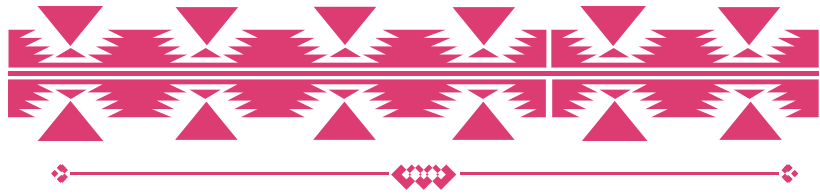


‘Owáame Kawichí nirúami

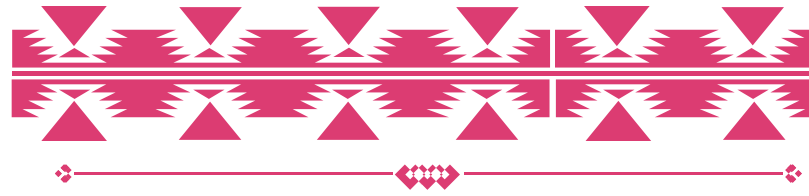




Este documento es un esfuerzo de algunas de las organizaciones que conformamos la Red Serrana, con el fin de brindar herramienta que aporten a la salud en esta etapa de pandemia, hecho con todo cariño hacia nustrxs amigas y amigos rarámuri y mestizos serranos. Sin embargo, queremos iniciar diciendo claramente que este documento no contiene ninguna medicina para el Covid-19, y hasta este momento, en julio del 2020, no existe en ninguna parte del mundo alguna cura para el Covid-19, queremos dejar muy claro que las recetas que aquí se presentan son una opción natural para fortalecer el sistema inmunológico y algunos son un tratamiento ante algunos de los síntomas conocidos del Covid-19, mas no son una cura como tal.

En caso de que algún miembro de la comunidad presente síntomas de esta enfermedad siempre se deberá considerar cumplir con el protocolo señalado por las autoridades de salud del país.

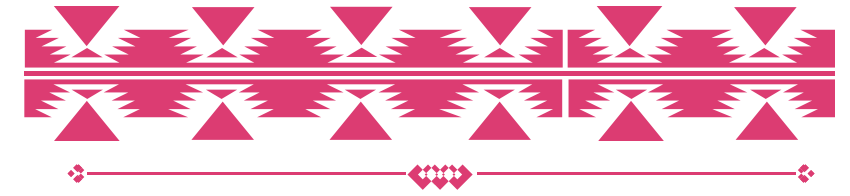
Hecha esta aclaración, pasaremos a compartir lo que ha motivado este documento, históricamente las comunidades rarámuri han logrado subsistir a pesar de las condiciones de vida tan difíciles a las que se enfrentan día a día, los climas extremadamente fríos en la Alta Tarahumara y extremadamente cálidos en la Baja Tarahumara entre otros muchos factores, como la falta de agua, suelos desgastados, deforestación, inaccesibilidad (esto en algunos casos puede verse como factor favorable ya que evita el contacto con agentes externos que pueden afectar



el equilibrio y armonía en la comunidad) falta de alimentos en algunos casos, etc. En este contexto complicado, la practica de la herbolaria para curar los padecimientos ha contribuido a la subsistencia del pueblo rarámuri. Es por esto que nos dimos a la tarea de hacer una recopilación de los conocimientos de medicina tradicional adquiridos de distintas comunidades, colectivos y personas, se contempló información de la Alta y de la Baja Tarahumara, así como de un grupo de mujeres serranas de Creel, todo esto basado en la experiencia de muchos años de practicar la herbolaria.

Aunque histórica e injustamente las comunidades indígenas han quedado excluidas de contar con sistemas de salud dignos, vemos en la actualidad que en muchos de nuestros pueblos padecemos la falta de atención médica, la falta de medicamentos y las dificultades para llegar al centro de salud más cercano. No en pocas veces, esto ha llevado a la pérdida de vidas humanas que pudieron salvarse si el derecho a la salud estuviera garantizado para todas y todos. Por lo que no podemos atribuir al sistema de salud occidental en su totalidad el cuidado y preservación de la salud en la región. Y lo que tenemos a la mano son las plantas, el bosque, la montaña, el arroyo y a la comunidad como fuentes de salud y vida.

Estamos viviendo un tiempo de pandemia y de mucha incertidumbre a nivel mundial, vemos que los sistemas de salud a los que como mencionamos anteriormente no se tienen acceso en la mayoría de los casos, NO están dando una adecuada



respuesta a un problema de salud grave. Es buen tiempo de reconocer, recuperar y promover lo que está a nuestro alcance, los medios que han permitido un equilibrio en la salud a lo largo de la historia, por ello, de manera urgente hicimos esta compilación de plantas que hay en nuestras comunidades para que podamos en primera instancia fortalecer nuestro sistema inmunológico, ya que es importante que en estos tiempos que estemos sanos y bien alimentados, por otra parte, es importante y necesario que el sistema respiratorio, desde la garganta, la nariz, los pulmones, estén sanos y fuertes, también toca reconocer la fuerza que tienen y tenemos como pueblo rarámuri para cuidar la vida. Nos corresponde, desde nuestras comunidades, cuidarnos entre todas y todos, conectarnos a través de la solidaridad y la empatía, la ayuda mutua, el tequio[Tequio, es el trabajo comunitario que se desarrolla en un ambiente de cooperación y apoyo mutuo.], el kórima[Kórima, palabra en rarámuri que podemos traducir como apoyo y ayuda mutua en situaciones de crisis.], la faina[Faina, trabajo cooperativo que se lleva a cabo para beneficio de una familia o de una comunidad en donde todos participan de manera desinteresada, pero sabiendo que es un bien común.], que nos enseñaron nuestros anayawari (antepasados).

Deseamos que este material sea de ayuda a sus familias y que lo hagan extensivo a sus comunidades.

MATETERA 'BÁ



Chucaca



Beneficios:

Es buena para el malestar de los riñones, dolor de estómago, úlceras gástricas.

Partes de la planta que se utilizan:

Se utilizan todas las partes de la planta, raíz, tallo y flor.

Modo de preparación:

La planta entera se corta y se inmersa en agua caliente para hacer un té (infusión). Además, la planta seca puede cocerse en agua (decocción), para también tomarse como té o bien aplicarse externamente.

Usos:

Se toma como té caliente o frío es de sabor amargo, se toma tres veces al día por una semana o bien en agua de uso.

No se recomienda a mujeres embarazadas.

(Promotor Felipe Arguelles de la comunidad de Buen Vista, Municipio de Urique)

Gordolobo



Beneficios:

Este tipo de planta nos ayuda a tratar todas las afecciones relacionadas con el aparato respiratorio, como los pulmones, bronquios, la tos seca, tos con flemas, resfriados, dolor de estómago y el asma.

Partes de la planta que se utilizan:

Se utilizan todas las partes de la planta.

Modo de preparación:

Se hierve el agua, se añade 5 gramos de la hierba del gordolobo para una taza de agua y se deja reposar tapada al menos 10 minutos.

Se recomienda tomar el té por las noches.

(Promotora: Ana Carrillo de la comunidad de Churo)

Hoja de durazno



Beneficios:

Las hojas de los árboles de durazno contienen propiedades curativas que nos ayudan a fortalecer el sistema inmunológico, tratamiento de la obesidad, para controlar la presión baja, mejora la calidad de la sangre.

Partes de la planta que se utilizan:

Se utilizan las hojas verdes o secas del árbol.

Modo de preparación:

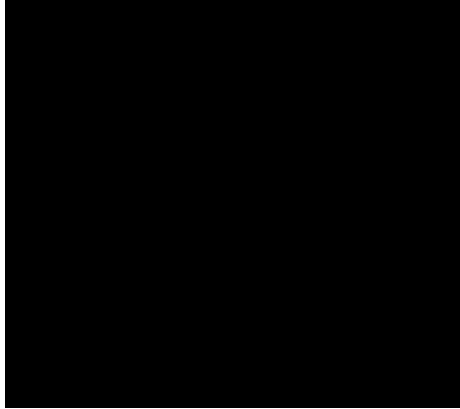
En un recipiente se hierve dos tazas de agua, se agrega un puño de hoja seca o verde bien trituradas. Si se utilizan hojas verdes asegúrese de que no cuente con algún residuo.

Uso:

Se toma como agua de uso o en té frío o caliente.

(Promotor: comunidad de Churo José Inocente López Carrillo)

Ajo



Beneficios:

El ajo (*Allium sativum*) es un poderoso antioxidante con propiedades antimicrobianas, antivirales, y antibióticas. Además, es un descongestionante natural.

La mejor forma de fortalecer el sistema inmunológico es consumiendo habitualmente ajo, lo puedes integrar en muchas comidas.

También se usa en macerado mezclado con miel virgen y limón y con un poco de tequila solo en adultos. con un poco de tequila solo en adultos.

(Grupo de mujeres kité Arewá)

Moringa



Mejor conocido como el árbol de la vida, esta planta se encuentra en zonas tropicales, es un árbol perene.

Para que se utiliza:

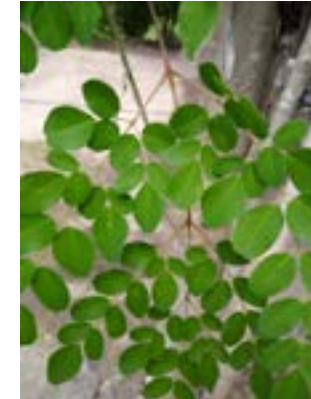
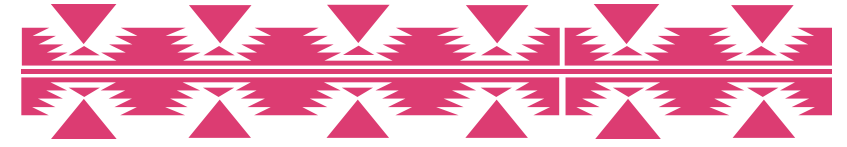
Es utilizada para tratar algunas enfermedades respiratorias, disminuir la ansiedad, en la pérdida de peso e inclusive controlar la glucosa sanguínea en diabéticos.

Partes de la planta que se utilizan:

Se utilizan las hojas del árbol.

Modo de preparación:

Se colocan 250 ml de agua en una olla a fuego medio hasta que hierva, agregar 1 cucharada de hojas de moringa, tapar y dejar reposar durante 5 minutos. Colar y beber 2 tazas de té al día.



El té de moringa es la forma más utilizada del consumo, debido a que es rápido y fácil de hacer, pudiendo consumirse a cualquier hora del día. Sirve para la tos, flemas, resfriado y dolor de estómago.

(Grupo de mujeres kité Arewá)



Barbas de elote



Para que se utiliza:

Limpiar los riñones, inflamación, dolor y piedras en los riñones.

Modo de preparación:

Se cosen las barbas del elote

(Grupo de mujeres kité Arewá)

Madroño



Este árbol se encuentra en la sierra, este se da todo el año.

Para que se utiliza:

Para controlar la diabetes.

Partes de la planta que se utilizan:

La cascara del árbol.

Modo de preparación.

Se utiliza la cascara remojada para beberla cómo agua daría.

Una taza cada vez que le de sed, por un año de tratamiento.

(Ana Carrillo comunidad de Churo, Municipio de Urique)

Tāscate / Sabino



Es un tipo de pino grande y está presente en todas las épocas del año.

Para que se utiliza:

Se utilizan sus frutos y los cogollos para el pecho (tos) y resfriados, dolor de pulmón, y para el tratamiento de la presión. La corteza también se utiliza para el dolor de espalda por pulmones.

Partes de la planta que se utilizan:

Se utilizan las hojas, corteza, frutas y cogollos.

Modo de preparación:

Como cocción se utilizan 10 gr por cada taza, no se deja que hierva, se pone a hervir el agua y se deja reposar por 10 minutos.

Diente de León



Se toma 2 veces al día.

*No se debe de tomar por más de 3 días.

Sirve para la tos, flemas, resfriado y dolor de estómago.

(Grupo de mujeres kité Arewá)



Esta planta se da en la parte alta de la sierra en casi todo el año

Para que se utiliza:

Fortalece el sistema inmunológico, ayuda a bajar de peso, desbarata los cálculos de los riñones y la diabetes.

Partes de la planta que se utilizan:

Se utiliza toda la planta desde la raíz hasta la flor.

Modo de preparación:

Hacer una decocción de 50 gramos de planta por un litro de agua, dejar reposar 10 minutos.

No se recomienda a niños menores de 2 años ni tomar más de un mes

Palo Azul



Para la fiebre, riñones, disminución de la glucosa, la diabetes

El corazón y la corteza del árbol

Modo de preparación:

Se moja la corteza y el corazón del tallo en agua fría, ya que se torna de color azul se toma como agua de uso.

(Promotor: Paulino Villegas Rodriguez)

Palo Brazil



Es un árbol que se encuentra en la parte baja del barranco en una zona tropical, mide de 7 a 15 metros, las ramas tienen espinas de 1 a tres cm y su corteza café claro a rojizo.

Para que se utiliza:

Fiebre, riñones, diabetes, regula la presión, purifica la sangre y para el corazón

Partes de la planta que se utilizan:

Corazón y corteza del árbol

Modo de preparación:

Se remoja en agua el corazón y la corteza y el tallo y se toma como agua de uso.

Recetas

- Realizar gárgaras con vinagre-bicarbonato.
- Se exprime un limón, en un vaso de agua de bicarbonato, esto es para que alcalinice el cuerpo.
- Una pizca de sal de mar en un vaso de agua para tomar.
- Consumir muchos líquidos.

Alimentos

- Consumir mucho ajo y cebolla: Están comprobadas las propiedades bactericidas, antivirales que aumentan las defensas de nuestro cuerpo.
- Consumir muchos cítricos ya que contiene una fuente de vitamina C, entre las opciones tenemos la naranja, mandarina y limón.
- El nopal, se consume el corazón del nopal de preferencia crudo, esto nos ayudara para controlar la diabetes.
- Los quelites por su alto contenido en bra y vitaminas nos ayudan a fortalecer el sistema inmunológico.

