



UNIVERSIDAD VERACRUZANA



CENTRO DE ECOALFABETIZACION Y DIALOGO DE SABERES

Maestría en Estudios Transdisciplinarios  
para la Sostenibilidad

TESIS

# *Sanándonos entre mujeres*

*herbolaria y medicina alternativa*

QUE PRESENTA

**Dulce María Ibarra González**

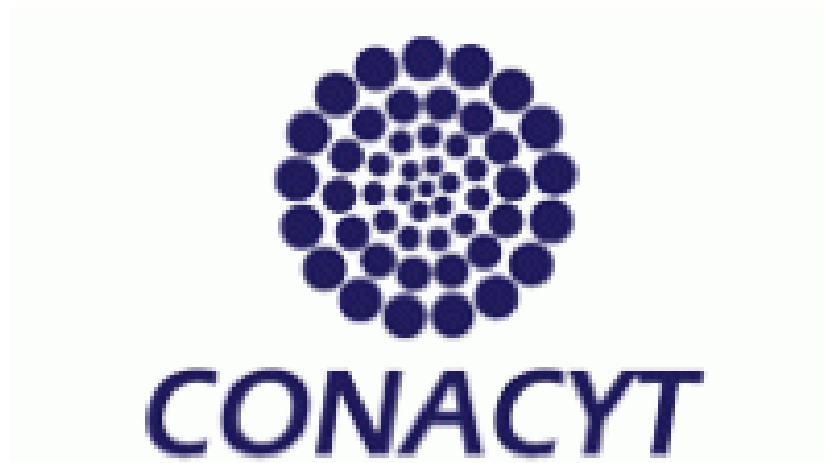
PARA OBTENER EL GRADO DE:

MAESTRA EN ESTUDIOS TRANSDISCIPLINARIOS  
PARA LA SOSTENIBILIDAD

Tutor: Dr. Enrique Vargas Madrazo

Directora: Dra. Angélica María Hernández Ramírez

Xalapa, Veracruz, 28 de Agosto del 2018.



Mis agradecimientos al Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología  
por el financiamiento otorgado a través del  
Programa Nacional de Posgrados de Calidad  
Becaria número 605844



# *Sanándonos entre mujeres*

*herbolaria y medicina alternativa*



## Índice

<i>Resumen</i> .....	3
<i>Presentación</i> .....	4
<i>¿Cómo llegamos al mundo?</i> .....	6
<i>Las plantas en el contexto de la crisis civilizatoria</i> .....	28
<i>El proceso salud-enfermedad en mi vida</i> .....	33
<i>¿Cómo funciona el cuerpo desde la iridología?</i> .....	42
<i>La naturaleza como sanadora</i> .....	48
<i>Sanación en círculo, las mujeres y las plantas</i> .....	56
<i>Reflexiones finales</i> .....	79
<i>¿A quién leí para llegar acá?</i> .....	82
<i>Anexo fotográfico</i> .....	86



## *Resumen*

El presente escrito plasma la narración de un proceso que entreteje una historia de vida y un proceso de servicio-indagación vinculado al posgrado en Estudios Transdisciplinarios para la Sostenibilidad. Una descripción del camino que recorrí a lo largo de dos años en el que se realizaron círculos de salud y talleres de herbolaria con un grupo pequeño de mujeres llenas de voluntad por aprender y un grupo voluntario de personas con diabetes. Se plantea también, el cuestionamiento de la medicina moderna y la propuesta, desde mi experiencia con la medicina alternativa. Por otro lado, se plasman las experiencias vividas a lo largo de este camino y el resultado de este proceso personal y comunitario.



## Presentación

Mientras estoy frente a la pantalla del computador, pensando en cómo presentar esto que ha sido el resultado de un proceso de vida y aprendizajes, llega Galeano a iluminarme... Durante una entrevista a modo de charla comenta: *Yo no quiero ser un intelectual, cuando me dicen: un distinguido intelectual les digo ¡no! ¡Yo no soy un intelectual! Los intelectuales son los que divorcian la cabeza del cuerpo, yo no quiero ser una cabeza que rueda por los caminos, yo soy una persona: soy una cabeza, un cuerpo, un sexo, una barriga, ¡un todo! pero no un intelectual, ¡abominables personajes! Ya lo decía Goya: la razón genera monstruos. Cuidado con los que solamente razonan. Hay que razonar y sentir y cuando la razón se divorcia del corazón te convierto del temblor, porque esos personajes pueden conducir al fin de la existencia humana y del planeta. Yo creo en esa fusión contradictoria, difícil pero necesaria, entre lo que se siente y lo que se piensa; y cuando aparece uno que solamente siente yo digo: este es un cursi; y cuando veo que hay uno que solamente piensa pero no siente, digo: ¡hay qué horror! ¡este es un intelectual! ¡qué espantosa cosa!, ¡una cabeza que rueda! a mí me interesa la sabiduría que combina el cerebro con las tripas, la que combina todo lo que soy, todo, sin olvidar nada... Porque la cabeza que piensa solita es muy peligrosa...*

No encuentro mejor forma, de describir a modo de ejemplo, lo que sucede con el proceso planteado en la Maestría en Estudios Transdisciplinarios para la Sostenibilidad. No somos sujetos observando objetos científicamente, con la razón. Elegimos un objeto de estudio, porque algo de nuestra historia personal nos ha llamado a ese camino; nos relacionamos con el mundo como los seres sintientes que somos, con las tripas, el corazón y la mente. La objetividad de la que alardea la ciencia no es más que un espejismo que poco a poco se disuelve. Sentimos y pensamos, nos apasionamos, indagamos, nos relacionamos. ¿Ser sólo una cabeza? ¡Qué miedo ser una cabeza por ahí andando!



Por supuesto, como muchos estudiantes, pasé por motivaciones y desmotivaciones, elaboré dos o tres versiones previas a este escrito, pasé del enfoque etnobiológico disciplinar y mi resistencia personal, a la mirada de la transdisciplinariedad y la complejidad; viví la frustración y al final de estos ciclos de caos y orden, surgió lo que tienen en sus manos: la manera más franca y sentida que encontré de contar mi historia y la de las mujeres que me acompañaron. El presente escrito entreteje hilos de mi historia personal, del proceso de maestría y las vivencias con las comunidades de las que formo parte, tal como la realidad es: un intrincado complejo en el que todo se relaciona.

El propósito del presente trabajo es promover la reflexión personal en torno a temas de salud y feminidad, para responder a interrogantes que surgieron en mi caminar y que son comunes a nuestra realidad ¿Por qué el poder se ha colado en los temas de salud? ¿Por qué como féminas, nos encontramos en posiciones de desventaja? ¿Cómo podemos reencauzarnos hacia modos de convivencia más saludables? La reflexión en torno al tema de salud se generó en mi persona al observar lo que ocurre desde el momento en que nacemos y los procesos de salud a lo largo de nuestra vida; lo cual cuestiono de modo personal y reflexivo; contrastando la visión mecanicista en la medicina, con las visiones sistémicas propuestas desde la medicina alternativa y los procesos de sanación que incluyen los aspectos físico, mental, espiritual, emocional, social. Planteo el papel de la herbolaria como una acompañante en los procesos de salud-enfermedad y la historia de la subordinación a la que ha sido sometida; subestimación compartida irónicamente con las mujeres, con quienes está además íntimamente conectada.

El resultado final es un proceso de transformación personal que me lleva a replantearme como mujer, como terapeuta y como estudiante, papel que nunca termina, y que pretende, en adelante no ser solo intelectualidad, sino el resultado de la reflexión conjunta entre el sentir, el pensar y el relacionarme, desde la sabiduría de un ser que se reconoce como un todo. Espero que disfruten de esta lectura, en la que invertí mi mayor interés en el cultivo de la fluidez y la amenidad.



## *¿Cómo llegamos al mundo?*

*Allí estaba sentada en el borde de la camilla, desnuda en la totalidad, con un tubito transparente violando mi sexo. Otros cables enmarañados hurgaban mi corazón. Un tensiómetro no dejaba de trabajar inflándose y volviéndose a desinflar en mi brazo. Esperaba que aquella aguja clavara su agujón y mi cuerpo me abandonara. Ellos continuaban conversando pero sus palabras adquirieron un tono alarmante. Parecía que mi cuerpo rechazaba la estocada y ellos volvían a intentarlo a escasos centímetros de la anterior. El fluido mágico comenzó a circular por mis entrañas, mi piel ardía y mis venas gritaban y me zarandeaban intentando esquivar aquel intruso de allí. Los músculos despertaban y se desperezaban conmocionados. El calor me envolvió me hizo recordar para que estaba allí y toda yo por primera vez en éste viaje, se paró.*

*Ahora descansaba tumbada boca arriba tapada con un tul blanco, sólo mi cabeza escapaba fuera. Parecía ser una simple espectadora de mi propia historia. Yo sería la narradora de aquellos interminables e intensos minutos en los que conocería, después de 38 semanas, a ese ser que habitaba mi cuerpo con el que todas las mañanas jugábamos a perseguirnos con el tacto y nos tocábamos a oscuras...*

“El fin del principio. Oda a una cesárea”.

(Amaia, 2018)





Al igual que muchas mujeres, mi madre me trajo al mundo por cesárea. Realmente no sé mucho, quizás ignoro más de lo que quisiera, *-¿Cómo fue mi parto, Mamá?-. -Uy... Estaba sola, tu padre ni estuvo, tuve que manejar hasta el hospital cuando empezaron los dolores-* Cuando me lo contó la imaginé al volante de aquella caribe roja que tantos años nos acompañó, en la que crecí y que casi me vio nacer. Años después, comprendí que no fue grato para mi madre manejar ella misma. Tener que bajar a pedir ayuda, entre las oleadas de dolores de parto. *-¿Y fui cesárea, o parto normal?-, - cesárea-*, responde mi madre sin mucho interés.

Muchos de nosotros hemos venido al mundo por cesárea. Recién se ha evidenciado que no son siempre requeridas. La OMS menciona que cerca de un 10% de los partos requieren de alguna intervención quirúrgica, mientras el resto corresponde al porcentaje de partos que se dan de manera normal sin necesidad de intervención médica (80%). A pesar de esto, es mediante cesárea como llegamos al mundo tantos seres humanos, lamento mucho que hace treinta años, toda la información sobre el parto humanizado estuviera ausente.

Los testimonios de mujeres que han vivido violencia obstétrica en el parto, hablan de que nuestra llegada al mundo puede ser violenta, el corte del vientre femenino para “extraer” el “producto” en una sala aséptica, donde la mujer se encuentra en total vulnerabilidad, no es, por supuesto, la mejor bienvenida que pueden darnos. Mientras la mujer se encuentra en recuperación de lo que se considera una cirugía mayor, el mal llamado “producto” es separado de su madre, en uno de los momentos claves para la vida: la necesidad de la cercanía con el cuerpo femenino que lo ha llevado dentro por nueve meses. La separación del recién nacido del seno de su madre impide que los lazos afectivos se establezcan desde el momento del nacimiento. Por generaciones hemos sido recibidos con un trato hostil, bajo argumentos de una ciencia médica que dejó de lado el parto digno, importantísimo al ser nuestra llegada al mundo. “La primera sonrisa”<sup>1</sup> explica estas formas

---

<sup>1</sup> Película dirigida por Guadalupe Sánchez Sosa en el año 2014. sobre la partería mexicana y mujeres que decidieron usar el parto natural para dar la luz en la comodidad de su hogar.



impuestas de nacer. ¿Por qué los nacimientos se han limitado a las formas de actuar de la ciencia médica vigente? No son las adecuadas, no son las mejores, sólo son las formas impuestas, aunque en ella lleven violencia, aunque en ella lleven dolor, aunque estén impregnadas de ignorancia, aunque vulneren a la loba que llevamos dentro, que instintivamente sabe qué hacer para dar a luz, que se ve apaciguada en medio de una sala de hospital, donde todos le dan órdenes, donde nadie escucha su aullido salvaje, que sabe, que intuye. A todas nos han apagado un poco esa loba, pero por fortuna nunca muere, y está latente en cada una de nosotras en el momento en que decidamos escucharla (Pinkola, 2017).

Casilda Rodríguez<sup>2</sup> ha evidenciado en las últimas décadas, la necesidad de un recuperar el parto humanizado, ha hecho evidente también, la necesidad del contacto corporal entre la madre y el hijo para la formación de los lazos afectivos, ha demostrado la inexistencia de la muerte de cuna en países en que la crianza implica un contacto corporal cercano. Es decir, la muerte de cuna existe, porque no hay contacto con la madre. Por otro lado evidencia las condiciones necesarias de tranquilidad, privacidad y luz tenue para que un parto normal ocurra. Contrario también al ambiente con luz excesiva y nula privacidad en las salas de parto que los hospitales contemporáneos ofrecen.

En medio de las prisas del sistema, los médicos no están dispuestos a esperar el tiempo que demanda un nacimiento. Las horas necesarias para la dilatación vaginal, para todo este fenómeno femenino de apertura a la vida.

Jennifer Moria Anani (psicóloga y terapeuta *Moon Mother*, formadora de círculos de mujeres) menciona que en nuestra infancia nacemos con nuestro inconsciente abierto, que las heridas que recibimos desde nuestro nacimiento hasta nuestros primeros años de vida, son impactantes para nuestro yo adulto ¿Cómo estamos entonces naciendo?

---

<sup>2</sup> Escritora española, autora de varios ensayos sobre el parto y la maternidad y fundadora de la sociedad antipatriarcal.



Corría el mes de agosto y era de madrugada, quizás habrá llovido cuando mamá arrancó el coche hacia el hospital, entre las oleadas de dolor, como pudo manejó. La cesárea fue de madrugada, quizás el dolor que sintió después de la cirugía fue más fuerte que las contracciones y la dilatación vaginal intentando abirme paso. O quizás la anestesia epidural aplicada directamente a sus vértebras lumbares fue más dolorosa. O la sensación de soledad en el hospital dando a luz a un bebé formado por dos personas, no sólo por ella. No sé qué pudo haber dolido más. Lo cierto es que salir con un bebé en brazos después de una cirugía mayor no es para nada una buena experiencia.

Debió empezar a verse el verdor de las montañas en Guerrero, que se cubren del renacer de la vida en el tiempo de lluvias, después de pasar la mayor parte del año en sequía. El olor a tierra mojada en aquella selva baja caducifolia estaría en el aire, ¡Que gusto ser recibida por la vida!, ¡Que gusto estar acompañada por las lluvias en cada cumpleaños!

Como muchos, también fui recibida de forma violenta, apartada del seno materno en esos primeros instantes... Es una fortuna que en estos últimos años tengamos una oleada de información para despertar nuestra consciencia y replantear las formas sutiles y amorosas de nacer, crecer y estar en el mundo.



## **Matilda va al doctor**

Recuerdo mi infancia a través de “Matilda”, el personaje de la novela infantil del mismo nombre. Me identifiqué con ella al sentir un poco de incomodidad e incompreensión en mi familia. Si bien hay cosas que no comparto con Matilda y que por supuesto me encantaría tener: tales como el intelecto superior y los poderes mentales. Sí comparto quizás ese mundo de fantasía que refleja la película.

Mis padres, a diferencia de los de Matilda, tenían un trabajo honesto. Una pareja de abogados, divorciados desde que yo era pequeña y que tuvieron, después del divorcio, una hija más, seis años menor que yo. Siempre estaban ocupados, al igual que los de Matilda, con un despacho que atender, como papá; o en las clases de la Facultad de Derecho como mamá, trabajadora incansable que a falta de niñera me llevaba con ella.

*-Quédate ahí, calladita, mientras doy mi clase-*, me decía. Yo, que nunca fui muy inquieta, obedecía las órdenes y me ponía a pintar algo, o me quedaba dormida después de escuchar largo rato, el dictado de los códigos y leyes que mi mamá hacía caminando por entre las butacas. Caminando con una actitud muy firme y tan impecable y elegante como ella siempre ha sido, porque no creo que exista algún niño que no vea a su mamá como la más bonita del mundo. Además de esto, la mía siempre lucía muy elegante y hermosa. Yo más bien me parezco a mi papá; así que no tengo mucho que decir.

Pues bien, en aquellos días en la Facultad de Derecho, decidí que ser abogada sería algo muy aburrido, por lo general terminaba dormida en la butaca y mi madre me despertaba cuando era hora de irnos. Había algo que compensaba aquellas visitas: las picaditas (sopes) que mi mamá me compraba para almorzar después de dar clases, preparadas por una señora que vendía comida, y que atendía muy bien a mi mamá y por supuesto a mí, las más deliciosas picaditas que he comido en mi vida, con salsa de jitomate, recién salidas del comal. Quizás esa fue la primera vez que descubrí el nexo de las mujeres con la cocina y la magia que puede haber en esas comidas que embrujan de algún modo, con los sazones que te reconfortan, como un caldo de pollo para el alma... Aun hoy, en los



días en que tengo algún malestar y quiero consentirme, busco alguna comida de buen sazón que me *amamache*, término que escuché por primera vez en las “Jornadas de Salud Femenina” que en el 2017 organizó un grupo de mujeres en Xalapa y que se refiere a ese peculiar amor femenino.

Por esos años de mi infancia, falleció mi abuela, y mis tías, las hermanas más chicas de mi mamá quedaron sin apoyo económico, por lo que vinieron a vivir con nosotras un tiempo. Mis tías, mamá, mi hermana bebé y yo de unos seis años, compartíamos la misma casa, puras mujeres, como siempre lo dijimos, en la familia había pocos hombres, así que mi tía bromeaba de vez en cuando: *¡En esta casa hay puras viejas! ¿Verdad, mi amor?-* Decía mientras le daba a mi hermana la recién preparada papilla de verduras.

Algunas veces, Lilia, (mi tía) que aun estudiaba la universidad, me llevaba con ella para no perder sus clases y poder cuidarme mientras mamá trabajaba. Yo, pensando que me dormiría como lo hacía en las clases de mamá, me llevé una gran sorpresa. Podía ver como hacían análisis de sangre, de orina y como mi tía se divertía con sus compañeros, con quienes tenía muy buena amistad. Esas tardes eran fantásticas. Mucho más que las que pasaba con mamá en la Facultad de Derecho. Entonces decidí ¡Yo sería bióloga!

En ese entonces Chilpancingo era aún una ciudad muy pequeña y había en los alrededores algunos riachuelos, no muy contaminados, donde se podían atrapar mariposas y otros insectos donde mi tía hacía sus colectas. Recuerdo la pasión de Lilia en torno a la vida, ¡Mira que hermoso!, exclamaba cuando un hongo crecía en las tortillas viejas; tenía una colección de frascos con insectos entre los que había alacranes y arañas, de los que la familia temía ¡Se le fueran a escapar!

De niña, me enfermaba constantemente de las vías respiratorias. Las visitas al doctor eran todo un suceso: el olor a asepsia (no logro identificar si era el alcohol el que daba ese olor tan particular) la bata blanca, las preguntas de rutina..., el termómetro bajo mi axila tomando mi temperatura y la sensación de debilidad y fiebre que hace ver todo un poco más pesado y con menos ganas de jugar. Las dolorosas inyecciones aplicadas por enfermeras que prometían no dolería y las lágrimas de dolor reprimidas por papá...



También recuerdo los cuidados de Lili poniendo una toalla mojada en mi frente para bajar la fiebre y la ausencia de mamá que por lo general estaba ocupada. *¡Hay comida en la nevera!*, le decían a Matilda sus padres antes de salir de casa. Como ella, algunos días tuve que leer las instrucciones de un sobre para preparar sopa y alcanzar la estufa con un banquito, asomarme a la olla para ver si el agua hervía y agregar el contenido y mover hasta que estuviera lista, según las instrucciones. Un día de esos fui descubierta por Amanda, la menor de mis tías que también vivía con nosotras, *¿Qué haces mamita?, ¡Bájate de ahí!, ¡Deja! ¡Deja!, ¡yo te preparo la sopa mi niña!*

Mis tías son unas mujeres maravillosas, que con todo amor nos preparaban la comida a mi hermana y a mí haciéndose cargo mientras mamá trabajaba. En ocasiones, las comidas más sencillas se convertían en las más deliciosas pues comíamos tan amenamente en medio de pláticas y carcajadas.

Desde el divorcio tuvimos que ir de renta en renta, porque quienes decidieron irse fuimos nosotras, mi papá se quedó en su casa. Recuerdo muchas mudanzas, mi madre con dos hijas pequeñas, ocupándose del transporte, los cargadores, del *-Eso póngalo ahí, no eso no, eso por acá, eso ahí déjelo...-*

Mi papá de vez en cuando nos visitaba, nos llevaba a mi hermana y a mí al zoológico o al parque. Ésas visitas fugaces nunca fueron suficientes, hacía falta estar más presente, hacer la tarea, llevarnos a la escuela, preparar el almuerzo, saber qué comeremos hoy y llenar el refrigerador después de las compras. Pasé casi toda mi infancia viviendo con mamá, mis tías, un tiempo después, se fueron a vivir solas. Mi madre y yo nos quedamos cuidando de mi hermana. De vez en cuando Lilia y Amanda venían a visitarnos.

Decidí mudarme con papá cuando estudié la secundaria, nuestra relación era distante y no siempre estuvo muy presente, pero necesitaba un respiro de casa, tal como cuando Matilda les pide a sus papás firmar los papeles de adopción, para quedarse a vivir con su maestra; así lo hice yo y cambié radicalmente mi vida. Papá se encargó de corregir todos mis malos hábitos, quitarme las malas costumbres, me enseñó a recoger la ropa sucia



del piso, a dejar de asaltar el refrigerador por las tardes (porque un tiempo fui una niña obesa) y a disciplinarme y hacerme independiente.

Aunque mi padre estuvo muchos años ausente durante mi infancia, el tiempo que estuve con él, dejó huellas y enseñanzas importantes: a él le debo el gusto por la lectura, solía leerme los cuentos de Capulina que en aquel entonces eran muy vendidos. Teatralizaba las historietas con su voz, dejándome atrapada y ansiosa por saber la continuación de las fantásticas historias que dejaba en puntos suspensivos hasta nuevo aviso. Un día, sin más, me dijo: *¡Ahora ya puedes leerlos tú sola! ¡Ya sabes leer! Pero, ¡Quién iba a teatralizar mejor que él las voces de los personajes!*

Mi padre ha sido un ejemplo de disciplina y honestidad, solía decirme: *-Si te dan cambio de más en la tienda, te regresas y lo devuelves. Lo que no es tuyo no se toca. Siempre di la verdad. Si haces ciertas cosas tendrás ciertas consecuencias-*. A veces me daba largos sermones sobre cuanto costaba ganar el dinero y el deber de valorar cada cosa que yo recibía. Papá, nacido en una familia con pocos recursos económicos, venía desde abajo abriéndose camino poco a poco, ser pobre no fue impedimento, pues fueron más fuertes sus ganas estudiar y buscar tener una mejor vida.

Por consejo de él decidí probar suerte en la carrera de medicina, dejando de lado mi decisión, tomada años atrás, de ser bióloga. Por supuesto, no estaba del todo convencida. Me puse a prueba por mi cuenta en el servicio médico forense de la ciudad haciendo el servicio social ahí. Mis primeros enfrentamientos a la muerte fueron esas tardes de necropsias, lo que me llevaba a inevitables y profundas reflexiones sobre esta transición después de la vida.

Fui aceptada en la Facultad de Medicina de la Universidad Autónoma de Guerrero, en Acapulco, pensé que podía tolerar el trabajar con cuerpos humanos. Pero el problema no era el trabajo con ello, si no el encontrarme con malos tratos en la escuela. La mayoría de los maestros se dedicaban a recordarnos que solo el 50% de nosotros egresaría y quizás ni siquiera la mitad tendríamos sangre de médicos... esta forma de tratarnos, inhumana desde la impartición de las clases, se usaba en todos los ámbitos. Eso me llevó a preguntarme si la



medicina que yo buscaba ¿estaba en ese lugar?, quizás no con este enfoque deshumanizante, en donde teníamos que presenciar necropsias con muertos del servicio médico forense, sin derecho a sentir la más mínima pena por el cadáver que yacía en la plancha metálica.

Ivan Illich critica este sistema médico en su obra “Némesis médica. La expropiación de la salud” (1975). La entrada de la medicina actual, bajo estos modos de funcionamiento, significó para la población un desempoderamiento y el control gubernamental absoluto sobre el sistema de salud, el cual ha permanecido hasta nuestros días.

Dejé la Facultad de Medicina al darme cuenta de que no quería ser médico bajo el régimen que la escuela de medicina pregonaba, la salud era un tema de mi interés pero no desde esa perspectiva. Aquellos años en los que pasaba las tardes con Lilia, el tema de salud parecía un poco más divertido. No recordaba ningún maestro dando desánimos a los alumnos, sino todo lo contrario, ¿Por qué me encontraba entonces con este ambiente? Tiempo después lo entendí, gracias a las obras de Illich y otros autores.

En aquellos años empecé a preguntarme si estas formas de enseñar humillando eran correctas para formar médicos, si desde el sistema de enseñanza se establecían rangos de poder, ¿cómo sería en niveles más avanzados? Y más profundamente, este modelo médico de salud ¿era el más adecuado para atender enfermos? Si iniciaban a deshumanizarnos desde los primeros años ¿cómo seríamos capaces de ofrecer un trato digno a las personas?





Una vez que deserté de la Facultad de Medicina, retomé la idea de estudiar Biología, y dejé a un lado lo que mi padre pensara, para ir en la búsqueda de mi bienestar. Mi padre se oponía a que estudiara en la ciudad de México, por todos los riesgos que implicaba, y me advirtió que podía pasarme lo impensable. Claro, llegué con las piernas temblándome y con mucho miedo, pero motivada por haber sido aceptada en la UAM Xochimilco para estudiar Biología. La sensación de ir tras lo que realmente quería no se comparaba con la sensación incómoda de estar en una carrera que había tomado sin mi total convencimiento, por lo que, entusiasmada, me dediqué de tiempo completo al estudio para aprovechar al máximo mi estancia. Mi motivación no sólo era académica sino también personal, la ciudad de México es y ha sido el lugar donde convergen muchas formas de pensar y de ver el mundo (años antes, mi padre y yo visitábamos la ciudad mientras él estudiaba el doctorado). Así fue que me encontré con nuevas ideas y profesores estupendos con los que las clases no podían ser menos que fantásticas.

Mientras estudiaba la licenciatura pedí una estancia de intercambio a la Facultad de Biología en Xalapa (Universidad Veracruzana). Nuevamente me encontré con mujeres que aportaron cosas valiosas a mi camino de vida, tal como lo hicieron mis tías. Paula de la Torre, quien ya conocía Ecodiálogo, que en ese entonces era una estación ubicada detrás de la Unidad de Servicios Bibliotecarios de la Universidad. La primera vez que estuve ahí quedé encantada por la palapa y las cabañas y realmente me sorprendió que un lugar así perteneciera a la universidad. Era muy agradable recibir una clase con Leticia Bravo en este lugar. La experiencia educativa de Cuerpo y cognición que impartía Leti, fue abriendo poco a poco mi visión a nuevas formas de ver el mundo acompañada por Fritjof Capra (1996) y David Bohm (2001) en forma de lecturas. Los ejercicios corporales eran un respiro ante el ritmo apabullante de la ciudad y siempre me quedé con la sensación de querer adentrarme más en lo que Ecodiálogo proponía.

Eso fue lo que me hizo regresar y postular a la Maestría en Estudios Transdisciplinarios para la Sostenibilidad, casi ocho años después. La tarea no fue fácil, había egresado en 2010 y realizado el servicio social durante 2011 y 2012, año en que recibí el título. En los años siguientes me había dedicado a buscar trabajo y me había



alejado un tiempo de los estudios formales, lo que me permitió adentrarme en cursos y talleres de medicina tradicional y alternativa. Mi vida tomó rumbo por estos temas, por lo que postular a una maestría era un reto para mí después de tantos años alejada de la academia. Con el apoyo de mi madre me presenté a tomar el curso propedéutico, a la entrevista y al examen de admisión, para esperar un mes después la respuesta en la lista de aceptados. A propósito de este proceso, nunca pude saber o tener certeza de si sería aceptada o no, Ecodiálogo me parecía un tanto místico y poco podía definir si yo tenía lo que el centro pedía como requisitos de ingreso. Así que todo fue una incógnita hasta la publicación de los resultados.

### **La lucha contra tronchatoro**

Me gustaría decir que el proceso de adaptación una vez que ingresé a la maestría, fue fácil, pero no fue así; estar tan alejada de casa, me afectó emocionalmente. Recordaba que Xalapa era una ciudad agradable, que me gustaba mucho, pero estando en ella me sentía triste. El proceso de acoplamiento fue costoso. A ello sumo mi búsqueda de orientar mi formación en torno a la etnobiología nuevamente o continuar enfocándola hacia la salud como lo venía haciendo en los últimos años. No creo que esté separada una de la otra, la realidad me ha demostrado que todo se relaciona. Sin embargo, una vez llegada la organización de los coaprendedores y coaprendices en las comunidades de aprendizaje, pensaba constantemente en cuál sería la mejor opción para realizar mi servicio-indagación.

El trabajo en la comunidad de Epistemologías del Sur a la que fui asignada inicialmente, me llevó a conocer, por su lectura, a Boaventura de Souza Santos, hablando de los saberes de los pueblos, que por estar fuera de la ciencia se consideraban inválidos. Por supuesto, esto me evocaba el trabajo de casi dos años en las comunidades de Guerrero, con amas de casa y curanderos, realizado durante el servicio social de la Licenciatura.



Mis ganas de hacer nuevamente Etnobiología me llevaron a pedir un cambio de Comunidad de Aprendizaje. Sin embargo las cosas no son siempre como creemos, en nuestro camino podemos equivocarnos las decisiones, sobre todo, cuando no hemos escuchado las advertencias. Como Matilda, podemos encontrarnos con la tiranía. La violencia ha permeado incluso en la academia, existen rangos de poder, posiciones de ventaja y desventaja; existen saberes válidos y no válidos como aquellos de los que habla Boaventura; existen médicos y curanderos; arte y artesanía, idiomas y dialectos; cultura y folklor; dice Galeano en su “Libro de los abrazos” (2010) *¡Sueñan las pulgas con comprarse un perro!* cuando habla de los ninguneados.

Las formas de poder están en casi todos nuestros contextos, sucede con las mujeres, que enfrentan la violencia en muchas de sus formas. Una de ellas es el machismo predominante, que abusa y pretende ejercer poder sobre ellas; puede ser el jefe injusto, iracundo, malhumorado.

Admiro a las mujeres como mi madre, la vi llegar muchas veces cansada del trabajo, recibiendo una paga menor a la de papá por el doble de trabajo, quizás en esta sociedad patriarcal, mi padre tenía más fácil el camino. Desde nuestra cultura mexicana el poder corresponde a lo fálico, en los verbos *chingar*, y en *la chingada* a la que alude Octavio Paz, en “El laberinto de la soledad” (2015) donde plantea un análisis del machismo mexicano y evidencia la subordinación de la mujer.

Volteemos un instante hacia otras formas de ver el mundo respecto al uso del poder. En las comunidades de Oaxaca en su organización y sus autoridades, éste se ejerce a través del ejemplo y no desde la imposición, a través del trabajo y no desde el privilegio, nunca sometiendo, nunca desvalorizando, sino, poniendo el buen ejemplo a la vista de todos. ¡Qué lejos estamos de esas visiones! Sin pretender idealizar la vida comunal, aún tenemos mucho que aprender de otras formas. El sistema bajo el que vivimos los mestizos en las ciudades es distinto: se ha distorsionado la idea del poder. Nos individualizamos cada vez más y preponderamos el bien propio por encima del bien de un grupo o comunidad.



Ecodiálogo conforma en sí una comunidad donde coaprendices (estudiantes) y coaprendedores (profesores) conviven. Se observa la fragmentación, reflejo del mundo exterior en esta pequeña célula de personas, el individualismo y la preponderancia del bien de unos cuantos y no del grupo.

Otras de las comunidades de las que formo parte, son el grupo de herbolaria que conformamos durante el servicio-indagación; mi propia familia, mis amigos, el círculo de mujeres al que asisto y el círculo de amigos que surgió de la convivencia con los compañeros de la maestría. Existe un aglomerante entre quienes formamos comunidad, a veces es la empatía, el compartir cosas comunes, el cumplimiento de un objetivo o el acompañamiento en un proceso.

Retomando la experiencia en la Maestría, en medio de la búsqueda de mi servicio-indagación, solicité un segundo cambio de Comunidad de Aprendizaje. Ante esto, surgieron una serie de dificultades, debido a que, se decía, solo era posible un cambio y yo ya lo había hecho. La espera de respuesta a mi solicitud fue larga, hubo que revisar el Reglamento de Posgrado y el Estatuto de Alumnos. En medio de esta situación llamé a mi padre para pedirle consejo, me escuchó muy atento y luego concluyó: *-¡Te vas a rectoría y exiges tus derechos hasta que la rectora te atienda!, si es necesario te plantas hasta que te reciba-* terminamos la llamada unos minutos después.

Las palabras de mi padre resonaron en mi mente toda la noche. Por supuesto pensaba que la rectora tendría mil cosas que hacer antes de atender a alguien como yo que sólo necesitaba un cambio de comunidad. *-Seguramente te entenderá porque ella también es mujer...*- Esta segunda frase me llevó a reflexionar largo rato... ¿Qué posición vivimos las mujeres en esta sociedad? Me sentí vulnerable y en todo el proceso ciertamente tuve mayor apoyo de mujeres, aunque también de hombres, pero con cierto grado de consciencia.

¿Porque me siento vulnerable? -era la pregunta en mi interior- ¿Por qué tengo que esperar más tiempo una respuesta? El semestre transcurría y no se daba solución. *-Ya esperé suficiente-* era mi sentir- *Ha pasado demasiado-*



¿Por qué el ser mujer me pone en desventaja? Desde hace algún tiempo prefería evitar las notas rojas y las noticias deprimentes, las evitaba para no ponerme negativa, para no sentirme indignada, de algún modo pretendía ignorar lo que sucedía afuera, pero eso de afuera ahora estaba sucediendo conmigo. El machismo se había evidenciado como la intención más grande de demostrar quién tiene el poder.



## *HEBREAS.*

*Según el Antiguo Testamento, las hijas de Eva seguían sufriendo el castigo divino.*

*Podían morir apedreadas las adúlteras, las hechiceras y las mujeres que no llegaran vírgenes al matrimonio; marchaban a la hoguera las que se prostituían siendo hijas de sacerdotes*

*Y la ley divina mandaba cortar la mano de la mujer que agarra a un hombre por los huevos, aunque fuera en defensa propia o en defensa de su marido.*

*Durante cuarenta días quedaba impura la mujer que paría hijo varón. Ochenta días duraba su suciedad, si era niña.*

*Impura era la mujer con menstruación, por siete días y sus noches, y transmitía su impureza a cualquiera que la tocara o tocara la silla donde se sentaba o el lecho donde dormía.*

*“Mujeres”*

*Eduardo Galeano*



## **Hablemos de poder**

La intromisión del poder en el saber asfixia la libertad de pensamiento, al imponer su visión de la realidad como única y válida

(Espinoza & Izunza, 2010)

El poder no solo trastoca nuestra condición de mujeres a través de nuestra vulnerabilidad en la sala de un hospital, también lo hace a través de coartar nuestro derecho a decidir entre una cesárea o un parto digno; una intervención quirúrgica o un tratamiento alternativo; una pastilla de farmacia o un preparado herbolario. El poder se erguía frente a mí coartando la libertad de elegir.

En la academia, como un juez, la ciencia distingue lo cierto de lo falso<sup>3</sup>. ¿Qué sucede con los saberes de culturas antiguas, con los saberes de la abuela, con el conocimiento de los pueblos indígenas?

Al ser la ciencia la que otorga validez al conocimiento, los saberes contenidos en la medicina no científica son desplazados, estigmatizados y devaluados (Souza, 2010). En consecuencia, los conocimientos como los contenidos dentro de la medicina tradicional y el saber herbolario son también desvalorizados (Sotolongo & Delgado, 2006).

Los saberes pertenecientes a la medicina tradicional han estado inmersos en estas relaciones de hegemonía. Ejercida por los llamados “curanderos”, en las comunidades indígenas, esta medicina ha demorado su reconocimiento a pesar de que la Organización Mundial de la Salud (OMS) reconoció la importancia al incluirla en la atención primaria de

---

<sup>3</sup> El saber validado por la ciencia toma una posición superior sobre todos aquellos saberes que no han sido sometidos a la experimentación que exige el método científico.



la salud<sup>4</sup>, cuya importancia fue reconocida y plasmada en la declaración de Alma-Ata, emitida en la Conferencia Internacional sobre Atención Primaria de Salud, realizada en 1978, por la Organización Mundial para la Salud (OMS).

Prevalece la idea de que estos saberes son vestigios del pasado o producto de la ignorancia del otro. ¿Qué pasa cuando el poder se inmiscuye en los temas de salud? Podemos distinguir a la medicina de bata blanca y a la medicina tradicional muy claramente. Estas relaciones desembocan en el epistemicidio pues llevan a la muerte del conocimiento propio de la cultura subordinada y de los grupos sociales que la practican.

A pesar de la posición de inferioridad en que la ciencia coloca a los saberes tradicionales, este bagaje de conocimientos ha sido considerado patrimonio cultural intangible de la humanidad (Bustos, 2009).

Recordando a Bohm, pensemos en esta situación ideal en que ambos cúmulos de conocimiento se conjunten para brindar atención en salud. Esto se ha llamado diálogo de saberes. No es una tarea fácil. Las disciplinas se han especializado tanto, que el lenguaje no se comparte, la cosmovisión inmersa en la medicina tradicional debe ser entendida por los trabajadores de la salud para lograr comprender al otro.

Hersch y colaboradores (2011) hablan de un necesario cambio de perspectiva en salud. Las relaciones de hegemonía/subalternidad pueden disolverse inicialmente en el consultorio, a nivel individual y las comunidades a nivel colectivo. Esto es, en parte lo que se propone la Biomedicina Sistémica Integrativa, que explicaré más adelante. Algunos ejemplos concretos de escenarios posibles para el diálogo de saberes se han planteado en la atención hospitalaria y comunitaria desde la conjunción de los saberes biomédicos y tradicionales, dado que ahí se manifiestan las barreras culturales que impiden o limitan la comunicación.

---

<sup>4</sup> La atención primaria a la salud es la que se ejerce en casa, en el que se da la primera respuesta a la enfermedad.





La desigualdad social imperante en México dificulta la apertura a aprender del otro, la otredad, la alteridad. Bohm (2001) habla de nuestra propiocepción, de la detección de nuestros juicios, de la suspensión de las creencias. El diálogo demanda nuestro trabajo a nivel individual y colectivo, la toma de consciencia, la disponibilidad, la apertura. Dado que el conocimiento está en permanente construcción, se requieren nuevas perspectivas para sumergirnos en la complejidad de un mundo que tiene diversas formas de concebir la realidad.

La interculturalidad, uno de los intentos de diálogo e intercambio entre diversas culturas, requiere inicialmente una relación de equidad, por lo que las relaciones de poder deben quedar fuera. Esto es un primer intento para establecer la comunicación entre el saber médico hegemónico y el saber tradicional de los pueblos, como lo describen Espinosa e Izunza (2010) con sus aportaciones al diálogo intercultural.

La transculturalidad representa el escenario ideal para el enriquecimiento mutuo y el diálogo entre diversas miradas desde cada una de las culturas que integran la diversidad. La transculturalidad se propone desde la transdisciplinariedad. Sin embargo, es importante que al formar un lenguaje para facilitar estos diálogos transculturales, se cuide la individualidad y particularidades. Ecodiálogo, entre sus Líneas de Investigación propone la Biomedicina Sistémica Integrativa, que plantea no ejercer subordinaciones sino reconocer los beneficios de una y otra rama desde la medicina tradicional y alternativa hasta la medicina de farmacia, desde las técnicas energéticas hasta las cirugías médicas.

Dado que el conocimiento está en permanente construcción, se requieren nuevos saberes y visiones del mundo, para construir perspectivas desde la complejidad, desde la transculturalidad, desde la transdisciplinariedad.

*La medicina moderna (alopatía), las denominadas medicinas alternativas y/o complementarias y los saberes tradicionales pueden integrarse de forma que puedan brindar una atención eficaz...*

*Biomedicina sistémica UV*



A lo largo de mi camino como conocedora de temas de salud, me encontré poco a poco con otras formas de conocimiento, resguardados en la medicina tradicional y alternativa. En estas perspectivas predomina la visión sistémica del ser humano, un tanto contraria a la visión mecanicista en que se basa el sistema de enseñanza médico de Occidente. La medicina tradicional China, por ejemplo, trabaja a través de puntos energéticos y considera la presencia de pulsos en el cuerpo humano. La reflexología menciona el uso de zonas reflejas y la medicina energética trabaja con los campos más sutiles del ser humano.

Dentro de la medicina tradicional, conocí la herbolaria, situada dentro de una posición de subordinación frente a la privilegiada posición de la medicina farmacéutica. Poco a poco creció la convicción personal en la efectividad de las plantas a raíz de una serie de información recopilada a través de diversos encuentros y de experiencias personales, por supuesto a través de la lectura de diversas trayectorias de investigadores académicos en la ciudad de México.

Conocí a Erick Estrada Lugo (Universidad Autónoma Chapingo) mientras explicaba ¿Por qué un curandero podía diagnosticar a través de un huevo?, y ¿Cómo es que los estados alterados de conciencia permiten a los chamanes comunicarse con las plantas? Cuando estamos en estados normales de conciencia percibimos la realidad a través de unas cien antenitas captadoras; en estados alterados de conciencia, estas antenas se multiplican a unas mil más, por lo que percibimos una realidad aumentada hasta diez veces. La primera vez que escuché a Estrada fue durante la estancia de intercambio en un encuentro llamado “Herbolarium”. Luego, en la Estación Ecodiálogo en el mismo año y después en la Unidad de Congresos del Centro Médico Siglo XXI, donde actualmente ofrece pláticas sobre herbolaria.

Los encuentros sobre Flora medicinal en la ciudad de México eran inaugurados por Abigail Aguilar Contreras (Herbario IMSS), nadie como ella para contar de viva voz lo que los conocedores de plantas en México le habían enseñado. Como Abigail Aguilar acostumbraba decir: *los verdaderos maestros de la etnobotánica en México son las*



*comunidades indígenas*, pues ellos conservaban todo el saber que la academia no podía enseñar en la práctica.

Mi relación estrecha con las plantas creció desde que comencé a visitar el mercado de flores de Xochimilco, que, lleno de variedad, era el lugar idóneo para adquirirlas. Intenté tener medicinales, pero si me ausentaba de la ciudad morían por falta de agua. Opté entonces por tener suculentas y cactáceas, y, por supuesto a esas no les sucedía nada en mi ausencia. Comencé a acercarme a las plantas, disfrutaba su belleza, sus formas, sus aromas... sus flores, pude notar la diferencia entre un ambiente con plantas y uno sin ellas. Nuestra capacidad de relacionarnos se da a través de los sentidos tal como lo dice el libro de “La vida secreta de las plantas” (Tompkins y Bird, 1994) y esto se desarrolló poco a poco a través del simple disfrute de la geometría botánica que embellecía mi habitación.

Carlos Zolla Luque, en aquellos años inauguraba el programa México Nación Multicultural (UNAM), hablando de la medicina tradicional de los pueblos indígenas de México. Mientras escuchaba aquella conferencia recordaba que a mis diez años mientras desayunábamos en el mercado de la ciudad, gradualmente todo empezó a darme vueltas y me desmayé. Mi padre, asustado, me llevó en brazos hasta el coche y el desayuno quedó a medio terminar. -¿*Qué me pasó?*-, pregunté cuando desperté, -*Te desmayaste*- contestaron. Confundida, solo recordaba haber sentido un mareo, luego todo negro y nada más. La pareja de mi padre, al ver mis síntomas le dijo: -*Tu hija tiene espanto*-. A lo que mi padre reaccionó con molestia contestando que una persona como ella ¡No debía creer en esas cosas!... Por supuesto mi padre no aceptaba nada que la ciencia no pudiera comprobar, así que el espanto no podía existir. Ciertamente, aquellos saberes devaluados de los que habla Boaventura de Souza Santos se evidenciaban claramente.

No recuerdo cómo fue que me curé, pero este fue un primer acercamiento a conocer que existían otras formas de enfermarse. El médico de confianza no encontró la causa, los análisis no reflejaban nada, sin embargo me desmayaba y saltaba de la cama cada noche, en medio de un sueño de caer y caer hasta sobresaltarme... Escuchando a Zolla hablar de medicina indígena, me enteré de que aquella enfermedad que me había hecho brincar de la



cama cada noche, efectivamente era *espanto* y se curaba por un médico tradicional llamando el alma perdida del enfermo. Ya a destiempo, acudí con una curandera en la primera oportunidad que tuve.

En algunos encuentros de música tradicional a los que asistía, solían invitar curanderos, además de artesanos, por lo que aprovechaba para hacerme una limpia. Notaba por supuesto, que a niveles muy sutiles mejoraba mi sentir, pasando de estar cansada y desaminada a sentirme renovada. El proceso de curación en que se hacía una oración por mí siempre me parecía reconfortante, esta medicina era muy distinta a la moderna y me hacía sentir muy bien. En aquellos años no sabía que mi ser transdisciplinar a floraba cada vez que me abría a estas formas distintas de conocer el mundo y no solo eso, sino que, al tomar elementos de cada una y llevarlas al diálogo, estaba apropiándome de esta nueva epistemología que propone el enfoque transdisciplinario.

Otro de los investigadores que aportó a mi comprensión de otras formas de ver el mundo fue Arturo Argueta Villamar (Universidad Nacional Autónoma de México) quien publicaba trabajos sobre pueblos indígenas y saberes locales y también ofrecía conferencias en los congresos sobre plantas medicinales.

Mientras realizaba el servicio social de la licenciatura, tuve la fortuna de ser becada para tomar un curso avanzado de Fitoterapia organizado por Xavier Lozoya Legorreta, contemporáneo de Abigail Aguilar. En los años en que yo apenas nacía (1987) se había iniciado un intento por rescatar la medicina tradicional mexicana, a la vez que se iniciaba en otros países (contaba Lozoya). Entonces él y Abigail Aguilar habían sido comisionados para recibir a un personaje importante en la ciudad de México, quien preguntaba -¿*Dónde está la escuela de medicina azteca? ¡Quiero conocerla!*-. La respuesta a tal petición era que el intento de rescatar la medicina tradicional en México había sido boicoteado por los intereses de las empresas farmacéuticas a quienes poco convenía que eso sucediera. Empezaba a evidenciarse que las plantas tendrían una posición de subordinación al igual que la medicina tradicional mexicana dentro de la cual son empleadas.



A pesar del panorama poco prometedor que tenía México para el trabajo con plantas, Lozoya continuó haciendo investigación tal como lo cuenta en el libro “Lo invisible es verde”, en coautoría con Carlos Zolla. Finalmente, tras años de investigación Lozoya logró lanzar al mercado el primer fitomedicamento mexicano QG5, destinado a aliviar la colitis con las propiedades desinflamantes de la Guayaba (*Psidium guajava* L.). El trabajo hecho por Lozoya durante muchos años, representaba la materialización de la comprobada eficacia de las plantas medicinales mexicanas.

Algo en lo que coincidían estos conocedores desde la academia, era que la historia de México en torno a la investigación de sus plantas medicinales se remitía a múltiples intentos de consolidar un cuerpo de investigación en torno a la herbolaria mexicana y había terminado truncado y reducido a los esfuerzos de investigadores dispersos, pues los sucesivos gobiernos habían retirado gradualmente los apoyos a la investigación en el tema. Esto abarca la historia del IMEPLAM (Instituto Mexicano para el Estudio de las Plantas Medicinales). Desde los conceptos de la transdisciplinariedad la integración de los saberes médicos desde la herbolaria y desde la medicina hegemónica que utiliza principios activos aislados pudo haber sido una gran mancuerna para el mejoramiento en la atención de salud (Lozoya & Zolla, 2015). Conocer todo el contexto e historia de parte de los protagonistas, fue en gran parte la causa de mi entusiasmo y mi permanente interés en estos temas.



## *Las plantas en el contexto de la crisis civilizatoria*

*Surgen en la banqueta, después de que el cemento ha cubierto la tierra fértil, surgen ahí, asomándose entre las grietas, surgen verdes y erguidas, persiguiendo el Sol, la vida resiste al ecocidio, la vida nos recuerda que debajo del asfalto nos aguarda la tierra, aún llena de vida.*

### **Naturaleza en resistencia**

*Reflexiones del diario de reaprendizaje*

Las plantas representan un recurso desvalorizado cuya investigación ha sido boicoteada. A su vez, la naturaleza y la mujer tienen un nexo inexorable, las plantas y la feminidad han tenido una conexión a lo largo de los tiempos. Son ellas quienes curaban a los niños, a los adultos, fueron ellas quienes buscaron las hierbas, quienes prepararon el remedio, quienes compartieron unas a otras los remedios de la crianza, la curación de los resfriados, las diarreas y las fiebres. No es coincidencia que en medio de nuestra crisis civilizatoria, la mujer y la naturaleza también compartan la subordinación, el ultraje, la desvalorización, el sometimiento, la ignorancia, la vejación, la explotación, la mercantilización.

La destrucción de la naturaleza ocurre justificada por el estandarte de progreso. Tal como ocurre en el filme “Avatar” dirigida por James Cameron, donde en pos del progreso



se sacrifica la naturaleza. El filme también nos muestra nuestra conexión con el todo, el nexo entre nosotros como parte de una comunidad local. El sentirnos separados del todo es ilusorio, somos de la naturaleza, del viento, de las piedras, del río, del árbol, del otro que sufre, del otro que ríe. Su dicha es mi dicha, su tristeza es la mía... su dolor me duele...

La fragmentación del todo en partes no solo ha permeado a la ciencia. A lo largo de este proceso de indagación, y a raíz de las reflexiones surgidas en el proceso, me di cuenta de que yo misma, dentro de esta tendencia, separé cada aspecto de mi vida creyendo que podía hacer una división, como si pudiera separar cajones. Desfragmentarme fue lo complicado, había hecho divisiones en cada tema de mi vida. Yo estudiante, yo terapeuta, yo hija, yo hermana, yo, yo, yo en muchas formas.

A raíz de nuestra conexión con la naturaleza surge nuestra conexión con las plantas, México es un país con tradición herbolaria, escribe Carlos Viesca en el libro “Medicina prehispánica de México”:

*“Había muchos herbolarios..” comentaba Bernal Díaz del Castillo describiendo lo que vio en la plaza de Tlatelolco, correspondiendo exactamente a lo que Cortés relatara en Octubre de 1520 al emperador Carlos V: “Hay calle de herbolarios, donde hay todas las raíces y yerbas medicinales que en la tierra se hallan...”*

Los relatos contenidos en las cartas que enviaban a España los conquistadores son quizás la mejor descripción con que contamos actualmente, pero aun así es nuevamente la mirada del conquistador y no del conquistado, como ha dicho Boaventura de Souza. Siempre hizo falta la retrospectiva, narrada desde el oprimido. Se dice que muchas hierbas fueron omitidas en el “Códice Badiano”, el primer documento sobre las yerbas medicinales de México, puesto que el choque cultural entre indígenas y españoles, provocó que algunas plantas fueran consideradas “del demonio”. Tal es el caso del Toloache, un anestésico local muy efectivo (de uso externo).

El códice de la Cruz Badiano es uno de los primeros registros de la medicina prehispánica. Lozoya lo cuenta de un modo muy ameno en los “Momentos en la historia de las plantas medicinales de México” (2009). Imaginemos el encuentro entre la cultura



dominada y la dominante, indígena y española en el México Antiguo en la conquista: el encuentro de dos mundos. Aguirre Beltrán (1992) narra de modo muy conciso las características principales de unos y otros. Un pueblo que entiende el mundo desde la dualidad *Ome teotl* y un mundo que lo entiende desde el cristianismo, la idea de pecado y una trinidad sagrada en la que la figura femenina quedó exiliada o condenada a ser la eterna virgen.

El conocimiento herbolario en México surge de la relación estrecha del ser humano con las plantas. La flora medicinal es ampliamente conocida por sus conocedores locales como curanderos, parteras y amas de casa. Se preparan infusiones, (tales como las que preparamos en las convivencias semanales con el grupo de mujeres) y extractos, es decir, se conoce a la planta en su totalidad. La comunicación del ser humano con las plantas implica el uso de percepciones extrasensoriales o estados elevados de conciencia.

Zolla (2008) reporta una serie de plantas empleadas en zonas indígenas para los padecimientos más frecuentes. Hersch (2011) habla de la relación de la planta con su uso y cómo puede brindar un panorama de las enfermedades más frecuentes, es decir los problemas gastrointestinales estarán presentes donde se emplean mayor número de plantas para los problemas digestivos; siendo siempre una relación estrecha entre el remedio y la enfermedad, o la búsqueda de nuevas plantas que curen los nuevos padecimientos.

Existen plantas digestivas, relajantes, para las vías respiratorias, para los problemas femeninos, para los síndromes de filiación cultural, llamados así por ser explicados dentro de un contexto cultural específico. Algunas de ellas son utilizadas en función al órgano humano al que se asemejan y no tan distantes de la realidad, brindan un efecto curativo a estos órganos. Otras, aromáticas, deben su efecto medicinal a su agradable aroma, que tiene efectos a niveles emocionales.

Otro de los antecedentes de la flora en México fueron los jardines prehispánicos, empleados para el deleite de la clase gobernante azteca, éstos pueden ser también, uno de los primeros antecedentes de la ecoterapia, por el bienestar de pasearse entre el perfume y la belleza de las flores. Además en estos jardines se tenía la flora medicinal, cumpliendo una doble función.





La visita al jardín etnobotánico de Cuernavaca resulta obligada para quienes tienen interés en las plantas medicinales de México, además es la sede de las oficinas del Instituto Nacional de Antropología e Historia y del programa Actores Sociales de la Flora Medicinal en México, dirigido por el ya mencionado Paul Hersch Martínez, en este lugar aún se continúa haciendo investigación en comunidades para el enriquecimiento de las especies medicinales del jardín. El conocimiento herbolario en nuestro país permanece gracias a los grupos étnicos, que en permanente conexión con la naturaleza, siguen usando de primera mano estas plantas de uso comprobado a lo largo de años de experiencia.

Además de la vasta historia sobre nuestra relación con las plantas, existe una relación muy cercana entre las plantas y las mujeres. La fuerza fecunda de la tierra está ligada a la feminidad. Existen dos fuerzas contenidas en lo que se concibe como la fuente de la que provenimos (llámese Dios, Alá o Jesucristo en la tradición judeocristiana). Esta dualidad expresada como Shiva-Shakti en la cultura hindú o como Yin-Yang en la cultura oriental. Esto, puede leerse con mayor profundidad en la obra de Aguirre Beltrán “Magia y medicina” (1992) al resaltar la idea que trajeron los europeos con la conquista y en la que, la original dualidad concebida en Mesoamérica como *Ometeotl*, fue desplazada. La imagen más parecida a la parte femenina es la Virgen María, sin embargo ésta ocupa un papel secundario.

A la fuerza masculina corresponde lo fálico, la fuerza, el poder, la razón, el proveer; a la fuerza femenina corresponden el amor, la creatividad, la sutileza.

La priorización de los valores masculinos y la subordinación de los valores femeninos ocasionaron distorsiones en el equilibrio de estas fuerzas, siendo el resultado la priorización de uno y la subordinación del otro.

Los valores femeninos relacionados a la fertilidad, se relacionan a la tierra, a lo sutil y por lo tanto, a las plantas.

El trabajo entre mujeres y plantas pretende retomar nuestras conexiones originales y revalorizar estos atributos sutiles que en el mundo actual predominantemente basado en valores masculinos, se deja de lado.



Como individuos poseemos también ambas fuerzas. Recientemente, estos desequilibrios en las energías femeninas y masculinas individuales ocasionan enfermedades de tipo energético y emocional.



## *El proceso salud-enfermedad en mi vida*

*¡Escucho un grito!, bajo corriendo a la cocina, no veo nada, al abrir la puerta mi madre yace en el suelo. Esta vez las copas se le han ido de más, su mejilla contra el piso, su cuerpo medio de lado, sus pupilas dilatadas y la mirada perdida de quien está pasando un mal momento. Intento levantarla, su cuerpo pesa, escucho sus lamentos... En mi mente puedo ver en un instante la habitación desde todos los ángulos. Puedo verla en el piso, puedo verme también, aunque estoy de pie a su lado. Entro en una ensoñación y no se quien está en el suelo ¿es ella?, ¿soy yo? El corazón se me aprieta. Siento un dolor en el pecho... -Ya sé que no te gusta que tome, ya no voy a tomar- dice en un tono apesadumbrado... Continúo sin saber si es su mejilla o la mía la que está contra el suelo, si es su cuerpo o el mío el que ha perdido calor, si es su corazón o el mío el que se ha apretado... Mi madre, yo... la crisis pasa... sólo puedo pensar... ¿es ella o yo quien está en el suelo?*

*Me morí un poco con ella, en cada momento, desde que nació, no es fácil llegar a adulta y estar un poco muerta, no es fácil querer salvarla y no poder hacer nada, el suicidio se dio poco a poco, un granito a la vez hasta llenar el frasco. Era su mano o la mía la que tomaba la copa, era su cuerpo o el mío el que moría. Yo soy de ella, ella es de mí, ella no puede morir sin que yo muera un poco, yo no puedo quererla sin querer morir en su lugar. Pero ella no quiere dármele, dice que no es asunto mío. Yo no sé si es ella o yo la que se mata, pero sé que muero un poco cada día.*

*Suicidios cotidianos*

*Reflexión personal*



A lo largo de varios años he llevado un proceso de sanación y búsqueda, de un bálsamo para las heridas que traigo. De modo muy personal, siento que formar parte de cada comunidad, en diversos encuentros, ha tenido un impacto en mi vida. Ecodiálogo me deja el aprendizaje de poner mi voz en el círculo de la palabra, de autoconocerme, de hacer propiocepción, de poner en duda mis creencias, de suspender (aunque no siempre es fácil), y de intentar el diálogo.

Somos seres emocionales, mentales, espirituales, físicos y sociales. Además poseemos fuerzas femeninas y masculinas, podemos tener desequilibrios o excesos. ¿Cuándo hay un desequilibrio emocional, espiritual o físico? Lo físico es fácil de sanar, porque podemos verlo, es tangible, pero en lo que respecta a los aspectos emocional o espiritual, son intangibles y solo podemos sentirlos, las sensaciones de vacío o de hipersensibilidad me llevan a saber que tengo que hacer algo al respecto. El trabajo con mi feminidad me lleva a entender poco a poco estos equilibrios sutiles.

No fue fácil, alcancé mi bienestar a través del reiki y la meditación; la terapia psicológica también me ayudó a mejorar las causas emocionales, la convivencia mejoró mi aspecto social. Esta es otra de las aportaciones que hace Ecodiálogo a mi vida, la convivencia con las personas con quienes formé lazos afectivos.

Desde la medicina natural, cada individuo posee una energía vital que depende de la genética y de los hábitos de vida. Esto coincide con el reiki que estudia la anatomía energética del cuerpo humano (Dale, 2012), perspectiva según la cual, las enfermedades comienzan en las capas energéticas exteriores hasta consolidarse en el cuerpo físico. Es evidente cómo la teoría de sistemas se cuele a los enfoques de salud, donde el ser humano es considerado en constante relación e intercambio con el medio que le rodea, no sólo físico sino también energético. Fritjof Capra, en el libro “La trama de la vida” (1996), evidencia también la descripción de los organismos a través de la teoría de sistemas.

Los aspectos sutiles se describen a través de las emociones, algunas se somatizan, así lo dice el libro de “Las cinco heridas que impiden ser uno mismo” (Lise Bourbeau, 2009) en donde cada herida, corresponde a un tipo de cuerpo característico. Las fotografías



áuricas son también evidencia de esto, hay impactos energéticos en los lugares en los que uno sintió la emoción o el suceso, el cuerpo toma la forma de los campos sutiles energéticos más externos.

La anatomía energética y la física se influyen mutuamente, algunos autores dicen que podemos sanarnos a nosotros mismos si aprendemos a controlar los campos más externos de energía. Desde la perspectiva de la Biomedicina Sistémica Integrativa, nos referimos a la enfermedad como una pérdida de equilibrio, pues el cuerpo está en un constante juego para mantenernos en niveles de salud, que llegan a desequilibrarse cuando sometemos nuestro organismo a excesos o carencias.

En el proceso que sugiere la Biomedicina Sistémica, se retoma la idea de un proceso de respuesta activa, y el llamado “paciente”, se convierte en participante dinámico de su propio proceso de recuperación.

*El verdadero sentido de la enfermedad: liberar al organismo de una situación anormal.*

**Merien**

Según los antiguos mexicanos la enfermedad es justamente un desequilibrio entre las fuerzas anímicas y las recibidas del cosmos, así nos lo cuenta Carlos Viesca (1992). Por supuesto existen coincidencias; desde la medicina natural la enfermedad surge cuando salimos de las leyes naturales y provocamos situaciones anormales en el cuerpo y su regulación, y hasta se ha considerado como un maestro que viene a resaltarnos excesos o deficiencias que atender, cuyo origen puede ser emocional, físico, etc.

Las enfermedades agudas son la respuesta del cuerpo a la pérdida de equilibrio, es también un mecanismo de depuración, por ejemplo el catarro representa una vía de eliminación de toxinas del cuerpo para renovar energías y recuperarse.



¿Fue la enfermedad mi propia maestra? Desde mis primeros años de vida viví la enfermedad muy de cerca, vi de cerca el deterioro, sentí la cercanía de la muerte.

En una de las sesiones de terapia a las que asistí, el terapeuta me preguntó: ¿alguna vez deseaste la muerte? -Muchas veces-respondí- No podía contar en mi memoria las veces que me sentí rebasada por el dolor, no el dolor de una herida física sino una herida del alma. Los encuentros con la enfermedad fueron similares a observarla cada día, sentir su aliento. Será que la cercanía con ella me llevo a intentar entenderla de muchas formas, desde lo físico, lo mental, lo emocional, lo social. Recuerdo a Doña Chabelita que se hizo partera después de haber tenido veinte partos ella misma, entonces, quizás uno entiende mejor estos procesos después de sanarse a sí mismo. Aunque puedo asegurar que eso aún no termina, sigo sanándome, sigo lamiendo la herida, le sigo poniendo bálsamos, sigo buscando el elixir, sigo calmando mi sed.

Continúo auto conociéndome, entendiéndome y cerrando puertas, sigo escarbando y encontrando cosas que arreglar. El trabajo no para, siempre hay más que hacer, siempre hay un nuevo paso que dar. La sanación implica procesos profundos de autoconocimiento, no sé si puedo decir que llegamos a ese nivel entre las mujeres que conformamos este proceso, pero sé que sembramos una semilla para la reflexión, el trabajo personal y el inicio de un camino a la sanación.

Un proceso real de curación del cuerpo, referido a un plano físico, se relaciona con cambios en los hábitos de vida. El ser humano es un animal de costumbres, los cambios le resultan difíciles, sin embargo en pos de la salud es conveniente hacerlos. Si la enfermedad viene como una maestra que nos permite reflexionar sobre hábitos dañinos, es necesario poner en duda nuestras habituales costumbres. Pero, ¿qué necesitamos para realizar estos cambios? Iniciamos con la reflexión conjunta en torno a los aspectos físico, en el que las plantas funcionan como un acompañante del proceso que facilita la recuperación ofreciendo un pequeño empuje a la recuperación del organismo hacia el estado de salud perdida. Socializamos nuestro sentir para trabajar la parte emocional, convivimos para atender la parte social y sentirnos acompañados; se atiende la práctica espiritual mediante la práctica



de la meditación, el yoga o el *Qi gong*, así como el mental mediante la práctica de la atención plena.

A lo largo de todo este proceso, los cambios de estilos de vida son cruciales, pues muchas de las enfermedades tienen que ver con la conducta de las personas, esto lo menciona Lifshitz (2013) y lo descubrí a través de la práctica como terapeuta. Si un mal hábito genera una enfermedad, se debe trabajar sobre ese hábito, pueden darse muchas medicinas y paliativos, pero si no se atiende la causa raíz no habrá medicina que resuelva el problema. Existe entonces la necesidad de recomendar al otro de que realice cambios en pos de su beneficio personal.

La restitución de la salud ocurre en el interior del cuerpo y de la mente (Rakel, 2009) prestar atención a los mensajes de nuestro cuerpo permitiría articular nuevamente nuestros planos emocional, físico y espiritual (Northup, 1999).

Hemos dejado de lado el reposo y la recuperación en el contexto del mundo en el que la prisa y la instantaneidad tienen mucha demanda. John Tilden (Merien, 1993), en el contexto de la medicina natural, observó que las criaturas enfermas dejan de comer y buscan el calor, lo que resalta el valor del reposo en la curación y la importancia del factor anímico en la enfermedad. Los periodos de sueño, son, por ejemplo esos lapsos en los que el cuerpo realiza las reparaciones y regeneraciones que necesita (Llaca, 2013).

Desde la perspectiva naturista la salud está regulada por el estado del organismo en general. Entre los mecanismos fisiológicos más importantes está la adecuada eliminación de desechos celulares que son un factor importante de mantenimiento del organismo humano, que depende en gran parte de nuestras células.

En el aspecto emocional, el autor Ignacio Solares, en su libro “*Delirium tremens*” (1992), comparte la voz de los enfermos alcohólicos, que son ejemplo de desequilibrios emocionales, generadores de un profundo vacío, al que cualquiera puede estar expuesto en esta sociedad en crisis.



*Esto es lo que debemos atender amigo mío: Imagínesse una sociedad en la que sus miembros aprendan a controlar sus emociones, llámese amor u odio, que encuentren más placer en un estado alfa que en el futbol, la televisión, el baile desenfrenado o las drogas. Lo exterior solo cambiara cuando cambie nuestro interior*

*Pero dígame ¿quién nos enseña la medida, la humildad, el amor a la vida...?*

*Como todos los asesinos, se veía obligado a regresar una y otra vez al lugar del crimen que cometió contra sí mismo.*

*La cura tuve que encontrarla en mí mismo a través de un laberinto de dolor*

*Ignacio Solares*

Comentamos en una de nuestras reuniones<sup>5</sup> con el grupo de mujeres sobre estos sentires y estos vacíos que podemos traer dentro. Hablamos sobre lo espiritual y lo emocional, Eva nos comenta algunas cosas personales. Siento cómo nos abrimos y nos fortalecemos como mujeres. No puedo decir que un proceso sea perfecto. Al inicio de las sesiones, en las primeras reuniones, hubo algunas actitudes que me dejaron entrever que una de ellas necesitaba la forma dictatorial de recibir un taller. Quizás sintiendo que si no es bajo la imposición, no sirve. Esta forma nueva de trabajo que intentó siempre, ser desde la facilitación no es bien comprendida por todas, dejando entrever cierta molestia. Sin embargo, dado que el grupo demostraba en su mayoría tener una buena actitud, la actitud negativa fue apagada. Cuando estamos acostumbrados a recibir de forma impositiva, las formas nuevas nos resultan extrañas. Sin embargo la técnica de facilitación, al permitir la apertura al intercambio puede mediar estas situaciones, permitiendo que por sí sólo estas actitudes se diluyan en medio de la buena convivencia. La facilitación es una herramienta

---

<sup>5</sup> Las reuniones con el grupo de mujeres en un ambiente de confianza y con un grupo pequeño, en un ambiente de confianza nos permitieron comentar con confianza nuestro sentir en torno a temas personales.





que nos permite disolver las formas impositivas, para proponer un modo de trabajo más horizontal, en el que la escucha y el diálogo nos permitan mejores aprendizajes. Al disolver las relaciones de poder, somos capaces de generar una mejor comunicación. Esta herramienta de facilitación empleada en talleres y en la consulta integrativa, da muy buenos resultados en la comunicación entre un terapeuta y un participante en un proceso de sanación. *Facilitar, animar, es un regalo que damos y nos damos, pues al cuidar, suspender, acompañar y acunar la participación y la creatividad, nos llenamos de ternura, nos llenamos de humanidad, nos sanamos... E. Vargas.*

Para comprender nuestro aspecto espiritual, es necesario comprender primero algunas concepciones de nuestra anatomía energética.

*“... el cuerpo es visto como un cuerpo energético que produce energía para vivir, la cual circula en cada una de sus partes para mantenerlo con vida. El cuerpo es permeable y receptor de fuerzas externas a él, en continua comunicación con su entorno con el cual intercambia y recibe energías..., que también influyen en su salud y bienestar. Pulsos y coyunturas son puntos de contacto con el exterior, aperturas a través de las cuales penetran las fuerzas nocivas, se escapa la energía vital, se desechan humores y efluvios perniciosos, pero también se absorben los influjos benéficos de las sustancias curativas. Asimismo, la esencia vital de la persona, además de concentrarse en el cuerpo físico, también puede desprenderse, ubicarse en un objeto que ha estado en contacto con él y estar contenida en cada una de sus partes: uñas y cabellos, por ejemplo, y en todo tipo de excreciones saliva, lágrimas, sangre, sangre menstrual, orina y heces, (Fagetti, 2011).*

Fagetti (2011) nos permite a través de su labor antropológica, en torno a las energías sutiles, aproximarnos a la comprensión de la enfermedad a nivel sutil, desde la medicina tradicional mexicana.

A través de estas cosmovisiones del ser humano se ha hecho frente a la enfermedad y la muerte conjugando lo que Morín (1999) llama pensamiento empírico/racional/lógico y



pensamiento simbólico/mitológico/mágico que distinguen al ser humano como ser cultural y social.

Durante el servicio social de Licenciatura, en las comunidades de Guerrero, escuché de voz de los mismos médicos, las condiciones de injusticia que el sistema de salud ejerce en las comunidades para favorecer el epistemicidio de los conocimientos tradicionales: La prohibición de acudir a una partera, la estrategia de asignar un amadrinamiento a la embarazada para garantizar que acuda al médico y no a la partera; la contradicción entre la exigencia de un número definido de vasectomías y salpingoclasias a los médicos, y la asignación del asistencialismo con base en el número de hijos que se tienen. La falta de transporte para trasladar personas gravemente enfermas y la escasez de medicamentos.

A pesar de todo lo que se hace para eliminarla, la medicina tradicional permanece. Ésta se encuentra conformada por un conjunto de sistemas de conocimiento que conforman el bagaje intelectual contenido en los saberes tradicionales. Sirve a los pueblos para organizar, analizar, interpretar y modificar el mundo, son una forma de ver la vida producto de la experiencia, aplicados a la vida diaria, individual y colectiva. Se caracteriza también por su visión holística, profunda y llena de significados relacionados a la cosmovisión, que da unidad y coherencia y también permea en las diversas prácticas de sanación.

Carlos Zolla (2008) plantea que la atención a la salud en México se da como la convivencia cotidiana de la medicina académica, científica o moderna, la medicina tradicional, la medicina doméstica y las medicinas alternativas y complementarias. A esto lo llama el “Sistema Real de Salud”. Es decir en la práctica se entremezclan las diferentes formas de tratar al cuerpo humano, entre ellas la medicina tradicional definida por él cómo el sistema de conceptos, creencias, prácticas y recursos materiales practicado por terapeutas especializados en zonas rurales y urbanas de nuestro país.

La medicina prehispánica considera que el cuerpo está constituido por tres fuerzas anímicas: *tonalli*, *teyolía* e *ihíyotl*, señaladas en tres órganos principales: la cabeza, el corazón y el hígado respectivamente, según nos cuenta Ortiz de Montellano (2003). La enfermedad viene como un desequilibrio de dichas fuerzas.



Podemos encontrar algunas coincidencias con otras visiones de salud como la que plantea la medicina natural, que coincide con la existencia de una energía vital que se agota a raíz de hábitos dañinos. En algunas otras culturas esta energía vital se denomina *chi* o *qi*, y ese es el principio bajo el cual funcionan la acupuntura y el *Qi gong*.

Como mencioné, el cuerpo humano es un todo complejo físico, energético, emocional, que rebasa a la ciencia mecanicista propuesta por Descartes. La integración de las múltiples visiones permite tener un enfoque más completo. Quisiera a continuación dar una muestra más, desde la mirada de la iridología, una rama de la reflexología en la que trabajé los últimos cinco años y que encontré por azares de la vida, que a su vez me llevaron a reflexionar y cuestionar las visiones científicas establecidas.



## *¿Cómo funciona el cuerpo desde la iridología?*

*El iris es un tejido complejo que está interconectado con órganos internos y tejidos del cuerpo por medio del cerebro y del sistema nervioso y tiene contacto con el mundo exterior*

*Bernard Jensen*

¿A que nos referimos cuando hablamos de complejidad? La raíz etimológica de complejidad viene de la palabra *plexus* que significa interconectado. Cuando nos referimos a que un sistema es complejo, significa que sus partes son interdependientes unas de otras a modo de red. El microsistema que representa el iris del ojo refleja esta complejidad del cuerpo humano al representar a las partes interdependientes.

Mientras tomaba mi primer curso de iridología, varios años atrás, teníamos ya la teoría y debíamos ahora practicar, el paso siguiente era diagnosticarnos a nosotros mismos. Todos los miembros del grupo debían tomarse una foto con la cámara iridológica<sup>6</sup> y luego entre todos analizaríamos cada fotografía. Analizamos varios ojos y entonces llegó mi turno. Mi diagnóstico: estrés crónico, intoxicación intestinal, toxinas en piel, debilidad en pulmones y otras deficiencias más. La primera pregunta fue: ¿Qué me tiene tan estresada? ¿Cómo es el ambiente en tu casa? Respondía con alguna respuesta evasiva que no me expusiera u orillara a hablar de mi hogar y los problemas en él. Cuando estuvimos frente a frente mi instructor me preguntó: ¿Qué sucede? ¿Qué problemas tienes? Inevitablemente

---

<sup>6</sup> Cámara iridológica de 5 megapíxeles, *Analysis Iridology sistem*.



tuve que platicarle sobre el ambiente tenso y desagradable en el que vivía y en el que crecí. La pregunta para mí era ¿Cómo podía mi diagnóstico reflejar incluso mi tensión a raíz de vivir en un hogar lleno de conflictos? ¿Cómo podía esto mismo generarme una serie de enfermedades más, desencadenadas por los efectos del estrés crónico al que estuve sometida desde niña? Aquí inició mi comprensión del impacto que tiene el aspecto emocional y espiritual sobre el cuerpo físico. Gracias a los múltiples análisis iridológicos que realicé en personas a lo largo de cinco años, me di cuenta de cómo el ambiente también está plasmado en el iris, además de nuestra respuesta a él.

Durante los años posteriores en que me dediqué al ejercicio de la medicina alternativa fue inevitable observar el enfoque sistémico del ser humano, la interacción de los elementos físico, espiritual, emocional, mental, social y ambiental, evidenciado en una fotografía del iris que funciona a manera de huella digital, única e irrepetible.

### **La complejidad en el iris de un ojo: las partes en el todo, el todo en las partes**

Revisando a un familiar vi el cambio tan evidente que había sucedido. Desde hace años que sufría de estreñimiento, desde ese entonces comenzó a purgarse constantemente, ¡Realizó un cambio de hábitos! Tiempo después, puedo ver una zona intestinal muy limpia y libre de toxinas.

En otra ocasión vino a consultarme una persona con problemas de próstata, quien además venía con problemas de hígado, riñón y circulación, por lo que le expliqué que inicialmente debía depurarse, demandaba por otro lado la recomendación de algo que lo ayudara a rendir sexualmente, le expliqué sobre la necesaria depuración inicial, para poder atender después su rendimiento sexual. ¿Qué descubro en estos momentos de interacción con las personas que buscan mejorar su salud? En este caso en específico, el dialogar acerca de que el organismo es un todo interconectado y que sin mejorar el estado general de salud no podremos llegar al deseado rendimiento sexual. Reflexionando en torno a esto pienso en



el concepto de sistema; no podemos atender un problema en específico sin valorar el sistema en conjunto, que los problemas de circulación desembocan en problemas de erección. El trato al participante siempre procura fomentar la confianza, y el involucramiento del participante en su propio proceso de recuperación. Es cierto, que las formas bajo las que funciona el sistema médico de bata blanca, fomenta que el paciente no se sienta en confianza y oculte información importante para el avance en el proceso. La comunicación entre el terapeuta acompañante y el participante es crucial.

Desde la iridología, algunas de las afecciones más frecuentes son el estreñimiento y la toxemia; es decir, la sangre que no está siendo liberada de toxinas afecta gravemente la salud. El sistema digestivo es central y lo conveniente es iniciar por su limpieza.

Tiempo después recibí a una persona con un problema de estrés agudo, en el que noté que el esto estaba causando una serie de problemas más: dolores de espalda, insomnio, dolor de articulaciones, nuevamente el cuerpo como un todo interrelacionado. Nuevamente, indagar en torno a las condiciones de vida, y los aspectos emocional, mental y espiritual son de ayuda para generar mejores consejos y sugerencias para el participante en su propio proceso de salud.

Los diagnósticos a través del iris me permiten entender al ser humano como un ser integral. En este se conjugan todos los sistemas de órganos ante una sola pieza que refleja el estado de fortaleza o debilidad que presenta un ser humano. La diversidad de diagnósticos es inmensa, ningún cuerpo se parece a otro, como dije, ningún iris es igual a otro. Así, ningún tratamiento puede ser igual a otro. Cada uno tiene una historia distinta, reacciona de distinta manera a los estímulos, aun siendo de la misma familia no hay dos iris iguales. Esto coincide con lo que reporta la medicina integrativa sobre la particularidad de cada individuo, al no haber dos individuos iguales, la medicina no puede generalizarse y no puede emitirse una receta universal.

La iridología, poco aceptada entre la ciencia actual, tuvo sus inicios a principios del año 1800. En joven Ignatz Von Peczely originario de Hungría, descubrió fortuitamente el registro natural del ojo al cazar un mochuelo (un ave rapaz nocturna) en su jardín cuando él



tenía once años. En medio del forcejeo al tratar de capturar al animal, por accidente una de sus patas se quebró. Ignatz observó cómo se dibujó una línea negra en uno de los ojos. Von Pezely vendió la pata del animal y la curó hasta que sanó, el ave permaneció algunos meses en su jardín, así que pudo observar como aquella línea negra que se había dibujado se había cubierto de líneas blancas que terminaron por ser solo una mancha.

Años más tarde Von Pezely se convirtió en médico. Mientras trabajaba en el pabellón de cirugía del hospital del colegio, se dedicaba a observar el iris en los ojos de las personas que sufrían accidentes. Von Pezely encontró la relación entre las alteraciones de tejidos del iris y el resto del organismo, con lo que llegó a la conclusión de que en el iris se reflejaban los cambios de los diversos órganos del cuerpo. En el cuerpo humano existen macrosistemas, bajo el que trabaja la acupuntura y microsistemas como el que presentan la oreja, la nariz, la mano, el pie, el cráneo y los pulsos. El microsistema trabaja con las proyecciones diagnósticas y terapéuticas en relación con los órganos y las enfermedades (Carballo, 2006).

Finalmente, en Estados Unidos Bernard Jensen elaboró una de las gráficas más completas y exactas del iris y es la que se utiliza actualmente. A través del iris se revela la constitución corporal, las debilidades innatas, el nivel de salud que se posee, los cambios en el organismo y la presencia de inflamaciones como consecuencia de la vida que se lleva. Lo que se manifiesta en los ojos y sus alrededores se utiliza desde hace mucho tiempo como indicios del estado de salud de las personas, pero hoy se sabe que la información que se revela en ellos es muy amplia, a modo de una pantalla que revela las funciones y condiciones del organismo de manera que en verdad merece la atención seria de toda persona libre de prejuicios. Dispuesta a dialogar con una nueva propuesta de concebir el diagnóstico de enfermedades.

Las leyes de causa y efecto son la base de los signos reflejos en los que se basa la iridología. Un ojo sano no muestra grietas ni hoyos, las cuales son marcas de debilidad, o alteraciones funcionales que indican esto. Los doctores que emplean los métodos naturales de curación saben que la salud se ve afectada por la dieta habitual y que el cuerpo debe



vivir de lo que recoge de su medio ambiente. Esta lógica se observa en el diagnóstico del iris, pues a partir del estómago e intestinos, se nutren el resto de los órganos. De aquí la importancia de liberar al organismo de las toxinas.

¿Cómo es que podemos ver el reflejo del estado interior del organismo, a modo de microsistema, en el iris? Las fibras nerviosas reciben impulsos por vía de conexiones con el nervio óptico, los tálamos ópticos y el paquete de nervios que recorre la médula espinal, que embriológicamente están formados por tejido mesodérmico y neuroectodérmico, sistemas nerviosos simpático y parasimpático, se encuentran presentes en el iris. Las fibras nerviosas del iris responden a modificaciones en los tejidos orgánicos, lo que manifiestan mediante una fisiología refleja que corresponde a cambios y localizaciones tisulares específicas (Jensen, 2011).

Pero ¿Cómo se entiende al cuerpo humano desde la iridología? Como dije anteriormente, el cuerpo establece el contacto con el exterior desde el sistema digestivo. Algunas aportaciones de la medicina natural refuerzan esta idea, pues ya se ha mencionado la importancia de la práctica del ayuno y se recomienda como un aspecto importante en el mantenimiento de la salud corporal. Por otro lado las culturas indoamericanas lo empleaban para lograr estados de conciencia muy lúcidos. Basados en estos principios, se dice que una vida sobria, en moderación y frugalidad garantizan un ser humano sano hasta la vejez. Las polémicas en torno a la alimentación son diversas y no pretendo priorizar ninguna postura, sin embargo quisiera resaltar la importancia de la alimentación... *Que tu medicina sea tu alimento (Hipócrates)*.

El tratamiento que se da para cada diagnóstico iridológico es herbolario debido a que, mediante la fotografía del iris se puede notar el daño gradual que generan las sustancias puras (Jensen, 2011). Contrastándolos con los efectos curativos de las plantas. No pretendo, por supuesto, desvalorizar esta medicina dado que, de no ser por ella, las graves infecciones respiratorias que sufrí cuando niña, me habrían llevado a la tumba. Sin embargo, es conveniente generar un diálogo entre ambos saberes para formar una opinión propia. La naturaleza es una fuente para la recuperación de la salud, con una diversidad tan





amplia como la cornucopia de la antigua mitología griega. A lo largo de algunos años de experiencia, el tratamiento herbolario demuestra ser una excelente opción a nivel físico y sutil.



## *La naturaleza como sanadora*

*Vis medicatrix naturae...* el poder curativo de la naturaleza...

*¿Por qué la naturaleza puede sanarnos?*

*La medicina se funda en la naturaleza. La naturaleza es la medicina y solamente en ella deben buscarla los hombres. La naturaleza es la maestra del médico, ya que ella es más antigua que él y ella existe dentro y fuera del hombre.*

Paracelso

La medicina de farmacia trabaja con sustancias puras que tienen efectos secundarios en el organismo. Jensen (2011) menciona los efectos tóxicos registrados en el iris a través de marcas características registradas a partir del consumo de medicamentos, confirmado también a lo largo de más de cinco años de dar seguimientos de salud con tratamientos herbolarios.

Pero la naturaleza no sólo es sanadora por la variedad medicinal en sus plantas, sino también en sus formas sutiles para sanarnos. Contemplar una bella flor, un paisaje, estar a la orilla de un río, ver un atardecer, mirar las estrellas, escuchar el sonido de las olas, el canto de las aves en medio del bosque. A diferencia del ruido del tráfico y el caos de las



ciudades, la geometría y los patrones de la naturaleza tienen efectos benéficos en nuestro ser.

Reconectarnos con la trama de la vida apela al sanador innato que todos tenemos y que puede ser despertado en el contacto con la naturaleza misma. Durante las reuniones con las mujeres que compartieron conmigo el taller de herbolaria, comentaban sobre el gusto que les daba ir a Ecodiálogo a tomar la sesión (nuestras últimas reuniones fueron en el centro) no importando la distancia que tenían que recorrer y compensándolo con la belleza del lugar lleno de plantas y armonía natural en el que se sentían a gusto para trabajar.

Los factores naturales impulsan la capacidad de auto regeneración del organismo: el agua y aire puros, el sol, la limpieza interna y externa, el sueño y buen descanso, el mantenimiento de la temperatura, una alimentación sana y moderada, el equilibrio emocional y mental, el descanso y la relajación, una casa y un medio ambiente agradables, las actividades y trabajos útiles y recreativos, la expresión de los instintos naturales y sanos sin sentir represión, la amistad y el amor, contemplan aspectos múltiples del ser humano como un ser complejo y garantizan el mantenimiento de la salud. Esta es la fuerza medicatriz de la naturaleza mencionado por Berger y McLeod (2006) en la ecoterapia.

El magnetismo de la tierra se transmite al cuerpo cuando descansa o duerme sobre un lecho de hierbas y tierra o cuando pasea descalzo por el bosque, o cuando se permite un baño de sol por su acción curativa. El agua elimina toxinas, la hidroterapia fue una de las primeras terapias adoptadas por la higiene natural, a las que se sumaron después las plantas medicinales, la dieta, el ejercicio y la medicina religiosa, además del uso del barro para la cicatrización de heridas.

Nuestra energía vital se agota con el esfuerzo excesivo, los errores dietéticos, el té, el café y el alcohol, los excesos sexuales, insuficiente descanso y sueño, tensiones emocionales y estrés. ¿No son acaso estos factores los que prevalecen en nuestra sociedad actual? ¿Cómo entonces podemos esperar condiciones que fortalezcan nuestra salud si el medio en que vivimos más bien lo debilitan?



La época actual de consumo, derroche, estrés e individualismo da lugar a enfermedades. La falta de equilibrio físico, mental, emocional, psíquico permean nuestra salud. Además de la influencia del ambiente familiar y social. Mientras la sociedad esté enferma, el individuo, como una esponja, manifestara dicho desequilibrio. En una percepción más amplia el individuo no sólo es un ser físico, mental, espiritual y emocional, sino también social y ambiental.

Berman nos cuenta en “El reencantamiento del mundo” (1987) sobre la antigua visión del mundo: lleno de significados filosóficos y de conexión con el cosmos. Nuestro destierro ocurrió durante el siglo XVI cuando la mente fue exonerada de ese mundo fenoménico para adentrarse en la filosofía mecánica. En adelante, la equiparación del ser humano con una máquina se infiltró en la medicina y desde entonces la ciencia médica se enfocó en encontrar y reparar fallas, extraer partes, sustituir o reparar en las intervenciones del quirófano ¡El bisturí y la plancha metálica pueden solucionarlo todo! ¡Ya no estamos en tiempos del oscurantismo!

En una sociedad que nos ha individualizado, dividido y distanciado, las caricias se evitan. Sometidos a niveles elevados de estrés en las ciudades, el más mínimo roce puede alarmarnos. Hemos perdido la costumbre de acicalarnos, una acción sumamente normal entre animales que viven en grupos, o las aves que viven en parejas y se reconfortan unas a otras.

¿Cómo conseguiremos esos efectos sanadores de la naturaleza si cada vez cortamos más y más árboles, los jardines se cubren de asfalto, los árboles se derriban para dar paso a grandes edificios, los ríos se contaminan con drenajes, el aire se llena de emisiones de dióxido de carbono?, ¡A dónde vamos a parar!

Recordemos la llamada de “Lucy”<sup>7</sup> (2014) a su madre, mientras vivía el proceso de despertar espiritual a consecuencia de una droga en experimentación: el recuerdo del suave pelo de un gato, el sabor de la leche materna en su boca, la evocación de las más profundas experiencias, nos da un indicio de aquello que también nos sana: el contacto con los otros.

---

<sup>7</sup> Película dirigida por Luc Besson en el año 2014, cuya trama narra el despertar de los sentidos físicos y psíquicos a consecuencia de una sustancia.



A propósito del tema de la crianza, de la que hablamos al inicio, podemos resaltar el amor y cuidado de una madre a su bebé, el arrullo, el calor que se transmite de un cuerpo al otro, la sensación de protección y el amor que nace entre uno y otro.

### **El trabajo con la tierra**

El acercamiento al trabajo con la tierra es uno de los aspectos centrales que aborda la Maestría en Estudios Transdisciplinarios para la Sostenibilidad, a través de la labor en el huerto.

Desde pequeña mi padre me acercó al trabajo con la tierra, a veces ayudándole a sembrar maíz y otras veces trabajando en un pequeño huerto familiar. Recuerdo el primer día de clases, durante nuestra primera sesión de ecohorticultura donde se nos pidió responder a la pregunta: ¿Qué experiencia previa tengo con la tierra? Contestarla me evocó recuerdos de cuando era niña y mi padre estaba dedicado a sembrar: chayotes, fresas, maíz y calabaza. Antes de eso tengo un recuerdo muy vago, de ayudarlo a sembrar maíz cuando pequeña, *-de a cuatro-* me decía, mientras yo ponía las semillas en el surco que él iba abriendo en la tierra con el azadón.

En las ciudades es difícil mantener el contacto con las plantas y muchas ni siquiera las conocemos, por ejemplo: la Jamaica. Yo no vi la planta hasta que encontré en el campo un sembradío con unas flores blancas, redonditas, con el cáliz rojo,- *¿Qué es eso?*- pregunté, *-jamaica-*, respondieron. *¡Ah que bruta!* –Pensé-, *-¡Como que no conozco ni la jamaica!*

Trabajar en un espacio con plantas curativas incrementó mi energía y mi interés por ellas, si bien no es fácil tenerlas en exclusivo en un solo lugar, es terapéutico cuidarlas y observarlas. Conozco algunas de ellas, y a través de esto me doy cuenta de que no se limitan al área de huerto medicinal, sino que están en todo Ecodiálogo, en áreas diversas. Tompkins y Bird (1994) mencionan la comunicación con las plantas como algo



comprobado a través de experimentos, por lo que me hice más consciente de la comunicación con ellas a través de esta lectura.

En las tardes y noches de pláticas con Alfonsa, una gran maestra perteneciente a los *Me'phaa* de Guerrero, aprendí, gracias a que ella me enseñó, que las plantas tienen un espíritu. Tiempo antes de que yo llegara a Pascala del Oro a hacer el servicio social, la comunidad había recibido un proyecto con un equipo de japoneses, quienes enseñaron a la comunidad sobre el espíritu de las plantas. Cuando hablamos de la Ruda (*Ruta graveolens*) me dijo que esta planta tiene un espíritu agorero, que cuando una mala energía entra a tu casa, ella da el aviso despidiendo el olor de sus hojas.

Cuenta Alfonsa que un día una señora entró a su casa, alguien que no le tenía buena fe. La planta soltó el olor impregnando enseguida la casa con su fragancia, ella tuvo que curar la planta poniéndole mucha agua y moños con listones rojos en sus ramas, para que no se secase, así dijo que hay que curarla, porque al dar aviso la planta se esfuerza y se deshidrata. Entonces hay que darle cuidados para que no se seque.

Reconozco las plantas medicinales en Ecodiálogo a raíz de lo que me enseñó Alfonsa, así como Epifanía, Felicitas, Remedios, Juan y Felipe, conocedores de la flora medicinal local en la Costa Chica de Guerrero (Hersch & González, 2013).

La hoja del **acuyo** (*Piper sanctum*) es utilizada como una planta que da sabor a las comidas. En Guerrero hacen un caldo con esta hoja que le da un sabor inigualable. En su uso medicinal, es utilizado para la tos, a la hora de elaborar jarabes.

El **albahaca** (*Ocimum basilicum*) es usada ampliamente en la medicina tradicional mexicana, si bien es una planta europea, fue bien aceptada en el contexto de las limpiezas y curaciones. Su hoja es de un olor muy agradable y se dice es capaz de retirar los malos aires del cuerpo, por eso su arraigo en la medicina tradicional por los curanderos. En su uso medicinal se conoce su efecto relajante y digestivo y llega a ser usado en la cocina.



La **canela** (*Cinamomum zeylanicum*) es una especia muy conocida, el empleo de su corteza en diferentes preparaciones la han hecho muy popular, se usa contra la fiebre y la tos en la preparación de jarabes.

El **cebollín** (*Allium sp.*) es ampliamente empleado en la cocina por su sabor tan fuerte, está indicado para los problemas de tos, por su efecto expectorante.

El **ayoyote, hueso o codo de fraile** (*Thevetia peruviana*) es una planta medicinal, de la familia de las apocináceas, el látex es empleado para calmar el dolor de muelas. Esta planta es de elevada toxicidad. Sus semillas, indicadas para la obesidad han ocasionado la muerte de personas que en su intento de bajar de peso sufrieron sus efectos y a la atrofia de sus órganos. Se usó por mujeres, y si bien si lo lograban, tiempo después venía la muerte... dado que provoca un shock irreversible en los órganos internos, “las señoras morían felices” decía el Dr. Marte Lorenzana, médico de la Facultad de Medicina, durante el Congreso de Plantas Medicinales en el año 2010. Incluso seguía comercializándose en un producto llamado “Slim”. Por supuesto aun cobró la vida de unas cuantas personas más... recordemos que no todas las plantas son inocuas.

El **Floripondio** (*Brugmansia sp.*) es una planta de uso externo; se coloca bajo la almohada por su perfume agradable que induce al buen sueño. No se le conocen usos internos dado sus efectos negativos sobre el sistema nervioso humano.

La **Hierbabuena** (*Mentha sp.*) es una planta digestiva, ampliamente aceptada en el hogar y de sabor agradable. Puede considerarse una planta muy noble porque no causa intoxicaciones y se cultiva fácilmente.

La **Higuerilla** (*Ricinus communis*) es una planta que crece comúnmente como vegetación secundaria, se le denominó *communis* por esta característica de crecer en prácticamente cualquier lugar. Sus hojas se emplean para desinflamar.

El **Hinojo** (*Foeniculum vulgare*) es una planta digestiva, excelente para tomarla en infusión después de una comida copiosa. Su sabor es muy parecido al del anís de campo.



El **Jengibre** (*Zingiber officinale*) es un excelente digestivo, ampliamente aceptado en México a pesar de no ser originario de nuestro país, se ha dicho que tiene propiedades afrodisiacas, antitusivas, antifebri y demás, pero lo cierto es que su propiedad por excelencia la de mejorar la digestión y es un excelente antiemético reportado. El jengibre me recuerda a Pascala del Oro, a doña Felicitas, ama de casa viuda que tenía una parcela de café y mucho jengibre, gracias a ella lo conocí en aquellos años... acompañados del té de jengibre, doña Alfonso nos contó la historia de Genaro Vázquez que cuando ella era niña, se escondía en las montañas perseguido por el ejército, el cura de la comunidad y la gente del pueblo le ayudaban a escapar por los caminos que solo ellos conocían. Alfonso sabía que él luchaba por condiciones más justas para las personas, por toda la sierra el nombre de Genaro Vázquez era conocido. *-Lo mataron los del ejército-* nos decía con tristeza...

Alfonsa, nos contaba con emoción como había vencido al diablo en sus sueños, después de eso se había hecho partera... mujer seria y firme, recia, de gran voluntad y excelente partera, con una presencia dura, pero noble... de buen corazón. A quien yo le tomé un cariño sincero y hubiera querido aprender mucho más de ella, de su fuerza, de las más de cien plantas que me compartió en los meses en que visitábamos Pascala del Oro... el recuerdo de aquel burro que curó con la corteza de nanche... *-Yo ya daba por muerto a ese burro...* - por querer saltar una cerca, se rajó la panza con las púas, cuando se dieron cuenta la herida ya olía a muerto, ... como la sala de necropsias en la que hice el servicio social del bachillerato.. Ya las moscas lo rondaban la herida *-Este burro no se salva* -pensé- Cuando regresamos a la comunidad pregunté por el burro. *-Ahí anda-* respondió doña Alfonso... No pude evitar la sorpresa, el burro había se había curado gracias a los lavados con plantas... ¡No podía creer que estuviera vivo!

La **Lavanda** (*Lavandula sp.*) es una especie ampliamente aceptada por su olor agradable y su efecto relajante, además de la belleza de sus flores.

El uso del **Llantén** (*Plantago major*) lo aprendí también a manos de Alfonso, quien dice que esta planta es para remediar la enfermedad del cáncer. Crece en casi cualquier lado, aquí en Ecodiálogo crece comúnmente a ras del suelo.





Los estambres del **Maíz** (*Zea mays* L.) tienen un efecto diurético y depurador en el caso de problemas de riñón y se le incluye comúnmente en productos naturistas.

Las hojas del **Matlalí** (*Zebrina pendula*) son empleadas para casos de diarrea, este uso fue reportado por una comunidad de Guerrero, y probado personalmente por Paul Hersch-Martínez en una salida de campo.

El **Mozote** (*Bidens pilosa* L.) es una planta ampliamente extendida, cuyo uso nutricional es ampliamente conocido en estados como Guerrero y Veracruz. Por otro lado es alimento de abejas y crece fácilmente como vegetación secundaria<sup>8</sup>.

**Siete negritos** (*Lantana cámara*) esta planta es utilizada para curar niños, se usa en forma de baños.

---

<sup>8</sup> La vegetación secundaria es aquella que crece cuando se ha eliminado la vegetación original.



## *Sanación en círculo, las mujeres y las plantas*

*HIPATIA.*

*-Va con cualquiera- decían, queriendo ensuciar su libertad.*

*-No parece mujer- decían, queriendo elogiar su inteligencia.*

*Pero numerosos profesores, magistrados, filósofos y políticos acudían desde lejos a la*

*Escuela de Alejandría, para escuchar su palabra.*

*Hipatia estudiaba los enigmas que habían desafiado a Euclides y a Arquímedes, hablaba*

*contra la fe ciega, indigna del amor divino y del amor humano.*

*Ella enseñaba a dudar y a preguntar. Y aconsejaba:*

*-Defiende tu derecho a pensar. Pensar equivocándote es mejor que no pensar.*

*¿Qué hacia esa mujer hereje dictando cátedra en una ciudad de machos cristianos?*

*La llamaban bruja y hechicera, la amenazaban de muerte.*

*Y un medio día de marzo del año 415, el gentío se le echó encima. Y fue arrancada de su carruaje y desnudada y arrastrada por las calles y golpeada y acuchillada. Y en la plaza*

*pública la hoguera se llevó lo que quedaba de ella.*

*-se investigará- dijo el prefecto de Alejandría.*

*“Mujeres”*

*Eduardo Galeano*



Las plantas al igual que las mujeres, han sido objeto de la intromisión del poder y la prevalencia del patriarcado. Nos encontramos con que las cifras de feminicidios aumentan casi a la par de la destrucción acelerada de la naturaleza. Gustavo Esteva<sup>9</sup> menciona este incremento que no es casualidad sino que va de la mano. Nuestra sociedad funciona basada en valores patriarcales como competencia, fuerza, dominio, agresividad y no con los valores femeninos que son más sutiles y que se basan en la cooperación.

La mujer y la tierra son femeninas y son fértiles, tenemos nexos que no siempre conocemos. Somos objeto de dominación por parte del sexo masculino y estamos siendo subordinadas en la mayor parte de las sociedades. La tierra nos alimenta, nos nutre, nos cobija, nos sana; las mujeres nos traen al mundo, nos crían, nos forman y nos apoyan. A través de la historia, la tierra y la mujer han sido despojadas de su importancia.

La tierra ha sido cubierta de asfalto, las mujeres hemos sido reducidas al papel de respaldo de silla, sometidas a las labores del hogar sin reconocimiento alguno. Se nos ha dicho que venimos de la costilla del hombre para justificar nuestra subordinación que ante ellos tenemos. ¡Nada más equivocado! Venimos de la misma materia, para estar uno a lado del otro y no uno por encima del otro en posiciones de superioridad e inferioridad.

Nosotros mismos somos seres duales, tenemos una parte masculina y una femenina, la deidad, desde la cosmovisión antigua mexicana es dual, no hay supremacía de lo masculino sobre lo femenino, si no, que se acompañan, tal como el símbolo del *yin* y el *yang* ¿cómo representaríamos entonces el yin-yang si una mitad se creyera superior a la otra? La desigualdad se plasmaría en la imagen tal como se ha metido en nuestra sociedad.

La naturaleza ha sido sometida en aras del progreso sin límites, los bosques han sido derribados, las selvas han sido taladas, los ríos ensuciados, la vida ha sido desplazada por la tecnología. Así las mujeres y la naturaleza se acompañan en estos procesos de disminución.

---

<sup>9</sup> Activista mexicano, “intelectual desprofesionalizado” y fundador de la Universidad de la Tierra en Oaxaca.



Pretendimos a través de nuestra conexión con las plantas medicinales, retomar nuestros lazos con la tierra y conocernos a través de meditaciones, charlas y reflexiones como un primer paso hacia el sanarnos.

Las plantas forman parte de la naturaleza y nos enfocamos en ellas como otro de los elementos sanadores del medio, el contacto directo con ellas forma vínculos de cuidado, dado que las plantas responden a nuestros pensamientos y muy probablemente esto promueva que se generen mejores principios medicinales. Incluso, algunas terapias, como las flores de Bach se basan en el efecto positivo de las vibraciones de las flores sobre el cuerpo humano (Tompkins y Bird, 1994). Desde el acercamiento a las plantas podemos revalorizar nuestra visión de la vida. El tener nuestro huerto en casa, brindarle un cuidado constante, realizar intercambios, acercarnos a otras para pedir consejo, o intercambiar recetas. El volver a *ser* para nosotros.

En el taller vivencial-experiencial “Herbolaria para tu salud” (Instituto Municipal de las Mujeres en Xalapa) comenzamos cada sesión con un círculo de la palabra. Esta tradición de las culturas norteamericanas nos permite poner nuestra voz, y escucharnos, estar al mismo nivel, compartir y fomentar el intercambio de opiniones. La escucha es un elemento importante: Carlos Lenkersdorf (2011) dice que el escuchar implica cercanía, implica arrimarnos, vernos a los ojos, darnos en su obra “Aprender a escuchar”. En un mundo como el actual nos escuchamos cada vez menos, nos distanciamos o nos escuchamos a medias. Una buena escucha alude a la imagen del sabio elefante con grandes orejas. *La palabra es la representación sonora de nuestro ser interior*, dice un viejo sabio en el filme “La tierra sin mal” (2013). *Un día la tierra se va a volcar, llegará el tiempo calamitoso y con ello la gran oscuridad. Solo mi palabra y mi canto... sirven para detener el fin del mundo, pero ahora. ¿Quién conoce mis cantos? ¿En qué depositaremos nuestra fe?*

Uno de nuestros propósitos fue llevar a la práctica las herramientas de la facilitación, para generar un compartir desde lo que sentimos y pensamos y dejar de lado las formas de trabajo impositivas que se acostumbran en la labor académica. ¿Cómo puedo



ceder al poder y crear relaciones más horizontales? David Peat a través de su libro “Acción suave” (2010) propone una mirada desde la no intervención, desde la escucha, desde el intercambio, desde el conocer al otro e implicarse.

Realizamos una breve meditación para poder estar en atención plena, estas técnicas, nos ayudan a estar más presentes en el aquí y ahora, y atienden nuestro ser espiritual a través del cultivo de la paz mental. Leemos a lo largo de las sesiones lo que Bohm (2001) tiene para decirnos sobre el diálogo (*Anexo fotográfico*) Me siento gratamente satisfecha al ver la respuesta de mis acompañantes a la propuesta de Bohm, generando un círculo de intercambio de opiniones y sentires.

Nos conformamos como un grupo de apoyo, de aprendizaje y de comunicación. Ante la crisis civilizatoria, la asociación es un elemento clave para resistir y construir sustentabilidad, tal como nos dice Mario Fuente en su artículo “La comunalidad como base para la construcción de resiliencia social ante la crisis civilizatoria” (2012). Esto puede ser un inicio para encaminarnos hacia el vivir en armonía entre las personas y con la naturaleza.

Uno de los propósitos es brindar herramientas para la atención básica de nuestra salud en casa, por lo que pasamos desde los padecimientos gastrointestinales, hasta los resfriados y la atención de heridas. Describo a continuación, algunos elementos de estas sesiones en las que convivimos gratamente a lo largo de diez sesiones en las que elaboramos preparados con plantas y probamos diferentes tisanas, además de información sobre salud, emociones, espiritualidad, ambiente que facilitó la convivencia y amenidad en nuestros encuentros semanales.

Uno de los padecimientos más comunes para atender en casa son las diarreas. ¿Qué plantas podemos usar en casa para atender diarreas? Cuando se presentan diarreas, es



conveniente iniciar por prevenir la deshidratación con suero casero<sup>10</sup>. El agua con que se elabora el suero, puede sustituirse con té de guayaba o hierbabuena.

Una de las consecuencias de las diarreas es la deshidratación, por lo que el suero ayuda a rehidratar. Mis compañeras me comparten que las flores de cempasúchil sirven también para la diarrea, el secreto de esto está en que una sola planta por su composición molecular puede tener varios usos a la vez, como lo respaldan Vanaclocha y Cañigüeral en el “Vademécum de Fitoterapia” del año 2003.

Amenizamos nuestras reuniones con lo que denominamos *Charlas de té*<sup>11</sup>. Empleamos las hojas de guayaba para degustar y para elaborar el suero, agregamos azúcar, sal y bicarbonato para probarlo y familiarizarnos con los sabores y olores.

¿A que sabe una planta? ¿Cuáles son amargas? ¿Cuáles son dulces? al degustar una infusión podemos encontrarnos con cada sabor, además de crear un ambiente de confianza y empatía en nuestras sesiones. El olor a hierbas impregna el salón y nos invita a la relajación.

Ser un grupo pequeño nos permite mayor cercanía, confianza y amabilidad, hasta ahora cada una se siente en la voluntad de compartir. Generamos interacción, comenzamos a hablar de plantas, pregunto algunas cosas y generamos un intercambio de experiencias. Finalizamos con un círculo de la palabra, y mis compañeras dicen irse satisfechas, puedo percibir en esencia la buena voluntad y me siento a gusto.

Una de las mejores formas de aprovechar al máximo las propiedades de las plantas es moliéndolas, de esta forma la superficie de contacto aumenta y obtenemos la mayor

---

<sup>10</sup> Se elabora haciendo la mezcla de un litro de agua, endulzado con cuatro cucharadas soperas de azúcar o miel, al que se agregan una pizca de sal y una pizca de bicarbonato.

<sup>11</sup> El Jardín Botánico del Instituto de Biología de la UNAM propuso el programa *Saboreando-T, Historias, vivencias*. Una experiencia interdisciplinaria, intergeneracional y sustentable de la que tomé la idea de incluir esta degustación en las sesiones de taller.



eficacia. Otra forma es elaborar un cataplasma para aplicar la planta directamente machacada en la piel.

Saboreamos un té relajante de lavanda que acompaña con su aroma nuestra charla. ¿Tienen plantas en casa? Pregunto a mis acompañantes, Araceli, Claudia, Estela, Eva. Tener plantas en casa nos acerca a su cuidado y a su conocimiento, observar su floración, su riego, si es de sombra o sol y a generar, como mencioné, una interacción con ellas.

Hacemos una meditación de conexión con las plantas y descubrimos que la planta es como un espejo con cada una de sus cuidadoras, si estamos tensas la planta nos sugiere calma, si las hemos descuidado nos piden atención, ¿será que es nuestra propia voz, enviándonos un mensaje? aprendimos a moler y secar las plantas para su procesamiento, trabajamos en el molino para obtener polvos.

¿Puedo ser consciente de mis emociones?, ¿Qué emoción tengo hoy? si tuviera un color, ¿Cuál sería?, si tuviera una textura, ¿Cuál sería? Mis compañeras y maestras vienen a la sesión con una actitud de apertura para encontrarnos y dedicarnos un tiempo a nosotras mismas para tomar un respiro, leer a Bohm (2001) y aprender sobre el dialogo. Para saber qué problemas de salud nos afectan y cómo vamos a atenderlos, en nuestro propio cuidado, del que habla Boff (2002), desde el amor que cada una debe tener con una misma y ¿Por qué no? con nuestras plantas.

Los aceites caseros con plantas, se elaboran a partir de un aceite base, al que se agrega la planta de preferencia seca y molida para que el aceite base extraiga las propiedades de la planta. Útil para tener en casa aceites para aliviar dolores musculares.

El té de romero impregna el salón con su aroma, hablamos sobre el árnica, la ruda y la higuierilla. El romero protege el hígado, y desinflama, *-¿Para la colitis también sirve?-* pregunta Eva, quien acaba de sumarse al grupo. *-Es mejor la guayaba para la colitis, pero si, sirve para proteger el hígado-. -Para la temperatura se usa la higuierilla con manteca-*, nos comparte Estela. Su mamá cuando niña, le ponía esto para quitar la fiebre *-algunas*



veces se usa bicarbonato o azúcar combinado con la manteca. Claudia dice que su fruto explota para dispersar su semilla, el aceite de la semilla es de efecto purgante -y tóxico-, añadido. La caléndula, otra planta muy usada en aceites, de efecto cicatrizante, es usada también en ensaladas. *Que tu alimento sea tu medicina*, decía Hipócrates.

La polémica que se generó leyendo a Bohm “Sobre el diálogo” (2001) fue sorprendente:

*-A veces me monto en mi macho-... (Estela)*

*-La tecnología nos aleja, yo me divertía jugando de niña pero ahora los muchachos no lo hacen...- el diálogo, el tan extraviado diálogo... (Araceli)*

Elaboramos shampoos a partir de una base a la que se le agrega un concentrado con las plantas. Esto es de utilidad para fortalecer el pelo y en casos de alguna afección del cuero cabelludo como caspa o en casos de piojos, que fue uno de los motivos por los que las mujeres pidieron elaborar shampoo.

El cedrón nos invita a relajarnos, su aroma flota en el espacio de la habitación en la que a modo de círculo estamos reunidas. Eva recomienda la hoja del aguacate oloroso (*Persea sp*) (especie local que es pequeño y se usa para elaborar tamales y también se agrega a los frijoles) para cuando hay digestiones muy difíciles, mencionándolo a propósito del comentario de Estela de sentirse pesada y con mala digestión.

Elaboramos shampoo para quitar piojos, pues hay un brote en las escuelas de los niños y este fue en especial solicitado por ellas. Recordemos que son las mujeres quienes están al frente del hogar y la atención de la salud en casa recae en ellas al ser madres, tías, abuelas. Algunas otras plantas para el pelo son el chile y la jojoba, muy utilizadas por sus efectos para reforzar y evitar la caída.





Elaboramos tinturas a partir de alcohol de 96 grados y plantas secas. El alcohol concentra las propiedades de la planta, el recipiente a usar se divide en cuatro partes iguales, se agregan tres cuartas partes de planta y se cubre totalmente la planta, dejando un centímetro por arriba de la planta, la mezcla se deja reposar durante un mes agitándola diariamente de ser posible.

Bebemos una infusión de magnolia, una flor blanca y bella, de pétalos grandes y de olor dulce, considerada curativa para el corazón, en lengua náhuatl llamada *yoloxóchitl*. Se dice que cuando el corazón se ha roto, ella es capaz de ayudar a que sane.

No todas las plantas son inocuas, si bien la mayoría de ellas no tienen efectos graves en la salud, si hay algunas con las que hay que tener mucho cuidado. El codo de fraile, la flor de manita y el floripondio se venden o se observan comúnmente y con las que hay que tener la debida precaución.

Al finalizar esta sesión realizamos la toma de fotografías del iris. Una vez realizado el diagnóstico sugerimos una planta adecuada según cada una necesite. El propósito es preparar nuestra propia medicina y tomarla para mejorar nuestra salud. Los problemas que se reflejan en general son digestivos, de colesterol, algunos excesos en el consumo de sal y el estrés como las más comunes.

Preparamos tónicos o vinos medicinales empleando vino tinto. Estos preparados son de efecto vigorizante, revitalizador y estimulante de la actividad orgánica. Se obtienen macerando la planta en un alcohol de baja graduación que puede ser el vino tinto, jerez, oporto u otro, se deja por 8 días en un frasco ámbar, tapado en un lugar fresco y seco. Una vez transcurrido este tiempo se toma una copita diaria.

Degustamos un té de tomillo, de efecto antibiótico y sabor muy agradables. Al iniciar nuestra reunión, recuerdo que Estela me dijo por teléfono que estaba saltando de la cama, comentamos Eva y yo sobre el síntoma que tiene, yo sugiero que tiene espanto. En medio de la charla, Eva se ofrece a curar a Estela, pidiéndole permiso primero. *¿Puedo?* –



*¡Claro!*- Responde Estela. Eva se sitúa detrás de ella tomándola por las sienes y con voz firme ordena: *¡Levántate! ¡Levántate! ¡Levántate!* (diciendo el nombre completo). Recuerdo entonces a Carlos Zolla, hablando de la medicinal en México, que es una convergencia de las diferentes visiones que confluyen en nuestro país. La medicina tradicional mexicana dice que cuando sufrimos espanto por alguna emoción nos perdemos un poquito, también lo dice Eduardo Galeano en su libro “Memorias del Fuego” (2006), “Si se te pierde el alma en un suspiro”:

*Un muchacho tropieza y rueda sierra abajo y el alma se desprende y cae en la rodada, atada como estaba nomás que por hilo de seda de araña. Entonces el joven huichol se aturde, se enferma. Balbuceando llama al guardián de los cantos sagrados, el sacerdote hechicero.*

*¿Qué busca ese viejo indio escarbando la sierra? Recorre el rastro por donde el enfermo anduvo. Sube, muy en silencio, por entre las rocas filosas, explorando los ramajes, hoja por hoja, y bajo las piedritas. ¿Dónde se cayó la vida? ¿Dónde quedó asustada? Marcha lento y con los oídos muy abiertos, porque las almas perdidas lloran y a veces silban como brisa.*

*Cuando encuentra el alma errante, el sacerdote hechicero la levanta en la punta de una pluma, la envuelve en un minúsculo copo de algodón y dentro de una cañita hueca la lleva de vuelta a su dueño, que no morirá...*

*Un buen huichol cuida su alma, su alumbrosa fuerza de vida, pero bien se sabe que el alma es más pequeña que una hormiga y más suave que un susurro, una cosa de nada, un airecito, y en cualquier descuido se puede perder.*

Por supuesto viene a mi mente la experiencia con el espanto, la mañana en que me desmayé en el mercado de Chilpancingo, mientras desayunábamos.



Una vez transcurrido el tiempo necesario para su preparación, la tintura se cuele y se coloca en un gotero. El alcohol, pasados los treinta días ha extraído los principios activos de la planta y está lista para tomarse. Hemos preparado nuestra propia medicina de acuerdo al diagnóstico del iris. -¿Cada cuánto hay que tomarla?, ¿Hasta terminarla?-¿Cuántas gotas?-preguntan curiosas.

El enorme compromiso e interés ha distinguido a este grupo: Araceli viene desde Banderilla saliendo del trabajo; Eva, se apresura a llegar a tiempo y viene con una actitud participativa; Rosy, curiosa, pregunta sus dudas y Estela, entusiasta, siempre le da el toque de alegría al grupo. Es un gusto coincidir, nuestra confianza ha aumentado al estar hablando de plantas mientras probamos una tisana -*¿Esta para qué es?*- Pregunta Rosy al probar el té de Ginkgo biloba -*Para la concentración mental*- respondo, *¿y dónde la consigo?*

El *Ginkgo* es un árbol longevo originario de China y Japón, es muy antiguo; posee una poderosa medicina, sobre todo por su contenido en flavonoides que aumenta el riego cerebral y la circulación periférica, además combate el asma, los problemas urinarios, las etapas tempranas de mal de Alzheimer y las pérdidas de la memoria, según describe López en el libro “Botánica mágica y misteriosa” (2000). El día lluvioso, y acogedor nos ofrece el ambiente idóneo. En esta ocasión hablamos sobre plantas para las vías respiratorias, que nos servirán para preparar jarabes medicinales.

Al finalizar nuestra sesión nos vamos con una palabra, -*aprender*-, dice Araceli, -*agradecida*- dice Eva, -*contenta*- dice Rosy, -*esperanzada*- dice Estela, cada una lleva su frasco gotero para comenzar a tomar la medicina que ellas mismas prepararon.

*Preparamos jarabes a base de azúcar o miel, que se emplean generalmente para la tos. Se hierve un litro de agua con las plantas, se agrega la misma cantidad de azúcar y una vez frío se agrega una taza de alcohol de 96°, para conservarlo.*



Degustamos un té de yerbabuena para la buena digestión. Eva nos comparte que tiene una lumbalgia, pero que unas pastillas le han quitado todos sus males, nos muestra el envase. – *¡Sauce blanco!*- Eso es lo que te ha quitado el dolor- contesto. El sauce es la planta de la que extraen el ácido salicílico, tan empleado para mitigar los dolores de cabeza, del género *Salix*, algunos productos naturistas lo agregan en combinación con otras plantas.

Para la elaboración del jarabe, cada una trae algunos ingredientes para elaborar los jarabes y ponemos a hervir las plantas que han traído: canela, cebolla, ajo, hojas de mango, café y cempasúchil... el olor de la mezcla está en el aire; agregamos un poco de ocote. Las resinas del pino (en este caso el ocote) tienen propiedades anti infecciosas y conservadoras, los egipcios las usaban para embalsamar cadáveres y momificar a sus muertos.

Mientras preparamos hablamos de la congestión y del uso de las vaporizaciones, de las hojas de vaporub que he tomado del jardín, para la sesión y del eucalipto. La tisana ha hervido y ahora hay que agregar el azúcar, dejar enfriar y ponerle una taza de alcohol. Estela y Araceli tienen un poco de malestar en la garganta, así que dan el visto bueno al preparado -*¡Tiene buen sabor!*-

Elaboramos pomadas a base de una grasa vegetal o animal, vaselina y plantas. La vaselina se derrite y se agregan las plantas para finalmente envasarse y dejarse enfriar.

Degustamos un té de hinojo. Esta vez reflexionamos sobre nuestro ser espiritual ¿Cómo vivo mi espiritualidad? Cada una la vive de distintas formas, algunas a través del espiritismo, otras mediante la meditación, coincidimos en la búsqueda del bienestar y ese es uno de los aglutinantes como grupo.

Preparamos jabones incorporando plantas a una base de jabón previamente rayada. Se prepara la infusión de la planta o se agrega directamente, se pone a baño María y se mezcla poco a poco hasta obtener una consistencia pastosa y una mezcla homogénea, luego se



vacía en moldes previamente aceitados para evitar que se pegue el jabón y se deja enfriar hasta endurecer.

Meditamos unos minutos escuchando un mantra. Rosy dice sentir la vibración en los pies, Estela dice que siente como cuando uno se desdobra en un sueño, yo me sentí muy tranquila, y con mucha paz.

Revisamos algunas plantas antibióticas para elaborar jabones. Compartimos algunas plantas reportadas en el código Badiano y que son comúnmente conocidas y empleadas: tumbavaquero, cihuapatli y toloache.

En nuestra sesión final se hace la entrega de constancias por la directora del Instituto Municipal de las Mujeres en Xalapa, Yadira Hidalgo, quien nos acompaña en esta sesión final. Mis compañeras, y ahora cómplice de plantas, me tocaron el corazón al decirse agradecidas y satisfechas y al solicitar la continuación de las sesiones. ¿Con que me quedo yo de ellas? ¿Qué se transformó en mí al compartir un taller que intentó darse desde la facilitación? ¿Cómo fue mi proceso a lo largo de este camino de servicio indagación?

Ha sido un aprendizaje mutuo, desde la organización de las sesiones hasta las relaciones de amistad que surgieron en el transcurso de nuestras reuniones. Me situó en un proceso reflexivo a partir del cual puedo sentirme satisfecha y con un sentimiento de agradecimiento profundo.

Atendimos cada parte de nuestro ser para sanarnos en círculo. Lo mental a través de la meditación; lo emocional al aprender a identificar nuestras emociones; lo espiritual al sentirnos parte de algo más grande y lo social al fortalecer nuestras relaciones. El aspecto físico se atiende a través de la herbolaria y la iridología y reflexionar sobre ello.



## **Intentando hacer transdisciplina... Círculo de salud para personas diabéticos**

*Las ciencias nunca estudian el mundo tal y como está representado en la vida cotidiana, sino como esta traducido en la categoría de una disciplina concreta y particular.*

*Fouréz.*

Desde la intención de realizar un círculo de salud integral siguiendo la idea de que la salud no se conforma por un solo aspecto: el físico, sino por varios: emocional, mental, espiritual y social, propusimos a modo de cierre para el Diplomado en Biomedicina Sistémica Integrativa (del cual formé parte), la conformación de un círculo de salud para personas con diabetes. Elegimos este tema por ser una de las enfermedades que tiene mayor incidencia actual.

*Un intento de hacer transdisciplina* quise llamar a esta etapa ¿Qué si funcionó?, no puedo decir que fuera fácil, pero lo intentamos, lo vivimos y aprendimos. ¿Qué aprendí yo?

En colaboración con Ariadna Aragón Montenegro, y Concepción Ceballos este círculo pretendió la concientización sobre salud, tomando enfoques holísticos, en que se integraron, la reflexología por medio de la Auriculoterapia, las flores de Bach, la iridología, la medicina alopática y algunas técnicas de la medicina natural.

El buen ambiente y buen humor nos contagió. La conjunción de las buenas ideas de Conchita en torno a dinámicas grupales, la responsabilidad al conseguir el espacio adecuado, la cafetera para el té, la facilitación de algunos temas y la opinión y guía de Ariadna, la gestora de la idea, nos llevó por buen camino.



Las lecturas sobre el diálogo lograron concientizar sobre lo necesario de nuestra buena comunicación con los otros, y lecturas como la de psicoendocrinología despertaron el interés en comprender como nuestros estados anímicos nos afectan físicamente. A modo de charlas, el intercambio de testimonios y anécdotas nos permitió conformar un grupo de 18 personas que compartieron experiencias sobre temas de salud.

¿Cuál es el resultado final? La satisfacción de haber brindado un panorama sobre salud integral, y de haber logrado trabajar como equipo durante diez sesiones. Aprendí que si no se comparten los mismos objetivos no se puede perseguir una meta, a veces la similitud de ideas es el cohesionante para llegar lejos. Finalmente, la manifestación de la satisfacción de la gente fue el mejor regalo que pudimos recibir. Algunos de los testimonios fueron:

*-Desde que inicié el presente taller he experimentado cambios favorables positivos en mi persona y organismo. He conocido a personas que al igual que yo buscamos ampliar conocimientos terapéuticos. Cada reunión aprendo varias lecciones con temas y prácticas importantes. Estoy experimentando cambios importantes y favorables para mi organismo, mejor digestión y tranquilidad.- Noel*

*-Me ha dejado aprender a querer mi cuerpo con pensamientos positivos y que los pensamientos negativos me enferman saturando mi cuerpo y que a partir de que estoy aquí son muchas cosas de pensamientos y me da gusto que mi grado de consciencia está funcionando para bien y eso me agrada, también para cambiar mi consciencia y con ello mejorar mi vida cotidiana sin peleas y con una convivencia más sana con mi familia.- Silvia*

*-Al inicio del taller venía con curiosidad e intriga para conocer los males que aquejan al ser humano en concreto mi cuerpo y en su caso de los demás. Con ello he aprendido a descifrar y hablar con mis órganos, emociones, todo lo que forma mi ser, con ellos pongo en práctica las enseñanzas en este proceso de aprendizaje para tener un buen vivir.- Anónimo*



*-Quiero dar las gracias porque espero que sea viernes para acudir al taller, me gusta, me emociona y aprendo mucho. Me conozco más a mí misma y me sorprende de mi ignorancia. Gracias por ayudarme a subir mi autoestima- Selene.*

*-A mi este taller me ha dejado hasta este día, que podemos mejorar y regular nuestra energía. De cómo podemos cambiar y dejar de ver o pensar lo que no nos gusta de otras personas y dejar de ver o pensar que están equivocadas y que a lo mejor soy yo- Guadalupe*

*-Me ha dejado muchas cosas positivas sobre la importancia de mi misma de quererme y cuidar más de mi alimentación de cuidar mis emociones y mi energía pero siento que falta tiempo para aprender más. Muchas gracias- Silvia*

*-Lo que me ha dejado este taller: Esperanza para controlar mis malos hábitos; conocimientos nuevos y una perspectiva diferente de ver la vida; una forma diferente de procurar la salud; muchas reflexiones y un espacio para mí y mi descubrimiento. Gracias por todo. Arturo*

*-Me gusta este curso para cuidarme para no tener diabetes y aprender más-Arelí.*

*-El taller es muy interesante, conozco alternativas para la salud que considero están al alcance de todos, tomar un complemento alimenticio natural.- Leopoldo-*

*-Este taller me ha dejado muchas herramientas valiosas para tener una vida más equilibrada. He hecho muy pocos cambios hasta ahora, pero ahora estoy más consciente de lo que me hace daño y pongo más atención a lo que me hace bien. Y sobre todo me he hecho reflexionar sobre lo que tengo que cambiar en mí- Guadalupe.*

*-Me está dejando mucha enseñanza sobre mi persona y sobre mi cuerpo, que hay muchas maneras de curarse, tanto mentalmente, como físicamente, que todo está en que nosotros nos dispongamos a investigar y tener más tiempo de aprender a amarnos para poder tener cambios en nuestra persona y a todos los seres queridos que tenemos a nuestro alrededor. También me ha enseñado a ser muy positiva con las personas que me rodean. Silvia*





*-Me ha dado mucho conocimiento y ganas de seguir aprendiendo temas que desconocía, mucha fe al pensar que tengo alternativas para mejorar mi estado de salud y me ha dado el placer de sentir mucho agradecimiento por todo este regalo recibido. Gracias, gracias, gracias- Rosy*

*-El curso me ha ayudado a preocuparme por mi salud y la forma en que me alimento y como mejorar mi forma de alimentarme y el día de hoy mejorar mi forma de vida y mi alineación de mi Qi, realmente me despertó mucho interés esta forma de vida. ¡Y aprovecho para agradecerles por todo! -Víctor.*

*-Este taller me ha dejado demasiado conocimiento, acerca de cómo cuidarme y ayudar a mi mamá a vivir lo más posible. También me he divertido y me ha ayudado a reducir el estrés.-Eduardo.*

La conjunción de la medicina científica desde la mirada de Conchita, desde las terapias alternativas, conmigo y desde la medicina holística con Ariadna nos permitió enriquecer el grupo y apoyarlo de una manera más completa. La experiencia de un trabajo así no se olvida. Bohm (2001) fue de gran ayuda para lograr la suspensión de las ideas y llevar a buen término el grupo, lejos de pretender idealizar, pongo en términos reales lo que fue un intento de abordaje transdisciplinar de un grupo de personas hablando sobre salud.

Es verdad que cada visión y su enfoque aporta datos importantes, por ejemplo en la comprensión de la diabetes, al enfoque mecanicista es el ideal para explicar el padecimiento, sin embargo desde la medicina holística, se aportan las posibles causas emocionales de esta enfermedad. Los datos a nivel nacional mencionan que sus causas se atribuyen principalmente a la alimentación errónea, es por esto que el enfoque nutricional también es importante, el cual incluimos a través de una charla ofrecida por nutriólogas. En la parte de iridología, con el diagnóstico, aporté el estado inicial de salud, con que inició el grupo y propusimos hacer un diagnóstico final, el cual no reveló ningún cambio notorio en las personas. Esto pudo ser por el tiempo tan corto, o la ausencia de un tratamiento herbolario formal. A pesar de haber aplicado flores de Bach y terapia de balines. No hubo cambios en el iris que pudieran registrarse. A decir verdad, para que un paciente tenga



cambios en el iris es necesario un tratamiento herbolario de más de dos meses al menos, con disciplina y constancia y con la modificación de los hábitos de vida, encaminados hacia una mejor alimentación y salud física, mental, emocional y espiritual.

Como se evidencia en los comentarios del grupo, estos encuentros fueron un inicio para cambiar el enfoque de salud de cada asistente. Tratamos de amenizar nuestras tardes con un ambiente cordial y de juego, pero cuidando la seriedad requerida para un grupo voluntario que brindó su confianza a la Universidad Veracruzana para atender sus problemas de salud. La convocatoria no surgió espontáneamente, demoramos cerca de un mes en reunir el número de personas con el que iniciaríamos el proyecto. Afortunadamente asistieron a cada sesión, interesados en los temas. Al igual que en las otras actividades, se llevó un diario para escribir reflexiones personales, que en algunas ocasiones compartieron con nosotras.



## *Honrando lo femenino*

*La iglesia también dictará otro mandamiento, que se le había olvidado a Dios: “Amarás a la naturaleza, de la que formas parte”, serán reforestados los desiertos del mundo y los desiertos del alma.*

Eduardo Galeano

... *Mujer de Dios, profeta de hierba...* entona Lila Downs en la canción “Nueve Hierba”. *Mujer de tiempos sagrados*: la mujer al frente del hogar, la consejera, la madre, la abuela; la mujer siempre ha sido la poseedora de los saberes de la cocina, de las hierbas de olor, de la medicina; nuestro nexos es casi inevitable, viéndose reflejado en actividades como el atender a los hijos, en la labor de crianza, los baños después del parto, etc. si bien en estos tiempos se ha perdido una parte de nuestro saber, no ha sido del todo erradicado. Las reuniones entre mujeres fueron de algún modo el intercambio de estos saberes aún vivos. A pesar de haberse dado en la zona urbana de Xalapa, es cierto que en el seno del hogar, las mujeres siguen siendo quienes resguardan el saber herbolario.

Las mujeres han sido las conocedoras ocultas de las plantas medicinales. En la tendencia positivista de la ciencia, los sujetos desaparecen y solo se muestra el hecho en sí, esto ha sucedido con las féminas, como menciona Alberti-Manzanares (2006). En casa ellas son quienes ejercen la primera atención a la enfermedad, que es la que se da en el hogar, antes de acudir a un externo. Así, las amas de casa que me acompañaron en el taller “Herbolaria para tu salud”, son cada una de ellas, madres, hermanas, abuelas, hijas, que en algún momento han atendido una diarrea, tos, vómitos, intoxicaciones, indigestiones e infecciones de cualquier tipo. Quizás, en medio de los intercambios en el seno de nuestras reuniones se van con un mayor conocimiento y comprensión en el uso de las plantas, o al menos espero haber aportado eso mismo desde mí compartir.



Ninguna de ellas vino sin saber nada, el taller se transformó en un espacio de intercambio mutuo en el que nos compartimos. Por supuesto después de ello, nos volvimos cómplices de recetas, risas y té, pues nunca faltó la oportunidad de compartir una taza de té caliente.

*Bendita la tierra, la semilla, el temporal, benditas tus manos que hacen de comer mamá,* canta Erick de Jesús, músico de Guerrero, en honor al quehacer cotidiano y el valor de la mujer, en su amor y solidaridad, en su canción “Mama Kar”. En algunas ocasiones compartimos la comida cocinada por la leña, en lugares como Zitlala, Chipetlán, Ixcateopan donde nadie podía negarse a un caldo de chipiles o huevo en salsa de sazón inigualable, esto hace algunos años mientras trabajé con el Calpulli Tecuanichan, un grupo de artesanos en Chilpancingo, que salíamos a las comunidades a llevar música tradicional, danzas y talleres.

En cada sesión me descubrí en las otras, porque ninguna de ellas estaba en total desconocimiento, todas sabían algo de plantas, cada una sabía un poco y lo fueron compartiendo en las sesiones. Saberes como los que posee Tita de la Garza en la novela “Como Agua para chocolate” (1999) su destreza en la cocina y su sabiduría también herbolaria entre plantas y remedios caseros, que usó para curar a Pedro cuando este por accidente se quemó el cuerpo...

Además de acompañarnos con la infusión de una planta que impregnaba la habitación con su aroma, realizamos también meditaciones en donde trabajamos con la respiración, con el relajamiento, con el estar en atención plena, y que nos ayudó a estar más presentes en cada sesión. El trabajo con la respiración tiene un porqué: existe una relación entre la frecuencia respiratoria y las variaciones en los estados de conciencia. De acuerdo con Yogananda (2006) *El ser humano respira en promedio 18 veces por minuto. La fijación de la atención depende de una respiración lenta; las respiraciones rápidas y arrítmicas están acompañadas inevitablemente por estados emocionales dañinos como el temor, la ira, la concupiscencia, etcétera. El inquieto mono respira un promedio de 32*



*veces por minuto, La tortuga gigante, que puede alcanzar la edad de 300 años, respira únicamente cuatro veces por minuto.*

La amistad generada en el núcleo del grupo es de entrada sanadora, ahora nos compartimos información, nos apoyamos si una necesita algo, me consultan a veces por teléfono sintiéndose con la confianza de hacerlo. Y con mujeres como Estela hemos incluso planeado trabajos conjuntos, como la invitación que me hizo a colaborar en talleres en su centro de trabajo. Moore en “El cuidado del alma en la medicina” (2011) resalta la importancia de los amigos, la naturaleza, el hogar, la belleza, los alimentos, las vacaciones, la familia, el arte en nuestras vidas... alimento del alma. En el Centro Ecodiálogo y en la comunidad de aprendizaje encontré apoyo entre las personas con las que empaticé, estas redes de apoyo nos fortalecen, nos hace sentir confianza, aceptación, respaldo. ¿Qué sería de nosotros si viniéramos solos a este mundo? Los barrios y comunidades, incluso las ciudades se vuelven redes de apoyo necesarias para nuestra sobrevivencia y nuestro buen vivir.

Comentamos entre mujeres ¿Cómo está mi ser emocional, espiritual, mental, social y físico? ¿Cómo ejercemos nuestro cuidado esencial hacia mí y hacia los otros? Incluso en el cuidado de las plantas Leonardo Boff nos da elementos importantes: toda vida necesita cuidado, de lo contrario enferma y muere, el cuidado resuena en el amor como fenómeno biológico, la justa medida, la ternura, la caricia, la amabilidad, la convivencialidad y la compasión. El amor ampliado es la socialización. La ternura es el cuidado que brindamos a las personas. *La ternura es la fuerza propia del corazón, es el deseo de compartir caminos.* (Boff, 2002, pág. 96).

Con las manos acariciamos, con las manos cuidamos nuestras plantas. De nuestro corazón fluye el *principio vital de donde vienen todas las acciones*. Desde la visión de los nahuas, la inteligencia nace del corazón, no de la mente, no del *tonalli*. Del corazón se originan nuestras acciones, nuestro mejor pensar. Del tonal proviene nuestra fuerza. Y del hígado o *ihíyotl* proviene nuestra capacidad de hacer daño a otros, tengamos cuidado entonces con estas fuerzas.



La construcción de un nuevo paradigma del que habla Boff (2002), comienza aquí en cada uno de nosotros, un paradigma más favorable a la vida, en la justicia y en la fraternidad y ternura de todos; *así* nos reconstruimos un poco mediante este modo de ser, nos reconstruimos un poco hacia la autopoiesis.

Mi sentir en torno a este proceso ha implicado para mí un aprendizaje al tomar el papel de facilitadora, ha a florado mi ser empático al construir una amistad con cada una de mis compañeras, al escuchar el esfuerzo que hacen para venir al taller por ejemplo con Araceli que viene desde Banderilla. O el agradecer el compromiso de Rosy que siempre está puntual en las sesiones, el entusiasmo y buen humor de Estela que nos transmite en cada reunión, por invitación de Estela, se integraron Eva y Rosy. Veo en cada una potencialidades y talentos y me identifico un poco con cada una. El aprendizaje se refuerza con mis experiencias fuera de Ecodiálogo. Me encuentro ahora formando parte de un círculo mensual de mujeres guiado por una terapeuta, en el que he aprendido y en el que cada sesión nos recuerda que toda mujer es nuestro espejo en algún aspecto de nuestro ser. ¿Qué nos está mostrando la otra de nosotras mismas? el ser cíclicas nos hace complejas y bellas, ¿qué podemos hacer con nuestra ciclicidad para que esta nos construya como mejores seres humanos?

Compartirnos me genera belleza en el alma, las meditaciones iniciales nos hacen estar en calma y conectadas unas con otras porque como dije, algunas llegan en medio del transporte para llegar, con la carga de estrés que implica el trasladarse. Y llegan a recibir la taza de té y la charla de cada una. Los comentarios sobre cosas personales que cada una comparte. Son nuestras relaciones las que nos hacen felices, nuestros nexos, nuestras redes, en el círculo de mujeres la llamada red de Indra, que nos sostiene y que no nos deja flaquear. ¿Qué nos hace felices? Planteo esta pregunta para mí misma antes de ponerla en la mesa con mis compañeras. En lo personal es verdad que soy una persona solitaria, pero aprecio a los amigos cercanos, la alegría que me transmiten, los puntos de vista diferentes al mío cuando yo veo las cosas de un cierto modo. Las bromas, los comentarios, la crítica constructiva, el compartir... las buenas relaciones sociales nos dan fortaleza en el día a día,



el no sentirnos solos ¿Qué sucede en esta sociedad contemporánea? Se privilegia el individualismo y eso nos está matando poco a poco. La soledad mata...

Entonces, ¿Cómo reconstruimos nuestras redes? ¿Cómo nos reconstruimos sanamente? Por supuesto habrá afinidades, pero es necesario tener estas relaciones que arropan, que nos sostienen y eso estamos construyendo en nuestras reuniones, una fibra a la vez, un granito de arena.

¿Cuán importante es vivir formando una comunidad? ¿Cómo es que la comunalidad nos genera bienestar? Como dice Fuente (2012) *una sociedad que deposita sus máximos valores en el individualismo ocasiona una desatención de los valores colectivos*. Es necesario caminar hacia una reconstrucción ecosagrada de nuestro ser.

*La infinita complejidad de interacciones simbólicas y ecológicas del cosmos no puede ser atrapada por la razón, estos procesos mecánicos tarde o temprano revelan su insostenibilidad.*

*E. Vargas*

Al final de mi compartir con mujeres y sumado a los procesos personales por los que he pasado, me encuentro cerrando este ciclo mediante una reflexión personal y profunda en torno a la feminidad, ¡Qué mejor que reforzarnos en estos saberes a través de los círculos que se proponen en Ecodiálogo!, que nos pone una a lado de la otra en disposición de dialogar y compartir, de acompañarnos. Me encuentro revalorando y reenfocando estas temáticas.

Ante un sistema en el cual nos han desempoderado sobre la responsabilidad de nuestra propia salud. Donde nos han desinformado, medicado, perdiendo incluso la capacidad de decisión sobre cómo elegir nuestras formas de parto y cuidados. Ante un mundo así es válido hacer una búsqueda, de información de verdades, de elección de nuestros alimentos, de elección de los cuidados de salud más convenientes y de elección de



nuestra forma de vida. Entonces el negar una medicina que deshumaniza, que maltrata, que medica, que nos da paliativos, sin curar las causas fundamentales, es válido, como una forma de negar esa medicina insensible. El autoconocimiento nos empodera nos da herramientas, nos empuja a ayudar a otros, a informarnos.

¿Cómo podemos en los años venideros hacer frente a la crisis civilizatoria?

Una de las prioridades del funcionamiento de un sistema bajo valores patriarcales es la competencia, entonces generar formas cooperativas y comunitarias es una opción ante estas tendencias. Pero más allá de esta idea, preguntémonos, como nos sentimos cuando trabajamos para un bien común, cuando reconstruimos nuestros lazos, cuando nos acompañamos. En tiempos pasados los círculos de mujeres eran comunes, ahora, están regresando.





## *Reflexiones finales*

*Morimos porque la tierra se ha cansado de ser quemada por el sol. Los árboles se han cansado de dar leña, el mundo entero se ha cansado del hombre malo. Por eso ruega, a Dios, morir...*

“La tierra sin mal” (2013).

Junto a un grupo de músicos y artesanos de Guerrero al que pertencí por un tiempo, compartí la comida cocinada por la leña, en comunidades como Zitlala, Chipetlán e Ixcateopan donde nadie podía negarse a un caldo de chipiles o huevo en salsa de sazón inigualable, este es uno de los contactos con las mujeres sabia de la cocina, que mediante el alimento, nos tocan el corazón. Compartir la comida nos une, compartir la música y el canto, compartir la lucha por una forma distinta de vivir y ver el mundo.

Sigamos proponiendo la no violencia en el sistema de salud. Exijamos nuestros derechos al mundo, al patriarcado reiteremos nuestra dignidad en el sistema médico, no permitamos malos tratos, partos deshumanizados o diagnósticos erróneos, operaciones innecesarias y la imposición de altos costos a los servicios de salud. Neguemos las formas mecanicistas en la medicina, informémonos, corramos la voz, formemos comunalidad y así lograremos resarcir nuestras redes.



Que la esperanza nos haga caminar pero también la voluntad de ver un mundo mejor. El empoderamiento, la oposición al patriarcado, las formas alternativas de salud y convivencia.

Cuidemos de nuestra salud como seres integrales, cuidemos nuestras emociones, nuestra red de relaciones, nuestro ser espiritual.

Sigamos haciendo crecer estas formas alternativas de convivencia, en círculos, aludiendo a la horizontalidad. Cuestionemos las formas establecidas.

Busquemos alternativas ante las formas violentas en el mundo, compartamos organicémonos y actuemos. Generemos conexión con nuestras plantas, que con su energía y esencia nos ayudan en la recuperación de nuestra salud. Generemos esa vuelta a la tierra, a nuestra reconexión con lo sagrado, con lo femenino.

Honremos a nuestras mujeres como conocedoras; acerquémonos a las abuelas, escuchémoslas, aprendamos de ellas. Escuchemos a nuestra propia sabia interior, despertemos a nuestra loba dormida.



Quisiera cerrar con una frase de Mohandas Karamchand “Mahatma” Gandhi, que, desde que la escuché, se grabó en mi ser, como un vaho de aliento, esperanza y verdad, de resistencia ante la injusticia y de fortaleza en tiempos de dificultad.

*Cuando pierdo la esperanza,*

*recuerdo que a través de toda la historia*

*el camino de la verdad y el amor siempre han triunfado.*

*Han existido tiranos y asesinos y,*

*por un tiempo,*

*pueden parecer invencibles.*

*Pero al final siempre caen.*

*Siempre*



## ¿A quién leí para llegar acá?

- Aguirre, G. (1992). *Magia y Medicina. Obra antropológica VIII*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Alberti-Manzanares, P. (2006). Los aportes de las mujeres rurales al conocimiento de plantas medicinales en México. Análisis de género. *Agricultura, sociedad y desarrollo*, 139-153.
- Amaia. (18 de mayo de 2018). *Oda a una cesárea. El principio del fin*. Obtenido de El parto es nuestro: <https://www.elpartoesnuestro.es/relatos/el-fin-del-principio-oda-una-cesarea>
- Berger, R., & McLeod, J. (2006). Incorporating nature into therapy: a framework for practice. *Journal of Systemic Therapies*, 80-94.
- Berman, M. (1987). *El reencantamiento del mundo*. Santiago de Chile.
- Besson, L. (Dirección). (2014). *Lucy* [Película].
- Boff, L. (2002). *El cuidado esencial. Ética de lo humano, compasión por la Tierra*. Madrid, España: Trotta.
- Bohm, D. (2001). *Sobre el diálogo*. Barcelona, España: Kairós. Colección Nueva Ciencia.
- Bourbeau, L. (2009). *Las cinco heridas que impiden ser uno mismo*. México: Diana.
- Briceño, M. (2005). Epistemología y medicina compleja. *Revista de Medicina Interna y medicina Crítica*, 95-103.
- Bustos, L. (2009). La medicina ancestral como patrimonio cultural de la salud. Hacia la construcción de políticas públicas para su salvaguarda. En *Memorias del Congreso Internacional* (págs. 47-53). Tarapoto, Perú.
- Capra, F. (1996). *La trama de la vida. Una nueva perspectiva de los sistemas vivos*. Barcelona, España: Anagrama Colección compactos.
- Carballo, F. (2006). *Acupuntura y auriculoterapia*. Buenos Aires, Argentina.
- Dale, C. (2012). *El cuerpo sutil. Una enciclopedia sobre la anatomía energética*. Argentina: Sirio.
- Espinoza, L. M., & Izunza, A. (2010). Diálogo de saberes médicos y tradicionales en el contexto de la interculturalidad en Salud. *CIENCIA*.
- Esquivel, L. (1999). *Como agua para chocolate*. Ciudad de México: De bolsillo.



- Fagetti, A. (2011). Fundamentos de la medicina tradicional mexicana. En P. Hersch, A. Argueta, & E. Corona, *Saberes colectivos y diálogo de saberes en México* (págs. 137-151). Cuernavaca; UNAM; CRIM; Puebla; Universidad Iberoamericana.: Universidad Nacional Autónoma de México.
- Fuente, M. E. (2012). La comunalidad como base para la construcción de resiliencia social ante la crisis civilizatoria. *Polis Revista Latinoamericana*, 1-19.
- Galeano, E. (2010). *El libro de los abrazos*. España: Siglo XXI.
- Galeano, E. (2014). *Memorias del Fuego II. Las caras y las máscaras*. México: Siglo XXI editores.
- Hersch, P., & González, L. (2013). *Plantas medicinales de San Luis Acatlán, Guerrero. Volumen 12. Serie Patrimonio Vivo*. Ciudad de Mexico: Instituto Nacional de Antropología e Historia.
- Hersch-Martínez, P. (2011). Diálogo de saberes: ¿Para qué? ¿Para quién? Algunas experiencias desde el programa de investigación Actores Sociales de la Flora Medicinal en México, del Instituto Nacional de Antropología e Historia. En E. C.-M. Arturo Argueta Villamar, *Saberes colectivos y diálogo de saberes en México* (págs. 173-200). Cuernavaca: UNAM, CRIM: Puebla, Universidad Iberoamericana: Universidad Nacional Autónoma de México.
- Illich, I. (1975). *Némesis médica. La expropiación de la salud*. Barral Editores.
- Jensen, B. (2011). *Ciencia y práctica de la iridología*. Yug.
- Kumiko, E., & Soneira, S. (2002). Psiconeuroendocrinología en enfermedades autoinmunes. *Archivos de alergia e inmunología clínica*, S8-S16.
- Lenkersdorf, C. (2011). *Aprender a escuchar*. Madrid, España: Plaza y Valdés.
- Lifshitz, A. (2013). La medicina curativa y la medicina preventiva: alcances y limitaciones. En G. Soberón, P. Martínez, & M. Medina-Mora, *Seminario sobre salud. Variados paradigmas en el cuidado de la salud*. El Colegio Nacional.
- Llaca, M. d. (2013). *Manual de herbolaria. Un camino a la sanación*. México: Vergara.
- López, J. A. (2000). *Botánica mágica y misteriosa*. Mundi prensa.
- Lozoya, X. (Dirección). (2009). *Momentos en la historia de las plantas medicinales de Mexico* [Película].
- Lozoya, X., & Zolla, C. (2015). *Lo invisible es verde*. Ciudad de México: El vidrio en el espejo.



- Martín-Mendive, F. (2009). La investigación científica: una herramienta crucial para el cambio de paradigma en salud mental. En *Memorias del congreso Internacional* (págs. 505-523). Tarapoto, Perú.
- Merien, D. (1993). *Los fundamentos de la higiene vital*. Palabra.
- Moore, T. (2011). *El cuidado del alma en la medicina: una guía espiritual para los enfermos y las personas que cuidan de ellos (crecimiento personal)*. Urano.
- Morín, E. (1999). *El método III. El conocimiento del conocimiento*. Madrid: cátedra Teorema.
- Najmanovich, D. (2007). Complejidad y salud. *5to Congreso virtual de cardiología*. Argentina: Federación Argentina de Cardiología.
- Noguera, M. (2015). *La fuente de la salud. Una aproximación a la medicina integrativa*. Paidós Ibérica.
- Northup, C. (1999). *Cuerpo de mujer, sabiduría de mujer. Una guía para la salud física y emocional*. Urano.
- Ortíz, B. (2003). *Medicina, salud y nutrición aztecas*. Siglo XXI.
- Paz, O. (2015). *El laberinto de la soledad*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Peat, D. (2010). *Acción suave. Alternativas innovadoras para un mundo en crisis*. Kairós.
- Pinkola, C. (2017). *Mujeres que corren con los lobos*. México: Penguin Random House.
- Rakel, D. (2009). *Medicina integrativa*. Elsevier Masson.
- Sánchez, G. (Dirección). (2014). *La primera sonrisa/ the first smile* [Película].
- Solares, I. (1992). *Delirium tremens*. México: Planeta.
- Sotolongo, P. L., & Delgado, C. J. (2006). La complejidad y el diálogo transdisciplinario de saberes. En *La revolución contemporánea del saber y la complejidad social. Hacia unas ciencias sociales de nuevo tipo*.
- Souza, B. (2010). *Descolonizar el saber, reinventar el poder*. Trilce.
- Tompkins y Bird. (1994). *La vida secreta de las plantas*. México, D.F.: Diana.
- Valdivia, J. C. (Dirección). (2013). *Yvy maraey: la tierra sin mal* [Película].
- Vanaclocha, B., & Cañigueral, S. (2003). *Fitoterapia. Vademécum de prescripción*. Masson.



- Vargas, E., Camacho, R., & Pérez, C. M. (2016). *Sanando mi enfermedad y cuidando mi salud, hacia una vida sabia y sustentable (bio) medicina sistémica*. Xico, Veracruz: Hacia una vida dulce.
- Viesca, C. (1992). *Medicina prehispánica de México. El conocimiento médico de los nahuas*. México, D.F.: Panorama Editorial.
- Yogananda, P. (2006). *Autobiografía de un yogui*. Estados Unidos de Norteamérica: Self Realization Fellowship.
- Zolla, C. (2008). *La salud de los pueblos indígenas de México. Programa Universitario de Estudios de la Diversidad Cultural y la Interculturalidad*. Ciudad de México: UNAM.



*Anexo fotográfico*



**Nuestra primera reunión**



**Compartiendo lo que sabemos**





**Hablando sobre Bohm**



**Hablando sobre plantas medicinales**



**Preparando shampoo de Neem para piojos**



**Moliendo plantas.**



**Preparación de tónicos**



**Preparando mí medicina**



**Tintura lista para usarse**



**Preparación de jarabe para la tos**



**Amenizando nuestras sesiones con un poco de buen humor**



**Leyendo a Boff**



**Charlas de té**



**Preparando jabones**



**Sesión final, acompañadas por Yadira Hidalgo, directora del Instituto Municipal de las mujeres de Xalapa**