo cuidar mi salud y la de mi familia, quiero seguir aprendiendo a usar las plantas que se dan en mi comunidad"
"Todo fue aprendizajes, me gusto la forma en que me dieron en taller y la explicación sencilla y bonita de darlo…gracias"
"Aprendí sobre los productos que dañan mi salud y aquellos que son buenos para mi salud, de lo que debo consumir".

¿Qué me llevó?

"Me llevo sabiduría, compartir, buena vibra, deseos de cuidar mi salud"
"Me llevo fuerza, ánimo, me voy alimentada de mucho conocimiento"
"Me llevo agradecimiento"
"Me llevo contento y mucha felicidad para compartir con mi familia, muchos conocimientos de la hierba medicinal"
"Me llevo conocimiento, alegría y mucho aprendizaje"
"Fue muy interesante lo vivido aquí, me llevo mucho conocimientos y sabiduría, admiro mucho a las personas que saben sobre las hiervas medicinales"
"Me llevo confianza, sabiduría, me llevo salud en mi cuerpo y ganas de compartir lo que aprendí"

Es interesante escuchar y ver como las mujeres se desenvuelven en el tema de la medicina, tienen conocimiento de las hierbas medicinales que se dan en su comunidad y que la mayoría las utilizan porque aprendieron de sus abuelas o madres.

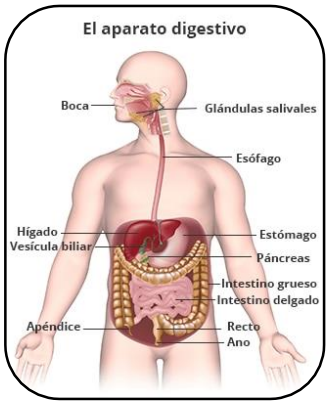
Una vez terminada la evaluación cerramos la actividad y pasamos a disfrutar de una rica comida. Conforme fueron terminando se fueron despidiendo y regresando a sus comunidades.

Segundo día:

Iniciamos el segundo día del taller, igual que el día anterior, pidiendo a las participantes que formen un círculo para sahumar el espacio. La facilitadora invitó a hacer conexión

con los cuatro elementos e invocar la fuerza, la energía, la sabiduría, la luz, que ofrece la madre tierra, de ella proviene la sanación de nuestro cuerpo y espíritu. Para cerrar este momento invita a las mujeres a llenarse de esa buena vibra y energía para estar atentas y participar en las actividades de este día. Pasamos a la siguiente actividad.

Primera actividad: Aparato digestivo



La facilitadora inicia explicando el aparato digestivo, utiliza una ilustración para dar a conocer el funcionamiento y las partes que lo componen.

Explica que las bacterias en el tracto gastrointestinal o flora intestinal, ayudan con la digestión. Trabajando juntos, los nervios, las hormonas, las bacterias, la sangre y los órganos del aparato digestivo digieren los alimentos y líquidos que una persona come o bebe cada día.

La facilitadora hace las siguientes preguntas:

¿Por qué es importante la digestión?

Aquí algunas respuestas:

"Ayuda a cuidarnos de no comer cosas que nos hacen daño"

"Para estar atentas sobre lo que compramos y comemos y también para aprender a cuidar nuestro cuerpo y los alimentos"

"Este aparato puede regular nuestra salud y estar mejor si consumimos cosas que nos beneficien"

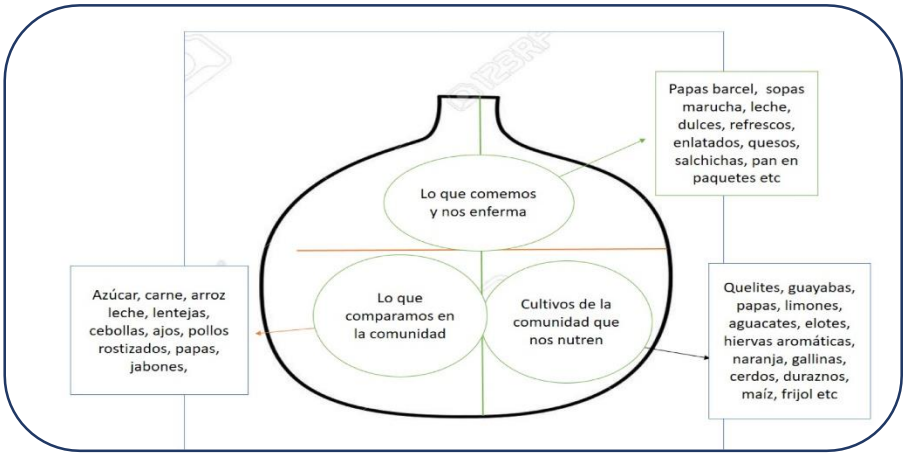
"Tiene que ver con todas las enfermedades ya que estas son producto del descuido de nuestra alimentación y de la contaminación del medio ambiente, por eso no debemos consumir comida chatarra para después quemar basura en nuestras comunidades"

"Yo pienso que las tiendas nos quieren meter otras comidas que no estamos acostumbrados, por ejemplo: ¡en las comunidades venden pollo rostizado o comida enlatada, antes no se veía esos alimentos!

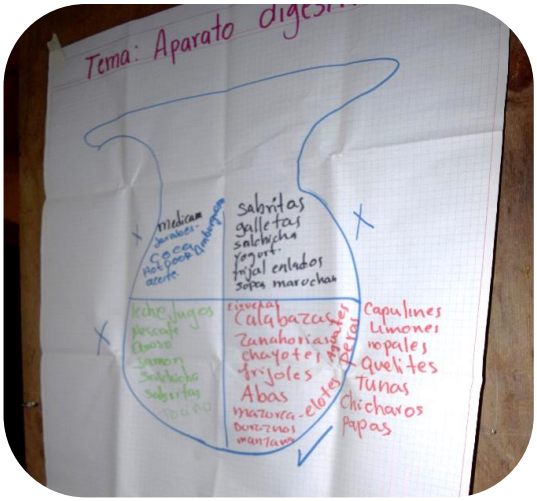
La facilitadora toma la palabra y explica que la digestión es importante porque el cuerpo necesita los nutrientes provenientes de los alimentos y bebidas para funcionar correctamente y mantenerse sano. Las proteínas, las grasas, los carbohidratos, las vitaminas, los minerales, y el agua son nutrientes. El aparato digestivo descompone químicamente los nutrientes, en partes lo suficientemente pequeñas, como para que el cuerpo pueda absorber los nutrientes y usarlos para la energía, crecimiento y reparación de las células. Comparte que desde su experiencia cree que el cuerpo humano es sabio, retiene aquello que lo mantiene saludable, lo contrario a esto es que si las personas nos excedemos en comer cosas que nos dañan el cuerpo se enferma y llega el momento en

que el cuerpo ya no puede desechar, es como si se pegara a la piel o al organismo y eso se vuelve una enfermedad.

La facilitadora utiliza la imagen de una olla para explicar a las mujeres, que en este recipiente cocinamos alimentos saludables, y alimentos no saludables. Por lo tanto, les invita a tomar conciencia sobre lo que consumen, pues hay muchos productos que aparentemente son buenos y ricos, pero no son saludables para nuestro cuerpo. Les motiva a seguir alimentándose con los productos que hay en su comunidad.



¿Cómo funciona el aparato digestivo?



Cada parte del aparato digestivo ayuda a transportar los alimentos y líquidos a través del tracto gastrointestinal, a descomponer químicamente los alimentos y líquidos en partes más pequeñas, o ambas cosas.

Una vez que los alimentos han sido descompuestos químicamente en partes lo suficientemente pequeñas, el cuerpo puede absorber y transportar los nutrientes adonde se necesitan. El intestino grueso absorbe agua y los productos de desecho de la digestión se convierten en heces. Los nervios y las hormonas ayudan a controlar el proceso digestivo.

Segunda actividad: Compartir de saberes

La facilitadora hace la siguiente pregunta:

¿Qué enfermedades gastrointestinales conocen?

Las participantes respondieron:

"Colitis, gastritis diarrea, colesterol, presión alta y baja, diabetes, gastritis, úlceras, bonititos, parásitos, colón, infecciones estomacales; tomar refrescos o bebidas con azucares muy altos y artificiales, enferma nuestro cuerpo, se forma grasa detrás de nuestras venas.

La facilitadora menciona que las consecuencias que tienen el no cuidar la salud recaen en el colon; cuando dejamos que las niñas y los niños coman demasiada chatarra, como papas fritas, chicarrones, bebidas altas en azúcar, dulces, frituras, entre otros, y además permitimos que no coman en la casa verduras, debido a que no estar habituados, por todas las chatarras que consumen, la consecuencia es que están "barrigones y con parásitos" por lo que sufren de empacho, de gastritis, de gases que retiene el colón. Una manera de curarlo, gracias a la madre tierra, es utilizando el anís, las hojas de guayaba, el estafíate. Hay que evitar todo lo que es chatarra.
Una de las prácticas realizadas en el taller fue enseñarles el masaje para el empacho y recordar que estas plantas curan la gastritis.

Tercera actividad: Elaboración de pomada cicatrizante

Ingredientes: Mercadela, árnica, hierba de araña y manteca vegetal.
Procedimiento: Se coloca al fuego, en una olla, la manteca vegetal hasta derretirse, se saca, se agregan las hierbas y se cuela, agregando alcohol. Se envasa para su uso, siguiendo con detalle el proceso, antes mencionado, en la elaboración de la pomada.
La facilitadora motiva a las participantes a darse un masaje con esta pomada para evitar enfermedades del colón. Es importante aprender para curar a la familia, principalmente a las niñas y niños, es una manera de prevenir enfermedades y el bajo rendimiento escolar.

También elaboramos el jarabe desparasitaste cuyos ingredientes son:
Hierba santa, estáfate, epazote, ajo, la medida es un puño por litro de agua, alcohol, ya que es un conservante y azúcar. Se hace con el mismo proceso del jarabe anterior.

De esta manera el grupo que participo en la elaboración de la medicina tradicional de pomadas y jarabes pudo darse cuenta de la importancia de saber utilizar las plantas medicinales para prevenir enfermedades respiratorias y gastrointestinales.

La medica tradicional recomienda la siguiente dosis:
Para adultos, 2 cucharadas soperas cada 6 hras; para niñas y niños 1 cucharada cada 6 hrs. Para curar la gastritis y colitis, es importante tomar el jarabe desparasitaste, y dar masaje en el abdomen con la pomada cicatrizante; siguiendo estas instrucciones obtendrán resultados de recuperación de la salud.

Cuarta actividad: Evaluación y cierre del taller

La facilitadora invita a las mujeres a respirar y mover un poco el cuerpo para luego responder a las preguntas.

¿Qué aprendí y qué me llevo?

"*Aprendí a cuidar mi alimentación, que el aparato digestivo es una parte importante de mi cuerpo y lo debo cuidar, también debo vigilar qué comen mis hijos en la escuela o en casa para evitar posibles enfermedades".*
"Aprendí que todo lo que comemos tienen consecuencias, puede ser que ahorita no sienta nada, pero más adelante puede desarrollarse una enfermedad, por eso debo cambiar de hábitos de comida".
"Aprendí que no debo tener flojera en cocinar lo que hay en casa y cuidar la salud de mi familia".
"Aprendí que cada parte de nuestro cuerpo es importante, no podemos dejar de cuidar, sobre todo cuidar los alimentos, cuando voy a Orizaba quiero comer de todo lo que veo, pero eso no siempre me hace bien".
"Me llevo paz, amor, sanación, salud, agradecimiento".
"Me llevo compresión, amor, sanación, encuentro, salud, mucha salud".
"Me llevo el compromiso de cuidar mi salud y la de mi familia, sobre todo de mis niños, porque a veces no pongo cuidado de lo que comen".
"Me llevo conocimiento, salud y espero hacer los cambios para cuidar mi salud"

“Me llevo aprendizajes y conocimiento sobre las plantas medicinales”
“Me llevo algo de decisión para cuidar mi salud”

Finalizamos el taller compartiendo una rica comida para luego salir de regreso a nuestras comunidades.