



LEGADOVITAL

CHERÁN UN PUEBLO ELEGIDO PARA LA CURACIÓN

LEGADOVITAL

Cherán un pueblo elegido para la curación

Universidad Autónoma de la Ciudad de México

M. en C. Juan Carlos Aguilar Franco

Rector

Dra. María Elizabeth Alvarez Sánchez

Coordinadora Académica

Lic. Jorge Luis Rubio Hernández

Coordinador de Difusión Cultural y Extensión Universitaria

Equipo de la Biblioteca del Estudiante

Ángeles Godínez Guevara

Responsable

Ana Beatriz Alonso Osorio

Ana Lina Graciano Franco

Daniel Valentín Cruz

Florina Piña Cancino

María del Pilar Aparicio Romero

Sergio Javier Cortés Becerril

Campos Sebastián, Imelda

Legado vital : Cherán un pueblo elegido para la curación / Imelda Campos Sebastián, Melania Hernández Ramírez ; [fotografías María Eugenia de la Garza Campero]. – Primera edición. -- Ciudad de México : Universidad Autónoma de la Ciudad de México, 2025.

108 páginas : ilustraciones, fotografías ; 21 cm

Bibliografía: páginas [110-111].

ISBN: 978-607-2615-80-9

1. Campos Sebastián, Imelda - Relatos personales 2. P'urhépecha – Medicina 3. Medicina tradicional - Cherán (Michoacán : Municipio) 4. Plantas medicinales 5. Hierbas - Uso terapéutico. I. Hernández Ramírez, Melania, autora. II. Garza Campero, María Eugenia de la, fotógrafa. III. Título

LC
F1221 .P87

Dewey
305.89

Legado vital, Cherán un pueblo elegido para la curación
primera edición, 2025

© 2025 Imelda Campos Sebastián y Melania Hernández Ramírez

© 2025 por las fotografías, María Eugenia de la Garza Campero

D.R. © Universidad Autónoma de la Ciudad de México

Dr. García Diego núm. 168. col. Doctores, alc. Cuauhtémoc, 06720, Ciudad de México

Imagen de portada

Ma. Eugenia de la Garza Campero

Diseño

María Eugenia de la Garza Campero

Redacción y corrección de estilo

Ana María Hernández López

Cuidado de la edición

Ana María Hernández López

<https://www.uacm.edu.mx/BibliotecadelEstudiante>

Material educativo universitario de distribución gratuita para estudiantes de la UACM.

Prohibida su venta

Impreso en México



*Agradecemos el apoyo de Luz Torres,
Consuelo Sánchez, Isabel Leyva, Rebeca
Cucue, Rosaura Acuapa, Imelda García,
Irma Campos, por su amable
acompañamiento para fotografiar las
plantas que ilustran este libro
A las maestras Francisca Bautista
Tomas e Isabel Leyva por su apoyo para
escribir las palabras en idioma
p'urhépecha de manera correcta.
A toda la familia de Melita
que siempre nos recibieron con
atenciones en sus casas.
Y a todos los que hicieron posible que
este texto apareciera.*

7	Presentación
11	Introducción
18	MELITA, IMELDA CAMPOS SEBASTIÁN
20	La revelación de las cosas
22	El valor de la naturaleza
23	La importancia de las estaciones del año
25	Plantas y curación
27	La buena salud
30	LA PRÁCTICA DE LA MEDICINA TRADICIONAL
30	El reconocimiento del malestar va de acuerdo con la recomendación
30	Cómo debemos preguntar
33	Limpieza de la sangre
34	Alimentos para limpiar la sangre
34	Curaciones con medicina tradicional
35	Caída de la molla
38	Caída o baja de la matriz, órganos desacomodados
38	Mal de ojo
38	Susto
39	Latido
39	Reumatismo bilioso
39	Empacho bilioso
41	Enfermedad del azúcar
44	Enfermedades de los genitales
49	Crisis nerviosas, depresión y estrés
52	Enfermedades de las articulaciones
52	Cáncer
56	Reflexiones de mis experiencias curativas
60	PLANTAS MEDICINALES
60	Árboles
60	El tejocote
62	Zapote blanco
62	Raíces
63	Plantas protectoras
64	Plantas vírgenes
64	Plantas aromáticas
65	Pomadas, jabones y aceites
65	Pomada maravilla
66	Pomada blanca
66	Pomada aromática
67	Pomada del golpe
68	Jabones
68	Aceite para el cabello
70	HERBOLARIA
96	Glosario
97	Índice nombres de plantas
99	Actividades de aprendizaje



CHERÁN Y SUS DONES CURATIVOS

Narración p'urhépecha

En el corazón de la meseta p'urhépecha, desde el lugar de las cuatro fuerzas que son el agua, el aire, el sol y la madre tierra existe un lugar en donde los cuatro están presentes y donde tiene su inicio el Cherán Viejo, desde antes de la Conquista los antepasados tenían el conocimiento curativo. Cuando vino Vasco de Quiroga, reconoció este conocimiento de la medicina tradicional y dijo: Tú Cherán seguirás viviendo de tus dones curativos, de tu forma de conocimiento de la medicina y esta bendición te la da Dios. Seguirás siendo el lugar de conocimiento curativo y tus plantas serán benditas y sagradas para curar.

PRESENTACIÓN

La idea de hacer la presente compilación del legado vital de Doña Imelda Campos, surgió del curso "Buscando mi salud" que promovió Salvador Torres Tomé en el año de 2017. Salvador Torres le pidió a Imelda Campos, mejor conocida como Melita, que diera un curso que recuperara y mantuviera viva la memoria de los conocimientos heredados de los antepasados médicos tradicionales a personas de la comunidad de Cherán; el propósito era rescatar y preservar la cultura de este pueblo originario.

Fue así como comenzó esta gran aventura, hay que decir que en ese año de 2017, la comunidad estaba consolidándose organizativamente después del reconocimiento de su derecho a regirse por uso y costumbres obtenido en 2011, después de haber enfrentado a los grupos delictivos que desde el 2008 habían buscado someter a la población con asesinatos a miembros de la comunidad, manteniendo un clima de terror, mientras talaban una gran extensión del territorio de esa comunidad, con la complicidad de todos los órdenes de gobierno.

De acuerdo con Pilar Calveiro (2014) las situaciones como las que se vivieron en Cherán son producto de que las estructuras estatales se asocian con las corporaciones privadas en los escenarios de guerra y represión, por un lado, y fragmentos de éstas se conectan con las redes delictivas, por otro; hechos que se observan diariamente en América Latina y en el mundo. En este contexto la comunidad de Cherán recurrió a su acervo cultural para poner fin a esa amenaza de degradación social. Sabían que el futuro dependía de su capacidad de organización autónoma; querían erradicar a los partidos políticos del escenario porque éstos habían dividido a sus integrantes generando conflictos que los debilitaban, de cara al saqueo de los recursos como parte del modelo de capitalismo criminal, nombrado así por Jairo Estrada (citado en Calveiro, 2014).

Para la población de Cherán el ejercicio de la acción colectiva era su única posibilidad y así lo verificaron el 15 de abril de 2011, con una extraordinaria experiencia llevada a cabo por todos los habitantes organizados alrededor de las fogatas, a través del diálogo, de la recuperación de su historia, es decir, con las formas tradicionales de organización lograron detener el saqueo del bosque y pusieron fin a la complicidad de autoridades municipales, estatales y federales que les habían dado la espalda. Con esta acción colectiva lograron instalar un gobierno autónomo, accediendo a un derecho reconocido en el 2º. artículo Constitucional.

Sin embargo, a pesar de todo lo realizado y logrado, faltaba reforzar su identidad, recuperación de saberes, costumbres y tradiciones. Es en este escenario que

se propuso el curso de medicina tradicional impartido por Doña Melita, quien, con esa generosidad que la caracteriza, acepto dar y de inmediato se gestionó su impartición con las autoridades correspondientes del pueblo. El curso inició en 2017, cuando Inés Torres, Titular del Barrio Cuarto y Sharhenir Maciel, Titular del Barrio Primero, estaban al frente del Consejo de la Mujer, y Luz Torres participaba como responsable de las escuelas. Tres mujeres impulsoras del curso.

Fue así que el curso derivó en este libro, muestra de un interés permanente de las y los integrantes de la comunidad por mantener su tradición viva, como lo es la resistencia cultural cotidiana frente a la globalización y la intención de "borrar" su identidad. Hay que destacar que Doña Melita tiene un reconocimiento de la comunidad de Cherán como curandera tradicional y por su trabajo destinado a mejorar las condiciones del pueblo; ha sido Regidora de Industria y Comercio y ha impulsado proyectos culturales muy diversos: bordados y tejidos, gastronomía y medicina tradicional, además, junto con otras mujeres de la comunidad, dirige ceremonias y rituales que la llevaron incluso a Zacapu.

Es importante mencionar que el presente libro no es un tratado sobre medicina prehispánica, ni representa todo lo que hoy se conoce como medicina popular en Cherán. Su único propósito es recuperar el testimonio de una mujer que ha trabajado toda su vida para el bienestar de la comunidad, como gran conocedora de plantas, rezos, masajes, peticiones para curar que, así como criaba a sus seis hijos (Antonio, Rebeca, Sofía, Susana, Ofelia y Gaspar) cuidaba del bosque, cultivaba la tierra, curaba enfermos y evitaba que enfermaran los sanos, es decir, como cuidaba a su familia también lo hacía con su comunidad y cultura. Melita es una depositaria de los conocimientos adquiridos por sus ancestros y ancestros, quiso dejar constancia de ello como un legado vital y herencia para las próximas generaciones, un regalo que habla de la identidad de un pueblo y los saberes que ella recibió.

En este libro se recuperan una parte de los conocimientos y práctica de la medicina tradicional de Imelda Campos, aunque, hay que decirlo, quedan fuera sus cantos, sus rezos, los rituales y consejos que muchas veces nos compartió durante el curso. Tampoco queda aquí su sonrisa, ni su calidez, ni el acogimiento con que nos recibió desde el primer día del curso, pero los conocimientos que nos brindó quedarán para que puedan ser estudiados y practicados por las próximas generaciones. Gracias Melita.

Calveiro Pilar (2014), "*Repensar y ampliar la democracia. El caso del Municipio Autónomo de Cherán K'eri*", en Revista Argumentos, UAM Xochimilco, México, Mayo-Agosto.

Ventura Patiño (2012), *Proceso de autonomía en Cherán. Movilizar el derecho*, en: <http://www.scielo.org.mx>



INTRODUCCIÓN

En la comunidad de Cherán, la salud y la enfermedad son condiciones de la persona y no del cuerpo, es decir, participa la totalidad de la persona, con los pensamientos, sentimientos, sensaciones y valores que, además están influidos por los vínculos que mantenemos con el entorno físico y social. En otras palabras, todo está involucrado, a diferencia de como se suele considerar, de manera "reduccionista", en la medicina occidental centrada en los procesos que ocurren en el cuerpo. Desde esta perspectiva occidental u occidentalizada lo que enferma o está saludable es el cuerpo, disminuyendo el valor de las dimensiones psicológicas, sociales y espirituales del individuo.

Uno de los objetivos del libro que ahora se presenta es destacar algunas ideas importantes de la cultura p'urhépecha y la perspectiva como se interpreta la salud y la enfermedad. Aunque muchos de nosotros podemos reconocer en nuestra experiencia de vida que la salud y la enfermedad no radican, solamente, en el mejor o peor funcionamiento de un órgano o incluso de todo el cuerpo, sino en la posibilidad de vivir la vida con alegría y entusiasmo, mientras se resuelven los retos o conflictos que la cotidianidad nos ofrece, involucrando emociones, percepciones, sensaciones, aspiraciones espirituales y, por supuesto, nuestros vínculos familiares, amorosos, de amistad, etc. Para los habitantes de Cherán, el bienestar radica en las buenas relaciones que guardamos con lo que nos rodea: ambientes, personas, espacios... y con quienes nos rodean y comparten nuestra existencia, que contrasta con el modo de pensar hegemónico occidental, que al fin y al cabo termina imponiéndose, reduciendo la salud a un buen funcionamiento de nuestros órganos, aparatos y sistemas y a un uso indiscriminado de productos que ofrece la industria químico-farmacéutica para conservarla y restituirla.

Quizá el valor de esta publicación está en que puede motivar a reflexionar sobre la existencia de estos dos modos de explicar la realidad, es decir, dos maneras diferentes de conocer al ser humano, al preguntarnos sobre ¿cuál es la mejor manera de estar en el mundo? y ¿cómo se explica y se atiende el tema de la salud y la enfermedad?

A lo largo de los siglos que han transcurrido desde la llegada de los españoles a nuestro continente, hace ya más de 500 años, se impuso una forma de ver al cuerpo y la salud. Pero en las culturas mesoamericanas existentes desde antes de esta invasión, había una forma de pensar, hoy compartida por los habitantes de la comunidad de Cherán de donde es originaria Doña Imelda Campos. Se trata de un pueblo de la cultura p'urhépecha en donde se han fusionado estas dos formas de pensamiento sobre la salud y el cuerpo, pues el pueblo originario de Cherán asimiló el pensamiento de los españoles. Pero hay que decir que la medicina tradicional aún

preserva conocimientos que los pueblos originarios habían desarrollado a lo largo de varios centenares de años de coexistencia en escenarios naturales con elementos bióticos y no bióticos de los que había aprendido a utilizar para alimentarse o para conservar la salud, aunque también han integrado los conocimientos de los españoles que fueron incorporados en los cultivos de muy diversas plantas con usos similares a los que los pueblos habían trabajado. Esta fusión cultural puede observarse en el día a día de la comunidad, aunque siempre modificada y en constante cambio, porque el conocimiento está vivo en la práctica cotidiana adaptándose a las condiciones particulares de la región.

LA COMUNIDAD DE CHERÁN

Hay que destacar que la meseta p'urhépecha es una zona de difícil acceso en comparación con otras regiones de México. En 1940 J. Bells relata como la recién construida carretera ofrecería una mayor posibilidad de comunicación e intercambio cultural, así como propició los procesos de migración hacia los Estado Unidos. Pero el aislamiento al que estuvieron sometidos los pueblos de la meseta hasta mediados del siglo XX, fue determinante en la conservación de la cosmovisión compartida en Mesoamérica y en gran parte del mundo andino. La influencia occidental se hizo presente después de 1950, propiciando un fenómeno migratorio que ha involucrado, hasta la actualidad, a más de la mitad de los habitantes de Cherán.

Este aislamiento, posiblemente, haya contribuido al reconocimiento que todavía tienen la práctica de la medicina enmarcada en la tradición de conocimientos ancestrales, un saber que se transmite de madres a hijas y familiares sobre el uso de las plantas, cuidado de los animales y los recursos naturales como los minerales. Las muchas visitas a la comunidad nos permitió observar que la cosmovisión mesoamericana está presente, con una fuerza sorprendente, como guía de todas las prácticas curativas que se realizan en la comunidad. Y que sólo gradualmente, bajo el ojo del paciente estudioso, que ciertos patrones empiezan a emerger a partir de elementos que, a primera vista, parecen difusos, desconectados e incoherentes.

Al respecto Sylvia Marcos (2010) menciona: "La coherencia que empieza a manifestarse no es ni superficial ni evidente a primera vista. Refleja las corrientes profundas de interpenetración de las civilizaciones, en la interacción de formaciones prehispánicas con elementos de la medicina europea del siglo XVI con sus supervivencias galénicas, las influencias históricas a través de la colonia y las culturas contemporáneas, en particular de la medicina moderna". Y continúa "La fluidez, la dualidad, la similitud, la proximidad y las representaciones simbólicas, son algunas de las piezas del dispositivo epistémico subyacente a éstas prácticas curativas" (2010:

29-30). De todas ellas quizá la primera y de la que dependen las demás sea la dualidad. Para aproximarnos a esta visión de la realidad dual, es necesario abordar algunas de sus características más importantes. Para Miguel León Portilla la realidad mesoamericana, desde su origen, es dual, la creación del mundo está dada por seres masculinos y femeninos al mismo tiempo, por ejemplo, Ometeotl dentro de la cultura náhuatl y en la zona andina Viracocha. Estos seres son, como señala Marcos, duales, fluidos, porosos, pero, sobre todo, son complementarios y no jerárquicos, como sucede con la perspectiva occidental.

LA DUALIDAD

Un elemento sustancial de la cosmovisión del mundo mesoamericano y del mundo andino es la dualidad. Todo está en pares, el día y la noche, la luz y la oscuridad, lo frío y lo caliente, lo masculino y lo femenino, pero ésta no es una dualidad rígida o inmutable, por el contrario, se trata de una dualidad que permanece en movimiento, que es intercambiable, fluida y porosa como señala Sylvia Marcos (2010). Dualidad que se puede apreciar en las reflexiones de Doña Imelda sobre cómo sanar el cuerpo, presentes en los ejemplos sobre la naturaleza fría o caliente de los alimentos y hierbas que pueden ser usados con propósitos terapéuticos, del cual hay que tener conocimiento para evitar comer en exceso bajo ciertas condiciones, como en el caso las mujeres menstruales que deben evitar el exceso de alimentos fríos. También se puede descubrir en la etiología de algunos de los padecimientos que son descritos en este libro.

Lo frío y lo caliente que menciona Doña Imelda, nada tienen que ver con la temperatura, más bien son características inherentes a los seres de la naturaleza. Hay plantas, frutas y bebidas que son frías, aunque su temperatura sea caliente, por ejemplo, un atole de tamarindo humeante, su naturaleza es fría. También hay otras manifestaciones de la herencia ancestral, por ejemplo, en la comunidad se usa la madera de changungo, que se hierve para hacer un té de color "rojito", usado para fortalecer la sangre, en este caso es el color lo que establece una relación de similitud, pero en el caso de las nueces, es por su forma por lo que se recomienda para fortalecer el cerebro.

El legado vital de Doña Imelda es una muestra vigorosa de lo que Luis Villoro (1989) ha nombrado como sabiduría de los pueblos y, por otra parte, es también una huella de la resistencia cultural que, a 500 años de la conquista y colonización y la experiencia que significó este hecho para los pueblos de este continente de Abya Yala, continúa practicándose. Como se ha mencionado, la dualidad del pensamiento mesoamericano se encuentra en todas y cada una de las referencias que hace Doña

Melita sobre los principios que rigen su actuar cuando se da a la tarea de curar o aconsejar sobre los modos de prevenir la enfermedad.

Asimismo, está presente en la receta de plantas y alimentos con el propósito de mantener la homeorresis, que no la homeostasis, como bien aclara Sylvia Marcos (2011). Porque no se trata, nos dice Melita, de un principio que busque la estasis, sino, por el contrario, que se mantenga un equilibrio dinámico. Este mismo principio se manifiesta en la orientación sobre lo que se debe comer o no comer, de acuerdo a la temporada, al trabajo que se realiza, al consumo previo, a la condición particular de una mujer antes o después del parto, y así una larga lista de condicionantes. También lo encontramos como indicación para evitar el baño, días después de que se ha aplicado una pomada. Es decir, se trata de un principio que, desde la época prehispánica, regulaba los actos de la vida cotidiana, era la manifestación de una epistemología, una manera de interpretar la realidad.

La dualidad no implica la simetría de las partes participantes, pero sí la inclusión de la diversidad; en la modernidad occidental el otro queda excluido, mientras que en el pensamiento mesoamericano no existe esta separación, aunque si hay jerarquías. Rita Segato señala: "entre la dualidad es posible circular. Aunque la dualidad sea jerárquica –en mi percepción si lo es, o sea masculino y femenino constituyen una forma de dualidad donde hay diferencia de prestigio–, es una de las variantes de la pluralidad, mientras que en el binarismo no. El binarismo es una estructura de lo uno. La modernidad es la estructura del uno (Segato, entrevista, minuto 15 y 16).

La dualidad, como característica emblemática de la cosmovisión compartida por todos los pueblos mesoamericanos y andinos, abarca el mundo de lo sagrado y la explicación del principio de todo lo existente. Por ejemplo, en la deidad creadora p'urhépecha, cuerahuáperi o cuerauáperi, el principio femenino y masculino están presentes, aunque en algunos textos se refiere como una deidad femenina. También se observa en el mito de creación de los seres humanos, un mensajero de dios, recupera los huesos de un intento previo de formar humanos que fue imperfecto y con el polvo de estos huesos hace 8 bolitas que rocía con su sangre. De estas bolitas salen 4 hombres y 4 mujeres con quienes queda satisfecho y los induce a reproducirse. Así es como nace la humanidad, de un componente frío que son los huesos y uno caliente que es la sangre que a partir de este hecho estarán en equilibrio dinámico. Sería posible que "en el origen se encontrara una deidad dual [...] con predominancia femenina, de cuyo contacto se habrían engendrado el resto de los dioses" (Martínez, 2013: 81). Hombres y pre-hombres son creados a través de "un proceso de perfeccionamiento en el que una serie de creaciones y destrucciones sucesivas culminan con la generación del ser humano actual" (Martínez, 2013: 79). Sin embargo, este es sólo

un ejemplo, por que la dualidad es universal, está presente en la dualidad entre el sol y la luna, el día y la noche, la luz y la oscuridad. La explicación no aparece únicamente en el acto de la consulta médica ni en la prescripción de la medicina tradicional, está en la base de la cultura, de lo aprendido, de lo heredado de la tradición que existe en la comunidad y que ellos ahora reproducen. Esta es la razón por la que podemos afirmar la práctica de la medicina tradicional también es una forma resistencia frente a la imposición del invasor, pues en el pueblo persistió una visión del mundo y de la vida, de la salud, de la enfermedad, de lo que había que seguir haciendo para que esta vida se pudiera reproducir.

Para una lectura y comprensión del legado que nos ofrece Doña Imelda, para quienes no estamos inmersos suficientemente en esta cultura de la comunidad de Cherán, será útil conocer que hay componentes inmateriales de la persona que han recibido diferentes nombres, los primeros frailes españoles que los registraron los nombraron como alma, pero eso puede hacernos creer que se trata del mismo concepto de alma que hay en algunas religiones occidentales, cuando, quizá, estarían más cerca de un componente espiritual. Sin duda, habrá que ser cautelosos como sugiere Roberto Martínez a fin de evitar introducir elementos extraños que distorsionen la interpretación de estos componentes inmateriales de la persona que participa de las enseñanzas de Doña Melita, de sus recomendaciones, sugerencias y recetas, ya que todos estos elementos participan de la salud y de la enfermedad, por ejemplo, en el caso del susto, cuando la sombra se pierde al producirse un accidente. Estos elementos inmateriales pueden ser Mintzita (corazón), mintzitaqua (aliento, huelgo, resuello), Tziperahperi y Hiretaqua (aliento, huelgo, resuello), términos que fueron rescatados del diccionario de Gilberti 1989-1997 y citados por Martínez (2013).

La dualidad forma parte de la vida diaria, se manifiesta en la reciprocidad, en el pedir permiso y en el agradecimiento, en la convivencia amable entre los integrantes de la comunidad. Una buena parte de los desequilibrios que afectan la salud provienen de desavenencias que la persona tiene con sus pares. Doña Imelda me dijo un día: "Ustedes, los médicos empiezan por el final, en cambio nosotros empezamos por el principio. Ustedes le preguntan a la persona ¿qué te duele? Nosotros preguntamos: ¿con quién te enojaste? El médico tradicional averigua la causa del desequilibrio mientras la medicina occidental se encamina a aliviar las consecuencias del problema, sin interesarse en aquello que lo originó. Preguntar por el origen del malestar permite a la médica o médico tradicional ayudar a su paciente a recuperar el equilibrio, con su experiencia orienta sobre la necesidad de mantener el diálogo para resolver un conflicto, al mismo tiempo, ofrece la posibilidad de que el paciente pueda reconocer sus emociones y logre recobrar un estado de bienestar.

A pesar de que el curso que impartió la Sra. Imelda Campos se centró en el uso de plantas y la preparación de múltiples preparados para su empleo en distintas enfermedades, es necesario señalar que en la medicina tradicional el tratamiento es integral. En el legado vital compilado en este libro aparece la planta y su uso, pero ésta no tendrá ningún efecto, si está aislada de la acción terapéutica del médico tradicional que implica el diálogo, la posibilidad de que el paciente narre su padecimiento, sus causas y sus manifestaciones, sin los consejos, sin el ritual, sin el "sobamiento", o sin los rezos o los cantos que participan en el acto de curación.

También habrá que entender que el acto de la curación no se restringe a la acción de del médico o médica tradicional. Melita y Esperanza, médicas de Nahuatzen recuerdan siempre: "el que cura es Dios, nosotras somos un instrumento, somos un vehículo para que se haga su voluntad". Las plantas por sí solas, los masajes o los consejos, los cantos y los rezos tampoco serán suficientes para conseguir el alivio sin la fe.

Finalmente, hay una alegría inmensa al presentar las enseñanzas de Doña Melita, maestra, médica tradicional, embajadora de la cultura de su comunidad, mujer sabia y generosa que nos ha compartido su conocimiento del mundo en que ella nació y ha vivido. Ha sido un privilegio atender a su llamado para hacer esta compilación de recetas, consejos y muestras de sabiduría, que quedarán para próximas generaciones de su comunidad.

Melania Hernández Ramírez
Ciudad de México, 2023

- J. Bells Ralph (1992), *Cherán un pueblo de la Sierra Tarasca*, Colegio de Michoacán, Instituto Mexicano de Cultura, Zamora Michoacán.
- Marcos, Sylvia (2011), *Tomado de los labios. Género y eros en Mesoamérica*. Ediciones Abya Yala, Quito, Ecuador.
- Villoro, Luis (1959). *Ciencia y sabiduría*. Instituto de Investigaciones Filosóficas, en: <http://www.filosoficas.unam.mx/doc/files/PDF>
- Rita Segato, *La lengua subalterna*. Transcripción de la entrevista dada para el ciclo Lectura Mujdi de la Universidad Nacional de San Marcos, en: <http://www.google.com/url?sa=X&q=http://youtube.com/watch%3Fv%3DSdYNOyx5Q2Y&ct=ga&cad=CAkQAhgAIAYoATAAOABAJKXTkwVIAVgAY-gVwdCICUg&cd=Kb210Or7ao&usg=AFQjCNGjml9X73GwHzzBod4Rzs56vCAtiw>
- Martínez González, Roberto (2007), *El Alma de Mesoamérica: unidad y diversidad en las concepciones anímicas*, en: <https://journals.openedition.org>
- Martínez González, Roberto (2013), *Cuiripu: cuerpo y persona entre los antiguos p'urhépecha de Michoacán*, México, UNAM, Instituto de Investigaciones Históricas (Serie Culturas Mesoamericanas 6).



MELITA

IMELDA CAMPOS SEBASTIÁN

Para aprender debes convivir y obedecer: "Mandar obedeciendo" dicen. Mi abuelo me transmitió esa sabiduría.

Yo, Imelda Campos Sebastián, más conocida como Melita, nací el 15 de mayo de 1956, día del Santo más apegado al campo: San Isidro; fui registrada el 23 de junio, así aparece en mi acta de nacimiento. Recién nacida me llevaron al campo, había nacido en el poblado de Cherán, en la calle de Morelos No. 9. Crecí en el campo en el pueblo del Puerto, cerca de la falda del cerro de la Virgen, Meseta Purépecha, ahí cuidaba las reses de mi abuelito paterno. Fui la segunda hija, la otra, la primera hija nació muerta, se ahogó en el vientre materno. Durante mi infancia cargaba una ollita para ordeñar y mi papá dice que me tomaba una ollita de leche de cada vaca, dicen que la leche cruda provoca la salmonella, pero eso no es cierto.



Padre de Melita Sr. Fructuoso Campos y la Sra. Petronila Macías y su ahijado.

Soy hija de Fructuoso Campos Juárez, campesino, analfabeto, pero mi mamá que si sabía leer le enseñó las letras. Mi padre murió a los 70 años. Mi madre fue Ofelia Sebastián Pérez, su madre, es decir, mi abuela materna tenía "otra sangre", era una mujer muy delicada, fina porque su papá tenía dinero. Mi madre murió a los 38 años, tenía un soplo en el corazón, no conoció a sus nietos.

Recuerdo que a los 6 o 7 años seguía a mi abuelo que era *Kuani*, que quiere decir "velador del maíz", dizque le ayudaba a cuidar los sembradíos de maíz para que no se los robaran y no se metieran los animales. Mi abuelo materno fue el primer maestro, el primer profesor de herbolaria, él me enseñaba sobre las cortezas de los árboles, de las hojas, plantas. Estuve con mis abuelos maternos hasta los 7 años, después me trajeron de vuelta al pueblo de Cherán y sólo regresaba al campo durante las vacaciones.

Mis abuelos maternos tenían un ranchito de palitos, como sobras de madera. De madera era la capota y de eso estaba hecho el ranchito, con media tarimita para dormir. Mi abuelo me enseñó sobre el uso de las hojas de cerezo y de durazno que juntas evitan el cáncer, recuerdo que había mucho chilacayote. Yo preguntaba sobre todo, me interesaba saber. Desde el principio el abuelo me eligió para educarme, porque a él le gustaba que me apurara aprender. Para aprender debes convivir y obedecer: "Mandar obedeciendo" dicen. Me transmitió esa sabiduría. Los abuelos nacieron también en Cherán.



Sra. Imelda Campos Sebastián

La abuela paterna enviudó de mi abuelo Eduardo, cuando mi papá tenía 8 años, pero se volvió a casar y al segundo abuelo lo quise mucho, se llamaba Ubencio y después hubo un tercero que se llamó Ustacio, que me enseñó a usar el tejocote, el madroño, el cerezo, el durazno, el pinabete, la vilma (esta es la buena) para soldar huesos. La abuelita de mi esposo también me enseñó a curar con hierbas, ella me decía que el té de árbol es relajante y ayuda con la garganta. Doña Magdalena, bisabuela de mi esposo, también de Cherán, se llamaba Magdalena Rafael, su hija era Macedonia, y vivió 106 años y decía que su mamá también había sido muy longeva.

El conocimiento ancestral me lo legaron personas que vivieron hace más de 200 años, la abuelita de mi esposo heredó este conocimiento de su mamá y fueron personas que vivieron más de 100 años. Domingo Treviño murió de 110 años aproximadamente y me dio varias recetas herbolarias que curan muchas cosas.

LA REVELACIÓN DE LAS COSAS

El abuelo me enseñó a curar en el cerro, donde vivía, tendría unos 8 o 9 años, recuerdo que siempre soñaba muchas cosas hermosas: bosques, paisajes silvestres. Aún ahora sueño los lugares que voy a conocer. La revelación de las cosas que voy a vivir la tengo a través de los sueños y me sorprendía y me preguntaba ¿por qué me pasa eso?, también soñaba que iba a andar en luchas y que iba y defendía..., también soñaba lugares y personas.

También a usted Melania la sueño cuando va a venir y no solamente a usted sino a otras personas, siento como un latido y sé que van a venir y vienen. Nunca me intereso aprender en la escuela, pues quería aprender cosas de la gente grande como la costura o deshilar, por ejemplo la técnica del relindo que sirve para hacer figuras, o la randa que es un punto de aguja, esa no se me hizo difícil, pero el relindo sí se me hizo difícil. Aprendí a hacer calado, relleno, punto de cruz y nada más viendo, desde entonces me dio por ser lírica, nadie me decía, por ello, oliendo puedo saber. Recuerdo que pedía una pomadita o la compraba para curiosear su olor, para ver que llevaba de plantas. En Estados Unidos hacen una pomada que es el "absorvine", un concentrado que lleva la *tsitsintsikua* que es muy bueno para curar frialdades y yo la hago en aceite y pomada, muchas yo las diseñé. Las hierbas pueden estar en tintura, en concentrado o en aceite o en pomadas y son efectivas, bien efectivas.

La primera vez que cure a alguien tenía 8 años, fue una herida, la limpie y también cure un oído con resina de pinabete, que se limpia con un poco de orines infantiles calentitos y después se aplica la resina en un algodoncito o un trapito como un "chuchito" (un rollito de algodón o trapito enrollado), le ponía la resina y le decía, no te muevas, porque debe ir hasta adentro y debe permanecer ahí por tres días y ¡viera que efectivo era!

No pude descubrirme como curandera, sino hasta que vino un abuelo, que asistió a la Feria Internacional en 2002, fue la Feria Internacional de la Medicina Tradicional, era un viejito sanito y le decían el abuelo. Un día llegó a la oficina de

gobierno, buscando al presidente y yo estaba haciendo un escrito a máquina, una secretaria me los acomodaba, pero llegó y me dice, a ver... quiero ver tu mano, hay abuelo le dije, dame tu fecha de nacimiento –me dijo–. Y tú ¿qué haces en la política? si este no es tu ramo, tú tienes el poder curativo. Él lo vió en mis manos.

Poco después fui invitada como autoridad a un acto de gobierno, acá en El Toro, ahí el abuelo me dijo que hiciera las cosas con mucha seguridad: "porque tú tienes el don curativo y tienes que ayudar". Era cierto, a veces me faltaba seguridad al hacer cosas. Esto pasó cuando el "abuelo" vino a Cherán y nunca más regreso o no lo volví a ver. Pero era cierto que yo curaba desde antes y que también soñaba..., me llamaba mucho la atención la Virgen María, la que celebran el día de la Asunción, pensaba que hermosa la virgen, que bonito vestido y como que me decía algo la virgen... Como que yo sentía una caricia suya y también descubrí muchas cosas en un retiro espiritual, y me dieron muchas ganas de llorar, pero es por el descubrimiento que uno mismo va teniendo.

Aprendí que las plantas tienen en su cuerpo la curación, pero hay que saber dónde, descubrir en donde está, es decir, si está en las hojas o en las flores o en toda la planta. Al pasar junto a plantas, las siento y las percibo. Cada flor es diferente. En tiempo de frío crece una flor azul en los baldíos y tú te llenas de ellas, cada una te trasmite sus secretos y belleza. La gente me preguntaba: "Oiga Doña Imelda usted que vive en el cerro ¿no conoce esta hierba?", también me decían: "¿Usted no aprendió de Doña Macedonia a curar? ¡Claro que sabía! si yo le hacía las pomadas. Igualmente aprendí de Macedonia el conocimiento de las pomadas y los cocimientos. A los curanderos nos gusta la soledad y ella se ponía sentadita a hacer sus remedios, murió de 105 años, pero era muy sanita, no tenía cáncer, ni mala digestión. Ella hacía un cocimiento y me explicaba, yo le preguntaba a la tía –su hija. Me decían que tenía que hablar el p'urhépecha. Macedonia hablaba purhépecha y la tía que era hija de Macedonia se llamaba Francisca Álvarez y también hablaba p'urhépecha. Con ellas conviví mucho, Francisca me cuidaba de las camas, pues cuando se da a luz un hijo deben las mujeres permanecer en cama por lo menos dos semanas (15 días), sólo se levanta uno al baño, pero debe permanecer recogidita, acostada en una posición adecuada, de ladito, para volver a tener el buen acomodo del cuerpo. ¡Cabroncisimo, pendeju! que no anduviera ocho días en la cama, que no me sobara.

Magdalena, era mamá de Macedonia y Esperanza era mi suegra con la que viví desde que me casé a los 23 años. Esperanza sabía curar y me dio los secretos de doña Magdalena para curar quebraduras, me en-

*Susana Macías
Delgado, vive en
Irapuato y Melita.*



señó a curar con clara de huevo y cal, que se hace un yeso orgánico, natural que si te solda, debe ser un huevo criollo y se le saca la clara y se le pone cal y se tiene que hacer rápido y se aplica porque pega, pero debe ser muy rápido. Magdalena y Macedonia fueron reconocidas por doctores y por la gente por sus curaciones. Pero no sé cómo se iniciaron. Esperanza me transmitió los conocimientos de Doña Magdalena porque a Magdalena no la conocí.

Con el estafiate o los epazotes la abuelita cuidaba las diarreas, el epazote del cerro, el otro epazote y el estafiate en seguida te bajaban las inflamaciones. La abuelita, mi tía y mi suegra organizaban paseos para recogerlos. Mi suegra tenía en el solarcito sus "pazotes".

EL VALOR DE LA NATURALEZA

¿Qué siento que me da la naturaleza? ¿Qué he visto? ¿Cuál es el contacto con la naturaleza que tiene cada quién? La naturaleza está en mí y yo en la naturaleza. No hay separación, nuestra vida está interconectada por lo que cada día busco estar atenta, evitar la distracción y cuidarla. Oler los perfumes de las plantas tiene efectos sobre la mente. ¿Qué compromiso tengo yo con la naturaleza o a qué me comprometo yo con ésta?

Una buena relación con la naturaleza comienza con el cuidado de los recursos naturales. Es muy importante este acercamiento con la naturaleza porque todo lo que existe en el universo tiene su propia sabiduría. Cada día se quiere más a la



naturaleza cuando más la conocemos, es muy sabia la naturaleza. Se disfruta todo su contenido: los astros, las plantas, la fauna, todo lo que tiene vida. Es importante conocerla porque de ahí va naciendo algo bien hermoso, y la naturaleza te va guiando y así vas descubriendo su riqueza y sabiduría. Toda ella es parte de la relación que tienes con los animales, las plantas, los minerales, todo lo que tiene vida. Todo es parte de un contenido de riqueza desde diferentes aspectos, por ejemplo:

- a) Como nos alimentamos (todo lo que produce).
- b) Toda la riqueza que proviene de la naturaleza: la medicina, el aire y el agua que es lo que más necesitamos ahorita y que hemos descuidado mucho.

Hay que tener conciencia de todo el descuido que hemos tenido con la naturaleza y que todas y todos hemos colaborado para destruir algo tan importante. Tenemos que hablar de cómo contaminamos el aire y el medio ambiente; cómo se destruye poco a poco algo tan valioso como el manto acuífero con pesticidas, herbicidas y fertilizantes; la contaminación de la madre tierra, la destrucción total de ella con el tiradero de plásticos, frascos, medicinas que se tiran y que son consumidas por algunos animalitos y que los vuelven monstruosos, todo ello es parte de la destrucción del planeta tierra. Si nos relacionamos, cada vez más, con la naturaleza descubriremos que da gusto cuidarla y protegerla, vamos redescubriendo toda la riqueza que tiene, por ejemplo, el aire que respiramos, el aroma de las plantas a distintas hora del día, ser consciente de los aromas nos ayuda a ubicar nuestra mente.

Melita en el centro, madrina del equipo de futbol infantil en la década de los 70 en un barrio de Cherán, Michoacán.

LA IMPORTANCIA DE LAS ESTACIONES DEL AÑO

Cada una de estas estaciones nos proporciona alimentos. El año está compuesto de cuatro estaciones:

- a) Primavera, en esta estación hay que plantar toda clase de semillas y así empieza el florecimiento de la mayoría de los árboles frutales.
- b) Verano, también hay florecimiento y los árboles que crecieron en primavera ya tienen sus frutos, así es cada ciclo de la naturaleza y de cada estación. En el ciclo de la luna, dos días después de que nace la luna nueva, se debe plantar y también injertar la pera y el membrillo sobre el tejocote y la ciruela sobre el durazno de agua (no en el prisco) y el durazno sobre otro durazno para mejorar la calidad. Hay raíces o piecitos de los frutos que son negativos y otros positivos y de eso depende si quieren o no dar frutos. Si se siembran cuando la luna esta grande no van a pegar.
- c) Al fin del verano e inicio del otoño se hace la recolección de frutos, por ejemplo, si se plantó habas ya están en esta etapa listas para ser cosechadas. Los tomates que se trasplantaron al iniciar las lluvias ahora ya están listos. Si se le dio el amor necesario a los frutos ya están recolectándose y hay que recibirlos con amor.

Al final del otoño empiezan a caerse las hojas, los árboles acabaron de dar sus frutos y ahora tiran las hojas. Hay que "desenzacatar", quiero decir, quitar el

zacate. Y es el tiempo de la poda y se pueden plantar algunas plantas de ornato y prenden muy rápido si se les pone abono de vaca. Son muy importantes los abonos orgánicos para el “enraíce” de las plantas.

También durante el otoño es el tiempo de poner la cal, de traspalear, seleccionar el maíz, separar el grande del mediano, quitar el podrido, se saca el que sirve para alimentar a los animales que es el chico y el que está rayadito –medio podrido–, se saca la semilla para sembrar o para el pozole, y el que se ocupa para las tortillas, sacar el zacate y chaponear (es quitarle toda la maleza a los terrenos cuando los cultivos ya nacieron, cuando ya están en proceso de producción, para que no se perjudique su proceso). El terreno de siembra está acompostado con abono de vaca. Es lo que yo tengo aquí por hacer, lo que quiero. La tierra se fermenta y se fortalece, aunque ya no le ponga (más abono) otro año y vuelve a dar. A los cinco años se pone otro poco de abono.

Los antepasados barbechaban en el mes de agosto y septiembre. Los zacates mantienen la sustancia y en este tiempo la tierra se voltea y lo lleva hacia abajo. También en otoño se hace la aplicación de cal y abono para el próximo ciclo anual y se hace la limpieza, se desenzacata. El otoño es tiempo adecuado para los abonos. Se pone la ceniza.

Para árboles frutales se usa la cal para que no se caiga la flor (se pone en la pata, en poca cantidad y con un puño de sal, no más de un metro desde el suelo hacia arriba). La cruza de plantas se hace en enero y febrero cuando el movimiento de la tierra se da en otro sentido diferente al barbecho (después de la primera vuelta se regresa la tierra, pero más fina la vuelta y al contrario del barbecho, en sentido contrario al surco), es decir, la tierra se enfrió en el barbecho y se voltea para que las plagas que estaban dentro se vuelvan a morir. También se mueven los zacates que afectan los cultivos.

En marzo y abril se aplica la semillita para que todo lo que se hizo antes, más el sol y la humedad nos dé el resultado esperado, es algo parecido a la fermentación de la masa para el pan.

Se tienen montones de abono de vaca (en Cherán le dicen embono), estos se acarrearán. Antes había alguien para echar los embonos. También había un surcador, un sembrador y después el que ponía el embono en donde caía la semilla y después el tapador. Cuando se ponía el embono violentaba el brote de la semilla que se hacía vigoroso, y el maíz nacía bonito, con la hoja ancha, oscura porque la matita tiene mucha energía.

Cuando llueve, se hace la fiesta del maíz y del Cuerpo de Cristo *K'uinchekua Cha' Nantskua*. Las lluvias de abril son lluvias chiquitas, de primavera y si todo se ha hecho a tiempo nacerán las plantas. El primer trabajo es la escardada, esta es del 30 de abril en adelante y se sacan los primeros pastos. Si se siembra después de 3 días del inicio del ciclo de la luna, tiene un crecimiento excelente. En el cuarto menguante la matita no tiene fuerza, no está vigorosa, por eso hay que relacionarlo con el ciclo de la luna.

Desfile de la secundaria en las calles de Cherán, Michoacán. Calle Ocampo con construcciones tradicionales: adobe, tejas o tejamanil.

PLANTAS Y CURACIÓN

Primero vamos a dar gracias al creador por el paraíso que nos regala. Después observamos la naturaleza y elegimos la planta con la cual nos queremos relacionar. Todas las plantas tienen belleza.

Se habla con la planta y le pedimos permiso para cortarla: "te voy a cortar porque sé que eres muy curativa". Para cocimiento cortamos una ramita, para pomada 5 o 7 ramitas. Después de cortarlas se ponen "acostaditas", se cortan cuando la luna tenga 3 a 4 días y antes de la luna llena (2 días antes) y después de luna llena hasta el cuarto menguante, porque es cuando tiene su máximo potencial. Se utiliza medio kilo de vaselina. Yo cuento por ramitas.

Para hacer té se usa una ramita, pero de la planta de manrubio se usa de 1 a 3 hojitas, igual que de la prodigiosa, o sólo una puntita. Se pone el agua en la lumbre y cuando suelta el "gorgorito" (empieza a hervir) se agrega la planta, suelta el hervor y se saca para que no se haga irritante y para que no se eche a perder.

Para el concentrado (una forma de preparación de las hierbas, con alcohol y un chorrito de agua) se utilizan de 7 a 10 ramitas por un litro de alcohol. Si son entre 2 y 3 plantas se usan 12 ramitas de 15 cm y el palito se puede usar de incienso. Se usan plantas como la Santa María, Pegoste. La planta Flor de Melón es para hacer incienso.

Se preparan para cualquier evento. Si se ponen 2 ramitas es por el Nuevo y Viejo Testamento; 9 por el novenario; 12 por los apóstoles, esta es una forma de



trabajar y con ellas se garantiza una medicina que ¡Caray, muy efectiva! También la utilización de una planta se puede hacer durante 3, 5, 9 o 12 días de acuerdo con la profundidad de la enfermedad. La necesidad se da por la gravedad del enfermo (si se usa 9 es por el novenario, si se usa 12 es por los 12 apóstoles).¹

Cuando llega un enfermo o que alguien te dice: "¿no me haces el favor de curarme?... Primero hay que concentrarse en sanar el propio corazón, porque no se puede sanar al otro sin estar bien: "Señor gracias porque has puesto a esta persona en mi camino, yo no soy más que un instrumento de ti. Tú pusiste los medios en mi camino para la salud, pero estas manos que traigo necesitan tu bendición. Señor gracias por el Don curativo que me das. Primero debe haber mucho gusto y mucho amor. Te ofrezco esta actividad por las benditas almas del purgatorio porque con eso están salvando almas. Rogar por los drogadictos y por los alcohólicos. Ahí te lo dejo a ti".

Concentrarse. "Señor, ilumíname no se me esté olvidando algo".

Ser curandera es relacionarse con el otro. Se trata de quitarse todo el ego y la vida empieza a cambiar. A las almas del purgatorio tú les rezas y en agradecimiento ellas te salvan del castigo eterno. Si se distancia de la oración, pues ya ven, el mundo está como está por eso.

Melita en su cocina tradicional, 2012.



LA BUENA SALUD

La salud depende del equilibrio, por ejemplo, entre lo frío y lo caliente, y de las relaciones armónicas con el entorno ya sea físico o social. También la salud depende de la limpieza y del cuidado del cuerpo y de los órganos. Debemos tener un cuidado especial de nuestros órganos más importantes, que son los que mueven al cuerpo, primeramente: corazón, pulmones, páncreas, riñones y el hígado.

Para que los órganos funcionen bien debemos tener el aparato digestivo bien educado. Todo el alimento entra por el estómago y va a llevar los elementos necesarios a su destino. El pipián de lengua de vaca es para el hígado y las semillas de calabaza van al corazón. También es bueno comerse las semillas de pera y de manzana ya que son buenas para el páncreas. El chicalote y el estafiate se usan para tratar las infecciones. Encino, cenecillo y lentejilla para el azúcar.

La limpieza de los riñones es la base de la salud de los órganos genitales. Éstos se ensucian de sarro y para quitar el sarro se utiliza el atole blanco, cabellitos de elote, chilacayote y la manzanilla, ésta se toma por nueve días. El licuado de manzana con avena sirve para las piedras que se producen por la bilis y por comer mucha sal.

Para evitar el cáncer se usa chilacayote, piña, té de hojitas de durazno. Las puntitas de durazno, puntitas de capulín o cerezo, canela, altamisa en cocimiento para eliminar la bilis y la depresión. La verbena es relajante, se usa tres días. Para hacer el aceite se usan sólo las hojitas, se muelen y se ponen en aceite calentito, para que suelte y se deja reposar máximo 8 días. Cuando ya está se le da otra calentadita para poder usarlo.

Para desparasitar utilizó la hierbabuena china, epazote, epazote de zorrillo y nurite (en atole), y la lentejilla sola durante tres días para el absceso. El llantén y la raíz del diente de león son para los genitales y los riñones. Si es en ensalada, se comen las hojas y es bueno para el riñón y al igual que la lengua de vaca, es mejor fresca. Para la protección hay que comer quelites y sobre todo mostaza (especie de quelite).



1. Se refiere a la manera de relacionar la cantidad a utilizar de la planta, los días que se utiliza o las tomas que se recomiendan.



LA PRÁCTICA

DE LA MEDICINA TRADICIONAL

EL RECONOCIMIENTO DEL MALESTAR VA DE ACUERDO CON LA RECOMENDACIÓN

Primero hay que hacer un diagnóstico para saber cuál es la enfermedad, entonces se le pregunta a quien viene a vernos para que lo ayudemos: su nombre, su edad, de donde es originario. Con el nombre ya sabes de que familia viene y ya conoces a la familia y más o menos como ha vivido esa familia.

Cómo debemos preguntar

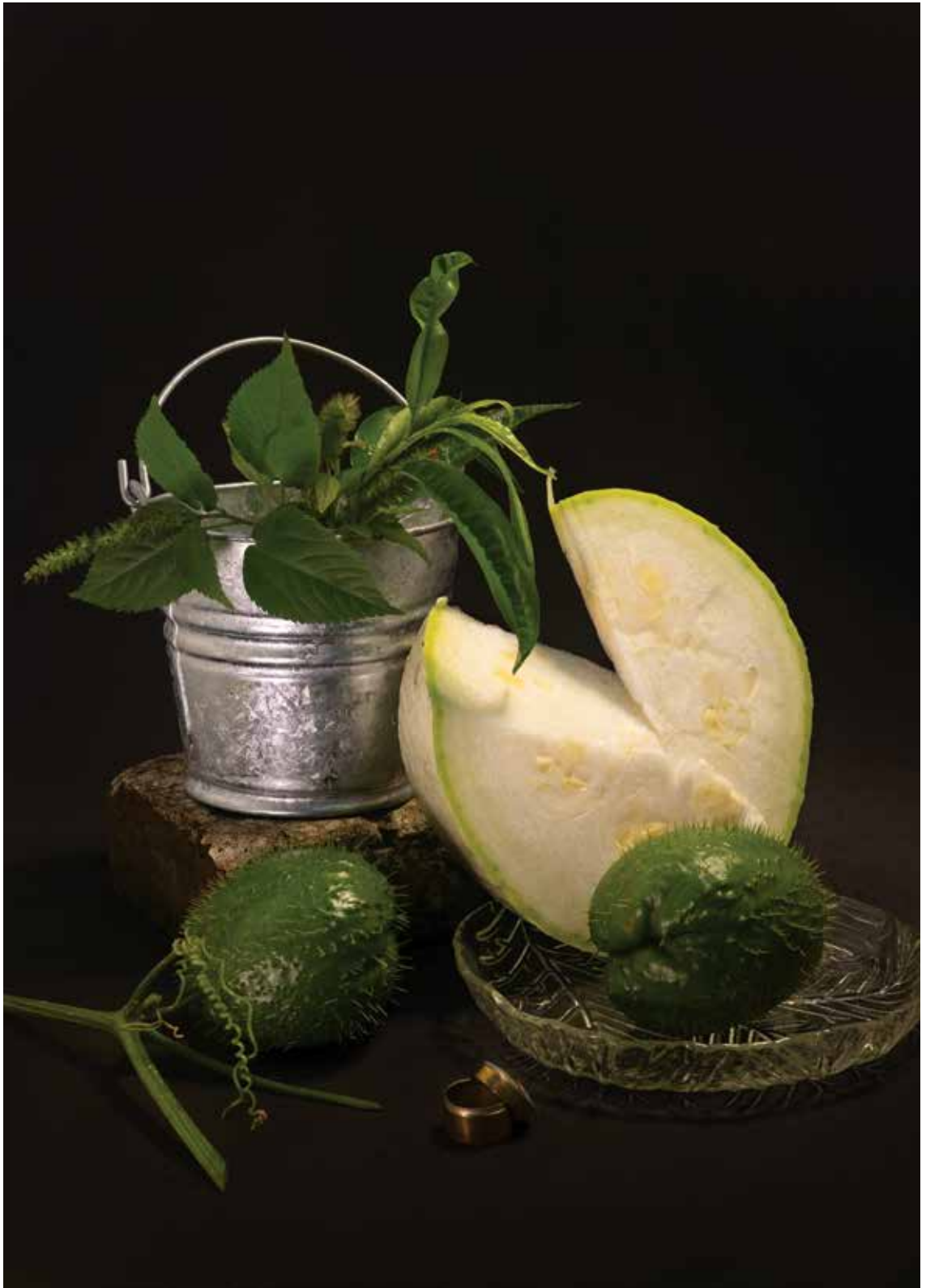
Primero hay que hacer un diagnóstico para saber cuál es la enfermedad.

¿Qué sientes? ¿Por qué has venido a la consulta? Hacer que recuerde que tiempo tiene que empezó y si está relacionado con algún problema, con susto o enojo. De acuerdo al malestar que siente la persona se va analizado lo que tiene. Problemas de riñones porque es en la espalda, vesícula abajo del hígado y se corre hacia atrás, de ahí se puede seguir hasta la cirrosis. Los problemas de pulmones son en la respiración, en la inhalación o en la expulsión del aire.

También observar el físico de la persona que nos consulta sirve para detectar la enfermedad por medio de la vista. Cuando la persona tiene muchas complicaciones lo primero que se pierde son las "chapas", te pones amarillenta. Otro síntoma básico es que cuando tiene latido tiene los labios blancos.

► *Combinaciones alimenticias que limpian el cuerpo y lo sanan.*

En el estiramiento del ombligo, es decir, si tiene asco es síntoma de estiramiento de los nervios. La leche y los lácteos en general producen náusea. El ombligo es el nudo umbilical de cuerpo, a donde llegan todos los nervios. Se debe dar masaje en todo el cuerpo, desde los dedos hacia arriba, pero en el embarazo no hay que hacer más de la cuenta, no hay que excederse. Para su curación se usa un cocimiento amargo con alcachofa. Ya lo probé y por eso lo recomiendo. Cuando está muy descontrolada el azúcar, hay que hacer un té de gordolobo, manrubio y tejocote y un chorrito de alcohol (se ponen unos diez tejocotes partidos, una ramita de manrubio, una rama grandecita de gordolobo y la base de una copita de alcohol), se mezcla y se toma durante tres días, una toma al día, por la mañana. Cuando tiene flojera, cansancio, desgano una parte del cuerpo está mal. Las infecciones



también agotan. Los ojos tristes, que no los quieren abrir, que cierran los ojos, los ojos "pesados", parte del desgano son los parásitos.

Luego viene la plática más intensa sobre las relaciones familiares, depresiones. Cuando hay problemas hay que darle mucho cariño, platicar muy dulce con el paciente. Otro síntoma es aflojamiento de brazos y piernas porque la bilis está entrando. Cuando hay gente que se enoja por todo, se va a palpar, tocar debajo del esternón hacia abajo, o hasta abajo del vientre y se va poder sentir el latido. La mollera está hundida y se ven las ojeras, al tocar el entrecejo aparece dolor. En los talones se siente la tensión, pega la pompa en la pared y dar unos golpecitos con los talones en la pared.

Relación con los animales. Si se atraviesa un venado o un conejo es de susto. Si el correcaminos se atraviesa te va mal. Si el correcaminos va frente a ti o se zigzaguea te va bien, pero si se atraviesa te va mal. Cuando vas a la cosecha y en el camino se te aparece alguno de estos animales es como un anuncio que algo bueno o algo malo te va a pasar.

La herencia de Melita se traduce en la aparición de la Cooperativa Sesi Pikuarhérani.

Tratamiento

Para hacer un buen tratamiento hay que dotarse espiritualmente. Primero hay que ver la conciencia espiritual, restablecer la relación espiritual con el ser supremo, pedirle, pero si no vas a misa, por lo menos con la naturaleza ya que



él está presente en cada flor, en cada planta o en cada hoja. Pedir el bien para el otro, para que se tranquilice, para que mejore. Para el tratamiento de limpieza: té de epazote de zorrillo, que también saca la "lombriz del alcohol", se toma diario, puede ser con miel o piloncillo.

Hago algo: le ordeno a mi cuerpo. Me sirve mucho eso de mente sana en cuerpo sano, y domino todo para no dañarme y no dañar. Control mental es el poder de curar. El abuelito decía: no es necesario ir tanto a la iglesia, él se paraba frente a un *charari*, recargaba su frente en el árbol y le daba un abrazo. Hay que tratar con mucho cariño al enfermo, no decirle que está muy mal.

Limpieza de la sangre

Para tener un cuerpo saludable debemos tener una sangre limpia y sana. Para que el sistema sanguíneo trabaje bien dentro de todo nuestro organismo y nuestro corazón y haga un trabajo formidable dentro de nuestro cuerpo. La sangre limpia puede enfermarse de bichos, en la sangre se encuentran la enfermedad como el azúcar o el cáncer. También la enfermedad de cáncer puede pegar en el estómago, cabeza, hígado, páncreas, pulmones, por eso es importante tener sangre limpia y sana.

Qué hacer para tener una sangre limpia. Primeramente, voy a desparasitar mi sangre con el mejor desparasitante de sangre: epazote silvestre o hierba de cáncer o hierbabuena china. Después desinfectar nuestra sangre, para ello vamos a tomar cola de caballo por cinco días como agua de uso, o el estafiate con chicalote por tres días. El árnica también ayuda a desinfectar y al mismo tiempo "desencancerar".

*Inés Torres Tomás
y su nieta en el DIF
donde se inició el
curso de Medicina
Tradicional.
Salvador Torres
Tomás, organizador
del curso de medicina
tradicional.*



Las puntas de durazno, tierno o sazón (cuando está tierno es más ligero), se usa de 5 a 9 días, no es caliente, ni frío, ni es muy fuerte. Desinfecta y desinflama, hace las dos cosas muy importantes. Desinfectando y desparasitando nuestro cuerpo para cualquier tratamiento que se haga. Es muy importante la alimentación para que funcione.

Te de cilantro, perejil, hinojo y quelite silvestre (*xacua*) en un litro de agua. Es un té para proporcionarte el hierro que necesitas, todas esas hierbas tienen mucho poder curativo, lo mismo sucede con el quelite, que tienen mucho hierro.

Alimentos para limpiar la sangre

El tratamiento con chayote limpia todo el cuerpo o la ensalada de lengua de vaca. Cualquier chayote es bueno para el cáncer, para mí que estoy con problemas de la vista. Puede ser crudo, licuado con alguna fruta; crudo tiene todas las propiedades completas y licuado con tomates verdes, con lechuga o con rábano. Con jitomate sirve para el cerebro, con lechuga para la cabeza, con espinaca vitamina, con hojas de mostaza para los pulmones, con pepino y jícama para calcificar. También zanahoria y betabel para calcificar, se toma un día cada cosa. El huesito de durazno con manzana y avena es para el corazón. La almendra del durazno con sal tostada es muy buena. Con perejil se prepara el chayote, para tratar diferentes enfermedades.

En la cosmovisión tradicional la dualidad entre lo limpio y lo sucio es muy importante para preservar la salud, por esto mantener limpios los órganos del cuerpo es una prioridad. Prevenir antes que curar.

CURACIONES CON MEDICINA TRADICIONAL

Los médicos tradicionales para hacer un diagnóstico, como nos enseñaron los antepasados (aunque eran un poquito regañones), le pedimos al enfermo que explique cómo empezó la enfermedad. En la medicina tradicional la relación que hay con los enfermos es diferente. Ese conocimiento de los antepasados es sabiduría y es conocimiento propio, de nuestra propia gente. Uno tiene que ganarse la confianza de los enfermos. Ser capaz de guardar su anonimato porque lo que te platican no tienes por qué platicarlo a otro. Aunque no juramos practicamos a los hipocráticos (si vas a curar no hagas daño, tal como lo señala el juramento hipocrático), es respaldo de la sabiduría nuestra. Otros curanderos andan contando, pero eso no debe ser, porque tenemos un compromiso con el enfermo y con nosotros mismos. Se curan con un té y con la plática porque les hacía falta la parte humana y de escuchar, y también mientras escuchas vas encontrando la solución para el problema que tiene el enfermo. Primeramente Dios que todo salga bien. Si tu pones de tu parte y yo te recomiendo todo lo correcto pues todo va a salir bien.

En el agua y en el aire es donde está la salud. Todos los territorios de la república mexicana están llenos de plantas medicinales que nutren, calcifican, eso es la vida, alimentos de nuestro origen. Por ello, hay que cuidar con afecto, cuidar de la familia y del entorno, hay que vivir con valores; cuidar de las semillas

y de la ropa, y evitar lo transgénico y valorar las medicinas tradicionales que nos enseñaron para curar enfermedad sin conocer el hambre (usar la comida como parte del tratamiento). Si comes bien te mantienes sano.

La mamá del abuelito de mi esposo fue la que me enseñó a hacer la pomada blanca, ya que los antepasados tenían los cuidados necesarios para su salud, ahora nosotros estamos enfermos y nos duele todo a los 20 años. No hemos sido capaces de cuidar ni siquiera de nuestra persona. Las enfermedades como el susto, la caída de mollera, el latido, la diabetes, la artritis o el cáncer, todas son iguales, no hay diferencia.

Se usa una pomada llamada del golpe o cuando aparecen moretones, también cuando se les ha puesto un yeso y se guarda "frialdad". Tradicionalmente se preparaba con grasa de coyote, pero es difícil de conseguir.

La pomada blanca se usa cuando se reseca la boca o se amarga, para hacer extracción de "fogazos". Los "fogazos" se presentan porque la persona tiene mucho fuego, porque se bañan cuando tienen calor y el calor se sube a la cabeza o porque fueron a consulta y la medicina (de patente) le provocó una salida de mucho fuego.

Los empachos son porque la persona comió algo que no era adecuado para su edad. Entonces, se hace la "tronada" del empacho. Es tomado de la cultura, de cosas heredadas de nuestros antepasados. Resinas de pinabete, pinos y plasmas que se hacen con las tecatas de los árboles.

La alimentación era con base en habas, Silacayote (chilacayote) y semillas por lo que no tenían artritis. El chilacayote desencancera tu cuerpo. El pipían con lengua de vaca limpia el hígado. El garbanzo es un alimento muy nutritivo y no es pesado por lo que se usa para dieta blanda, pues sientes que te comiste algo nutritivo, aunque sea liviano, es igual que cuando comes nopales. Así te sientes con las calabazas y el silacayote que tiene mucho potencial para utilizarlo como comida. La desintoxicación se hace con frutas y atole blanco. Para deleite del paladar el atole de tamarindo.

Caída de la mollera

Se ocasiona por un susto, cuando se caen al agua y se están ahogando. El espíritu se desatina, hay un desligamiento del espíritu. También puede ser por un coraje. El diagnóstico se hace porque se observa que tiene los ojos sumidos, no duerme, en el contorno de los ojos hay molestia.

Para tratarlo hay que sobar y cuidar. Nosotros, los curanderos tradicionales, le decimos alzada de mollera. Se debe sobar tres veces y no se debe de bañar. También deben hacer una dieta. La mollera y la sobada es la misma cosa. Los nervios se tensan, con el sobamiento y mollera alzada al mismo tiempo y queda perfecto. Hay una tensión, todo está relacionado. El susto entra por los ojos, uno de los sustos más grandes es cuando alguien se cae al agua y se está ahogando, por la desesperación.

*Don Simón y
la maestra Isabel
Leyva en su traspatio
donde cultivan
plantas.*





Caída o baja de la matriz, órganos desacomodados

Se produce debido a un descuido después del parto o mala posición para alzar las cosas pesadas o falta de fortaleza de las células del cuerpo. O porque desde niñas no se fajan, no como nosotras que nos tenían siempre fajadas porque es una protección de los órganos genitales para que no se desacomoden o para que se mantengan en su lugar, donde deben estar. Después del parto es necesario mantenerse con la cabeza tapada y con una faja en el abdomen. La faja hace que los coágulos que están en la matriz salgan y esto puede prolongarse hasta el día 45. La sobada se hace con el mismo propósito. Si no se hace, hay una inflamación del abdomen y con esto se va haciendo la bajada de la matriz.

Mal de ojo

La persona con mal de ojo tiene la sensación de desubicación, de pérdida. El diagnóstico se hace porque el niño llora mucho. Sucede porque alguien le da mucho gusto ver al niño. En ese caso el tratamiento consiste en que la persona a la que le da gusto le pone un poco de saliva (una poquita) en la frente y el pecho.

También hay mal de ojo de coraje, pero en ese caso se pone triste y no llora, solo se queja. Se da porque descargan en ellos la envidia y el coraje, por ejemplo, de una persona que no puede tener hijos y que ve al niño con envidia. El niño tiene una diarrea horrible, apestosa. Hay niños fuertes y otros más débiles por lo que unos no lo superan rápido y otros sí.

Lo que ayuda mucho es el aceite de oliva, una cucharadita. Las hierbas: romero, *mistur* (gato en p'urhépecha), que es el mirto, los que por sus aromas ayudan a sanar. La Altamisa, se ponen en donde se acuesta al niño. Para tratarlos se pasa la mano de derecha a izquierda (*Chitakaka* que quiere decir, quitar lo malo, para la limpieza del ojo).

Susto

El susto viene porque a veces la persona tuvo algún impacto, alguien lo golpeo, o una caída. Síntomas: el niño o la persona se resalta (exalta) por cualquier cosa; a veces les vienen pesadillas muy fuertes; se descobija mucho y patalean porque tiene el susto en el frontón del cerebro, el frontón es el que recibe y duele por arriba de las cejas (señala), se le ven ojos cansados y no duermen; se deprime la persona, y no tiene ganas de hacer muchas cosas; se quita el apetito, tiene asco y ganas de vomitar.

Cuando no se quita el susto se va agrandando el problema biliar hasta convertirse en empacho bilioso el cual tiene consecuencias más severas. Para este problema se debe dar tecito amargo (de prodigiosa, manrubio, limón, toronja, etc.) después de 2 o 3 días se baña para subir la mollera. Subida o alzada de mollera por tres días consecutivos. Después dejar enfriar el cuerpo, tres días de baño de hierbas que lo va a dejar débil, después amanece al 100. Es un baño con todas las puntitas y zacatitos.

Latido

En la región p'urhépecha el latido es un estiramiento del cordón umbilical. El latido, decían los curanderos, que era el brinco del cordón umbilical, porque los nervios, a veces, están desubicados y a veces duele hasta el nervio ciático.

Causas del latido:

- Esfuerzos que van más allá de lo que puede hacer una persona o que hacen cosas fuera de su control. Hay una posición para alzar. Melita muestra como cargar con las rodillas dobladas y levantando el peso con los brazos. Esa es la posición correcta para alzar.
- Después del parto, en la cuarentena, no hay que andar "tan arreglada" para no incitar la relación sexual, ni tampoco se debe hacer en su reglamento (durante la menstruación) porque entonces hay descomposición.
- El latido también está provocado por los traspasos, por no comer a sus horas. Si se come cualquier alimento, el jugo biliar afecta mucho, provoca el asco del latido.

En p'urhépecha latido se dice *manarhani*. Cuando el latido brinca o duele dicen: *Terhojkani p'ameahaxaka menkisinianaxaka*.

Tratamiento. Cuando se presenta el latido es urgente una sobada que inicia desde los dedos de los pies. Los nervios sensores es la denominación actual. Se tienen que poner uno "monitos sesgaditos" (muestra una tela enrollada acomodada en un lado del vientre bajo tomando una posición paralela a la ingle), se aplican en los laterales del abdomen para subirlo. También hay dolor de cintura: ¿cómo no les va a doler si andan fuera, caminando y con tacones y sin cubrirse la cabeza?

También podemos decir que la presencia del latido, puede ser por la cesárea y la otra es la posición boca arriba, porque deben permanecer de "ladito" después del parto.

Los problemas con el entorno social y material pueden causar desequilibrios. Enfermedades como el susto o el latido se pueden complicar si no son atendidos oportunamente.

Reumatismo bilioso

Se da cuando hay preocupaciones, sentimiento, problemas o susto. Por ejemplo, una paciente me contó lo siguiente: "la lesión de mi esposo en la columna se relaciona con que mi hija salió embarazada y mi hijo se salió de la casa. En casa de mi suegra le hacían y le decían cosas, después regreso con mi padre y ya tuvo otra visión. Antes lo llenaron de egoísmo, a mi esposo le dijeron que lo iba a hacer menso, wey, joto, mandilón". Y todo eso va hacia el azúcar.

Ya cuando me dicen que el esposo va a quedar invalido, me llevo a la rodilla y es porque la bilis ahí se va asentando.

Empacho bilioso

Esto pasa por enojo y se acompaña de colitis. No hay que bajarle a las tortillas, lo malo es comer las pizzas y los tacos. Es bueno comer cerezas en el embarazo, "la mamá se deleita y el chiquito también se deleita". También como dije antes es necesaria

mucha comprensión en el matrimonio, buen entendimiento, buena comprensión. Y acariciar a la mujer para que el bebé sea feliz. Hay nueras que no están contentas, pero deben tener un autotratamiento para que el bebe tenga buenos nervios.

Cuenta el trabajo que hago yo para mí. Que hago yo para mi persona, si me enoja es malo. Sólo "Chuchin" (Dios) puede poner a alguien en su lugar. Si me preocupo es malo; "¿Que compones con estar preocupado? No hay que preocuparse, no tensarse. Los sustos son inesperados.

*Las emociones
insanas son el
origen de muchas
enfermedades, por
ello es esencial
curarlas.*

Tener en nuestra persona autoanálisis: ¿Qué he hecho en mi vida? ¿Cómo lo he manejado? ¿Cómo? Se puede buscar a una persona (que nos ayude). Buscar una orientación y buscar un medio para sanar los sentimientos porque éstos son parte de las crisis nerviosas, hay que evitar otras enfermedades. Las personas que por venganza hacen algo (que provocan daños, que hacen brujería) se les va a regresar. "El que obra bien, bien acaba y el que obra mal, mal acaba".

*Roselia Sánchez
Hernández (izquierda)
y Doña Esperanza
Espinoza (derecha).
Mtra. Irma Campos
Treviño (nieta de Don
Domingo Treviño).*

Tratamiento. Concentrado protector: Planta de zorrillo, hierbabuena y el tejocote con el gordolobo, canela y guayaba (como agua fresca), hay que tenerla en casa. Primero era hierba mala, pero la virgen la hizo hierbabuena, que con romero y albaca se hace una mezcla. El romero se pone en la entrada, separada de las otras plantas medicinales. También se puede usar: mascota, brisa, sábila y altamisa (artemisa).



Enfermedad del azúcar

Hay que decir que se origina durante el embarazo y son tres cosas que lo provocan, la primera es que, estando embarazada, pasó por un estado violento y él bebe tuvo una contrariedad. La segunda, la mala alimentación de la mamá, que come muchas cosas intoxicadas, grasas, entonces, el bebé se desarrolla con una mala alimentación. La tercera es el proceso de vida que lleva el bebé desde que nace, como lo va alimentando la mamá, como lo está formando, si tiene una mamá cariñosa y con un ambiente matrimonial que es armonioso, no se va a enfermar porque tiene un buen proceso de vida.

Si el niño en ese lapso crece bien, llega a ser joven y no ha tenido perturbaciones, por ejemplo, que se separe de sus papas o tenga un ambiente violento, el joven va a ser positivo, no va a tener maldad ni va a caer en un vicio como el alcohol o las drogas y va a tener una buena vida. En cambio, cuando hay mucha violencia va a repetir la violencia y se va a casar, con una persona, pero después se puede dar el caso de que trate de volverse a casar porque no se siente bien en la primera relación.

Los síntomas de la enfermedad del azúcar: primero orina constantemente porque tiene que sacar el azúcar. Se arruga y se deshidratan; desgano para hacer cosas; deseos de tomar agua (mucho sed). Y parece que el agua sólo pasa, pues las personas van mucho al baño y da un hambre desesperada.

La diabetes es causada cuando la mujer estando embarazada, pasó por un estado violento y él bebe tuvo una contrariedad. La segunda, la mala alimentación de la mamá. La tercera es el proceso de vida que lleva el bebé desde que nace.



Hay que conocer estas situaciones cuando se va a tratar a la persona que tiene un problema con el azúcar. El azúcar así va a creciendo, se empieza a sentir mal. Ustedes entienden lo que es una vida mal, otros porque quieren tener una casa o una cosa u otras. No entienden que lo importante es cómo se llevan con la pareja. Las preocupaciones hacen que les dé azúcar, que los hijos se porten mal, hay una mala relación con la pareja o no les dieron la herencia, entonces hay que estar sin tensarse entre lo que tengo o lo que no tengo. Los antepasados llevaban una vida tranquila, con su cuartito de madera, su cocina, su bañito, su cultivito, lo que tenían era un cambio de ropa, y nunca les faltaba dinero, y la mujer no salía a trabajar. Es también parte de esta enfermedad el aire que está contaminado, respirar este aire es también parte de la enfermedad.

Cítricos y chayote para el control de la diabetes. Las manifestaciones más frecuentes de esta enfermedad es en los pies y los nervios.



Todas las personas que están bien, no se preocupen y no se tensan para que esta enfermedad no les dé, porque es una enfermedad muy mala y si se puede controlar a pesar de todo y pensar diario en trabajar para controlar esta enfermedad, pues cuando pega el azúcar, bajan las defensas y da el cáncer, dolor de cabeza, alta o baja presión, etc. Eso debe controlarse.

Tratamiento. Se hace cocimiento un de manrubio y prodigiosa porque el azúcar viene por una preocupación, un susto o un coraje. Ahora hay muchos como casos a consecuencia del 2011 algunos soportaron unos años, pero otros no, a unos rápido se los llevó y ya se murieron, pero es por el intenso grado de azúcar que tenían. Para tener un control con el cocimiento y cuando empiezas a sentir estos síntomas que inician de a poquito se debe atacar con manrubio, prodigiosa, cítricos y tres días la lentejilla y el tratamiento de los 9 días del chayote. Es muy importante que sea cuando empieza.

También dan muchas ganas de orinar cuando estás trabajando mucho y entonces tienes hambre y sed, pero eso es normal y es producto del desgaste que produce el trabajo. Y es necesario que en estos casos se les de agua. Si se nivela bien ya no hay problema. Un azucarado ya no debe de comer grasas, y puede comer todas las frutas. Yo me trago todo, el plátano y el mango y sé que no me alteran el azúcar. Solo el refresco y el azúcar refinada y la grasa no se deben comer.

Hay que desinfectar el cuerpo. Se puede usar chicalote y el estafiate para desinfectar el cuerpo. Se puede tomar de tres a cinco días, no más, ya que es cien por ciento penicilina y quita la colitis nerviosa, destruye el herpes (de tres a cinco días).

Luego hay que desparasitar. A un niño se le va a recetar el desparasitante para que todo lo que comieron lo aprovechen. 9 días un diente de ajo de los chiquitos o si no a la mitad. Se toma como píldora en las mañanas y en la noche la hierba buena en té. Después atole de epazote, se toma con un aguacate de los criollos.

Hay que cocinar con poquita grasa y no se debe tomar refresco. Hay que tomar tres o dos y medio litros de agua. Mi abuelita decía que debían tomar agua porque si no descansaba el espíritu, eso va en la cuestión del alimento. Los alimentos no deben ser resecos. Picadillo de calabaza, sólo con la grasita para dorar la carne y luego las calabacitas. El pozole no es malo, al medio día carnitas o pollo rostizado, pero en la noche les dan tacos y hace falta líquido en estos casos. Las comidas secas son potenciales para la enfermedad. Hay que preparar, cocinar las cosas naturales, lo que permite hacer una inversión menor que con las cosas que se compran ya elaboradas, aunque dicen que no saben, ¡si saben!, pero no se quieren alimentar bien!

Yo, por ejemplo, guardo litro y medio de leche para mí y para mi esposo, la nata natural es muy útil. La nata se puede usar como crema. En el *Xeni Atapakua* (pipián) la grasa es muy buena porque es natural, el chile desparasita, y sudas y por eso te quita lo malo.

La mezcla de chicalote y estafiate es para desinfectar, incluso el herpes. También hay diarreas nerviosas. También el chicalote y estafiate pueden quitar una colitis infecciosa incluso en un día. El epazote de zorrillo tiene dos funciones importantes: desparasitar y limpiar la sangre. El muile fortalece también la sangre, también la flor de tilia es como si te tomaras un vaso de leche. La flor de manita, viene de otros lados, no es de aquí, pero sirve.

Si ya no se siembra maíz vamos a ir perdiendo la salud, el que llevan a la ciudad es transgénico y puede producir muchas enfermedades. Nadie quiere andar toda mugrosa para trabajar la tierra. Así que lo primero del tratamiento es desinfectar y lo segundo alimentarse bien. Y quitar los refrescos, sobre todo es necesario quitar los refrescos. Es necesario tomar agua de jamaica, limón, y la de avena es muy buena y es muy vitaminosa.

Isabel Tomás
Castañeda. en
el traspatio de
la cooperativa
(izquierda).

Consuelo Sánchez
en su solar.

Enfermedades de los genitales

Alergias vaginales. Surgen por descuidos o falta de precaución con la higiene de los baños. También hay riesgo en la revoltura de ropa, no se deben lavar los calcetines con la ropa interior. Hay que cuidar la higiene del lavado de los calzones. La transmisión de hongos se presenta por descuido en la relación sexual. Tiene que haber un entendimiento de la pareja y cuidado para evitar la transmisión de alergias vaginales.



La relación sexual no se debe negar porque es parte de la felicidad. No debe haber problemas con la pareja. Las personas con carácter fuerte necesitan la relación sexual, en la etapa brava (siempre todos tenemos una etapa brava) si no se vive la plenitud de la relación se produce irritación vaginal, quistes. En la etapa brava las hormonas "están que muerden" por eso hay que vivir la plenitud de la relación. Yo todas esas cosas las aprendí con mi esposo. Las manos limpias porque transmiten entendimiento en la relación sexual. Es muy importante la educación sexual.

Quistes y tumores. Por uso de anticonceptivos o por abortos involuntarios. Me han venido a ver para quistes y tumores, en una ocasión vino una mamá con su hija para que le diera unas hierbas. Si puedo, pero cargaría con la responsabilidad. No soy cómplice del asesinato. Le pregunté: ¿eres casada o a que le temes? Y le dije: habla con tu esposo. Con los nervios empiezan a estar sensibles. El aborto puede producir una alergia o una infección. La diferencia entre la alergia y la infección, pues la alergia es como comezón con ronchitas, la infección tiene flujo y despiden olores y van hacia el "encanceramiento".

Si te cuidas bien, te alimentas bien en el periodo de dar a luz y si das lactancia quedas bien, y así evitas los dolores de cintura y las várices. Los dolores de chamorros y de muslos es porque entra frío. Hay que cuidarse los cuarenta días hasta que se termina de sangrar. En ese tiempo la mujer está sensible. Los

En el tratamiento de las enfermedades primero es desinfectar y lo segundo es alimentarse bien, tomar aguas naturales de limón, de jamaica, de avena.

Solar de Doña Rosaura Acoapa.



*Sra. Imelda
García Ortiz
en su solar.*





primeros ocho días el sangrado es abundante, por eso se deben cubrir las piernas y la cabeza. Como todo está en proceso de acomodamiento, si no se cuida se hacen nudos, si se acuesta boca arriba "de pechuga" se abre nuevamente la cadera. La abuela de mi esposo me cuidaba y me decía que tenía que estar de ladito. Rodillitas de ambos lados. Siempre de ladito, no se debe descobijar. La matriz se acomoda y así se evitan los quistes, tumores, infecciones y encanceramiento. Después al temazcal.

También se hace un acomodo de la matriz y se usa pomada y hierbas debajo de una sabanita y el cuerpo desprende calor. Las evaporaciones de hierbas sirven para "balsamear" el cuerpo en el proceso de la cuarentena.

Próstata. Es muy visible en el hombre, se trata de la inflamación de las venas de los órganos sexuales, que pueden llegar a tapar los conductos de la orina. Esto se ocasiona porque a veces se excitan involuntariamente, esto va inflamando las venas de los testículos que van a las venitas del pene y que impiden la salida de orina. La inflamación de vías urinarias se va infectando y luego sube a la vejiga y a los riñones. Por eso molesta y ni los deja caminar. La próstata duele mucho y va saliendo poco a poco la orina, luego viene la operación, las diálisis y todo lo demás. Cuando la enfermedad de la próstata está avanzando es porque tuvieron muchas excitaciones.

También puede ser por exceso de relaciones sexuales. El hombre cuando empieza y luego lo hacen más constante, si se buscan más, se agarra frío en la cintura. El proceso hormonal viene desde el cerebro por la espina dorsal, a partir de la rabadilla se van tirando pedazos de espina dorsal y los poros se van haciendo más grandes y hay hombres que ensucian el calzón. El exceso de relaciones sexuales hace que se desgaste la columna vertebral hasta que queda en silla de ruedas. Con calambres por una frialdad o por exceso, por calentar mucho el cuerpo por exceso de trabajo.

Con el uso de viagra hay riesgo de que surjan los tumores y los quistes. Y se debe diferenciar por el dolor.

Tratamiento. Con Vilma, que es una planta caliente que se usa en "plasma" o parches porosos. Vilma no se pone para tener más hijos. *Cutucuri* es la hierba, para que amarre, para cerrar. *Cuatzinga* con resina de pinabete, también sirve para el estreñimiento. Hay que tomar agua y reducir el refresco que no lava los riñones.

Procurar tomar mucha agua de frutas naturales: limón con chía y jamaica, o también se puede tomar de tamarindo. El agua de limón calentita por 9 días desoxida, se toma sin azúcar. El té de toronjil ayuda a desinflamar, el árnica como agua de uso por un mes, pero las embarazadas no pueden tomar árnica. Usar la raíz de chicalote con una ramita de estafiate (esta es la máxima penicilina) de 3 a 5 tomas. Después árnica durante un mes como agua de uso, dos tacitas diarias.

Crisis nerviosas, depresión y estrés

Epilepsia y convulsiones. Se presentan con crisis nerviosas. Las convulsiones por calentura se bajan con trapos fríos en la cabeza y en el ombligo. También las crisis nerviosas se manifiestan por la desesperación, el enojo, el miedo, la inseguridad, que estas causas provocan movimientos involuntarios de parte de tu cuerpo, dedos, manos y otras partes del cuerpo.

Una flor aromática fortalece los nervios. También es importante el consumo de ciertos alimentos, entre los p'urhépecha está el té de nurite en la noche y nunca se debe dormir sin cenar. La alimentación debe ser disciplinada. "Hay un dicho que es: almuerza bien, come un poquito más, cena poco y duraras". La fruta se come antes del almuerzo. Comer nuez ayuda a la sustancia del cerebro.

Depresión. Cuando a una persona le quiere dar la depresión esa persona empieza



El limón, la canela y el durazno son muy buenos para el sistema nervioso. Se usan en el tratamiento de la ciática y para controlar el asma.

a sentir miedo, tristeza, ganas de correr, enojos, no le dan ganas de estar con otra persona, o no come a fuerzas, come porque no tiene hambre porque la depresión está desgastando su sistema digestivo.

Tratamiento. Tomar un cocimiento relajante, una punta de durazno, una de verbena, una de altamisa (artemisa), un pedacito de canela y una ramita de hojas de durazno con un limón. Eso se toma antes de almorzar o antes de comer y en la noche un té de tila. Y se van a dormir a gusto. Esto también es preventivo y te ayuda a superar esto de la depresión.

El estrés. Es por la desorganización en la forma de alimentarse, dentro de nuestra nutrición alimenticia. O porque no quieren comer porque no quieren engordar o porque se van corriendo a trabajar. El primer síntoma es la impaciencia.

El cuerpo está abierto a diferentes influencias del medio ambiente, por ello hay que protegerlo con el uso de plantas protectoras.



Tratamiento. Almuerzo bien, té o atole y unas calabacitas o unos taquitos de frijoles o unos quelites. Atole de avena, de maicena, o de arrocito o un chocolatito y un té de hojas de naranjo (en la noche para que no te dé el estrés) o de toronjil o cedrón. Esperanza me dice que la avena es para los nervios y se come con manzana criolla.

Hay que amanecer contentas y felices, descubrir nuestro talento de mujeres, y mantener las ganas de trabajar y tener un avance en mi propósito, un avance que veas que te va a ayudar en tu vida cotidiana. Si quieres más utilidad tienes que organizarte en el trabajo sin pasarte y desvelarte. Tienes que buscar lo que te gusta, para descubrir el talento, buscar lo que me gusta. Soy feliz cuando agarro la máquina de coser, soy feliz cuando planto plantas que están floreando, cuando la comida me sale buena. Es importante que alguien te diga que te quedo muy buena la comida y es como algo que te alaga y que te hace sentir bien. Que valoren nuestras comidas, como lo hizo una revista, que publicó un artículo sobre la comida de Cherán. La depresión también da por no saber defender tu territorio, porque te obligan a hacer lo que no quieres hacer.

Infecciones. La infección interna se siente inflamación en la parte, cuando es el hígado duele mucho, por ejemplo, la cirrosis que chinga, chinga y chinga y es un síntoma interno. La colitis se siente inflamación. La gastritis te da agruras. Las úlceras varicosa es cuando hay varices y producen unos sangrados terribles. Gastritis de gases por ejemplo del refresco.

En infecciones de vías urinarias se produce el dolor en el abdomen bajo en forma bilateral también se produce el problema de los riñones. Se puede ver, si se orina en el suelo, hasta la separación de la grasa. Herpes es una infección interna, es por bacterias. También la colitis nerviosa, las úlceras gástricas que se hacen por el refresco, todo eso se hace infección.

Tratamiento. Con el romero. No se debe tomar exceso de romero porque luego viene un problema de tensión. También usar nurite, cedrón, estafiate, chicalote o romero. La cola de caballo además de desinfectar hace que se regenere, también regeneran las hojas de naranjo. Esperanza tomó el chicalote y vómito, y eso sucedió porque no lo necesitaba.

El chicalote es como si te pusieras una inyección de penicilina. Si no son alérgicos a la penicilina se puede tomar o si es alérgico se debe diluir mucho. El chicalote produce un vomito muy fuerte; también a la hija de Luz le produjo una diarrea fuerte. Hay que tener cuidado.

La pomada de maravilla quita la rozadura en un ratito, menciona Luz, las plantas son muy buenas. Las plantas desinfectantes son: chicalote, estafiate, hierba del perro, cola de caballo y árnica, lo hacen de una forma rápida y, efectivamente, se puede hacer en pomada o en concentrado y con un algodoncito se talla la parte infectada.

Enfermedades de las articulaciones

Reumatismo de frialdad. Se relaciona con la parálisis, puede dar a cualquier edad o por la falta de nutrición.

Parálisis de nervios. Falta de alimentación en el embarazo y también es a raíz del azúcar. Los hombres que pegan a las mujeres. En adultos es porque se mojan y se quedan mojadas de los pies. Así empieza la "tullidera" en los pies, que es por frialdad. También en las mujeres que lavan hincadas. Por eso hay que cuidar las rodillas, con nylon y cobija y protegerse con un mandil para poder lavar hincada. Si no se usa protección a otras les aparecen las rodillas prietas, por eso al hincarse se deben proteger las rodillas.

Osteoporosis. Se trata de la debilidad de los huesos, además es muy dolorosa. Los huesos van sufriendo por falta de nutrientes que contengan calcio, para estar bien fortalecido es necesario alimentarse de alimentos que contengan mínimas grasas. Uno de los alimentos que contiene calcio son tortillas naturales, atoles, chayotes, garbanzo, lenteja y leche. Las quebraduras a muy temprana edad se producen por la osteoporosis. Para evitarlo hay que bañarse en la mañana, no bañarse a cualquier hora para evitarlo.

Artritis reumatoide. Los dedos se ponen abultados y duelen mucho. Los dedos quedan mal ubicados después de una lesión, queda la frialdad; si hay una fractura el hueso se sana mal por lo que hay que tener cuidado. Con el susto las rodillas se traban.

Tratamiento. Una religiosa me enseñó el tratamiento de la urinoterapia. Esto es lo que uno tiene que hacer por ser tan pobre, cuando tu esposo no puede llevarte al doctor. Para la urinoterapia se usa el chorro de en medio de la orina, es decir, se deja salir una parte, luego se colecta el segundo chorro, y después terminas de orinar. Mientras haces el tratamiento, la comida es sin carne y menos pescado porque el olor de la carne y del pescado es fuerte en la orina. Se toma durante 9 días medio vasito. El estrés está relacionado con el reumatismo y con la mala alimentación. Se debe de tomar y comer durante el tratamiento de urinoterapia, atole de nurite, frijoles y de frutas como la chirimoya y/o guayaba.

Después de este tratamiento de urinoterapia, se debe tomar té de cedrón, de manzanilla, nurite, etc., árnica 1 o 2 meses como agua de uso, dos o tres veces al día. El baño debe ser en la mañana, antes de que te calientes. Esperanza me comentó que ella se alivió con cítricos, cosas agrias como manzana chata y ortiga.

Cáncer

Todos los cánceres tienen un mismo origen. Desde que se rechaza el embarazo la que recibe el mal impacto es la célula. La madre puede mandar en principio a través de la lactancia. El cáncer de mama da porque no se limpian los pezones.

La mastitis se cura con sábila. También por un embarazo muy temprano, porque la chica es muy tierna y todo es más difícil.

Plantas que curan el cáncer. La cancerina, las puntas de durazno, el chilacayote, el chayote y la hierba de cáncer "desencanceran". El chayote se toma en licuados, se hace el licuado y se van a poner bien chulas. Para la piel y el cabello, se usa la ortiga, sábila, verbena, y el *arashin* (raíz que quita el dolor de muelas, pero mata al nervio), y *charhankote* (planta que florea amarillo), es muy bueno para desinfectar el cuero cabelludo, pero se aplica una hora antes del baño y se usa un algodoncito para quitar el exceso para que no entre a los ojos porque irrita y duele. Todas se muelen y se ponen en agua con poquito de jabón amarillo, es como un shampoo, con concentrado de hierbas. Ayuda a "desencancerar" su pelo. Muy importante no usar "tintes" para el cabello. Los tintes se sustituyen con el vástago. Las hojas se muelen y se aplica. En la primavera se pone castaño y cuando empieza a llover se pone negro y si me preocupa, pues se me encana todo es como teñido de preocupación.

El agua de coco también funciona como tinte y protector del cabello, tanto tomada como aplicada sobre el cabello, se pone en porciones pequeñas, esperas a que seque y se agrega otro poco y cuando se vuelve a secar, otro poco y luego otro poco.

Tratamiento. Para atacar el cáncer necesitamos desparasitar, para ir matando todas las bacterias, que no sigan en el cuerpo. También es para todo tipo de enfermedad, infección y hasta la depresión y la migraña, que es consecuencia de bacterias que se suben a la cabeza. Las amibas se reproducen en gran cantidad y llegan al cerebro y dan dolores de cabeza intensos y hasta llegan a producir convulsiones, por eso es necesario desparasitar, pues como ya dije el cuerpo está lleno de tóxicos y bichos por la alimentación y la contaminación del ambiente. La hierbabuena china, el "pazote" o epazote de cerro y la lentejilla son excelentes desparasitantes y el "quiensabe" que está desapareciendo.

Se utiliza la lentejilla por cinco días, con una ramita se preparan dos tacitas que se toman dos veces al día: en ayunas y por la noche. También cura la migraña. Una ramita grandecita de epazote silvestre se toma entre 5 y 9 días, una taza cada día, por la noche. Se toma un mes para la limpieza total. Se pueden tomar juntos o se toman separados. Si es sólo una hierba, la hierbabuena china se toma 9 días. Hierbabuena con pazote de casa se pone una rama. El pazote una rama grande solo se pone en agua hirviendo y ya. Esto se toma durante 5 días.

Los niños que en la noche hacen ruido con la boca y babea, es un síntoma de que tienen parásitos. También como que mastican mientras están dormidos, rechinan los dientes, les duele la cabeza y la panza, tienen diarrea, tienen hambre, pero no engordan. Las causas son: comer carne mal cocida o cuando la casa está muy sucia y los malos hábitos. Vivir al borde de una barranca en zona insalubre.

Una flor aromática fortalece los nervios. También es importante el consumo de ciertos alimentos, entre los p'urhépecha está el té de nurite en la noche y nunca se debe dormir sin cenar. La alimentación debe ser disciplinada.

A los niños se les da el té tres días y a los adultos cinco. A niños de menos de dos años se les dan sólo dos cucharaditas.

Después del tratamiento con lentejilla va el té de zorrillo (epazote de cerro), se usa para limpiar la sangre y acabar con todos los "bichos", para los niños una tacita, de acuerdo a las condiciones del niño, la dosis puede ser menor en niños muy pequeños; el té se puede endulzar con miel.

Si no hay epazote de zorrillo se puede usar hierbabuena china pero siempre una sola planta, en la mañana y en la noche durante un mes, o hierbabuena de menta, con eso se quitan los "bichos". Este se puede usar un mes y cura el alcoholismo, con una tacita al día por la noche. Todos los tés prefiero usarlos en la noche porque es cuando el cuerpo está descansando y el té está trabajando. Se

Luz Torres y Consuelo Sánchez en el local de la cooperativa Sesi Pikuarheráni que se formó a partir del curso que impartió Melita.



puede desparasitar en enero, cuando hay mucha hierbabuena, que estaba a punto de la extinción, pero ahora ya la compramos, ya se está produciendo. Es necesario practicarlo. Tómense la hierbabuena china. También hay que decirle a la enfermedad que "nos deje en paz", aunque nunca nos va a dejar.

Después viene la desinfectada, las infecciones en el cuerpo son porque no tomamos agua y si tomamos refresco. Se debe usar agua, porque si se usa refresco hay que tomar más agua para poder eliminar el refresco. Para desinfectar se usa el chicalote, el estafiate y el cenecillo sólo en la noche, se prepara con una ramita y se da durante tres días. Yo uso las hojas de *tepámu* y las hojas de encino para la gente que tiene una infección estomacal muy fuerte, con una diarrea que "no se le para". Este es un cocimiento para un empacho del niño que ya está "entilichado".

Se soba la espalda a nivel de la cintura, se junta el pellejito y se toma... se jala aquello hasta que truena, si es que traía un empacho "entronado". Se le da una cucharada de aceite de olivo en ayunas, después viene la sobada.

Una ramita de cenecillo, una puntita de *tepámu* y unas hojitas de encino, una pizca de sal y una pizca de carbonato (lo que agarres con los dedos), cuando la mezcla ya se va a sacar, se agrega la cucharita de azúcar, puede ser a cucharaditas o si es más grandecito le das $\frac{1}{2}$ tacita. Este es un suero natural que se usa para desinfectar. También se usa para la infección de riñones.

Otro día se da té de cedrón porque puede ser que lo que tenga sea aire. Hay empachos que

Entrega de reconocimientos al concluir el curso que impartió la Sra. Imelda Campos.



están acompañados de aire. Las mamas dejan llorar a los niños y se llenan de aire. Si el niño llora más de 5 minutos al día es que está mal. No deben dejarlo llorar. Si es muy chiquito tres cucharadas cada tres horas.

Melita recibiendo la fuerza de los elementos de la naturaleza, la tierra y el aire de la se siente parte.

Para desinfectar a una persona más adulta. Una ramita de estafiate y de chicalote, si tienes la flor de tres a cinco flores, si no se pone una o dos hojitas. Estafiate y chicalote es la máxima penicilina que te ayuda a desinfectarte. Las flores se ponen completas, sólo se toma de tres a cinco días. Yo tenía la colitis, la salmonella, la infección de vías urinarias, el herpes y la diabetes, las 6 enfermedades juntas y me tome el cocimiento por cinco días. Hasta ahorita no me ha vuelto. Esto también cura la próstata. Se toma unan taza diaria o hasta una bandejita (una taza y media) y si no pues una taza por cinco días en la noche.

También ayuda para que una mujer o un hombre no tengan hernias, producto de un estiramiento que a veces no se acomodan a hacer las cosas. Para esa hernia se toma el toronjil para desinflamar, o el cedrón o nurite. Se toman por separado en la mañana y en la tarde o también al medio día. Se endulzan con piloncillo de preferencia. Te tomas los que te gusten por varios días. También la hierbabuena china es desinflamante. Y la sábila calentita con sal de grano para ablandar el quiste.

Alimentación. Todo empieza con buena alimentación, se deben alimentar con atole, del blanco y en tiempo de frío con atole negro y nacatamales y atole de zarzamora para que no les agarre el frío y también el atole de tamarindo. El atole blanco limpia riñón y saca las toxinas y también las del hígado, es fresco, por eso sudas, con dos o tres platos sudas. El de zarzamora nutre los nervios fríos y por eso no dan reumas. El atole de tamarindo es muy bueno para el corazón y es refrescante para el cuerpo, ayuda al sistema circulatorio, nuestros antepasados lo tomaban cuando estaban sembrando. Lupita nos dice que sirve para la memoria, se recomienda para que aprendan más.

Hay que evitar consumir alimentos procesados, que han sido tratados con pesticidas o herbicidas... Después viene la limpieza y la desparasitación.

Después de los atoles ya puedes comer lo que quieras, por ejemplo, fideo, pero se lava la grasa, se usaba manteca y se ponía jitomate y se pegaba, entonces se lavaba el fideo, para desengrasar; atole de epazote con aguacate con tortilla dorada a las brasas con chile; atole de nurite con chilacayote desencancera, se le pone piloncillo. Los alimentos pegajosos tienen colágeno, pero no se debe comprar el industrial. Comer la parota en colirio (es un árbol, pero acá no hay, es como el haba). La planta estrella es como la lengua de vaca, hay que consumirla de inmediato con jitomate y cebolla. El diente de león, cuando las hojas están jóvenes y de color verde claro o tierno, solo se come la hoja con todo y tallito, ahí se guarda el ácido que hace la limpieza. Té para bilis: se usan cítricos, prodigiosa, manrubio, "altamisa" y la canela para la presión.

REFLEXIONES DE MIS EXPERIENCIAS CURATIVAS

En mis enseñanzas, algunas personas han dicho: "yo no sé hacer limpias con hierbas, yo más bien utilizo la oración". Otras compañeras dicen que ellas si



saben: Sólo se toman las hierbas y se barre de arriba abajo". Las hierbas para el "copalero" son especiales y son diferentes a las que usamos, esas son de contacto divino. Otro tratamiento de limpieza es la ensalada de Lengua de Vaca y Diente de León (para acompañar) cuando haces pollo frito y pechugas. La ensalada es para prevenir intoxicamiento de hígado y de riñones, además de páncreas. Permite purificar todo el cuerpo.

Para quitar la mala energía se usa la limpieza con hierbas y se puede usar una pomada negra que contiene jugo de maguey, con los niños se usa otra pomada que es la amarilla. Esperanza si sabe limpiar de mal de ojo. Yo sólo muevo las manos –y muestra el gesto de mover las manos frente a su paciente– y hago oración, le digo "quítate de ahí". Se limpia "barriendo" dice Esperanza.

Ya decía, se combina estafiate y chicalote solo por tres días, una toma por la noche. La hojita es menos amarga. Luz y Consuelo me dicen que "La flor y la semilla tiene más potencia".

Para quitar la mala energía hay que hacer una limpieza con hierbas, y se puede usar una pomada negra que contiene jugo de maguey, con los niños se utiliza la pomada amarilla.

Estoy en contra de la ciencia cuando a los niños se les hacen diálisis, pero eso es porque los adultos "no les dan agua, sino puro frescos". Para evitar el cáncer es necesario que no exista la violencia, los bebés (en periodo de gestación) lo que graban es la violencia, y si lo acarician antes de nacer es lo que hace que estén contentos.

Cuando las personas se alivian tú también te sientes mejor. Yo no estoy contra la ciencia o la medicina, más bien debemos coordinarnos la medicina y la medicina tradicional, pues he visto que cuando se toma mucha medicina lo primero que le pasa es que le arde para orinar y luego, luego hay que recetar el agua de Rosa de Castilla o el té Rosa de Castilla. La medicina de patente produce "fogazos" alguien está muy "enfogado", se le puede dar Rosa de Castilla.

Hago algo: le ordeno a mi cuerpo. Me sirve mucho eso de mente sana en cuerpo sano, y domino todo para no dañarme y no dañar. El control mental es el poder que da el poder de curar.

El abuelito decía: no es necesario ir tanto a la iglesia, él se paraba frente a un *charari* (pino grandote), recargaba su frente en el árbol y le daba abrazos al árbol. Hay que tratar con mucho cariño al enfermo, no decirle que está muy mal.





PLANTAS MEDICINALES

La naturaleza es muy buena, si tú la quieres y la cuidas, ella te da más y más, siempre provee curación, ahora ya estamos plantando más pinabetes. Hay plantas que no son de aquí y hay plantas que son de aquí, el nurite, toronjil (*agastache* mexicana o toronjil morado), el "quien sabe" (así lo conoce la gente porque no se le encontró un nombre específico) lo traen de los cerros, pero en el mío no hay. Se daba uno en "el muerto" pero la grama ha exterminado a este producto. Justo es donde no se acercaban porque les daba miedo "el muerto" que mucho tiempo estuvo colgado. No se sabe cuándo lo colgaron, pero quedó la leyenda era donde había una piedra grande, ahí fue en donde se desarrolló el "quien sabe". En ese territorio también había muchas zonas arqueológicas y había muchas cosas construidas, entre ellas una piletita en la que yo me imagino que guardaban las calabazas. Ahí es donde yo veo que está el conocimiento ancestral.

ÁRBOLES

Tejocote, pino, trementina, encino, *tepámu*, cerezo (capulín), pinabete (tecata en donde están las sustancias curativas), tilio o tilo (como el tejocote en el cerro de la Virgen). También una ramita de pino, una de pinabete y una de encino y con raíz de tejocote, ayuda tanto que te anda curando, recupera el músculo en el cuerpo y noto que mis manos están mejor, mis articulaciones ya tienen más movimiento. Es la combinación de raíz y herbolaria. Estas plantas ya las usaban en la casa de la abuelita de mi esposo.

EL TEJOCOTE

Cura todo, desde su fruta, son originarios de aquí, hay unos bien chapeados y si se injertan en otro tejocote se agrandan. El tejocote contiene una sustancia curativa, la fruta en conserva no altera el azúcar, si se endulza con miel o piloncillo es curativo, el juguito que saca de su fruta ayuda a las articulaciones. La macita del tejocote te ayuda con los músculos, se puede comer crudo o cocido, a mi me



gusta combinarlo con la manzana y el membrillo, pues es una maravilla para los músculos, más cuando la persona no atiene azúcar. Antes le ponían sólo un poco de piloncillo y así es muy nutritivo.

El tejocote en un té de gordolobo, con guayaba y manzana sirve para curar la garganta. Eso ayudó a muchos durante el COVID, es como un ponche, igual que la jamaica que te refresca, son plantas originarias. En México tenemos un paraíso terrenal, pero poco a poco lo estamos destruyendo hasta que no quede nada.

ZAPOTE BLANCO

Se usa para la curación de los nervios; por ejemplo, si tenemos niños que lloran mucho, no es porque sean chillones sino porque ellos sienten un mal, es una alteración de nervios, o malestares estomacales porque la mamá comió muchas cosas ácidas durante el embarazo, se le da el tecito de manzanilla o de hierbabuena caliente, también lo que más se les daba era el zorrillito o epazote silvestre. Para que un bebé se relajara se le ponía una almohadita de zapote. Cuando las hojas se están acicalando despiden un aroma natural, es el caso del zapote y hacia que los niños durmieran.

*La naturaleza
es muy buena, si tú
la quieres y la cuidas,
ella te da más y
más, siempre provee
curación, ahora ya
estamos plantando
más pinabetes.*

La fruta del zapote, uno, dos o tres no altera el azúcar, te lo comes y en media hora te duermes. Si te los comes en la tarde o por la noche te relaja. Me imagino que su madera es muy buena porque es lisita, lisita, no he comprobado su consistencia y duración, pero es blanca, blanca y bien lisita, los nudos no se le ven, y es resistente, puede resistir un columpio.

El árbol de cerezo (capulín), de este árbol todo se usa, las hojas, los frutos y también la raíz y su madera es productiva para hacer muebles porque es muy resistente. Las hojitas de cerezo se preparan en té para prevenir el cáncer. Ayuda a no tener esa enfermedad. Tenemos el testimonio que nos envió una persona de Estados Unidos que tenía cáncer, buscó y usó el té de cerezo y le dijo a su sobrina, tienes la curación para el cáncer. Ella se curó. Antes había cerezos negros, rojos y otros que incluso se usaban para conserva, era más ácido y hay otro que le decimos "el de coyote" que es más amargo, pero ese tiene otras cualidades como su madera resistente. El cerezo rojo fortalece la sangre, la conserva da una miel muy roja y por eso fortalece.

El durazno, como fruto se usa contra el estreñimiento. La almendra cocida o mascadas son buenas, también se puede usar licuada con cualquier fruta. Las puntitas del durazno también desencanceran, junto con el cerezo y con el chilacayote sirve para evitar el cáncer.

RAÍCES

Nogal de Castilla. Se usan las puntitas de la hoja para curar la sangre. Y el uso de la nuez sirve para el cerebro. Cuando se saca completo y se juntan las partes es como un cerebro, idéntico al cerebro, y son muy buenas para éste.

La raíz del madroño si se coce (cuece) con el espinosillo ayudan a fortalecer el corazón, si se cocen (cucen) sueltan una sustancia roja que fortalece el corazón

igual que el muiltle que es rojo y sirve para lo mismo. Fortalecen la sangre igual que cuando tienes azúcar.

La trementinita de raíz del pinabete, se usa cuando tienen una cirugía o una cicatriz, se unta la trementinita y desaparece, y queda sin que se note la cicatriz, esto si lo tengo comprobado. Mi papá tenía una cicatriz grande producida porque estaba volando los papalotes y con la navaja se cortó y como no tenían médico y no se suturaban, sólo se juntó los bordes y le quedo una cicatriz muy grande y boluda, pero le dijo el abuelito: "ponte tantita trementina de pinabete" y como él no era decidioso se la puso como tres veces, pero dijo, hasta que no me quede nada. Se veía donde había estado la cicatriz, pero se le quitó lo nudoso.

La tecata del pinabete, se le pone una pomadita amarillita donde ha quedado una lesión, por ejemplo, en la rodilla, se quita y queda muy bien. Esas eran las auténticas vilmas (ahora lo hacen con papel), la vilma es el resultado de machacar la tecata hasta que queda delgada, se le unta la trementina o la pomada amarilla, con esto se quita el dolor y la inflamación. Yo no pierdo la esperanza de que mi lipoma se desvanezca con esto, creo que algo maravilloso puede suceder. Tengo deseos de hacerlo y lo voy a hacer. Las cicatrices son como especies de tumorcitos que se hacen bolas.

La raíz de tabardillo. Se hace un cocimiento con un pedacito de raíz, pero recuerdo que la abuelita la usaba para el empacho bilioso con la *tsitsiki* (es una vara, pero arriba tiene una flor blanca). Una prima la usaba. Se da desde las animas, del 2 de noviembre hasta febrero, es amarga y, al mismo tiempo, te relaja, sirve para curar la depresión, el empacho bilioso que viene por varias cosas, por sustos, por preocupaciones o por corajes.

PLANTAS PROTECTORAS

Hay que conocer a fondo a la persona enferma, primero preguntarte ¿cómo soy yo? El problema empieza por cómo somos, por eso nos enfermamos. Hay maldad y hay quien se dedica a desencaminar. Todos los males se curan desde adentro, si no luchas por tu salud interna no funciona lo de afuera. Las médicas se curan para poder ayudar a sanar a otros.

Hay tierra y sales que se usan para dañar. Se pueden poner en lugares "que ni te imaginas", hay sal negra, sal blanca, cebada y una cosa como un chayotito (protege de las malas influencias). Se usa la novena a San Miguel Arcángel, es el que está en el mundo. El demonio tiene siete males que afectan: mala voluntad, envidias, hechicería, animales feroces, envenenamientos, egoísmo y soberbia, y se combaten para luego tener: sabiduría, piedad, humildad, paciencia, ciencia.

Yo, por ejemplo, encontré una persona bailando en mi casa.

Hay que rezar la novena a San Miguel que termina el día de San Miguelito, diario hay una misión. El 29 de septiembre es la Fiesta de San Miguel Arcángel. Primero se invoca al Ángel: "Ángel de la guarda, mi dulce compañía, no me desampares de noche ni de día. San Miguel Arcángel defiéndeme en la lucha, sé mi

amparo contra la adversidad y las acechanzas del demonio. Que Dios manifieste sobre ti su poder y tú, príncipe de la milicia celestial, arroja al infierno a Satanás y demás espíritus malignos que vayan por el mundo para perdición de las almas. Todo esto te lo pedimos por tu hijo Jesucristo que vive y reina por los siglos de los siglos, amén”.

Y se dice tres veces lo siguiente: “Santo Dios, santo fuerte, santo inmortal líbrame de todo mal”. No es necesario hacerse una limpia. La pomada blanca, cubierta con *inchantimini* (que significa terco o necio) extrae del cuerpo todo lo malo y hay que comer durante 9 días, un diente de ajo cada día y lengua de vaca con achiote.

Hay enfermedades que cada uno se busca, otras te la ocasionan otras personas. Se usa mistu (mirto) si sientes que te tienen envidia, o bañarte con romero porque éste saca el daño. La limpia con hierbas es buena, se usan: el romero, la ruda, el mirto y la jara, esta última también se conoce como pescadilla. Con un manojito se hace la limpia (hoja de *tepusa*). Es necesario tener cuidado con las “limpias”, sólo se hacen dos o tres veces como máximo. “Yo no soy amante de las limpias”.

Como plantas protectoras se pueden usar el romero, el mistu o la hierbabuena. El mistu protege tu casa y tu cuerpo. Para obtenerlas hay que cortarlas con respeto, con cariño. Antes de cortarlas hay que pedir permiso. Se cortan temprano. Todas se acomodan en la mesa limpia y todo se hace con orden. El romero se puede preparar igual que como se hace el aceite de poleo y es muy protector. También la pomada aromática que es de muchas plantas de olor intenso agradable. Yo aprendí cuando vi la película de San Martín de Porres. Para hacer la pomada blanca se juntan los cojollitos [retoños], se pica con escobeta o cepillo la hoja que los va a cubrir, puede ser higuera. Se pone en la planta de los pies y en el vientre abajo del ombligo y por atrás en la cadera y en las axilas y ¡listo! Y se quita la sugestión, lo que tiene adentro que le está dañando. Nueve días de baño con agua fría, antes de que amanezca, con agua de lluvia, para sacar el calor sofocado, la depresión, el desgano y la flojera. Tres días de agua de hierbas, las más olorosas: hierbabuena, pino, cedro (que también se usa para la próstata) o pinabete. En la casa, para la protección se pone romero y citronella.

PLANTAS VÍRGENES

Se consideran plantas vírgenes: el nurite, el “pegoste” o hierba de mula, la lentejilla, el chicalote, la uña de gato y la salvia del bosque.

PLANTAS AROMÁTICAS

Son plantas aromáticas el jasmín silvestre, la flor de melón, la salvia, la alucema o alhucema (flor de lavanda), la madre selva que tiene tres flores (anaranjada, amarilla y blanca), en general, dan su aroma en las tardes y hay otras que dan su aroma al medio día. Y los aromas nos ayudan a curar el cerebro, porque lo exquisito de sus

Hay que conocer a fondo a la persona enferma, primero preguntarte ¿cómo soy yo? El problema empieza por cómo somos, por eso nos enfermamos.

olores entran en tu cerebro y lo relajan, lo curan, le dan tranquilidad. El huelle de noche, es como una dosis curativa.

POMADAS, JABONES Y ACEITES

Pomada maravilla

- 2 kg. de vaselina o manteca de cerdo
- 4 pencas de sábila grandes sin punta
- 3 ramitas de siempre viva
- 2 ramitas de mostaza
- 1 puño de siempre viva de Castilla, son como nopalitos chiquitos
- 1 puño de vaporub
- 1 puño de buenamoza
- 2 o 3 ramitas de *kóngeram*
- 3 ramitas *tsirankeramani*
- 3 huesos rallados de aguacate
- 1 manojito altamisa (artemisa)
- 1 manojito de malva
- 3 ramitas de estafiate
- 3 ramitas prodigiosa
- 1 ramita de hierba mora
- 1 ramita de la prima de la *potsékua*
- 2 ramitas citronela
- 2 ramitas de jara
- 5 o 6 ramitas de romero
- 3 ramitas de ruda
- 3 o 4 ramitas de ortiga
- 5 o 6 hojas de chirimoyo
- 1 ramita grandecita (mejor en botón) de lentejilla
- 3 hojitas de Pirul

Se pone a calentar la vaselina en una cazuelita que se usa solamente para la preparación de pomadas. Se deja hasta que se caliente bien y se apaga la lumbre antes de ponerle las demás plantas: las siempre vivas, tallos de mostaza y siempre viva de Castilla hasta que se doren, entonces se sacan con un colador y se agrega el vaporub. Todas las plantas se agregan poco a poco porque hacen espuma las hojas de buena moza y *kóngeram*.

Después se agrega la *tsirankeramani* y el hueso de aguacate como analgésico, altamisa, se deja que se doren y se cuelean; se agrega la hoja de la *kóngeram* poco a poco para que no brinquen y se deja enfriar un poco. Luego la malva y el estafiate,

prodigiosa y hierbamora, la prima de la hierba mora, citronela y jara (jara brava o pescadito). Luego romero, ruda, ortiga, chirimoyo, lentejilla y pirul.

También puede llevar puntas de durazno y árnica, mistu y otras hiervas de aroma como las salvias, el toronjil, el algodóncillo, la flor de ojo de agua. Con las parientes de la salvia se hace pomada aromática.

Pomada blanca

Para preparar la pomada blanca se usa ungüento de manzanilla, como dice el libro botánico del boticario. Ungüento de manzanilla y de azucena, azares, rosas. Antes se encontraba como "Agua florida", también lleva alumbre para las malas vibras, los fogazos internos y por eso piensan que todo les hacen mal.

Pomada aromática

Primero va la sábila porque es más pulposa y el vaporub de mata y la siempre viva; a medida que vaya soltando la hoja.



Beneficios

Para pies cansados se unta con masajes, también para tratar torceduras y desgarres musculares. Con esta pomada si se pueden bañar.

Para el dolor, ardor y comezón de varices. Se toma una porción y se aplica en los chamorros suavemente. En un minuto quita el dolor, ardor y comezón de varices, si se hace con amor y buenos pensamientos.

En las rodillas se aplica igual, de manera sueva y friccionando según haya o no varices, se aplica de 3 a 5 minutos. Mientras dormimos la piel absorbe y trabaja más. En los muslos para picaduras o desgarres.

Nota: Al hacer las pomadas se recomienda comenzar con las hierbas más duras y las más suaves se ponen después.

Pomada del golpe

Se utiliza para moretones y desvanecimiento de chipotes. Se deshoja y se quitan las ramitas y se muele con un poco de sal (un puñito) se utilizan 3 tabletas de chocolate "Moctezuma" (con un poco de azúcar).

Preparación de la pomada. En una cazuelita de peltre, que se use sólo para medicamentos, se agrega aceite de oliva (100 ml para dos tablillas de chocolate; si son tres tablillas se usan 2 frascos de aceite). Se calienta (entibia) y se bendicen las plantas. Con el agregado de hierbas se mueve para que no hierva (el aceite) con fuego muy lento. Después se agrega aceite de pino o "del negrito" (un chorrito), se agrega éste porque es un desinflamante y, al final, se agrega el chocolate y un puño de hierbabuena, sin las ramas, como las otras hierbas. Ya que se deshace el chocolate se saca del fuego y se agrega una varita para que fermente, esta debe permanecer ahí durante 8 días en la ollita de peltre en la que se preparó.

Si se unta esta pomada, se debe dejar de bañar durante 3 días, porque si entra el frío al golpe se queda marcado para siempre. Hay que tratar con cariño al enfermo porque eso alivia.



JABONES

Kóngeram y charhankote

La *kóngeram* era muy buena como jabón igual que el *charhankote*. Son hierbas para lavar, para enjabonar, quedando muy suaves y desinfectados. En el pelo el *charhankote*, con cuidado para que no caiga en los ojos, desinfecta el cuero cabelludo, no se cae ni hace caspa. Igual que la *kóngeram* no hierven mucho, se disuelven en el agua y ahí se ponen las prendas. Con el agua de *charhankote* quedan suaves. Las hojas de *kóngeram* sirven para hacer jabones y también las semillitas verdes. El *charhankote* tiene raíces más grandes y sirven para lavar.



Aceite para el cabello

- 1 manojo grande de verbena
- 1 manojo de ortiga, bien fresca (tierna)
- 1 aceite de 300 ml.

No pintarse el cabello es sabiduría y [es] aceptar las etapas de la vida como son, y quererte tal como eres y tal como estás. Saber conducir a todo el que viene dentro de mí.

La cazuelita [en la que se preparan los medicamentos y los aceites] no se lava con jabón, ni con cloro, se limpia con una servilleta de papel. Se puede lavar la cazuelita, pero sin jabón.

Se calienta el aceite con la verbena y la ortiga, que van picadas.

Se deja reposar durante 8 días.





HERBOLARIA



Altamisa (artemisa)

Es una planta que ayuda al control de la presión. Si se utiliza en pomadas despide una sustancia muy buena para fortalecer los músculos. Su combinación con canela, verbena y puntitas de durazno es para hacer té, que es relajante y, al mismo tiempo, permite el control de la alta y baja presión, es decir, que hace el control del corazón. Se puede tomar de tres a cinco días y se puede repetir después de un mes o cuando se vuelva a tener problemas de presión.



Aretillo

Es para curar granitos, el salpullido. Se hace una mezcla con hojas de zarzamora y sal, se muelen las hojitas o se pueden poner con alcohol, o con un chorrito de limón y sal, o con orina de niño, justo antes de aplicarse, la orina es curativa si se usa en los primeros 15 minutos, después ya no.

Se pone en la cara o en donde se necesite y se lava al día siguiente con agua tibia. También se usa para las verrugas y barros, pero en este último caso, se recomienda comer 3 guayabas diarias o licuado de guayaba con avena y manzana.



Árnica (planta universal)

En concentrado con alcohol, sirve para golpes. En té destruye los quistes del cuerpo. Se utiliza una ramita con flor o con 2 o 3 ramitas y flor es un preventivo. Árnica para la tos, dice "La Güera" (que también es médica de Cherán), se emplea un "pedacito" de gordolobo. Se usa una ramita en $\frac{3}{4}$ de litro de agua, dice Melita, se agrega una ramita de gordolobo y piloncillo.



Borraja

Es empleada para calenturas y la intoxicación. No sirve seca, debe estar fresca. También sirve para relajar y dormir bien. Se cocen la flor y las hojitas y se conservan hasta por 8 días, se toma como agua de uso. Cuando ya se desintoxicó, se usa el té de hinojo o anís de árbol, tomar cada tercer día o durante tres días, corrige la anemia, limpia e hidrata. La borraja baja el calor intenso o fogazo que produce el uso de las me-



dicinas. También es para quitar la molestia en los ojos, los médicos la llaman conjuntivitis, pero son fogazos internos que se suben a la cabeza, asimismo, puede producir carraspera seca o anginas, y hay que llevarla hasta la planta de los pies. Es un desinfectante ligero, como un agua natural.

Calosanto

Es una planta silvestre, aunque ya se ha domesticado, pero necesita muchos cuidados y que la tierra no esté contaminada. Es muy buena para limpieza y desintoxicar el hígado junto con la lengua de vaca. Quita las toxinas y limpia de los calores internos fuertes, porque las toxinas que acumula el hígado son muy fuertes y provocan calores intensos.

Se puede preparar en agua todas las partes de la planta, la hoja y el tallito picados se ponen en agua y suelta un color rosadito y el sabor es exquisito, se siente la frescura en el cuerpo cuando se consume. La lengua de vaca es acidita, pero las dos tienen la misma propiedad sobre el hígado, ya que desintoxican. Se le puede poner un pedacito de la cañita y un pedazo de la hoja y se toma también como agua de uso.

Cenecillo

En casa de mis abuelitos el cenecillo, el zorrillo o la hierbabuena, se usaban porque también son muy buenos. El cenecillo amarillo son para las diarreas, se cocen con ramas de *tepámu* y encino, una pizca de sal, una cucharita de azúcar y medio litro de agua y una pizca de bicarbonato. Se ponen dos ramitas de cenecillo, este té es como un suero, se toma calentito y reproduce la flora intestinal, combate las consecuencias del uso del vinagre artificial, de botella, que hace daño. Este vinagre ha sustituido el vinagre natural que se hace con piloncillo y cascaras de piña o el de manzana que tiene mejor función. El vinagre se usa para que no se ocasione un cáncer cuando van a ver a un muerto, ahora se ha usado en el caso de COVID.

El cenecillo blanco ya no se encuentra. Yo todavía lo he utilizado, pero está a punto de la extinción, es mejor el blanco. Lo encontré en el terreno de mi papá, a mí me gustaba cortar los clavelitos para jugar. Es una planta bien curativa pero muy difícil de encontrar.



Cola de caballo

Es una planta que se ha utilizado para varias cosas: desinfectar el cuerpo, para las vías urinarias, se coce y con los cabellitos de elote ayuda para que no se infecten los órganos genitales y la vejiga. Se toman dos o tres tacitas, una en la mañana y otra en la tarde.

Para desinfectar una planta en un vivero se pone a hervir el agua, se parte la cola de caballo y se pone sobre el agua, pero que no hierva y se deja reposar dos o tres días y después un cuarto de esta preparación se disuelve en un litro de agua y se pone en la patita de la planta para combatir bichos y gusanos. También se puede utilizar la ortiga con el mismo tratamiento que se da con la cola de caballo, se deja reposar y cuando tenga el color verde brillante ya está lista, esa agüita se usa para acelerar el crecimiento de los jitomates, como un tipo foliar, pero aún más fuerte. Si a la tierra se le pone la cola de caballo y la ortiga cuando se siembra la planta, ésta va creciendo muy fuerte. La ortiga es un buen acelerante del crecimiento. Así nos damos cuenta de cómo la naturaleza se ayuda una u otra forma.



Chicalote

Es una planta muy silvestre. La flor es como una amapolita blanca, las hojas son blanquizas, de color cenizo, de forma irregular y puntiagudas. Si están en un lugar fértil se da muy bien la hoja, si no se hacen chicas. El chicalote en algunos lugares sale amarillito por la tierra. En el pueblo de Zacapu es de color crema y en otros lugares es blanca. En Zacapu la flor es más chica. De acuerdo con los abonos de la tierra crece la planta, su potencial curativo es muy bueno.



Durazno

Las hojas del durazno se usan como "anticancerante", se recomienda utilizar de 3 a 9 días (3, 5 o 9 días), se toma más bien en la noche para dormir. La carnita del durazno es buena para evitar el estreñimiento. El durazno combinado con cerezo (capulín) fortalece los pulmones. El agua de limón con chía y el tamarindo se usan para evitar el COVID. El tamarindo es un activador del cerezo (capulín). Te curativo: se corta una ramita de hojas chicas (de durazno) y una ramita de cerezo (capulín), se pone a hervir en medio litro de agua y cuando quiere soltar el hervor se agregan las hojas y se quita del fuego, se tapa hasta que se concentre. Este té es desencancerante.



Dolar

Es un árbol muy aromático, como té se usa para aliviar los bronquios y combatir la frialdad. Se utiliza para preparar la pomada de vaporub junto con el eucalipto y el vaporub de mata, con eso se hace un vaporub de muy alta calidad. Su poder curativo es seguro.



Epazote o pazote comestible

Esta hierba contiene muchas calorías para el cuerpo y desestriñe, ayuda a ablandar el estómago, también cura de la gastritis o de las úlceras, pero se tiene que sentir el ardor curativo cuando se toma, porque es caliente, pero esta sensación es pasajera, sólo dura mientras sucede la digestión. Es muy bueno para la producción de leche materna. El epazote comestible es también un desparasitante.

El té se puede tomar en ayunas o en la noche, aquí en Cherán se acostumbra tomar en atoles con aguacate, pero del lisito, del criollo, porque la cascara de aguacate también desparasita si se toma en atole. Igualmente se puede tomar en atole con elotes, se cocen (cucen) los elotes o se asan y a esto se agrega el aguacate. Este atole se usa cuando llueve mucho y ya hay elotes, también cuando hace frío.

Floripondio (trompetita)

Lo que cura es la flor y las hojitas cercanas a la flor. El concentrado sirve para dolores musculares (dolor de espalda), se elabora con 2 flores, 2 hojas, 1 cuarto de alcohol y un chorrito de agua, las flores se ponen pinchadas, con una escobeta se golpean las hojas para hacerles hoyitos o con un tenedor se hacen hoyitos pequeños, se agregan al alcohol junto con las hojas y un chorrito de agua. Se espera 28 días para usarla. Este es un concentrado y se usa para untar. Se usa masajeando la parte adolorida.

Es mejor cortar las hojas con la mano y no con el cuchillo, el cuchillo puede tener óxido. El agua es una bendición, pero es tóxica si es tomada. Yo nunca la he tomado, dice Melita, pero se pueden hacer tinturas y tomar algunas gotas.

El tratamiento se hace con mucho amor, primero hay que quitar la ambición y se necesita poner mucho amor. Hay que hacer las oraciones, sino ¿qué estás aprendiendo? Yo quiero que sientan lo que están haciendo. Cada quien tiene una forma de dialogar con el ser supremo. Hay que ir a orar a la Yacata, Hay que orar. En donde yo estoy (en donde vive) estaba la tumba del Rey.

Gordolobo

Se puede hacer en pomada, pero no tiene olor. Si te levantas a las 7 de la mañana huele: ¡Ohhh! ¡Ohhh!, es una maravilla para lavar los pulmones. Olerlo te cura el cerebro. El aroma sirve para tranquilizar la mente. La Rosa de Castilla y el gordolobo curan el cerebro, con el jazmín como que te desestresa.

Los aromas curan el cerebro, tranquilizan, quitan el malestar de cabeza que se produce por el estrés. Como la flor de melón que aparece en noviembre. Irma comenta: si le tienes fe y cargas con la fe te curas. Si andas por andar o estas con negatividad no te cura.

Otras plantas que también se usan son las malvas de aroma o geranios de aroma que ayudan a alimentar e hidratar al cerebro. También es bueno mover la cabeza despacio como diciendo "no" y manteniendo los brazos hacia abajo, esta terapia induce el sueño y se hace entre 20 y 30 minutos.

Se cuece el gordolobo (1 ramita medio grandecita) para hacer té con una rajita de canela (1 tecata) y unos tejocotes (5 o 6), este té sirve para quitar la tos, para la bronquitis o limpia los pulmones y sin azúcar te nutre para "el azúcar" (diabetes).

También se puede hacer un té con un 1 membrillo, 1 manzana criolla, 1 pera prieta (o la que se encuentre), 2 guayabas y 1 o 2 cucharadas de miel, se deja cocer y después se agrega el gordolobo. Es muy bueno de sabor.

Preparado en té con canela y miel sirve para la tos. Se pone una ramita de gordolobo, una ramita de *kontempa* (flor de Sauco), pero debe ser muy pequeña, canela y limón en poca cantidad, se toma de 3 a 5 días: 1 taza en la mañana y otra en la tarde. También para la tos se puede usar una hoja de cebolla morada, una hoja de cebolla blanca, 3 a 4 hojas de tomate y un tomate. Este té curativo se toma durante 5 días.



Napis

Esta semilla se usa para fortalecer las encías. *Napis* y cáscara de encino y *charari*. Hay *napis* de *charari* y *napis* de encino. Las hojitas de encino son buenas para la dentadura. El *napis* quita el dolor de muelas.



Hierbabuena

Es un desparasitante y saca el aire, porque cuando se tiene un dolor, un torzón te quita ese malestar. Ayuda a aliviar el malestar estomacal. Para un té, se usan dos o tres ramitas de hierbabuena, se toma en la mañana o en la tarde, esta se puede tomar durante 9 días. La hierbabuena casera también se utiliza para las comidas porque aparte de que le da un sabor muy bueno, aquí en Cherán se usa en el pipián, en la *atapakua* de carne, en las albóndigas, y a algunas verduritas se le puede agregar y le da un sabor muy bueno. También en el pescado en lugar de cilantro se puede agregar hierbabuena.



Hierbabuena china

Este tipo de hierbabuena tiene propiedades más curativa porque está mentoladita y siempre está verde, ayuda a la frialdad de los bronquios. Se puede poner en la sien como chiquiadores para aliviar el dolor de cabeza, o también en la parte de atrás de los oídos para tratar el dolor de oído, se puede poner de acuerdo a los síntomas, se quedan en donde se tiene el dolor de dos a tres días. Cuando cede el dolor se dejan de poner. Como desparasitante se toma como té. También

el té de hierbabuena china con toronjil es muy bueno para quitar la migraña o dolor de cabeza muy intenso, porque a veces hay dolores de frialdad y el té de hierbabuena lo alivia por completo. También se pueden usar para comidas.

Hierba de golpe

Existen dos tipos de esta hierba, una con flores rosas y otra con flores amarillas. Para recolectarlas es necesario pedir permiso: "Hermanita planta te llevo porque Dios te dio la virtud de curarnos".

Inchantimini

Es una planta que da hojas muy grandes, como tipo pescaditos abiertos y es muy buena para utilizarla con pomada blanca, pero puesta sobre un lugar muy caliente del cuerpo, por ejemplo, en el estómago, en el vientre, en la planta de los pies, en los costados y en la cadera. Hace extracciones de fogazo muy buenas. Se utiliza igual como se utilizaba antes la *tepusa*, por razones de la escasez de *tepusa* se está utilizando la *inchantimini* y está dando buen resultado.

Jazmín silvestre

Este jazmín es muy utilizado en los jardines colgantes porque se enreda en los árboles igual que la uña de gato, pero la aromática es la del jazmín, la flor es maravillosa y aromatiza una gran área donde está, su aroma lo suelta de 7 a 9 de la mañana y de 5 a 7 de la tarde y si se toma ese aire ayuda al cerebro. La flor es muy elegante, similar a la madre selva, ésta es silvestre y se da en los lugares de selva que no hay aquí, pero su perfume es casi idéntico al del jazmín. Sólo que el jazmín es un poco más suave y la madre selva es más intensa.

Lentejilla

Es una hierba maravillosa que cura la migraña, también es para controlar el "azúcar" (diabetes) y como contiene mucho hierro mejora la vista. La migraña se produce por acumulación de bichos, los bichos pueden estar en el intestino y también se pueden subir a la cabeza. Los bichos en los niños hacen que saliven mucho y también sabemos que atacan por las noches.

La lentejilla se toma en ayunas (antes de comer) y se puede tomar por mucho tiempo. Se toma como agua de uso, para los adultos de 5 a 9 días; para los niños una tacita en la mañana y una en la tarde o también puede ser una vez al día.

La lentejilla es una planta idéntica a la lenteja, pero en chiquito, es verde y luego va cambiando el color del tallito y se puede ver de un color moradito. Cuando se sazona se hace amarillito. El apogeo curativo es cuando está verde y es cuando las semillas empiezan a brotar.



Se prepara en tinturas, pero más bien se usa en té y si el problema es la fiebre se usa durante 9 días, si es regular 5 y si es leve 3. También se usa para tratar el dolor de ojos, la migraña e incluso puede ser útil para las convulsiones, probablemente porque desparasita la cabeza. A veces, no son nervios lo que da el dolor de cabeza sino acumulación de bichos, por eso ayuda, porque mata a esos animales.

Manzanilla

Es una planta muy relajante y a la vez fresca, no irrita el cuerpo, sino que lo mantiene templado. No transmite tanto calor como otras plantas curativas. Es muy buena para que la tomen los niños cuando están en etapa de lactancia y para las mujeres cuando están en cama, recuperación de parto, pues es una planta muy especial para ese proceso, refresca y relaja, te permite un sueño muy reparador.

Se utiliza en té, se ponen unas ramitas para dos o tres tacitas, se pueden tomar varias veces al día, pero siempre es mejor usarla en las mañana y en la noche. Se puede usar de tres a cinco días y se puede repetir a los quince días o al mes. Se acostumbra a ir variando cada día un té diferente.

La manzanilla es una planta curativa que ayuda mucho en cuestión de la cabeza, produce un control nervioso y para el estómago controla el dolor, permite atender el sofocamiento, también se usa como enjuague en los ojos, usado como agüita tibia y ayuda a controlar la inflamación y como té es además muy sabroso.

Mistu

Hay *mistu*, *mistur* o mirto de color salmón, rosa y morado. Para hacer remedios se usan 5 ramas y 2 de *tsintsintikua*, se corta todo en pedacitos, lo más chiquito que se pueda y se va a agregar en aceite de oliva frío, después se pone a calentar, pero no debe hervir y se va moviendo hasta que esté a punto de hervir, entonces se saca y se deja enfriar y se agregan dos pastillas de alcanfor.

Cuando hay dolor de oído por frío, se aplican 2 gotitas en cada oído; cuando es infección primero se limpia con agua oxigenada, se lava y después se aplica la pomada de la infección (de chicalote). La curación se hace cada tercer día y la pomada se pone lo más adentro del oído por la misma persona. Cuando empieza a desaparecer el dolor, el día que no se hace la curación, se aplican las gotitas de aceite de *mistu*.

Pero si hay tapón de cerilla se pueden poner dos gotitas con un gotero pequeño, esto afloja la cerilla y se sale sola, sin necesidad de lastimar el oído. Pero no se deben de bañar. La curación requiere que se obedezcan las indicaciones.

El *mistu* es muy fuerte, solito te ayuda a la recuperación de los nervios, también sirve para sacar la frialdad acumulada. Además, es





una planta protectora, es una de las más protectoras, se usa a la entrada de la casa, pues absorben todo lo malo que quieren llevar a tu casa. Hay personas que despiden hasta las malas intenciones, pero la planta te protege, por eso tienes la protección de la naturaleza en tu casa.

Muicle

El muicle, el hinojo, el madroño y la hierba del cáncer son plantas que fortalecen la sangre y se toman como agua de uso. No se les pone azúcar, al ser plantas que fortalecen la sangre, se toma una sola.

Nurhíteni

Se trata de una planta sagrada, de hoja regular similar a la hierbabuena, lisa por encima y rasposa por el reverso, pero con poca variación y con un sabor exquisito. Tiene un alto contenido nutritivo, fortalece la producción de glóbulos rojos y blancos esenciales para el cuerpo, fortalecedora de la sangre. El sabor "mentoladito" es lo que fortalece y cura también los problemas de próstata. Es relajante, es una planta que los antepasados definían como sagrada.

Se puede preparar en atole o en té. El atole se toma con calabaza o chilacayote cocido con piloncillo, el atole no debe ser espeso ni aguado. Igualmente, se come con frijoles cocidos (como cocidos a las brasas), o éstos se agregan al atole de *nurhíteni* para darle sabor. Tiene propiedades digestivas. El atole de *nurhíteni* también se come con elote y se puede usar en el atole de grano en lugar del anís. Al atole de silacayote se le pone nurite fresco, se cocen (cuecen) las almendritas –que son muy suculentas– y se agrega anís o si no hay, pues nurite.

También se utiliza para aromatizar un lugar. Se pone en un arreglo con *uikumu*, o manojitos de *nurhíteni* amarrados a los pilastrones. Las mesas se tapizaban con pescadilla y en los postes se pone una enramada, y en cada pilastrón se agrega más *nurhíteni*. Cuando se celebraba una boda en diciembre se ponían flores de melón, también se regaba *uikumu*, y en la mesa donde se comía se arrimaba el *nurhíteni*.

Ortiga

Se utiliza para cuando se siente débil o decaída la persona, cuando estás como "tiliche" y te duelen las piernas, se usa té de ortiga para la circulación de la sangre. El té de ortiga también se usa para el dolor de piernas. La ortiga más chile sirven para la potencia sexual. También licuada con chicalote se usa para lavado estomacal. La ortiga con malva sirve para calcificar. La ortiga con ajo y romero para activar la circulación. Se usa una rama de ortiga y un diente de ajo y una rama de romero, se toma una tacita al día, en la mañana, en la tarde o en la noche, durante nueve días. Si se toma todo el mes quita el problema "de raíz". Té de ortiga con hojas de malva para que se calcifiquen los





huesos (malva de solar). A mi me gusta usar los tés curativos en la noche porque siento que “trabajan toda la noche”.

Para el bajo apetito sexual té de manrubio con chile y en la noche té de ortiga, es un acelerante de las relaciones sexuales, con una ramita de prodigiosa. Hay que luchar por ser feliz y darle felicidad a la pareja. Cuando los órganos (se refiere a los órganos sexuales de los hombres) están excesivamente productivos, los genitales están muy desarrollados (para que me entiendan) y no les duran las mujeres. Hay dos hormonas fuertes: la de la mujer y la del hombre, y éstas se complementan. No hay medicina para bajar la potencia sexual.

Pazote de zorrillo

Es una planta que está a punto de la extinción, es muy buena para purificar la sangre, es decir, purifica y limpia todo tipo de bichos en el cuerpo. Hasta los dolores de cabeza y la migraña se quitan. Se toma en té, si no se quiere desabrido se puede consumir con miel. Se toma en la mañana, en ayunas, y en la noche antes de dormir. Se puede tomar hasta un mes, o por 9 días. En un mes puede dejar muy limpio el organismo incluso a quienes han abusado del consumo de alcohol.

Pegoste o hierba de mula

Esta hierba se reconoce porque al juntar las hojas se quedan pegadas, de ahí el nombre que le puso Melita. El *nurhíteni*, el “quien sabe de árbol”, y el pegoste se parecen porque son lisitos por encima y raspitos por debajo y son de un tono parecido, aunque la hojita se parece al *nurhíteni*, la del pegoste es más ancha.

El pegoste o hierba de mula es muy buena para las varices en un concentrado de un litro se ponen tres cuartos de alcohol y un cuarto de agua; en tintura media de alcohol y media de agua. Cocida, caliente y untada sirve para las varices. También se usa para el incienso o el copal de los antepasados. La hierba del pegoste huele muy bonito y compite con la Santa María. El pegoste se pega al doblar la hojita e incluso se pega en los dedos y deja los dedos pegajosos. También es muy útil cuando duelen los pies o estas cansado. Yo le puse hierba del pegoste porque está muy pegajosa.

Poleo

Esta hierba se usa para la sinusitis, para hacer el aceite se necesitan: 5 frascos de 100 ml de aceite y 1 manojo de poleo (picado). Se pone el aceite en la cazuelita y se agrega el poleo, se va revolviendo hasta que agarra color, que no hierva hasta que se achicale la hierba. Se usa cuando las personas están mormadas.



Quien sabe de árbol

Es una planta muy relajante y mentolada que al tomarse se siente un sabor muy agradable y produce relajación y un sueño agradable. Esta planta cada vez es más escasa y gracias a un joven de la comunidad ha logrado que se conozca y preserve.



Romero

Es una planta muy buena para desinflamar, es un antioxidante maravilloso y relajante, además de que es protectora. Se pone una ramita a cocer si se toma con manzanilla una ramita de cada una te relaja muy bien y te ayuda a desoxidar el cuerpo. Sobre todo, ayuda a desinflamar los riñones. En general, las personas cada día acumulan más oxidantes. Se puede usar sobre todo en la noche, de cinco a nueve días, y repetir al mes o mes y medio.

Si se hace una combinación de una ramita de romero más una ramita de ortiga, ayuda a la circulación. Se toma durante cinco días y se deja descansar un mes o mes y medio antes de volverla a consumir.



Rosa de Castilla

Se da en té, con una florecita para un día. La Rosa de Castilla combinada con cola de caballo se usa para refrescar los pies y quitar los fogazos internos. Como que limpia, igual que la borraja.



Salvia del bosque

Es un arbusto con tallos como del ancho de los dedos, o un poco más grande, es muy buena para los riñones y los órganos genitales. De sabor delicioso, relajante y se puede usar para atender los problemas de próstata. Si se toma, limpia inmediatamente y se ve la orina como rojiza. El té se prepara con 3 hojitas, en una taza más bien grandecita. La flor es como especie de algodónato, como boludito.

Hay otra planta, que es de la línea salvia, que tienen todas casi el mismo olor, todas son buenas para las inflamaciones, la de bosque es más grandecita y es muy buena para los riñones. La de jardín sirve para desinflamar el vientre, y ayuda a las mujeres para tener hijos, recetada con cedrón si funciona, pues ya tres mujeres lograron tener hijos. La chaparrita crece poco y da flores como lavanda con florecitas azulitas; la lavanda las da más chiquitas, se parece a la salvia de jardín por las flores moraditas.



Salvia Conejita

En un preparado con alcohol se usa para dolor de espalda, dolor de oídos e inflamación. La *tsitsintsikua* es muy buena en té para calentar el cuerpo, pero sólo dos hojitas junto con el *mistu* o *mistur*. Cuando se hace en aceite se le tiene que agregar alcanfor, que también se usa

para la pomada amarilla. El alcanfor es una pastillita que se vende en las boticas, aunque también ahora se vende en las farmacias. Con el aceite se cura el nervio ciático y la sordera.

Preparación del aceite, a un litro de aceite de olivo se pone un manojito de *mistu* o *mistur* (mirto) regular y dos o tres ramitas de *tsitsiksikua* y dos pastillas de alcanfor, al último. Los aceites se hacen con pedacitos de planta que se dejan hasta que cambie de color, se deja reposar 8 ocho días y después se cuele y se envasa.

Para la ciática se aplica con una sobadita para ablandar el nervio. No se debe mojar la persona por cinco días porque es caliente, a esos aceites les tengo mucha fe porque me levantan de la cojera. Desde mi experiencia son muy útiles porque el dolor de nervio ciático es muy fuerte.

La abuelita de mi esposo era muy estricta, era brava con las indicaciones y regañaba a quienes no la obedecían. Se soba por fuera, sobre el nervio. También se puede usar para la parálisis facial y se mejora. Así se curó un maestro de Zacapu, que me escuchó en una conferencia y se lo aplicó y se curó.



Té negro

El té negro es muy bueno para el estómago, hace sacar el frio profundo del estómago, como cuando te sofocas. Los sofocamientos vienen de varias cosas, de la colitis nerviosa, la gastritis, las úlceras, por aires que obtienes por no comer a sus horas, o por alimentos no adecuados para el cuerpo. El té negro, el té de hierbabuena, el poleo, la hierbabuena natural van matando bichos del cuerpo, pero más, más es la lentejilla y el zorrillo que son las que desparasitan.

Los tés en ayunas te limpian de parásitos de los que estamos llenos. Esos parásitos que se van agrandando a consecuencia de la mala alimentación y de comer aquello que te daña provocando que la enfermedad crezca. Se toma en las mañanas, para que te extraiga los aires, son plantas muy mentoladas. Para preparar una taza se usan de dos a tres ramitas, se pueden usar durante 5 a 9 días porque tres no alcanza a desparasitar.



Tepusa

Esta planta se usa aplicándola sobre la piel, también se usa para los fogazos internos. Primero se lava para desinfectarla y luego se prepara, se le quita la "cañita" y se pica con la escobeta, se unta en el anverso la pomada blanca y se aplica en la planta de los pies, y luego en el vientre (las hojas más anchas), se pone en el abdomen, tres dedos por debajo del ombligo. También en los costados del cuerpo y en la zona lumbar a ambos lados de la columna. Los fogazos aparecen cuando se ha usado mucha medicina o cuando se toman cosas calientes. En la botica se

puede comprar pomada blanca de azucena o manzanilla para poner debajo de las hojas.

La *tepusa* puede ser sustituida por *inchantimini* que es una hoja larga y bonita, además es jugocita, se aplica en la espalda baja (en la parte blanda), debajo de las axilas, en cada pulmón y se pone un pedacito de silacayote en el ombligo. Todo esto hace que los enfermos se sientan bien. Para hacer la pomada blanca se utiliza alumbre y aceite de coco.



Tomate

El tomate que crece grande es curativo. El tomate pequeño, que tienen la rama dura para cortarse, se llama tomate ancestral y es curativo también, es diferente al milpero. Se hace pomada con hojas y flores para golpes y desinflama los músculos.



Tomatillo de pez

El tomatillo de pez se utilizaba para jugar, es un alimento para los pájaros, pero gustaba tenerlo en casa porque va cambiando y los tomatitos se ponen amarillos y luego rojos por lo que es muy llamativo.



Turbante

Es una hierba con una hoja redonda, idéntica a un paragüitas, llega a crecer hasta 40 cm, tiene unos resagues. Se puede tapar del sol (protectoras como un paragüitas y se usan para envolver los quesos). Los abuelos nos dijeron que era una planta que tenía utilidad para controlar el azúcar. Es de recolección.



Uña de gato

Se llama así porque sus ramitas tienen como "uñitas" que raspan y se encajan y agarran la carne. Las hojas son anchas, pegadas al tallo de forma salteada, una hoja y dos espinas, y otra hoja y dos espinas, es como una enredadera, pero no se enreda. Lo más curativo es su raíz, pues contiene insulina y también cura el riñón. La hojita es anchita y tiene una nervadura del tallo a la punta, no le gusta que la miren tanto. Se usa en té: 3 hojitas para una taza. Se puede tomar mejor en la noche y se usa hasta que desaparezcan los dolores.

La uña de gato tiene efecto para bajar el azúcar. Mueve rápido al páncreas y en media hora ya estás listo. Es una planta sabrosa, se usa como agüita, en un litro se emplean 8 hojitas despedazaditas y en 15 minutos se siente uno "a gusto". Para té se pone cuando el agua saca sus primeros gorgoritos (empieza a hervir), se agregan las hojas, suelta el hervor, se apaga la lumbre y se tapa. Y lo tengo comprobado porque en mí me ha dado buenos resultados.



Charari

Es un árbol de una madera muy maciza, que es muy durable, su corazón es tan potente que no fácilmente se pudre, como semilla da unos trompitos que les llamamos napises y cuando están los frutos frescos y verdes esos napises se les quita la cascarita y se masca (mastica) el corazoncito y esto ayuda a la dentadura, se amacizan los dientes y no se caen, también con la tecata de charari, o usar la tecata del encino para este mismo propósito.

La diferencia entre el charari y el encino, es que la hoja del charari es como redondita, grande y la del encino es chica y delgada, aunque también hay que diferenciar el encino negro del blanco, este último tiene las ramas más derechas, y el negro es más nudoso, pero son del mismo producto de semilla que es el *napis*. Los antepasados utilizaban el *napis* seco como cascabeles para bailar, los *p'urhépecha* lo usábamos así. Al son de la música se escuchaba el golpe de las semillas y complementa el sonido de las notas musicales.

Siempre viva

La siempre viva se utiliza mucho para los ojos, para quitar la irritación, aunque arde cuando se aplica.

Valeriana

Es una planta silvestre y la raíz es lo que se usa. La semilla es una especie de escarcha, con la flor se pueden hacer arreglos para regalos. Se usa para la frialdad y el reumatismo. Un pedacito de raíz se coce en una tacita; o 10 grs. para medio litro de agua. También es muy relajante para las personas que sufren de nervios.

Verbena

La planta de la verbena es la que sirve para el pelo, pero también en té, junto con el durazno, es muy bueno para relajarte, así como con canela y unos botoncitos de altamisa

Altamisa (Artemisa)



Aretillo



Árnica



Borraja



Calosanto



Cenecillo



Cola de caballo



Chicalote



Durazno



Dolar



Epazote o pazote comestible



Floripondio (trompetita)



Gordolobo



Napis



Hierbabuena



Hierbabuena china



Hierba de golpe



Inchantimini



Jazmín silvestre



Lentejilla



Manzanilla



Mistu o mistur (mirto)



Muicle



Nurhíteni



Ortiga



Pazote de zorrillo



Pegoste o hierba de mula



Poleo



Quien sabe de árbol



Romero



Rosa de Castilla



Salvia del bosque



Salvia Conejita (*tsitsintsikua*)



Té negro



Tepusa



Tomate



Tomatillo de pez



Turbante



Uña de gato



Charari



Siempre viva



Valeriana



Verbena





FINALMENTE

Para hacer un buen tratamiento hay que armarse espiritualmente. Primero hay que ver la conciencia espiritual, restablecer la relación espiritual con el ser supremo, pedirle. Pero si no vas a misa, por lo menos con la naturaleza ya que él está presente en cada flor, en cada planta o en cada hoja. Pedir el bien para el otro, para que se tranquilice, para que mejore.

GLOSARIO

Chuchito: relleno de algodón, se acomoda en los costados para dar soporte a una posición o para sostener un órgano.

Desencancerar: es limpiar el cuerpo de cosas que producen cáncer. Es una limpieza muy profunda del cuerpo. Las hierbas desinfectan. Primero se toma tres días de chicalote (3 florecitas o dos hojitas de la mata) con estafiate (1 ramita nada más), para que las células malas se mueran.

Desinflamar: con la desinflamación se evita encancerar el cuerpo. Se puede usar limón con agua calentita para ir bajando la inflamación. El limón es un antioxidante. El agua caliente con limón y canela se usa para problemas del nervio ciático.

Fogazo: es el calentamiento de ciertas enfermedades que se quedan en el cuerpo. Son exceso de calores internos en el cuerpo, ocasionados por alimentos que tienen muchas calorías, por medicinas muy fuertes o porque se mojan con agua fría cuando se han asoleado mucho. Se ve en los ojos que se ponen rojizos y les duele la cabeza. Es como la conjuntivitis. Los labios se ponen secos y dicen que tienen mucha sed. Los empachos biliosos también producen fogazos.

Estrés: que es una cosa desesperante, no te ubicas en lo que quieres hacer, todo el tiempo te desesperas. Hay necesidad, a partir de una enfermedad, de buscar las alternativas para ayudar a los demás.

ÍNDICE NOMBRES DE PLANTAS

- Altamisa (artemisa) 62/75
Aretillo 62/75
Árnica (planta universal) 62/75
Borrajá 62/75
Calosanto 63/76
Cenecillo 63/76
Cola de caballo 64/76
Chicalote 64/76
Durazno 64/77
Dolar 64/77
Epazote o Pazote comestible 65/77
Floripondio (trompetita) 65/77
Gordolobo 65/78
Napis 66/78
Hierbabuena 66/78
Hierbabuena china 66/78
Hierba de golpe 67/79
Inchantimini 67/79
Jasmín silvestre 67/79
Lentejilla 67/79
Manzanilla 68/80
Mistu 68/80
Muicle 69/80
Nurite 69/80
Ortiga 69/81
Pazote de zorrillo 70/81
Pegoste o hierba de mula 70/81
Poleo 70/81
Quien sabe de árbol 71/82
Romero 71/82
Rosa de Castilla 71/82
Salvia del bosque 71/82
Salvia Conejita (tsitsintsikua) 71/83
Té negro 72/83
Tepusa 72/83
Tomate 73/83
Tomatillo de pez 73/84
Turbante 73/84
Uña de gato 73/84
Charari 74/84
Siempre Viva 74/85
Valeriana 74/85
Verbena 74/85



ANEXOS

ANEXO 1.

EN LA CIUDAD: RECUPEREMOS NUESTRAS EXPERIENCIAS DE MEDICINA TRADICIONAL

Ejercicio No. 1

- 1.** Identifica alguna práctica de medicina tradicional que hayas usado en algún momento de tu vida (por ejemplo: el uso de tés para aliviar alguna dolencia, como té de manzanilla para el dolor de estómago, té de orégano para cólicos renales, árnica como agua de uso para golpes o moretones, te de gordolobo para aliviar la tos, etc.)
- 2.** Entrevista a personas adultas mayores cercanas a ti (pueden ser familiares, vecinos o amigos) que vivan cerca de tu casa y pregunta si usan remedios para calmar alguna dolencias, desde cuándo lo hacen y quién se los enseñó. Si es posible toma una foto a la persona entrevistada.
Comparte con tus compañeras y compañeros de clase la entrevista.
- 3.** Visita el mercado más cercano a tu domicilio (puede ser un tianguis o un mercado permanente) e identifica algún puesto de herbolaria. Pregunta al encargado o encargada sobre cuáles son los remedios que más le solicitan y cuál es su uso.
Si te lo permiten toma fotos del puesto y de la persona que lo atiende para compartir con tus compañeras/os en clase.
- 4.** Pregunta a tu familia o vecinos si conoce a alguna persona que cure con remedios de la medicina tradicional. Una vez que la hayas ubicado entrevista a esta persona y pregúntale cómo comenzó a curar, quién le enseñó, desde cuándo lo hace y si tienes efectividad sus tratamientos.

Ejercicio No. 2

En el siguiente párrafo se presentan algunas ideas sobre la naturaleza que tienen la cultura occidental y la cultura purépecha. De acuerdo a lo expuesto en el libro, en el Cuadro 1 coloca en la columna lo que corresponde de cada una de estas visiones o perspectivas.

...

Incorpora la dimensión espiritual (sagrada); Hace una valoración fuerte de la diversidad; La cultura y la naturaleza se encuentran separadas y opuestas; es peligrosa, por lo que debe ser dominada y controlada; Se encuentra desacralizada; Es fuente de bienestar y salud; La naturaleza organiza la temporalidad y está vinculada con la festividad como agradecimiento a los dones recibidos; Es fuente de materias primas y es un depósito para los desperdicios; El tiempo es lineal (con una tendencia al progreso y el desarrollo, que se basan en el dominio y explotación de la naturaleza); La naturaleza provee bienes ambientales, nutricios y de protección (como una madre); Se seleccionan las especies útiles o con valor comercial y todo lo demás es "resto"; Hay una continuidad entre la naturaleza y la cultura.

CUADRO 1
COMPARACIÓN DE ELEMENTOS
ENTRE DOS PERSPECTIVAS DE LA NATURALEZA

	Comunidad p'urhépecha	Cultura occidental
1		
2		
3		
4		
5		
6		

* Comparte en clase los resultados de tu trabajo.

Ejercicio No. 3

En el siguiente párrafo se presentan algunas prácticas médicas de la comunidad p'urhépecha y la práctica de la medicina occidental moderna. De acuerdo a lo planteado en el libro, en el Cuadro 2 coloca en la columna correspondiente la práctica de cada una.

...

Se basa en parámetros medibles de constantes biológicas; Se basa en los signos y síntomas que la enfermedad produce; La prescripción del tratamiento se basa en referencias del sistema religioso, tomando en cuenta números representativos de ésta (2 por el viejo y el nuevo testamento, 3 por la divina trinidad, 12 por los apóstoles; Se encuentra desacralizada; Está centrada en la dimensión biológica (órganos, aparatos y sistemas); Inicia por las causas de la enfermedad (desavenencias, pleitos, entre otros); La dosificación de los principios activos se establece para mantener un cantidad de ellos en sangre de manera constante; Integra a la persona en su totalidad; Incorpora elementos espirituales y rituales.

CUADRO 2
PRÁCTICA DE LA MEDICINA

	Ancestral	Alópata moderna
1		
2		
3		
4		
5		
6		

* Comparte con tus compañeros los resultados de la actividad.

Ejercicio No. 4

En la cultura de los pueblos ancestrales, entre ellos el p'urhépecha, el cuerpo está integrado en la persona y no puede entenderse por fuera; mientras que en la cultura occidental parece ser una entidad diferente cuando,

A continuación, te presentamos una tabla que muestra, en columnas, la visión ancestral y la visión moderna propia de la cultura occidental sobre el cuerpo. Analiza las diferencias entre ambas visiones e identifica con cuales te identificas al percibir tu cuerpo.

CORPORALIDAD

	Cultura p'urhépecha	Sociedad occidental
1	Cuerpo permeable	Cuerpo definido, aislado, separado del entorno
2	Con género dinámico	Con género determinado
3	En el cuerpo habitan muchos espíritus	El cuerpo está separado de la mente desde la modernidad, y con antecedentes en el platonismo.
4	Cuerpos en equilibrio entre las esencias frío-calientes como elementos constitutivos a partir del mito de creación de los seres humanos	Cuerpos formados por células, tejidos, aparatos y sistemas a partir del discurso médico científico

Ejercicio No. 5

En la tabla siguiente se presentan algunas características de los métodos terapéuticos tradicionales y alópatas. Revisala con atención y después reflexiona con cuál de estos métodos te sientes más identificado, escribe y argumenta tu respuesta. También comparte con tus compañeros en clase.

ACCIÓN TERAPÉUTICA, CUALIDAD Y CANTIDAD

Comunidad P'urhépecha	Sociedad Occidental
Los efectos terapéuticos provienen del mundo sobrenatural	Los efectos terapéuticos dependen de la sustancia química utilizada y de la dosis ingresada durante un tiempo específico
Se recetan téis elaborados con "ramitas" "hojitas" "cogollitos" (retoños), puños o pizcas	Se prescriben dosis en cucharadas, tabletas, cápsulas, inyecciones (con gramos o miligramos de la sustancia activa)
La ingesta se suspende cuando se recupera el bienestar	La prescripción se mantiene por un tiempo determinado para evitar recaídas y resistencia al medicamento.
En la recuperación de la salud participan: <ul style="list-style-type: none">• Un ente superior• El restablecimiento de la armonía comunitaria• La persona integrada por cuerpo y entes imperceptibles• La acción del o de la médica tradicional	En la recuperación de la salud participa: <ul style="list-style-type: none">• La acción médica a través de la elección terapéutica acertada.

Ejercicio No 6

La salud y la enfermedad en la cultura occidental se ve como un fenómeno individual, y en las culturas de los pueblos originarios de nuestro país, tanto la salud como la enfermedad son manifestaciones, entre otras cosas, de los vínculos sociales que mantenemos con las personas que nos rodean y forman parte de nuestras vidas.

A continuación, ponemos dos ejemplos de estos vínculos. Agrega algunos otros ejemplos que te parezcan importantes.

RELACIONES SOCIALES

	Comunidad P'urhépecha	Sociedad Occidental
1	La salud y el bienestar general de la comunidad está determinado por los vínculos que los unen por lo que existen sistemas de ayuda mutua como el trabajo colectivo para la obra pública y la colaboración para las festividades y la cooperación familiar para las necesidades de sus integrantes. (Reciprocidad)	La salud y el bienestar son condiciones individuales en donde hay acceso diferenciado a bienes y servicios para satisfacerlos.
2	Existe el reconocimiento de sus integrantes: se sabe quiénes son los padres, cuáles son sus costumbres, quien tiene buen comportamiento, quienes son personas "de bien"	Predominan el individualismo y el anonimato.

ANEXO 2.

RESPUESTAS

CUADRO 1
**RELACIÓN DE ELEMENTOS A COMPARAR
 ENTRE PERSPECTIVAS DE LA NATURALEZA**

	Comunidad p'urhépecha	Cultura occidental
1	Incorpora lo sagrado	Se encuentra desacralizada
2	La naturaleza organiza la temporalidad y está vinculada con la festividad como agradecimiento a los dones recibidos	El tiempo es lineal (con una tendencia al progreso y el desarrollo que se basa en el dominio y explotación de la naturaleza).
3	La naturaleza provee bienes ambientales, nutricios, protectores (como una madre)	Es fuente de materias primas y es un depósito para los desperdicios
4	Es fuente de bienestar y salud	Es peligrosa por lo que debe ser dominada y controlada
5	Valoración de la diversidad	Se seleccionan las especies útiles o con valor comercial y todo lo demás es "resto"
6	Hay una continuidad entre la naturaleza y la cultura	La cultura y la naturaleza se encuentran separadas y opuestas

CUADRO 2
PRÁCTICA DE LA MEDICINA

	Ancestral	Alópata moderna
1	Integra a la persona en su totalidad	Está centrada en la dimensión biológica (órganos, aparatos y sistemas)
2	Inicia por las causas de la enfermedad (desavenencias, pleitos, entre otros)	Se basa en los signos y síntomas que la enfermedad produce
3	Incorpora elementos espirituales y rituales	Se basa en parámetros medibles de constantes biológicas
4	La prescripción del tratamiento se basa en referencias con el sistema religioso, tomando en cuenta números representativos de ésta (2 por el viejo y el nuevo testamento, 3 por la divina trinidad, 12 por los apóstoles)	La dosificación de los principios activos se establece para mantener un cantidad de ellos en sangre de manera constante





Legado vital, Cherán un pueblo elegido para la curación.

Se imprimieron 500 ejemplares, 2025.





Legado vital no es un tratado sobre medicina prehispánica, ni representa todo lo que hoy se conoce como medicina popular en Cherán. Su único propósito es recuperar el testimonio de una mujer que ha trabajado toda su vida para el bienestar de la comunidad, como gran conocedora de plantas, rezos, masajes, peticiones para curar que, así como criaba a sus seis hijos, también cuidaba del bosque, cultivaba la tierra, curaba enfermos y evitaba que enfermaran los sanos. Melita es una depositaria de los conocimientos adquiridos por sus ancestras y ancestros, quiso dejar constancia de ello como un legado vital y herencia para las próximas generaciones, un regalo que habla de la identidad de un pueblo y sus saberes.