



Le xíiwow ku kanáant ko'on

Las plantas que nos cuidan
Catálogo Comunitario #1



Le xíiwow ku kanánt ko'on

Las plantas que nos cuidan

Catálogo Comunitario #1



Presentación

Cuando hablamos de la salud desde nuestro sentir y pensar como mayas, lo miramos como un todo que nos habita y que habitamos. Mi abuela solía observar a su alrededor y leernos las señales que la vida nos mostraba para bien o mal. En casa observamos muchos presagios antes de que mi madre enfermara y un sin fin de indicios sobre nuestra vida y salud. Si menciono esto es, porque nuestra existencia está unida a nuestro territorio, los lugares que habitamos y las energías presentes. Para nosotras tener buena salud o estar con mala salud depende de muchas cosas, como no cumplir con una promesa a los yuumtsilo'ob o no hacer la ofrenda cuando se debe. En nuestro cuerpo material y espiritual las plantas las concebimos como sabias abuelas que nos dan la salud y nuestras ancestas y ancestros nos permiten conocerlas y poder ayudarnos -algunas veces mediante sueños- a tener contacto con la vida.



A pesar de que los procesos de asimilación, es decir, de olvidar nuestras raíces indígenas y de vivirnos en este mundo occidentalizado, ha causado mucho daño a nuestros pueblos, seguimos guardando esta sabiduría heredada que nos habita.

No es egoísmo, ni muchos menos maldad cuando alguna abuela o abuelo no comparte sus saberes, ya que aún está la memoria de todos los despojos vividos en nuestro territorio; entonces abrazamos con fuerza aquello que para nosotras es nuestra luz que nos enraíza a a nuestra tierra, un territorio que vivió la violencia de la guerra.

Les presentamos este primer catálogo comunitario con los saberes compartidos para ayudar a nuestro pueblo a mantener la salud o recuperarla. Que sea también una invitación para recordar que la salud está en nuestro territorio y que es deber nuestro cuidarlo, protegerlo pues cuando es lastimada la red de vida, también somos lastimadas y lastimados quienes aquí vivimos.

Regresemos a escuchar a nuestra familia, a la comunidad a las abuelas y abuelos, abracemos la vida y la armonía que nos permite la memoria comunitaria, necesitamos abrir el corazón para poder mirar toda la grandeza de nuestro pueblo.



U Kúuchil
K Chi'ibalo'on
Centro Comunitario

**Este catálogo es resultado del Programa de apoyo y
acompañamiento a proyectos comunitarios de investigación
aplicada en comunidades indígenas de México 2020-2021**



CITSAC

Centro de Investigación en Tecnologías
y Saberes Comunitarios



Contenido

1. Maguey morado
2. Pata de vaca
3. Bobtun
4. Chicozapote
5. Kambajaw
6. Hierba santa
7. Muicle
8. Estafiate
9. Sipche'
10. Bugambilia
11. Guarumbo
12. Chaya tsa'
13. Sábila
14. Árnica
15. Tabaco
16. Zacate limón
17. Orégano grueso
18. Pepino Kat
19. Hierbabuena
20. Polejo



1. Maguey morado



De esta especie existen hembra y macho, la hembra es completamente verde y el macho es el que tiene morado en la parte de abajo siendo el que se utiliza comúnmente.

Se puede usar asado para golpes externos, se coloca tibio o lo mas caliente que se aguante y se venda, esto ayudará a desinflamar, evitar que se hagan coágulos y disminuye considerablemente el dolor.

Se usa en té para infecciones estomacales, de riñones, garganta y también para lavar heridas externas.

Se utiliza la resina para las mordidas de perro.

Un té que es muy bueno para la tos y flemas y en el cual se puede utilizar el maguey morado es:

En 1 litro de agua se coloca un diente de ajo, 7 flores de bugambilia color fucsia, 2 hojas medianas de maguey morado y el jugo de 1 limón grande.

Al romper el hervor se deja solo por 3 minutos más en el fuego y luego se deja reposar por 10 minutos, se cuela y se sirve endulzando con miel.

Se toma lo más calientito posible por la mañana y por la noche de 3 a 5 días.

2. Pata de vaca



Es un arbusto cuyas hojas tienen la forma de una pezuña de vaca y sus bellas flores parecen una orquídea blanca con detalles rosas.

El uso de ésta planta es amplio, se puede utilizar para la diabetes, ayuda a limpiar los riñones evitando los cálculos renales, es antiséptico entre otras propiedades.

Cuando tienes una herida el agua en la cual se hirvieron las hojas ayuda a limpiar y evitar que se infecte logrando una buena cicatrización.

Las flores se pueden utilizar en té para ayudar a relajarse cuando se está con mucha ansiedad o estrés.

3. Bobtun



También se le conoce como pata de gallo, esta planta es fácil de cultivar ya que puede crecer sobre las piedras de ser necesario y no requiere mucha agua, se da bien en la media sombra.

Podemos utilizar la raíz sancochada para las piedras en los riñones se toma en frío como agua de tiempo. Para una mayor efectividad, se sancocha la raíz junto con la raíz de llantén.

Una tintura o microdosis de los brotes rojos en su vaina nos sirve para el dolor e inflamación de próstata.

4. Chicozapote



Es un árbol de gran altura del cual se saca la resina que se utilizará para hacer chicle.

Las hojas más tiernas se hierven y en té sirven para la diabetes tomando una taza por las mañanas y una por las noches no excediendo los 15 días, la corteza sancochada ayuda a curar la disentería y la diarrea, se toma fío como agua de tiempo, también es auxiliar en el tratamiento de la hipertensión para lo cual se toma 3 veces al día.

5. Kambajaw



Se conoce también como contrayerba, este es un brote en la tierra de 3 hojas con forma de triangulo, puede medir de 10 a 20 centímetros de altura.

Para los cólicos, se utilizan las hojas molidas y disueltas en agua y se consume como agua de tiempo.

Para las infecciones renales se hierva toda la planta y se consume como agua de tiempo.

Para la mordedura de serpiente podemos masticar estas hojas y la raíz, tragar el jugo y colocar la pasta sobre la mordida para evitar que el veneno se riegue por el torrente sanguíneo.

Para las infecciones vaginales se hierva toda la planta y se aplican lavados vaginales.

6. Hierba santa



En maya le llamamos xmak'ulan, es un arbusto que crece hasta 2 metros de altura con hojas grandes y aterciopeladas.

Para eliminar gases se hierven 3 hojas grandes en 1 litro de agua y se toma la cocción sin endulzar. También sirve para aliviar la tos y la congestión respiratoria así como para aliviar el dolor de estómago, la diarrea y el estreñimiento.

Sus hojas en los alimentos son altamente nutritivas en calcio y hierro, también podemos utilizarlas para hacer limpias energéticas.

Para aliviar sanar heridas leves y ayudar a la cicatrización se aplican las hojas asadas.

Se puede hervir con un poco de jengibre y beberse como agua de tiempo, es un excelente relajante natural, ayuda a combatir el estrés, alivia dolores de cabeza y así como dolor e inflamación provocados por la menstruación.

7. Muicle



Se le conoce como tsits en lengua maya, también le llama “curatodo”. El té de éstas hojas nos ayuda a combatir la anemia poniendo a hervir unas 10 hojas en un litro de agua y tomando como agua de tiempo para adultos y una taza por la mañana para niños.

De igual forma ayuda a combatir los cálculos renales y es muy bueno para fortalecer las defensas naturales y subir las plaquetas cuando éstas bajan por enfermedades como el dengue.

El té del muicle también se utiliza para afecciones estomacales, para aliviar la disentería y la diarrea.

Se toma como agua de tiempo para disminuir la ansiedad y la depresión.

8. Estafiate



Es conocida como si'isin en lengua maya, es una planta de corta altura con hojas verde grisáceo cenizo.

Poner unas 3 o 4 ramas en 1 litro de agua a hervir y tomarnos el té nos ayudará con el dolor de estómago por infección y también ayuda a combatir los gases.

También lo podemos utilizar como desparasitante.

Para vómitos se hierven nueve hojas en un litro de agua y se toma hasta que los vómitos hayan pasado.

Puede tomarse como agua fresca machacando las hojas en un poco de agua.

9. Sipche'



Es un árbol frondoso de hojas medianas y brillantes puede medir hasta 4 metros de altura.

Es una planta muy utilizada para realizar limpiezas energéticas por los curanderos mayas.

Para el dolor de cabeza se hierven las hojas del sipche' y se lava la cabeza; en baños se utiliza para limpiar el cuerpo de malos aires.

10. Bugambilia



Es una enredadera que crece muy grande y hay de diferentes colores
Las de color blanco y fucsia pueden prepararse en infusión y
endulzando con un poco de miel sirven para quitar la tos.
Las de color fucsia se hierven y el té ayuda para la gripa, tos e infección
en la garganta por sus propiedades antibióticas.
Ayuda a combatir la fiebre.
Ayuda a curar heridas externas y a facilitar el proceso de cicatrización,
para lo cual se utiliza la infusión de flores para lavar la herida.

11. Guarumbo



Es un árbol de gran altura, puede medir hasta 25 metros.

El té de guarumbo es un excelente auxiliar para el tratamiento de la diabetes ya que mantiene estables los niveles de glucosa en la sangre, también es útil para los males hepáticos.

En té sirve contra la obesidad para lo cual se hace un té con una hoja grande en un litro de agua o 2 chicas y se consume como agua de tiempo por un lapso de 2 meses máximo, se descansa por 15 días y se vuelve a tomar por 1 mes.

12. Chaya Tsa'



Se le conoce como chaya de monte, y es de las especies de chaya la que más espinas tiene y sus piquetes son muy dolorosos, esta especie de chaya no se come, pero tiene propiedades medicinales muy importantes. El té de la raíz nos sirve para las piedras en los riñones, para lo cual se hierve en 1 litro de agua 70 gramos de raíz y se consume por 15 días. También sirve para combatir la diabetes y la anemia. La hoja se coloca en las rodilla para el dolor de reumas.

13. Sábila



Es una planta que puede medir hasta 60 centímetros aproximadamente, sus hojas son carnosas y grandes, regularmente se utiliza la pulpa.

Para la diabetes se utiliza la pulpa de una hoja, se licúa en un litro de agua y se consume fresco un litro diario.

Sirve para la caspa y la caída de cabello licuando una penca y mezclándola con el shampoo

Para la gastritis debe eliminarse el líquido oscuro que le sale a la hoja recién cortada, si no se hace así dañará más el estómago; asada para golpes externos y quemaduras leves.

Es buena para el tratamiento de la colitis, se puede licuar con piña y beberse fresco.

14. Árnica



El árnica es un arbusto que puede medir hasta tres metros con flores amarillas y hojas verdes y grandes.

Para tos y las flemas se puede hervir un manojo de hojas de árnica en un litro de agua y se bebe fresco durante 5 días.

Para la gastritis se puede utilizar la tintura o la microdosis de las hojas antes de cada comida, de igual forma alivia los dolores de garganta y de estomago.

Las hojas quemadas y molidas ayudan a eliminar los hongos de los pies.

15. Tabaco



La hoja del tabaco ayuda a curar el piquete de la mosca chiclera, para ello se calienta la hoja en el fuego y después se exprime el jugo directamente sobre el piquete previamente lavado.

Para el tratamiento de la sarna y herpes se hierven 3 hojas de tabaco en un litro de agua y se aplican lavados.

Las hojas secas y molidas del tabaco ayudan para el tratamiento de plagas en plantas como el chile habanero. Ahuyenta a las babosas, los caracoles, los ácaros, gusanos y muchos otros insectos.

16. Zacate Limón



El zacate limón es una de las plantas que más beneficios aporta a la salud. Se pueden hervir un manojo de hojas en un litro de agua y beber como agua de tiempo, se le puede agregar miel y jengibre.

El té del zacate limón es un gran auxiliar en las afecciones del sistema respiratorio, ayudando a curar la tos seca, la tos con flemas y las infecciones en la garganta.

Reduce los niveles de triglicéridos y de colesterol además de que ayuda a mejorar la digestión.

Se recomienda beberlo al menos tres veces por semana para el tratamiento de la hipertensión.

17. Orégano grueso



Es conocido también como orégano de Castilla u orégano orejón.

Para el dolor de oído se utiliza una hoja de orégano, se lava muy bien, se seca y se calienta en el fuego hasta que cambie de color, se exprimen dos gotas dentro del oído y la hoja se deja sobre la oreja.

El té del orégano grueso es efectivo para combatir la tos. Ayuda también a mejorar la digestión y alivia los dolores menstruales.

Para golpes externos se coloca una o varias hojas de orégano grueso previamente calentadas al fuego sobre la parte afectada.

18. Pepino kat



El pepino kat es un árbol que puede medir hasta 10 metros de altura, los frutos son parecidos a los pepinos.

Para la diabetes se pica y se hierve un pepino y se consume como agua de tiempo por un mes, se descansa quince días y de nuevo se consume un mes más.

Para el tratamiento de cálculos renales y biliares se recomienda el consumo del fruto asado, o hervido en té. De igual manera ayuda al alivio del estreñimiento para lo cual se debe consumir por tres días.

19. Hierbabuena



Es una hierba que mide hasta 60 centímetros de altura, sus hojas son rugosas y aromáticas.

Para los cólicos se hierve un manojo de hierbabuena y se consume fresco hasta que pasen los cólicos. Es un excelente auxiliar para aliviar la gripe, la diarrea y el dolor de estómago.

Para curar los vómitos a la cocción se le agrega una cucharadita de sal.

Es importante que el consumo del té de hierbabuena no se prolongue por más de 30 días ni utilizarla en mujeres embarazadas o en lactancia.

20. Polejo



Es una planta que se extiende por el suelo, con hojas aromáticas. Se utiliza para aliviar enfermedades estomacales ya que es un digestivo muy bueno, elimina gases y también alivia el dolor de cabeza causado por indigestión.

Es antiespasmódico, tiene un efecto calmante y ayuda al adecuado funcionamiento del hígado.

Ayuda a la expulsión de las flemas para lo cual se prepara en infusión 20 hojas en un litro de agua y se bebe una taza en ayunas por 5 días.

Se puede beber por las noches para dormir relajadamente ya que es relajante, ayuda a combatir el estrés y a disminuir estados de ansiedad y nerviosismo.

Agradecemos a las abuelas y a los abuelos mayas que compartieron su sabiduría durante todo este proceso.





U Kúuchil
K Chi'ibalo'on
Centro Comunitario



CITSAC

ediciones de la
mlpa