



**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA
UNIDAD XOCHIMILCO**

**DIVISIÓN DE CIENCIAS BIOLÓGICAS Y DE LA SALUD
DEPARTAMENTO DE ATENCIÓN A LA SALUD
LICENCIATURA EN ENFERMERÍA**

AUTOR:

**ORTIZ GONZALEZ ANETE MONSERRAT 2203057598
RAMIREZ CARMONA JACQUELINE 2203057829
SILVA MONTENEGRO MOISES HERNAN 2202030146**

INFORME FINAL DE ACTIVIDADES

**"LA HERBOLARIA Y LOS SABERES DE LA MEDICINA TRADICIONAL COMO
BASE PARA LA CONSTRUCCIÓN DE UN MUSEO COMUNITARIO EN SAN
MIGUEL TOPILEJO"**

PROGRAMA INTERDIVISIONAL:

**"INCIDENCIA EN EL DESARROLLO DE LAS COMUNIDADES A PARTIR DE LA
PROMOCIÓN DE LA PARTICIPACIÓN CIUDADANA EN PROYECTOS
PRODUCTIVOS, SOCIALES Y CULTURALES"**

LUGAR Y PERIODO DE REALIZACIÓN DE SERVICIO SOCIAL:

**CENTRO DE SERVICIOS COMUNITARIOS EN APOYO A LA MUJER DRA LINA
VALADEZ GARCÍA (01 DE FEBRERO DE 2025 – 31 DE ENERO DE 2026).**

ASESOR INTERNO:

DRA. MARGARITA PULIDO NAVARRO

INTRODUCCIÓN	3
JUSTIFICACIÓN	4
OBJETIVOS	5
Objetivo general	5
Objetivos específicos	5
METODOLOGÍA UTILIZADA	6
Enfoque	6
Tipo de estudio	6
Técnicas e instrumentos	7
Población participante	7
ACTIVIDADES REALIZADAS	7
Actividades frecuentes	7
Actividades desarrolladas por mes	8
OBJETIVOS Y METAS ALCANZADAS	19
RESULTADOS Y CONCLUSIONES	20
RECOMENDACIONES	21
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	23
ANEXOS	24

INTRODUCCIÓN

El presente informe tiene como propósito describir y analizar las actividades realizadas durante la estancia en el **Centro de Servicios en Apoyo a la Mujer Dra. Lina Valadez García**, ubicado en la comunidad de San Miguel Topilejo. El cual es caracterizado por su amplio legado histórico y cultural, en el que se integran saberes ancestrales y prácticas tradicionales relacionados con la salud integral. A través del “ **Museo comunitario de San Miguel Topilejo**” en el centro de **Servicios en Apoyo a la Mujer Dra. Lina Valadez García: Rescate de la Memoria Colectiva e Identitaria a través de la Medicina Tradicional y los Saberes Comunitarios**”.

Sin embargo, en los últimos años la comunidad de Topilejo se ha enfrentado a cambios rápidos y acelerados de urbanización por lo que los procesos sociales y culturales se ven afectados, esto ha provocado problemáticas como la pérdida de identidad colectiva, la pérdida de conocimientos tradicionales y la desvalorización de estos mismos. Ante este panorama, los conocimientos de la medicina tradicional representada a través de la herbolaria, partería, temazcal, curanderismo y los rituales que desempeñan parte importante de la identidad de Topilejo.

A lo largo de nuestra estancia pudimos observar que la herbolaria es una parte muy importante dentro de todas las prácticas culturales de la medicina tradicional, ya que para realizar la partería, curanderismo u otra forma de etnomedicina es fundamental hacer uso de la herbolaria. Estas prácticas representan parte de los modelos biomédicos y hegemónicos que constituyen estos saberes vivos de la memoria colectiva, la cosmovisión actual y las formas de organización y apoyo. La transmisión de estas, fundamentalmente oral e intergeneracional, las transforma en un patrimonio cultural inmaterial que hoy está amenazado de extinción debido a los procesos de desarraigo territorial y modernización.

JUSTIFICACIÓN

El propósito de este trabajo es analizar y documentar conocimientos y prácticas médicas tradicionales en San Miguel Topilejo, a partir de un enfoque de salud emancipadora que reconoce a las comunidades como protagonistas de su bienestar. A través de la investigación participativa y el método etnográfico se recuperan voces, experiencias y conocimientos de portadores de conocimientos sociales relacionado con la herbolaria principalmente para visibilizar su significación social, cultural y terapéutica, así como su potencial para fortalecer la identidad, la organización comunitaria y la creación de espacios saludables. Asimismo, este estudio forma parte del proyecto de creación del Museo Comunitario de San Miguel Topilejo en el Centro de Servicios en Apoyo a la Mujer, Dra. Lina Valadez García concebido como un espacio de salvamento, preservación y retiro de la memoria e identidad colectiva de la ciudad. Desde esta perspectiva, el museo es visto no sólo como un espacio expositivo, sino también como un lugar de encuentro comunitario que fomenta el diálogo de conocimientos, la participación social y la formación de grupos que promueven la salud emancipadora.

De esta manera, el trabajo busca promover la preservación de los orígenes tradicionales y culturales reconociendo la importancia de la memoria colectiva como modelo importante para la identidad de la comunidad, demostrando la necesidad de construir modelos transculturales que reconozcan, respeten y articulen el conocimiento comunitario como parte fundamental del derecho a la salud y al empoderamiento de los pueblos originarios.

OBJETIVOS

Objetivo general

Analizar la herbolaria y los saberes de la medicina tradicional presentes en la comunidad de San Miguel Topilejo como base para la construcción de un museo comunitario que contribuya a la preservación del patrimonio cultural, la memoria colectiva y la identidad local.

Objetivos específicos

1. Analizar el valor histórico, cultural y social de la herbolaria y la medicina tradicional dentro del contexto comunitario.
2. Identificar y documentar la cultura y sus saberes de la comunidad, relacionados con la herbolaria y la medicina tradicional en San Miguel Topilejo.
3. Registrar las plantas medicinales de uso tradicional en la comunidad, a partir del conocimiento de los portadores culturales de la comunidad.
4. Proponer una base conceptual y temática para el diseño de un museo comunitario que integre los saberes de la herbolaria y la medicina tradicional local.

METODOLOGÍA UTILIZADA

Enfoque

Este trabajo se deriva del trabajo multidisciplinario "Museo **Comunitario de San Miguel Topilejo**" en el Centro de Servicios en Apoyo a la Mujer Dra. Lina Valdez García: **Rescate de la Memoria Colectiva e Identitaria a través de la Medicina Tradicional y los Saberes Comunitarios.**" en el Centro de Servicios Comunitarios en Apoyo a la Mujer Dra Lina Valdez García (CESAM) articulado con el enfoque de salud emancipadora, el cual busca favorecer procesos de transformación social mediante reconocimiento de los derechos, los saberes locales y las capacidades humanas.

El presente proyecto se desarrolló bajo el enfoque de la Investigación Acción Participativa (IAP), en tanto que esta metodología favorece procesos de sensibilización e involucramiento tanto de la población participante como del equipo investigador. Asimismo, estimula la creatividad y permite la identificación y visibilización de las problemáticas desde una perspectiva horizontal, plural y participativa. En este marco, resultan fundamentales la práctica de la escucha activa y la aplicación del método y lenguaje "sentir-pensar".

La recopilación de las historias de vida se llevó a cabo mediante entrevistas semiestructuradas y diálogos informales, complementados con el uso de un diario de campo, el cual permitió un registro sistemático, organizado y detallado de la información obtenida durante los procesos de observación en los distintos espacios, particularmente en el centro de Topilejo. Las entrevistas se realizaron en el contexto del trabajo con los grupos promotores de la salud y en el desarrollo de las actividades correspondientes a las jornadas de salud. Asimismo, se efectuó una revisión documental sobre los orígenes históricos del pueblo y sus características demográficas, con el fin de construir un marco contextual e histórico que permitiera comprender a la comunidad y su identidad como pueblo originario.

Tipo de estudio

El presente estudio es de carácter cualitativo y participativo con el propósito de comprender junto con la comunidad las prácticas actuales relacionadas con la herbolaria y la medicina tradicional.

Técnicas e instrumentos

Para lograr alcanzar los objetivos de este proyecto, se utilizaron las siguientes técnicas metodológicas:

- Diagnóstico comunitario: A Través de recorridos y entrevistas informales, con la participación de la comunidad, buscando comprender sus experiencias con la medicina tradicional.
- Encuestas semiestructuradas: Aplicadas a personas especializadas en medicina tradicional, enfocadas en conocer los conocimientos de la medicina tradicional.
- Observación directa: Permitió observar cómo es que cada persona tiene métodos diferentes para llevar a cabo alguna práctica de medicina tradicional, aunque sea de la misma rama, ya sea herbolaria, temazcal, partería y curanderismo.

Población participante

Este proyecto tiene un enfoque intergeneracional, donde personas adultas mayores, hombres y mujeres adultas interesadas y que practican la medicina tradicional. En la participación destacan:

- Personas que practiquen la herbolaria
- Personas que tuvieron experiencias o contacto con la herbolaria

ACTIVIDADES REALIZADAS

Las actividades realizadas durante nuestra estancia como pasantes de servicio social, en el Centro de servicios en apoyo a la mujer Dra Lina Valadez García (CESAM), ubicado en San Miguel Topilejo, Alcaldía Tlalpan. Fueron parte del proyecto interdisciplinario “Incidencia en el desarrollo de las comunidades a partir de la promoción de la participación ciudadana en los proyectos productivos, sociales y culturales”, el cual tiene un enfoque de salud emancipadora, participación comunitaria y fortaleciendo las capacidades humanas.

El trabajo que realizamos durante estos 12 meses, con intervenciones planificadas.

Actividades frecuentes

- Registro de consultas y acciones realizadas en la libreta para llevar a cabo el control diario y correcto para seguimiento clínico.
- Clasificación y ordenamiento de medicamentos, así como la depuración de medicamentos caducados.
- Limpieza , organización y mantenimiento de consultorios médico y dental, área de pasantes, pasillo, huerto y sanitario.
- Atención directa a la comunidad, apoyando en consultas médicas, odontológicas y de nutrición con acciones de enfermería, cómo toma de signos vitales, somatometría entre otras.

Actividades desarrolladas por mes

FEBRERO

El primer día que asistimos al centro de servicios comunitarios “Mujeres en lucha” de San Miguel Topilejo, fue el 03 de febrero de 2025, realizamos actividades de integración y nos platicaron un poco sobre cómo se llevaría a cabo el servicio social, en el cual también nos explicaron que sería un mes completo de capacitación donde se llevarán a cabo diferentes actividades para conocer el contexto de la comunidad de topilejo y los días martes y jueves llevamos un taller con la doctora Margarita donde se llevaron a cabo mesas de diálogo, lluvia de ideas, esto con base a lecturas que ella nos envió y nosotros leerlas previamente para llegar a debatir y brindar propuestas para la mejora de la comunidad. También nos explicaron sobre las capacidades y la salud emancipadora.

Estas actividades fueron trabajo en equipo nos organizarnos para poder obtener un objeto sin utilizar las manos en esta actividad se utilizó la capacidad humana sapiens, lúdica y polis (trabajo en equipo) , otro referente a las capacidad humana de sapiens fue realizar un poema con algo relacionado a un momento de tristeza en nuestra niñez, esto con la intención de que poco a poco fuéramos conociendo las capacidades humanas en donde ya anteriormente se habló un poco de ellas.

Otra actividad que llevamos a cabo fue un taller con la doctora Margarita, donde se abordaron las lecturas Promoción a la salud mujer adulta mayor, El papel del trabajo en la transformación del mono y La producción de la plusvalía absoluta. Esto con la intención de entender un poco más el contexto de la salud emancipadora.

Otra actividad que tuvimos fue un taller con la doctora Margarita donde se abordaron las lecturas, una definición de salud para promover la salud. Ese día la

encargada del centro nos platicó la historia del Pueblo originario de Topilejo con ello nos brindó un panorama para poder saber más o menos las problemáticas con las que cuenta el pueblo y así poder brindar una posible solución.

Se realizó la limpieza del huerto con el que cuenta el centro comunitario, ese día se abordaron los temas de las capacidades humanas y espacios saludables y no saludables. Donde nos explicaron que un espacio saludable es aquello donde se puede crear una identidad y donde uno se ve a futuro y un espacio no saludable es aquel que no te permite sentirte bien contigo mismo y de igual manera plantamos unas semillas, nosotros plantamos lechuga, betabel y brócoli, esto con la finalidad de entender que a través de la tierra también tenemos salud y que nos convirtamos en más humanistas y empáticos.

Salimos a recorrer el pueblo de Topilejo, esto con la finalidad de ir conociendo poco a poco a la comunidad y preguntar cuales son las problemáticas que a ellos les afecta y de igual manera nosotros observar que más problemáticas hay y con ello poder empezar a plantear nuestro proyecto. También hicimos la identificación si existen lugares saludables o no para poder llegar a abordarlo el día martes.

MARZO

Salimos al centro del pueblo de Topilejo a realizar encuestas, esto con el fin de conocer los intereses y problemáticas de la población, saber si eran originarios o vecindados, así mismo saber qué tradiciones son más de su agrado, y en cómo perciben que son las personas que se encuentran dentro de la comunidad. Y con ello poder empezar a realizar el proyecto que hablara sobre el museo comunitario de San Miguel Topilejo.

Posterior a ello salimos nuevamente al centro del pueblo de Topilejo a realizar difusión sobre las actividades que llevamos a cabo. Las cuales serían toma de signos vitales (Tensión arterial, glucosa, oxigenación, temperatura) y comentarles que hay servicio de consulta médica, nutricional y de estomatología en el centro de mujeres.

La generación se presentó en el kiosco de San Miguel Topilejo para llevar a cabo la actividad antes mencionada. Contamos con la participación de enfermeros y médicos responsables de la toma de glucosa, signos vitales y el seguimiento de personas con hipertensión y diabetes.

De igual manera estuvimos acomodando medicamentos en sus respectivas áreas Ya fuera para hipertensión, diabetes, antiinflamatorios, antihistamínicos, ginecológicos, etc.

Durante estos eventos también fue de suma importancia que se fomentó los servicios que se dan dentro del CESAM, como lo son; servicio de enfermería, medicina, nutrición, odontología, etc. Ya que así también hubo un aumento considerable de pacientes dentro del centro de servicios. Para estas fechas también nos fuimos acoplando a dichos servicios, haciendo actividades cotidianas como lo son; toma de signos vitales, toma de glucosa, inyecciones, control de medicamentos, administración de medicamentos, curación de heridas, entre otras varias.

ABRIL

Como primera actividad de este mes hicimos una visita a un rancho, con el propósito de saber un poco más del contexto sobre la historia del pueblo de San Miguel Topilejo, para ello se contó con la participación de la cronista Beatriz Velazquez y también la participación de un antropólogo donde nos platicaron sobre la importancia que tuvieron los chamanes, las parteras, los sangreros en el pueblo y cómo funcionan en la historia, las creencias y hasta en la participación de algunos originarios del pueblo, ya que algunas de estas personas eran los mismos chamanes o parteras.

Por otra parte se realizó una difusión de dos días en donde se invitaban en específico a los niños, ya que se realizó un evento con motivo de la llegada de la primavera en donde se realizaron actividades como: pintar caritas, un taller donde se pintaron unas pequeñas macetas y posterior a ello se les daban semillas de menta y manzanilla para que las pudieran plantar, también hubo un taller de arte, así mismo se realizaron juegos tales como brincar la cuerda, boliche, carrera de costales y el juego de las sillas.

Posteriormente salimos nuevamente a hacer difusión pero ahora con la intención de invitar a la comunidad a una campaña de salud, con la que se realizó colaboración con IMSS BIENESTAR.

Por último pero no menos importante se empezó con el mantenimiento del huerto, esto con el objetivo de que esté en aptas condiciones para poder llevar a cabo talleres sobre herbolaria y medicina tradicional del pueblo de Topilejo que va de la

mano con el proyecto del museo ya que tiene que ver con la historia de Topilejo. Se lograron mediante los cuidados adecuados, como lo son la misma siembra de semillas, preparación de la tierra -ya que por el desuso había perdido en gran parte la fertilidad para poder cosechar- el riego de plantas y semillas, se rescataron las plantas que de algún modo han crecido y sobrevivido como lo son nopales y un árbol de limón. Las semillas que se sembraron semanas pasadas ya habían demostrado un considerable avance en su crecimiento, siendo que las semillas que sembramos de elotes ya habían crecido y se convirtieron en plantas de más de 30 centímetros de alto. Aproximadamente de 30 semillas que sembramos, al menos 20 crecieron con alta probabilidad de que dieran fruto, en cuanto a los tomates también las semillas se desarrollaron y en ese entonces, ya eran plantas que parecían que ya faltaba poco para dar frutos al igual que las papas. Los nopales recuperaron su tonalidad verde y estaban creciendo cada vez más. En cuanto al árbol de limón parecía que ya estaba creciendo los primeros frutos, y en próximas semanas ya se esperaba que diera limones y se pudieran brindar a la comunidad de Topilejo. Por otra parte, también se comenzaba a planear otra zona para sembrar más plantas medicinales.

MAYO

Asistimos a un hospicio religioso, donde se dieron consultas médicas, dentales y de nutrición. Donde hubo gran participación por parte de nosotros como pasantes y de las monjas que hicieron muy amena la visita hacia los pacientes que se encontraban en el lugar. Durante este día de feria de la salud también se realizó un diálogo de saberes principalmente con las personas encargadas del servicio de herbolaria, ya que nuestra parte del proyecto de investigación es cubrir con la historia de la herbolaria en Topilejo.

A lo largo de esta semana se estuvo haciendo difusión de una jornada de salud intercultural para integrantes de pueblos y barrios originarios y comunidades indígenas residentes que se llevaría a cabo el último viernes del mes donde cambió un poco la temática de “jornada de salud” ya que esta vez se relacionó con la medicina tradicional.

Así mismo durante este mes se estuvo realizando el mantenimiento del huerto, donde se sembró maíz y lechuga.

JUNIO

Cómo primera actividad de este mes para poder realizar las entrevistas realizamos un guión, esto con la finalidad de poder facilitar y abarcar todo lo que nos interesaba sobre el tema de herbolaria y no perder información valiosa se estructuró de la siguiente forma: primero fueron sus datos generales, cómo nombre, edad, si era originario o avecindado de Topilejo. Después se basó en cómo fue su inicio en el tema de herbolaria, posteriormente si había tenido experiencias personales que lo hayan marcado, así mismo la etapa 3 fue sus saberes y costumbres, además el uso de las plantas medicinales, si ha tenido problemas o retos al llevar a cabo la práctica de la herbolaria, así mismo cuales son los padecimientos que más atiende y por último si ha compartido sus saberes con la comunidad o si conoce más gente que se dedique a la herbolaria.

Cómo segunda actividad publicamos mediante facebook en grupos de topilejo si había personas que tuvieran conocimiento sobre el tema de herbolaria y qué nos pudieran brindar una entrevista relacionado al tema ya mencionado. Nos habían contactado dos personas pero solo con una tuvimos la oportunidad de poder realizar la entrevista.

Poco después se logró contactar con varias personas más, con conocimiento sobre herbolaria y/o personas que conocían a alguien (familiar, amigo, vecino, etc) con conocimiento de herbolaria. Por lo que al final se logró concretar dos entrevistas. La primera fue con una señora llamada Marta Ramirez Salazar, la cual nos comentó a grandes rasgos que ella adquirió su conocimiento sobre herbolaria por el gusto y necesidad de querer ayudar y remediar padecimientos que presentaban sus familiares y amistades. Ella recibió al principio orientación de su suegra, la cual es originaria de Hidalgo y conforme fue avanzando su conocimiento sobre herbolaria, menciona que ella ha ido investigando y haciendo remedios de herbolaria para problemas intestinales, fiebre e incluso métodos para realizar un parto menos “agresivo” y más ameno. Esto a grandes rasgos esta primera entrevista.

La segunda persona que contactamos fue a una señora que se ubica cerca del Centro de Servicios Comunitarios “Mujeres en Lucha” de San Miguel Topilejo, su nombre es Maria Veronica Ortega Hernandez, por petición de la misma señora acudimos al lugar donde labora y ejerce la herbolaria para conocerla. Ella nos menciona a grandes rasgos que ella estudió en una universidad para adquirir sus conocimientos sobre herbolaria, por lo que todos los saberes que nos proporcionó se utilizará solo para ser mencionada o ser comparada con los saberes de las personas de Topilejo que tengan procesos o procedimientos originarios del pueblo.

Así mismo se realizó la transcripción de las entrevistas para poder hacer una comparación de los datos obtenidos. Por último pero no menos importante se siguió realizando la limpieza y reparación del huerto.

JULIO

Cómo cada lunes se realizó la limpieza general del área de pasantes y consultorio medico.

Este mes fue importante, ya que contactamos a una Sra. llamada Diana, la cual fue una pieza clave ya que ella nos contactó con gente que tiene conocimiento sobre el tema de herbolaria, así mismo está Sra. nos comentó que habría una feria de medicina tradicional en el centro de Topilejo, por lo que optamos por asistir para poder convivir más con la comunidad y así poder reforzar ese vínculo con ellos para poder tener más información sobre Topilejo y de igual manera poder generar más contactos que fueran originarios para poder entrevistarlos y tener más información sobre el tema de herbolaria. Afortunadamente conseguimos a una señora llamada Angela, quien es curandera pero también sabe sobre herbolaria y logramos hacer una pequeña entrevista con ella en ese mismo momento.

La Sra. Diana nos consiguió el contacto de la señora Gloria, quien es una señora de 85 años, quien sabe mucho sobre todo el tema de medicina tradicional. Así mismo tuvimos una entrevista con ella. Y la cual fue pieza clave durante los siguientes meses.

El rescate del huerto y acondicionamiento del huerto para este momento, había dado resultados positivos. Hasta este día se había logrado conseguir que distintas

semillas que se sembraron como chícharos, rábanos y papas habían dado sus frutos (fotos en el anexo).

Durante este mes hubo cambios en cuanto a los cuidados que se les da a las plantas o semillas, ya que en estos días, el clima había cambiado mucho por las lluvias, lo cual nos cambió la dinámica de cuidados que les dábamos a las plantas totalmente.

Uno de los principales cuidados que les dábamos antes de estas fechas, era la de regar cada día las plantas, pero por las lluvias fue una tarea que ya no era tan necesaria a menos de que pase más de dos días sin llover, ya que si llovía un sólo día, eso era suficiente para mantener húmeda la tierra y que proporcione el agua necesaria para las plantas. Por otra parte, la lluvia también trajo cosas negativas, como más cuidados en cuanto a la basura que arrastran los vientos fuertes, el maltrato a las mismas plantas y la maleza que sale a causa de la misma lluvia, por lo que constantemente se tenía que limpiar el suelo y todas las áreas donde habíamos plantado. Como se mencionó anteriormente, también otro de los cuidados fue cuidar que no crezca la maleza para que no le robe nutrientes las cosechas y afecte el crecimiento y desarrollo de estas. También se cuidaba de los insectos que también traen las lluvias y/o humedad que pueden afectar al crecimiento de las plantas. De esta forma es como se logró rescatar y desde entonces se propuso mantener el uso del huerto y seguir proporcionando los frutos a la comunidad y/o la cocina para la comida del centro de servicios.

AGOSTO

Estuvimos acudiendo semanalmente con la Sra. Gloria, y se creó un vínculo afectivo con ella, donde cumplía con el objetivo del programa.

Otra actividad que se realizó fue la creación de un cuaderno en dónde se colocó información de las plantas medicinales que teníamos en el huerto.

Algo que nos gustaría resaltar fue que en las entrevistas que realizamos es que en todas coinciden en que, para tratar una enfermedad o síntomas primero y siempre hay que conocer quiénes son las personas, lo que hacen, sus posturas, su contexto en el que están para así poder brindar una recomendación herbolaria.

Cómo última actividad en este mes se les dió la bienvenida a la nueva generación de pasantes en el servicio que brindarán su apoyo a la comunidad de San Miguel Topilejo, como también se les brindó un pequeño recorrido de las instalaciones del servicio, y así mismo se les dio una breve explicación de cómo estamos organizados en el área.

SEPTIEMBRE

Se tomó una clase en línea sobre el taller de hidroponia, previo a llevar a cabo la práctica en el huerto. Por otra parte se hizo limpieza relativamente profunda al huerto para poder llevar a cabo el taller.

Así mismo se realizó cómo cada semana la limpieza del área de pasantes y del consultorio. Cómo también se realizó la clasificación del medicamento.

El mantenimiento del huerto fue un desafío durante todo este mes, ya que por la temporada de lluvias frecuentes y fuertes vientos que pasamos, habían hecho que el maltrato de las plantas, el arrastre de basura y destrucción del mismo huerto, fuera algo difícil de manejar. Sin embargo, con la ayuda de los compañeros y de los pasantes de la nueva generación, se había estado manteniendo limpio y ordenada el área.

En los primeros días, antes de que comenzaran con más frecuencia las lluvias y vientos fuertes, se trabajó en una nueva área para sembrar plantas, la cual al principio hubo bastantes dificultades para hacerlo, ya que no contábamos con el suficiente apoyo y material para trabajar. Pero con el tiempo y con la ayuda de los nuevos pasantes se logró avanzar de manera eficaz y mucho más rápida para preparar el nuevo lugar para sembrar, el cual en lo personal, lo habríamos utilizado para sembrar flores o plantas medicinales.

Primero se ideó el cómo se podría ocupar ese espacio, ya que era un lugar donde había mucha maleza y que sabíamos que si se trabajaba, podría ser de utilidad para el huerto, luego se planeó hacer unas escaleras con unas llantas que se tenían arrumbadas, de modo que se acomodaron en forma de escalones de abajo hacia arriba y se rellenaron con piedras y tierra para que se mantuvieran firmes y fuera seguro pisarlas, sin que se ladearan o causan algún tipo de peligro al usarlas, este trabajo requirió alrededor de una semana para que quedara, ya que el trabajo fue

pesado, porque se tenía que juntar la tierra, acercar las llantas y cavar para formar los espacios de adecuados para que encajaran en el piso las llantas y que se quedaran como escalones.

Luego de esto, con ayuda de ex compañeros pasantes de la generación pasada nos enseñaron de principio a fin el cómo hacer camas para sembrar. Lo cual fue un procedimiento en el que se marcó y se preparó un perímetro rectangular aproximadamente de un metro por metro y medio, se cavó una profundidad de aproximadamente diez centímetros y en el perímetro se pusieron lozas reutilizadas para hacer el margen de la cama y luego con un plástico lo suficientemente grande para cubrir todo el área de la cama se colocó encima. Luego de esto, con tierra que ya teníamos comenzamos a rellenar el hueco; primero se formó una pequeña capa de tierra en la que se puso también perlas, que estas nos ayudan a mantener el agua y proporciona nutrientes a las plantas, luego en la segunda capa de tierra, se rellenó con tierra que tiene estiércol de animales de granja que nos sirven también para proporcionar nutrientes a las plantas. Ya en la última capa se rellenó con tierra fértil y bien mezclado con perlas. Al final en esta cama se sembraron tomates y chiles de diferentes tipos (jalapeño, habanero, serrano). Cabe mencionar que también se improvisó y adaptó una cerca que protegiera estos cultivos, ya que por experiencias pasadas queríamos protegerlas de personas y animales que llegan a entrar al área del huerto.

Con este mismo procedimiento se hizo una nueva cama en la que se sembró plantas medicinales como Sta. María, Vaporub y Ruda.

Por último pero no menos importante se atendió a la población y en algunos casos se les dio seguimiento si así lo requerían.

OCTUBRE

Cada martes se llevó a cabo el taller de hidroponia, donde los aprendizajes fueron cultivar plantas sin tierra, desde los principios básicos hasta la operación de sistemas.

Durante este periodo se había mantenido el contacto con la Sra. Zohuamina, la cual es la persona que nos proporcionó información sobre la medicina tradicional y la herbolaria. Semanalmente le estuvimos realizando visitas y nos compartió información sobre conceptos que para nosotros eran nuevos y que son bastante

complejos e interesantes, y que, por lo mismo, es importante no solo conocerlos sino también aprender de ello. Nos hizo una demostración de las costumbres y danzas que realizan en Topilejo y que para nosotros son muy interesantes e importantes tomar registro para no perder esta parte de la historia de Topilejo. (fotos en el anexo)

También en este mes se continuó con la realización de la bitácora donde se describieron las plantas medicinales, como también el uso que se le da, los beneficios y en qué casos se pueda utilizar, de las cuales se plantaron en el huerto como: la ruda, toloache, Santa María, diente de león, papá, VapoRub, limón, menta y hierbabuena.

El día 31 de octubre se llevó a cabo el evento cultural relacionado a Halloween en el centro (CESAM) al cual acudieron aproximadamente 40 personas, contando niñas, niños y tutores quienes acompañaban a los niños. Previo a que comenzara el evento se acomodaron sillas, globos, decoraciones y mesas para llevar a cabo el evento. Se realizaron actividades recreativas como el “juego de las sillas” con los niños donde los niños participaron y fueron descalificados, se les daba un chocolate como regalo de compensación, y al ganador se le daba una bolsa de dulces.

Se realizó otra actividad en la que jugaban con una pelota y la aventaban para tirar unos bolos, algo similar al boliche. Luego de ese juego se hizo otro donde tenían que saltar la cuerda y dar la mayor cantidad de saltos que pudieran para ganar otra bolsa de dulces.

Por último se realizó el concurso de disfraces, en el que se formó un semicírculo con los niños disfrazados y a cada niño se le preguntó su nombre para así reconocerlo y aplaudir al niño al que más nos gustara a nosotros y al público que estaba. Al final se regalaron aguinaldos de dulces para todos los asistentes y se les agradeció mucho por su participación

Así mismo también se realizó la limpieza cómo cada semana del área de pasantes, el consultorio médico y el pasillo.

NOVIEMBRE

Después de limpiar el huerto a medida de lo posible, ya que por las lluvias y vientos que hacían en ese entonces era fácil que se volviera a ensuciar, se desmontaron las torres de hidroponia para lavar cada parte que conforma una torre y así poder habilitar y usarlas para la producción de cosecha, que en esos momentos eran de

lechugas. Conforme fuimos avanzando en el curso que se nos estaba dando para habilitar las torres de hidroponía, se llevó a cabo la colocación de las lechugas que se tenían cuidando y que justamente estaban destinadas para las torres de hidroponia.

Estas lechugas tenían que cumplir entre dos y tres semanas para que pudiéramos pasarlas a las torres, y así fue. Cuando las pasamos a las torres, había una técnica específica para que las lechugas no dejarán de obtener sus nutrientes a través del agua que riegan las bombas que se colocan en la tina que tiene cada una de las mismas torres. Esta técnica consiste básicamente en tomar la lechuga sembrada con todo y el bloque de tierra, acomodar un pedazo de tela (aproximadamente de diez centímetros.) sobre una esponja y con la misma esponja rodear la planta para que quede sujeta en la canastilla de la torre y así colocarla; de modo que la tela pueda transmitir el agua que filtra la torre.

Al final se colocaron un total de 260 lechugas entre todas las torres colocadas.

Con motivo de la fecha del día de muertos se llevó a cabo un concurso de disfraces donde participaron los niños que normalmente acuden al centro, así mismo se llevaron diferentes juegos; cómo lo fueron el juego de las sillas, boliche, y juegos de destreza, etc.

Por otra parte se siguió atendiendo a la población que así lo requiera en cuestión de consultas médicas.

Cómo última actividad se debatieron las actividades del día de muertos, debido al impacto que tiene está tradición en San Miguel Topilejo. Por lo cual se realizó una competencia de disfraces y calaveras literarias en el centro comunitario.

DICIEMBRE

En este periodo de tiempo también se cuidó de las cosechas que estuvieron creciendo en las torres de hidroponia (las lechugas) de forma que a cada día se va a medir el nivel de pH y de minerales que contiene el agua de las tinas de las torres, esto se hace simplemente introduciendo la punta de los medidores al agua y esperar de uno a dos minutos para que los medidores nos den el resultado. Dependiendo de lo que nos muestran los medidores, se agregaría más agua o más sulfato de cobre, dependiendo el caso. En el caso de que las tinas necesitaran más CE, se le agregaba más sulfato de cobre, el cual se hace con guantes y cubrebocas

para protección de quien lo hiciera y de los minerales, este se mide en gramos y dependiendo de lo que muestra el medidor de CE, se hará el cálculo con una regla de tres y se agrega la cantidad necesaria de sulfato de cobre al agua. Para saber los niveles de conductividad eléctrica (CE) y alcalinidad (pH) adecuados, existen unos parámetros ya establecidos en los que nos dicen qué nivel de cada medida hay que tener para el beneficio de las plantas y van variando dependiendo de la semana de vida que tengan las plantas.

Algo que se logró con este curso de las torres de hidroponia es que al final nosotros aprendimos a utilizarlos correctamente y una vez que ya teníamos las cosechas, las regalamos a la comunidad que más lo necesitaba o que las quisiera y al mismo tiempo invitamos a las personas a que acudan al centro CESAM para que conozcan los espacios y de ser posible que también se integrarán con el cuidado del huerto y sus cosechas.

Por otra parte, nos enfocamos en la sistematización y análisis de los datos obtenidos en las entrevistas realizadas durante los meses anteriores.

ENERO

En el último mes nos dedicamos a la revisión, edición y aprobación del proyecto final multidisciplinario, así como del proyecto individual, realizando los respectivos cambios solicitados por la Dra. Margarita Pulido.

Elaboramos este informe final de actividades, consolidando nuestras actividades y experiencia en el CESAM.

OBJETIVOS

Durante nuestra estancia en el CESAM, logramos cumplir los objetivos del plan de trabajo y de igual manera alcanzamos aprendizajes desde un enfoque diferente del concepto de salud a cómo se viene manejando durante toda la licenciatura.

Trabajar con la comunidad de San Miguel Topilejo desde un enfoque de salud emancipadora da con el objetivo de contribuir al fortalecimiento de la salud emancipadora en la comunidad mediante procesos de formación crítica, participación comunitaria, recuperación de saberes tradicionales y acciones de promoción de la salud desde un enfoque intercultural, humanista y de derechos. Con ello nos permitió abrir más nuestro panorama de tal forma que no quedará en lo

asistencial y profesional, el poder tener la convivencia con las personas de la comunidad nos permitió entender que la salud tiene qué ver con todo si lo vemos desde la medicina tradicional, en donde tiene que ver el entorno, las vivencias, la cultura, la historia y qué la salud no solo se limita al cuerpo y enfermedad, es un proceso que se construye.

METAS ALCANZADAS

Consideramos que cómo metas alcanzadas la que consideramos la más importante fue lograr una mayor comprensión del contexto histórico, social y cultural de San Miguel Topilejo a través de recorridos comunitarios, entrevistas, visitas guiadas y el contacto directo con cronistas, antropólogos y habitantes originarios. Así como se promovieron espacios saludables mediante el rescate, mantenimiento y uso del huerto comunitario, integrándose como herramienta de salud, identidad y educación humanista. Se fomentó la participación comunitaria de niñas, niños y familias a través de actividades culturales, recreativas y educativas, fortaleciendo el tejido social y el sentido de pertenencia. Se consolidó un vínculo comunitario afectivo y de confianza, particularmente con personas adultas mayores portadoras de saberes, cumpliendo con los principios de la salud emancipadora.

RESULTADOS

Durante el periodo de nuestro servicio social en el CESAM, se obtuvieron resultados significativos en el ámbito de la salud emancipadora, reflejados tanto en el desarrollo personal y profesional como en el fortalecimiento comunitario.

Se logró una comprensión integral del enfoque de salud emancipadora, reconociendo la salud como un proceso social, histórico y colectivo, influido por determinantes sociales, culturales y económicos presentes en la comunidad.

La aplicación de encuestas y recorridos comunitarios facilitó el acercamiento directo con la población, fortaleciendo la participación social y el vínculo comunitario.

En el ámbito intercultural, se logró la recuperación y sistematización de saberes tradicionales relacionados con la herbolaria y la medicina tradicional, a través de entrevistas a personas portadoras de conocimiento, visitas a ferias comunitarias y el trabajo continuo en el huerto comunitario. Estos saberes fueron integrados como un recurso valioso para el proyecto del museo comunitario, fortaleciendo la identidad cultural y el reconocimiento de prácticas ancestrales de cuidado de la salud.

Finalmente, se desarrollaron competencias profesionales como el trabajo en equipo, la comunicación comunitaria, la organización de actividades, la sistematización de información y la atención directa a la población, contribuyendo a una formación integral con enfoque humanista y emancipador.

CONCLUSIONES

Como conclusiones el servicio realizado en el CESAM nos permitió constatar que la salud emancipadora es un proceso que se construye a partir de la participación activa de la comunidad, el reconocimiento de los saberes locales y la generación de espacios de diálogo crítico que promueven la autonomía y el empoderamiento colectivo.

La experiencia evidenció que la integración de la medicina tradicional y la medicina institucional fortalece las estrategias de promoción de la salud, especialmente en comunidades originarias donde los saberes ancestrales continúan siendo una referencia fundamental para el cuidado de la salud.

El huerto se consolidó como un espacio emancipador al vincular la salud con la tierra, el autocuidado, la sostenibilidad y la memoria cultural, demostrando que los espacios saludables no solo son físicos, sino también simbólicos y sociales.

En conclusión, las actividades realizadas favorecieron una visión integral, intercultural y humanista de la salud, permitiendo cumplir con los objetivos planteados y aportando elementos significativos para la continuidad de proyectos comunitarios orientados a la salud emancipadora.

RECOMENDACIONES

Desde una perspectiva constructiva, crítica y vivencial proponemos las siguientes recomendaciones:

En áreas de mejora en el CESAM está el huerto, es un gran espacio para poder llevar a cabo diversas actividades con la población. Se debería continuar con los talleres de Hidroponía con las siguientes generaciones para que así no se pierda lo que ya se ha trabajado con la comunidad y el huerto siga teniendo vida.

Por otra parte en el área de pasantes se debería de contar con una red de internet para así poder adelantar proyectos o trabajar en ciertas actividades que requieran de internet.

Dar promoción a campañas comunitarias de salud y autocuidado con el fin de captar mayor población y participación activa de la comunidad.

Incluir a más licenciaturas como por ejemplo Medicina Veterinaria, ya que en Topilejo hay muchos perros abandonados y ellos mismos llegan al CESAM. Incluso tienen un espacio donde podrían adaptarlo para poder hacer un consultorio de veterinario y brindar apoyo a los animales abandonados en la comunidad.

Dar seguimiento a proyectos que ya estén bien estructurados para así poder darle más difusión al CESAM. Un ejemplo sería darle continuidad al proyecto del museo comunitario.

BIBLIOGRAFÍA

Herbolaria:

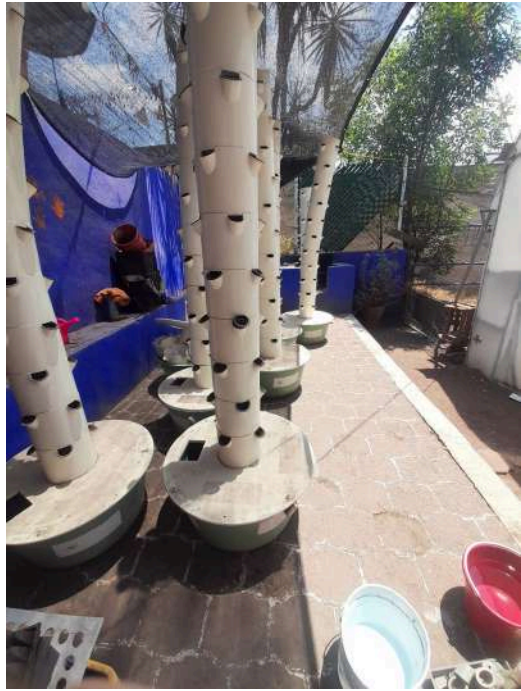
1. Chapela Mendoza MC, editor. Ser médico: relatos, historias y reflexiones en búsqueda de su elusiva esencia. Ciudad de México: Universidad Autónoma Metropolitana; 2019. ISBN-13: 9786072816091.
2. Chávez-Álvarez R, et al. Indigenous medical knowledge and historical codices in Mesoamerica. *J Ethnopharmacol.* 2021;268:113602.
3. Bye R, Linares E. Medicinal plants of Mexico: historical and cultural perspectives. *Plants (Basel).* 2022;11(9):1185.
4. Martínez-González RE, et al. Persistence of medicinal plant use in contemporary Mexico. *Plants (Basel).* 2025;14(17):2788
5. Basurto-Peña FA, et al. Ethnobotanical inventory of medicinal flora in Mexico. *J Ethnopharmacol.* 2023;308:116233.
6. World Health Organization. WHO global report on traditional and complementary medicine. Geneva: WHO; 2023.
7. Heinrich M, et al. Ethnopharmacology and safety of herbal medicines. *Front Pharmacol.* 2021;12:709677.
8. European Medicines Agency. Quality and preparation of herbal medicinal products. EMA Rep. 2022.
9. Calixto JB. Efficacy, safety and quality control of herbal medicines. *Pharmacol Res.* 2021;163:105238.
10. Torres-Mazuera G, et al. Traditional medicine and community health in indigenous Mexico. *Soc Sci Med.* 2023;317:115575.
11. Ramírez-Hernández A, et al. Cultural resilience and traditional healing practices. *Int J Environ Res Public Health.* 2024;21(3):1654.

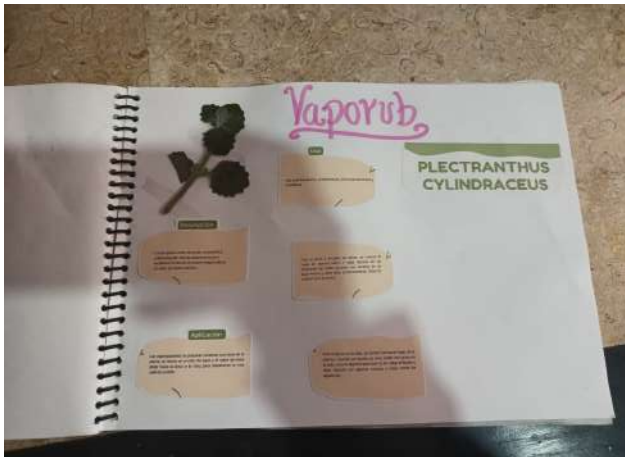
ANEXOS



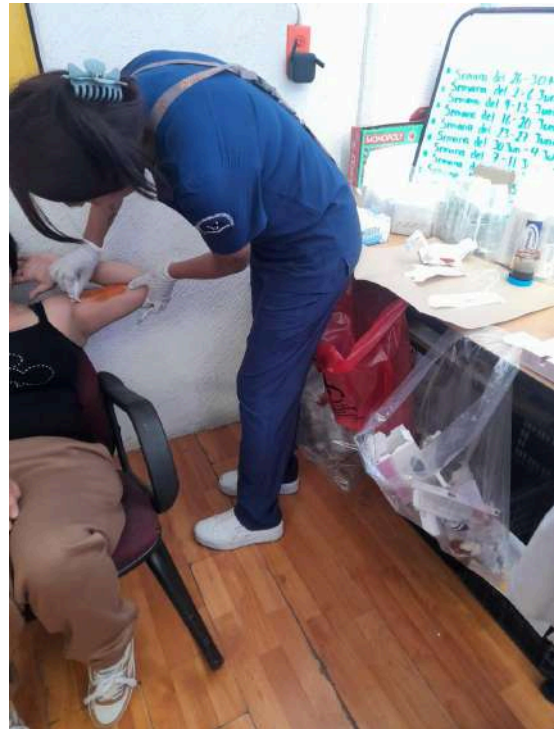


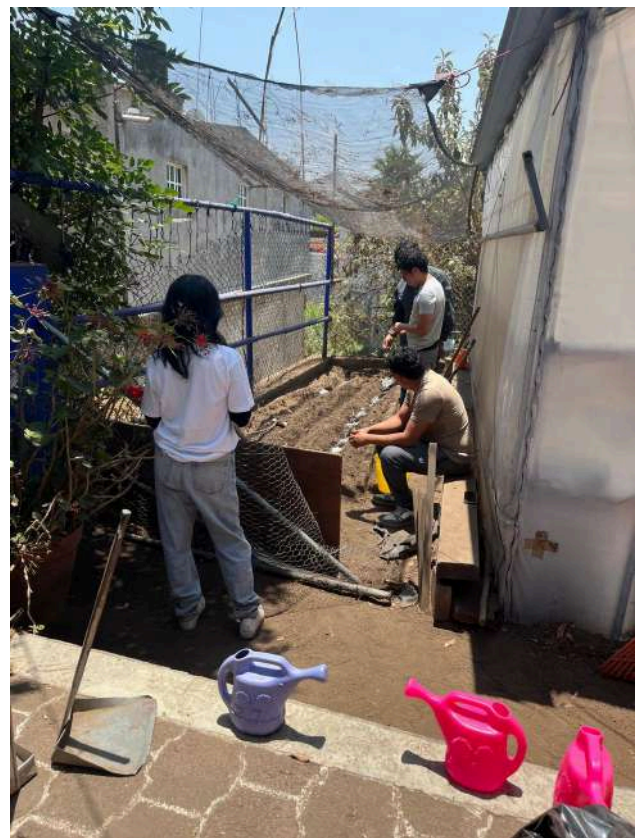




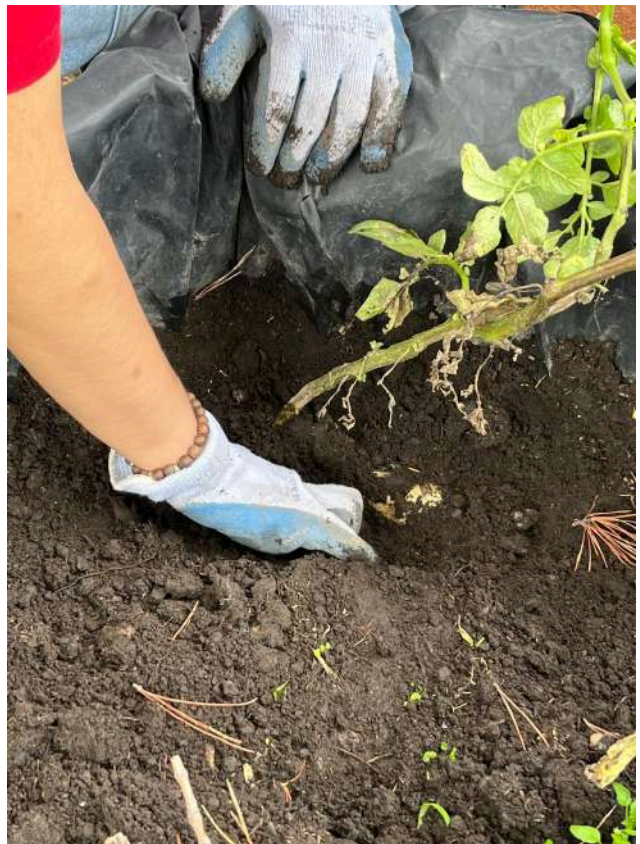
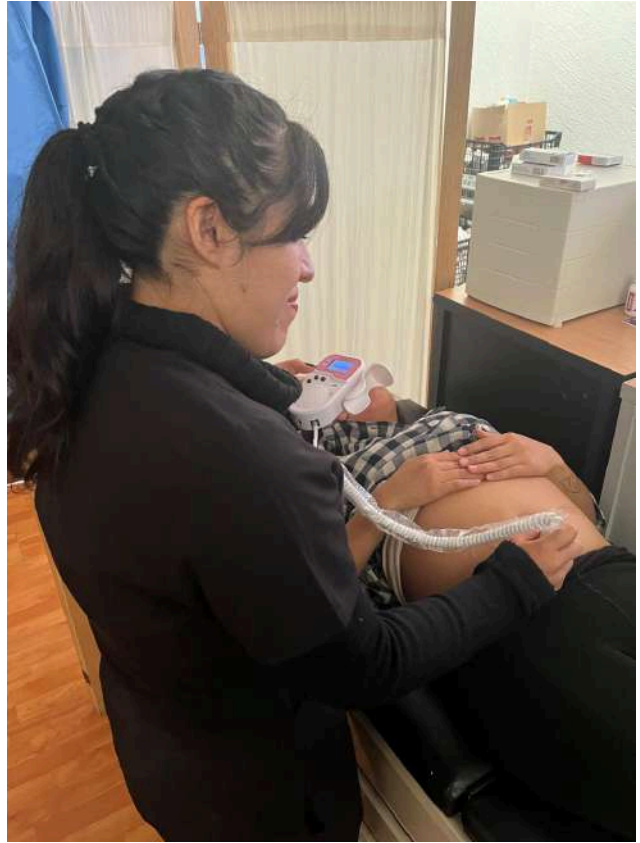
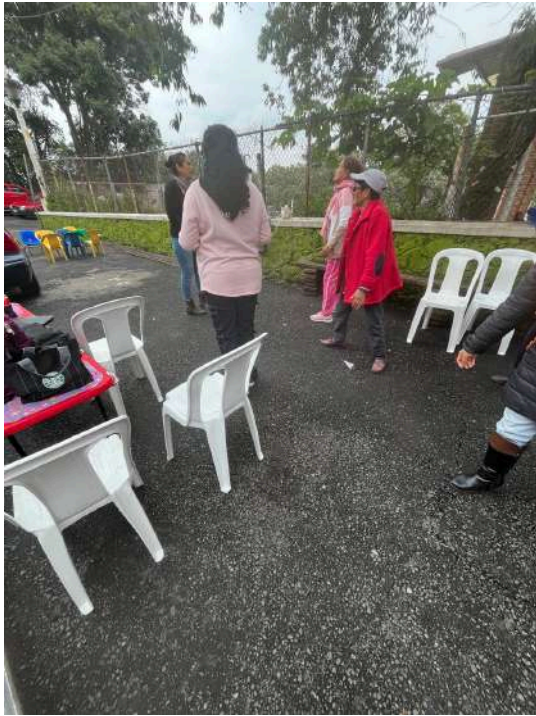








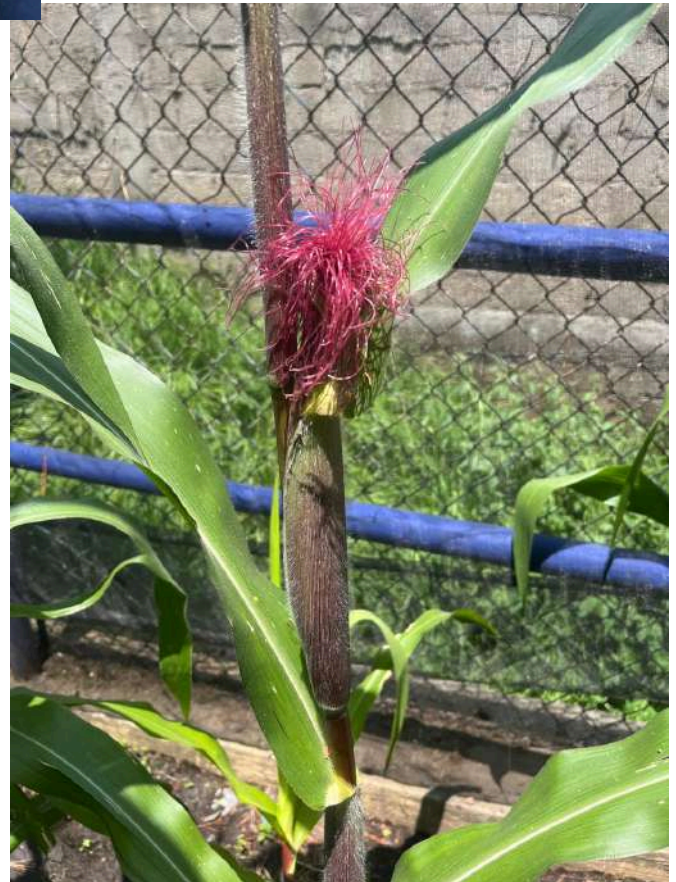
















Introducción

Con el propósito de conocer y documentar los saberes tradicionales relacionados con la herbolaria, se realizaron entrevistas a distintas personas con experiencia en el uso de plantas medicinales. Estas entrevistas permitieron recopilar información sobre las plantas más utilizadas, sus aplicaciones terapéuticas y las formas de preparación empleadas en la medicina tradicional. A través de los testimonios obtenidos, se resalta la importancia de la herbolaria como una práctica vigente y valiosa dentro de la comunidad, así como su papel en la preservación del conocimiento ancestral.

Primera entrevista

Montserrat: ¿Su nombre es?

Marta: Marta Ramirez Salazar.

Montserrat: ¿Tiene 56 verdad?

Marta: Sí

Montserrat: ¿A qué se dedica?

Marta: A la casa ya ahorita

Montserrat: ¿Es originaria de aquí?

Marta: No, de Xochimilco. Aquí llevo 25 años viviendo.

Montserrat: ¿Cómo fue que se interesó por las plantas medicinales?

Marta: Yo me interesé por las plantas porque mi suegra era de hidalgo y ella hablaba mucho de esto de hierbas cuando mis hijos estaban chiquitos, yo lo primero que hacía era curarlo con hierbas, no los llevábamos al médico a menos que no fuera necesario o no se le pararan los síntomas. De ahí empezó más mi atención o mi interés por aprender de las plantas, así conforme pasó el tiempo, después yo lamentablemente por mi trabajo, yo fui cuidadora de adulto mayor, se me desgastó el cartílago, yo sufro de la rodilla y entonces de ahí empecé a ver de nuevo lo de las hierbitas y me puse a investigar y por eso me ha interesado mucho por mi salud y por la de mi gente, o sea mi familia.

Montserrat: Okey, ¿alguien le enseñó o fue usted voluntariamente?

Marta: Mi suegra fue la que me dio el comienzo, cómo el que me acerque a las hierbas.

Montserrat: ¿Ha tenido alguna experiencia importante en este ámbito de las plantas medicinales?

Marta: Pues ¿referente a mi salud?

Montserrat: Puede ser.

Marta: Porque fíjate que yo el dolor del cartílago de la rodilla a mí no se me quitaba con nada, entonces yo me prepare esto con muchas hierbas antiinflamatorias y esto es lo que a mí me hace caminar, a mí mi suegra me enseñó que cuando tu te bañas se te abren los poros, entonces yo me baño y me hundo esto acá y simplemente hasta acá en la cadera me dio la ciática, me caí y me dio la ciática, entonces esto a mí me ha ayudado mucho a caminar.

Montserrat: Okey

Cristian: ¿Y ese cómo es el procedimiento para preparar eso?

Marta: Esto yo lo echo en una botella de vidrio de esas de bebida, está lleva 7 plantas y las echo a marinar en un lugar de la casa donde está oscuro. A la semana ya toma este color, pero yo lo dejo un mes por qué tiene más concentrancia, del mes sigue todavía en la botella de vidrio, pero ya después lo echo en el atomizador para ponermelo en las rodillas o donde me duela. ¿Quieres saber el nombre de las plantas?

Cristian: Sí si me las puede proporcionar.

Marta: Es árnica, romero, pericón, semilla de Perú, caléndula y marihuana.

Cristian: ¿Y son por proporciones pequeñas?

Marta: Yo compre 10 pesos en el mercado y todos esos los fui vaciando en la botella de vidrio.

Cristian: Ah okey

Marta: Y le eche casi un litro de alcohol. Este por ejemplo es mi preparado de eucalipto, ¿Lo quieren oler?

Montserrat: Sí claro.

Marta: Mira este yo lo hice ahora qué empezó la pandemia, por qué a nosotros nos dio muy duro la pandemia, entonces yo con este les hacía el baño, o sea nosotros nos bañamos a jicarazos, pero le echaba yo en la jícara con el agua hirviendo y suelta su aroma, esto lo descongestiono mucho. Esto te lo traje para qué vieras qué el eucalipto también es muy bueno. Entonces estos son mis remedios qué yo tengo para más qué nada para eso. Aca te traje yo la borraja esa casi ya no la menciona, pero está borraja es muy buena para la calentura, por qué si ustedes saben a veces la calentura no se te quita con el medicamento tan fácil, entonces yo les hago su té de borraja a la primera toma 10 - 20 minutos se les empieza a mermar la calentura.

Montserrat: Okey ¿ Cuales son las plantas qué más ha usado? ya sea para usted o para otras personas.

Marta: Estás qué te traje casi, árnica, la árnica me faltó traerte, romero y el pericón . El pericón casi yo lo conservo, por qué el pericón nada más en septiembre es su tiempo. Ese lo seco muy bien lo extendiendo, aca en la feria en topilejo no se si ustedes sepan qué en la fiesta grande de topilejo se acostumbra poner las cruces de pericón. Pues estas son las colitas qué me quedan por qué yo hago crucecita así, entonces eso es lo ultimo, o sea para mí, yo no desperdicio nada del pericón por qué es muy escaso, eso no lo consigues en cualquier tiempo del año, solo lo consigues en septiembre.

Cristian: ¿ Y estas plantas qué utiliza las cosecha o usted las compra?

Marta: Las compro, yo nada más en la casa tengo menta, orégano, tomillo, hierbabuena y a veces siembro cilantro y albahaca.

Montserrat: ¿Alguna vez ha tenido dificultad para usar cierta planta ? ya sea en su preparación o aplicándola.

Marta: No, no han sido alérgicas, no hemos tenido ninguna cuestión de esas.

Montserrat: Ninguna

Marta: No.

Montserrat: Okey

Marta: Todas han sido inofensivas hacia nosotros.

Montserrat: ¿Ha habido momentos en los qué tenga duda en usar cierta planta?

Marta: Mmmm no.

Montserrat: O sea todas la tiene en ciertas categorías y ¿para qué sirve cada una?

Marta: Sí

Montserrat: Okey lo qué nos había ya mencionado sobre la borraja, supongo qué más qué nada por la fiebre y estas dos la qué está...

Marta: Está a mí me habían dicho qué era cómo droga y qué se tenía qué usar en pequeñas cantidades, entonces mi esposo me compró a mí un cuarto de ese cuarto a la baritas qué yo le eche los 10 pesos yo no le eche mucho, le echaría dos puñitos y las corte a la mitad, o sea cuando yo sé qué las plantas pueden ser cómo una droga les pongo menos.

Cristian: Pero ¿ usted las pesa o simplemente va al tanteo?

Marta: Así al tanteo, yo lo hago al tanteo.

Montserrat: ¿Cuáles son las enfermedades qué habitualmente van con usted a qué le traten?

Marta: Sería por ejemplo, te digo qué mis hijos fue el empacho, las caídas, las calenturas, por qué prepare esto con muchas hierbas antiinflamatorias y esto es lo qué a mí me hace caminar, a mí mi suegra me enseñó qué cuando tu te bañas se te abren los poros, entonces yo me baño y me hunto esto acá y simplemente hasta acá en la cadera me dio la ciática, Mas o menos para eso yo los empecé a usar para atender a mis hijos, y ahorita hasta la

fecha lo sigo haciendo con mis nietecitos sobrinos, por qué no tengo nietos míos, pero con mis nietecitos ya llegan de qué tía tiene esto, pues vamos a darle esto hija o vamos a hacer esto. Entonces es lo que para mí eso me ha ayudado mucho las hierbas y por eso si se me hace justo, o no sé cómo decirte el qué se fomenta por qué todo esto se está perdiendo. La gente ya es muy envidiosa, ya no te quiere decir tan fácil qué es lo que vas hacer y cómo lo vas a hacer.

Cristian: Sí, incluso por eso es el propósito de este museo, por qué cómo hemos visto es qué se han perdido todas las tradiciones. Y nos hemos enfocado en la medicina tradicional, qué es la herbolaria, el temazcal, las parteras, los brujos y los curanderos. Queremos conservar todo este conocimiento y qué no se vaya perdiendo.

Marta: Exacto, Por qué tu sabes qué una recién parida, pues le tienes qué dar su baño, por qué cómo decía mi suegra, los poros están abiertos, te tienes qué bañar con hierbas a ella y al bebé y luego la tienes qué vendar o sea amarrar para qué vuelva a estar bien, por qué si tu no te cuidas a lo largo del tiempo vienen los dolores de cabeza, los dolores de cuerpo y es por eso por qué no te cuidate, tomas mucho frío hay muchas que las veo con toda la panzota así, imagínate cuánto frío están recibiendo y no acostumbran ya hacer el temazcal o el baño de hierbas ya no lo acostumbran hacer, el purgarte te tienen qué purgar cuando acabas de parir, para qué, para qué toda la cochinada qué te queda, te salga. ¿Quieres saber cómo se purga?

Montserrat: Sí, adelante

Marta: Sí, con una cerveza y un frasquito de aceite de olivo, echas el aceite al vaso le echas la cerveza y va para adentro, te tienes qué tomar toda la cerveza con el aceite, ya cómo una hora después te viene cómo una diarrea, pero tienes qué tomar sopita de fideo con un trozo de pollo ahí dentro y te tienes qué tomar un té de limón.

Montserrat: ¿Ése es cómo el tratamiento para?

Marta: Ese es el tratamiento que se tiene qué hacer en un día. Ponle tú si tuviste parto normal yo creo que al segundo día tu ya estas bien, te dan de alta al segundo día del hospital, en ese día que tú llegas en la tarde al otro día te tienes qué purgar para que te limpies. Pero ya que hayas echo del baño.

Montserrat: O sea primero la cerveza.

Marta: Pero tiene que ser en ayunas, haz de cuenta que tú te levantas, luego luego le das la cerveza prepara con el aceite, ya que lo tome, te esperas, ya que vaya al baño ya le empiezas a dar su té de limón con su sopita de fideo, pero se sirve así, se abre la grasa o sea no va hacer así por ejemplo aquí, no, metes la cuchara y sirves no, tu tienes que abrir así la grasa y de acá en medio tienes que servir la sopita para que eso le ayude a terminar de limpiar.

Montserrat: Okey ese es en un parto normal ¿Y en una cesárea?

Marta: Pues te tienes que esperar por que si es más larga la recuperación, imagínate cuánto te abren, entonces tienes que esperarte hasta para que te den tu baño y es más recomendable un baño para una cesárea que para un parto normal y lamentablemente eso ya no lo quieren hacer o no lo acostumbran.

Montserrat. ¿Conoce de otras personas que igual se dedican a esto de la herbolaria?

Marta: No, no, no.

Montserrat: En su círculo social o así no conoce a nadie?

Marta: No, no, no, a nadie más.

Montserrat: ¿Tienen alguna otra pregunta?

Jacqueline: Yo. ¿En el baño de hierbas, qué hiervas son las que se ocupan?

Marta: Ahí las compras en la hierbería, vas y le dices: “Me da un ramo para baño” y ya eso, pues dependiendo, ¿no? A veces puedes usar esa hierba para tres baños. Al inicio pues se hace cada tercer día, el baño. Pones el agua... Pues yo la he puesto en ollas como de 8 litros por mucho, pongo esa cantidad de agua, pero aparte caliente más agua. Entonces ya cuando las voy a bañar, saco la mitad del agua bien caliente y la echo en la tina y se tapan, se tapan con una cobija para que estén oliendo, oliendo todo eso. Y este.. les das, así como me diste aguita, le das a ella y al bebé.

Montserrat: Ah ok...

Marta: Al bebé para que también- esas hierbas te ayudan mucho a limpiarte también. Ya que ella ya se acabó el vapor o que tú ya sientes si ya está frío, ya la bañas, templas tu agua bien, la bañas y se acabó el baño. La tienes que tapar muy bien de todo a todo y tiene que usar la gorra, los calcetines, chaleco con su ropita, no?. ¿por qué? porque dicen que sino le cubres el pulmón, se va la leche.

Montserrat: Ah ok...

Marta: Hjm, eso es lo que, así lo preparo yo el baño y así he bañado a.. Bueno, así he bañado a mi sobrina más que nada que está más conmigo que cuando tuvo su parto hace ocho años. Todavía la pude ayudar a bañarse. Ahorita pues todavía le pido a dios que me ayude para bañar a mi hija.

Cristian: Y usted, ¿qué desafíos ve para que la herbolaria siga o se difunda aquí en el pueblo de San Miguel Topilejo

Marta: Pues va a estar medio difícil, ¿ por qué? porque aquí estamos mal educados. Tú trabajas con hierba y eres bruja, y no es así. O sea, porque yo de eso pues sí, no sé mucho verdad pero de esto pues sí. Lo poco que sé pues no es nada malo, porque tú te estás curando, tú estás curando con algo bueno que la misma naturaleza te está prestando, si...

Cristian: Ok, y usted qué propuestas haría para que esto se pueda difundir de una mejor manera aquí y no se vaya perdiendo con el tiempo?

Marta: Pues primero que haiga mucha publicidad, puede ser. Mucha publicidad de que esto es más sano que la misma medicina, porque la medicina, yo en mi concepto como que es más agresiva que ésto. O sea tú te tomas un tecito y te limpia.

Cristian: Agresiva como qué?

Marta: Como que te ataca, por ejemplo en mi caso. Yo a veces tengo que tomarme tramadol porque sino no te camino bien, pero yo no me tomo el tramadol dos veces al día. Yo, esta es mi segunda estancia, si? Yo me la pongo y mira, así me cuesta subir y bajar y caminar pero no me duele como me dolía, pero a mi me dijeron que si yo tomo más tramadol más tiempo me puede afectar adentro, pero una hierba no te va a afectar.

Cristian: ¿Cuánto tiempo lleva con ese tratamiento?

Marta: Este tratamiento tengo tres años que yo dejé de trabajar.

Cristian: Y ha visto resultados buenos?

Marta: Si, si. Yo no podía, o sea fue tanto mi caso que no está para saberlo pero yo llegué un día arrastrándome y le dije a mi hija “tú que sabes consigueme la eustanasia”. Uno, yo vi como vivían las abuela, cómo era su sufrir y yo le dije a mi hija, yo no quiero depender de nadie. O sea tú consigueme la eustanasia y se acabó el problema, si? Pero después una amiga me dijo “No, amiguita. Hazte un preparado. Ponle árnica, romero, pericón”. Y me puse a estudiar y no. Venían siete hierbas que a mi me han funcionado muy bien, al menos el grosellero que tiene esta sustancia, es perfecta. Me ha ayudado mucho, esta yo se la di- un día me dice mi marido que en su trabajo estaba un sr. él lo veía muy mal de sus pies porque yo. Y me dice “oye vieja, ¿por qué no me das tantito alcohol para el señor?”, le dije “bueno, si quieres pues si”, y me dice “sí”. El señor quedó muy agradecido, después me

mandó dinero para que yo le hiciera su preparado, y le hice su preparado. Y el señor hasta la fecha anda muy bien. Yo creo que todos estos conocimientos, yo creo que por algo Dios te los manda y no debe de ser envidioso para que tú los expongas, les digas, a mi me llegan a decir “es que está malo”- “ah, vamos a hacerle ésto”- “sí”. Ahora ya llega mi sobrino: “no se le quita la calentura a mi hija, regálame de tu hierbita, mi hija se llama.. este... Se me va mucho el nombre de esa planta, se llama así “consiguela”. Si tengo pero consiguela, y si no estoy yo”. Entonces ya ellas llegan a buscarme. Llegó el momento pues sí en el que me dijeron “ es que pareces bruja, que tú con tus hierbas”... pues lo siento, no? Lo siento. Pero esto a nosotros nos ha ayudado. Te digo que mi esposo se puso malo cuando inició el COVID y dije “qué hago, qué hago?.. el eucalipto”. Y tengo eucalipto aquí en el alcohol que es el tiempo, este alcohol es del tiempo de la pandemia, y tengo un frasquito seco para hacerle para tomar.

Moisés: Ah, es para tomar?

Marta: Si, también lo tomas en tecito pero es caliente. Hay hierbas que son calientes y no las puedes usar por usarlas, por ejemplo mi esposo se va a trabajar de lunes a sábado. Si yo le quiero hacer un remedio, se lo hago el sábado en la noche porque en la mañana no sale temprano, eso también hay que tener cuidado. Cuando las hierbas son calientes, hay hierbas que son calientes y luego uno no sabe. pero pues ya en el transcurso..

Cristian: Y usted cómo sabe diferenciar entre las hierbas calientes y las que no. Usted tiene como un, un conocimiento de eso pero base..?

Marta: Más o menos, es como el eucalipto, el vaporub, esos son calientes. Hm porque es más diferente su aroma, se me olvidó traer vaporub, ahí tengo vaporub en la casa pero es hierba. Entonces si como que va cambiando el olor, el olor a eso, que eso es cosa caliente.

Cristian: Y con sus familiares, les han interesado esto de la herbolaria y seguir con esto o de plano no.

Marta: No, les interesa en el momento en el que tienen el problema pero ya después ya no, se les olvida.

Montserrat: Cual es su forma de aplicación, por ejemplo de este

Marta: Ese te digo, que ese basándome, lo tengo en atomizador, me lo echo en las zonas que me duelen.

Montserrat: O sea nada más es.. tópico por así decirlo.

Marta: ¡Exacto! Esto no lo tomo.

Montserrat: Okey.

Marta: Este pues en el baño, el olor y ya al último..

Montserrat: Con el mismo vapor?

Marta: Con el mismo vapor te digo que la jícara con agua hirviendo le echas y cierras bien, y el vapor. Te estás bañando, estás respirándolo. Cuando tu acabas de bañarte si gustas echarte esa aguita del que echaste. Echatela y despacito te avientas la toalla y lo sigues aspirando, eso te va a limpiar mucho los pulmones. Si, todo eso te ayuda.

Cristian: Tienen alguna otra pregunta? Para terminar.

Moises: Yo quería decirle que si no estaba interesada. Es que estamos ahorita también rescatando un huerto que tenemos ahí y estamos sembrando plantas. Entonces queríamos hacerle la invitación, no sé si esté interesada en justamente cosechar plantas medicinales y ya que sea de uso para usted o para el uso que le quiera dar.

Marta: Ah pues si, también estaría bien pero ahorita ando ocupadita en la casa. ¿Cuándo sería?

Moisés: No pues, o sea nosotros nos encargaríamos de cuidarlo, nadamás sería cosa de que usted nos...

Cristian: pueda ayudar con las semillas o algo así

Moisés: O simplemente también con el nombre.

Marta: Tengo una bolsita que todavía me quedó de unas plantas medicinales, para la otra entrevista me acuerdan y se las traigo. Me acuerdan por mensaje que te traiga. Porque si las he sembrado, precisamente hace creo que un año tuvimos un curso de huertos verticales

Cristian: Ese cómo es?

Marta: Lo hacemos por ejemplo así, hacemos un sendero y sembramos. Nos enseñaron a sembrar y a ponerles como el insecticida al lado. Siembro jitomate y siembro lavanda. La lavanda viene siendo su insecticida del jitomate. Siembro brócoli y siembro hierbabuena. Sembramos fruto y sembramos hortaliza, ¿es? La verdura, así vamos sembrando. Esos van protegiéndose y no necesitamos insecticida y eso.

Moisés: está muy bien

Marta: Si, eso lo aprendimos apenas, hace un año creo llegaron los chicos. Yo lamentablemente donde decidí poner mi huerto no le daba calor, entonces no daba mucha siembra. Pero mi sobrina donde ella puso su siembro, no, le dieron unos brócolis así. Y así cuestión de tiempo pues si yo he aprendido que hay plantas que necesitan sol. Yo soy amante de los cactus y las suculentas, a mi me fascinan mucho.

Moisés: Tenemos una, verdad? Una chiquita.

Marta: Cuando gusten llegar a la casa, con gusto les enseño mis plantas. Tengo muchos cactus, me fascinan o sea porque yo veo esas plantas y qué preciosa está la flor y lamentablemente dura un día, sí sabían que la planta, la flor del cactus dura un día?

Cristian: No, no sabíamos.

Marta: Dura un día. Ya no duran más, siempre ha sido así, entonces tu tienes que admirar esa situación como es tan bonita la naturaleza contigo, ¿no? Entonces sí, si gustan yo les ayudo a hacer su huerto y a buscar mis apuntes porque si me gusta apuntar y ya les voy a enseñar.

Jacqueline: Igual en algún momento, ahorita estamos por etapas en lo del proyecto. Ahorita es primero las entrevistas, la información y ya después estamos planeando justo hacer un taller de herbolaria en donde pues nos gustaría que usted nos pudiera apoyar para poder dar ese detalle y obviamente que se siga, más bien que no se pierda esto de las plantas medicinales. Entonces no sé si en algún momento pudiéramos volver a contactar con usted para cuando llegue esta etapa de los talleres, contar con su apoyo.

Marta: Si, ahí tienen mi...

Cristian: Si, bueno somos todos

Marta: Si, yo los apoyo. Sino ya yo les puedo dejar mi número, ya me mandan mensaje y ya, para que sí. Sí los apoyo

Jacqueline: Para que le avisemos con tiempo y ahora sí que se prepare y que agende sus tiempos.

Marta: Ahorita yo les pregunté porque como están los albañiles, tuve problemas con mi terreno, me están echando la barda. Entonces por eso te pregunté. "tardarás mucho? Porque si, ya me estaba yo rajando" y dije, no mejor ya no voy porque tengo que estar al pendiente, no? Entonces este como me dijiste " una hora" ah dije, sí una hora voy y vengo.

Cristian: Sí, nos podría proporcionar su número?

Marta: Si, 5542675700

Cristian: es

Marta: Marta Ramirez.

Cristian: Este, ya le dije a mi compañera de nutrición por si sí gusta pasar.

Marta: Ah si, si..

Cristian: Pues sería todo de nuestra parte, muchas gracias por su tiempo y le tenemos un pequeño regalito

Marta: Ay, no se hubieran preocupado. Me hubieran traído muchos. Gracias

Montserrat: No, gracias a usted.

Marta: ¿Quieren que les deje esta? Este si no se las dejo porque las ocupo.

Cristian: Si nos puede dejar las plantas si gusta.

Marta: Si, si, les dejo las plantas si gustan.

Cristian: Muchas gracias.

Marta: Si voy a recuperar más ya se las traigo.

Cristian: No se quiere llevar el agua? De hecho también era un obsequio para usted

Marta: Ah pues si, si demela porque si me gustó.

Cristian: Si, yo las hago, yo las hago.

Marta: Ah entonces para la otra me tras otra de otro sabor.

Cristian: Si, claro.

Marta: ¡Gracias!

Segunda entrevista

Ian: antes que nada ¿cuál es su nombre?

Veronica: Maria Veronica Ortega Hernandez

Ian: ¿usted es originaria aquí de Topilejo

Veronica: si

Ian: ¿cuántos años tiene?

Verónica: 52

Ian: ¿Toda su vida ha vivido aquí en Topilejo?

Verónica: no, salí del pueblo unos 13 años

Ian: OK, entonces se fue y regreso

Verónica: aja

Ian: ¿y porque regreso a Topilejo?

Verónica: Pues porque se me acabó el trabajo por allá y si buscaba, ya pues ahora sí que, buscaba el nicho familiar

Ian: claro

Ian: entonces, usted nos comentó, que inició la herbolaria más por interés personal

Verónica: aja

Ian: ¿Qué le despertó ese interés?

Verónica: Quizás un poco , bueno mi tendencia siempre ha sido de , buscar el bienestar, de la forma más natural posible, entonces cuando estuve en mis otros trabajos, tuve acceso a conocer por ejemplo terapias de reiki y meditación, yoga y eso me fue llevando en cuestión. bueno a mi nunca me a gustado tomar medicina,, este si hay algo que la puede suplir, entonces pues ya empecé a enfocar a la inquietud de que plantas podria ayudarme, después alguien me habló de que esto se podía estudiar y como buena socióloga, esta algo disciplinario que me encamine por ahí.

entonces ya busque los las instituciones que me ayudaron a estudiarlo

Ian: ¿En qué instituciones fue?

Verónica: algunos cursos fueron en la chapingo obviamente, y otros fue 3 años fueron en el ángel de tu salud que si era el tema; por ejemplo la instrucción era muy académica a diferencia de la chapingo

Ian: ok

Ian: y por ejemplo hubo un contraste en la forma que se enseñaba la institución

Verónica: no tanto contraste, pero si por ejemplo, si la chapingo es mas mmm más didáctica de aprender y hacer y en este otro lado no, es más estructurado ajam, acciones farmacológicas, reacciones químicas, ahí más bien faltaba la práctica

Ian: a lo largo del tiempo que a práctica ha tenido una experiencia, como enriquecedora o le haya dado otra perspectiva de cómo es trabajar con la herbolaria

Verónica: sí desde luego si, este yo me enamore de la herbolaria por que fue , entender que las plantas tiene de entrada su acción, como muy noble, este que puedes y tienes más accesibilidad a sus beneficios, es que es muy económica, este pero también me llamaba mucho la atención esta parte de que debíamos aprender a manejarla. Osea de que podía tener mm reacciones negativas de acuerdo al uso que tu le dabas , entonces este si, osea fue como apasionarte en el sentido de que no es tan insignificante una plantita, puede ayudar mucho pero tampoco es tan insignificante si no la sabes manejarla

Ian: claro

Ian: usted cree o cuales considera como los detalles , que cosas considera que debemos de saber antes de tomar una planta medicinal para no correr un riesgo o ocasionar?

Verónica: aja, este primero quienes son las personas que sí pueden utilizar las hierbas no. por que no todas las plantas son para todas las personas, en el sentido de heee , algunas plantas son para mujeres otras son para hombres no, van a favorecer la acción. por otro lado algunas plantas son adecuadas para una mujer pero si no está en estado de embarazo, este por otro lado la cantidad y también el uso por que algunas plantas si se pueden ingerir y otras solo pueden ser uso tópico

Ian: ok

Jacqueline: y por ejemplo ¿qué tipo de plantas son las que son especiales para hombres y para mujeres?

Verónica: por ejemplo está el jengibre está muy de moda y esa mm. y eso no lo aprendí en el angel fijate, osea por que como me gustaba el tema , me metia por aqui por alla a estudiar, entonces en algún momento tomé un diplomado con medicina tradicional mexicana y ahí la maestra si nos explicaba esta parte; por ejemplo del jengibre que parece tan sencillo y tan de moda que está.

el jengibre es muy muy adecuado para hombres porque eleva su testosterona, osea la mujer aunque tengamos testosterona si nos la eleva puede ocasionar un desequilibrio hormonal sencillo como eso

Ian: y por ejemplo de las plantas que usted utiliza alguna lleva por detrás un, como ritual detrás antes de consumirlo

Verónica: ajam no tanto que lleve un ritual, no me meti mucho por ahí te soy honesta no me metí mucho, sin embargo si hay respeto algunas cosas como por ejemplo este mmm si uso el toloache , pero el toloache es , si tiene que llevar un manejo especial, de entrada no es ingerido es de uso tópico, este entonces si hay que; y no es para todas las personas.

Cristian: ¿ y que es el toloache?

Verónica: El toloache es una planta mexicana que se da a finales de, bueno seda por octubre; ahorita empieza a brotar por las lluvias, ya empieza a brotar pero es una planta sagrada y sagrada me refiero al sentido de que mmmmm, si tiene que ser tratada con mucho respeto por que tiene principios psicoactivos.

Cristian: ah ok

Veronica: ajam, entonces en el uso tradicional se ha empleado para atontar a hombres

Cristian: mm

Ian: el dicho de que te dan toloache

Verónica: exactamente, pero es una planta muy noble en el sentido de que este mmm, quita muchas dolencias a nivel físico y si yo ahorita te digo, no me metí mucho en eso, pero si se que se utiliza para muchos rituales, este para abrir caminos, mente, pero yo no lo se, eso si no es de mi

Ian: entonces ¿cuales son las plantas que usted más ocupa?

Verónica: son más las tradicionales, mira ahorita , como ya es otro mi negocio

Cristian: si eso vemos

Verónica: ya voy manejando ya muy a pocas, aja, pero si las que más he manejado son las de diente de león , romero, calendula, arnica, cola de caballo, sangre de drago, este, espinosilla, cuatecomate, este pues son muchísimas.

ahorita me quedo con las plantas que tienen que ver mucho con el cuidados faciales, por algunas lociones que hago, algunas plantas que tiene que ver con los dolores musculares, elaboré un spray, con todas las plantas que tienen que ver con el cabello, tambien vendo shampoos, aja entonces me quedo ya como con esa rama

Jacqueline: y por ejemplo cuando le llega gente como usted, cómo le hace para valorar qué tipo de planta le toca usar, en que se basa para poder darle esa planta que realmente necesita y no meterle por demás o de menos

Veronica: aja si, no mmm aver normalmente vienen con una dolencia no?, entonces por ejemplo el tema del insomnio a bueno pues si es insomnio es, este ya hay una mezcla de plantas que ya están específicas ya diseñadas para eso, este la medicina tradicional mexicana ha diseñado como 5 bloques de plantas, que ya ellos ¡ellos! ya con su aprendizaje de años atrás, han hecho sus propias mezclas, entonces ahorita por ejemplo hay una mezcla que se llama quiligua y esa mezcla es, son puras plantas amargas y que fue parte de lo que aprendimos en la escuela que te van a tender esas plantas o esa mezcla, todo el sistema este pato biliar; es que ha hice un coraje pues tomate este té amargo para eso, este tengo estreñimiento.

bueno haces preguntas. ¿tomas agua? no pues que si, ¿consumes fibra? no pues que si, pero sigue el estreñimiento, a lo mejor tiene que ver algo con el hígado, etc y la persona va al baño, osea si se hace toda una exploración

Ian: y por ejemplo ocupa más plantas que usted las llegó a cultivar o las compraba

Veronica: solamente 2 tipos de plantas llegue a cultivar, la mayoría ya las compraba, este en lugares que yo estaba segura que habían sido tratados de forma higiénica

Ian: ok, bueno ahí son un poquito dos preguntas a la vez ¿que era lo que usted veía en las plantas cuando las iba a comprar para decir que esta es la buena?

Veronica: a bueno, no ya esta el lugar, esté establecido porque vienen empaquetadas vienen con sellos así, este ellos nos llevaban a los ranchos y ya nos enseñaban cómo cultivaban las plantas, entonces por qué es importante y osea porque yo no me comprometi tanto al cultivo de tenerlas o cultivarlas en mi casa, porque las plantas algunas deben de ser cortadas en la madrugada otras por que su principal activo pues está más presente ya sea en la madrugada otras antes del mediodía, otras por la tarde y osea va variando, entonces depende de que necesites tú pues de la planta tienes que cortarla en x tiempo, luego por ejemplo, lo que te mencione de ciertas plantas, que algunas están brotando ahora, si tu las cortas ahorita, no tienen los principios activos que, de su apogeo, si necesitas que la planta, crezca, madure, florezca y entonces sí es como todo un proceso larguito para asegurarte que vas a adquirir la planta que esté en su máximo esplendor

Ian: ok y entonces cuando usted cultivo ¿cuáles eran y qué problemas hubo en el transcurso?

Veronica: aja si por ejemplo solamente tengo la bugambilia y pues esa se da solita, y se que da flor cuando se que esta la puedo usar y la otra es el romero, que también es..

Cristian: ¿para que se usa el romero disculpe?

Verónica: el romero es una maravilla, entre las plantas hay algo que se llama plantas panaceas, que quiere decir esto, que son pocas y que te atienden todo; entonces el romero es una de las plantas que se llama panaceas; sistema circulatorio, sistema respiratorio, sistema biliar, este mmm, digestivo, te atiende todo

Cristian: y eso es como unos tecitos o un ungüento o como ?

Verónica: hay diferentes formas depende de que quieras osea por ejemplo, si el tema es, nosotras las mujeres este, bueno ustedes porque yo ya no.

este en el periodo, hay que tomar un tecito el romero limpia el útero, donde si tu sabes que va a venir tu periodo en tal fecha y empiezas ya con los síntomas, te tomas tu tecito, te tomas el té durante 3 días que dura tu periodo y 3 días mas una tacita y el útero se va a permanecer limpio vas a evitar que se formen miomas o cualquier otra forma extraña, entonces

Jacqueline: Pero entonces eso no es recomendable para cuando uno está embarazada?

Verónica: Por ejemplo. Sin embargo, cuando la persona ya está para dar a luz y eso lo saben las parteras. Cuando la persona ya va a dar a luz y no se alcanza a abrir, entonces les dan el romero. Entonces ellas saben en qué cantidad. Yo por ejemplo aunque tenga el conocimiento teórico, yo no haría eso por qué no tengo la práctica, sin embargo ellas sí y pueden combinar romero qué es una planta caliente entonces combinan romero con otras plantas calientes y ahí facilitan el parto.

Cristian: Ahora qué usted está hablando de la plata caliente ¿ Cómo se diferencia entre la plata caliente y el otro tipo de planta?

Veronica: Ajá por las reacciones qué te da, entonces ajá por ejemplo el romero es una planta caliente, va a calentar el cuerpo, va a mover circulación, el eucalipto y la menta es una planta fría, entonces si hay fiebre pues lo qué vas a dar es menta o eucalipto para refrescar.

Ian: Este alguna vez ha tenido alguna problemática al momento de tratar con plantas o no le ha servido o algo así?

Veronica: Mmmm pues no...

Ian:No? Todo bien con eso?

Veronica: Ajá

Ian: Okey, este y por ejemplo si vienen más allá de un dolor momentáneo qué osea es cómo recurrente, cuanto tiempo dura más o menos un tratamiento.

Verónica: Ajá un tratamiento más o menos para qué tengas resultados pues va a durar al rededor de a los 3 dias tienes qué ya encontrar este efectos cómo mínimo, este pero em por ejemplo si viene una persona con un abdomen así inflamado y qué te diga nos pues llevo asi 5 dias , no mijo vete al hospital ya aquí no puedo hacer nada, no? entonces si se trata de evaluar casos, de este definitivamente no, no te puedo dar nada, lo qué tienes qué hacer es ir al médico. Y a mí me ha tocado mucha gente, o sea por ejemplo llegan con moretones y qué de la nada me están saliendo moretones y les digo no te voy a dar nada ve al medico por qué son cosas más serias.

Ian: Entonces es común qué vengan las personas

Verónica: Sí, si lamentablemente, o sea yo digo lamentablemente porque mmm.. ya se tomaron la aspirina, ya se tomaron o sea ya se automedicaron y no se les quita, entonces vamos con el remedio. pero yo cuando vienes así y empiezo a preguntar y preguntar y ya me doy cuenta que a mí me rebasan y qué no te lo va a solucionar una plata, entonces lamentablemente si está esa parte de automedicarte.

Ian: Okey, este ...

Cristian: Bueno este...y usted qué propuestas daría para difundir la herbolaria, qué es muy importante para aquí para Topilejo.

Veronica: Pues mira ahorita afortunadamente ya va haber las redes sociales están haciendo su trabajo,no? este..yo lo qué veo es eso cómo qué cada vez más la gente busca algo natural para atenderse, entonces este si hace mucha falta fomentar el cultivo eso sí, aunque a mi me falta también, pero este si hace falta fomentar el cultivo por qué.. yo así lo veía por qué yo lo tengo fácil, yo se a donde ir y yo se donde comprarlo de manera segura,, pero no se cómo la demás gente donde compra qué manejo le han dado a la planta, no? entonces así ya no no lo sé. Pero yo creo qué si parte del asunto es fomentar el cultivo.

Cristian: Y usted con sus familiares ha compartido su conocimiento para alguna otra persona o o se han interesado en saber esto?

Verónica: he así de forma cómo estudiarlo o así no.

Cristian: Pero si le han preguntado a usted ?

Verónica: Sí.

Cristian: Y si han utilizado sus remedios y todo?

Veronica: Sí, sí, sí..

Cristian: Y por ejemplo aquí en la comunidad saben qué usted utiliza la herbolaria a parte de lo de herbalife?

Verónica: Sí... mmm yo estuve con el negocio de la herbolaria 7 años aquí.

Cristian: Ah okey... aquí mismo?

Verónica: Sí, aquí mismo y cómo parte de la formación también fue aprender técnicas de spa, entonces también desarrollé mi cabina que está en la parte de arriba, entonces más de 7 años así me vine manejando. Pero este haber, yo imaginaba que al ver que es natural, que es accesible, que no es tan cara, este y qué está aquí en la comunidad, pues qué la gente iba a venir, no? y no fue así. O sea de alguna manera decimos, buscamos lo natural qué queremos algo confiable, no? pero también existe la otra parte de ay y esa hierbita qué va hacer y qué tal si me hace daño, o sea también existe mucha desconfianza, y no creas o sea finalmente hay mucha automedicación.

Cristian: Bastante.

Veronica: Mucha mucha mucha.

Cristian: Y usted cómo ve a la comunidad, si está interesado o realmente no, sobre la herbolaria.

Veronica: Pues hay gente que sí, o sea yo he tenido clientas que si me han pedido ah enseñame sobre tal planta y qué ahorita por ejemplo está clienta se dedica a hacer jabones faciales con las plantas, entonces también está desarrollando su propio negocio he un tiempo por ejemplo yo metí talleres de ensalada porque tambien me a interesado mucho la nutrición entonces venía muy poca gente, ahora qué metí esto, mucha gente me dice ay te hubieras quedado con lo otro. Y yo de pues si miya pero cuando estuve nunca fuiste, entonces ha sido así, entonces mmm yo lo veo, lo veo tan solo con esto, la gente llega sola no se si es la marca o no lo sé, la gente llega sola, o sea yo volantie 3 meses nada más.

Cristian: Y con la herbolaria volanteo muchas veces?

Verónica: Oye estuve 7 años.

Cristian: Estuvo bastante

Verónica: O sea aguante aguante aguante, entonces si económicamente hablando...

Si tengo todavía plantas, las plantas se pueden manejar de diferentes formas, no. En tinturas, en microdosis, en pomadas, cremas, lociones, ungüentos, cápsulas, tabletas o tecitos, entonces en muchas de las plantas yo para conservarlas las hice en tintura y todavía tengo mis tinturas, entonces si es algo con lo qué yo no me quiero deshacer, este y si tengo gente no, qué de reporte llega y dice ay no puedo dormir en la noche, ah bueno tomate estas gotitas y ya se las vendo en gotas.

Cristian: Y cómo es el procedimiento para las tinturas?

Verónica: Está la planta se almacena en alcohol, durante... depende la planta pero más o menos si son de 3 a 4 semanas hee.. ya qué se haya macerado, se saca y esa es tu tintura madre, con esa tintura tú puedes emplearla para hacer shampoo, para hacer lociones, cremas, microdosis, ya de ahi aca por ejemplo el tema de la microdosis ya solo ocupas una pequeña parte de la tintura madre cómo base.

Cristian: Y eso cómo se mide? las microdosis.

Veronica: Bueno la microdosis es sublingual, entonces tú elaboras una microdosis en un frasquito de 30 mililitros y normalmente la base son de 30 a 50 gotas de la tintura madre por lo qué falte del los 30 mililitros, ahí se mide, se pueden hacer microdosis de plantas o de combinaciones.

Cristian: También se pueden combinar?

Verónica: También se pueden combinar, no todas las plantas se pueden combinar, pero si se pueden hacer combinaciones.

Cristian: Tiene alguna otra pregunta compañeros?

Ian: Este.. conoce a más personas qué se dediquen a la herbolaria aquí en topilejo.

Verónica: Mmmm si pero no tengo sus numeros, pero si hay gente qué aquí este, no se cómo acceder a ella, pero hay gente qué sí le metió más al tema este y se va a las expos, o sea si elabora su línea de shampoo, cremas, microdosis y este ya se va las expos con toda su producción, si hay gente qué sepa, hay dos personas aquí en topilejo, dos mujeres. Pero no tengo sus datos.

Cristian: Okey pero también tenemos otra pregunta. Es qué en algún momento vamos a hacer un taller de herbolaria, no sé si usted podría ayudarnos con su conocimiento.

Veronica: Ah.. es que si estoy muy ocupada he.

Cristian: Sí, sí le creo

Verónica: Este pues tendría que ver,no me comprometo

Cristian: Si, claro

Veronica: Tendría qué ver.

Cristian: ¿Entonces sería todo?... Bueno eso sería todo, muchas gracias.

Tercera envista

Ian: bueno, de donde nos comentaba qué era originaria?

Angela: Yo soy originaria del estado de Oaxaca, soy médica tradicional zapoteca, pero radico aquí en Tlalpan desde hace ya más de 30 años, aquí en el 25 y medio de la federal a Cuernavaca.

Ian: Okey, ¿ Por qué decidió mudarse aquí a Topilejo?

Angela: Porque me case con mi esposo de Xochimilco

Ian: Ah okey, okey y ¿qué le ha parecido en sí aquí la comunidad de Topilejo?

Angela: Eh pues bueno, afortunadamente este la... ora sí qué las personas, cómo muchos son de provincia también, independientemente de las que nacieron acá pues son personas que se tratan, que están interesadas en desde lo que hacemos y cómo lo hacemos, entonces si este ha habido la mayoría de las personas si me han recibido bien, hay quienes son escépticas en lo que es la medicina tradicional, pero pues cómo todo ¿no? se respeta la opinión de cada quien.

Ian: Claro. ¿Y usted cómo se comenzó a interesar por la medicina tradicional?

Angela: Bueno es que yo desde mis abuelos y mis bisabuelas ellas me enseñaron a curación de sustos, de empacho de tristeza, la chipileza por ejemplo, este son varios tratamientos que ellas me enseñaron a hacerlo. Mi papá de niño fue hortelano, de hecho crecimos en el barrio de trinidad de las huertas en el centro de Oaxaca y ahí había mucha huerta, muchos árboles frutales, medicinales, entonces él me enseñó a cultivarlos. Él fue el primer maestro en cultivarlas entonces, pues mi mamá también.

Ian: Okey. ¿Y le costó trabajo aprender estos conocimientos, las prácticas?

Angela: Mmmmm.. no por qué era cómo algo natural aja, algo natural, no era así cómo de vez en cuando, sino que entre todos sembramos este las plantas desde rábanos hasta plantas medicinales, entonces pues fue algo natural que se fue dando y que esté y que de esa manera a mí no me costó trabajo aprenderlo, aparte este siempre que estaba yo con mis bisabuelas, mis bisabuelas pues era bonito estar con ellas.

Ian: Okey. ¿Y qué conocimientos cree que debemos tener si queremos empezar a incursionar en la medicina tradicional?

Angela: Primero, pues si lo básico desde cómo se cultiva una planta, cómo se prepara la tierra, cómo reproducirla para que no se pierda por que ya muchas plantas medicinales ya se han perdido, aquí la situación es que ya no se pierda, cuales son las que se recolectan en semillas, para que de esta manera ir juntando las semillas para poderlas reproducir.

Cristian: Está ¿Y qué padecimientos son más comunes que usted trata?

Angela: Este los más comunes es hígado graso, eh miomas, quistes son más comunes, estas enfermedades complicaciones del riñón, de la presión arterial, eh también he tratado casos de cáncer, inclusive hace 10 años yo me trate mi propia paciente de cáncer.

Cristian: Y qué plantas utiliza, por ejemplo para el cáncer.

Angela: Para el cáncer por ejemplo es la guanabana, la curcuma, este desintoxicar, por que eso es lo primero. Para cualquier enfermedad es desintoxicar, llámese hígado graso, llámese miomas, llámese cáncer, la primer finalidad es desintoxicar el organismo para que ya de esa manera podamos enfocarnos a tratar la enfermedad.

Cristian: ¿Y cómo es ese proceso de desintoxicación?

Angela: Bueno es de un té que tiene varias plantas, en total, dependiendo del estado del paciente, puede variar entre 5 hasta 7 u 8 plantas, depende del estado del paciente.

Cristian: Y qué implicaciones ha tenido con ese tratamiento, ninguno oh...?

Angela: No, ninguno, al contrario, inclusive sirve para sacar metales pesados de la sangre lo qué es plomo, zinc, lo qué es todo, también sirve para desintoxicar desde vesícula, hígado, sangre es colesterol, triglicéridos, ácido úrico, grasas y por último el riñón.

Jacqueline: Una pregunta cómo le hace para valorar al paciente y ver cuantas plantas va a necesitar.

Angela: Ah bueno, lo qué pasa es qué revisa uno al paciente, cómo dicen los doctores lo auscultan, lo revisan, para ver por ejemplo qué grado de toxicidad tiene, si trae ácido úrico y trae retención de líquidos, todo eso el organismo es tan sabio que se manifiestan los síntomas. Entonces aquí la cuestión que yo he ido aprendiendo a través de los años es detectar esos síntomas. Inclusive les hago preguntas y sobre eso yo ya me baso para este para dar el diagnóstico y el tratamiento. Pero el mismo cuerpo te dice, inclusive si te dice qué son emociones igual el mismo organismo te lo dice y hay muchos problemas de enfermedad que nacen de las emociones, el no poderse liberar de esas emociones, por eso también estamos haciendo ceremonias para liberar emociones, ya sea familiar, ya sea personal, pero te ayuda mucho por qué de esa manera aprendes a sacar lo que no puedes y aprender a no conflictuar con los demás o aprendes a qué tu cuerpo lo saca, lo elimina. Y son ejercicios tan fáciles qué la verdad qué si ustedes se dan la oportunidad o sea van a decir “ay! y con esto?”, son ejercicios, al fin y al cabo, respiraciones, son varias cosas qué tenemos que así viendo junto con los tratamientos, tanto baños, cómo tomados.

Cristian: ¿Y cómo es esa ceremonia de cacao?

Angela: Ah buena la ceremonia es un ritual qué se realiza, todos participan en la meditación, también participan en la tostación del cacao, en la elaboración de la bebida, pero sobre todo es meditar, es aprender a cómo sacar eso. Y a veces con la meditación sabes desde donde traes el problema, si lo traes desde el vientre de la mamá, si lo traes desde niña, desde adolescente, o sea la meditación te ayuda para saber en qué momento empezaste con esos problemas o el por qué de dónde vienen.

Cristian: Okey. ¿Y el conocimiento que usted tiene lo ha compartido con algunas personas de generación en generación?

Angela: Sí

Cristian: ¿Y cómo ha sido ese proceso?

Angela: Bueno, primero empecé ahora sí qué con mis nietos, con mi nieta la mayor ella ya cura, este el de 17 años ahorita está en ese proceso de aprender, él me ayuda desde cultivar la planta hasta los preparados, todos me ayudan a hacer los preparados, les designó...haber tu me vas a poner está planta al alcohol, por ejemplo y así y todos participan, desde ahí ya les estoy enseñando. Hasta la chiquita, mi bisnieta de 3 años ya nos apoya en la elaboración de los productos, o sea desde ahí estoy empezando, pero también tengo alumnos foráneos qué doy talleres, doy cursos, doy capacitaciones ahí en la casa. Principalmente desde el cuidado de la planta medicinal, hasta el proceso de un producto final qué puede ser una pomada, un aceite, un alcohol, un gel y también vamos a otros lugares a dar talleres también.

Ian: ¿Y por ejemplo ve un cambio en las prácticas y plantas qué usted utilizaba en Oaxaca y las qué se usan aquí en Topilejo?

Angela: No por qué se puede decir que vienen siendo las mismas, el problema es de qué luego si hay plantas que son de algunas zonas, son típicas de una zona pero también es que se conocen por diferente nombre según el estado, pero básicamente son las mismas plantas.

Jacqueline: Y por ejemplo usted qué ya lleva aquí 30 años viviendo, comentó. ¿ Sabe si hay alguna planta que sea originaria de aquí de Topilejo? y si, sí ¿ usted la ha ocupado?

Angela: Por ejemplo aquí en la zona, bueno en toda esta zona hay una variedad de jarilla, yo hasta ahorita conozco 4 variedades de jarilla y aquí hay una de ellas. por ejemplo en pares hay una jarilla que es jarilla ceniza y en Oaxaca hay dos tipos de jarillas y el tepozán es oriundo de la zona desde acá hasta el Ajusco.

Jacqueline: ¿Y esas usted para qué las ocupa?

Angela: Bueno por ejemplo la jarilla esag la ocupo para baños, tratamiento también para el ramo de limpia para quitar malas energías, pero la propiedad que tiene la jarilla es de que si hacemos un baño de plantas calientes, siempre le tenemos que poder jarilla por que neutraliza es como para detener que no baje demasiado o no suba la temperatura del organismo eso es como para detener ese proceso de que ni suba ni baje demasiado, es como una planta neutralizada y el encino también se ocupa para baños, pero también hay una variedad de encino la hoja ancha que se ocupa para tratamiento de próstata.

Ian: ¿Y usted cómo considera la aceptación y el interés de aquí de las personas de Topilejo por la medicina tradicional?

Angela: Pues me parece muy bien, por que si es una práctica que se está perdiendo no nada más aquí sino en muchos lados, entonces es bonito rescatar desde las plantas hasta el conocimiento y obviamente la curación de las personas con esta temática.

Ian: ¿Y aquí usted tiene como alumnos de aquí del pueblo?

Angela: De aquí de Topilejo tengo pacientes, pero alumnos tengo de otros lados, vienen de otras alcaldías a capacitarse aquí.

Ian: Y por ejemplo que cree que sería bueno hacer para que los jóvenes de aquí se interesen por practicar la medicina tradicional.

Angela: Pues más que nada tener un contacto con las autoridades locales para que de esa manera pues se puedan difundir los cursos, las capacitaciones, el conocimiento para que se pueda seguir difundiendo. Por que por ejemplo, apenas estuve en una secundaria en fin de cursos, y este hable con el director de la mañana, bueno el me sugirió este por que tiene mucha planta medicinal en el área de la secundaria, entonces estuvimos platicando y le digo oye están aquí ricos de medicina, entonces él me sugirió dar un taller para el siguiente ciclo escolar ahí de medicina.

Ian: ¿En qué secundaria es?

Angela: Ahí en la de 151 creo que es. Y es que lo bonito de esto es ir al campo y reconocer la plantas medicinales, por que ya se están perdiendo muchas entonces es rescatarlas, pero ir al campo y buscarlas y decir bueno está es para esto pero que las reconozcan como son, a que huelen todo.

Cristian: ¿Tienen alguna otra pregunta?

Moisés: Ah yo sí, yo nada más quería saber que es lo que estaba haciendo ahorita.

Angela: Una limpia, con la muchacha una limpia, que bueno ella es mi paciente, pero estamos trabajando lo que son emociones y lo que son envidias, se puede decir, entonces ahorita le hice una limpia para que ella pueda trabajar, ella también es masajista, para que pueda trabajar ya en armonía, o sea retirar esa mala energía para que ella pueda trabajar bien. Es que luego nos cargamos de la energía de nuestros pacientes entonces cuando no sabemos despojarnos es cuando agarramos cosas que no son. Entonces por eso cuando doy los talleres igual de limpias también se les enseña a despojar, también hay varias maneras de despojarse de la energía de los pacientes que retiramos, energía negativa.

Moisés: Disculpe y de las botellitas que tiene ahí de que son?

Angela: Son, es una loción de plantas medicinales qué sirve para limpiar casa o negocio, ya trae las plantas y es alcohol al 100% no está rebajado.

Moisés: ¿Y ese cómo se aplica?

Angela: Ese se pone un poquito en la palma de la mano de frota y se huele. Si no puedes dormir, te despiertas en la noche qué ya no reconciliaste el sueño qué soñaste pesadillas o sientes pesado te limpias en esa parte de acá.

Cristian: ¿Tienen otra pregunta?

Ian: Creo qué sería todo por ahorita, Muchas gracias por su tiempo.

Cuarta entrevista

Moises: Listo ya está grabando

Diana: Pues mi nombre es Diana Betancourt Diaz, pertenezco al pueblo de San Miguel topilejo, este somos originarios, somos gerundios de acá. He mis papás son de acá, mis abuelos de las dos partes, de papá y mamá, los dos son originarios de aquí, entonces ya traemos una historia así muy muy larga del pueblo.

Este espacio en el que estamos se llama huerto comunitario autogestivo Topilejo, es una acción por parte de personitas que nos encontramos en el camino, entonces junto con un compa que se llama Diego y se hace llamar “chey” que es muralista, que es gráfico, es historiador que no pertenece aquí al pueblo, sin embargo le gusta mucho el pueblo y juntos comenzamos este proyecto de huerto comunitario. Es un huerto donde sembramos plantas medicinales, hortalizas, magueyes, maíz, la parte también básica de nuestra historia alimentaria que es el frijol, la calabaza, el maíz. De ahí en fuera todo lo que nos viene surgiendo ¿no?, todo lo que necesitamos para nosotros tener una alimentación digna, sin químicos, sin intervenciones de gente que nos venda semillas transgénicas, entonces bajo este ritmo nosotros mismo empezamos a generar estos espacios, son espacios para la comunidad, son públicos quien quiera puede acercarse les enseñamos a sembrar y les enseñamos pues todo lo que sabemos, también trabajamos con las abejas, somos apicultores, entonces pues a eso nos dedicamos a sembrar a enseñar a compartir conocimiento a cuidar a las abejas a cuidar nuestros magueyes y sobre todo pues a conservar nuestra identidad.

Montserrat: ¿Cómo fue que se interesó esto de la herbolaria?

Diana: Cuando he vas creciendo, siento más bien que de la herbolaria en mi vida y creo que en la mayor parte de la gente viene cómo desde que naces, ¿no? o sea naces y ya eres un gen de vida, entonces en cuanto eso sucede pues ya sabes, tu mamá pues empieza a cuidarte ¿no? cómo de la mejor manera y la mamá de ella pues a la mejor le enseñó algunos tips de que le duele la pancita pues dale tecito de manzanilla, no sé de que le duele la cabeza pues ponle rude en la cien, oh no se anda inquieto el bebé pasale un huevito por el cuerpo con un poco de ruda y se le quita lo chillón. Entonces yo creo que eso es lo que a mi me llama mucho la atención y me gusta seguir aprendiendo, entonces son cosas que venimos viviendo desde muy pequeños en nuestra cotidianidad.

Montserrat: Okey ¿Y quién fue quien le enseñó esto, su mamá, su papá?

Diana: Este no, mis papas tambien se dedican a sembrar, pero igual por su parte a ellos les aprendí eso, la siembra de las hortalizas a mi papá y mi mamá sus dos padres o sea mis abuelos de las dos partes fueron tlachiqueros a ellos les aprendí a sembrar el maguey y poder raspar el maguey y sacar el pulque y toda está misión. Hablo de esto por que el maguey también es una planta medicinal, que es otro de los temas, ¿no?, donde la naturaleza nos da lo que nosotros ocupamos de manera formidable, ¿no?, es decir si tú estás en un espacio donde comúnmente vives, las plantitas van creciendo dependiendo de tu necesidad y por ejemplo si a ti te duele el estomago y lo tienes muy irritado cómo esto que se viene dando lo de la colitis, la gastritis, probablemente cerca de tu casa, de tu patio o de tu jardín van a salir estas plantas que se llaman malvas que las puedes encontrar en cualquier lugar pero notablemente he visto que donde tu estas crecen las plantitas que tu necesitas, o sea esto es cómo una cosmología bien bonita donde estamos tan conectados los seres humanos a la naturaleza que ella misma te va dando lo que tu necesitas aqui lo malo que vamos creciendo, nos vamos integrando a una sociedad donde no nos enseñan eso y nosotros podemos ver plantas y lo arrancas por que tu quieres una rosa ahí y no sabemos para que es esa plantita que salió a un lado de la rosa cuando la naturaleza es la

qué te lo está dando sin qué lo pidas, ¿no?, entonces pues es así, de mis papás conocí algunas bases sobre el campo, sobre cómo cuidar las plantas y de más y cuando la primera vez que yo tomé un taller sobre la medicina tradicional pues fue cuando tenía cómo 17 años, una maestra de milpa alta vino aquí a Topilejo, entonces me acerque, esa maestra daba talleres en general, ella decía qué eran gratuitos y si le creo, entonces nada más llegabas y ofrendaban, o sea llevabas un kilo de jitomate, fruta o algo para compartir, a ese taller acudían personas de la edad qué fueran personas muy muy adultas y más jóvenes, ¿no?, entonces fue ahí donde comencé a conocer un poquito más de personas qué se dedican a eso.

Montserrat: A la herbolaria

Diana: A la herbolaria, de ahí en fuera, pues te digo no mamá, abuelita, las tías....

Moisés: El conocimiento va de generación en generación, ¿no?

Diana: Así es.. pues entonces así es cómo me he estado involucrando y en el huerto medicinal por qué pues las farmacéuticas tienen un afán distinto al qué nosotros buscamos. No quieren realmente sanarte, o sea te contienen tu dolor, te contienen tu enfermedad, pero no te curan por qué el afán de las farmacéuticas es generar dinero entonces ellos nada mas te dan calmantes y esos calmantes te los vas a tomar toda la vida y le sigues consumiendo medicamento a esa farmaceutica, ese el interés del huerto de tener nuestro huertito de medicina, en donde nosotros podemos cortar esa plantita p mezclarla con otras plantas y entonces podemos sanarnos nosotros mismos.

Ian: Este... ¿Cuánto tiempo ya lleva con el huerto?

Diana: El huerto a cambiado de espacio constantemente por qué de hecho primero estaba por la secundaria atras del convento qué está ahí a un lado del deportivo, lo qué hacíamos, cómo somos autogestivos apropiarnos de espacios qué no estuvieran trabajados, entonces ahí había un espacio donde le llaman la jungla y ahí empezamos a trabajar el huerto comunitario pero ya después llegaron otras personas y dijeron este territorio es mío, entonces lo abarcaron y notificaron y lo vendieron, entonces a partir de eso empezamos a generar otros espacios, entonces este espacio es propio, ¿no?, sin embargo aún qué es propio se abren las puertas para la comunidad, tanto para qué vengan a sembrar cómo para qué vengan a aprender y pues todo lo qué conlleva y pues en tiempo pues ya llevamos cómo 11 años.

Ian: Y bueno comentando a qué va ligado eso qué nos comentaba de qué llegaron estas personas y cómo qué se apropiaron de ese lugar ¿ No sabe si eran parte de alcaldía algo así? y ¿Qué otro tipo de problemas han tenido al llevar a cabo esto del huerto?

Diana: He las personas son dueñas, en realidad son dueñas pero son de las personas qué tienen mucho dinero en Topilejo, desde hace mucho tiempo siempre ha existido pues jerarquías económicas, entonces pues estas personas tienen muchos terrenos y tienen dinero, entonces este terreno pues no lo habían tocado desde hace mucho tiempo y cómo estaba enfrente de la casa de mi compañero pues empezamos a usar un cacho y pues los vecinos estuvieron de acuerdo y todos los vecinos empezaron a juntarse y nos veíamos con ellos cada 8 días para limpiar, para transplantar, por qué de hecho habia un basurero, le gente tiraba la basura ahí. Y esa fue la primera misión: quitar toda la basura, limpiar todo, quitar las llantas, era de todo, ¿no?. Quitamos todo, limpiamos todo de toda esa contaminación de la basura y fue así cómo empezamos cómo a generar ese espacio, entonces si son dueños, no es cómo qué hubieran usurpado, eran dueños y dieron cuenta qué ya estaba sembrado un pequeño huertito y dijeron no pues esto es mío y pues de nuevo lo retomamos.

Montserrat: Volviendo a lo de las plantas ¿ Qué cosas son importantes qué debemos de saber de ellas?

Diana: Pues eh..

Montserrat: ¿ O cual es lo más importante de ellas? o sea por ejemplo si a mi me duele la cabeza qué debo de saber sobre esa planta, sus pro o sus contra o cada cuanto la debo de cortar..

Diana: Pues mira general, los cortes de las plantas medicinales son por las mañanas, antes de que salga el sol contundente por las mañanas, todas las mañanas cae una brisa a veces es imperceptible ante nosotros por qué cómo vivimos corriendo no lo puedes notar aunque salgas de madrugada de tu casa para ir a tus labores. Pero todas las mañanas cae una brisa esa brisa refresca las plantas y entonces los aceites o la esencia de las plantas está a flor de piel y cuando empieza a salir el sol, el aguita que cae por la mañana, empieza a evaporarse y ahí es cuando tu debes cortarlo, cuando el sol empieza más contundente evapora esa esencia de la planta, entonces si hablas cómo de horas del día podría ser entre 7 y 9 de la mañana. Y ya después pues la plantita ya está estresada y ya con el solecito pues está evaporada.

Montserrat: ¿ Eso es en general en todas las plantas ?

Diana: En todas las plantitas.

Montserrat: Ah okey. ¿Hay alguna costumbre o forma de retirar esa planta?

Ian: ¿ O al momento de usarla?

Diana: Pues depende la planta, en primera el corte y para qué la quieres, lo qué me decías hace rato, ¿no?Ahorita pues teniendo un huerto entonces tu vas a ir mediando qué sí y qué no y cuanto ocupas, pero normalmente lo qué hacían nuestras abuelas era cultivarlas en el cerrito, ése es cómo otras de las magias, ¿no', por eso les decía qué era más prudente ir al cerro por qué aquí tenemos cómo plantitas qué podemos ir trasplantando pero ya es cómo mano humana y cuando antes no era así, cuando tu jardincito era tu cerro, entonces ahí iban las señoras sabían para qué era cada plantita, en esos casos la intención debe de ser sana, limpia, ética, es decir tu no puedes llegar al cerro a arrancarla y llevartelas con un montón de felicidad, más bien es cómo desde adentro, ¿no?, o sea llegas al espacio pides permiso y agradeces con esa limpieza de tu corazón y entonces te acercas y preocupas no matar la planta, entonces cortas la ramita qué estén más largas, las hojas qué se ven qué ya están cómo en las últimas, pero siempre cortas... o sea si ocupas más de una ramita y hojitas, se sugiere o lo primordial seria qué cortes del tallo hacia arriba, siempre tiene qué tener una ramita y una hoja de esa minimo dejar una o dos y ya de ahí para arriba puedes mochar. La intención es qué retoñe, qué no se muera la planta y pues qué no hagamos lo qué siempre se hace con las cosas, ¿no?, el ser humano no tiene cómo esa sensibilidad y pues va y sobre todo a las plantas, ¿no?, qué las mata, entonces de eso no va. También de la otra situación de medicina tradicional y la herbolaria es qué pues tu tienes qué tener esa sensibilidad y ese querer hacerlo, ¿no?, por qué démonos cuenta qué nuestro cuerpo está al mando de nuestro cerebro, entonces tenemos qué ser muy claros con nosotros mismos para saber realmente qué es lo qué está sucediendo. Me decías hace rato, qué hago si me duele la cabeza. Primero hay qué preguntarnos, ¿Por qué me duele la cabeza? Por qué puede ser qué si tengas una enfermedad, ¿no? , o qué te caiste y traigas un tumor o qué no sé, no comiste bien, o puede ser qué tengas problemas en casa y qué te peleaste con tu mamá, o puede ser qué tengas hasta problemas de menstruación y estas sangrando demasiado. Entonces empezamos desde ahí, quién eres tú, qué tienes y también recordemos qué tenemos una línea ancestral, entonces cargamos con muchos problemas qué tenían nuestras abuelas y tatarabuelas. La medicina tradicional no nada más es una

plantita, es quién eres tú, qué es lo que traes, cual es tu línea ancestral y qué pasa. Entonces a veces las plantitas, a mi me puede servir una para mi para mi dolor de cabeza, no te va a servir a ti, puede ser que a ti te sirva otra plantita, entonces es muy bonito es muy individual, también es hacia afuera, o sea no es solo hacia adentro, es hacia adentro y hacia afuera. todas las plantas tienen una sustancia activa que te beneficia, esto también pues va de qué depende qué comas, entonces a lo mejor si te duele la cabeza por qué justo no comiste bien pues entonces tu cerebro necesita algunas otras vitaminas y tendrías que comer algún fruto, ¿no?, a lo mejor no una planta medicinal a lo mejor un jugo verde, a lo mejor un jugo con ciertas frutas, entonces si la medicina tradicional o la herbolaria abarca plantas medicinales pero también es una dimensión muy grande, ¿no?, entonces depende de cada persona.

Ian: ¿Y por ejemplo cuáles son las plantas que usted más ocupa y qué son más comunes que se den aquí en Topilejo?

Diana: En los cerros principalmente salen por ejemplo la malva, que les decía hace rato, hay otra que se llama del pollo, esa sirve para coagular o sea no te la puedes tomar así como si nada, o sea si te cortaste y estas como desangrándote o simplemente que estás desangrando, pues puedes hacer cataplasma de esta planta, te la pones y ya deja de sangrar y pues ya empiezas con tu curación, ¿no?, La malva por ejemplo sirve para el estómago, sirve para el corazón, bueno es que todas las plantitas tienen diferentes sustancias que te ayudan y parecidas, muchas se parecen y hay otras que como te decía. Otras plantas las podemos encontrar aquí, aquí por ejemplo podemos encontrar el toloache, aquí sale demasiado, la ruda, el romero. No se aquí podemos encontrar es de flor blanca, es de la familia de la amapola y esa es calmante, es un calmante, también puede ser un tanto tóxica si no la sabes usar, esa es otra situación con las plantas, ¿no?, hay unas plantas que son muy acuosas que son muy ligeras y las puedes tomar normal como el cedrón, el cedrón tu lo puedes tomar así normal como té y tomarlo diario si quieres y es relajante, es digestivo y es medicinal, pero sin ningún problema puedes consumirlo todos los días, pero les hablaba del toloache es una planta que está un poco estigmatizada, se dice mucho que antes les hacían brujería a los hombres, eh si es una planta un poco fuerte es muy fuerte, no se no viví en esos tiempos no se si se hagan, pero es bueno platicarte que pues que mi trabajo aquí en este huerto es de sembrar y compartir un poquito de conocimiento, pero estas plantas fuertes las trabajo para formas cutáneas, no son bebibles esta planta de la que les hablo por ejemplo sirve la para la circulación, entonces puedes atomizar o vaciarte cataplasmas para las varices, para los pies hinchados, para las hemorroides, entonces hay plantas que no las puedes beber, no hacer infusiones, si lo puedes hacer, pero tu tirada ya es otra, ¿no?, eso no hacemos aquí de eso no va. Y así hay demasiadas plantas que son irritantes no las deberías de tomar.

Montserrat: ¿Ha tenido alguna dificultad con alguna planta?

Ian: ¿O conocido de alguien que haya tenido algún problema?

Diana: Mmmmm... Pues que yo lo haya conocido como tal pues no, o sea se de historias, simplemente con los hongos de que te los comes y no era bueno y pues han muerto por comer hongos así nada más, ¿no?, eh no se pues hay otras personas que pueden excederse en otra situación, pero yo no conozco así de codearse y que hayan tenido alguna situación por eso pues no, puede ser que haya personas que están mal de los riñones y la cola de caballo es muy buena para limpiar los riñones, pero te digo que depende del estilo de vida, entonces a las personas que tienen un estilo de vida normal y que de repente tienen alguna situación con el riñón lo pueden tomar y no pasa nada y se

van limpiando,pero hay otras personas que su estilo de vida es diferente un poquito más tóxico o de plano su riñón ya tiene más daño y toma la cola de caballo y se inflama.

Montserrat: Ah okey.

Diana: pero depende, eso depende de cada persona entonces sí, seguramente algunas personas han tomado algunos tés que no les han caído bien. Oh hacen lo de siempre que no topan bien la planta y la toman y que no era para eso, oh lo que creías que tu tenias era una cosa y te tomaste y no era para esa enfermedad, o sea hay un pro y un contra. El automedicarse no es correcto hay que si saberle, ¿no?, necesitan pues saber un poquito más de las plantas y lo que te decía, conocerse para realmente...

Montserrat: O sea va más allá de conocerte a ti mismo y saber que es lo que tienes para poderte dar un tratamiento adecuado, por así decirlo así.

Diana: Y pues ahorita está información se está perdiendo, entonces lo que se pide es que si tengan un diagnóstico médico

Montserrat: ¿Cuál es la enfermedad o el dolor más común que ha visto y que ha tratado?

Diana: Mmmm....

Montserrat: O sea por lo regular siempre es dolor o enfermedad que viene y se cura con tal planta

Diana: Pues cómo tal en el hurto casi no nos dedicamos a dar terapia, esa es otra de las cosas, te podemos decir de qué va cada planta, pero no damos terapia. Te podemos enseñar a mantener tu planta, te enseñamos a sacar la sustancia de la planta, a hacer pomadas, a hacer un cataplasma, a hacer infusiones, pero te vuelvo a repetir, necesitamos que hayas ido con un médico por que te podemos dar una planta que no es para ti, ¿no?. Si hay señoras que saben muchísimo y son señoras más grandes,¿no? y yo nada más tengo 38 años,¿no?, Si hay personas que de plano ya cómo que lo traen arraigado desde muy pequeñas y ellas nada más hasta con mirarte te dicen tienes esto y esto y esto, entonces aquí en el huerto comunitario te enseñamos a cómo trabajar con tus plantas, pero no damos terapia.

Ian: Nos comentaba hace ratito que hay ciertas plantas que están estigmatizadas o el uso en general, más ahorita que estamos más apegados a la medicina farmacéutica, ¿qué problemas hay precisamente para que las personas cómo que agarren confianza o gusto o interés en vez de tratarse con las farmacéuticas empiezan a utilizar la medicina tradicional?

Diana: Mmmm pues es mercadotecnia y pues nuestro entorno político, nuestra sociedad capitalista, entonces es cómo ir un poquito en contra de eso, necesitamos forjarnos en nuestra identidad, el acercarnos a la tierra el poder tener esa comunicación con la tierra el creer en esto y pues si hacerlo por que es ahorita muy complicado, además cómo te decía hace rato ya es complicado, muy pocas personas saben, la mayoría ya son cómo charlatanes y con eso pierdes demasiada credibilidad, entonces pues si es forjación de identidad.

Ian: Y Por ejemplo ¿Cómo ve el interés aquí en Topilejo precisamente por recuperar estos conocimientos si se ve bastante?

Diana: Pues es muy poco, la gente ya está cómo involucrada en su vida cotidiana y prefiere cómo aguantarse sus síntomas, entonces ya nada más hasta el final cuando ya no puedes con el dolor pues ya vas al médico, entonces es también una forma de vida en realidad, las plantas medicinales pues se deben de utilizar mejor antes de...

Ian: Antes de del dolor

Diana: Ajá, es cómo te decía hace rato si comes bien, si tienes una vida un poquito más tranquila pues difícilmente vas a poder enfermarte, ¿no?, Y lo malo es eso que te duele algo y no haces nada y ya cuando sientes el dolor más intenso entonces si ya quieres

compornerte, pero cómo te vas acompener si ya en es tiempo pues ya te estuviste destruyendo tu solito y entonces por eso la farmacéutica vienen y me dice ah pues va toma una pastilla y se te quita el dolor. entonce pues ya es complicado por qué nuestros estilos de vida pues ya vienen muy alborotados y las plantas medicinales deberían de consumirse un poquito antes, son más preventivas, pero si, hay personas qué saben muchísimo y te pueden curar un cáncer, te pueden curar los quistes muchas cosas,¿no?, pero pues si dependen mucho de qué tú quieres. Por qué pues lo qué hacemos también es qué de repente ya te sientes bien y vuelves a la rodada y pues qué chiste tiene, entonces si de verdad quieres, si quieres cambia y si no vas a cambiar pues de nada sirve qué quieras tomarte tu tecito

Montserrat: ¿Alguien más quiere hacer una pregunta?

Todos: No

Montserrat: Yo creo qué sería todo, gracias por la entrevista.

Quinta entrevista

Zoguamina: Resulta que que cuando yo vine por primera vez atrás está una casita, si? Hay una casita donde antes yo vivía, hay una casita donde veníamos a trabajar todos los compañeros, que veníamos aquí toda la gente que venía aquí que trabajó en la CEDEX, si lo ves desde aquí, así, es un caimán, es un lagarto, véanlo y siéntalo.

Moises: Si, tiene su ojito y todo

Zoguamina: (cocinando junto con acompañante)

Zoguamina: Si ustedes ven es piedra natural (altar) lo que pasa es que de esta lado, la casita está acá atrás se las voy a enseñar al ratito nomás que platiquemos y para que la conozcan pero aquella fue la primera casita que tuvimos para hacer sanación porque allá tenemos la cama de expulsión y los niños... porque aquí su servidora era partera, bueno, soy partera pero ya no quiero entretenerme con los niños (risas de todos) me costó mucho trabajo estar aquí... (formalidades)

Preguntenme lo que ustedes quieran, todavía me acuerdo, todavía sé y les explico bien. Yo en este lugar me gusta estar mucho, mucho, tengo mi casa, yo nací en la Álvaro Obregón pero no soy chilanga, soy de Fenia porque lo chilangos son los hijos de las personas que vienen de por ahí y nacen aquí, esos son los chilangos, porque cuando vas a un lado y te dicen "vengo de México" ahh "eres chilango", nombre, qué pasó? (risas) yo soy del Distrito Federal y los demás que van de los estados al Distrito, esos son los chilangos, si? ese es el término pero nadie se lo aprende, no quieren y a todo el mundo lo etiquetan que somos chilangos. Yo cada vez que voy a bailar muy lejos les digo - y porque tuve la oportunidad de ir a Estados Unidos en California, en una universidad y a Houston y a Nueva York porque estaban mis hermanos, si? Ahí estaban mis hermanos y como mis hermanos sabían que yo bailaba toda mi vida he bailado, son los hijos de mi papá porque ya nomás yo soy solita y los demás hijos son de mi papá y sus otras mujeres, somos diecinueve en total (risas)- mi papá era un independiente, él era un guerrero, porque era un hombre que le gustaba la danza, le gustaba la medicina, le gustaba caminar, siempre estaba alerta y como mi mamá no me podía tener a mi y me dijo -su papá de mi mamá era español y ella también, me dijeron que me echaran a la basura- pero pues como la partera me llevó con mi abuelita y ella me crió, ahorita se las muestro para que vean todo lo que yo he caminado.

Diana: Y entonces cómo es que llegó a Topilejo? ¿Cómo conoció Topilejo?

Zoguamina: Mira, yo estaba trabajando en el gobierno del Distrito Federal y este... mi jefa la que es dueña de esto, esto no es mío es de mi jefa, la Dra. Cecilia Matamoros, ella es la que empezó el programa de rescatar a los pueblos indígenas y a las curanderas indígenas que éramos en aquel entonces, si? sin reconocimiento de nada, trabajábamos empíricamente, eso era lo que nosotros hacíamos, cuando yo conocí a la Dra. Matamoros ella me dijo "Zoguamina, me puedes ayudar en todo lo que quiero hacer?" Si, señora, como no, con mucho gusto. A mi eso me gusta, es lo que he hecho toda mi vida, yo bailaba desde los cinco años, y mis jefes y mis capitanes fueron Andrés Segura, Felipe Aranda y el maestro Shakasi Estivanét y su hermana, y ellos tenían una esté... Secta que era una norsis, si? Ellas fueron mis maestras. Y pues ya se fueron, acaba de irse la maestra Artemi, ¿verdad? Que el fue quien me acompañó a recibir a Eva Morales cuando vino a México y vino a traer sus gentes y hacer sus trabajos y a la gente que trajeron de Perú también me tocó recibirla pero yo soy una mujer empírica por un lado, por el otro cuando yo me casé y seguí en la danza y quería estudiar, y con todo y mi chamaquita entonces en aquel tiempo yo tenía, mi hija tiene 60 años ahorita, me fui a la escuela de medicina de Centro Médico Nacional con la maestra Carolina, ella me recibió con todo y mi niña y me dijo "tienes ganas

de estudiar?” y yo dije sí, maestra, quiero ser doctora o lo mínimo enfermera, y dice “bueno, pues vente a la clase” con todo y la niña nerviosa que le daba pena, que no estábamos acostumbradas a dar mamila, con todo y el pecho, con todo y la chamaquita nos íbamos a la escuela y soy enfermera general. Entonces nada es imposible, todo se puede.

Acompañante: Traemos un par de compañeros enfermeros de la UAM

Zoguamina: Que bueno, y los otros?

Cristian e Ian: Somos sociólogos

Zoguamina: Que bueno. eso me parece muy bien porque la sociología tiene mucho que ver con otras muchas rama de la escuela, entonces pueden esté... aprender más y hacer más las cosas, es más los sociólogos comparten con los psicólogos. Yo ahí tengo un programa que me regalaron, tengo una amiga que es directora de la universidad de aquí de la UAM, de la Universidad Autónoma que ella también ha rescatado muchos pueblos y yo, ella me ha llevado por muchos lugares a trabajar. Y yo les digo “llevenme, tienen muchas cosas que aprender y muchas cosas tenemos que aprender también nosotros de ustedes y ustedes de nosotros” o no?

Todos: Si

Zoguamina: Si, porque no es decir no somos sabios todos, no hija, no hijos. Nada de eso, nada de eso, todos tenemos que aportar algo al trabajo. A mi me enoja mucho cuando la gente dice “ay! pinches mexicanos son re pendejos” de pendejos no tenemos nada. Somos la gente más capacitada porque aquí en el país somos cuatro reinos; mineral, vegetal, animal y humano. Y todos le echamos las ganas al asunto, si? Es un México que si ustedes lo observan desde arriba o desde el mapa es un cono de abundancia, si? véanlo de esa manera. Y eso fue lo que nos enseñaron nuestros ancestros, que es un cono de abundancia y en este país se dan todos los climas, todas las frutas, todas las cepas, de tierra, y tenemos muy buenas montañas, que debajo de ellas pasa la lava de la gran puerta que cruza Tenochtitlan.

Ahora quiero que me pregunten. (risas)

Diana: pues primero su nombre madre
su nombre completo, cuantos años tiene

Zoguamina: pues mi nombre completo, cuando me sembraron a mi mi nombre, yo me lo sembraron en Cuernavaca, yo trabaje un rato con Marta Solé, la directora o generala de Morelos de danza prehispánica y de achichinque, cuando yo tenía 5 años mi abuela subió, y entonces, en aquel entonces estaba, todavía vive la señora, la esposa del maestro el tiene una universidad en Nagua, y su mamá de ella fue quien me sembró el nombre, me llamo

Zoguamina,: zogui- mujer mina-flechadora (significado de su nombre) Zoguamina Aketzali quiere decir agua preciosa del río, mi nombre completo es Zoguamina Aketzali, mujer flecha del agua preciosa del río, mi nombre cívico Gloria Murillo Y Flores, así está escrito en mi acta de nacimiento, y otra cosa verdad, 75 años

Diana: 85

Zoguamina: aa 85 años

Todos: risas

Meztli le falla la memoria

Todos: risas

Zoguamina: Naci en el 40 echenle cuenta cumpli 85 en este año y pues estoy aqui echandole ganas al asunto yo estudie aparte de lo que les dije, por regalo de dios un dia estaba en Cuicuilco haciendo mi ceremonia y llegaron todas las santeras, y cedieron, todas me puedo sentar alrededor de usted, si claro, yo nunca digo que no, sientense, y ahi estuvieron compartiendo con Omar, y luego me invitaron a la casa de una de ellas, y me dijo

la vamos a iniciar porque tiene mucha energía, mucha luz, mucho no se, mucho no se cuantos, ya me invitaron a ser santera, y aprendí la santería, en otra ocasión estuve en otra, en el (audio inaudible), en el 1986 se hizo la tarea de paz y dignidad para todos los pueblos desde América del Norte a América del Sur al llegar a México, y tuve la oportunidad de correr con los bastones de mando de todos los pueblos indígenas, con 16 niñas y 17 niños si, yo me fui nomas con mi pantalón, pantalones amarillos y este 200 pesos, me agarraron de inprevisto, me dice mi capitán, Zoguamina te vas con todos ellos, hasta cloricozpa hasta las puntas del Norte, vienen, y Aurelio te está esperando, allá no me quedo más que de otra. pues como a mí me gusta pues corri tres veces la carrera, pero esa fue la última carrera que hice, en ese caminar sagrado y estoy contenta porque yo me siento todavía útil, y creo que tengo muy buena memoria para mi edad, sí, ¿qué más quieren saber?

Diana: ¿cómo comenzó su vida bajo esta línea?

Zoguamina: pues mira mis abuelos siempre fueron danzantes, todos ellos fueron danzantes, mi papá, mis tíos, siempre estuvieron con los capitanes más viejos, el maestro de Buenos Aires que era un maestro cisto conejo que era un señor muy grande bastante grande, y ellos nos enseñaron, el maestro Felipe Aranda y la maestra Aide, Estrella Miuman, todas las abuelas antiguas que yo pude conocer, pues yo empecé a bailar desde los cinco años y les quiero mostrar, una fotografía en donde estamos nosotros y si ustedes tienen la oportunidad de ver la película él es Dios, es una película viejísima que cuando antiguamente se querían saber todos los cronistas por qué, concebíamos, porque hacemos el nan mioly, porque nos dicen que somos naguales y si somos naguales, nosotros podemos desplazarnos fuera de nuestro cuerpo sí, todos los seres humanos lo pueden hacer, pero hay que llevar una disciplina, sí, y no cualquiera te enseña, sí, los naguales son personas que podemos transportarnos, saliendo de nuestro cuerpo, y estar de un lado y otro y volver regresar a nuestro cuerpo bien, no es nada más de enchilame esta, sí, es una disciplina que a nosotros nos enseñaron, cuando éramos niños y a mí en lo personal me enseñó mi abuelita, mi abuela era buena, una gran guerrera, una gran señora que me dio todo lo que yo sé, todo lo que yo tengo, todo lo que he trabajado, yo que soy alguien que le sé, me case y dure 27 años con el papá de mis hijas, pero luego me divorcie... no me divorcie, nomás me fui. todo mundo dice que me fui con un hombre, yo para hacer enojar a mi familia, les dije no si los cabrones de Midanzan son 400 con todos me fui y con todos los pase a la báscula

Todos: risas

Zoguamina: eso es un chisme, una mentira, porque eso no era cierto, mis capitanes eran muy educados, eran muy rígidos y siempre me cuidan, cuando ellos supieron que me fui de mi casa, el maestro Andrés Segura me tenía en la mira, el maestro Hernesto Ortiz, igual. Zoguamina no te vayas para allá, vente para acá, yo tuve que vivir cuando me salí de mi casa, en diferentes calpules, porque todos querían que yo fuera a su casa, porque a mí, me gusta. así como me ven de chaparrita yo bailaba mucho y alto y la compañera me vio bailar, entonces no me da vergüenza al contrario, siento un orgullo el ser una mujer de poder de la luz y de amor y otra pregunta.

Jacqueline: nos comentaba que es danzante y también nos comentaba que en algún momento fue partera.

Zoguamina: sí

Jacqueline: también sabe algo sobre herbolaria y curanderismo

Zoguamina: tengo un libro de herbolaria y otro que estoy haciendo apenas, que quiero complementarlo, para que este, pues para que las siguientes generaciones como ustedes, y otras que vengan, pues lo pueden leer, si quieren, si quieren saber, todo lo que yo aprendí

en mi camino, este libro primero que hice, lo hice en la universidad, con unas compañeras, que ellas me empezaron a decir, abuela y porque no haces un libro, y yo le decía pero para que, si la gente y todo el mundo sabe hacer cosas, no pero esque tu sabes mas, yo decia nooo, para que, no pero si me animaron para hacerlo,y si lo hice.

se los muestro

Todos: si, por favor

Zoguamina: ya estaba preparada, para que ustedes iban a venir,saque aqui todas mis fotografías, todo lo poquito que he caminado, y todas las cosas que mis compañeros que yo e tratado de podido poner en el camino sagrado de dios, (zoguamina demuestra fotos y las describe)

Cristian: y nos podría ir contando cómo fue su acercamiento con la herbolaria y las plantas medicinales

Zoguamina: claro que si, me iba a la montaña, con mi abuelita, caminando desde la Alvaro Obregon, después a Xochimilco, San Lucas, San Pedro, San Martín a Chalma y en ese caminar sagrado, pues este, mi abuelita iba diciendo, mira hija esta es para esta gente, esta es pule, y esa es para la calentura, el estafiate es para el estómago y el ajenjo es también para el estómago y esa es una planta que te da mucho, porque te cura varias cosas, el estómago si y te mantiene, como un anti oxidante para que no te duela el cuerpo, sii y eso pues te acerca a todo lo que ves, debajo de las marinalis, las matas de pasto, donde salen las varillas, para los papalotes o el zacatón que llaman ustedes no.

Diana: Así se llama mi hija Marinali.

Zoguamina: Sí marinali así se llama la planta (demostración de fotos), mi abuelita y yo hemos trabajado mucho,y pues estas son mis constancias que echo en toda mi vida, fui a la disciplina de Chilap, una defensa personal para mujeres, como el taekwondo.

Cristian: Cuales son de las plantas que más utiliza

Zoguamina: Aquí ahorita,ya nadie quiere que todos se vayan a medicina, pero yo sigo trabajando con mis hierbas, si yo utilizo mucho el tomillo la mejorana.

Cristian: ¿y nos podría decir que planta es y para qué sirve? o ¿cómo la utiliza?

Zoguamina: el tomillo es para la comida, pero lo utilizamos para desparasitar, también el orégano es para desparasitar, la ruda es para aprontar los partos, cuando tienen las mujeres, difícil que quieren este aliviarse, pero es porque comen muchas cochinadas ahora, que comen pizza

Todos: risas

Zoguamina: si entonces se pegan las pansas y le pegan al chamaco todo lo que no deben de comer si, entonces, no deben de comer eso, porque si no no pueden dar a luz natural, tiene que hacerle con force y eso no se vale, porque los niños se lastiman de las cabecitas del pequeñito y jalarlos con un force, mi abuelita los agarrara con las manos, no con el force, ya les ayudaba, pero para cuando uno tiene que hacerle el trabajo de parto a una persona, las vamos llevando de la mano, desde que están embarazadas, desde que empiezan a estar embarazadas, por que uno les habla a los pequeños sí, y uno siempre los anda apapachando, mi niño esto, mi niño el otro, los van posicionando, porque siempre dan vuelta, ellos se giran, porque saben que están dentro de la pancita de mamá y eso es el líquido amniótico, que siempre está adentro, y si luego si de repente se enredan con el cordón umbilical, hay que trabajar con ellos y hablarles, y decirles cómo desenredar y nosotros tratar de ayudarlos con nuestras manos, que tus dedos son detectores, si? Apúntale, que tus dedos son detector, y con eso nosotros lo detectamos. ¿O ustedes los médicos con qué lo detectan?

Todos: Con las manos...

Zoguamina: Si? Entonces nosotros también con las manos y eso es lo que hacemos detectarlos, y si ponen buen oído, aquí tenemos un lápiz, y si le detectas el latido, y el latido te da noción de hacer muchas cosas buenas y otras cosas que debes corregir. ¿Por qué? porque con tu mismo oído, si eres observador y eres bueno con el odio, detectas, con la mano detectas y con el oído escuchas. Y eso es bueno. Yo te vuelvo a decir, la ruda es una para pronta, yo tengo un pirul, santa maria, albahaca, lavanda, todas las plantas medicinales que se pueden conseguir aquí. Ahorita estoy plantando cempasúchil, porque también es una planta muy benéfica, si? con esa se come, se hace sopa, se hace tortitas y es una comida sana, si? también los nopales, con la raíz del napal, lo deshidratas, con eso bajas de peso, con eso no tienes que comer tanta cochinateda de cápsulas. El nopal te da la pauta para bajar de peso.

Cristián: Y ha tenido complicaciones en el uso de las plantas en la forma de medicina? ¿Ha tenido alguna consecuencia o algo así?

Zoguamina: Una qué?

Cristian: Una consecuencia, una complicación con las plantas que ha utilizado.

Zoguamina: Pues yo realmente no, la verdad no. Porque yo nunca he dado dosis, yo no dosifico namas al ahí te va, nosotros dosificamos conforme a nuestro corazón, nuestra luz, no nada más que tomen las cosas muchos días porque eso hace daño. Y además enseñamos a la gente que los téis no se hierven hasta que se ponga negro, no. Porque eso no es medicina

Cristian: ¿Y Cómo dosifica? ¿Cómo hace eso? ¿Cuántas dosis les debe dar a cada persona? ¿Cómo hace el diagnóstico?

Zoguamina: Ira, yo. Detecto con mis manos... Detecto con mis manos para dosificar (ruido de hierbas y demostración de dosis, enseña la raíz del nopal) Para dosificar nosotros detectamos con las manos y hacemos nuestras pinturas como antiguamente las hacían. Primero la compro, la desparacito, sabes con qué? Con carbonato. Pongo una cubeta de agua, meto la planta, la lavo la lavo la lavo, la reviso que no traiga animalitos. Y ya tengo mi ollita. Yo macero con mezcal y ya que no tenga animalitos, voy cortando las hojitas, poniéndolas en la ollita o en la botellita, porque solamente así puedes enseñarte a hacer tu pintura y dosificarse. Y dosificar la pintura no es difícil, cuelas... Antes colábamos con la manta de cielo lo de los pañales de los niños, ahora dosificamos y purificamos la pintura con los filtros de cafetera y con eso filtramos más, más seguros y aquí (muestra olla con pintura).

Cristian: ¿Y eso cuánto tiempo se puede almacenar?

Zoguamina: Yo lo almaceno y lo pruebo, cuando ya siento que ya no sirve, lo tiro. Y vuelvo a poner más, vuelvo a hacer mis cosas.

Diana: Cómo se da cuenta cuando ya no, ya no...

Zoguamina: Cambia el sabor pero este... Las pinturas se ponen como babosas. Si, se ponen babosas y ya no sirven.

(Audio distorsionado por ruidos de bolsa)

Zoguamina: De todas maneras tú vas cambiando las cosas tu sola porque sabes lo que tienes, yo ahorita como esto no es mío, no lo he hecho pero yo tengo mis cosas a parte para que yo haga mis cosas porque la dueña de aquí, esto es de ella (señala la casa).

Porque ella también tenía aquí, ella también todavía trabaja todavía, ella es médico general, si? Es médico. Pero a ella le gustó cuando yo le enseñé todo lo de herbolaria y le gustó más eso y ya, ella aprendió en otros lugares, no nada más conmigo. Ella hizo una caminata bien grande para poder aprender más. Porque allá afuera, en la casa de enfrente, sí vieron? ¿Pasaron por acá atrás?

Todos: No...

Zoguamina: ¿no? este.. Hay Milton, esta planta verde y los cuernitos que son como rojos y blancos. Ese es el Milton, y entonces con ese, también se dosifica.

Cristian: ¿Y para qué se utiliza?

Zoguamina: Pues también se puede utilizar , si? Como un antioxidante, si? Y para el sistema nervioso, si? Porque la gente se pone histérica y andan hasta temblando de los nervios y no hacen ejercicio, si? La gente que es muy nerviosa no hace ejercicio, es muy sedentario, y eso no es así. Todos los seres humanos debemos de hacer nuestro trabajo, hacer ejercicio... Por eso nosotros éramos danzantes, porque entre más danza tenemos, más danzas hacemos.

Jacqueline: Y por ejemplo, este.. Las personas que llegaban con usted, cómo los valoraba para poderles dar algún tratamiento sobre... O las plantas medicinales..?

Zoguamina: Primero, mi abuelita me enseñó (busca un carrizo) este es un carrizo... ¿cuánto mides tú, mijo?

Moises: Uno sesenta y siete.

Zoguamina: Tenías que medirlo con uno de estos para saber que te podríamos dar.

Diana: A ver, por ejemplo yo. A ver, hagamos un ejercicio. (se levanta y se mide con el carrizo)

Zoguamina: Párate derecho (mide) hasta aquí llega tu...Si? Tú nada más llegas hasta aquí. Entonces tú, nosotros mi abuelita decía que según la columna vertebral y cómo te pararas era conforme sabían si estabas bien o si estabas mal, si? La columna es una parte muy importante, porque dentro de la columna vertebral están tus nervios y tus cartílagos, entonces según lo que te doliera, decía mi abuelita, te toco y te duele tu cadera (risas)

Diana: Es que definitivamente si usted ahorita me lee, va a decir “hijole hija, qué te pasó?” (risa)

Zoguamina: ¿Te pegaron?

Diana: Si.. el corazón y en el trabajo y en todos...

Zoguamina: Entonces, uno se da cuenta cuando la gente viene mal por inercia, si? ¿por qué por inercia? porque nosotros que no somos médicos como ustedes que están trabajando y que están estudiando, están... Les explico; (se para para hacer ejemplo) primero se empieza así; abres en compás y brincas así (da un salto).. Eso.. Ahora parate de acá del otro lado para que yo vea. (se acomodan). Párate como te dije, abre tus pies.. Abrelos.. Brincale, entonces nunca debemos de tener este huequito, si? para poder sanar, la energía de nosotros se basa en el chimali de luz que tenemos. Y el chimali de luz que tenemos son los colores los que te indican qué es lo que debes de hacer, por ejemplo, ella está muy cansada, yo la siento así, muy cansada, está agotada, hacer mucho trabajo, llora y sufre, y eso nada más aquí te das cuenta, mira, fíjate (palpa) para ustedes qué es esto? Acupuntura, no? si. Así, todo con las manos (palpa espalda). Y aquí te das cuenta cuando tu metes la mano todo lo que tiene en la columna vertebral, si jalas desde aquí con los dos dedos así, te das cuenta cual vértebra está bien y cual vértebra está mal, porque siempre hay un bordito y las contracturas se dan aquí y aquí (señala) y en todo el cuerpo, y en las piernas porque los nervios están atorados o están, o tienen hematomas y eso hace que te duela el cuerpo, si? y nosotros trabajamos con las auras, y hacemos las cosas de la manera que lo estoy haciendo. Ustedes trabajan porque saben cualquier cosa tienen o no tienen. Yo cuando curo a una persona hasta les digo cierra los ojos, abre las piernas y las agarro de las manos... Con esto que yo estoy tocando me doy cuenta como están de nerviosas como tienen los sentimientos como están de dolor emocional y yo lo único que hago es esto (hace demostración). ¿Te dolió? (le responden) porque si tu te fijas, aquí en la base del esternón,

en la punta del esternón están todas las emociones de aquí a acá (señala) entonces si tu te tocas aquí te das cuenta que está muy inflamado y que su dolor es muy grande y que está muy inflamada su vientre, porque aquí guarda todas sus emociones, todo su dolor. Y luego cuando suber de la base hacia arriba, está la inflamación... Por comer tanto chile... comer tantas cosas que no deben de comer (risas) Yo cuando las curo tengo la costumbre de hacerlos que entren en su cuerpo, porque luego a veces con tanta emoción se salen y no saben regresar a su cuerpo... eso, entonces yo así curo.

Cristian: ¿Y cuales son las enfermedades o padecimientos más comunes que usted ha tratado?

Zoguamina: Pues ahorita las enfermedades más comunes que ahorita yo he recibido, antes se enfermaban mucho la gente de la gripe, si? Del hígado por las vesículas y la vesícula biliar, también tienen su función y también tienen este lado (señala) la inflamación, se inflama todo el vientre, si? y la vesícula también es muy importante cuidarla, si? A mi, mi abuelita me empezaba a decir, enséñate a ver en dónde está la vesícula, tócale aquí (señala), aquí sale. aquí la sientes, es una gotita de agua me decía, verde, cuidala porque si se te inflama, vas a estar enferma de tos, y tus ovarios acá abajo, si? como mujeres también se inflaman si tu no los cuidas, por comer limón, por comer plátano macho. Las mujeres no debemos de comer plátano macho a menos que lo cuezas, no lo dores...

Cristian: ¿Por qué?

Zoguamina: Por la grasa, los triglicéridos, está gordita porque tiene triglicéridos, si come mucha grasa... Y antes usábamos la manteca y casi nadie se enfermaba, y ahora con tantos aceites, hójole, qué barbaridad...

Ian: Y por ejemplo, el limón cuál es el..?(interrumpe zoguamina)

Zoguamina: El limón para la mujer es un.. no tienes que comer un limón por tu regla.. Por tu corte.. Entonces es muy importante en muchas comidas y nosotros precisamente curábamos precisamente con el histaquiate el estómago, la inflamación de vientre, los ovarios, la vesícula, las piernas que les duelen tanto, para eso es el ajeno, el tomillo, si? es porque aquí en esta parte del esófago te caen las cosas pesadas o ácidas y para la inflamación, la colitis y la gastritis, saben qué medicina yo ocupo y se les quita rápido si lo hacen con disciplina? La raíz del cilantro, con eso se te quita la gastritis y la colitis.

Cristian: O sea, ¿cómo se usa?

Zoguamina: Nada más se lava bien bien bien y se tiende... pones el agua hierves y cuando esté hirviendo le echas las raíces que ya están bien lavadas, le apagas y le tapas, lo que suelte, eso es medicina.

Diana: ¿Y diario se toma esa medicina?

Zoguamina: Si, quince días...

Diana: ¿así o cuánto ocupa?

Zoguamina: Hmm más, bueno ocupo esto (muestra un jarro) te muestro uno, un jarrito... Un jarrito diario durante quince días, pa que vayas bajando toda esa acidez que traes y se cura.. porque sí se cura, tienes que hacerlo tres veces y según como te vayas haciendo el acción porque te vas, porque lo que hace que tomes el cilantro te va sanando te va quitando toda la porquería por dentro y se te va quitando esa acidez y lo tienes uqe hacer tres meses seguidos.

Ian: Y por ejemplo, ¿qué cosas cree que debemos de saber al momento de ocupar una planta que no pueda correr el riesgo de que sea tóxica o de que usemos..?

Zoguamina: Mira, este... Todas las plantas son tóxicas si las dejas macerar o si las dejas hervir mucho, son tóxicas todas, no hay una que no sea tóxica y hasta te puedes envenenar, si? pero la gente antigua ya sabía, por eso hay un código herbolario de aquí de

México... Y entonces no se hierve tanto, hierve el agua, la planta se pone y se tapa, se apaga.

Ian: Ok

Zoguamina: Y cuando macerábamos, mi abuelita maceraba en ollitas de barro negro, y así sacaba, la colaba, la volvía a colar y la volcía a colar.

Jacqueline: Entonces podemos decir que conforme iba valorando a la persona, iba viendo que es lo que, qué tratamiento...

Zoguamina: Sí, le podía dar.

Jacqueline: Ok

Ian: Y por ejemplo, al momento de seleccionar la planta, o sea, cuál es lo que hace que usted decida cuál es la que debe de ocupar o así.

Zoguamina: Mira, cuando yo aprendí todo lo de la medicina herbolaria, sí? Mi abuelita me enseñó "esto es para esto, esto es para aquello, esto es para aquello de más allá", ¿por qué? Pues porque no hay escuelas para eso, hijo, sí? Nosotros lo heredamos de boca a oído y toda esa medicina de boca a oído pues la hemos aprendido siempre, por eso te digo, ahora si hay escuelas como ustedes que están en la escuelita y que van a que les enseñen cómo dosificar, cómo curar y sanar su cuerpo, su alma, su mente, su espíritu.. o no?

Todos: Si

Zoguamina: Antes no.

Moises: Al principio nos había mencionado que estaba haciendo un libro... O bueno, que ya tenía hecho uno y que iba a complementarlo..

Zoguamina: Sí, voy a hacer otro para complementar el que tengo, mi amor. Porque es esto... (interrupción) Fuimos muchas compañeras de aquí de la zona, de aquí de Topilejo y yo lo empecé porque le decía a la doctora "vamos, juntemonos todas para que hagamos un libro para presentarlo el día que se va a hacer el evento en el Zócalo" y me dijo que sí, este es el que hicimos entre todas las compañeras (muestra el libro) Porque tenemos mucho que dar y mucho que la gente que sepa que es lo que hacemos

Cristian: ¿Y ha tenido obstáculos o desafíos para preservar este conocimiento o incluso para difundirlo?

Zoguamina: No.. Yo nunca me meto en problemas, nunca me han venido a atacar nadie, ni han venido a decir "usted no sabe" porque yo he demostrado con mi trabajo, en el sanar a la gente... Incluso en el día de la fiesta, una niña que tenía de nervio la rosácea, sí? Le digo que es un sistema en el que el cuerpo es como una defensa, la rosácea es una defensa de emociones. Y esa que va a pauta de tú a dar las cosas. Pero este libro lo hicimos entre todas las mujeres de acá de Topilejo y yo vine acá a dar con la doctora Cecilia Matamoros en el 2010, e hicimos la casita, hicimos el centro de partería, para las muchachitas que no tenían dinero para tener sus bebés y no tenían nada. La doctora que era dueña del programa y su servidora, hicimos las cosas ya... Yo me enseñé, aprendí después de todo eso; santería, reikin, palos que sanan, esté... energía universal, que vas adquiriendo en tu camino al sagrado.

Jacqueline: Y por ejemplo, con base a la experiencia, en toda la experiencia que ha tenido, podría compartirnos algún momento que le halle marcado como muy fuerte, que más que nada, un momento muy especial o simbólico, o sea sí a todo pero en especial poquito más en herbolaria.

Zoguamina: Fuerte de.. de.. de que yo.. ha fallado o..?

Moy: No. Que sea muy significativo para usted.

Zoguamina: ¡Ah! Irme a Estados Unidos sin pasaporte (risas de todos) fue muy significativa, fue muy.. porque todos cuando pasaban, pedían el pasaporte y yo le dije "yo vengo porque

a mi me invitaron, aquí traigo la invitación y no traigo pasaporte, me dijeron que yo podía pasar sin pasaporte” y se me queda viendo el conso y me dice “correcto, adelante” (risas) y yo fui la única que en mi grupo que fuimos a los estados unidos, a una universidad que nos invitaron en california a bailar para ir a danzar en un estadio enorme que se me hacía más grande que la Ciudad Universitaria, y empezamos a danzar, yo fui la capitana de ese grupo y la saumadora de ese grupo, entonces yo le tuve que dar vuelta a todo el estadio corriendo con mi traje de danza, nosotros nomás nos poníamos el rebozo aquí que era ese nuestro trabajo, las piernas desnudas y unos brasieres que comprábamos, que le poníamos cuanticas y así entramos a Estados Unidos, a California y estuvimos echándole las ganas y en esa ocasión pos la gente que nos recibió para nosotros fue un pues una sorpresa porque toda la gente del estadio, porque nos vieron danzar, porque vieron nuestros rituales, porque le pasábamos a la gente a que quisiera compartir de sanar con las manos, sí? Nos aplaudió y nos aventaban dólares así como aventar zapatos o piedras, y para mi eso fue lo más importante en mi vida y poder ir a California, a Estados Unidos sin pasaporte y regresar igual, y llegamos a ese lugar, fue muy bonito, muy hermoso, una experiencia, en ese entonces yo tenía 42 años... Y mucha gente de allá venía a México por ver a la abuelita, porque yo toda mi vida eh tenido el pelo blanco, yo nunca me he puesto ningún tinte ni nada porque no me gusta, sí? Toda mi vida eh tenido el pelo blanco, por qué? Todos dicen que porque me falta una vitamina y ya me la compré y sigo teniendo el pelo blanco (risas de todos). Este.. ¿Otra cosa?

Moises: Usted sabe si hay bueno.. Alguna planta o algún fruto aquí en Topilejo que sea como característico de aquí? Que.. Así que diga “pienso en Topilejo y pienso también en una planta o en algún..”

Zoguamina: Pues aquí en Topilejo hay muchísimas plantas, mi vida. Sobre todo los árboles que son nuestros hermanos y que merecen abrazarlos por ellos, hay mucho yamel, mucha planta de pino, pero una fruta que casi la mayoría de las frutas se dan aquí. Yo tengo peras, yo tengo capulines, yo rengo ciruelos, ciruelos rojos.. este, cómo se llama? ah... Manzanas rojas, duraznos, un durazno que les di a ellos, un durazno melocotón bien rico, está aquí. Ya se terminó el que había y todavía, todas las plantas que he sembrado aquí que las he traído de aquí de Xochimilco, todas se han dado pero características de aquí, no había más que puros pinos pero un olor hermoso, rico a puro yamel, sí? Acá en la hacienda de.. Cómo se llama esta niña?.. Adriana, ¿no?

Meztli: Racima

Zoguamina: Racima, allá hay mucho yamel y no sabes, y en este mes, se dan mucho los honguitos o los Sanjuaneros, sí? Y pues mi experiencia también fue cuando yo fui a Cuautla de Jimenez y fui a la ceremonia de los hongos sagrados, yo no. A mi no me pasó nada, mucha gente se comió los honguitos y les dieron hasta tres veces la misma dosificación y se ponían locos. Y a mi no me pasó nada...Nada de nada. Yo no vi nada extraño, lo único que vi en una ceremonia de puebla que fuimos.. Un ovni aquí, arriba de mi cabeza... Un ovni arriba de mi cabeza, eso fue lo más interesante para mi. El ovni y el que yo haiga pasado, te digo, a estados unidos sin pasaporte y estar en esa universidad que fuimos, danzamos, hicimos todo lo que pudimos y nos recibieron muy bien. Cuando nos venimos, todos los compañeros traíamos dólares, porque el jefe los juntó, supo cuánto tenías y nos repartió a cada danzante lo que nos correspondía por amor.

Jacqueline: Y por ejemplo, se han acercado personas a adquirir conocimiento de usted, o sea que realmente le interese todo..?

Zoguamina: Pues casi, mira. Sí algunas, como ellas y otras muchas niñas que pasaron por aquí, que ya no viven aquí, que se fueron y que se... Mi niña ahorita que te digo que tiene

cuarenta y... cincuenta años la muchacha, yo la conocí en la unidad Independencia, en el deportivo, porque iba yo a nadar antes, sí? A mí me gusta mucho el agua y entonces este.. me conoció y ella me empezó a seguir a seguir a seguir a seguir. Y yo con ella he viajado a muchos lugares de los estados de la República Mexicana, nada más que con Vilma, vino una compañera que se llamaba.. No recuerdo como se llamaba, que eran de Perú, y ella me invitó a ir a Perú, pero no fuí, hija porque, yo sentía que esa gente era egoísta, y eso cuando yo, cuando las dejaron abandonadas, las invité a mi casa, y las invité a vivir, sí? Pero no todos los seres humanos somos leales, sí? Somos egoístas y somos envidiosos.. Yo también, eh. Pero, no siempre enseñaron eso. Eso no me enseñaron a mí, me enseñó mi abuelita a recibir a la gente, a amarla, a quererla y a darle lo mejor que yo te podía darles.

Jacqueline: Y por ejemplo, ¿qué cree que hace falta? para poder rescatar toda esta parte de... pues de la medicina tradicional en estos tiempos, ¿no? Porque pues me imagino que antes era como más normal y hasta usted lo comentaba ahorita, todo mundo ya nos queremos ir con los médicos, entonces usted que ya ha tenido una trayectoria muy larga, qué considera que se podría hacer para poder rescatar esa identidad.

Zoguamina: Pues primero, que las escuelas que ya están ahora, que hubiera quién les enseñará toda la herbolaria y para qué sirven las cosas e implementar como una, como una este... una materia, estudio de herbolaria mexicana, porque luego aquí llegan plantas, La cannabis es de aquí pero yo les digo, hasta son tontos porque la cannabis es medicinal y para qué se quieren poner pendejos les digo -perdón por la palabra- (risas) porque velos en la calle que no saben ni lo que hacen, sí? Y eso no es así mijo. La planta cannabis es una medicina muy bonita, sí? Te da mucho, te enseña mucho y te la puedes comer pero con una ceremonia porque eso es lo que la cannabis tiene, porque hace una hace un tiempo alguien dijo.. ¿Cómo se llama? Carlos Quintero, “sembré verde para que todo traiga gallo verde” y pues no.

Diana: ¿Y cómo se usa la cannabis?

Zoguamina: La cannabis es medicinal, la cannabis se usa para el cáncer..

Cristian: ¿Y cómo es la ceremonia que nos comentaba?

Zoguamina: Es una ceremonia zapoteca, mijo, sí? Porque casi por ahí ya se da la cannabis.. Se da donde quiera, es una plantita que parece una palmerita, hasta la puedes tener en casa, pero no es para que tú te pases de listo y te la comas todos los días, pos no. Es para que fortalezcas tu cuerpo, sí? Hay dosificaciones de cuatro gotitas debajo de la lengua, pero es medicinal... O tres, con eso te basta para que tu cuerpo esté bien.

Ian: Y por ejemplo, ahorita nos comentaba que el uso de hongos, más allá del uso ceremonial, en el caso medicinal, ¿qué tipo de tratamientos tienen diferente a las plantas?

Zoguamina: Sí, mijo, bien diferente. Mira, dondequiera se dan los hongos, los derrumbes, donde quiera, más en los lugares de humedad, sí? Pero si no los conoces bien y si no sabes y te quieren meter cualquier hongo, te voy a platicar un hecho que un amigo hizo, él vivía en Contreras y yo también vivía en Contreras, allá se subieron hasta arriba, hasta Ajusco y se encontraron unos hongos azules y se los tragaron, ya se andaba muriendo los pobres y me decía “abuelita!” me decía su mamá, “¿qué le hago abuelita?” Le digo: Llévenlo al hospital, yo no tengo para sacarles de este, esa cosa. Yo tengo unos alacranes aquí en alcohol para que si viene alguien, le pica uno, sacó y le doy. El mismo veneno de ellos, no? Con ellos. Porque eso realmente son las vacunas, se usa, entonces pues eso nada más se hace así pero ya meterse otras cosas que el cuerpo te pone mal, ¿para qué? ¿Para qué experimentar lo que no se debe experimentar? ¿Sí? ¿Te quieres volver loco? Ahora, aquí venía un vecinito, con su esposa, hace ocho días se mataron, ¿verdad? Los de la verdura.. Por irse a sentir la adrenalina de las motos.. pues eso no se vale, para qué? venían de

bajada, y en el 32... pacatelas! Se atorán en una camioneta, se meten hasta adentro les pararon, destrozaron la camioneta, se mataron los dos y dejaron a una niña de ocho años... Hay que ser responsables de todo lo que uno hace, decía mi papá y mi abuela.. Si quieres ser buen mexicano, enséñate a cerrar tu chimali de luz... para que no te pase nada.

Cristian: ¿Y qué es el Chimali, perdón?

Zoguamina. Tu aura, mira. Yo todos los días hago esto aquí (hace demostración). Le pido al padre, está el son, donde nace el sol. Cierro mi chimali de luz para que ninguna entidad negativa visible o invisible entre en mí, cierro mi chimali de luz para que ninguna entidad visible o invisible entre en mí.. lo hago tres veces y luego, mi cinturón energético y en el ombligo lo apachurro, para que nada ni nada de que lo que coma que me den, me haga daño. Y entonces yo siempre, como he sido danzante toda mi vida, yo siempre hago esto.. gracias padre, como te llames, porque sé que me escuchas... servidos? (Risas)

(Aplausos y agradecimientos de todos)

Zoguamina: Y si un día quieren venir aquí, que quieran que yo les dé masaje o que los cure de alguna cosa, con mucho gusto. Yo le digo a la niña, yo no cobro porque a mí no me enseñaron a cobrar, decía mi abuelita. Si lo vas a curar, cúralo. Si te quiere dejar que bueno, y si no... ¿Sabes qué era lo que le dejaban a mi abuelita? Frijol, garbanzo, azúcar, canela, con lo que tenían las gentes y le dejaban en su casa. ¿Tú crees que mis abuelita les iba a cobrar a la gente, si le almacenaban a ella toda su comida? Así yo, no cobro nada.. por qué? Porque el dador de la vida, el gran padre, madre, me ha dado mucho en estas manitas.

-Interrupción en la que nos lleva a su huerto a enseñarnos sus plantas-

Zoguamina: Y ahorita yo estoy sembrando jitomate, calanchú para el cáncer... Porque me han pedido mucho calanchú y acabo de sacar papas de aquí porque ya las tengo en la casa, porque sembré papas, si? Adelante muchachos.

Ian: Muchas gracias

Zoguamina: Este es toloache, este es jitomate, este es el calancho para el cáncer, aquí hay jitomates, aquí hay apio, y ese es amaranto, este es lavanda, este es una rosa de castilla, está aquí acabo de sembrar el cempasúchil, la siempreviva pero como tiene este...

Diana: cerecilla. Se llama cenicilla

Zoguamina: Esta es una rosa negra pero son las plantas que son.. las llaman las plantas acuáticas, pero no son acuáticas, así les llaman.

Diana: ¿Y ese sirve para algo? ¿La rosa negra?

Zoguamina: La rosa negra pues es como adorno, con la siempreviva se limpian los ojos pero arde muchísimo.

Cris: ¿Con gotitas?

Zoguamina: Si, pero hombre, hay que dosificarlo y hacerla, ¿Si? y aquí, esta es la hierba del pollo. Es una planta muy poderosa pero... Es saria.

Diana: ¿Para qué usa la saria, madre?

Zoguamina: Pues la usamos para dosificar, y a veces rameamos a la gente, cuando vamos a la danza y ponemos la savia para que no nos pase nada

Diana: ¿De qué protege?

Zoguamina: Protege de lo que no te... de las larvas, o de lo que tenga la gente.. La envidia de la gente.

Diana: ¿Este es de la hierba del pollo? ¿Para qué la usa?

Zoguamina: La utilizo para hacer plastas, para curar a la gente, también la tengo que almacenar para cuando la gente busca, si? Para muchas cosas nos ayuda.

Diana: Yo les platicaba ayer de la hierba del pollo pero conozco la del cerro, sale muchísimo en la casa, mucha mucha pero sale otra que da como quesadillitas. Y yo sabía, o bueno no sabía en general, no la había leído que las ves y son como primas, o sea se parecen un buen pero no sabía que se podían usar de esa manera. Es decir, la hierba del pollo que yo conozco del cerro, sé que es coagulante.. Ayer les platicaba a los muchachos, si tienes una herida donde te está saliendo demasiada sangre, cataplasma y se corta..

Zoguamina: si, la sangre... Y si la lengua de vaca que se come.

Cristian: ¿Esa para qué es? La lengua de vaca.

Zoguamina: Cuanto tienes mucha fiebre, te pones este mantequilla o manteca y carbonato y te la pones en la planta de los pies para que se te baje la fiebre rápido.

Cristian: Y esa cuanta dosis se usa o como se debe saber?

Zoguamina: No, nada más se usa en cada pie una hoja grande con manteca y carbonato para que se te baje la fiebre y hay una planta que también se da en el monte. Se llama espule, es una cosita así y da una florecita morada. ¿No la has visto? Con ese también se baja la temperatura, con el espule. Y este es sávila, una sávila macho y allá tengo una sávila hembra

Cristian: ¿La sávila para qué se utiliza?

Zoguamina: La grenetina, le abres la sávila, dejas que se escurra, que escurra todo el yodo y luego lo que está adentro lo puedes comer en la comida.

Diana: Igual funciona para la gastritis.

Zoguamina: También igual ahora ya viene hasta en el refresco (risas)

Diana: La diferencia del macho y la hembra y sus funciones.

Zoguamina: La diferencia es que el macho no es agresivo y la hembra si

Diana: O sea, ¿te puede irritar la hembra?

Zoguamina: Si, allá tengo, de aquel lado. Nada más que está muy apretada porque está, quitaron un árbol y las ramas me las echaron todas a mi casa. Yo no soy este.. mi casa no es para basura.

Diana: Esta es hembra?

Zoguamina: Si, esa es hembra.

Diana: Este de aquí es este.. lentejilla?! ¿Para qué usa la lentejilla?

Zoguamina: La lentejilla es para la nariz, para ser un este.. pintura que al aspirarla, si? se te quita toda la sinusitis

Diana: ¿Y hervidita puede ser?

Zoguamina: No, no, no. Porque si la hierven, no te la puedes tomar. Es tóxica, es para la nariz

Diana: ¿Entonces macerada en aceite?

Zoguamina: Por eso yo te digo, cada quien macera como quiere, en agua ardiente a mi me gusta más porque es más efectivo

Diana: Y entonces ya que está macerado lo destapo y lo huelo?

Zoguamina: Así es, y aspiras y se te quita. Y si lo utilizas varias veces se te va a quitar todo, porque levanta todo el microbio que tienes en los torrentes de la nariz

Diana: Qué precioso, eso sí no sabía. Yo lo usaba para infecciones estomacales

Zoguamina: También

Diana: Ayer les platicaba que junto con la hoja del tomate. hojas de guayaba y el cempasúchil.

Zoguamina: Y yo la hoja del tomate la utilizo para el pelo, si? Pero también como cataplasma cuando tienes mucha inflamación en el vientre.

Diana: O para bajarle la espuma al pulque (risas)

Ian: Por ejemplo, qué beneficio tiene la cáscara de tomate en el cabello

Zoguamina: Te hace el pelo suavcito y a parte de eso, te crece mucho. (asombro de todos). Y pues aquí tenemos una poquita, esta... Estos son papas, estas son papas, estos jitomate y aquí está mezclado una cosa con otra; una hierba del pollo y aquí porque ahí luego se vuela.

Diana: Y la lechuguilla. ¿Verdad, madre?

Zoguamina: La lechuguilla, si. Esa también es para comer, igual que las.. el diente de león.

Cristian: ¿Qué es esto, disculpe?

Zoguamina: Toloache, hijo. Es toloache para medir y para... este es para... (audio inaudible) este es el diente de león que también se come, yo lo tengo aquí adentro porque cuando yo quiero comermelo, lo corto y aquí sale y no está contaminado con los animales .

Jacqueline: Y por ejemplo, el toloache ¿para qué lo ocupa?

Zoguamina: Nosotros lo dosificamos para curar a la gente que tiene epilepsia.

Cris: Epilepsia? Y ese como es el tratamiento?

Zoguamina: Es un tratamiento que va de poquito a mucho

Diana: Es este.. Microdosis? ¿es tomado?

Zoguamina: Es microdosis, es tomado. Yo estudié con el maestro Eugenio Martinez, él fue quien trajo la medicina de microdosis a México, ahí en la delegación Iztapalapa. Ahí la trajeron. Y ahí me fui a estudiar con él.

Ian: Y el fruto tiene algún uso?

Zoguamina: ¿Eh?

Ian: Su fruto tiene algún uso?

Zoguamina: O sea dentro tiene la semilla, mijo.

Diana: Qué es lo que pone a macerar? La... Todo? ¿La raíz, la semilla?

Zoguamina: Diferente

Diana: Pero en diferentes frascos..?

Zoguamina: Diferente, sí.

Diana: Y para qué sirve cada parte?

Zoguamina: Por ejemplo, la hoja te sirve para una cosa, la semilla para otra y la raíz para otra

Diana: Porque, por ejemplo, yo tengo a mi abuelita un poco delicada y se le hinchan mucho los pies, entonces lo que hice fue darle una microdosis de pervenespra, no tomada pervenespra de toloache, junto con marihuana, o sea tres cuartas partes de toloache y una tercera parte de mariguana mezcladas y con un atomizador, se lo ponemos en los pies.

Zoguamina: Porque como ella ya no camina ni. Ya tiene los músculos muy atrofiados, entonces con eso se le quitan los dolores y se relaja

Diana: Y se activa la circulación.

Zoguamina: Si, si la activa. Sí la activa.

Diana: Perfectísimo.

Zoguamina: Te digo que todas trabajamos diferente, todas las que aprendimos herbolaria aprendimos diferente, si? Y muchas sabemos para qué cosas y para qué cosa. Como este que es para el cáncer, el caranchola es para el cáncer. Es una planta que se da y que está muy bonita

Diana: Y ese se puede comer así en ensalada?o solo en microdosis?

Zoguamina: No, lo puedes comer en ensalada pero con cuidado porque también es muy fuerte

Jacqueline: Qué complicación podría llegar a tener?

Zoguamina: Pues como es muy fuerte, hija. Es como el cannabis, es como el cannabis y este que cura la epilepsia, ¿sí?. Todas las plantas son muy bonitas, hermosas pero todas tienen sus reacciones.

Diana: El trébol, mamá?

Zoguamina: Ese nosotros lo comemos en él, como en ensalada.

Diana: Y para qué nos sirve el trébol?

Zoguamina: El trevo nos sirve para podernos también desinflamar de todo nuestro sistema, el gástrico y el urinario, sí?

Ian: No importa de cuántas hojas sean? Si es de tres..?

Zoguamina: Es que, lo que pasa es que los tréboles tienen diferentes hojas y unos son de cuatro y otros son de tres, y otros son hasta de cinco hojitas.

Diana: Y todas tienen la misma propiedad?

Zoguamina: Si

Diana: O también hay que escogerla?

Zoguamina: No, también tienen la propiedad. Si yo la como en la ensalada, por eso tengo apio, porque yo la como las ensaladas, me como la hoja de lo que le llaman a esta (señala) esta y algunos árboles que tengo para comer para eso, para una ensalada.

Diana: Si, es lo que les platicaba ayer a los muchachos, que esto pues va de uno mismo, ¿no? De la forma en que nos alimentamos, nada más es como las plantitas en té o las plantitas en cataplasma o cuanta cosa.

Zoguamina: Si, así es. Antes cuando éramos niños, yo cuando era niña, mi abuelita siempre nos ponía cataplasma de la lengua de vaca o las hojas parecidas a esa pero más grandes que le quitaban el pellejito, que se llaman la oreja de burro y nos la ponía aquí de a chiqueadores y en la planta de los pies y en el pecho para chiqueadores que les decía mi abuela, sí? Los chiqueadores se van en la.. Aquí en las sienes y luego en la planta de los pies te ponían que esa planta, la hoja de burro le quitaban el pellejito y te la plantaban en los pies pero te amarraban con un.. una telita vieja o alguna cosa que ya no utilizaba para que ya no se te cayera y si te la daban toda la noche.

Diana: ¿Para qué funcionaba, madre?

Zoguamina: Para bajar la temperatura alta, altísima. Que mucha gente que tiene temperatura muy muy alta y no se le baja y no se le baja y no se le baja, entonces con eso, con la hoja de burro, con la oreja de burro les decía mi papá, sí? Entonces Pero ya casi ay.. Hay animalitos que sí.. Blancos porque si, les he estado quitando porque ve cómo ponen las hojas de las plantas, entonces con el jabón se quita eso.

Cris: Con el puro jabón:

Ian: ¿Con el puro atomizador?

Zoguamina: Si, si.

Cris: Es que nosotros tenemos ahí en el huerto donde estamos, y también están esas..

Zoguamina: Pero no, no con fabe, con jabón zote.

Cristian: ¿Con jabón Zote?

Zoguamina: Sí, el jabón zote lo hacen en agua y sale con el atomizador.

Ian: Ok

Zoguamina: Ya, ya me lo estaba quitando, porque ya tenía yo aquí un montón de animalitos... Y aquí pongo a secar mi ropa porque como aquí no se llueve, aquí se seca la ropa (risas)

Diana: También es muy funcional y ayer ya no les platiqué sobre la conservación de las plantas cuando las vamos a poner a secar, ¿nos puede hablar un poquito de eso?

Zoguamina: Si, claro que sí, vamos para allá (señala su casa)

Cristian: Claro.

Termina el audio con duración de 1h. 16 min con 22 s.