

RELATORIA MÓDULO II



**SABERES ANCESTRALES: TINTURAS PARA LA
PREVENCIÓN DE ALGUNAS ENFERMEDADES**

**El 28 de abril de 2020
segundo taller de
Tonalixco, municipio de**



Para continuar con el encuentro, invitamos a hacer una ronda y compartir: ¿Cómo viene nuestro corazón? ¿Cómo llegamos al encuentro?

Recogimos algunos sentires:

- «Mi corazón viene contento, emocionado».
- «El mío, un poco triste y nervioso por algunos problemas que tengo en casa».
- «Mi corazón está tranquilo, deseoso de aprender nuevas cosas».
- «Estoy feliz de estar aquí entre ustedes, me da gusto venir a este encuentro».
- «Mi corazón viene un poco desanimado por unos problemas con mi hijo».
- «El mío se siente relajado y deseoso de aprender»

La facilitadora agradece lo compartido. Para continuar con el taller les invitamos a mantenernos en círculo y responder a una pregunta muy sencilla pero muy valiosa para nosotras:

¿Qué plantas medicinales conocen?

¿Alguna de ustedes ha tomado alguna tintura a base de hierbas?

¿Cuáles?»



Algunas de las participantes compartieron sus conocimientos sobre las plantas medicinales.

- Flor de borumbu,
- Eucalipto
- Laurel
- Epazote
- Guayaba
- Durazno
- Mulete
- Zapote blanco
- Romero
- Limón
- La hoja de naranja
- Toronjil
- Epazote para el estomago
- Ahuehuete
- Belladona
- Geranio

3. ¿Cómo se curaban sus abuelos?
→ Con remedios naturales, alcohol
Curanderos empacho con manteca
y Ceniza

4. ¿Qué problemas de Salud hay en la casa?
Diabetes, Presión, Infecciones
tos, gripa, asma. * NO HAY DOCTOR

5. ¿Saben que enfermedad se curan
con el Hinojo - Marrubio - Alhucema?



The image features several sprigs of lavender with small, light purple flowers and green leaves, scattered across a plain white background. The sprigs are positioned in the top left, bottom left, and bottom right corners, framing the central text.

Otras compañeras compartieron que han tomado tinturas de ruda, pasiflora, valeriana, belladona o hierbas amargas para el dolor de cabeza, así como de anís para los gases.

También recordaron que antes los abuelos y las abuelas se curaban con remedios caseros elaborados por ellos mismos porque conocían muy bien las plantas y sus beneficios, por ejemplo, algunas personas utilizaban ceniza y aguardiente para los malestares del estómago, y chocolate para las mujeres recién aliviadas

Otras preguntas sobre las que se reflexionó fueron:

¿Qué enfermedades existen en la comunidad que afecte la salud de las mujeres?

Las mujeres compartieron que los padecimientos más comunes son: diabetes, presión alta y baja, infecciones urinarias, tos, gripe, asma y dolor de estómago por falta de higiene, gastritis, colitis nerviosa etc.

Para continuar reforzando los conocimientos sobre plantas medicinales, se hizo la siguiente pregunta: «¿Qué saben sobre el hinojo, el marrubio y el ahuehuete?». Una vez que las participantes compartieron sus conocimientos, la facilitadora les presentó un papelógrafo con una tabla de manera ordenada, los beneficios de estas tinturas.



Una vez explicados los beneficios de las plantas, la facilitadora invitó al grupo a colocar sobre la mesa los elementos necesarios para preparar las tinturas de hinojo, ahuehuete y marrubio.

Enseguida, la facilitadora explicó que para la extracción de sus propiedades medicinales, utilizamos una mezcla de alcohol y agua; además, etiquetamos cada frasco con el nombre de la tintura y su fecha de elaboración.

Otra cosa muy importante a tener en cuenta es que se debe hervir los frascos de vidrio limpios (de preferencia oscuros) por 15 minutos y secarlos sobre un paño limpio.





Finalmente se cortan las hojas y cortezas con las manos, luego, se introduce la planta seca sin apretar hasta ocupar la cuarta parte del frasco, se le agrega el 80% de alcohol y 20% de agua hasta llenar por completo el recipiente, se agita y se envuelve el frasco en papel periódico pa oscurecer el frasco, dejándolo reposar por 28 días en un lugar oscuro. Una vez transcurridos los 28 dias se cuela y se envasa en goteros.





Cerramos el taller con un "Círculo de la Palabra", se invitó al grupo a compartir las siguientes preguntas:

¿Cómo me voy?

- Emocionada por haber aprendido algo nuevo.
- Me voy contenta por habernos reunido nuevamente
- Estoy más tranquila
- Este espacio me ayuda a sentirme bien y acompañada por otras mujeres de mi comunidad.
- Estoy admirada por lo aprendido.
- Agradecida por venir al taller

¿Qué nuevos conocimientos adquirieron ?

"Aprendimos a elaborar tinturas; fue un aprendizaje muy valioso que podemos utilizar para cuidar la salud de nuestras familias. Conocimos nuevas plantas medicinales que se dan en nuestra comunidad, así como sus propiedades y el tiempo en que se dan. Nos enseñaron que las plantas tienen un poder sanador, pero que se deben utilizar de manera adecuada y responsable, tomamos conciencia de nuestro derechos a la salud".



Cerramos el taller agradeciendo a las mujeres por haber participado en este segundo módulo y las motivamos a poner en práctica los aprendizajes adquiridos de la medicina tradicional.

