



Sanado nuestros cuerpos, sanando nuestra tierra

Breve manual de elaboración de tinturas y usos de plantas medicinales

Agua y Vida: Mujeres, Derechos y Ambiente

Red de Mujeres de la Costa en Rebeldía



Mujeres de la Costa en Rebeldía

**ma
ma
cash**

Breve manual de elaboración de tinturas y usos de plantas medicinales
Agua y Vida: Mujeres, Derechos y Ambiente A.C.
Red de Mujeres de la Costa en Rebeldía
2023

Sistematización de la información
Susana Karen Urbina Pérez
Miriam Linares
Penélope Kosttede

Taller sobre elaboración de tinturas
Virginia Hernández Peña

Diseño y diagramación
Agua y Vida: Mujeres, Derechos y Ambiente A.C.

San Cristóbal de Las Casas, Chiapas
Febrero 2023.
Agua y Vida: Mujeres, Derechos y Ambiente A.C.
www.aguayvida.org.mx
Twitter: @AguayVidaMx
Facebook: Agua y Vida: Mujeres, Derechos y Ambiente
Instagram: Agua y Vida
YouTube: Agua y Vida: Mujeres, Derechos y Ambiente

Red de la Costa en Rebeldía
Facebook: Mujeres de la costa en rebeldía

La información aquí recompilada forma parte del acervo popular sobre el uso de las plantas medicinales en Chiapas, México. Antes de tomar algún medicamento natural, consulte siempre con una acompañante o sanadora herbolaria. Agua y Vida: Mujeres, Derechos y Ambiente y Red de Mujeres de la Costa en Rebeldía no se hacen responsable de los usos de las plantas.



Atribución-NoComercial-SinDerivadas 3.0

Usted es libre de compartir, copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato, bajo los siguientes términos:

Atribución - Usted debe dar crédito de manera adecuada, brindar un enlace a la licencia, e indicar si se han realizado cambios. Puede hacerlo en cualquier forma razonable, pero no de forma tal que sugiera que usted o su uso tienen el apoyo de la licenciante.

No Comercial - Usted no puede hacer uso del material con propósitos comerciales.

Sin Derivadas - Si remezcla, transforma o crea a partir del material, no podrá distribuir el material modificado.

https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/deed.es_CO

Este material fue realizado con el apoyo de Mama Cash y su distribución es gratuita.



Sanado nuestros cuerpos, sanando nuestra tierra

Breve manual de elaboración de tinturas y usos de plantas medicinales

Agua y Vida: Mujeres, Derechos y Ambiente

Red de Mujeres de la Costa en Rebeldía



Mujeres de la Costa en Rebeldía

**ma
ma
cash**



Introducción

La medicina tradicional siempre ha estado a nuestro alcance, sin embargo, con el desarrollo de la medicina hegemónica, las prácticas y conocimientos de las mujeres sobre la sanación han sido perseguidas y consideradas como superstición, retraso o mentira.

Frente a estas creencias equivocadas, y como forma de resistencia, a lo largo de los años, las mujeres no solo han mantenido el cultivo y uso de las plantas, sino que han transmitido estos conocimientos de forma oral. Los conocimientos de los usos y propiedades de las plantas, forman parte del acervo de sabiduría popular en varias culturas. ¿Quién no ha tomado un té de manzanilla, anís, yerbabuena o tila para calmar un dolor de estómago, ayudar a la digestión, o para relajarse? ¿Quién no ha escuchado las palabras árnica, gordolobo, salvia, cola de caballo o boldo?

Además del preparo de medicamentos, las plantas medicinales también han sido usadas como adornos, para purificar el aire con su olor y en rituales de sanación.

Nunca nos cansaremos de enfatizar que fueron las mujeres quienes han transmitido su sabiduría sobre las plantas medicinales, que por muchos años han sido las guardianas de estos conocimientos ancestrales y han mantenido su papel como curanderas y sanadoras en las comunidades rurales y en barrios y colonias urbanas. Desde la perspectiva ecofeminista, consideramos que fortalecer y honrar estos saberes forma parte de las estrategias para la defensa de los territorios, de los cuerpos y de la vida.

Este pequeño manual sobre el uso de las plantas medicinales por medio de las tinturas, busca honrar los saberes de las mujeres en la sanación del cuerpo y

del alma. Queremos aportar y fortalecer nuestra memoria y nuestro poder de mujeres no solamente para sanar, sino que para construir formas de vida en la cual el bienestar físico, emocional y mental sean cultivados con conciencia y sabiduría.

Esta publicación, por lo tanto, es resultado del trabajo que Agua y Vida: Mujeres, Derechos y Ambiente y que la Red de Mujeres de la Costa en Rebeldía, hemos realizado en el año de 2022. En medio a las incertidumbres y dolores provocados por la pandemia del COVID-19, hemos reflexionado sobre la importancia del cuidado personal y colectivo, desde perspectivas políticas ecofeministas que relacionan el cuidado de la tierra con el cuidado de nuestros cuerpos. Lejos de una perspectiva individualista, proponemos el cuidado como una dinámica que va del yo-hacia el nosotras y nuevamente regresa al yo. Es por lo tanto, una perspectiva comunitaria, en la cual el bienestar individual se repercute en el colectivo. Y una de las principales formas de cuidarnos es por medio de una vida balanceada que previne las enfermedades.

Para llegar a este manual sobre las tinturas, Agua y Vida: Mujeres, Derechos y Ambiente y la Red de Mujeres de la Costa en Rebeldía, impulsamos un proceso de formación teórica y práctica, por medio del encuentro-taller “Sanando nuestros cuerpos, sanando nuestra tierra”, que contó con la participación de 15 mujeres de los municipios de Pijijiapan y Tonalá, Chiapas. En este proceso, las mujeres, juntas, fuimos recuperando y reconstruyendo nuestros saberes sobre las plantas, como acto de resistencia política feminista. Nuestras reflexiones fueron orientadas por una sanadora y acompañante herbolaria, que nos enseñó a preparar tinturas y reflexionar sobre nuestro potencial para sanar y cuidar.

Esperamos que la información aquí recompilada, aporte a los procesos de defensa de la vida y del territorio, en la recuperación de nuestra salud y en la construcción del poder personal y colectivo de las mujeres.



Por qué preparar nuestros medicamentos

En la actualidad, el deterioro del ambiente, las enfermedades, epidemias y pandemia que últimamente hemos padecido, nos han llevado al excesivo uso de fármacos sintéticos, que se enfocan más en la atención de la enfermedad que en la promoción de la salud.

El acto de prevenir enfermedades va de la mano con la alimentación sana, y un radical cambio de vida, en el cual buscamos, a manera de resistencias, un equilibrio de los tiempos: tiempo para trabajar, tiempo para descansar, tiempo para estar solas, tiempo para convivir.

Desde la preocupación política feminista sobre el cuidado personal y colectivo, y también a partir de las perspectivas ecofeministas, en los últimos años cada vez más mujeres, tanto rurales como urbanas, han buscado crear huertos para complementar la dieta y para cultivar plantas medicinales.

Estas iniciativas nos permiten la reflexión y la acción frente a lo que comemos y cómo prevenimos las enfermedades.



Usos de las plantas medicinales

El conocimiento de las propiedades de las plantas medicinales se ha mantenido a través de milenios entre la gran diversidad de pueblos indígenas. Este conocimiento se complementa con los análisis de los principios activos investigados en las plantas. Para mantener los beneficios del conocimiento indígena y del conocimiento científico, es indispensable hacer un manejo sustentable de las plantas medicinales y de los ecosistemas en donde se desarrollan.

Los conocimientos sobre el uso de las plantas medicinales se transmiten en forma oral de generación en generación. Algunas de las ventajas que se tienen al utilizarlas son:

- El fácil acceso
- El conocimiento generalizado
- Se pueden conservar por mucho tiempo
- Pueden ser empleadas de diferentes formas
- Pueden ser usadas para diferentes dolencias

Entre los preparados más comunes en que se pueden encontrar las plantas medicinales, están: pomadas, tinturas, jarabes, té, jabones y champú.



Propiedades frías y calientes de las plantas

Entre muchas mujeres indígenas y afrodescendientes de México, muchas enfermedades se relacionan con desequilibrios corporales que se expresan por un exceso de frío o de calor, que a su vez favorecen el surgimiento de enfermedades frías o calientes.

El sistema de clasificación “frío” o “caliente” se aplica a todos los seres vivos y entidades sobrenaturales. Un cuerpo sano representa, por lo tanto, un estado de equilibrio entre estos extremos. Más que una temperatura, los estados “fríos” o “calientes” son cualidades inherentes a los seres humanos, a las plantas y animales. En general, la cualidad “caliente” se relaciona con lo picante y lo seco, con el cielo, la claridad y con lo masculino, mientras que la cualidad fría se relaciona con lo dulce y húmedo, con lo subterráneo, la luna, la oscuridad y lo femenino.

Cuando hay un exceso de elementos “calientes” o “fríos” en el cuerpo, eso genera la enfermedad correspondiente (“fría” o “caliente”), que debe ser tratada con plantas de la calidad opuesta.

Entre las plantas Frías encontramos, por ejemplo, la sábila, la hierbabuena, mejorana, cola de caballo. Entre las plantas calientes, encontramos el epazote, la manzanilla, el orégano, la ruda, etc.

Algunas enfermedades del acervo de conocimientos populares consideradas frías son: anemia, parásitos, escalofríos, dolor de garganta, tos con catarro, calambres, frío en vientre, cólicos menstruales, menstruación irregular, diarrea, espanto.

Por su vez, las enfermedades del acervo de conocimientos populares consideradas calientes son: artritis, asma, colitis, agruras de estómago, úlceras y estreñimiento, comezón en la piel, heridas infectadas con pus, hongos en la piel, infección de vías urinarias, inflamación, problemas de acné, quemaduras, mal de ojo.



Recolección, secado y conservación

Para garantizar las propiedades medicinales de las plantas, es importante conocer las técnicas de recolección, secado y conservación. A continuación, presentamos algunas de ellas.

Técnicas de Recolección

Todas podemos recolectar las plantas, pero cuando las vamos a usar para medicina es importante tomar ciertas precauciones, como las siguientes:

- Evitar las plantas que están en lugares contaminados como a orillas de carreteras, terrenos baldíos, basureros, cerca de aguas estancadas o contaminadas y lugares cercanos a cultivos que son rociados con pesticidas y herbicidas.
- Salvo algunas plantas que deben de recolectarse por la noche, la mayoría debe de ser recolectada por la mañana, antes de que salga el sol.
- Procurar que las plantas estén secas, pues las plantas húmedas son difíciles de conservar.
- Solamente deben de ser recolectadas las plantas sanas, sin gusanos, moho, caracoles u otros insectos.
- Certificarse de que, con toda certeza, conoces bien la planta, no recolectes plantas de las que se tiene duda. Observe sus detalles y aspire su aroma, y pregunte a otras personas si también la conoce.
- No mezclar los tipos diferentes de plantas. Es incorrecto juntar en una misma bolsa o canasta plantas diferentes. Es mejor una bolsa por cada planta, y ponerle una etiqueta con su nombre, a fin de identificarlas con más facilidad.

Técnicas de conservación

Algunas plantas tienen mejores efectos medicinales cuando están frescas y otras cuando están secas. La conservación de las plantas medicinales requiere de tres pasos básicos, que son: secado, el envasado y el almacenamiento.

- La planta húmeda almacena bacterias y hongos que la atacan y cambian sus propiedades medicinales, además pueden producir sustancias tóxicas. Las flores, hojas y semillas se secan a sombra y en ambientes ventilados. Las raíces, cortezas o frutos pueden secarse al sol, cuidando siempre de no quemarlos. En general, las plantas deben de secarse extendidas en un trapo limpio o colgadas. No pongas la planta para secar en un bote de plástico o vidrio tapado – siempre debe de haber aire para secar la planta.
- El envasado consiste en guardar las plantas en frascos de vidrio tapados, o en bolsitas plásticas. El envasado permite que las plantas se conserven por más tiempo y mantengan sus propiedades medicinales, su sabor y aroma.
- El almacenamiento nos permite tener las plantas siempre a mano. Es deseable guardarlas en un frasco de vidrio oscuro (verde o ámbar) tapado, de preferencia lejos del sol directo y de la humedad. Existen varias formas de guardarlas: ralladas, cortadas, quebradas o trituradas como polvo. Es importante que, en el frasco o bolsita en donde se guarda la planta, se ponga su nombre y la fecha de recolección.

Las mujeres siempre han tido conocimientos y técnicas precisas para la recolección de plantas medicinales, como por ejemplo, el lugar y la época en que crecen y que deben de ser recolectada. Incluso, existen saberes relacionados con la luna y el horario para la recolección de plantas.

Estos conocimientos se han ido perdiendo, ya que la botánica, como casi todas las ciencias, estaba marcada por una visión masculina. De hecho, la mayor parte del conocimiento científico médico proviene de las mujeres que han producido y compartido saberes de cultivo, selección, uso y preparación de plantas medicinales.

Sin embargo, el sistema hegemónico de salud, además de enfocarse en las enfermedades, ha creado la idea de que las plantas son peligrosas, creando una oposición entre medicina herbolaria ancestral y medicina moderna.



Tinturas medicinales

La tintura es una de las formas más comunes y sencillas en que podemos conservar la acción curativa de las plantas por más tiempo. Tienen la ventaja de que están siempre a mano y que su uso es más práctico y sencillo.

En general, se hacen con una medida de planta y otra medida de alcohol de 96°.

Materiales para elaborar tinturas

Plantas medicinales

Frascos de cristal esterilizados, de preferencia oscuros

Alcohol 96 °

Etiquetas

Preparación

Las tinturas se elaboran en una proporción de 20 gramos de planta por cada 100 ml de alcohol con graduación 96 °. También se puede usar aguardiente, siempre que tenga un mínimo de 45° de alcohol. Los siguientes pasos son:

1. Lavar muy bien la planta y en seguida picarla en trozos muy pequeños.
2. Poner la planta picada en un frasco de 100 ml. Rellenarlo de alcohol y cerrarlo. Ponerle una etiqueta con la fecha de elaboración, guardar el frasco en un lugar oscuro durante un mes. Agitarlo cada dos días.
3. Después del mes se filtra la mezcla con un trapo de algodón o lino.
4. Guardar el líquido en un gotero, previamente esterilizado y está listo para utilizarse.

Muy importante: las tinturas deben de ser guardadas en un frasco con el nombre de la planta y la fecha. El fresco debe de ser oscuro (verde o ámbar). Si no tenemos un frasco oscuro, podemos envolverlo en un papel o trapo negro.

Cómo tomar la tintura

En general, las personas adultas pueden tomar entre 15 a 20 gotas de tintura, 2 o 3 veces al día, diluidas en medio vaso de agua.

Algunas observaciones

- Las tinturas deben de ser evitadas por personas con problemas de hígado.
- Las mujeres embarazadas solo deben tomar medicamentos por recomendación de un profesional de salud y médica herbolaria.
- Normalmente se recomienda tomar tinturas una o dos veces al día, durante un período de 4-6 semanas.

El ser un remedio a base de hierbas no implica que el uso de tinturas no produzca efectos secundarios negativos. Sin embargo, al contrastarse con algunos fármacos, resultan ser tolerables.

Algunas consideraciones que debes tener en cuenta son las siguientes:

No mezclar las tinturas con otros fármacos. En caso de usar medicamentos prescritos por un médico o una médica, consulta con él o con ella tu interés de ingerir tinturas. Puede que exista alguna reacción adversa o interacción.

Pueden presentarse reacciones alérgicas (fiebre, urticaria, inflamación) a alguna tintura en particular.

Algunas tinturas pueden bajar o aumentar la presión arterial.

Algunas personas pueden generar malestares intestinales como diarrea, estreñimiento o gases. Con otras pueden sentir acidez estomacal. Estos efectos dependen de la planta que se use para la elaboración de la tintura. No todas las tinturas, ni todas las personas tienen las mismas reacciones.

Por favor, toma en cuenta:

Antes de tomar una tintura, consulta siempre con tu médica o sanadora, para que sepas la dosis y para saber si no existen contraindicaciones, así como para que cuentes con el acompañamiento de una persona preparada y con conocimientos. El conocer los efectos y forma de actuar de una planta requiere de tiempo y mucho autoconocimiento. Nunca tomes ningún medicamento, ni te automediques si no te sientes segura o si no conoces cabalmente la propiedad de una planta.



Tinturas Medicinales





Ajenjo

Antibiótico
Desparasitante
Digestivo
Caliente



Para nuestra salud

Abre el apetito, favorece la actividad estomacal, reduce dolores gástricos.

Combate lombrices y microorganismos dañinos para la salud.

Para nuestro huerto

Cultivado o disperso en el suelo (hojas secas) da protección a plantas de insectos dañinos.

En infusión combate plagas.

Cómo usarla

Uso personal: para hacer tintura se utilizan las flores. Diluir veinte gotas de tintura en 30 ml de agua, tomar en ayunas durante 21 días.

Uso huerto: rociar infusión sobre hojas y tallos.



Ajenjo

Antibiótico
Desparasitante
Digestivo
Caliente



Usos mágicos

Estimula sueños lúcidos *¿te animas a probar?*

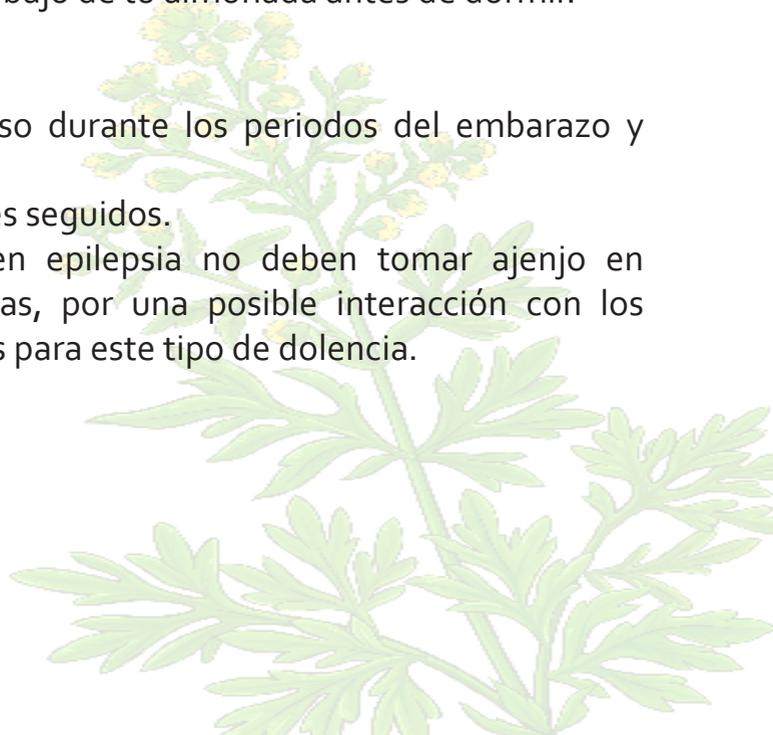
Coloca algunas ramas debajo de tu almohada antes de dormir.

Observaciones

No es aconsejable su uso durante los periodos del embarazo y lactancia.

No tomar más de 3 meses seguidos.

Las personas que sufren epilepsia no deben tomar ajeno en cualquiera de sus formas, por una posible interacción con los medicamentos indicados para este tipo de dolencia.





Ajo



Antibiótico
Digestivo
Caliente y fría

Para nuestra salud

Aumenta las defensas del organismo, lo que ayuda a combatir infecciones.

Mantiene y controla la flora intestinal y limpia los parásitos del intestino, mejora la respiración.

Ayuda en casos de presión alta.

Para nuestro huerto

Bactericida y fungicida natural, cultivado protege cultivos de zanahoria y de fresa.

En infusión y rociado en las hojas, combate plagas.

Cómo usarla

Uso personal: Tomar 15 a 25 gotas de la tintura en un poco de agua tres veces al día, antes de cada comida. Usar todo el diente de ajo.

Uso en huerto: Machacar una cabeza de ajo, agregar un litro de agua caliente, dejar reposar por 24 horas, vaciar la mezcla en un pulverizador y rociar en las plantas.



Ajo



Antibiótico
Digestivo
Caliente y fría

Usos mágicos

¡Protejámonos de las malas energías y envidias!, para ello coloca una trenza de ajo detrás de la puerta de la casa.

Observaciones

Puede producir irritación de piel por contacto y trastornos digestivos y renales. Está contraindicado en casos de hipertiroidismo y úlcera estomacal y gastritis.





Albahaca

Calmante
Digestivo
Caliente y fría



Para nuestra salud

Ayuda en casos de cólicos estomacales.

Excelente relajante, antidepresivo y su olor estimula los ánimos.

Para nuestro huerto

Cultivada es un excelente repelente de la mosca blanca, mosquitos y chinches. Atrae abejas y mariposas. Puede ser plantada junto al tomate y el pimiento para repeler los insectos que los atacan y mejorar el sabor de los tomates.

Cómo usarla

Tomar 20 gotas de tintura en medio vaso de agua al día.

Comer unas 4 ó 5 hojas frescas y/o beber en infusión combinada con hojas de melisa (también conocida como toronjil o citronela) o pétalos de rosa de cualquier color para aumentar su efecto.



Albahaca

Calmante
Digestivo
Caliente y fría



Usos mágicos

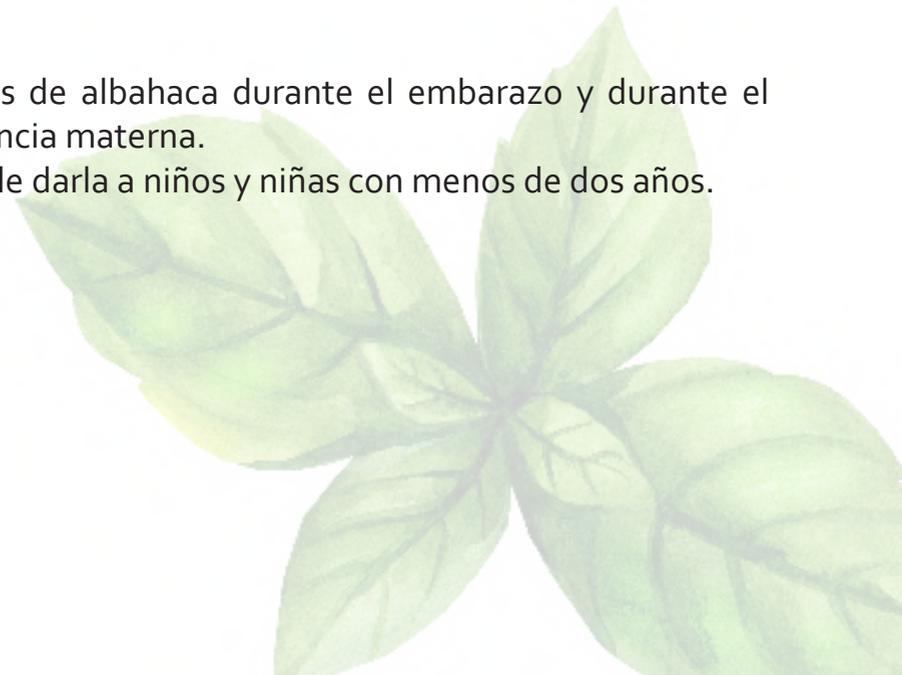
¿Necesitas una limpieza energética?

La albahaca es muy buena para alejar las malas energías en las personas y en las casas.

Observaciones

Evitar altas dosis de albahaca durante el embarazo y durante el período de lactancia materna.

No es aconsejable darla a niños y niñas con menos de dos años.





Árnica

Analgésica
Antiinflamatoria
Caliente



Para nuestra salud

Alivia dolor de golpes (moretones, contusiones y chichones) y desinflama.

Cómo usarla

Uso personal: en pomada, preparar una pasta densa con extracto de árnica, miel y polvo de malvavisco, se aplica y extiende sobre el golpe y se recubre con una gasa. No se debe aplicar si la herida está abierta.

En tintura, macerar 40 gr de raíces y flores en 200 g de alcohol de 60°. Después de 10 días se filtra y embotella el líquido. Antes de utilizarlos se debe diluir en agua, enseguida aplicarlo sobre contusiones y golpes sin herida abierta.

Árnica

Analgésica
Antiinflamatoria
Caliente

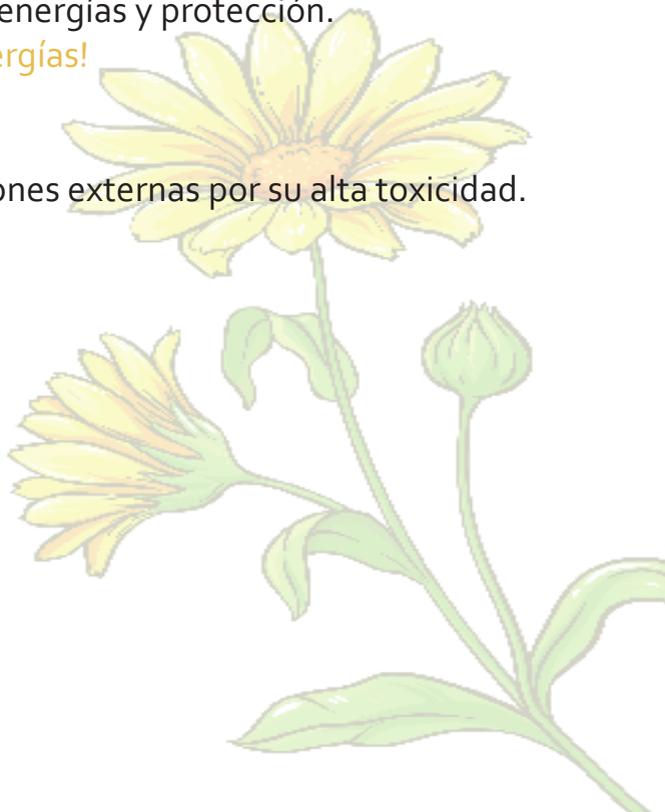
Usos mágicos

Traer las hojas atrae las buenas energías y protección.

¡Protejámonos de las malas energías!

Observaciones

Debe limitarse su uso a aplicaciones externas por su alta toxicidad.





Caléndula

Antibacteriana
Analgésica
Cicatrizante



Para nuestra salud

Posee propiedades antibacterianas y antiinflamatorias.

Alivia irritaciones de la piel.

Ayuda a reparar los daños causados en la piel (cicatriz, acné, etc.).

Para nuestro huerto

En cultivo de patatas, coles y hortalizas repele pulgones, chinches, mosca blanca y gusanos; ahuyenta al escarabajo del espárrago y atrae insectos beneficiosos para el huerto.

Cómo usarla

Uso personal: preparar tintura, tomar 25 gotas de la tintura en medio vaso de agua cada 6 horas por 10 días.

Usar toda la planta excepto la raíz.



Caléndula

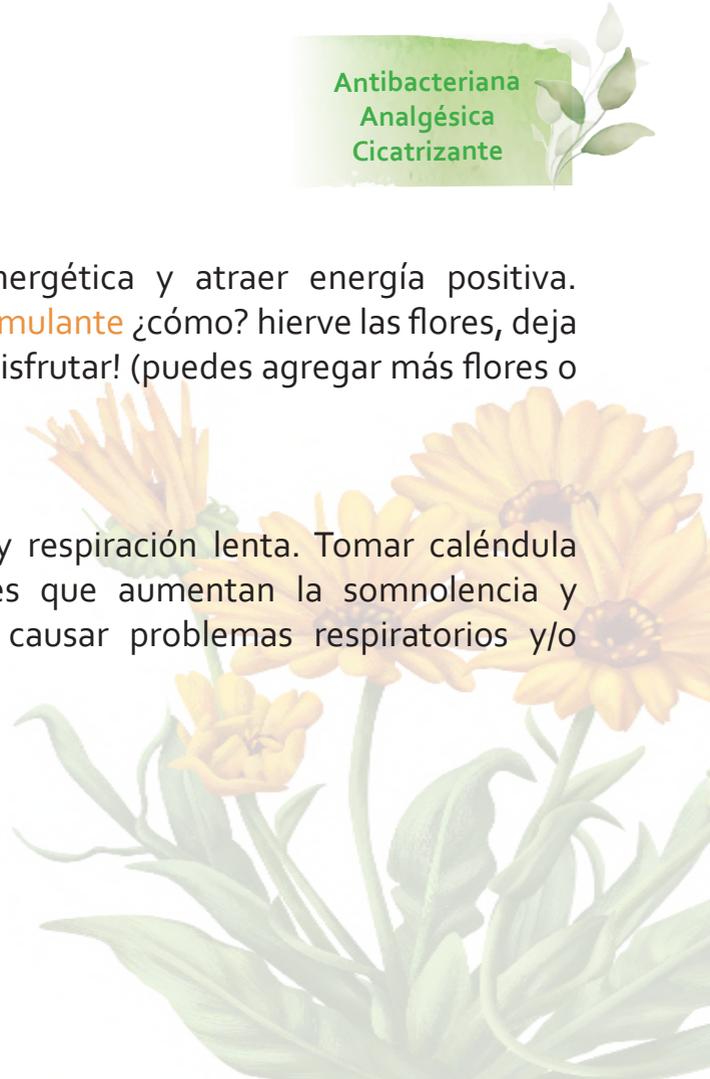
Antibacteriana
Analgésica
Cicatrizante

Usos mágicos

Se utiliza para limpieza energética y atraer energía positiva. **Regálate un baño floral y estimulante** ¿cómo? hierva las flores, deja enfriar un poco el agua y ¡a disfrutar! (puedes agregar más flores o aceites esenciales)

Observaciones

Puede causar somnolencia y respiración lenta. Tomar caléndula con medicamentos sedantes que aumentan la somnolencia y la respiración lenta puede causar problemas respiratorios y/o demasiada somnolencia.





Canela

Antiinflamatoria
Digestiva
Calmante
Caliente



Para nuestra salud

La canela (corteza de árbol) aumenta la temperatura del cuerpo, y ayuda en la digestión. Ayuda a aliviar cólicos menstruales y a regularizar el ciclo, combate náuseas.

Auxiliar en casos de inflamaciones.

Favorece la circulación y tiene un efecto relajante que ayuda a conciliar el sueño.

Para nuestro huerto

El té funciona como insecticida, disminuye el crecimiento de hongos y bacterias en las plantas.

La canela triturada o en polvo es un buen repelente de hormigas y otros insectos perjudiciales como las moscas y mosquitos. Para alejarlos, esparcir un poco de canela triturada por la zona en la que queremos evitar que aparezcan, ellos buscarán otro lugar **¡así los alejamos sin hacerles daño!**



Canela

Antiinflamatoria
Digestiva
Calmante
Caliente



Cómo usarla

Uso personal: Tomar 5 a 25 gotas de tintura en un poco de agua tres veces al día, antes de cada comida.

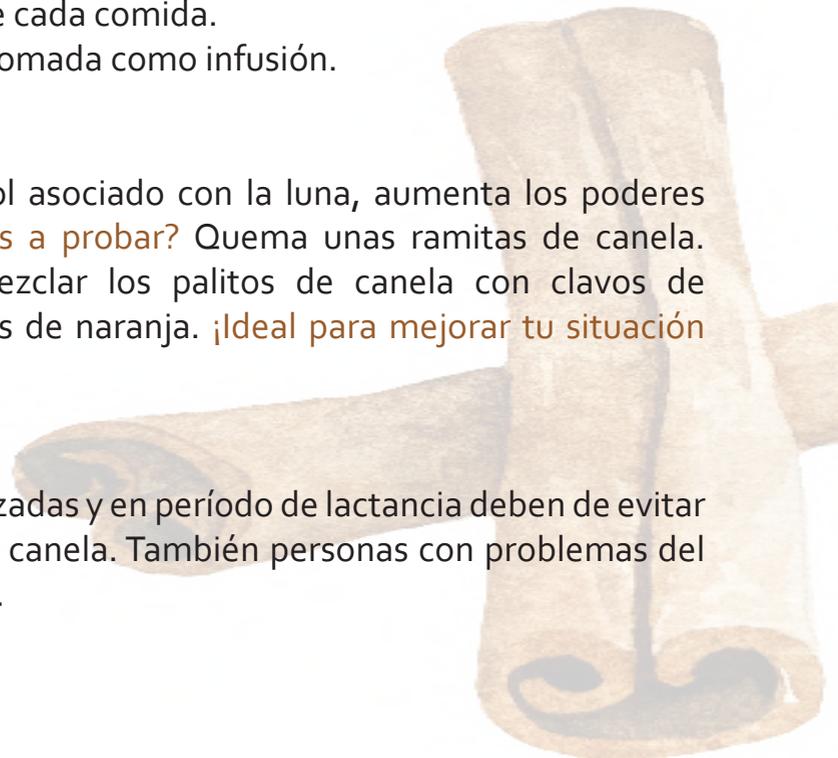
También puede ser tomada como infusión.

Usos mágicos

El canelo es un árbol asociado con la luna, aumenta los poderes psíquicos ¿te animas a probar? Quema unas ramitas de canela. Puedes también mezclar los palitos de canela con clavos de olor, jengibre y gajos de naranja. ¡Ideal para mejorar tu situación financiera!

Observaciones

Las mujeres embarazadas y en período de lactancia deben de evitar el consumo de té de canela. También personas con problemas del corazón y digestivos.





Cúrcuma

Antialérgica
Antiinflamatoria
Digestiva
Diurética
Fría



Para nuestra salud

Evita inflamaciones en el cuerpo, reduce dolor.

Combate infecciones bacterianas, alivia reacciones alérgicas.

Elimina exceso de líquidos aumentando la cantidad de orina.

Mejora la digestión.

Su consumo aporta energía.

Para nuestro huerto

La cúrcuma posee propiedades naturales para proteger a las plantas tanto de las plagas como de las enfermedades bacterianas y fúngicas.

Es un buen repelente para hormigas, larvas del gusano de la col, larvas del gusano cortador, los escarabajos, los ácaros y otras especies de plagas del jardín.



Cúrcuma

Antialérgica
Antiinflamatoria
Digestiva
Diurética
Fría



Cómo usarla

Uso personal: En medio vaso de agua tomar 20 gotas de tintura diario.

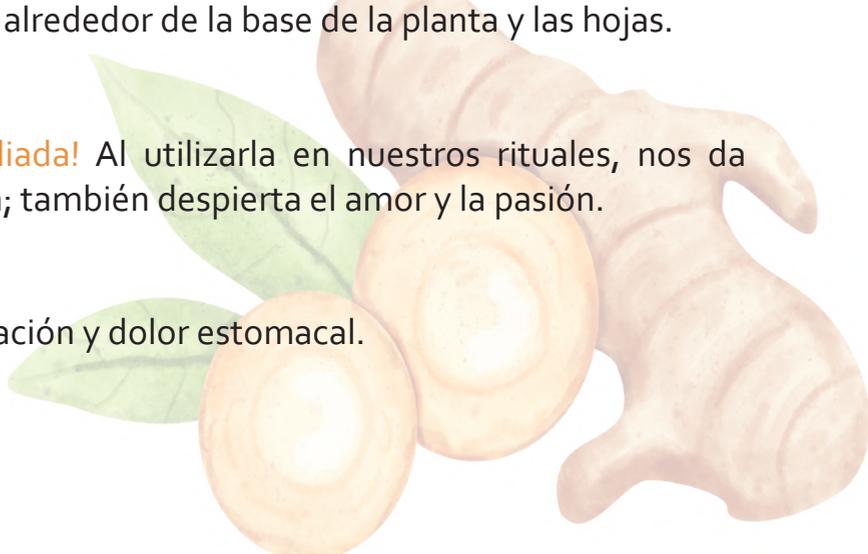
Uso huerto: como fungicida, bactericida y cicatrizante se debe diluir una cuchara sopera de cúrcuma en polvo en un litro de agua, enseguida rosear sobre hojas y tallos. Uso como repelente de insectos, especialmente las hormigas, espolvorea un poco de cúrcuma en polvo alrededor de la base de la planta y las hojas.

Usos mágicos

¡Una excelente aliada! Al utilizarla en nuestros rituales, nos da confianza y fuerza; también despierta el amor y la pasión.

Observaciones

Puede causar irritación y dolor estomacal.





Epazote

Analgésico
Calmante
Descongestivo
Estimulante
Caliente



Para nuestra salud

Estimula el flujo sanguíneo y puede fomentar la menstruación y la producción de leche materna.

Disminuye los dolores menstruales (cólicos), estomacales e intestinales; asimismo, elimina los parásitos.

Calma el nerviosismo excesivo.

Descongestiona las vías respiratorias.

Para nuestro huerto

Ayuda a combatir el gorgojo del cultivo de maíz.

Cómo usarla

Uso personal: preparar tintura, diluir 25 gotas de la tintura en una taza de agua, tomar 3 veces al día 30 minutos antes de los alimentos o dos horas después de comer por 7 días.

Uso huerto: puedes usar toda la planta excepto la raíz.



Epazote



Analgésico
Calmante
Descongestivo
Estimulante
Caliente

Usos mágicos

Es una planta de uso ancestral, ayuda a alejar malas energías, purifica el ambiente y nos activa ¡Además, puedes agregarla en tus baños florales y disfrutar su aroma y beneficios!

Observaciones

No se recomienda durante el embarazo y lactancia. Altas dosis producen intoxicación.





Eucalipto

Antigripal
Antiinflamatorio
Caliente



Para nuestra salud

Excelente en problemas respiratorios, gripes, resfriados, bronquitis y asma.

Sirve también para el control de la diabetes.

Combate inflamaciones de la vejiga, infecciones de orina y de vagina.

Para nuestro huerto

Los extractos y aceite de eucalipto pueden actuar directamente como repelente natural de insectos y mosquitos en tu huerto.

También se puede utilizar en marcos de puertas y ventanas para ahuyentar a estos pequeños intrusos.



Eucalipto

Antigripal
Antiinflamatorio
Caliente

Cómo usarla

Uso personal: preparar tintura, diluir de 15 a 20 gotas en medio vaso de agua y consumir de 1 a 3 veces al día.

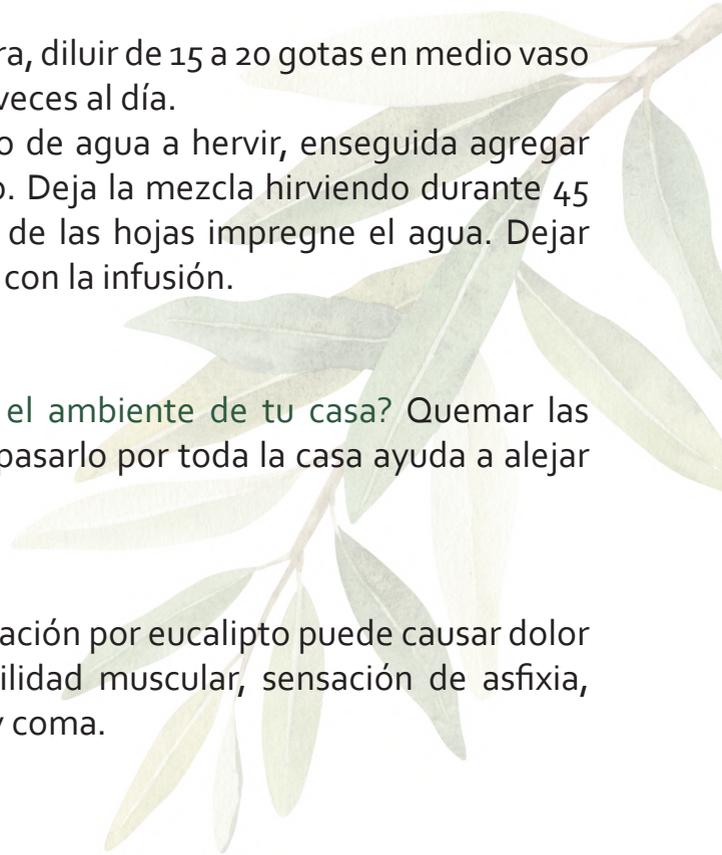
Uso huerto: Poner un el litro de agua a hervir, enseguida agregar 250 gr de hojas de eucalipto. Deja la mezcla hirviendo durante 45 minutos para que el aroma de las hojas impregne el agua. Dejar enfriar y rocíar hojas y tallos con la infusión.

Usos mágicos

¿Quieres limpiar y mejorar el ambiente de tu casa? Quemar las hojas secas en un cuenco y pasarlo por toda la casa ayuda a alejar malas energías.

Observaciones

No exceder su uso, la intoxicación por eucalipto puede causar dolor de estómago, mareos, debilidad muscular, sensación de asfixia, somnolencia, convulsiones y coma.





Hierbabuena

Digestiva
Fría



Para nuestra salud

Ayuda a la indigestión y gases intestinales.

Reduce las inflamaciones del hígado, actúa sobre la vesícula biliar activando la producción de la bilis.

Auxiliar en los mareos.

Para nuestro huerto

Cultivada reduce los pulgones y ahuyenta a la palomilla de la col.

Atrae a abejas e insectos beneficiosos.

Cómo usarla

Uso personal: en tintura, diluir 10 gotas en medio vaso, tomar por la mañana tarde y noche durante 21 días. Máximo 30 gotas al día.



Hierbabuena

Digestiva
Fría

Usos mágicos

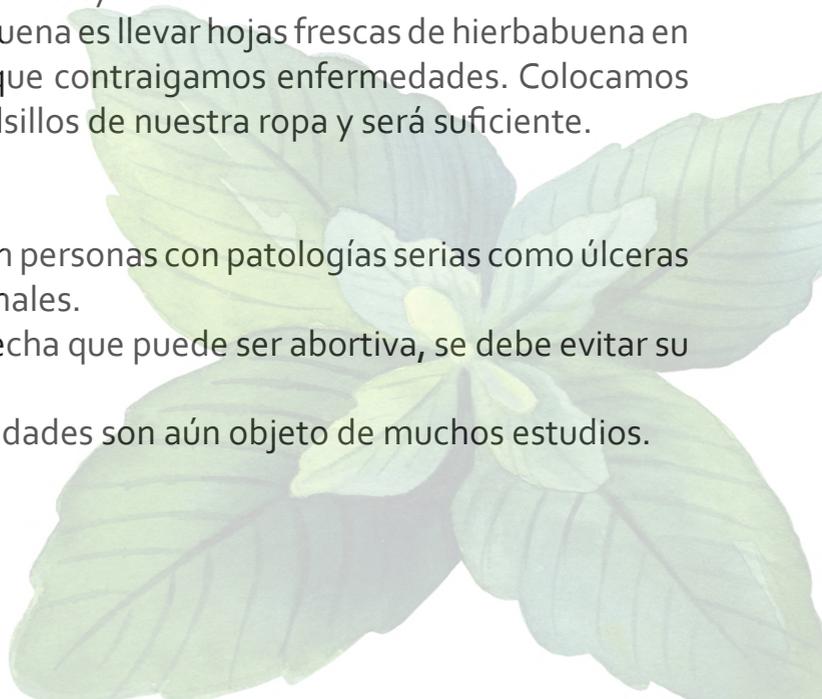
¡Limpiemos las energías de casa! Quema un puñito de hojas secas de hierbabuena con una vela blanca y pásalas por toda la casa. Además... otra forma muy sencilla de obtener los beneficios mágicos de la hierbabuena es llevar hojas frescas de hierbabuena en la ropa, esto evitará que contraigamos enfermedades. Colocamos unas hojitas en los bolsillos de nuestra ropa y será suficiente.

Observaciones

Está contraindicada en personas con patologías serias como úlceras estomacales o intestinales.

Debido a que se sospecha que puede ser abortiva, se debe evitar su uso en el embarazo.

Algunas de sus propiedades son aún objeto de muchos estudios.





Hinojo

Antiinflamatorio
Digestivo
Estimulante
Caliente



Para nuestra salud

Es bueno para la digestión, reduce diarrea, malestares estomacales y cólicos.

Antiinflamatorio en casos de infecciones de las vías urinarias.

Fortalece la circulación de la sangre y estimula la leche materna.

Para nuestro huerto

Cultivada es un buen atrayente de mariquitas, que ayudan a prevenir y combatir plagas, como el pulgón.

Cómo usarla

Uso personal: en tintura, diluir de 15 a 20 gotas en medio vaso de agua, tomar de 1 a 3 veces al día. Ideal para adultos, niños y niñas mayores a los 7 años.

Usar solamente las hojas para hacer la tintura.



Hinojo

Antiinflamatorio
Digestivo
Estimulante
Caliente

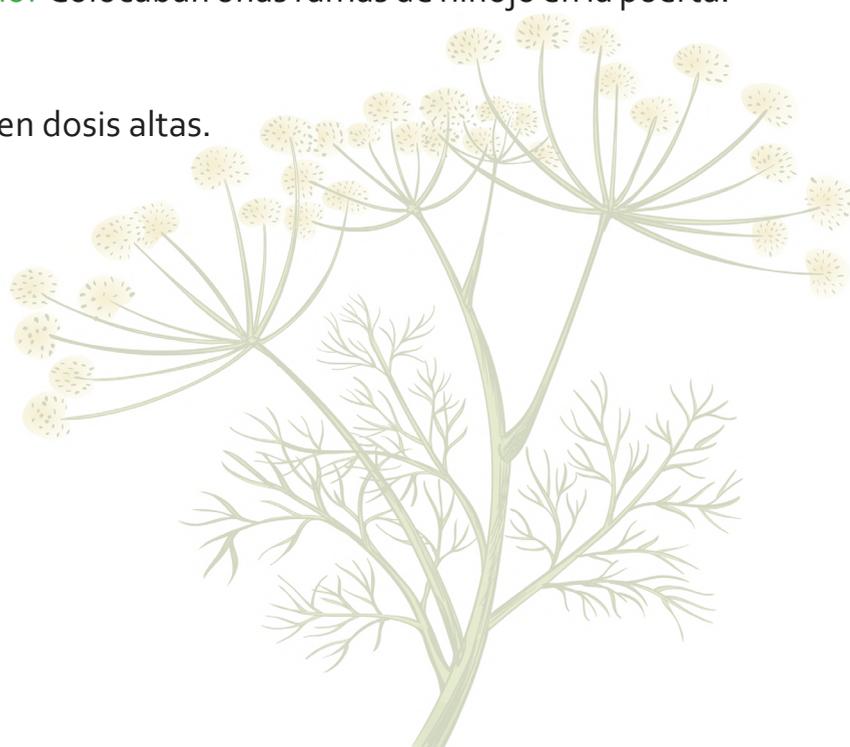


Usos mágicos

Nuestras ancestas protegían sus casas de los malos espíritus. ¿Quieres saber cómo? Colocaban unas ramas de hinojo en la puerta.

Observaciones

Evitar su consumo en dosis altas.





Jengibre

Analgésico
Antigripal
Antiinflamatorio
Digestivo
Estimulante
Caliente



Para nuestra salud

Alivia el dolor del estómago y de la cabeza.

Fortalece el sistema inmune.

La raíz fresca se emplea como expectorante para los catarros y enfriamientos.

Auxiliar en inflamaciones musculares y de las articulaciones.

Mejorar la circulación de la sangre y provee energía.

Para nuestro huerto

En solución ayuda a combatir las plagas de las plantas de tomate.

Cómo usarla

Uso personal: diluir 25 gotas de tintura en medio vaso de agua, tomar 4 veces al día 30 minutos antes de los alimentos, o dos horas después de comer.

Uso huerto: mezcla unas gotas de la tintura con agua, una vez lista la solución rocía sobre la plaga.



Jengibre

Analgésico
Antigripal
Antiinflamatorio
Digestivo
Estimulante
Caliente



Usos mágicos

Tiene una conexión especial con el sol, al masticarlo o tomarlo en forma de infusión nos llena de amor, valor y poder. También abre nuestros canales ¡además! nos brinda protección ante malas energías.

Observaciones

No se recomienda durante el embarazo y la lactancia, ni en menores de 6 años.





Laurel

Antigripal
Digestivo
Diurético
Caliente



Para nuestra salud

Estimula el sistema digestivo y alivia lesiones gástricas.

Al aumentar las cantidades de orina ayuda a la eliminación de toxinas y reduce los niveles de ácido úrico.

Ayuda a regular el ciclo menstrual.

Para nuestro huerto

Distribuir las hojas de laurel entre el cultivo ayuda repeler o combatir pulgones, gorgojos, hormigas, moscas y mosquitos, además atrae a las mariquitas o vaquitas, unas excelentes aliadas para nuestro huerto.

Cómo usarla

Uso personal: diluir de 15 a 20 gotas de tintura en medio vaso de agua, tomar tres veces al día.

Para preparar la tintura usar toda la planta, excepto la raíz.



Laurel

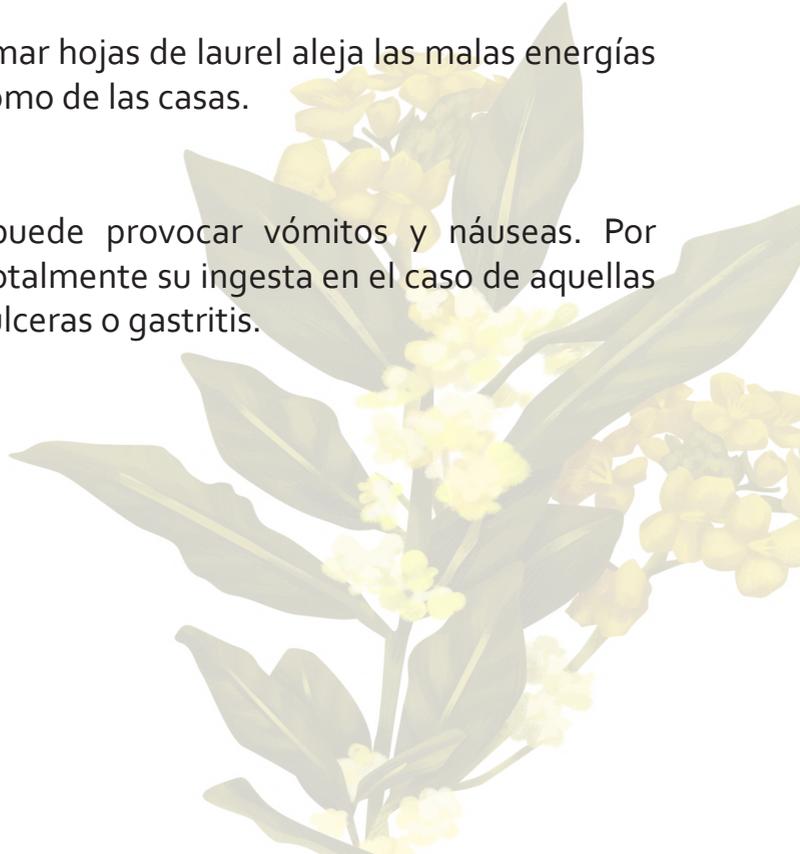
Antigripal
Digestivo
Diurético
Caliente

Usos mágicos

¡Vamos a quemar! Quemar hojas de laurel aleja las malas energías tanto de las personas como de las casas.

Observaciones

Consumir en exceso puede provocar vómitos y náuseas. Por tanto, se desaconseja totalmente su ingesta en el caso de aquellas personas que padecen úlceras o gastritis.





Lavanda

Analgésica
Antibacterial
Relajante



Para nuestra salud

Alivia los nervios y el insomnio.

Ayuda en caso de dolor de cabeza.

Combate el crecimiento de bacterias en el estómago.

Para nuestro huerto

En solución ayuda a repeler hormigas en las plantas (repelente) y los pulgones de los rosales.

Cómo usarla

Uso personal: en tintura, tomar de 20 a 30 gotas en medio vaso de agua, tomar dos veces al día. En infusión, agregar flores de lavanda en agua previamente hervida, dejar reposar durante 10 minutos, colar y listo. Tomar una taza antes de cada alimento, durante un mes.



Lavanda

Analgésica
Antibacterial
Relajante



Cómo usarla

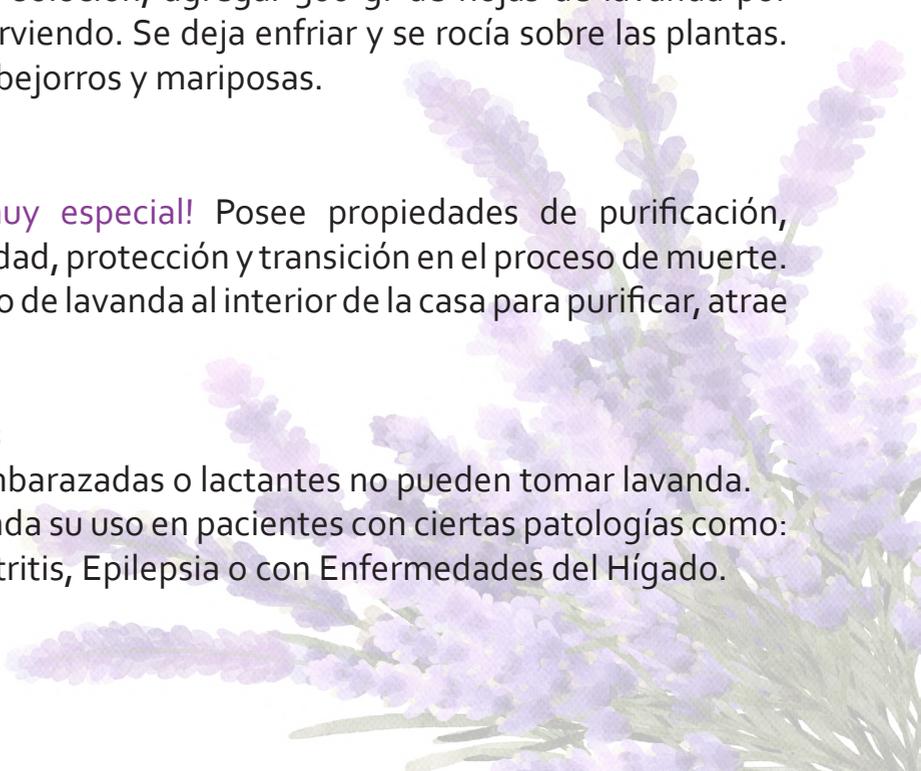
Uso huerto: en solución, agregar 300 gr de hojas de lavanda por litro de agua hirviendo. Se deja enfriar y se rocía sobre las plantas. Atrae abejas, abejorros y mariposas.

Usos mágicos

¡Una aliada muy especial! Posee propiedades de purificación, sanación, vitalidad, protección y transición en el proceso de muerte. Colocar un ramo de lavanda al interior de la casa para purificar, atrae paz y armonía.

Observaciones

Las mujeres embarazadas o lactantes no pueden tomar lavanda. No se recomienda su uso en pacientes con ciertas patologías como: Parkinson, Gastritis, Epilepsia o con Enfermedades del Hígado.





Manzanilla

Analgésica
Antiinflamatoria
Digestiva
Relajante
Caliente



Para nuestra salud

Alivia estrés y ansiedad.

Favorece la digestión.

Reduce el dolor y la hinchazón estomacal y bucal.

Para nuestro huerto

Cultivada atrae abejas, moscas, mariposas, escarabajos, avispas, y polillas.

Cómo usarla

Uso personal: preparar tintura, diluir de 15 a 25 gotas en un poco de agua y tomar tres veces al día antes de cada comida.



Manzanilla



Analgésica
Antiinflamatoria
Digestiva
Relajante
Caliente

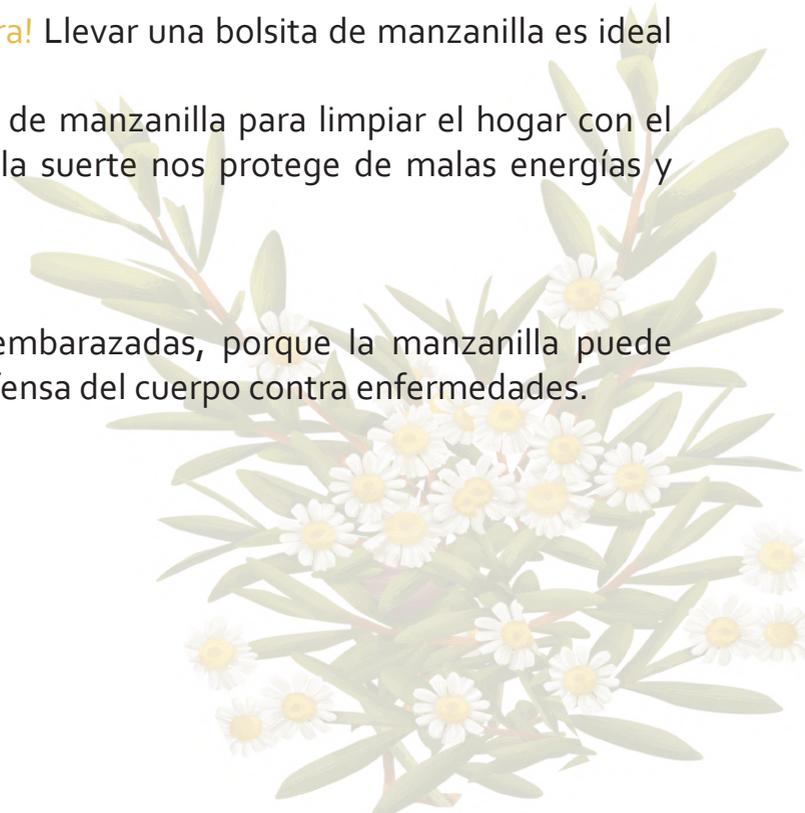
Usos mágicos

¡Nuestra fiel compañera! Llevar una bolsita de manzanilla es ideal para la buena suerte.

Quemar hojas y flores de manzanilla para limpiar el hogar con el humo, además, atrae la suerte nos protege de malas energías y vibras negativas.

Observaciones

No usar en mujeres embarazadas, porque la manzanilla puede perturbar y bajar la defensa del cuerpo contra enfermedades.





Orégano

Analgésico
Antigripal
Descongestivo
Caliente



Para nuestra salud

Ayuda en casos de resfriados.

Un gran aliado para disminuir el colesterol malo.

Elimina parásitos intestinales.

Auxiliar para calmar la tos.

Para nuestro huerto

Los tallos y hojas de orégano se utilizan para hacer un fumigante natural.

Cultivado, atrae a los insectos beneficiosos como abejorros y mariposas.

Cómo usarla

Uso personal: como tintura, tomar 20 gotas tres veces al día.

Uso huerto: prepara una solución de oregano en agua, una vez frío esparcelo sobre la planta que tenga plaga.



Orégano

Analgésico
Antigripal
Descongestivo
Caliente

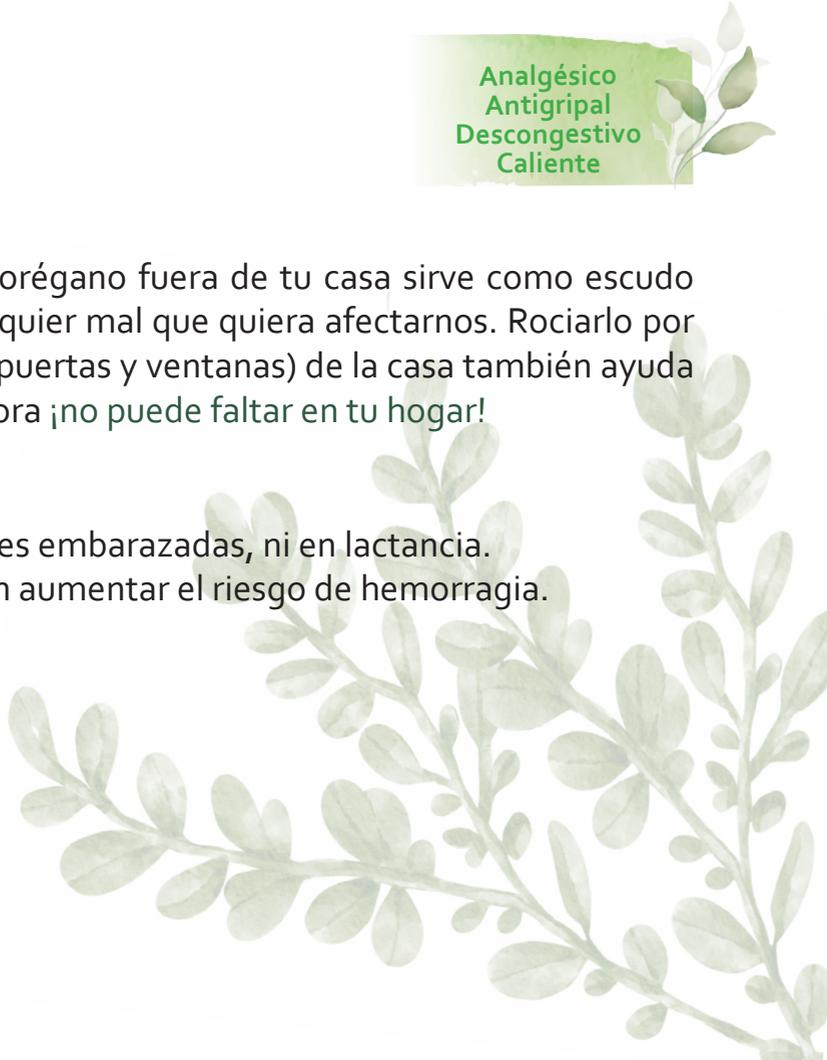


Usos mágicos

Tener una planta de orégano fuera de tu casa sirve como escudo protector contra cualquier mal que quiera afectarnos. Rociarlo por puntos estratégicos (puertas y ventanas) de la casa también ayuda a proteger. Desde ahora ¡no puede faltar en tu hogar!

Observaciones

No emplear en mujeres embarazadas, ni en lactancia.
Grandes dosis pueden aumentar el riesgo de hemorragia.





Perejil

Cicatrizante
Desinflamatorio
Diurético
Hipotensor
Frio



Para nuestra salud

Aumenta la cantidad de orina y previene la retención de líquidos. También combate infecciones urinarias. Fortalece las defensas del cuerpo contra enfermedades. Mejora la presión de la sangre y previene anemia. Protege la salud visual y de la piel. Acelera la cicatrización de heridas, úlceras, picaduras de insectos y golpes.

Para nuestro huerto

Cultivado atrae insectos benéficos como las avispas, ellas ayudan mantener una buena salud en tu huerto. Pueden sembrarse durante todo el año en la proximidad de los cercos y entre las hortalizas.



Perejil



Cicatrizante
Desinflamatorio
Diurético
Hipotensor
Frío

Cómo usarla

Uso personal: como tintura, tomar entre 25 a 30 gotas diluidas en medio vaso de agua de 1 a 3 veces al día.

En té, hervir una taza de agua con una ramita de perejil picado, deja reposar hasta que esté tibio, cuela y toma.

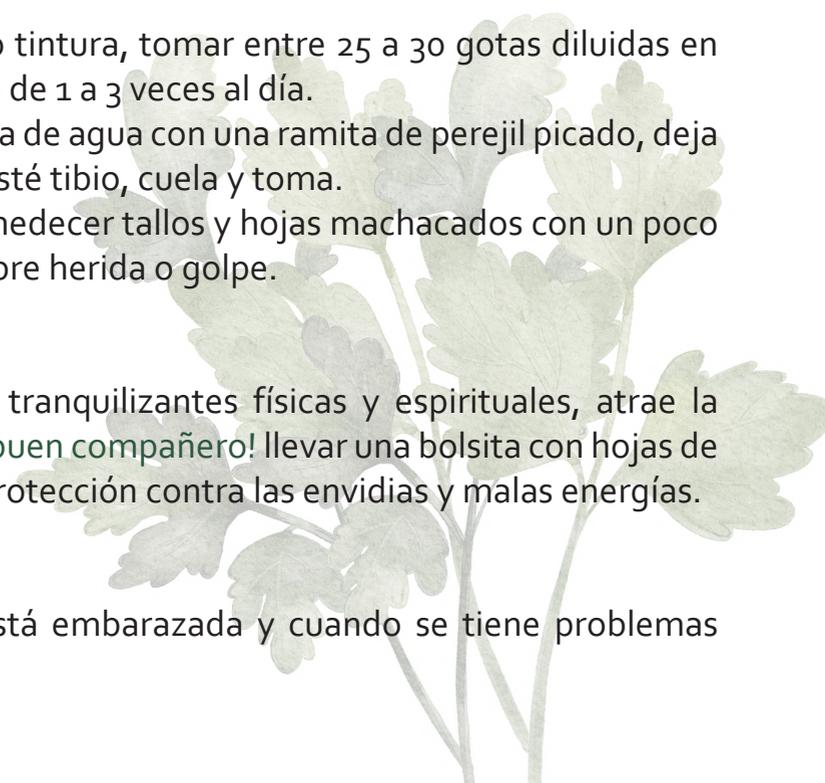
En cataplasma, humedecer tallos y hojas machacados con un poco de agua, colocar sobre herida o golpe.

Usos mágicos

Posee propiedades tranquilizantes físicas y espirituales, atrae la abundancia, ¡es un buen compañero! Llevar una bolsita con hojas de perejil sirve como protección contra las envidias y malas energías.

Observaciones

Evitar cuando se está embarazada y cuando se tiene problemas renales.





Romero

Analgésico
Antiespasmódico
Concentración
Descongestionante
Estimulante
Caliente



Para nuestra salud

Mejora el flujo sanguíneo.

Alivia cólicos, gases intestinales y estimula el apetito.

Ayuda a tratar la tos y el asma.

Aliviar el dolor de espalda.

Fortalece la memoria, aumenta la concentración y reduce la fatiga mental.

Para nuestro huerto

Cultivado, atrae abejas, abejorros y mariposas.

Aleja chinches en cultivo de zanahoria y repollo.

Consejo: cultivar en macetas y con poco riego, la abundancia de agua reduce la esencia y se vuelve invasor.



Romero



Analgésico
Antiespasmódico
Concentración
Descongestionante
Estimulante
Caliente

Cómo usarla

Uso personal: en tintura, diluir 25 gotas en medio vaso de agua y tomar 4 veces al día 30 minutos antes de los alimentos o dos horas después de comer.

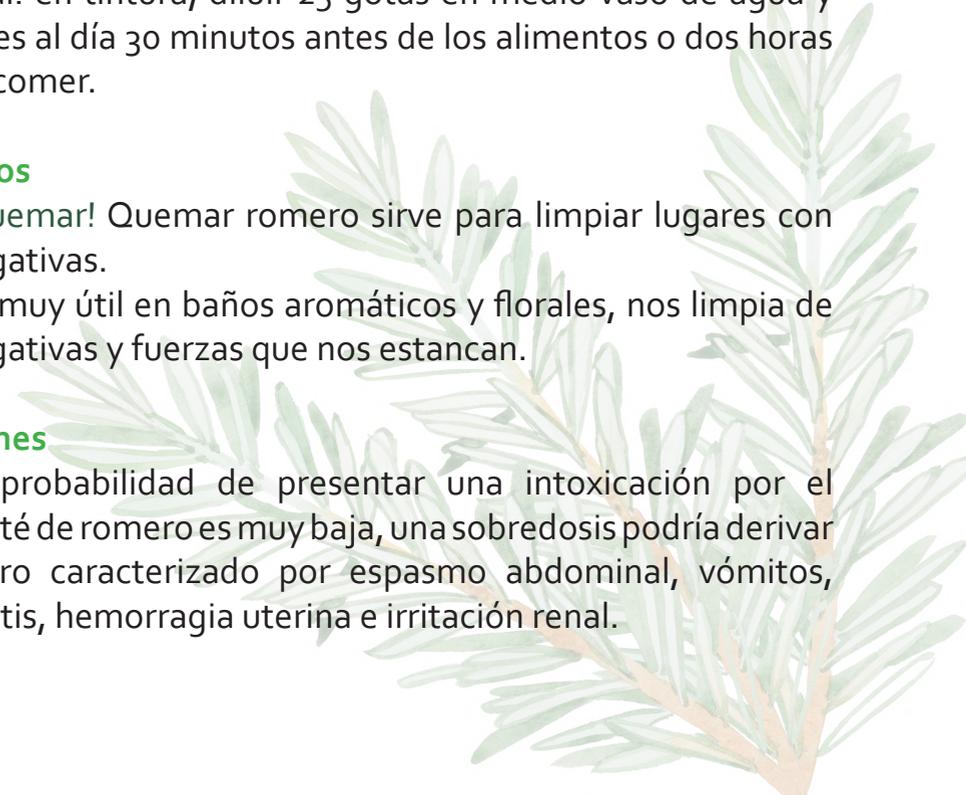
Usos mágicos

¡Vamos a quemar! Quemar romero sirve para limpiar lugares con energías negativas.

También es muy útil en baños aromáticos y florales, nos limpia de energías negativas y fuerzas que nos estancan.

Observaciones

Aunque la probabilidad de presentar una intoxicación por el consumo de té de romero es muy baja, una sobredosis podría derivar en un cuadro caracterizado por espasmo abdominal, vómitos, gastroenteritis, hemorragia uterina e irritación renal.





Ruda

Abortiva
Analgésica
Digestiva
Relajante
Fría y caliente



Para nuestra salud

Ayuda en casos de dolores estomacales, reumáticos y de artritis.
Sirve para tratar la diarrea.
El olor de la ruda refresca la memoria y relaja la mente.
Es abortiva.

Para nuestro huerto

Cultivada, repele babosas, topos, moscas, mosquitos, lombrices y al escarabajo japonés.

Cómo usarla

Uso personal: en tintura, tomar 15 gotas diluidas en un vaso de agua.
En té, coser suavemente (tres minutos) una cucharada de ruda seca en una taza de agua, dejar reposar y beber. Se pueden tomar hasta dos dosis por día.



Ruda

Abortiva
Analgésica
Digestiva
Relajante
Fría y caliente



Usos mágicos

Mojar ramas de ruda en el agua y salpicar por la casa ayuda a limpiar energías negativas. ¡Necesaria en nuestros baños aromáticos!, ya que aleja las malas energías.

Observaciones

No usar en caso de embarazo o lactancia.
No exceder la dosis recomendada.





Sábila

Antibacteriana
Antiinflamatoria
Cicatrizante
Digestiva
Laxante
Fría y caliente



Para nuestra salud

Fomenta la digestión y es antiinflamatoria en caso de gastritis, equilibra la acidez del estómago.

Es un laxante natural.

Aplicada en la piel, fortalece la cicatrización.

Humecta la piel y el cabello, además ayuda en el crecimiento y caída del cabello.

Para nuestro huerto

Cultivada, aporta grandes beneficios a las plantas de cannabis a través de una amplia gama de nutrientes, ayudando a que se defienda de plagas y enfermedades, y mejorando el desarrollo de la raíz.



Sábila

Antibacteriana
Antiinflamatoria
Cicatrizante
Digestiva
Laxante
Fría y caliente



Cómo usarla

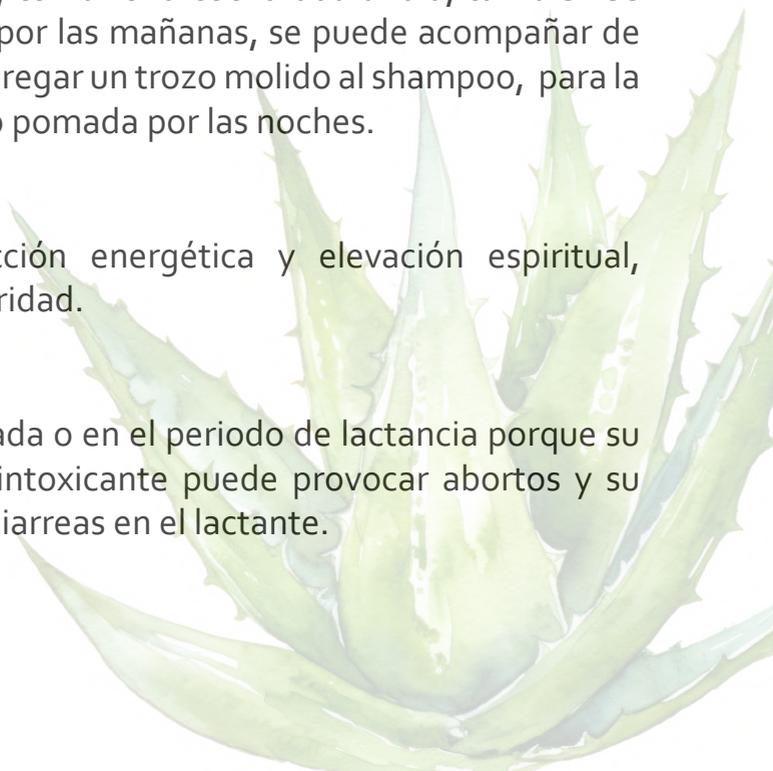
Uso personal: en tintura, tomar una cucharada al día, también se puede consumir licuada por las mañanas, se puede acompañar de avena. Para el cabello, agregar un trozo molido al shampoo, para la piel utilizar la sabia como pomada por las noches.

Usos mágicos

Excelente en la protección energética y elevación espiritual, ¡además! atrae la prosperidad.

Observaciones

No usar si está embarazada o en el periodo de lactancia porque su efecto depurativo y desintoxicante puede provocar abortos y su efecto laxante producir diarreas en el lactante.





Tomillo

Digestivo
Diurético
Descongestionante



Para nuestra salud

Combate problemas como dolores de estómago o diarreas.
Elimina toxinas aumentando la cantidad de orina.
Aconsejable en casos de asma, dolor de garganta y tos.

Para nuestro huerto

Cultivado, es un repelente de la mariposa de la col y de las moscas que atacan a los repollos, además atrae abejas benéficas y repele insectos dañinos.

Consejo: cultivar en macetas y con poco riego, la abundancia de agua reduce la esencia y se vuelve invasor.



Tomillo

Digestivo
Diurético
Descongestionante

Cómo usarla

Uso personal: preparar tintura, diluir de 15 a 25 gotas en medio vaso de agua, tomar tres veces al día antes de cada comida.

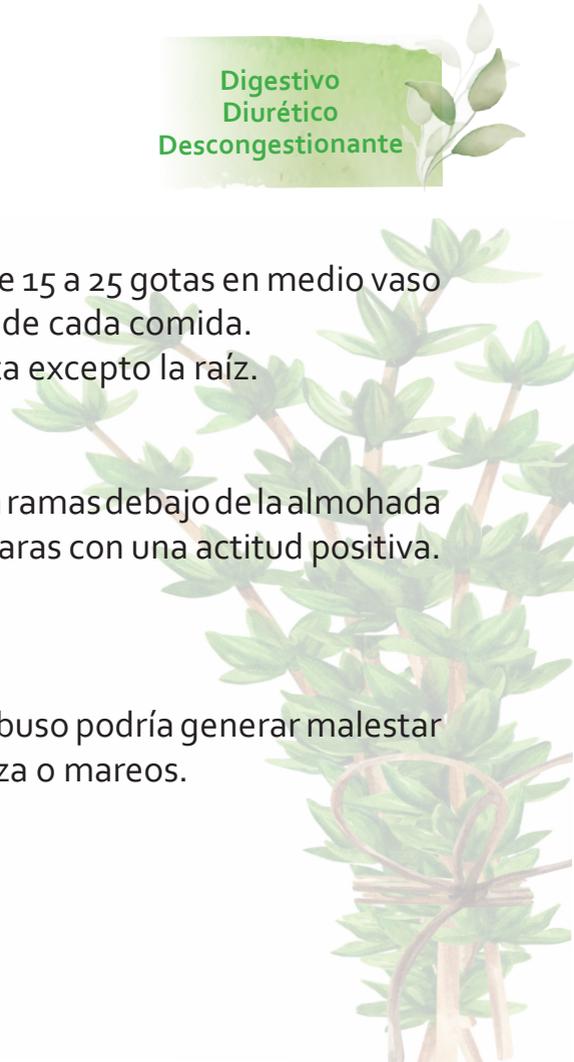
Para hacer la tintura usar toda la planta excepto la raíz.

Usos mágicos

¿Necesitas un sueño reparador? Coloca ramas debajo de la almohada esto te ayudara a descansar, y despertaras con una actitud positiva. Además, provee fuerza y vitalidad.

Observaciones

No exceder la dosis recomendada, el abuso podría generar malestar en el sistema digestivo, dolor de cabeza o mareos.







Jarabes Medicinales



Jarabes medicinales

Los jarabes se pueden realizar con diferentes elementos naturales como árboles, plantas, frutas y verduras. Debido que contienen ingredientes naturales y que se realizan de manera casera ayudan al alivio y aceleran la recuperación.

Materiales para elaborar tinturas

Plantas medicinales

Colador

Frascos de cristal esterilizados

Etiquetas

Preparación

1. Lavar muy bien las plantas y en seguida picarla en trozos pequeños.
2. Poner a calentar el agua, una vez caliente agregar las plantas con las que se va a elaborar el jarabe y dejar hervir 15 minutos más.
3. Dejar reposar toda la noche.
4. Cuando esté completamente frío se agrega el alcohol que funciona como conservador.
5. Se envasa, se etiqueta y se tapa.

Observaciones

El tiempo de duración de un jarabe es en promedio de 10 días, ya que pasado este tiempo comienza a perder propiedades, por ello se aconseja consumirlo en este periodo de tiempo.

Es importante guardarlos en un lugar fresco, si se almacena en el refrigerador se debe llevar a temperatura ambiente antes de consumirlo.



Morro

Digestivo
Miomas



Para nuestra salud

Excelente auxiliar en enfermedades respiratorias como tos crónica, asma y bronquitis.

También ayuda a eliminar los miomas (tumores que surgen en el útero).

Cómo usarla

Ingredientes:

Agua 1 lt

Morro 1

Panela al gusto

Canela al gusto

Jengibre al gusto



Morro

Digestivo
Miomas



Mono de preparación:

Hervir 1 litro de agua.

Extraer la pulpa del morro,

Picar jengibre, canela y panela. Agregar todo al agua hiviendo, dejar por una hora aproximadamente.

Apagar y agregar la panela o miel.

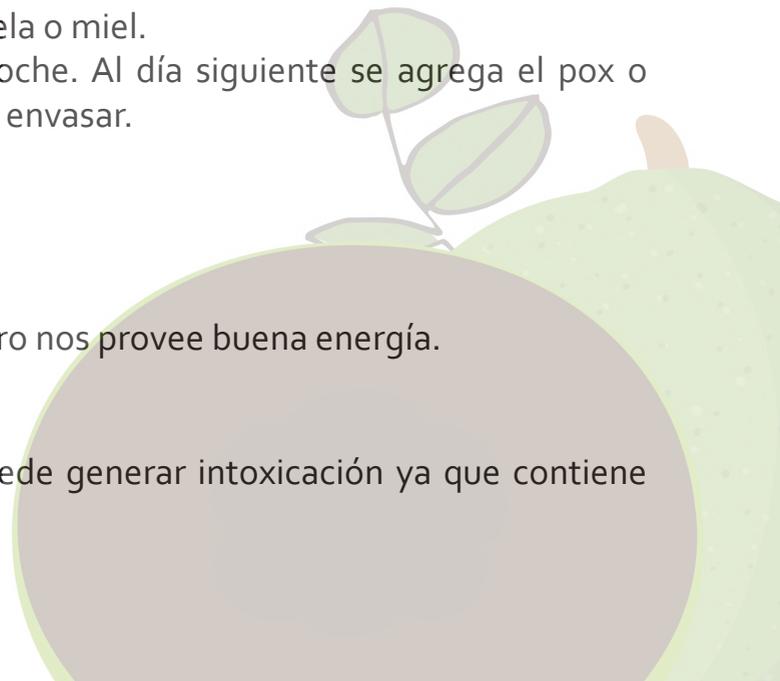
Dejar reposar toda la noche. Al día siguiente se agrega el pox o mezcal, se cuela y listo a envasar.

Usos mágicos

Cultivar un árbol de morro nos provee buena energía.

Observaciones

Exeder sus consumo puede generar intoxicación ya que contiene cianuro.



Zorrillo

Analgésico
Antiinflamatorio
Descongestivo
Digestivo



Para nuestra salud

Sirve para controlar el dolor de cabeza, muelas y articulaciones (artritis).

Auxiliar en la inflamación de la próstata.

Útil en el tratamiento de asma y enfermedades respiratorias.

Reduce diarrea y problemas intestinales.

Cómo usarla

Ingredientes:

Agua 1lt

Planta de zorrillo 1 manojo

Ajo al gusto

Cebolla morada al gusto

Jengibre al gusto

Limonas al gusto

Panela

Miel

Zorrillo

Analgésico
Antiinflamatorio
Descongestivo
Digestivo

Mono de preparación:

Hervir 1 litro de agua.

Picar ajo, cebolla, jengibre y panela.

Agregar al agua hirviendo la planta de zorrillo y todos los ingredientes picados, dejar hervir 15 a 20 minutos y agregar limones partidos y miel.

Dejar reposar toda la noche. Al día siguiente se agrega el pox o mezcal, se cuele y listo a envasar.

En casos de personas muy enfermas tomar una cucharada cada 2-4 horas, conforme vaya mejorando disminuir dosis a una cucharada en la mañana, una por la tarde y una en la noche.

Usos mágicos

¡Protejámonos de las malas energías! Debemos colocar hojas de esta planta colgadas en la puerta para nuestra protección.

Observaciones

Al tomar el jarabe no se debe tomar nada frío.



A modo de cierre

A lo largo de la historia, y hasta el presente, las mujeres han tenido un papel fundamental en los conocimientos en las plantas medicinales, en su conservación, usos y también en la difusión de estos conocimientos.

Desde nuestras ancestas hemos escuchado todos los beneficios que el ser vivo puede tener, no solo hablando desde el punto de vista de la salud sino también en el aspecto económico ya que, es más rentable el acceso a las plantas que comprar fármacos. Nos parece importante que, desde la niñez hasta la edad adulta, se mantenga vivo este conocimiento, pues la forma más fácil de tener una medicina alternativa es creando huertas en nuestras propias casas, llevando estos temas a las instituciones educativas y en las comunidades, hablando de las formas más seguras para crear, cuidar y mantener la huerta, con el fin de que estos saberes se pongan cada vez más en práctica.

La contribución de las mujeres conocedoras de plantas ha traído calidad de vida a los grupos domésticos rurales, avances en el conocimiento científico médico y el cuidado de los recursos naturales. La utilización de plantas medicinales por las mujeres ha contribuido con la defensa de la tierra y el territorio, con el cuidado de la salud y la alimentación, así como en la gestión comunitaria de los bienes comunes. En la medida en que se cultivan algunas especies de plantas en los huertos, estamos

A pesar de que, históricamente, los saberes de las mujeres sobre plantas medicinales fueron considerados como anécdotas y prácticas supersticiosas que no merecen el nombre de ciencia, esa valoración está siendo cada vez más cuestionada. Gracias a los feminismos populares y al ecofeminismo, se han evidenciado los prejuicios socioculturales y los intereses patriarcales capitalistas por detrás de estas ideas erróneas.

Desde el ecofeminismo entendemos que la participación y organización de las mujeres es una buena oportunidad para crecer, transformar nuestra situación y hacer visibilizar nuestra presencia, que nuestro trabajo se reconozca y escuchar nuestra voz.









Fuentes consultadas

Agua y Vida: Mujeres, Derechos y Ambiente. (2015). **Relatoría del conversatorio: Hechiceras, brujas, chamanas y sanadoras: las mujeres y sus caminos de sanación.** Disponible en: <https://aguayvida.org.mx/wp-content/uploads/media/uploads/documents/memoria-conversatorio>. Pdf. Recuperado el 08 de noviembre de 2022.

Aguilar, K. y Schenerock, A. (2017). **Ecofeministas por la soberanía alimentaria. Método de cultivo biointensivo.** San Cristóbal de Las Casas. Agua y Vida: Mujeres, Derechos y Ambiente. Disponible en: <https://aguayvida.org.mx/ecofeministas-por-la-soberania-alimentaria-2/>. Recuperado el 20 de julio de 2022.

CONAFOR. (2010). **Plantas medicinales de la farmacia viviente del CEFORFOR. Usos terapéuticos tradicionales y dosificación.** Disponible en: www.conafor.gob.mx/biblioteca/plantas_medicinales_de_la_farmacia_viviente-conafor.pdf. Recuperado el 07 de noviembre de 2022.

Guzmán, H., Díaz, R. y González, R. (2017). **Plantas medicinales: la realidad de una tradición ancestral.** Disponible en: <https://www.studocu.com/en-us/document/san-antonio-college/lifespan-growth-and-development/1044-4729-plantas-medicinales-la-realidad-de-una-tradicion-ancestral/13719661>. Recuperado el 07 de noviembre de 2022.

Investigador@s y Resistencia a la Minería y el Extractivismo. (2020). **Rescatando la medicina tradicional por medio de las plantas medicinales.** Colombia, Fondo de Acción Urgente para América Latina y el Caribe. La Nueva Chucurí Stereo 88.2 F.M. Disponible en: <https://www.google.com/search?q=rescatando%20la%20medicina%20tradicional%20por%20medio%20de%20las%20plantas%20medicinales&ie=utf-8&oe=utf-8&client=firefox-b-m>. Recuperado el 20 de julio de 2022.

López, M. y Manzano, M. (2021). **Guía de autocuidado ancestral para la sanación y la resistencia feminista.** Disponible en: <https://cuidadoysanaciondh.consortiooaxaca.org/2021/04/23/sanacion-y-resistencia-feminista/>. Recuperado el 20 de julio de 2022.

Álvarez-Quiroz, L Caso-Barrera, M Aliphat-Fernández, A Galmiche-Tejeda. (2017). **Plantas medicinales con propiedades frías y calientes en la cultura Zoque de Ayapa, Tabasco, México.** Bol Latinoam Caribe Plant Med Aromat 16 (4): 428 – 454.

Sitios Web:

Anamú o zorrillo, huele mal, pero cura bien.

Disponible en: <https://reporteroshoy.mx/wp/anamu-o-zorrillo-huele-mal-pero-cura-bien.html>.

La magia de la cúrcuma y otros beneficios.

Disponible en: <https://hermandadblanca.org/la-magia-la-curcuma-otros-beneficios/>. Recuperado el 23 de julio de 2022.

Hierba olorosa y sabrosa, es el epazote.

Disponible en: <https://www.gob.mx/agricultura/es/articulos/hierba-olorosa-y-sabrosa-es-el-epazote>. Recuperado el 25 de julio de 2022.

Hierba de zorrillo

Disponible en: <https://lossaboresdemexico.com/hierba-de-zorrillo/>. Recuperado el 25 de julio de 2022.

El orégano descubre su poder.

Disponible en: <https://www.univision.com/horoscopos/oregano-usos-propiedades-esotericas-fotos>. Recuperado el 25 de julio de 2022.

Amino.

Disponible en: https://aminoapps.com/c/pagans-amino/page/item/anamu/aVw2_J4Ku8laLzKqjoV7wX35ogKkdZp1lqa. Recuperado el 25 de julio de 2022.

Plantas que combaten plagas.

Disponible en: <https://www.anova.es/es/blog/plantas-para-prevenir-las-plagas>.
Recuperado el 25 de julio de 2022.

Ecocolmena

Disponible en: <https://www.ecocolmena.org/oregano-como-puede-ayudar-a-combatir-varroa-de-forma-complementaria/>. Recuperado el 25 de julio de 2022.

Ecoagricultor

Disponible en: <https://www.ecoagricultor.com/laurel-plaga-huerto-jardin/>.
Recuperado el 25 de julio de 2022.

Jardín Mágico

Disponible en: <https://www.ecojardinmagico.com/usos-de-la-curcuma-para-el-cuidado-de-las-plantas/>. Recuperado el 25 de julio de 2022.

Canela para las plantas: beneficios y cómo utilizarla. Disponible en: <https://www.ecologiaverde.com/canela-para-las-plantas-beneficios-y-como-utilizarla-3470.html>.
Recuperado el 25 julio de 2022.

Cómo hacer las tinturas

Disponible en: <https://es.wikihow.com/hacer-tintura-con-hierbas>. Recuperado el 08 de noviembre de 2022.

Qué son las tinturas herbales y para qué se utilizan.

Disponible en: <https://mejorconsalud.as.com/tinturas-herbales-utilizan/>. Recuperado el 08 de noviembre de 2022.

Desde la perspectiva ecofeminista, consideramos que la medicina natural, los rituales y los espacios de sanación son estrategias y prácticas políticas. Prácticas que nos permiten unir el cuidado de la tierra con el cuidado de nuestros cuerpos. Nos dan la oportunidad de superar las dualidades y dominaciones creadas desde el sistema patriarcal, en dónde se prioriza la razón sobre la intuición, en dónde la explotación de las mujeres y la naturaleza ha sido la base sobre la que se ha construido el modelo capitalista.

Este manual busca honrar los saberes de las mujeres en la sanación del cuerpo y del alma, con él, queremos aportar y fortalecer nuestra memoria y nuestro poder de mujeres no solamente para sanar, sino para construir formas de vida en la cual el bienestar físico, emocional y mental sean cultivados con conciencia y sabiduría.



Mujeres de la Costa en Rebeldía

**ma
ma
cash**