



NAKAWE IYARIEYA

San Andrés, Cohamiata

Cuidando a Taateikíe:

Guía de herbolaria medicinal y autocuidados



CUIDANDO A TAATEIKÍE:

Guía de herbolaria medicinal y autocuidados



**NAKAWE
IYARIEYA**

San Andrés, Cohamiata

Este proyecto se realiza con el recurso público de los programas sociales de la Secretaría de Igualdad Sustantiva entre Mujeres y Hombres del Gobierno del Estado de Jalisco, ejercicio 2019.



Igualdad Sustantiva
entre Mujeres y Hombres



Cuidando a **Taateikíe**





Este manual es parte del proyecto “Nakawé ‘lyarieya, corazón de la madre tierra” como parte del programa Asociaciones Por la Igualdad, implementado por la Secretaría de Igualdad Sustantiva entre Mujeres y Hombres. La SISEMH tiene como objetivo promover la igualdad género, prevenir las violencias contra las mujeres y desarrollar capacidades individuales y colectivas para garantizar el acceso a los derechos humanos de las mujeres. En su programa de Asociaciones Por la Igualdad se pretende construir entornos más igualitarios, favoreciendo el desarrollo económico, social, cultural y político de las mujeres del estado de Jalisco.



El financiamiento de este manual es parte de un proceso formativo para el desarrollo de habilidades interpersonales y comunitarias que vinculan los saberes culturales wixárika con la construcción de comunidades equitativas basadas en el cuidado mutuo.





Una publicación como ésta no habría sido posible sin la colaboración de las personas que invirtieron sus saberes, talentos, tiempos, su esfuerzos y pasiones en la realización de este proyecto.

Conocimientos tradicionales y recetario:

Pedro Montoya Carrillo



Revisión y traducción español-wixárika:

Ana Lisbeth Bonilla Carrillo

Diseño Gráfico:

Javier Domínguez Gamboa

Colaboradores en El Telar de Sarape A.C.

Alonso Ignacio Grajeda Robles

Ana Sofía Navarro Fariña

Carolina Benitez Becerra

Cristina Ulloa Espinosa

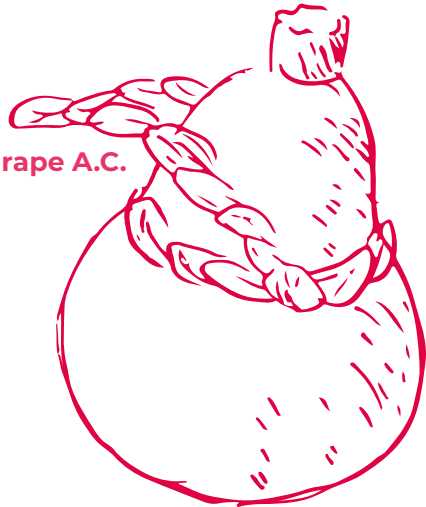
Ivania Abitúa Alejos

José Hassan Oropeza Rizk

Marién Aubert Domene

Paloma Patlán Reynoso

Paulita Carrillo Carrillo



El Telar de Sarape A.C.

La sociedad mexicana es un tapiz de ideas, identidades, realidades y experiencias diversas. Los retos de la vida cotidiana rasgan ese tejido y es difícil unir de nuevo sus elementos, sobre todo los más vulnerables.

Preocupado por esta situación, **El Telar de Sarape A.C.** nace como una asociación que busca entretejer proyectos desde diferentes realidades culturales para el desarrollo comunitario y la apropiación de una identidad social colaborativa.





CONTENIDOS

Sobre esta guía	6
¿Qué es Taateikíe para ti?	8
Aquí Está Taateikíe	10
Algunos problemas a los que nos enfrentamos	12
El cuerpo	14
Breve recetario de herbolaria	16
Los 25 golpes energéticos	18
Cuerpo de Abajo	20
Cuerpo Medio	28
Cuerpo alto	42
Usemos nuestro corazón	52
¿Cómo la Madre Tierra?	54
El cuerpo jardín	56
Consentimiento	58
La igualdad es cuidado mutuo	59
Equidad de género	60
Árbol de Problemas:	62
Tips para escuchar a otra persona	64
Ejercicios para tranquilizar a alguien con mucha ansiedad	66
Ingredientes y Dónde Encontrarlos	68
Ingredientes descubiertos	84
Mirada a Taateikíe	92
Esta guía no termina aquí	94





SOBRE ESTA GUÍA



Esta publicación fue posible gracias a la dedicación, esfuerzo y compromiso de **Pedro Montoya Carrillo** para compartir sus conocimientos de herbolaria tradicional wixárika. En 2016, Pedro Montoya se acercó al Telar de Sarape A.C. buscando formar vínculos para promover la salud y el desarrollo social en su comunidad. Desde que se formó este compromiso, Pedro, junto con el Telar, han trabajado a lo largo de tres años por convertir en realidad este sueño. Han sido tres años de conversaciones con el pueblo de Taateikíe, de estudiar sus plantas y de experimentar con muchas maneras de compartir este conocimiento.

Su pasión por cuidar de la Madre Tierra y de su comunidad se reflejan en el registro de más de 50 recetas de herbolaria tradicional y consejos para cuidar el cuerpo, el territorio y la comunidad. Para Pedro, preservar las tradiciones no se trata sólo de congelarlas en el tiempo. Se trata de conversarlas, practicarlas, adaptarlas y socializarlas. No sólo son un vistazo a la historia, también son una oportunidad de escribirla.



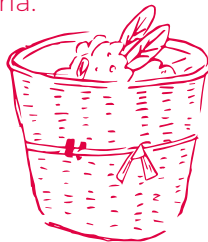


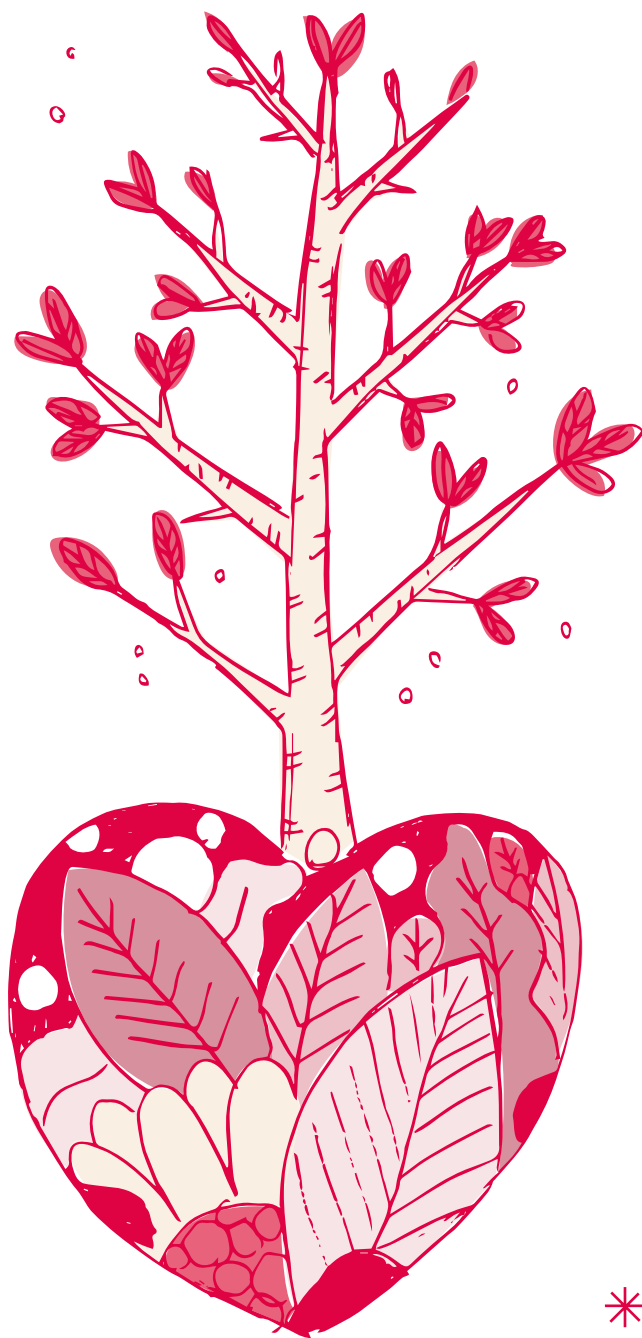
Lo que tienes en tus manos es una fusión entre dos mundos. Desde Guadalajara, El Telar de Sarape A.C. quiso ayudar a convertir esta sabiduría en una publicación. Entonces inició esta conversación en la que personas tapatías escucharon y registraron la visión de Pedro. Con la ayuda de Lisbeth Bonilla Carrillo se trabajó por conservar los fundamentos culturales de la herbolaria tradicional wixárika, pues finalmente este texto es de Taateikié para Taateikié.

La herbolaria tradicional es una técnica de cuidado basada en la vida. Utiliza la materia viva de la Madre Tierra para cuidar de las personas. Pero la tradición también es como un ser vivo. Evoluciona y cambia ante los retos que viven quienes la practican. Cuando preparamos y usamos recetas tradicionales estamos manteniendo viva la historia no contada de las generaciones anteriores. Cada receta es un registro de los dolores físicos y espirituales que nuestras madres y padres han sentido y atendido con los recursos a su alrededor.

Este trabajo es sólo un vistazo a la historia de una relación estrecha entre la Madre Tierra y las personas que convivimos con ella. Utiliza este contenido como una ayuda para entender esta relación. En esta guía no sólo encontrarás cómo Pedro Montoya se ha aliado con la Madre Tierra para cuidar la salud de su comunidad, también hay ejercicios para tu propio cuidado y para el cuidado de tu entorno.

Te invitamos a que hagas este libro crecer. Platica con un mara'akame y escribe tus notas, agrega nuevas recetas, dibuja nuevos ingredientes, cuestionalo y platica sobre él con las cuidadoras y cuidadores de Taateikié. Ningún libro podrá capturar completamente una tradición como esta, pero es un gran punto de partida para explorarla.







¿QUÉ ES TAATEIKÍE PARA TI?

Taateikíe, Casa de Nuestra Madre. Es el territorio que se pisa, que se ve, se escucha y que se siente. Lo ilumina el sol y lo recorre el agua y así crecen y viven las plantas y animales.

* También es el pueblo construido con esfuerzo y con historia. Las casas, en donde vive la gente, es donde se escriben esas historias.

Y Taateikíe son las personas. Sus cuerpos y sus mentes conociendo el mundo y a sus iguales.

Taateikíe es todo esto. Con todo y sus pláticas, sus sueños, sus enfermedades, su historia, tristezas, alegrías, enseñanzas, seres vivos, problemas y soluciones. Porque hablar de Taateikíe hace a Taateikíe.

Si Taateikíe es algo tan complicado también puede tener problemas complicados. Lo bueno es que en Taateikíe crece todo para cuidarse.

En la tierra podemos encontrar plantas, animales y minerales que ayudan a sanar nuestro cuerpo cuando se contamina y se siente mal. La tierra ya nos enseña cómo cuidar a las personas y nos da lo necesario.

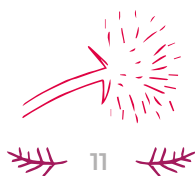
Este libro es un pequeño empujón a escuchar a la tierra y aprender lo que nos enseña.

Aquí hay técnicas sencillas de herbolaria para aprovechar lo que la tierra nos da.

Pero también hay ideas de cómo hacerle igual que la madre tierra y convertirnos en cuidadores de Taateikíe.

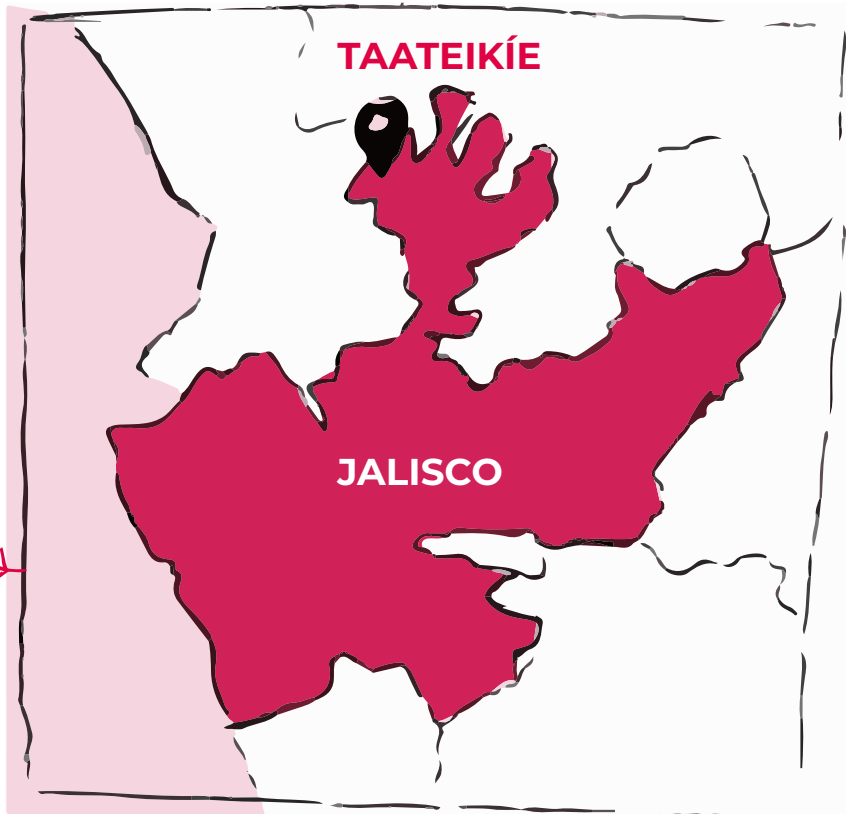
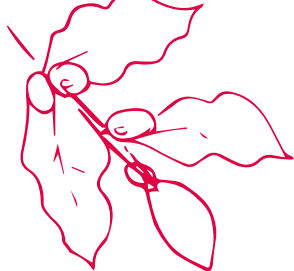
Taateikíe se cuida, y tú eres Taateikíe

Este texto se trabajó en colaboración con la traductora wixàrika Lisbeth Bonilla Carrillo.

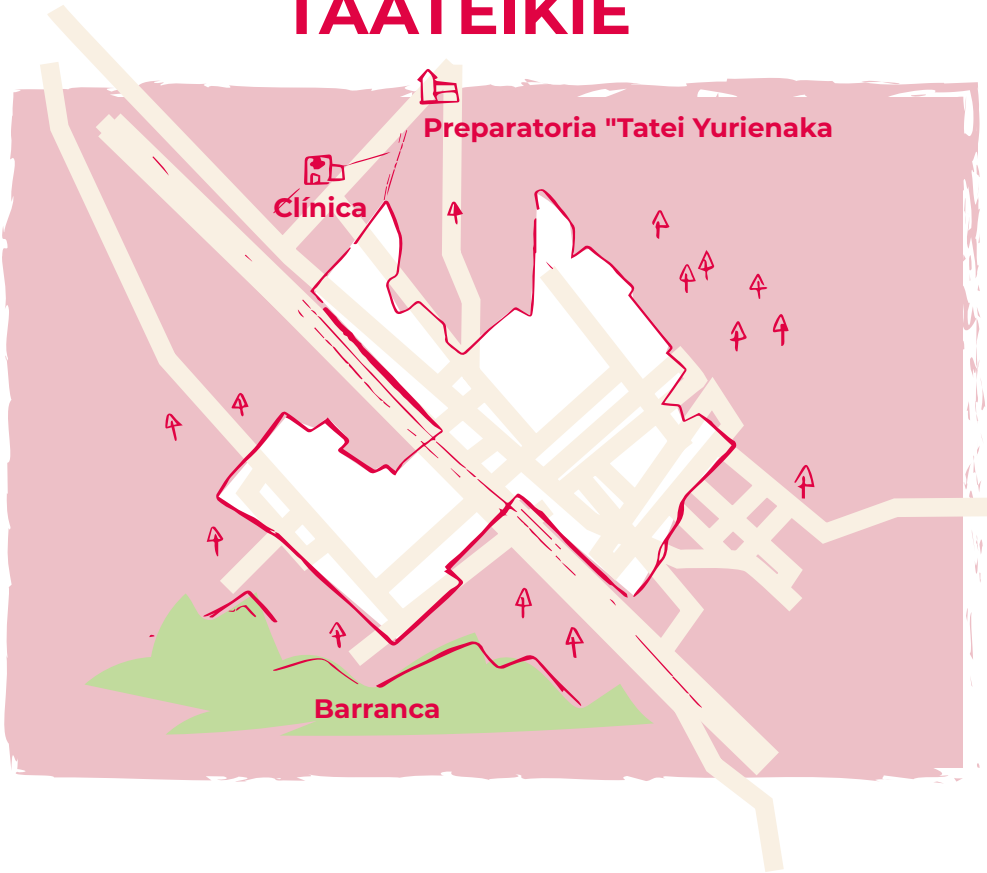




AQUÍ ESTÁ TAATEIKÍE



TAATEIKÍE





ALGUNOS PROBLEMAS A LOS QUE NOS ENFRENTAMOS

Pedro Montoya y otros cuidadores de Taateikié encontraron estas situaciones dañinas para su comunidad.

Contaminación: La tierra y el agua absorben todo lo que les cae. Puede que no nos demos cuenta pero la contaminación que entra al medio ambiente le hace mucho daño y es muy difícil de limpiar.

Basura: Una bolsa parece que no es mucho problema. Pero si todas las personas piensan lo mismo, se hace mucha basura poco a poco. Debes saber que el plástico tarda miles de años en desintegrarse.

Discriminación: Todas las personas merecen el mismo respeto y oportunidades. Lo malo es que mucha gente cree que otras personas valen menos y por eso las tratan diferente.

Mala alimentación: La comida con mucha azúcar y con muchos químicos, no hace daño si es de vez en cuando, pero cuando la consumimos mucho puede causar diabetes, cáncer y presión alta.

Maltrato y abuso: Hay muchas formas en que una persona puede lastimar a otra. Puede ser dañando su cuerpo, como con los golpes. O puede ser dañando su espíritu como con insultos, obligando a que haga cosas que no quiere o haciendo que otras personas piensen mal de ella.



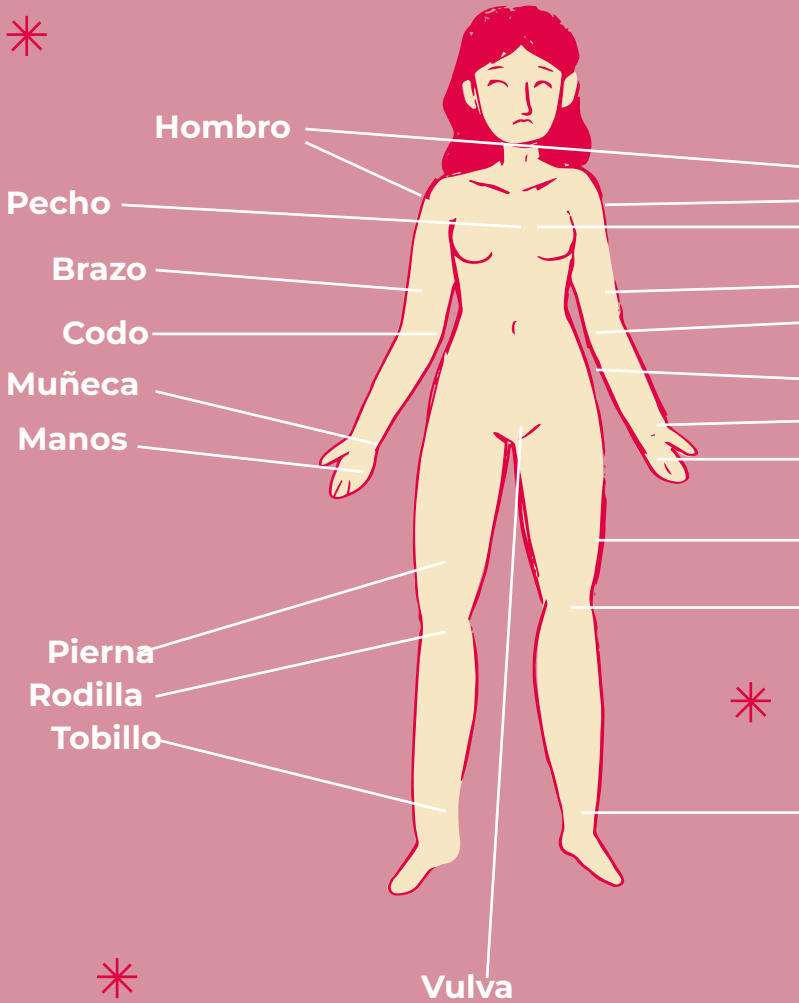


Enfermedades de la panza: Cuando lo que comemos o nos tomamos está contaminado de químicos o de bichos nos sentimos mal de la panza. El agua estancada y los alimentos sin lavar son fuentes comunes de enfermedades.

Enfermedades respiratorias: En el aire siempre hay polvo, bichos y contaminantes que nos pueden hacer daño. Cuando pasamos frío o estamos muy cerca de una persona que esté enferma es más fácil que las enfermedades de garganta y pulmones se nos contagien.

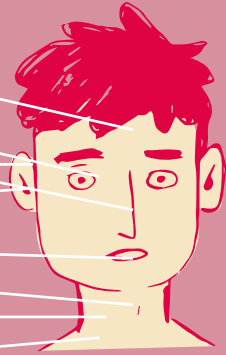


EL CUERPO



Cabeza:

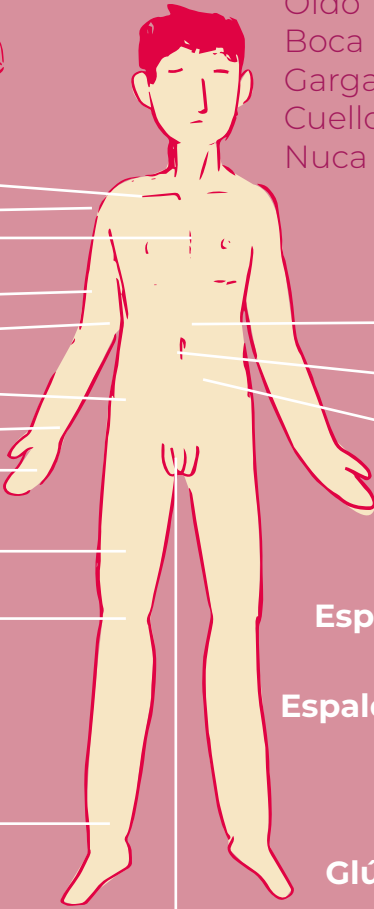
- Frente
- Ojos
- Nariz
- Oreja
- Oído
- Boca
- Garganta
- Cuello
- Nuca



Estómago/Panza

Ombliigo

Abdomen



Espalda alta

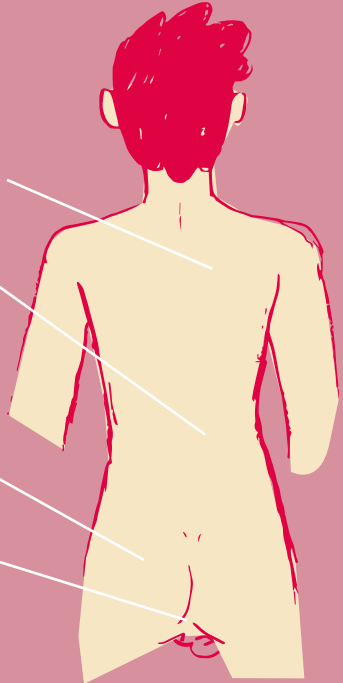
Espalda baja

Glúteo

Ano

Pene

Testículos





RECETARIO DE HERBOLARIA

por Pedro Montoya Carrillo



Pedro es de aquí de Taateikíe y te comparte estas recetas de herbolaria sencillas por si tú o alguien más se siente mal.

En este libro recorreremos las distintas regiones del cuerpo: abajo, medio y alto. En cada región veremos algunas de las recetas que pueden ayudar a cuidarla.

Si hay algún ingrediente que no conozcas, en la parte de atrás del libro hay una lista de “los ingredientes y dónde encontrarlos”.

Si quieres aprender más de herbolaria, ¡Pedro siempre está contento de enseñar!

Es importante que consideres que el contenido de esta guía explora la relación cultural entre los retos del pasado, los retos modernos y nuestro entorno ambiental-social.

No te arriesgues. Debes hacer uso de estas recetas bajo supervisión de una persona experta.

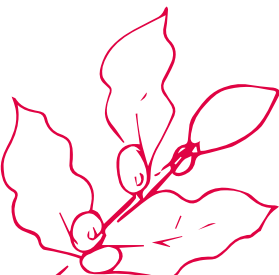
Las recetas son un apoyo para cuidar del cuerpo y no deben sustituir por completo la ayuda médica profesional.



Se recomienda acompañar receta de tratamiento médico.



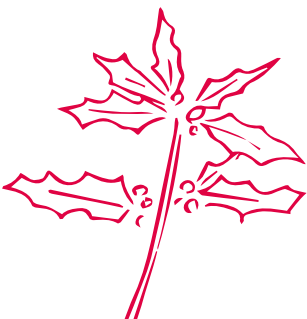
El remedio frena el avance de un veneno, pero aún se necesita suero anti-veneno de la clínica.





Cuerpo de abajo: **Río**
Cuerpo medio: **Bosque**
Cuerpo Alto: **Montaña**







LOS 25 GOLPES ENERGÉTICOS

Para activar o preservar una receta, se necesita aplicarle un poco de energía. Esta técnica se aplicará en la mayoría de las recetas.



Agarra el recipiente con la mano derecha y dale 12 golpes suaves sobre la palma de la mano izquierda.

Agarra el recipiente con la mano izquierda y dale 13 golpes suaves sobre la palma de la mano derecha.



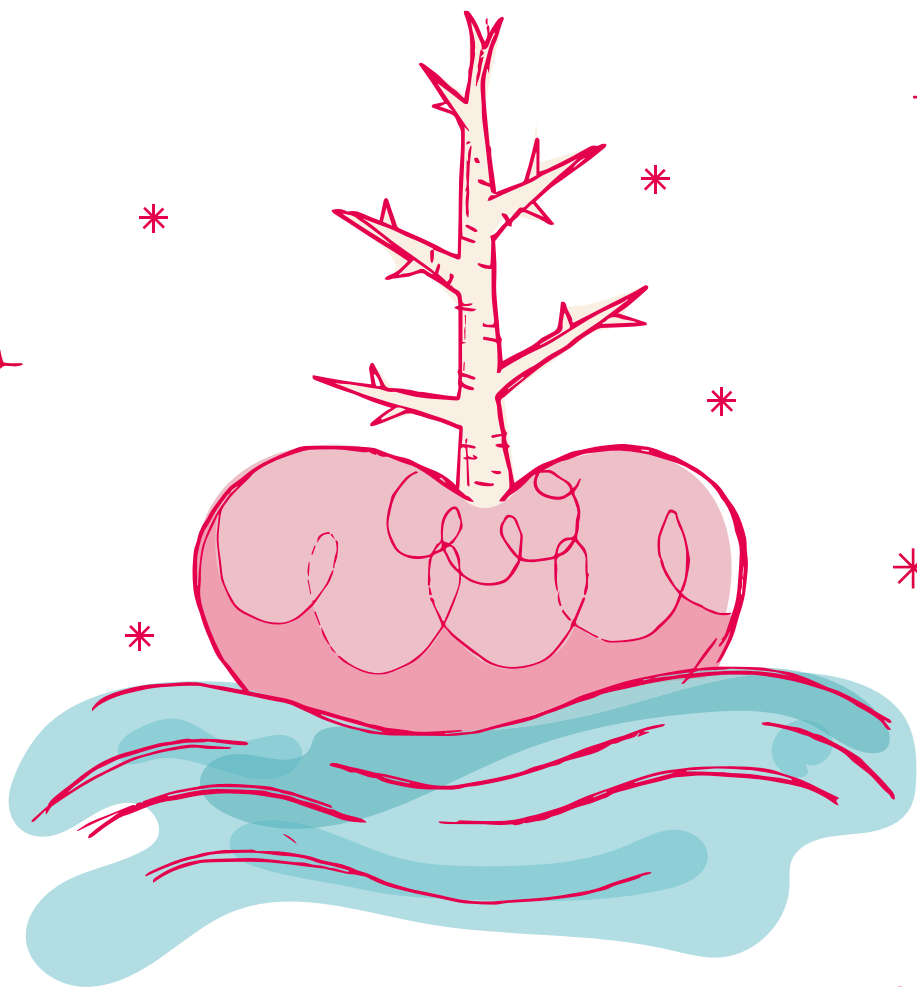
Se hace esto una vez al día con las recetas que deben reposar y una vez cada que usamos los remedios.





CUERPO DE ABAJO

Es la región del cuerpo que va de la cintura a los pies. Aquí veremos recetas para los pies, los órganos sexuales, el sistema urinario y la sangre.





JABÓN CONTRA HONGOS

Pie de atleta



Utensilios

Olla mediana

Molde con la forma que se le quiera dar al jabón



INGREDIENTES/ CANT.

1 jabón Zote
15g ruda
Piel de gallina
2 ramas de sábila



PREPARACIÓN

Desbaratar el jabón.
Mezclar en agua hirviendo.
Agregar ruda y piel de gallina.
Colar y vaciar en un molde.
Dejar enfriar.



MODO DE EMPLEO

Lavar todos los días con jabón.
Untar pulpa de sábila para dolor y comezón.

Mantener pies ventilados y secos para mejores resultados.



POMADA PARA AMPOLLAS

Ampollas

Utensilios

Frasco



INGREDIENTES/ CANT.

Jabón neutro
1 litro de vaselina
¼ litro aceite de oliva
300 ml de grasa de pollo o pescado bagre

PREPARACIÓN

Hervir vaselina.
Mezclar bien todos los ingredientes.
Colar y dejar enfriar.



MODO DE EMPLEO

Lavar área afectada con jabón neutro.
Untar la pomada.
Repetir 3 veces al día.





LIMPIADOR DE RIÑÓN, HÍGADO Y PULMÓN

Impureza orgánica

Utensilios

Contenedor grande



INGREDIENTES/ CANT.

2 litros de agua, previamente hervida
15g de pelos de elote
5 tallos de palo de Brasil

PREPARACIÓN

Se colocan el palo de Brasil y los pelos de elote en el agua tibia y se deja reposar por 15 minutos.

MODO DE EMPLEO

Se toma durante el día.
Darán muchas ganas de orinar.
Se debe ir al baño cada vez que den ganas.

Se recomienda entrar a un temazcal 1 vez por semana.
Hay que tomar mucha agua antes de entrar al temazcal.



BEBIDA PARA DIABÉTICOS

Diabetes

Utensilios

Olla grande
Pala o cuchara grande para revolver.



INGREDIENTES/ CANT.

1 litro de agua
4 frutas de árbol guaje
½ flor de piedra
15g de pelos de elote
1 flor de pitaya

PREPARACIÓN

Hervir el agua.
Mezclar ingredientes.
Dejar enfriar.

MODO DE EMPLEO

Tomar durante el día como hábito diario.





REMEDIO PARA PIEDRAS INICIALES

Piedras de Riñón

Utensilios

Olla



INGREDIENTES/ CANT.

1 litro de agua
20g de tallo y hojas de árbol de manzanilla
½ diente de ajo

PREPARACIÓN

Hervir el agua.
Poner partes del árbol de manzanilla para hacer un té.

MODO DE EMPLEO

Pasarse el diente de ajo y tomar el té durante el día hasta que se sienta mejor.



AUXILIAR PARA PIEDRAS AVANZADAS

Piedras de Riñón



Utensilios

Olla



INGREDIENTES/ CANT.

½ litro de agua
1 piña de maguey
1 diente de ajo

PREPARACIÓN

Hervir el agua con la piña del maguey para hacer un té.

MODO DE EMPLEO

Pasar el diente de ajo y tomar el té durante el día hasta que se orine la piedra.

Habrá mucho dolor en la vía urinaria, pero es señal de que se está pasando la piedra.



AGUA PARA LIMPIAR RIÑÓN Y VÍAS URINARIAS



Riñón

Utensilios

Frasco de cristal grande
Molcajete
Manta para colar



PREPARACIÓN

Moler juntos el ajo, los pelos de elote, la hierbabuena, la corteza de palo de Brasil y la menta. Mezclar con el agua, el tequila, la miel y el jugo de limón. Dejar reposar en un frasco por 50 días en un lugar fresco. Cada día se le dan los 25 golpes energéticos. Se cuela antes de servir.

INGREDIENTES/ CANT.

½ litro de agua
¾ litro de tequila blanco
1 litro de miel
8 limones
1 cabeza de ajo
1 tira de corteza de palo de Brasil
15g de pelos de elote
5g de hierbabuena
5g de menta

MODO DE EMPLEO

Se toma un vaso tres veces al día.
Se toma de 8 a 15 días.





REMEDIO PARA CONTROLAR PRESIÓN

Presión alta

Utensilios

Frasco grande
Manta para colar



INGREDIENTES/ CANT.

½ litro de agua
1 litro de alcohol
50 insectos con veneno
(alacrán, abejas, avispas)

PREPARACIÓN

Colocar en un frasco los insectos con alcohol y agua y cerrar bien. Dejar reposar por un mes. Cada día se dan los 25 golpes energéticos. Se cuele antes de usar.

MODO DE EMPLEO

Se mezclan 3 cucharadas grandes en un vaso con agua. Se toma cada cuatro horas por 3 días.



TÉ AUXILIAR PARA ACOMODAR MATRIZ

Matriz caída

GINECOLÓGICOS



Utensilios

Olla
Manta para colar



INGREDIENTES/ CANT.

1 litro de agua
5 flores de pitaya
15g de pelos de elote

PREPARACIÓN

Se hierva el agua con los ingredientes para hacer un té.

MODO DE EMPLEO

Se toma el té antes de un masaje para acomodar matriz con un sobador. Se sigue tomando el té 3 veces al día por 10 días.



Se tiene que poner una venda que apriete el vientre.
Caminar despacio.

Dormir con piernas amarradas y levantadas para evitar que se abran y que se caiga de nuevo.

Evitar levantar pesado y tener relaciones sexuales.



TÉ PARA RECUPERARSE DESPUÉS DE HEMORRAGIA

GINECOLÓGICOS

Hemorragia durante el parto

Utensilios

Olla



INGREDIENTES/ CANT.

½ litro de agua
3 tiras corteza de capomo
(fruta o semilla molida también funciona)
Vaselina fría

PREPARACIÓN

Se hierve el agua con el capomo para preparar un té.

MODO DE EMPLEO

Se toma el té a sorbos, poco a poco, durante el día por 3 o 4 días.
Se aplica la vaselina fría en la zona afectada para cerrar las venas.

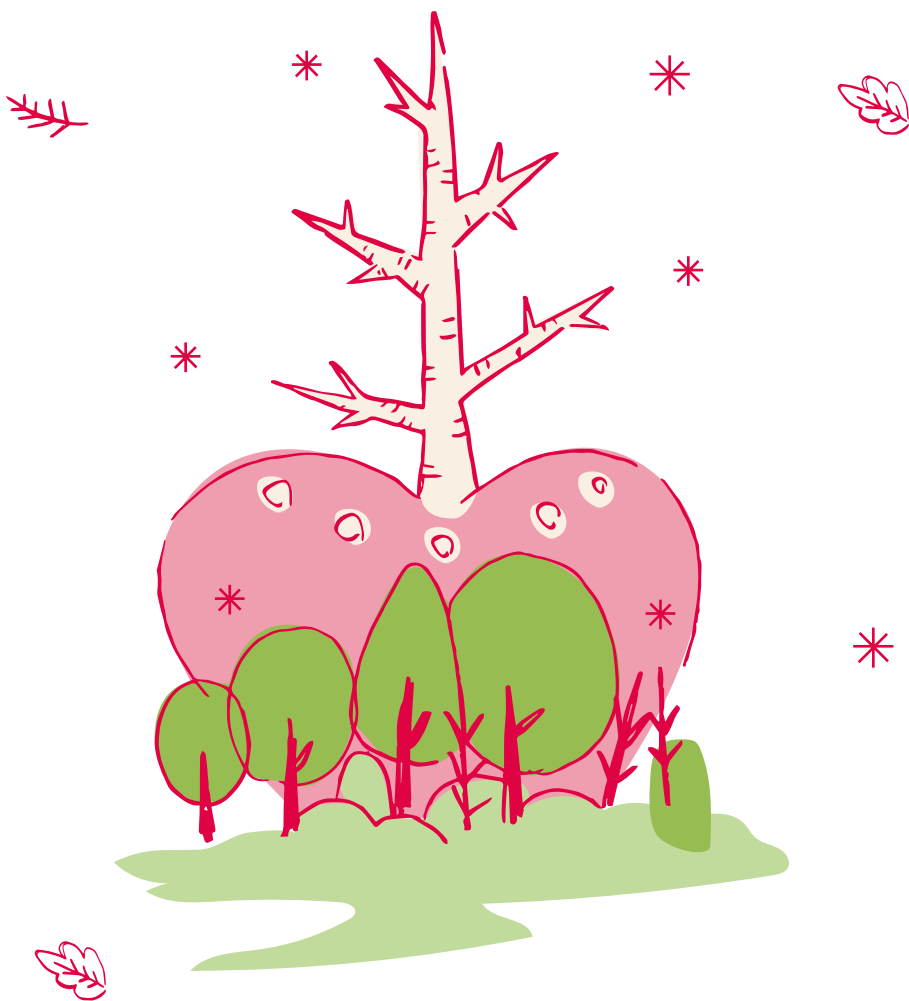






CUERPO MEDIO

Es la región entre la cintura y el cuello. Aquí encontrarás recetas para los dolores musculares, la energía y enfermedades del intestino. También veremos cómo atender emergencias como cortadas y piquetes de animales venenosos.





INTESTINALES MEDICINA PARA LOMBRICES

Lombrices



Utensilios

Recipiente de vidrio
1 retazo de manta
1 cuchara



INGREDIENTES/ CANT.

1 litro de agua
1 cucharada de pulpa de rama de maguey
1 cucharada de savia de árbol de papaya
20g de macochi
1kg de epazote
15mg de orégano

PREPARACIÓN

Colocar el tabaco, el epazote, el orégano y el agua en un frasco. Dejar reposar por 1 noche. Colar con una manta hasta que quede limpio. Mezclar la pulpa del maguey y la savia del árbol de papaya.

MODO DE EMPLEO

Se toma durante el día hasta que se sienta mejor.

Se toma en cuanto quede listo.



INTESTINALES REMEDIO PARA COMEZÓN EN EL AÑO

Comezón en el año (niños)

Utensilios

Vaso limpio



INGREDIENTES/ CANT.

Naranjas
Limón agrio
Semillas de calabaza



PREPARACIÓN

Dieta temporal

MODO DE EMPLEO

Comer 2 naranjas y un limón agrio 3 veces al día y comer semillas de calabaza durante el día hasta que se sienta mejor.





INTESTINALES REMEDIO PARA COMEZÓN EN EL AÑO

Comezón en el año (adulto)

Utensilios

Olla grande



INGREDIENTES/ CANT.

3 vasos de agua
10g estafiate
Semillas de calabaza

PREPARACIÓN

Se hierve el agua y luego se coloca el estafiate.
Se puede dejar enfriar.

MODO DE EMPLEO

Tomar un vaso del té 3 veces al día y comer semillas de calabaza durante el día hasta que se sienta mejor.

El estafiate es amargo, pero los niños también lo pueden tomar



INTESTINALES TÉ PARA DIARREA

Diarrea



Utensilios

Olla grande



INGREDIENTES/ CANT.

Naranjas
1 litro de agua
1 tallo de palosanto
10g de hierbabuena
5g de epazote
2 cucharadas de bicarbonato de sodio

PREPARACIÓN

Se hierve el agua con el palosanto, el epazote y la hierbabuena hasta que se ponga de color azul.
Se deja enfriar y cuando esté templada se mezcla el bicarbonato.

MODO DE EMPLEO

Se toma antes de desayunar y luego cada 2 horas hasta que se sienta mejor

Se toma el mismo día de la preparación.





INTESTINALES

BARRO PARA DIARREA

Diarrea



Utensilios

Recipiente grande
Periódico
Toalla



INGREDIENTES/ CANT.

½ kilo de barro natural
Agua (la que sea necesaria)

PREPARACIÓN

Remojar el barro hasta que quede como masa.

Colocar un periódico sobre la zona de dolor o inflamación.

Dar forma plana al barro y poner sobre periódico.

Se cubre con una toalla y se deja reposar unos 5 minutos.

MODO DE EMPLEO

3 veces al día hasta que mejore.

Nunca hacerlo si el paciente tiene neumonía porque lo puede empeorar.



INTESTINALES

LIMPIEZA INTESTINAL

Apendicitis



Utensilios

Olla
Cuchara



INGREDIENTES/ CANT.

½ litro de agua
200ml de aceite de oliva
20g de palo de zorrillo

PREPARACIÓN

Hervir el agua en la olla.

Se agrega el palo de zorrillo para preparar un té.

MODO DE EMPLEO

Tomar 2 cucharadas de aceite de oliva.

Con el mismo aceite, hacer masaje en el área inflamada haciendo presión de abajo hacia arriba.

Luego beber el té de palo de zorrillo.

El té provocará diarrea para limpiar el intestino.

Se recomienda hacer esto una vez al año para evitar apendicitis.





INTESTINALES

REMEDIO DE CASCABEL

Infecciones y úlceras



Utensilios

Frasco de Vidrio
Periódico
Retazo de manta para colar
Guantes o trapo grueso

PREPARACIÓN

Abrir la serpiente debajo del cuello y sacar la bolsa que tiene el veneno sin tocarla, (usar guantes o un trapo grueso y doblado).
Moler la serpiente limpia.
Poner todos los ingredientes en un frasco.
Cubrir de periódico y dejar reposar por 50 días; cada día se dan los 25 golpes energéticos.
Colar con la manta antes de utilizar.

INGREDIENTES/ CANT.

2 litros de agua
1 litro de tequila blanco
1 serpiente cascabel sin veneno

MODO DE EMPLEO

Lavar bien las manos y la zona afectada.
Untar directamente o con un algodón.
Tomar 1 cucharada al día por 15 días o hasta que mejore.

Relizar receta siempre con supervisión de persona experta. La serpiente se debe matar rápido con un golpe a la cabeza sin que se enoje. Los niños toman media cucharada y comen panela o requesón para las úlceras internas



PIEL

ATENCIÓN Y ALIVIO

Quemaduras de primer grado



Utensilios

Jabón neutro
Vendas

INGREDIENTES/ CANT.

Agua previamente hervida
1 pepino
2 ramas de sábila
1 rama de planta pitaya

PREPARACIÓN

Lavar la herida con agua fría, jabón neutro y colocar el pepino rebanado.
Untar la pulpa de la sábila sobre la herida
Cubrir con la hoja rebanada de pitaya.
Se cubre con una venda y se deja reposar.





PIEL

BAÑO PARA SARNA

Sarna



Utensilios

Tina donde quepa una persona

PREPARACIÓN

Llenar una tina de agua.
Colocar todos los ingredientes.
Dejar reposar 15 minutos.

MODO DE EMPLEO

La persona se mete en la mezcla hasta cubrir todas las zonas afectadas durante 1 hora.
Tirar la mezcla.
Hacer una vez al día hasta que mejore.

INGREDIENTES/ CANT.

1 tina de agua
4 huesos molidos de aguacate
10g de floripondio
10g de ruda
5 huesos molidos de mango

Se deben lavar constantemente las zonas afectadas.
Enfermedad muy contagiosa:
No se debe compartir ropa o sábanas y éstas se deben hervir y asolear hasta que queden completamente secas.



PIEL

SECADOR DE VERRUGAS

Verrugas



Utensilios

Contenedor para mezclar

MODO DE EMPLEO

Noche:
Mojar verruga con savia de Pini.
Cubrir con cáscara de sábila.
Dejar reposar toda la noche.
Día:
Raspar un poco la superficie de la verruga.
Untar un poco de la pasta.
Dejar pasta secar.
Limpiar.

INGREDIENTES/ CANT.

Cantidades variables:
Agua hervida
Planta Pini
Sábila
Cal
Detergente Ariel

PREPARACIÓN

Cortar el tallo o la raíz de la planta Pini para extraer la savia.
Mezclar el detergente con cal y poca agua para hacer una mezcla pastosa.

Se debe secar la verruga y dejar que se caiga sola. Nunca se debe rascar o arrancar.



POMADA PARA ACNÉ



Acné y manchas

Utensilios

- Olla
- Frasco de vidrio
- Cuchara
- Retazo de manta para colar

PREPARACIÓN

Poner en la olla la vaselina, el árbol naturre, el árbol de ciruela y el estafiate.
 Hervir la mezcla.
 Colar en recipiente.
 Dejar enfriar.
 Cada día se le dan los 25 golpes energéticos.

INGREDIENTES/ CANT.

- 1 litro de vaselina
- 2kg de árbol naturre (puede ser corteza, tallo, hoja y fruta)
- 1kg de árbol de ciruela (puede ser tallo, hoja, fruta, raíz)
- ¼ kg de estafiate

MODO DE EMPLEO

Dar 25 golpes energéticos antes de usar.
 Limpiar la zona afectada y las manos.
 Frotar las manos con la pomada para calentarla antes de aplicar sobre la zona afectada.



MICRODOSIS PARA ACNÉ



Acné

Utensilios

- Frasco de vidrio
- Cuchara
- Manta para colar
- Algodón o tela para aplicar

PREPARACIÓN

Colocar todos los ingredientes en un frasco.
 Dejar reposar por un mes.
 Cada día se le da al frasco los 25 golpes energéticos.

INGREDIENTES/ CANT.

- 1/3 litros de agua
- 2/3 litros de tequila blanco o vino tutsi
- 3kg de árbol naturre (corteza, tallo, hoja o fruta)
- 1kg de árbol de ciruela (puede ser tallo, hoja, fruta, raíz)
- ¼ kg de estafiate
- 2 flores de pitaya

MODO DE EMPLEO

Se lavan bien las manos y se moja el algodón o tela con la mezcla.
 Se unta la mezcla sobre la zona afectada.
 También puede aplicarse directamente.





PIEL JABÓN DESINFECTANTE

Utensilios

Olla
Cuchara para revolver
Moldes con forma deseada

MODO DE EMPLEO

Lavar con el jabón la zona afectada.

INGREDIENTES/ CANT.

½ litro de agua
5 jabones Zote rallados o triturados
1kg de ruda
½ kg de romero
½ kg de sábila
½ kg de flor de pitaya

PREPARACIÓN

Colocar todos los ingredientes en una olla y dejar calentando.
Revolver hasta que se derrita todo el jabón.
Poner la mezcla en los moldes y dejar que se seque durante un día.



VENENO UNTABLE PARA DOLOR DE ALACRÁN

Utensilios

Botella o frasco de vidrio
Manta para colar

PREPARACIÓN

Mezclar la cactácea molida, la pulpa de la sábila y el resto de los ingredientes en un frasco.
Dejar reposar por 50 días y dar 25 golpes energéticos cada día.
Colar en otro recipiente y almacenar.

INGREDIENTES/ CANT.

½ litro de alcohol 96°
½ litro de agua
1 cactácea entera
1 rama de sábila



MODO DE EMPLEO

Colocar líquido sobre la picadura y untar pulpa de sábila hasta que se sienta mejor.





VENENO

PRIMERA INTERVENCIÓN PARA MORDIDAS DE CASCABEL



Mordida de cascabel



Utensilios

Venda o mecate
 Molcajete o molino
 Contenedor portátil
 Bolsa de plástico
 Olla



INGREDIENTES/ CANT.

1 tapa de alcohol de 96°
 20g de makuchi (tabaco)
 20g de piñón
 15g de pelos de elote
 1 taza de agua



PREPARACIÓN

Se muele el macochi y el piñón remojados en alcohol para hacer una pasta. La mezcla se almacena en un contenedor portátil.
 Se hierve el agua para preparar un té con los pelos de elote.



MODO DE EMPLEO

Inmediatamente después de la mordedura se debe amarrar fuertemente la extremidad mordida para cortar la circulación y succionar la herida con la boca y se escupe rápido para evitar absorberlo. Se cubre la herida con la pasta y se cubre con una bolsa de plástico para que no se caiga al moverse. En cuanto se pueda debe tomar el té de pelos de elote.



Se debe llevar el remedio preparado consigo si va a salir al campo o a la barranca.

El remedio no es una cura certera y se debe administrar también el suero anti-veneno de la farmacia.





VENENO TINTURA CONTRA ALACRÁN



Picadura de alacrán

Utensilios

Frasco de vidrio negro
Periódico
Manta para colar



INGREDIENTES/ CANT.

1 litro de tequila blanco
10g de corteza de roble
10g de semilla de sandía
molida
10g de teurixa (huizache)
10g planta papelina



PREPARACIÓN

Moler todos los ingredientes juntos y mezclar con el tequila.
Si no tiene vidrio negro, cubrir frasco con periódico y dejar
fermentar por 50 días hasta que se ponga rojo con partes verdes.
Cada día se dan los 25 golpes energéticos.
Se cuela en otro contenedor hasta que quede sólo el líquido.

MODO DE EMPLEO

Se toma 1 dosis cada media hora hasta que se sienta mejor.
La dosis con niños es 1 cucharada y con adultos es media taza.

Se debe llevar el remedio preparado consigo si va a salir al campo o a la barranca.

El remedio no es una cura certera y se debe administrar también el suero anti-veneno de la farmacia.





VENENO REMEDIO DE ATENCIÓN DE EMERGENCIA CONTRA PICADURA DE ALACRÁN



INGREDIENTES/ CANT.

Ajo japonés
Café preparado con grano molido (no soluble)

PREPARACIÓN

El café debe estar preparado muy cargado y sin agregar ni azúcar ni leche.

MODO DE EMPLEO

Cada media hora se pasa un diente de ajo con 1 taza de café hasta que se sienta mejor

Es mejor si se columpia a la persona mientras se toma el tratamiento.



AUXILIAR PARA LA RABIA Rabia



INGREDIENTES/ CANT.

1kg de semilla molida de kuaxa
1 Sapo

PREPARACIÓN

Se come la semilla de kuaxa todos los días por un mes.
Se puede poner el sapo vivo o molido sobre la mordida cuando ocurre.

MODO DE EMPLEO

Se debe especificar de qué animal fue la mordida para ajustar el tratamiento.
Es recomendable ir al hospital.



VENENO REMEDIO CALMANTE Piquete de avispa



INGREDIENTES/ CANT.

½ limón
Pomada vaporub

PREPARACIÓN

Echar jugo de limón en la picadura.
Dejar que se seque y aplicar pomada.





TÉ PREVENTIVO PARA TUMORES

Tumores

Utensilios

Olla



INGREDIENTES/ CANT.

1 litro de agua
5 flores de pitaya
3 ramas de sábila
1 puño de pelos de elote

PREPARACIÓN

Hervir el agua con todos los ingredientes para hacer un té. Dejar enfriar antes de tomar.

MODO DE EMPLEO

Tomar durante el día como hábito diario.



TÉ AUXILIAR PARA TUMORES

Tumores



Utensilios

Olla

Manta para colar

Venda grande



INGREDIENTES/ CANT.

1 litro de agua
3 ramas de sábila
¼ kg de cola de caballo
15g de pelos de elote
15g de palo de Brasil

PREPARACIÓN

Hervir el agua con la pulpa de las ramas de sábila y el resto de los ingredientes para hacer un té.

Se cuela antes de servir.

MODO DE EMPLEO

Se toma el té 3 veces al día por 10 días o hasta que mejore.

Con la venda se envuelve y aprieta la inflamación.



Si se revienta se debe ir al hospital.





TÉ AUXILIAR PARA TUMORES



Tumores

Utensilios

Olla



PREPARACIÓN

Hervir el agua junto con la rama de maguey y los olotes para preparar un té.

INGREDIENTES/ CANT.

1 litro de agua
1 rama de maguey
10g de olote tostado
1 cucharada de tequila blanco

MODO DE EMPLEO

Tomar el té 3 veces al día y 1 cucharada de tequila al día



MUSCULARES

POMADA ANALGÉSICA

Dolor muscular

Utensilios

Olla grande
Cuchara
Manta para colar
1 frasco grande o 10 pequeños

PREPARACIÓN

Calentar olla por 5 minutos
Hervir vaselina y alcanfor.
Poner sábila cortada y cactácea molida.
Agregar pitaya.
Trozar y agregar la cola de caballo con el resto de los ingredientes.
Menear hasta que salga espuma.
Colar el líquido dentro de recipientes.
Se deja enfriar antes de utilizar.

INGREDIENTES/ CANT.

1 litro de mezcla de vaselinas (blanca, amarilla y transparente en partes iguales)
4 ramas de sábila
1 cactácea molida (consultar con mara'akame)
1 flor de piriki
5 carrizos de cola de caballo
3 tiras de corteza de planta costilla
3 tiras de corteza de palo de Brasil
10 hojas de hierbabuena
10 hojas de planta vaporub
15g de pelo de elote recién cortado
10g de eucalipto
10g de xiupati
10g de alcanfor
5 g de romero
5g gordolobo (si es temporada)
10g de alcanfor (para aroma)

MODO DE EMPLEO

Se coloca sobre el área que duele y se puede masajear con ella. Se deja puesta para que se absorba por los poros.





CUERPO ALTO



Es la región del cuello para arriba.
Aquí veremos recetas para los ojos, oídos, nariz y garganta.
También veremos recetas para enfermedades respiratorias,
tanto sencillas como graves.





RESPIRATORIOS

JARABE ANTIGRIPIAL

Gripa

Utensilios

Frasco de vidrio
Olla chica
Manta para colar



INGREDIENTES/ CANT.

½ litro de tequila blanco
½ litro de miel de abeja
10g de eucalipto
15g de ocote (corteza o raíz)
5g de gordolobo
15g de flor de piriki
10g de planta vaporub
5g de albahaca
5g de hierbabuena
1 bolita de jengibre



PREPARACIÓN

Calentar la miel por separado para que sea más líquida.
Colocar los ingredientes en el recipiente de cristal.
Verter el tequila y la miel caliente.
Dejar reposar en un lugar fresco por 50 días.
25 golpes energéticos al día.
Colar con una manta hasta que no queden plantas.



MODO DE EMPLEO

Se toma 3 veces al día por 6 días.
Adultos toman 1 cucharada.
Para niños es media cucharada.
Adultos mayores pueden necesitar medio vaso.





RESPIRATORIOS



PÍLDORAS PARA TUBERCULOSIS



Tuberculosis

Utensilios

Molino
Recipiente grande
Embudo fino
Cápsulas vacías



INGREDIENTES/ CANT.

1kg de planta urra
1kg de planta chibaba
Leche de burra (la necesaria)

PREPARACIÓN

Moler los ingredientes hasta que se haga una mezcla homogénea
Dejar secar para que se haga un polvo.
Colocar el polvo en las cápsulas.

MODO DE EMPLEO

Se toma 1 dosis antes de desayunar y otra por la noche.
Se recomienda acompañar de un vaso de leche de burra.

Los pacientes no pueden compartir utensilios, sábanas, ropa o cama por ser tan contagioso. Las sábanas y la ropa deben hervirse en una olla usada sólo para eso y secarse al sol.



RESPIRATORIOS

POMADA PARA INFECCIÓN DEL OÍDO



Infección en el oído

Utensilios

Olla
Manta para colar
Frasco de vidrio



INGREDIENTES/ CANT.

1 litro de vaselina
¼ litro de aceite de oliva
5g de albahaca
10g de planta vaporub
5g de menta
20g de alcanfor
20g de ocote
1 diente de ajo

PREPARACIÓN

Hervir la vaselina junto con todos los ingredientes por 15 minutos. Colar en recipiente. Dejar enfriar.

MODO DE EMPLEO

Con un algodón se unta una pequeña dosis en el oído. También se debe untar en la garganta y dejar que se absorba.

Debe cuidarse del viento, el polvo, las bebidas frías y el refresco. Se recomienda tomar agua tibia durante el día.



TÉ PARA NEUMONÍA



Neumonía

Utensilios

Olla
Manta para colar



INGREDIENTES/ CANT.

½ litro de agua
La cantidad de las hierbas depende del caso y la gravedad:
Equinácea
Ajo
Caléndula
Melisa
Eucalipto
Tomillo
Menta
Cola de caballo

PREPARACIÓN

Hervir agua.
Mezclar los ingredientes para hacer un té.
Colar para servir.

MODO DE EMPLEO

Se toma el té caliente durante el día.

Comer y tomar cosas calientes.
Evitar el frío y la humedad. Sobre todo al dormir.
No comer irritantes como el chile
No fumar





RESPIRATORIOS REMEDIO PARA INFLAMACIÓN DE NARIZ

Sinusitis

Utensilios

Vaso para mezclar
Cotonete o paño limpio



INGREDIENTES/ CANT.

½ naranja
5 huevos (codorniz o de rancho)
Aceite de oliva

PREPARACIÓN

Revolver los 5 huevos con el jugo de media naranja para preparar una mezcla pareja.

MODO DE EMPLEO

Tomar la mezcla antes del desayuno.

Untar aceite de oliva dentro de la nariz con el cotonete, el paño o con las manos bien lavadas para calmar la resequedad.



RESPIRATORIOS TÉ ANTIGRIPIAL

Resfriado o Gripe



Utensilios

Olla



INGREDIENTES/ CANT.

2 vasos de agua
1 cucharada de tequila blanco
1 cucharada de miel
½ limón
15g de planta vaporub

PREPARACIÓN

Hervir el agua junto con los ingredientes para hacer un té.

MODO DE EMPLEO

Tomar té 3 veces al día.
Se toma de 3 a 6 días.

No bañarse durante la enfermedad.





TÉ PARA ALIVIAR EL DOLOR DE GARGANTA

RESPIRATORIOS

Dolor de garganta

Utensilios

Olla
Manta para colar



INGREDIENTES/ CANT.

1 litro de agua
¼ litro de tequila blanco
3 cucharadas de miel
1 flor de pitaya
1 bolita de jengibre
5g de gordolobo



PREPARACIÓN

Hervir el agua y mezclar el resto de los ingredientes para preparar un té.
Se cuela antes de servir.



MODO DE EMPLEO

Tomar té 3 veces al día.
Se toma de 3 a 6 días.

Para niños se prepara con la mitad de las cantidades.





OCULARES TÉ DESINFECTANTE PARA OJOS

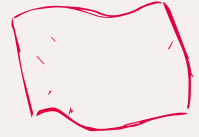


Infección o irritación de ojos



Utensilios

- 1 olla mediana
- 1 frasco de vidrio
- Colador o trapo limpio



INGREDIENTES/ CANT.

- ½ litro de agua
- ¼ litro de aceite de oliva
- 2g (1 bolsita) de manzanilla
- 1 pizca de bicarbonato de sodio
- 1 flor de pitaya
- ½ tomate rojo
- 10 g de mezquite
- 1 rama gruesa de sábila
- 1 flor aukwe



PREPARACIÓN

Hervir el agua junto con todos los ingredientes por 10 minutos con la olla tapada.

Sacar de la lumbre y dejar enfriar.

Colocar la mezcla en un frasco bien cerrado y dejar reposar por 15 días en un lugar fresco.

25 golpes energéticos al día.

Colar hasta que quede un líquido limpio.

MODO DE EMPLEO

Tomar 1 taza 3 veces al día durante 8 días.





LIMPIADOR Y RELAJANTE DE OJOS

OCULARES

Utensilios

- 1 olla
- Colador o trapo limpio
- 1 plato hondo



INGREDIENTES/ CANT.

- ½ litro de agua
- 2g (1 bolsita) de manzanilla

PREPARACIÓN

Hervir el agua junto con la manzanilla.
Dejar enfriar.
Colar el agua hasta que quede limpia.
Colocar el té frío en un plato hondo.

MODO DE EMPLEO

Se utiliza el té para lavar los ojos al menos 1 vez al día hasta que se sienta mejor.



OCULARES

TÉ PARA CATARATAS



Cataratas

Utensilios

- Olla
- Manto para colar
- Frasco de vidrio



INGREDIENTES/ CANT.

- 1 litro de agua
- 3 tiras de corteza palo de Brasil
- 2 flores de pitaya
- 20g de manzanilla
- 20g de chía
- 2 ramas de sábila

PREPARACIÓN

Hervir el agua con la corteza de palo de Brasil, las flores de pitaya y la manzanilla.
Colar en el frasco.
Agregar la chía y la pulpa de sábila.
Mezclar bien.

MODO DE EMPLEO

Tomar un vaso 3 veces al día hasta que mejore.



Prohibir cigarro.

Dieta alta en vitaminas, sobre todo de alimentos verdes y amarillos.

No hacer fuego en espacios cerrados.

Siempre lavar el área de los ojos.





TÉ ANALGÉSICO

Dolor de cabeza

Utensilios

Olla mediana

PREPARACIÓN

Se hierve el agua junto con el sauce blanco para preparar un té.

INGREDIENTES/ CANT.

1 litro de agua
1 kilo de sauce blanco (hoja o corteza)

MODO DE EMPLEO

Se toma durante el día hasta que se sienta mejor.



GOTAS DESINFECTANTES

Infeción ojos, oído, garganta



Utensilios

Botella o frasco de vidrio
Frascos con gotero
Periódico
Manta para colar
Guantes y cubrebocas

MODO DE EMPLEO

Antes de usar, dar 25 golpes energéticos al gotero.

Se aplican 3 gotas en la zona afectada.

Ojo: se tiene que mover el ojo para que se esparza. Se aplica hasta que se controle.

Oído: Se aplica en ambos oídos. Se aplica por 8 días.

Garganta: Se debe aguantar en la garganta sin tragar por un minuto. Se aplica por 8 días. Se puede untar en el cuello.

Se aplica 3 veces al día.

INGREDIENTES/ CANT.

1 litro de aceite de oliva
10 flores de lirio
10 hojas de planta vaporub
10 hojas de mezquite
1 flor de pitaya
1 planta desde el tallo de uña de gato
15g de albahaca
10g de raíz del zacate (blanco)
10g de yerbabuena de japonés
5g de tipina ukí (energía masculina) con ukár (energía femenina)

PREPARACIÓN

Lavar muy bien utensilios e ingredientes.

Picar finamente las plantas.

Mezclar ingredientes con aceite de oliva.

Cubrir con periódico y dejar reposar por 50 días.

Dar al frasco o botella 25 golpes energéticos cada día.

Colar dentro de los recipientes con gotero poco antes de utilizar.







USEMOS NUESTRO CORAZÓN COMO LA MADRE TIERRA

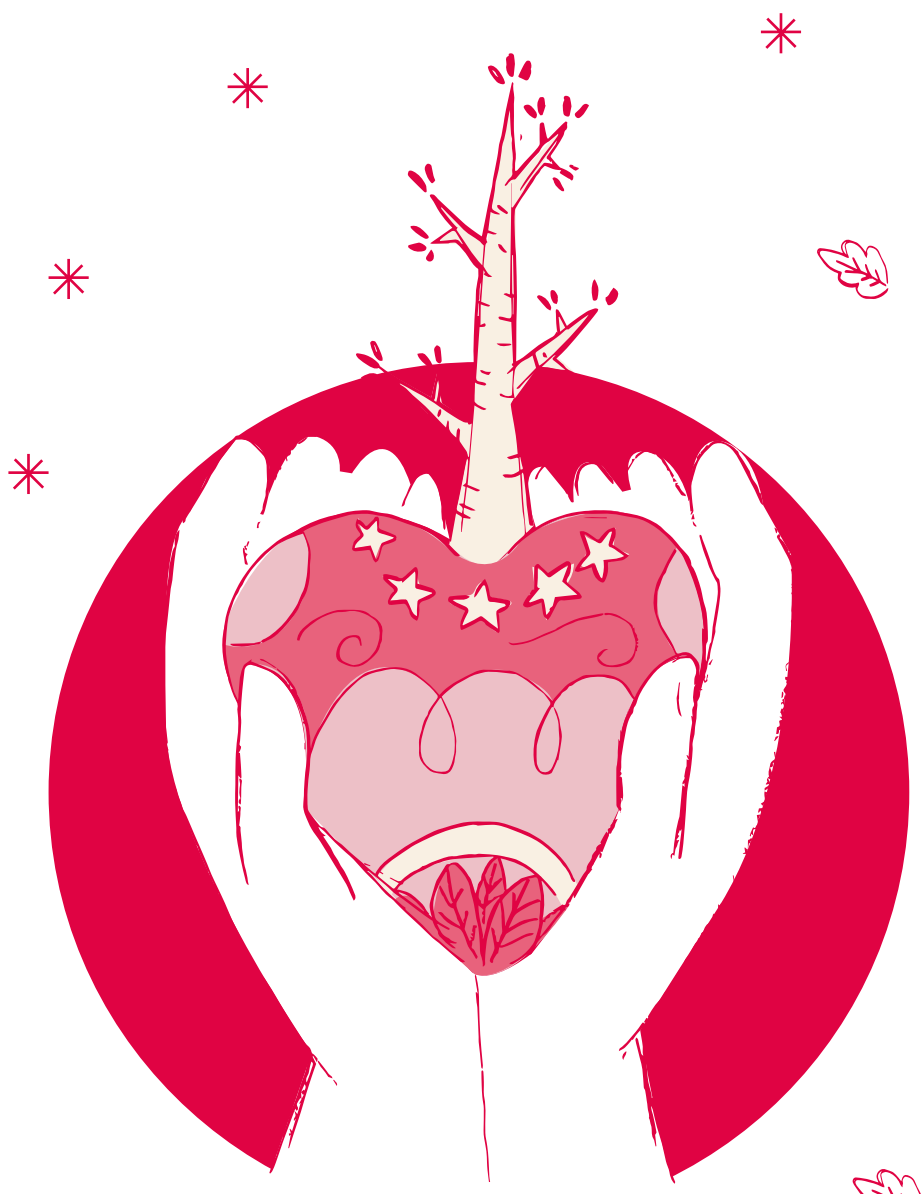


Como todas las cosas que crecemos en esta tierra, somos parte del equilibrio. Las personas tenemos la responsabilidad de tomar decisiones que no lastimen a ese equilibrio y que lo ayuden.



Pero no te preocupes, siempre hay gente que nos acompaña y nos ayuda a mejorar el lugar en el que vivimos. En este capítulo te enseñaremos una lista de ejercicios con los que puedes convertirte en una protectora o protector de tu comunidad. Claro, siempre empezando por el cuidado propio.







¿CÓMO NOS LASTIMAMOS?

Creerías que es fácil distinguir entre las agresiones y el cuidado, pero no siempre es tan fácil. Habrá veces en que una persona nos lastima de manera tan obvia, como con golpes o insultos, que podemos reconocer claramente el daño que nos hicieron. Pero en otras ocasiones las heridas que nos hacen son tan chicas y constantes que no nos damos cuenta o nos acostumbramos poco a poco hasta que se nos hace normal. Y lo más peligroso de este tipo de agresiones es que todas las personas las hacemos sin darnos cuenta. Podemos incluso agredir a nuestro propio cuerpo, como con la comida chatarra, y a nuestro espíritu, como cuando nos aislamos de quienes nos quieren.

Afortunadamente, las personas también **somos muy buenas para cuidarnos entre todas y todos**. Seguro reconoces a las personas que te han apoyado en momentos difíciles, a quienes te escuchan y quienes te protegen de los peligros.





Consejos para saber actuar ante las agresiones:



Todas las personas podemos lastimar, también las “**buenas personas**”. Por eso debes pensar primero que esta persona “**hizo algo que hace daño**” antes de brincar a pensar que “**es una mala persona**”.



Tú y yo también lastimamos a otras personas. Quizás no nos dimos cuenta o no medimos lo mucho que iba a afectar a otra persona, pero negarlo no ayuda a nadie.



Escucha.



Trata de entender el dolor que sintió la otra persona.



Reconoce tu error y busquen formas de arreglarlo.



Hablen de lo ocurrido y no de las personas. Es más fácil cambiar lo que una persona **hace** que cambiar como una persona **es**.



Arreglar un conflicto no es una competencia. No se trata de ganar la discusión, se trata de llegar a acuerdos y mejorar el trato que nos damos.





EL CUERPO JARDÍN



Para distinguir entre el cuidado y la agresión, imagínate que tu persona es un jardín.



¿Cómo sientes que ha crecido ese jardín?



Si tu entorno es la tierra en donde creces. ¿Qué tan bien cuidado está por ti y por quienes lo comparten contigo?



Si el agua fuera como las oportunidades para el futuro. ¿Quiénes te riegan con esas oportunidades para ayudarte a crecer?



Si la luz es como el cariño de otras personas. ¿Quiénes serían como el sol que te nutre?



Recuerda que mucha agua pueden ahogar y desnutrir las plantas; y que mucho sol sin lluvias las pueden secar.

Si sembraras tus sueños, para alcanzarlos...

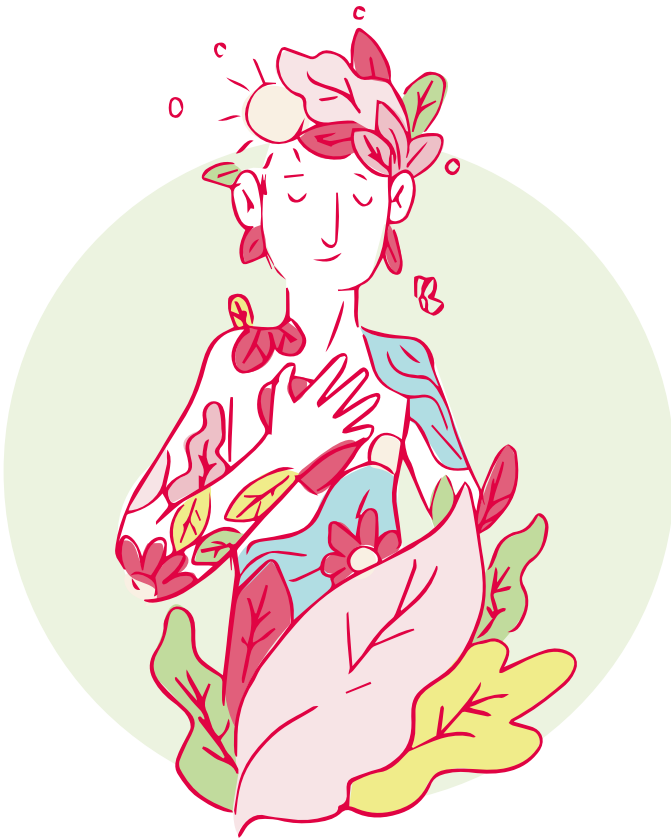


¿Qué situaciones o personas les ayudan a crecer y florecer?



¿Qué situaciones o personas los contaminan, secan o maltratan?






Debes contemplar tu jardín todo el tiempo. La forma en que te percibes es muy valiosa. Si te sientes como un jardín marchito es importante encontrar qué le está afectando. Si encuentras un jardín floreado y robusto, también es importante encontrar qué es lo que lo ayuda a mantenerse así.





CONSENTIMIENTO

Dar nuestro consentimiento significa decir que sí, dar permiso a alguien más. Nadie tiene derecho a hacer algo contigo sin que tú le des tu consentimiento, es un elemento básico del respeto. Un ambiente donde todas las personas respetan su consentimiento se vuelve muy agradable y la gente desarrolla al máximo su potencial y felicidad.



Pero el consentimiento genuino no es cualquier Sí. Es un Sí con cuatro características. Si tan sólo una falta, no cuenta como consentimiento así que es nuestra responsabilidad reconocerlas para respetar el consentimiento de alguien más:

Claro: Se debe decir sí explícitamente y con mucha seguridad. No adivines si quiere o no, que te lo diga.




Consciente: La otra persona tiene que estar en sus 5 sentidos y con todas sus facultades para decir que sí. Las personas dormidas, inconscientes, o bajo el efecto de alcohol o drogas no pueden dar consentimiento.



Continuo: Si dices sí una vez no quiere decir que es sí para siempre. Se vale arrepentirse y tenemos derecho a que se respete el no aunque antes hayamos dicho que sí.

Voluntario y entusiasta: La otra persona debe querer y desear decir que sí. Cuando alguien dice que sí por presión, culpa, miedo o soborno no cuenta como consentimiento.



El consentimiento nunca debe de faltar, pero es sobre todo cuando vivimos nuestra sexualidad, cuando realizamos actividades de riesgo, cuando recibimos un tratamiento de salud o cuando compartimos datos e imágenes personales. Si falta el consentimiento en estas situaciones, está ocurriendo un abuso.





LA IGUALDAD ES CUIDADO MUTUO

Todas las personas merecemos el mismo respeto, las mismas oportunidades y la libertad de tomar decisiones para mejorar nuestra calidad de vida.

Lamentablemente, por mucho tiempo no se pensaba así. Era permitido discriminar y maltratar a una persona sólo por ser parte de un grupo, por su género o por tener alguna discapacidad. Aunque se ha hecho mucho por llegar a la igualdad, aún queda mucho para erradicar la discriminación. Todas y todos hemos discriminado, muchas veces sin darnos cuenta. Es nuestra responsabilidad combatirla, primero desde nuestras acciones.

Reflexiona quiénes son las personas más vulnerables en tu comunidad, ejemplo:

Mujeres

Personas con discapacidad

Personas en situación de pobreza

Infórmate: La discriminación se basa en ideas falsas y suposiciones de cómo es una persona sólo por el grupo al que pertenece. Investiga antes de juzgar a todo un grupo de personas.

Conversa con personas distintas a ti y escucha su historia: Cada persona es única, se enfrenta a retos distintos. Somos más que una etiqueta, somos personas con rostros, nombres e historias.





EQUIDAD DE GÉNERO

Cuando las personas nacen, suelen tener dos tipos de cuerpo. Dependiendo del tipo de cuerpo que tenemos se nos acomoda en una de dos cajas, “hombre” o “mujer”. Estos tipos de cuerpo crecen de manera distinta y en la adultez se notan más esas diferencias.



Cada cultura tiene una idea de cómo debe ser una persona por la caja en la que la pusieron, eso es un estereotipo de género. Pero las habilidades, deseos, sueños, la inteligencia, identidad y dignidad dependen de cada persona y no del tipo de cuerpo que se tiene. Cuando obligan a una persona a hacer sólo lo que su estereotipo de género dice, se le impide crecer plenamente y hasta se puede lastimar. Y si lo hacemos una regla general salimos todas y todos lastimados.

Sin embargo, nunca se nos puede olvidar que la caja más maltratada es la caja de las mujeres. Por mucho tiempo se despreció a las mujeres y aún en el presente se enfrentan a constantes retos para hacer valer sus derechos, ser libres y desarrollarse. En cada comunidad se viven estas dificultades de forma diferente y en diferentes niveles. Este ejercicio te puede ayudar a ver cuáles son los retos de ser mujer en tu comunidad.





1 Busca a un grupo de hombres y pídeles que describan o que dibujen a “la mujer ideal, la mujer más femenina posible”.



Pide que hablen de su imagen, sus motivaciones, en lo que usa su tiempo, su personalidad y sus gustos.



Observa su actitud al responder.



2 Acércate a mujeres que admires o que quieras mucho y muéstrales las características o el dibujo que pusieron.

3 Pregunta cómo se sienten al verlo o al escucharlo, qué parte les molesta más, si alguien les ha pedido ser más como ese estereotipo y con qué partes de esta representación sí se identifican.

4 Proponle a las mujeres con quienes hables que mejoren ese dibujo o esa descripción. Deben pensar en qué habrían pensado ellas y cómo les gustaría ser vistas por la comunidad.





ÁRBOL DE PROBLEMAS:

Esta actividad se puede hacer por tu cuenta o platicando con más personas. Se hace en tres pasos:



1 Escoge un problema que te interese mucho solucionar.

2 Encuentra las raíces más profundas del problema: ¿Qué causa ese problema?



Encuentra las causas de las causas



Encuentra las causas de las causas de las causas



Encuentra las causas... creo que ya se entiende la idea. Detente hasta que llegues a las causas que crees que puedas cambiar.

3 Propón un solución y descubran sus ramas: ¿Cómo se arregla el problema?



Propón qué hacer para llegar a esa solución.

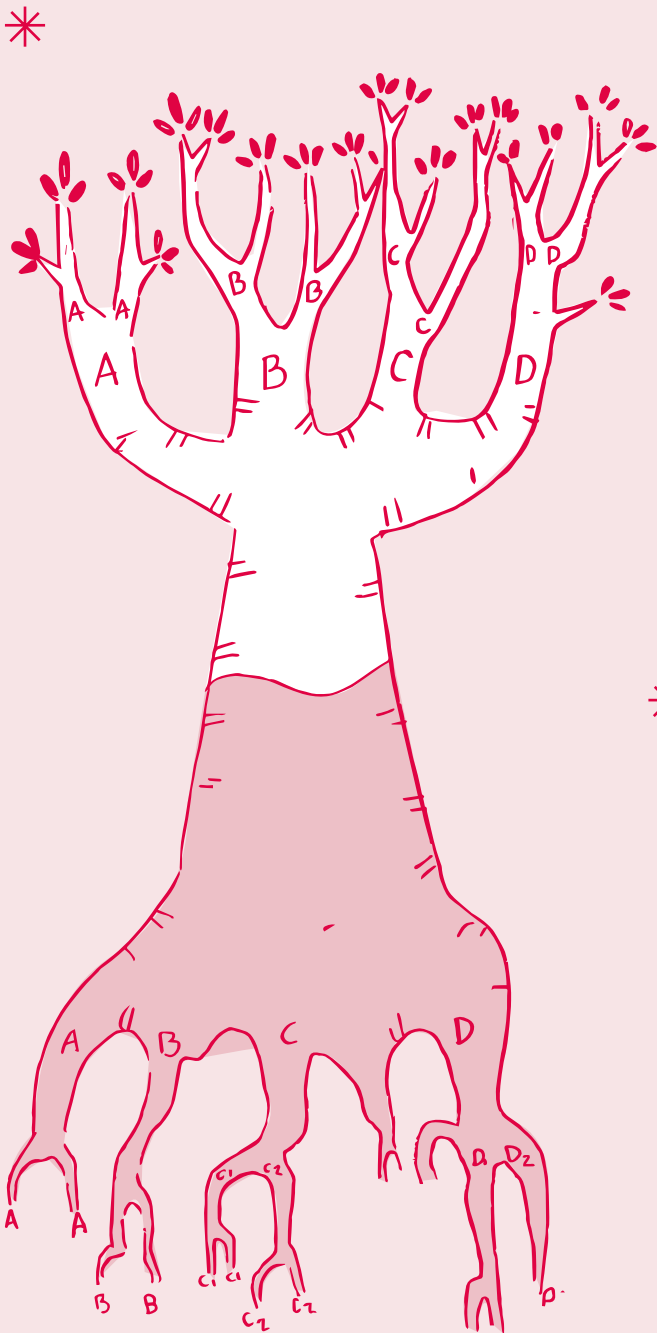


Propón qué hacer para llegar a lo que propones hacer para llegar a esa solución.



Propongan qué hacer... de nuevo, ya se entiende. Detente hasta que llegues a las acciones más sencillas para empezar a solucionar ese problema.







TIPS PARA ESCUCHAR A OTRA PERSONA



Escuchar es una herramienta poderosa para sanar un espíritu lastimado. Como cualquier herramienta, hay que aprender a usarla y hacernos hábiles con ella.



Crear lo que nos dicen. Es muy doloroso contar algo difícil y que luego nos investiguen para ver si es cierto. Es imposible escuchar si estamos viendo si es verdad al mismo tiempo.



Mostrar empatía. Trata de entender lo que está viviendo la otra persona. Hazle saber a esa persona que estás intentando entenderla.



El cuerpo también comunica. Pon atención a las caras que hace, cómo se acomoda el cuerpo, qué tan cerca o lejos está de ti cuando habla, hacia dónde está mirando, si mueve las manos o el resto del cuerpo cuando habla. El cuerpo te puede decir si la otra persona se está sintiendo incómoda, tranquila, alegre, triste, enojada o incluso si lo que dice es verdad o mentira.



No le tengas miedo al silencio. El silencio también nos dice cosas. Escucha también el silencio y dale tiempo a la otra persona de escucharlo. No siempre tiene que haber sonidos para que haya una plática.





Si no entiendes algo, pregunta. Las preguntas no son señal de que no entendimos lo que otra persona nos quiere decir. Es una señal de que nos interesa lo que dijo la otra persona, y como es importante, queremos saber más de eso.



Usa palabras y expresiones que la otra persona use.

Se trata de usar el mismo lenguaje y demostrar que escuchamos lo que la otra persona dice y cómo lo dice.



Sigue con tu cuerpo lo que la otra persona hace con su cuerpo.

Parecido al anterior. Las personas se sienten más cómodas si nuestros cuerpos se comunican de forma parecida.



La otra persona tiene que hablar más que tú.

Se trata de que la otra persona se exprese y te comparta. Quizás nos pregunten algo o nos pidan un consejo y es bueno compartir lo que nos piden; pero tenemos que recordar que no se trata de nuestra vida sino de la otra persona.

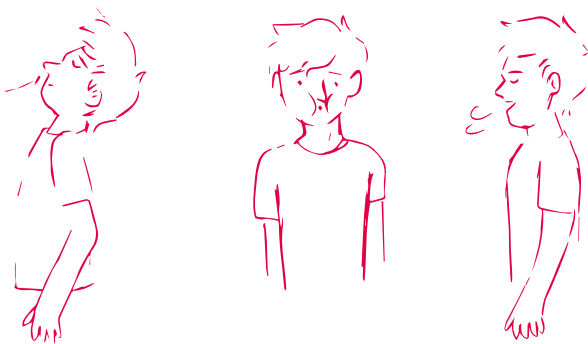




EJERCICIOS PARA TRANQUILIZAR A ALGUIEN CON MUCHA ANSIEDAD

Respirar en tiempos:

1. Inhala hasta llenar tus pulmones contando hasta 4.
2. Mantén el aire dentro contando hasta 16.
3. Exhala todo el aire contando hasta 8.
4. Repetir hasta que se sienta mejor.



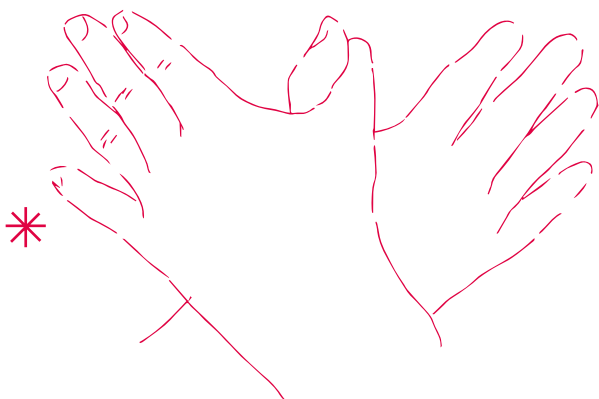
Exprimir el estrés

1. Inhala hasta llenar los pulmones y aguanta la respiración.
2. Sin soltar el aire, aprieta lo más que puedas el brazo derecho.
3. Cuando ya no aguantes, suelta el aire y el brazo al mismo tiempo.
4. Repite lo mismo pero ahora con el brazo izquierdo.
5. Ahora con las piernas.
6. Haz 5 repeticiones pero ahora con todo el cuerpo.
7. Respira profundo y lento, es normal sentir mareo al terminar.



Abrazo de la Mariposa

1. Estira tu brazo izquierdo con la mano abierta y la palma hacia el frente.
2. Abre tu mano derecha también y por arriba junta la piel entre los pulgares y los índices.
3. Gira las manos juntas para que las palmas ahora den hacia ti.
4. Sin despegar los pulgares, gira los brazos hacia adentro para que los dedos queden arriba en forma de mariposa.
5. Pega la mariposa a tu pecho y da aleteos rápidos "derecha-izquierda-derecha-izquierda...".
6. Deben alcanzar a oírse golpear en el pecho pero sin lastimar.
7. Mientras haces el aleteo, respira así .
Inhala contando hasta 4/ aguanta contando hasta 4/
exhala contando hasta 4.
8. Haz el aleteo por lo menos 5 minutos y hasta sentirte mejor.








INGREDIENTES Y DÓNDE ENCONTRARLOS

Esta guía está dividida en 5 partes por las regiones en donde podrías encontrar los ingredientes:

- 
1. Junto a cuerpos de agua como ríos y lagos
 2. En la barranca y zonas rocosas
 3. En Tateikie, el campo y sus alrededores
 4. En la sierra y el monte
 5. Fuera de Tateikie
 5. Los puedes cultivar en un huerto

Fíjate en estos símbolos para saber las condiciones necesarias para encontrar los ingredientes



Crece en **clima frío**



Crece en **clima templado**



Crece en **clima caluroso**



Se encuentra en **temporada de lluvias**



Ingrediente **especial**



Necesita **mucha agua**



Necesita **poca agua**





EN LOS CUERPOS DE AGUA, JUNTO A RÍOS



Palo de Brasil (Haematoxylon Brasileto)

Tallos, flor, raíz

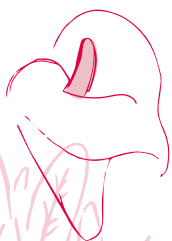
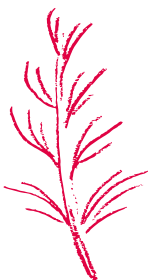
Usos: **Baja la inflamación**



Cola de caballo Caballo kuaxi

Carrizo, del tallo hasta la flor. Té

Usos: **Alivia inflamaciones y enfermedades respiratorias**



Lirio

Flor

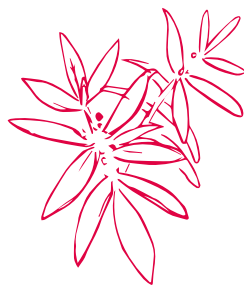
Usos: **Refresca los ojos**



Estafiate

Hoja, tallo

Usos: **Desinfecta y desparasita**



Hueso de aguacate

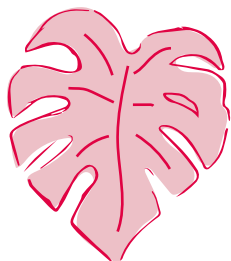
Hueso, hojas, semilla, corteza

Usos: **Alivia inflamaciones e infecciones de la piel como la sarna**





EN LA BARRANCA Y ZONAS ROCOSAS



Costilla

Corteza, tallo, flor

Usos: Alivia dolores de panza y mareos



Flor de piedra/peña selaginella lepidophylla

Hoja, botón

Usos: Desbarata grasa,
limpia la sangre



Aukwe

Tallo, hoja

Usos: Sirve para curar el pulmón
y el corazón

*Pregunta cómo se ve.



Serpiente cascabel

Sin piel, ni cascabel ni veneno

Usos: Es desinfectante, desparasitante,
antibiótico.

El veneno es una cura espiritual, sólo
mara'akame lo puede usar





EN TATEIKIE, EL CAMPO Y SUS ALREDEDORES



Teurixa/ huizache

Toda la planta

Usos: Tiene efecto antiveneno de alacrán



Papelina

Toda la planta

Usos: Tiene efecto antiveneno de alacrán

*Pregunta cómo se ve.



Barro

Usos: Es relajante y absorbe toxinas

*Pregunta cómo se ve



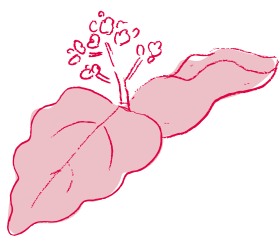
Árbol de papaya

Corteza y fruto

Usos: Sirve contra lombrices y parásitos



EN LA TIENDA



Alcanfor

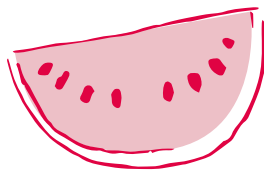
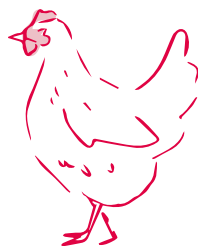
Raíces, ramas, hojas

Usos: Sirve como conservador

Piel de gallina

Grasa

Usos: Quita dolores en donde se unta, músculos y articulaciones



Semilla de sandía

Semilla

Usos: Sirve para las alergias y abrir vías respiratorias

Ajo

Diente

Usos:

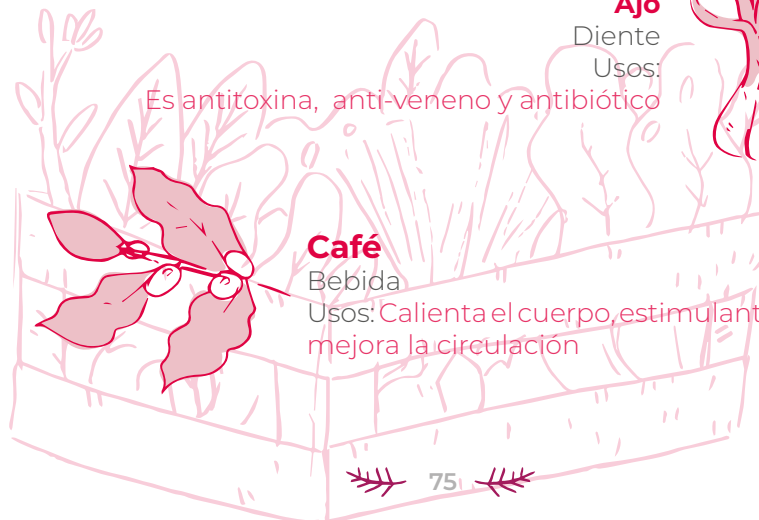
Es antitoxina, anti-veneno y antibiótico



Café

Bebida

Usos: Calienta el cuerpo, estimulante, mejora la circulación





EN LA TIENDA



Chía

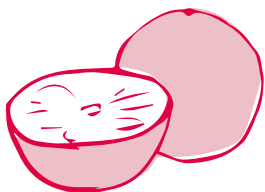
Semilla

Usos: Desinfecta, limpia sangre, fuente de proteína

Limón

Fruta

Usos: Contiene vitaminas para infecciones de garganta



Naranja

Fruta

Usos: Contiene vitaminas para infecciones de garganta

Huevo de codorniz

Usos: Combate infecciones



Té negro o verde

Usos: Es un estimulante con vitaminas



Cal

Usos: seca





EN LA TIENDA



Detergente ariel

Usos: Seca y desinfecta

Aceite de olivo

Usos: Alivia entumecimientos y dolor de nervio



Bicarbonato

Usos: Conserva las plantas

Miel de abeja

Usos: Ayuda en remedios para tumores, úlceras, inflamación interna y problemas en la piel



Pepino

Cáscara e interior

Usos: Es un relajante de quemaduras





EN LA SIERRA Y EL MONTE



Semilla de calabaza

Solo la semilla

Usos: Quita las lombrices intestinales



Árbol de guaje

Fruta o corteza

Usos: Ayuda a limpiar sangre, control de glucosa



Eucalipto

Hoja, tallo

Usos: Tos, gripa, problemas respiratorios

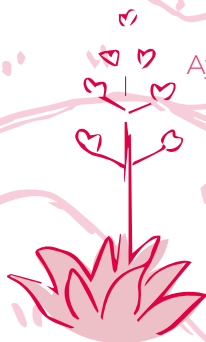


Mezquite

Toda la planta, raíz, hoja, tallo

Usos:

Ayuda a tratar problemas de los ojos.



Rama de maguey

Toda la penca

Usos: Ayuda en remedios para úlceras y tumores.





EN LA SIERRA Y EL MONTE



Tabaco

Toda la planta, raíz, hoja, tallo

Usos: Ataca a las lombrices



Xiupati

Hoja

Usos: Alivia la tos



Ocote

Madera, raíz

Usos: Calienta el cuerpo y saca las flemas.



Ruda

Toda la planta

Usos: Es desinfectante, antibiótico y cicatrizante.



Piriki wirra o Bejaria esp

Toda la planta

Usos: Alivia la tos y es antigripal



Zacate

Raíz

Usos: Cuida la salud ocular y la vista





EN LA SIERRA Y EL MONTE



Árbol de ciruela

Toda la planta

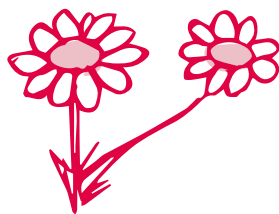
Usos: Es desinfectante, antibiótico y cicatrizante



Manzanilla

Toda la planta, raíz, hoja, tallo

Usos: Sirve para aliviar los ojos, intestinos y contaminación de estrés



Tipina Uki/ Uka

Flor, hoja

Usos: Analgésico

*Pregunta cómo se ve



Árbol natura

Hoja, corteza, savia

Usos: Analgésico de articulaciones, dolor estomacal y controla crecimientos y manchas.

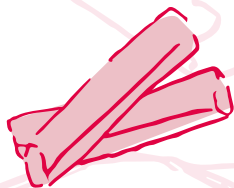
*Pregunta cómo se ve.



Palosanto

Corteza de árbol

Usos: Quita el mareo y vómito



Gordolobo

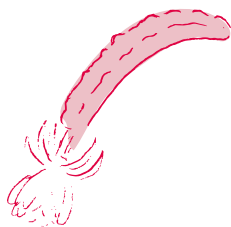
Raíces, ramas, hojas, flores

Usos: Conservador, antiséptico





FUERA DE TATEIKIE



Flor de pitaya

Flor

Usos: Enfría , desinflama y detiene hemorragias

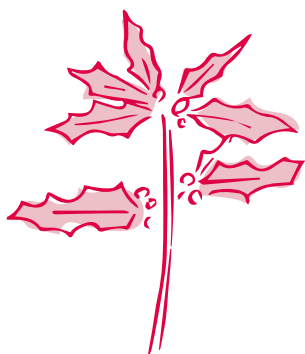


Chibaba

Toda la planta, raíz, hoja, tallo

Usos: Ayuda a tratamientos para tuberculosis

*Pregunta cómo se ve



Planta Urra

Berberis Trifoliata

Hoja, tallo, raíz

Usos: Ayuda con problemas de pulmón y tuberculosis





LOS PUEDES CULTIVAR EN UN HUERTO

Estos ingredientes no se encuentran en Tateikie, pero los puedes conseguir en un vivero y cultivar por tu cuenta



Sábila

Pulpa, savia del tallo

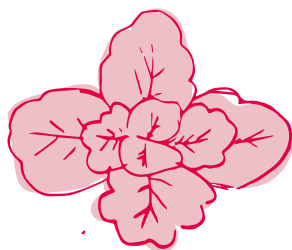
Usos: Sirve como analgésico, desinfectante, cicatrizante



Planta Vaporub

Hoja

Usos: Saca la flema



Romero

Hoja

Usos: Ayuda con dolor estomacal, circulación y desbarata grasa



Pelos de elote

Pelo

Usos: Desinfecta, limpia riñones y ayuda a orinar





LOS PUEDES CULTIVAR EN UN HUERTO



Moringa

Semilla (tallo, hoja)

Usos: Contiene minerales y vitaminas. Ayuda a limpiar órganos y sangre



Floripondia*

Flor y hoja

Usos: Analgésico



Planta menta

Toda la planta, raíz, hoja, tallo

Usos: Tiene buen olor y alivia gripa y tos



Yerbabuena

Hoja

Usos: Alivia infecciones intestinales, diarrea, cataratas y limpia la sangre



*en pocas cantidades, venenosa



LOS PUEDES CULTIVAR EN UN HUERTO

Jengibre

Raíz

Usos: Es antibiótico y antiviral, estimula la circulación, limpia toxinas



Albahaca

Hoja

Usos: Alivia diarrea y dolor estomacal



Uña de gato

Espina, hoja, tallo

Usos: Alivia inflamaciones, enfermedades urinarias y úlceras. Limpia los intestinos









INGREDIENTES DESCUBIERTOS

No dejes de explorar y descubrir nuevas plantas, animales y minerales con propiedades únicas. En estas hojas puedes agregar tus propios descubrimientos.

Los nuevos aprendizajes pueden venir de hablar con una persona sabia, leerlo en otro libro. Si encuentras un ingrediente desconocido que te de curiosidad, **es importante preguntar primero a un mara'akame sobre sus usos y propiedades.**



Nombre: _____

Dibujo:

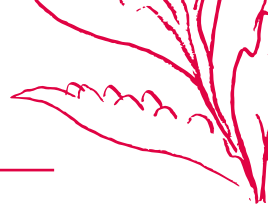


Dónde lo encontré: _____

Clima o condiciones: _____

Propiedades _____





Nombre: _____

Dibujo:



Dónde lo encontré: _____



Clima o condiciones: _____

Propiedades _____



Nombre: _____

Dibujo:

Dónde lo encontré: _____

Clima o condiciones: _____

Propiedades _____





Nombre: _____

Dibujo:

Dónde lo encontré: _____

Clima o condiciones: _____

Propiedades _____



Nombre: _____

Dibujo:

Dónde lo encontré: _____

Clima o condiciones: _____

Propiedades _____



Nombre: _____

Dibujo:

Dónde lo encontré: _____



Clima o condiciones: _____

Propiedades _____

Nombre: _____

Dibujo:



Dónde lo encontré: _____

Clima o condiciones: _____

Propiedades _____





Nombre: _____

Dibujo:



Dónde lo encontré: _____

Clima o condiciones: _____

Propiedades _____



Nombre: _____

Dibujo:

Dónde lo encontré: _____

Clima o condiciones: _____

Propiedades _____





Nombre: _____

Dibujo:

Dónde lo encontré: _____

Clima o condiciones: _____

Propiedades _____



Nombre: _____

Dibujo:

Dónde lo encontré: _____

Clima o condiciones: _____

Propiedades _____





Nombre: _____

Dibujo:

Dónde lo encontré: _____

Clima o condiciones: _____

Propiedades _____



Nombre: _____

Dibujo:

Dónde lo encontré: _____

Clima o condiciones: _____

Propiedades _____





MIRADA A TAATEIKÍE





Credito: Ivania Abitúa Alejos





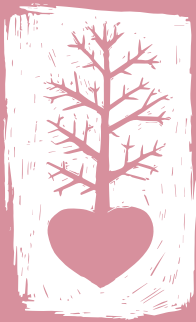
ESTA GUÍA NO TERMINA AQUÍ

Es verdad que ya no hay páginas adelante... Pero, ¿quién dice que un libro acaba con sus hojas? Queda mucho por ver, regiones que visitar y conversaciones que tener. Las siguientes palabras de esta guía de cuidados a Taateikíe las pondrás tú. Tus acciones, decisiones, tus pláticas y tus amistades serán los siguientes capítulos. Los puedes escribir con pluma, con lápiz o sólo con las arrugas y manchones en este manual como símbolo de que lo has usado.

Tan sólo leyendo lo que aquí se comparte te conviertes en parte de la historia. Hacer historia no sólo es conectarte con el pasado, es también elegir un futuro.

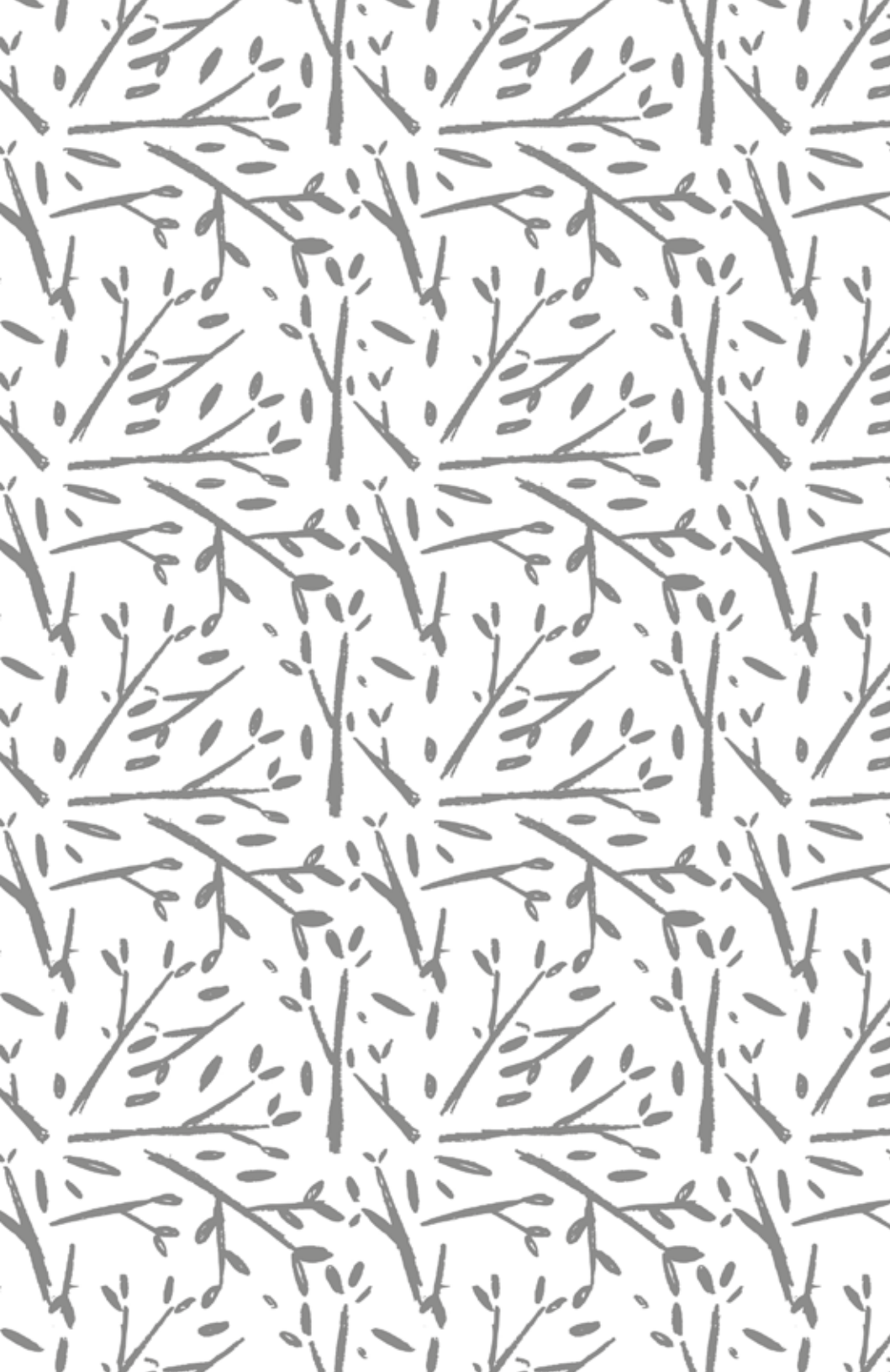
PAMPARIOS, SÓLO DEL CORAZÓN SURGEN COSAS BELLAS.

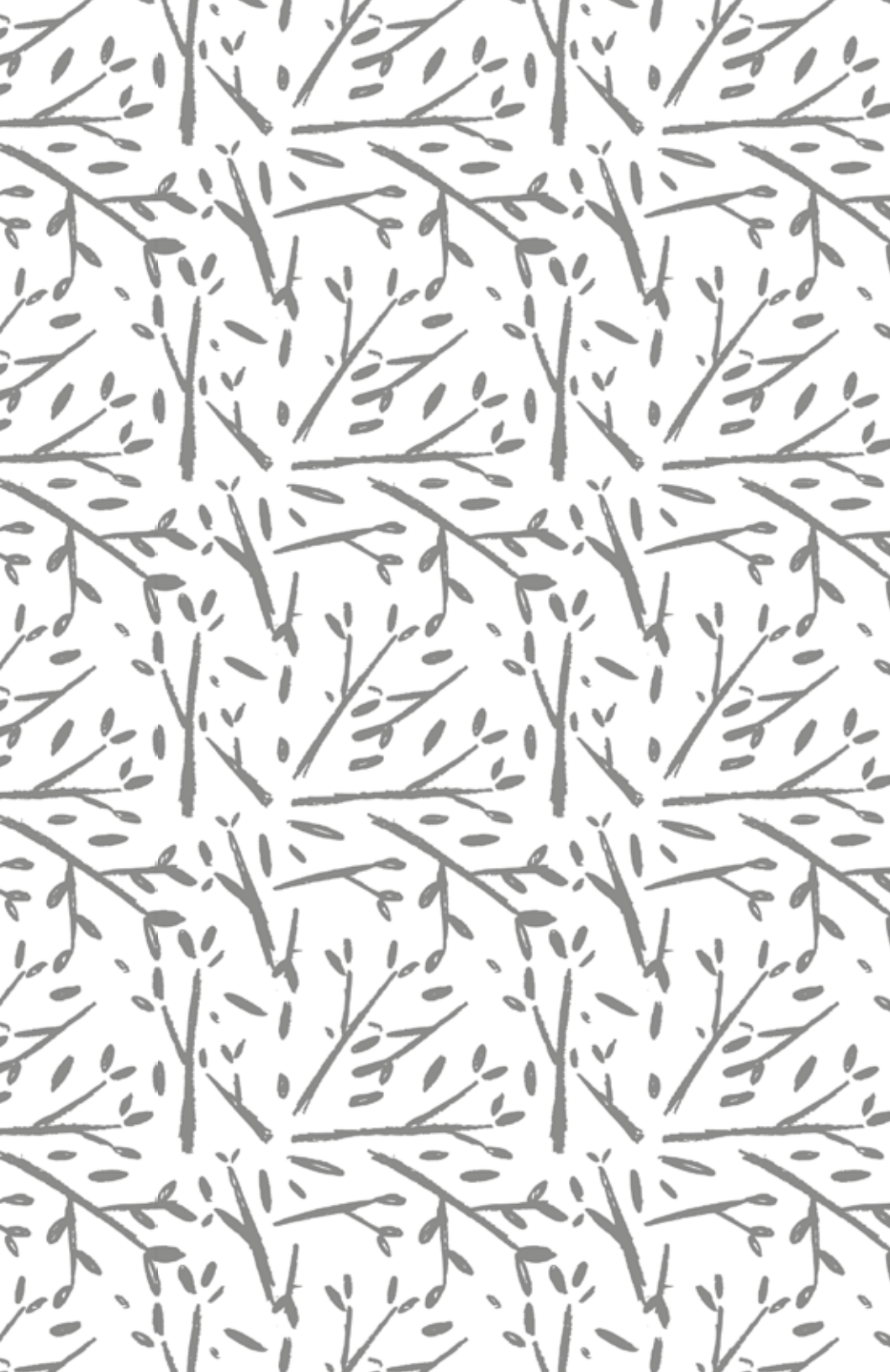




NAKAWE IYARIEYA

San Andrés, Cohamiata







Igualdad Sustantiva
entre Mujeres y Hombres



Jalisco

GOBIERNO DEL ESTADO



EL TELAR
Sarape A.C.



Sarape social. | IDEAS
CON CAUSA