

**Recuperando los saberes tradicionales
de las plantas medicinales para cuidar
nuestra alimentación y salud familiar,
proteger a nuestros huertos
y defender a la Madre Tierra**



Colectivos de la región Ch'ich del municipio de Chilón y Colectivos de la región Avellanal del municipio de Ocosingo; comparten sus conocimientos y experiencias agroecológicas en huertos de traspatio sobre el cultivo y usos de plantas medicinales presentes en sus comunidades.

Enero 2025

Mucha de la sabiduría de nuestros antepasados se conserva hasta nuestros días. Esas enseñanzas nos dicen que todas las cosas tienen corazón: la tierra, las plantas, la milpa, las personas, los animales. Cuidar y respetar a todos los seres vivos que existen, por mas pequeños y sin importancia que parezcan; es defender a la Madre Tierra que es la que nos cuida y nos alimenta.

Estar en armonía con la naturaleza, significa bienestar y un buen vivir. Sin embargo, el uso de agroquímicos y de practicas nocivas en la producción de los alimentos, han generado el agotamiento de la tierra, intensas sequias y tardíos ciclos de lluvia, la presencia de plagas en los cultivos, la reducción de nuestras fuentes de alimentación, la contaminación del ambiente y el daño a la salud de nuestras familias.

Nuestros abuelos y abuelas nos decían que las enfermedades vienen porque nuestro espíritu Ch'ulel se pone triste, porque no tenemos paz en nuestro corazón. Las enfermedades también tienen que ver con las emociones, con lo que vivimos en casa y en nuestra comunidad.

La Madre Tierra también está triste porque se están perdiendo diversas especies alimenticias y medicinales que crecían de manera silvestre en la milpa, en las montañas y en los caminos; en nuestro cuerpo llevamos cargando todos los químicos que han contaminado el agua y el aire, y que siguen utilizando para producir los alimentos que tenemos que comprar porque ya no podemos producirlos nosotros mismos. Lo que provoca mas enfermedad a nuestro cuerpo y nuestro territorio.

¿Cómo cuidaban antes nuestras abuelas la salud familiar?

Nuestros mayores nos han platicado que antes se acostumbraba a acudir a la Madre Tierra para sanar no solo el cuerpo físico sino también nuestro espíritu.

Se tenía mucho conocimiento sobre las plantas medicinales y al recolectarlas se les pedía permiso mediante una oración para que nos dieran su fuerza y pudiéramos recuperar nuestra salud.

Se hacía un proceso largo de sanación que se relacionaba con el cuidado hacia nosotros mismos. Tenían que darse tiempo de sanar, tener un descanso y tranquilidad en la casa.

Los alimentos que se comían eran saludables y eran complemento de los preparados que se hacían con las plantas medicinales. Ahora queremos tomar la medicina que nos da el doctor para curarnos rápidamente, pagamos mucho dinero y no siempre nos hace bien.

Para tratar las enfermedades más comunes que existen en nuestras comunidades, hemos recurrido a los remedios tradicionales que aun conservamos en nuestras familias; y por eso queremos recuperar estos saberes practicando la medicina tradicional de nuestras abuelas conociendo para que nos pueden servir las plantas medicinales, cómo las podemos utilizar, y así promover su cuidado y reproducción en huertos de traspatio en beneficio de nuestra salud familiar.

¿Cuáles son las plantas medicinales que tenemos en la comunidad?

Cada comunidad tiene su propia diversidad de las plantas medicinales. Cada planta tiene un poder medicinal que nos ayuda a prevenir y cuidar de la salud familiar. Las plantas medicinales más comunes que tenemos en nuestros huertos son:

MAGUEY MORADO



Cuando tenemos los ponemos a hervir las hojas del maguey y la tomamos con miel.

Otra opción es asar las hojas, exprimirle el jugo y se toma con miel.

También las hojas son usadas para lavar y cicatrizar heridas y para aliviar la gastritis e infecciones del sistema digestivo.

SÁBILA

Es utilizada para curar heridas y quemaduras, ayudando a que cicatricen mejor. Para las úlceras se pone en un vaso de agua un trozo de sábila bien molida, se endulza con miel de abeja y se toma en ayunas durante diez días.



Cuando se tiene fiebre se pelan las hojas y se aplican como cataplasmas sobre el vientre hasta que la hoja se reseque. Para las enfermedades respiratorias se pone a hervir varias hojas con eucalipto (planta de vick) para inhalar el vapor y ayude a limpiar los bronquios.

También es utilizada para controlar la caspa y la caída del cabello; se puede utilizar el líquido gelatinoso que se extrae de las hojas y aplicarlo en la cabeza para enjuagarse muy bien; o se extrae la gelatina de la sábila y se mezcla bien con el shampoo de uso diario.

RUDA



Se acostumbra a bañar a las mujeres con la ruda dos o tres días después del parto para quitar los “aires”, y para fortalecer sus músculos y tranquilizarlas.

Cuando duelen los oídos se entibia un poquito de aceite comestible o para masajes y se ponen tres gotitas en el oído enfermo. Luego, con las hojas de ruda se tapa el oído, dejándolas reposar por varios minutos.

Para las molestias digestivas se prepara agua hervida caliente con cinco hojas de ruda, se puede endulzar con miel y tomarla hasta dos veces al día.

Para el dolor de estómago se recomienda tomarla combinada con eneldo. Se prepara en forma de té. No se recomienda para menores de edad ni a mujeres embarazadas. Ni tampoco su consumo prolongado.

HIERBABUENA

Ayuda a estimular la digestión, el sistema nervioso y el organismo en general. Se ha utilizado en tes y en compresas que se colocan en la frente para reducir los dolores de cabeza intenso.



VERBENA



Para los cólicos y la diarrea. Gripe o resfriados, toda clase de dolores o fiebre. Es utilizada en tes y se toma como agua tres veces al día.

HINOJO



Se prepara en té para cuando se abulta el estómago, o se tiene diarrea.

Ayuda a combatir las lombrices intestinales, alivia las náuseas y vómitos. Ayuda a limpiar el organismo.

Se prepara en té al agregar hojas frescas de hinojo al agua hirviendo. Se deja reposar por 10 minutos y luego se puede tomar hasta tres veces al día.

Se ocupa para diarrea, parásitos intestinales, problemas en el hígado y vesícula, por falta de apetito.

Se hierva tres puntas de la planta en un litro de agua y se toma dos veces al día por cinco días.

AJENJO



Por ser una planta que contiene tóxicos, no se recomienda usarla por mucho tiempo.



BUGAMBILIA

Ayuda para las afecciones respiratorias como tos, asma, bronquitis y gripa.

Utilizamos las flores para hacer tes.

Se pone un puño de flores en un litro de agua, se deja hervir por 5 minutos y después se retira del fuego; se toma tres veces al día durante 3 días o hasta sentir mejoría.

ROMERO

Se usa a menudo en lesiones o afectaciones de la piel, ayuda a limpiar y a cicatrizar las heridas. Es desinflamatorio y ayuda a reducir los dolores de las articulaciones y de cabeza.

Con algunas hojas de romero seco se puede preparar un té , dejándolo hervir entre 3 y 5 minutos. Se deja reposar por unos pocos minutos más para después colarla y tomar hasta tres veces al día.



También es común utilizarlo para reducir la caída del cabello. Se agrega unas pocas ramas de romero fresco o seco en el shampoo que usamos de manera habitual, se deja reposar para que el romero suelte sus esencias.

¿Cómo utilizamos las plantas medicinales?



Para tratar las enfermedades comunes de nuestra familia.

Muchas veces hemos combinado varias plantas medicinales para preparar tés, compresas o jugos:



Ponemos a hervir moringa, nim, verbena, estafiate, ajenojo, hinojo, chaparro amargo para curar la colitis.



Preparamos raíz de sosa, sábila, nopal, perejil y apio cuando tenemos gastritis.

Es posible que no todas las plantas medicinales que necesitamos las consigamos en nuestra comunidad. Nosotras recolectamos las plantas que tenemos en nuestros huertos y en los bosques logrando identificar las siguientes plantas nativas medicinales:

Hoja de guayaba agria
Bugambilia
Hoja de almendra
Bellota (yal lohbal)
Sauco (Chijilte-Ch'oliw)
Calanchoe
Hierba de San Miguel
Hierba Martín
Romero
Maguey Morado
C'an ajal
Hoja de sosa

Hoja de tural
Corteza de tural
Mata jolote
Verbena (Yacan K'ulub)
Hoja de guanabana
Hoja de lima
Hoja de guarumbo (k'olol')
Hoja de achiote ya' malel jo'ox
Te de Castillo (Chi'chipimil)
Tinte)K'anal nich-tsajal nich)
Canela

En los intercambios de conocimientos y experiencias que tenemos como colectivos, hemos aprendido a cuidar de nuestra salud con la elaboración de tinturas y jarabes utilizando las plantas que recolectamos de nuestros huertos y de los bosques de la comunidad. Aquí algunos ejemplos:



JARABE PARA LA TOS

Plantas recolectadas: hoja de sosa, bugambilia, hoja de guarumbo, verbena, hoja de guanábana, mata jolote, tinte, hoja de lima, bellota, hierba de Martín, hoja de guayaba, sauco, calanchoe, hierba de San Miguel, maguey morado, romero, te de castillo.



Se lavan muy bien las hojas y se trituran para mezclarlas todas juntas. Se ponen a hervir 5 litros de agua y cuando ya está el agua caliente se dejan caer las plantas a la olla. Se hierve por 20 minutos. Posteriormente, vamos a colar nuestra preparación, poco a poco. Es importante tener cubrebocas cuando hagamos la preparación, para no contaminarlo. Se le agrega miel de abeja y se mezcla hasta disolverse bien.

Se le agrega 2 vasos de aguardiente, y 60 mililitros de alcohol mentolado y de alcohol alcanforado. Finalmente se coloca en envases limpios para guardarlos y consumirlo cuando se necesite.

Dosis:

Adultos: 2 cucharadas antes de cada alimento tres veces al día.

Niños: 1 cucharada tres veces al día antes de cada alimento.

Si la tos es mucha, se puede tomar cada hora.



TINTURA PARA LAS VIAS RESPIRATORIAS

(tos, asma, tuberculosis, sinusitis, fiebre, dolores musculares)

Plantas recolectadas: Bugambilia, romero, hoja de tural, hoja de lima, maguey morado, hierba Martin, sosa, hoja de guayaba agria, hoja de almendra, hoja dulce, verbena, hoja de guanábana, bellota, tinte, sauco, hierba de San Miguel, calanchoe, te de castillo, canela, pimienta.



El recipiente que vamos a utilizar debe ser desinfectado previamente con alcohol.

Las hojas se lavan y se trituran muy bien. Se le agrega 5 litros de aguardiente y se tapa con una bolsa de plástico hasta que quede bien sellado. Se deja reposar por 28 días a la sombra, en un lugar fresco donde no le pegue el sol. Cada tercer día se revuelve la mezcla sin abrir la tapa.

Después se cuela para colocarlo en envases limpios y consumirlo cuando se necesite. No tiene caducidad.



Dosis

Adultos: 20 gotas antes de cada alimento tres veces al día.

Niños: 10 gotas antes de cada alimento tres veces al día.

Se puede tomar hasta que se sienta mejor, puede ser en un mes o dos.

Durante la toma del jarabe para la tos y la tintura para las vías respiratorias, es importante tener cuidado de no comer carnes rojas y picantes, no tomar café, ni tomar agua o pozol frío, y si lo quiere el enfermo, puede darse baños con agua caliente poniendo a hervir parte de las plantas que recolectamos para hacer los preparados medicinales.



TINTURA PARA EL APARATO DIGESTIVO

(infecciones intestinales, dolor de estómago, diarrea)

Plantas recolectadas: Hoja de guanábana, verbena, hoja de mango, moringa, hoja de guayaba.



En un recipiente que ya se ha desinfectado con alcohol, se coloca 3 litros de aguardiente y se le agrega las hojas bien lavadas y trituradas. Se deja reposar por un mes en un lugar fresco donde no le pegue el sol. Cada tercer día se revuelve la mezcla sin abrir la tapa. Después se puede vaciar la preparación en envases mas pequeños y limpios para poder guardarlos y tomarlos cuando se vaya necesitando.

Dosis:

Adultos: 20 gotas antes de cada alimento, por el tiempo que dure el malestar.

Niños: 10 gotas antes de cada alimento,

Si es mucho el dolor se toma la cantidad de medio vaso, y para cuidar el paso de la medicina en nuestro estomago e hígado se debe tomar mucha agua durante todo el día.

Se recomienda no comer grasas, picantes, café o aguardiente.



TINTURA PARA PURIFICAR LA SANGRE

(Colesterol, Triglicéridos)

Plantas recolectadas: Apio, perejil, canela, toronja, hierba santa, guarumbo, tinte, lima, naranja, maguey morado, hierba San Martín, hoja de limón.



Se realiza el mismo procedimiento de la tintura para el aparato digestivo, siguiendo con las mismas recomendaciones sobre el cuidado de la alimentación.



Dosis:

Adultos: 20 gotas tres veces al día antes de cada alimento.

Niños: 10 gotas tres veces al día antes de cada alimento.

➤ Para cuidar a los huertos de enfermedades y plagas que afectan nuestros cultivos.

Como parte de las buenas prácticas que realizamos en el cuidado de nuestros huertos de traspatio, vemos que con las plantas medicinales podemos preparar repelentes orgánicos contra los insectos, hongos y bacterias que enferman nuestras hortalizas.

Ademas de nutrir el suelo del huerto cuando las sembramos en los camellones, las plantas medicinales olorosas nos ayudan a proteger los cultivos de los insectos como los gusanos, mosca blanca y araña roja.



INSECTICIDA DE FOLLAJE Y FLORES

Plantas recolectadas: Flor de muerto, narciso, higuierilla.



En un recipiente de 20 litros, se colocan las plantas que recolectamos y picamos en trozos.

Se agrega el agua suficiente para cubrir el recipiente. Se deja reposar por 8 o 12 horas para después colarlo.

Este líquido se combina con dos partes mas de agua y con un atomizador se riega sobre las hortalizas cada 8 días.



PREPARACION DE COLA DE CABALLO

La cola de caballo sabemos que se prepara en té para limpiar el organismo y a aliviar los dolores en el riñón.

En el huerto nos sirve para tratar enfermedades producidas por hongos (machas en las hojas) y para eliminar plagas como las babosas, caracoles, pulgones o araña roja.



Se pone a hervir durante una hora. Se deja reposar por unos días hasta que tenga un olor desagradable, para después colarla y agregarle un tanto más de agua.

Se riega en la tierra donde están sembradas las hortalizas para evitar que pasen los animalitos sobre ellas.

Para el control de hongos, se aplica la preparación sobre las hojas de las hortalizas cuando no esté muy caluroso el tiempo.



MACERADO DE AJO

El ajo es conocido como una de las plantas más comunes para cuidar de la salud de las familias. Refuerza las defensas del organismo y es muy útil para tratar las infecciones estomacales y respiratorias. Se aconseja comerlo crudo. En nuestros huertos nosotras lo utilizamos para eliminar los pulgones y enfermedades de las plantas a nivel de las raíces.

Se pica 1 cabeza de ajo y se deja macerar en 1 litro de agua durante dos días. Al tercer día de la preparación, se cuele y se coloca en un atomizador o regadera. Se debe aplicar por la mañana o por la tarde y no usarlo en fechas próximas a la cosecha porque puede alterar el sabor de las hortalizas.



PREPARADO DE AJO, CEBOLLA Y JABON

Se disuelve 1 barra de jabón neutro en 40 litros de agua, y se añaden cebollas y ajos machacados. Después de mezclar muy bien, se cuele y se aplica periódicamente desde que llegan los primeros insectos a las plantas. Se aplica por la mañana o por la tarde cada 15 o 20 días. La preparación se puede guardar hasta tres meses.



SIEMBRA DE BARRERAS VIVAS

Consiste en sembrar plantas a orillas de los camellones de los huertos de traspatio para evitar que las corrientes de agua no se lleven la tierra de los cultivos.

Podemos sembrar plantas nativas como la chaya, la yuca, el cebollín, o algunas plantas medicinales como el romero, la ruda, el maguey morado; que además de proteger el suelo del huerto, algunas son repelentes naturales de insectos por su olor fuerte, y otras son plantas comestibles que son beneficiosas para nuestra salud y alimentación.



¿Qué vamos a hacer ahora para conservar nuestras plantas medicinales y sus beneficios para nuestra salud?

-  Recuperar los saberes de nuestros abuelos para fortalecer nuestros conocimientos. La riqueza que tenemos en las plantas medicinales es muy importante, no dejemos que se pierda porque son parte de nuestra identidad y patrimonio cultural que tenemos como pueblos indígenas.
-  Compartir las experiencias de cada uno para conocer la gran diversidad de plantas medicinas que existen en nuestros territorios.
-  Conservemos nuestras semillas criollas y sembremos nuestros propios alimentos en cuidado de la sostenibilidad de la vida y la biodiversidad de plantas nativas y medicinales en nuestras comunidades.
-  Elaboremos abonos orgánicos para sembrar sin químicos y cosechar alimentos nutritivos y saludables para nuestro consumo sin dañar a la Madre Tierra.
-  No dejemos de fortalecer nuestra organización comunitaria. Mujeres y hombres somos importantes para cambiar las acciones y cuidar a nuestra Madre Tierra que nos guía hacia una vida digna.

Somos mujeres y hombres indígenas tzeltales de la región Ch'ich del municipio de Chilón y de la región Avellanal del municipio de Ocosingo en el estado de Chiapas, México; que decidimos trabajar de manera colectiva compartiendo nuestras habilidades y experiencias en la producción de huertos de traspatio, con la recuperación de saberes y practicas ancestrales para promover la sostenibilidad de la vida de nuestras familias y el cuidado de la Madre Tierra.

Esta recopilación de experiencias de los colectivos de mujeres y hombres fue financiada por la Fundación Paz y Solidaridad de Euskadi, Diputación Foral de Bizkaia.



bakea eta alkartasuna
fundación paz y solidaridad



Bizkaiko Foru
Aldundia
Diputación
Foral de Bizkaia

En colaboración con Lekil Lum AC

Matea Jiménez López

Mari Sandra Espinoza Guzmán

Veronica Eboli Santiago



Caminando juntas y juntos

Trabajando todas y todos,

La Tierra Buena, Lekil Lum,

Lograremos una mejor vida.



lekilum02@gmail.com
gestionlekilum@gmail.com



Lekil Lum | Ocosingo | Facebook