Entre plantas y almas:

La herbolaria en la vida de las mujeres de Suchitlán, Colima

Libro comunitario para la preservación y transmisión intergeneracional de saberes ancestrales

Coordinadores
José Alejandro Torres Covarrubias
Camila Sofía Ceballos Gómez

UNIVERSIDAD DE COLIMA

Entre plantas y almas:

La herbolaria en la vida de las mujeres de Suchitlán, Colima

Libro comunitario para la preservación y transmisión intergeneracional de saberes ancestrales

9xperimentales

UNIVERSIDAD DE COLIMA
Dr. Christian Jorge Torres Ortiz Zermeño, Rector
Mtro. Joel Nino Jr., Secretario General
Mtro. Jorge Martínez Durán, Coordinador General de Comunicación Social
Mtra. Ana Karina Robles Gómez, Directora General de Publicaciones

Entre plantas y almas:

La herbolaria en la vida de las mujeres de Suchitlán, Colima

Libro comunitario para la preservación y transmisión intergeneracional de saberes ancestrales

José Alejandro Torres Covarrubias
Camila Sofía Ceballos Gómez
Coordinadores

Universidad de Colima

Colectivo Xoxochitla
Guardianes de la herencia ancestral

© UNIVERSIDAD DE COLIMA, 2024
Avenida Universidad 333
C.P. 28040, Colima, Colima, México
Dirección General de Publicaciones
Teléfonos: 312 316 1081 y 312 316 1000, extensión: 35004
Correo electrónico: publicaciones@ucol.mx
http://www.ucol.mx

Derechos reservados conforme a la ley
Publicado en México / *Published in Mexico*

ISBN electrónico: 978-607-8984-52-7
DOI: 10.53897/LI.2024.0052.UCOL
5E.1.1/317000/386/2024 Edición de publicación no periódica

Este libro está bajo la licencia de Creative Commons , Atribución – NoComercial – CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0).

Usted es libre de: Compartir: copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato. Adaptar: remezclar, transformar y construir a partir del material bajo los siguientes términos: Atribución: Usted debe dar crédito de manera adecuada, brindar un enlace a la licencia, e indicar si se han realizado cambios. Puede hacerlo en cualquier forma razonable, pero no de forma tal que sugiera que usted o su uso tienen el apoyo de la licenciante. NoComercial: Usted no puede hacer uso del material con propósitos comerciales. CompartirIgual: Si remezcla, transforma o crea a partir del material, debe distribuir su contribución bajo la misma licencia del original.

This work is licensed under a Creative Commons Attribution – NonCommercial – ShareAlike 4.0 International License.

You are free to: Share: copy and redistribute the material in any medium or format. Adapt: remix, transform, and build upon the material under the following terms: Attribution: You must give appropriate credit, provide a link to the license, and indicate if changes were made. You may do so in any reasonable manner, but not in any way that suggests the licensor endorses you or your use. NonCommercial: You may not use the material for commercial purposes. ShareAlike: If you remix, transform, or build upon the material, you must distribute your contributions under the same license as the original.

Proceso editorial certificado con normas ISO desde 2005
Dictaminación doble ciego y edición registradas en el Sistema Editorial Electrónico PRED

Registro: OT-019-24
Recibido: Octubre de 2024
Publicado: Noviembre de 2024

Rescate y divulgación digital
de la memoria histórica de **Suchitlán, Colima**

Reconocimientos en la creación colaborativa de este libro comunitario

Proyecto de investigación:

Rescate y divulgación digital de la memoria histórica de Suchitlán, Colima

Coordinadores del Libro:

José Alejandro Torres Covarrubias
Camila Sofía Ceballos Gómez

Asistente de investigación área comunitaria:

Wendy Yareth Lucas Castro

Historias de vida y herbolaria:

Maximina Velázquez Arzác
María del Refugio Pérez Farías
María Elena Castro Velázquez
Lilia Azucena Cervantes Ascencio
Tatiana Alejandra Andrés Rivera
María Isabel Carrillo Pascual
María Montserrath Carrillo Pascual
Rosa Elena Carrillo Flores
Laura Fabiola Rincón Carrillo
Antonia Carrillo Covarrubias
Wendy Yareth Lucas Castro
Maricruz Ceballos Virgen

Mapeo de líderes comunitarias:

Camila Sofía Ceballos Gómez
Wendy Yareth Lucas Castro
José Alejandro Torres Covarrubias

Participación comunitaria y desarrollo de redes de autogestión cultural:

Colectivo Xoxochitla

Financiamiento:

Proyecto CONAHCYT No. 322693

Índice

Presentación 8
Agradecimientos 10
Maximina Velázquez Arzác 12
María del Refugio Pérez Farías 16
María Elena Castro Velázquez 20
Lilia Azucena Cervantes Ascencio 24
Tatiana Alejandra Andrés Rivera 28
María Isabel Carrillo Pascual 33
María Montserrath Carrillo Pascual 37
Rosa Elena Carrillo Flores 41
Laura Fabiola Rincón Carrillo 45
Antonia Carrillo Covarrubias 49
Wendy Yareth Lucas Castro 52
Maricruz Ceballos Virgen 57
Recetario de herbolaria 61
Anexos fotográficos 67

Presentación

Este libro comunitario es el hogar de doce relatos que son una ventana a las relaciones que las mujeres de Suchitlán han cultivado a lo largo de su vida con las plantas y sus usos ancestrales. Asimismo, funge como un testigo de la resistencia que, frente a la constante amenaza de la desaparición de sus saberes, construyen a través de la transmisión oral e intergeneracional de sus conocimientos.

Así, la elaboración de este libro fue un proceso comunitario y de acción participativa desarrollado con una perspectiva decolonial y feminista en las arterias de la comunidad de Suchitlán, en el estado de Colima. Y nos atrevemos a llamarlo de esa manera porque es la suma de la participación activa y entusiasta de mujeres interesadas en reconocer, celebrar y compartir los saberes ancestrales de la herbolaria que alguna vez aprendieron de sus madres y abuelas, con la intención de que sean preservados en estas páginas.

Es por ello que, quienes tuvimos el privilegio de coordinar este libro, recogimos las historias que aquí se encuentran a través de entrevistas semi estructuradas y ejercicios de redacción y narración libre y creativa, cuyos resultados se encuentran plasmados en las palabras y las expresiones propias de quienes nos brindaron su tiempo y su conocimiento para la creación de este material.

Este libro se desarrolló en el marco del proyecto Rescate y divulgación digital de la memoria histórica de Suchitlán, Colima, CONAHCyT No. 322693, y forma parte de un esfuerzo académico y comunitario por preservar, honrar y compartir al mundo la cultura de una comunidad colimense llena de historia, amor y muchas flores.

Agradecimientos

Este libro es, sin duda, la suma de nuestros esfuerzos amorosos, horizontales, respetuosos y auténticos. Refleja nuestro amor por la tierra, el cuidado familiar, la resolución de problemas de salud con los recursos que nos brinda la naturaleza, nuestras batallas personales y la relación con nuestros padres, hermanos y vecinos. Representa también el orgullo de pertenecer a Suchitlán y el deseo de dar a conocer al mundo este pequeño rincón lleno de historia y sabiduría.

Nuestro objetivo es que este texto sea una herramienta para preservar los saberes de nuestra comunidad, destinada a las generaciones presentes y futuras. Al mismo tiempo, reconocemos la importancia de compartir estas historias más allá de nuestras fronteras, de proclamarlas con orgullo junto a nuestros ancestros que nos acompañan en cada receta, en cada té, en cada ungüento, y en cada conocimiento que nos guiará, tanto como comunidad como a nivel individual.

La elaboración de este libro ha sido un trabajo lleno de momentos maravillosos. En sus páginas se reúnen historias de vida de personas extraordinarias que tienen un papel fundamental en Suchitlán. La forma en que creamos este libro no es vertical ni extractivista; al contrario, es un punto de encuentro y diálogo entre nosotras y nosotros como comunidad, investigadoras

e investigadores, estudiantes, amas de casa, cocineras tradicionales, curanderas, hijas, hermanas, sobrinas y madres. Agradecemos de corazón el tiempo, disposición, cariño, muestras de afecto y el compartir un amor profundo por Suchitlán, Colima.

Con este esfuerzo comunitario, reafirmamos la importancia de la organización colectiva como la herramienta más poderosa para el desarrollo, preservación y difusión de la cultura de los pueblos mexicanos y latinoamericanos. Este libro lo hemos construido entre todas, y a todas nos pertenece. En él, desnudamos nuestra historia y la mostramos al mundo, con la esperanza de tocar los corazones que necesiten de ella.

Agradecemos a las instituciones, organizaciones y colectivos que apoyan activamente el rescate cultural. Desde nuestra trinchera, junto a nuestro querido Colectivo Xoxochitla, continuaremos generando productos y proyectos que muestren nuestra cultura al mundo. Gracias al CONAHCyT por promover iniciativas en favor del rescate de la memoria histórica.

Maximina Velázquez Arzác

Soy Maximina Velázquez Arzác, y tengo casi 62 años. Soy originaria de Suchitlán, aquí nací, y esta es mi historia. De niña viví con mis papás, éramos muy humildes, muy humildes pero felices y contentos, la mera verdad. Mi mamá fue la mejor partera de aquí de Suchitlán. Ella se dedicaba a ayudar a las señoras cuando iban a nacer sus bebés, y siempre estaba ocupada. Y mi papá era campesino, él trabajaba en el campo. En donde él pudiera trabajar, trabajaba.

Mi mamá sabía mucho de tés, sabía inyectar y aplicar medicamentos, porque fue Partera instruida por el Seguro. Ahí les daban muy buenos cursos, les explicaban qué podían o qué debían hacer en ciertos casos urgentes, y más cuando era noche porque en ese tiempo ni transporte había.

De ella aprendí sólo viéndola, porque ya ve con la novedad, cuando está uno chiquillo, yo iba a ver. Lo de partos no me enseñó, eso sí nunca. Pero a mí me enseñó a inyectar, me enseñó lo de los tés, remedios caseros, que a veces dice la gente "no es cierto", pero sí funciona.

Las plantas han estado siempre a nuestro alrededor, aquí en mi casa. En el jardín de mi mamá había yerbabuena, sábila, ruda y albahaca. También usaba mi mamá un árbol grande y frondoso, el fruto es como si fuera un aguacate, en esa figura, pero es la pielecita más áspera. Se llama cóbano, no sé si lo distinga. Se muele la semillita, sólo la semillita, se pone a dorar en un comal, bien doradita, bien tostadita, así como las pepitas que decimos, así.

Entonces ya bien doradas, casi quemaditas, se muelen y se le da a los niños con té de yerbabuena o de manzanilla, y de preferencia que tenga azúcar porque es muy amargo. Es muy bueno para los niños empachados, hasta para las personas grandes.

Con el tiempo he aprendido que la yerbabuena es buena para dolores de estómago, y para las comidas también. Y la sábila, esa es desinflamatoria. Para limpiar o cicatrizar heridas, es muy buena. Usando el puro hielito que tiene adentro, como mascarilla, es buenísima para prevenir el acné.

También sirve para la gastritis y el dolor de la vesícula, tomándose nueve días, un trocito pequeño, toda la noche se deja remojando en un vaso lleno de agua, y ya en la mañanita, el que la necesita pues se la tiene que tomar nueve días. Y ya después, que deje unos nueve días sin tomar, y después otra vez. Y sí, sí se alivia.

Aquí en Suchitlán, por ejemplo, es típico el atole blanco. Ese no lleva leche, sólo es de masa de maíz y agua. Tampoco lleva azúcar, es piloncillo, y se le puede poner laurel, de ese aromático. Ese lo tomaban los viejitos de antes, para el riñón. Porque la masa es fresca, y no lleva azúcar, le digo, es piloncillo con que lo endulzaban tantito, dándole mordidas.

También conozco otro remedio con una planta que se llama ortiguilla real, esa casi no es común, pero se da aquí, yendo hacia La Nogalera, en medio camino. La hoja es grande y desde el tallo tiene muchísima espinita así chiquita y bien finita. Esa se cuece, y se les da a tomar, unos nueve días, a las mujeres que no pueden tener hijos. Eso es para limpiar la matriz, para alguna impureza que pueda haber y que le perjudique para no tener hijos.

La guayaba es muy buena para la colitis, para la inflamación del estómago, se toma el tecito y sí. Para dormir está un árbol grande, se llama zapote blanco, a lo mejor sí lo conoce. Ese también se puede tomar, una hojita o dos hojitas, en un medio litro de agua, como té, para cuando duele la cabeza.

La herbolaria para mí es muy importante. Primeramente porque yo aprendí mirando a mi mamá cómo curaba a las mujeres y a donde quiera la acompañaba. Le toma uno cariño a las plantas, como esa fe que decía ella: "Son buenas las plantas, sí te alivian, ten fe en que te va a aliviar, en que con eso te vas a curar". Ya si de veras no te pudiste aliviar con eso, entonces ve al doctor.

Como mi mamá era muy reconocida en el pueblo, para la mayoría de gente adulta, ella estuvo presente cuando nacieron. Y de mirar, también la gente se acuerda, y empezaron a venir a preguntarme a mí. Así empecé a dedicarme a sobar niños y mujeres que se quieren embarazar.

Y me gusta ayudarle así a la gente cuando lo necesita. Me acuerdo que me decía mi mamá: "Cuando está uno vivo y sabe uno hacer las cosas y estás segura de que lo sabes hacer, si alguien te pide un favor, hazlo. Hazlo, no pienses en que alguna cosa y otra, no, tú hazles el favor y ya. Y a lo mejor algún día tú vas a necesitar algo, y también va a haber alguien que te apoye". Y eso sí es cierto. Y por eso yo me acuerdo de ella mucho y digo, si lo necesitan y puedes, pues hazlo.

Donde esté mi madre, quiero agradecerle porque de ella aprendimos nosotras, mi hermana y yo. Y si en algo sirve lo que compartimos, pues qué bien, ¿verdad? Que lo poquito que sabemos hay que compartir con otros que quieran saber.

María del Refugio Pérez Farías

Soy de un bello rincón de Tuxpan, Jalisco. Crecí relacionada con la tierra, las plantas y las tradiciones ancestrales. Desde muy chiquita, viví bajo el cuidado de mis abuelos, especialmente de mi abuela Concha, ella me crio como una hija más, y me transmitió un conocimiento invaluable, relacionado con las plantas medicinales, los remedios caseros y la asistencia en partos.

La casa donde crecí era modesta, pero hermosa. Una choza de adobe y cartón, con apenas dos habitaciones en las que estaba no solo mi familia, sino un gran jardín, llenito de plantas medicinales que mi abuela cuidaba mucho. No era un jardín común; no había rosas ni flores. Ella cultivaba ruda, albahaca, hierbabuena, romero y prodigiosa, plantas que más tarde conocería más de cerca, no solo por sus aromas y colores, sino por sus propiedades curativas.

Recuerdo muy bien, que muchas noches, llegaban algunas personas del pueblo, desesperadas llamando a la puerta de la casa llamando a mi abuelita: "¡Concha, te traigo un dolor!". Ella no lo pensaba dos veces ¿eh?, se levantaba y preparaba un remedio que parecía casi mágico, pero de esa magia antigua… algo que los doctores no podían replicar. Yo la observaba atentamente, sorprendida y maravillada por su habilidad para sanar. La espiaba, calentando teja, o usando ceniza, alcohol y hierbas para tratar los dolores de estómago, de articulaciones o el "latido".

Cuando mi abuelita Concha murió, dejó mi corazón con un gran legado. Aprendí, casi espiando parada sobre un ladrillo que veía hacia su cuarto y llena de una profunda curación y admiración hacia ella. Gracias a ella comprendí que la herbolaria no se trataba únicamente de

saber mezclar hierbas o preparar infusiones, la sanación venía acompañada del amor y el cuidado que se pone a cada remedio.

A mis 16 años, me fui a vivir a Colima, específicamente aquí, a Suchitlán, lugar en que vivo muy a gusto desde hace muchos años ya. Al venirme, dejé atrás la casita de adobe donde crecí, pero jamás dejé las enseñanzas de mi abuela. Aunque la vida en Suchitlán fue diferente, aquí encontré a mi esposo y tuve a mis hijos, un nuevo motivo para seguir adelante y cuidar las tradiciones familiares. Pronto, mi casa, mi cuarto y mi cocina se llenaron de aromas familiares, que estaban impregnados en mi alma: la hierbabuena, el estafiate, la prodigiosa y la artemisa volvieron a mi vida, no solo para curar a mi amada familia, sino también a quienes acuden a mí en busca de alivio, como lo hacían con mi abuelita.

No solo curaba el empacho, un dolor de panza o de cabeza, o el mal de ojo… con el tiempo, comencé a comprometerme con asistir a mujeres que lamentablemente no podían tener hijos. Las recetas de mi abuelita estaban presentes, mismas que me había transmitido de manera casi mágica. Tés especiales para regular la menstruación, para fortalecer el útero y como mi abuelita decía, "nada fallaba". Aquellas que no podían tener bebecitos, acuden a mí, en busca de ayuda, y como un milagro, salen de mi casa revitalizadas, y con la esperanza de ser madres.

Uno de los momentos más emotivos y que recuerdo con más amor, sin duda alguna, fue cuando empecé a asistir partos. Aunque mi abuela Concha había sido una gran partera, nunca tuve la oportunidad de aprender de ella por sus instrucciones, pero lo que había logrado espiar, fue suficiente. No era una niña tonta, recuerdo que mi abuelita siempre me decía: "viendo se aprende". Con el

paso de los años, me convertí, como ella, en una partera respetada, con una carpeta llena de constancias de alumbramiento, prueba de las muchas vidas que he ayudado a traer al mundo.

Soy muy humilde respecto a mis conocimientos para sobar, atender partos y curar con plantas, pero los años me han dejado claro que lo que hago tiene un gran valor para mi comunidad. A pesar de mi edad, aún atiendo de 10 a 12 personas al día y no me siento nadita agotada. He tratado de enseñar a otros, pero casi nadie lo logra, es una responsabilidad y un desgaste muy grande. Yo creo que es falta de pasión, esto debe gustarte. A mí, me encanta lo que hago, y lo hago con muchísimo amor.

Durante todos mis años de experiencia, he sido entrevistada, grabada para documentales y personas de otras partes del mundo, de allá bien lejos, como Veracruz, Estados Unidos y otros lugares, han viajado hasta mi hogar buscando ayuda. Yo siempre estoy dispuesta a compartir lo que sé, pero también reconozco que es importante preservarlo. He pensado en escribir un libro… una recopilación de todas mis recetas y remedios que he aprendido, no solo de mi abuela, sino de numerosos encuentros de parteras y curanderas tradicionales de todo México. Me emociona muchísimo que este relato llegue a los ojos de muchos y ayude a guardar mi historia, la cual abrazo con las entrañas.

No quiero que lo que sé, mucho o poco, se vaya a perder con el tiempo. Deseo que estas nuevas generaciones comprendan la importancia de lo natural, de las plantas y de los remedios que nacen de la tierra misma. Yo mientras tanto, sigo haciendo lo que mejor sé hacer: curar con amor, guiada por la memoria de mi abuela Concha, en un rinconcito de Colima.

María Elena Castro Velázquez

María Elena Castro Velázquez es el nombre que mis amados padres escogieron para mí. Nací y crecí en mi querido Suchitlán, un lugar que habito y que habita en mí. La vida me ha llevado en muchas ocasiones por diferentes caminos, pero siempre regreso aquí. A mis 44 años recuerdo mis primeros años en esta tierra, corriendo entre huertas, jugando con mis hermanos mayores y aprendiendo de mis padres y abuelos.

Crecí rodeada de aromas y sabores que habitan en mí. Mi infancia estuvo rodeada de árboles frutales; guanábanas, limones, guayabas… Recuerdo con mucho amor correr por mi huerta, llenarme de tierra, cuidar a los pollos y sobre todo, estar cerca de mi familia. Desde muy pequeña, me enseñaron la importancia de la unión familiar. Como hermana mayor, ayudaba a mi mamá con los cuidados de mis hermanos, mientras ella trabajaba. Aunque eran algunas tareas simples, como lavar la ropa, fregar los trastes o cocinar algo sencillo, para mí significaba mucho, me encantaba aportar a mi casa y ser parte de ese engranaje.

Desde pequeñita, la herbolaria ha formado una parte importante de mi vida. Mi abuela era una reconocida partera de Colima y especialmente de Suchitlán. Ella tenía una hermosa huerta, llena de plantas medicinales. Aprendí viéndola, con su ejemplo, como se aprende aquello que se clava en tu mente para siempre. Verla preparar remedios, a escondidas muchas veces, porque nos decía "váyanse para allá", cuando mezclaba hojas y raíces, era una experiencia muy bonita. Cuando terminaba sus remedios, nos llamaba para tomar esos tés milagrosos. A ella no le importaba

si nos gustaban o no; ella estaba convencida de que eran buenos para nosotros. Esas enseñanzas las guardo con mucho cariño, y fueron una parte importante de lo que soy hoy.

Hoy en día, como adulta, recurro a todo lo que aprendí de ella. Ahora, tengo mi propia familia, vivo con mi mamá, mis hermanos y mis niñas, en el terrenito que ella nos dejó. Aquí, todos tenemos nuestro pequeño espacio y aunque humilde, aquí seguimos, cuidándonos y compartiendo la vida como nos enseñaron.

Llevo trabajando 12 años como mesera en los Portales de Suchitlán, un empleo que me hace muy feliz. Cuando alguien se siente mal en el trabajo, recurro a esos conocimientos heredados de mi abuela y les recomiendo un tecito. Cuando tengo oportunidad, corto epazote o alguna otra hierba y la llevo al trabajo para compartirla con quien la quiera o necesite. Hay algo muy reconfortante en preparar un tecito caliente, y disfrutarlo con una plática. Esos momentos detienen el tiempo.

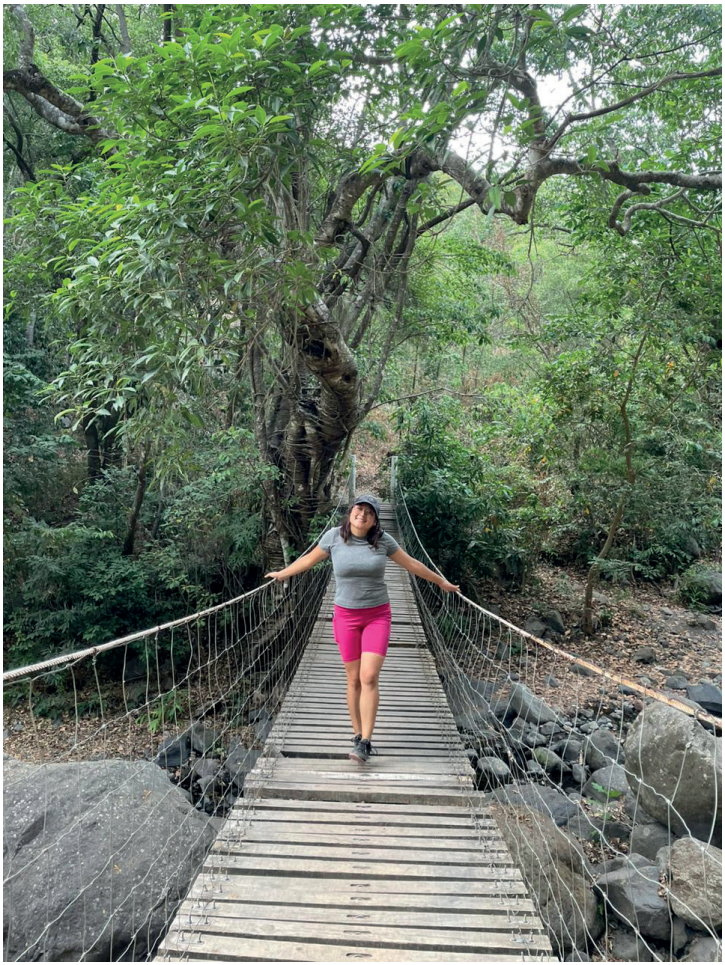
Los remedios que se hacen con plantas y cariño, son mágicos, te lo juro. La hierbabuena para el dolor de panza, el romero para tener un cabello brilloso y fuerte, la guanábana para combatir el cáncer… Siempre hay una cura natural para aliviar todos nuestros males. Incluso en las épocas de dengue, hacemos infusiones de sauco, canela y hojas de mango, para ayudar con los síntomas. Es una costumbre que hemos mantenido de generación en generación y me gustaría mantenerla para siempre.

Recuerdo con mucho cariño a mi mamá y a mi abuelita saliendo a recolectar plantas en las parcelas,

y cuando encontraban alguna, la traían a casa, la secaban y la dejaban lista para cuando se necesitara. Esos remedios se han transmitido en nuestra familia, de generación en generación. Mi hija pequeñita, Jocelyn, ya sabe hacer tés para la tos. Aunque a veces se enfada, entiende que es parte de nuestra historia y tradición, y esos remedios han ayudado a nuestra familia por años.

Siempre tengo en mente la sabiduría de mis abuelos, ellos vivían con lo necesario, con lo que cultivaban en sus huertas, y por ello vivieron muchos años sanos y macizos. Actualmente comemos muchas cosas procesadas que no son buenas para nuestra salud. Yo sigo tratando de mantener vivas las tradiciones de antes. Cocino con ingredientes frescos, aunque la vida moderna nos ha traído varios desafíos, todavía mantengo mi conexión con la tierra que mis abuelos cuidaron por muchos años.

No quiero que esta tradición se pierda. Los remedios naturales no solo curan el cuerpo; también nos ayudan a recordar de dónde venimos y quiénes somos, nos conectan con nuestras raíces. Yo seguiré compartiendo lo que sé, enseñando con amor a mis hijas y recordándoles que la herbolaria y la tierra son una parte muy importante de nuestra vida.



Lilia Azucena Cervantes Ascencio

Mi nombre es Lilia Azucena Cervantes Ascencio, tengo 32 años y soy originaria del pueblo de Suchitlán, en el municipio de Comala. Mi familia está formada por mi esposo, Alejandro, y nuestros tres hijos: Aarón, Moisés y Abigail. Ellos son nuestra mayor inspiración, la razón que nos impulsa a ser mejores personas cada día.

Mis estudios los realicé en el Bachillerato 32 de la Universidad de Colima, siendo parte de la primera generación que egresó de ese plantel. Hoy en día, dedico gran parte de mi tiempo a mis hijos y a las labores del hogar, pero también soy la responsable de un grupo de activación física, en el que participan principalmente mujeres de la comunidad.

De niña, guardo un recuerdo entrañable del núcleo familiar en el que crecí. Mi familia era extensa y cálida, compuesta por mis abuelos maternos, mis padres, tías y primos. Crecí en la casa de mis abuelos, un lugar que sentía hermoso, acogedor y, sobre todo, protector. La casa, hecha de ladrillos de adobe, tenía varios cuartos y baños, una amplia cocina, un corredor y un enorme patio donde mi abuelita Lencha cultivaba plantas medicinales.

Mi abuela Florencia, a quien cariñosamente llamábamos Lencha, era conocida en el pueblo por sus remedios y sobadas. Su sabiduría había sido heredada de mi bisabuela Rosario, a quien todos conocían como doña Chayo. En el patio de la casa, rodeada por las montañas y el susurro del viento, crecían plantas como hoja

santa, saúco, obelisco, árnica, hierbabuena, orégano, mastranto, hierba del sapo, sábila, estafiate, ruda y prodigiosa, entre muchas otras. Todas ellas se usaban para preparar remedios caseros o para dar un toque especial a la cocina. Mi abuela solía hacer caldos de pollo o albóndigas sazonadas con orégano, y los frijoles siempre iban acompañados de unas ramas de epazote.

Mi abuela enseñó a mi madre, Martha, el uso de estas plantas, y ella, a su vez, me preparaba los remedios cuando me sentía mal. Para el dolor de estómago, utilizaba estafiate o hierbabuena; para la diarrea, una infusión de mastranto con piloncillo y canela; para la tos, mezclaba saúco, obelisco, hoja santa y hojas de mango; y, si me dolían los oídos, calentaba unas hojitas de albahaca para aliviarme. Además, mi abuela creía que ciertas plantas servían para alejar las malas vibras: bastaba colocar albahaca, romero o ruda en la entrada de la casa para mantener la armonía.

Aunque de niña no le daba mucha importancia a este saber, con el tiempo aprendí a valorarlo. Un recuerdo que atesoro es ver a mi abuelita explicándonos, con esa emoción que ilumina los ojos de quien sabe que comparte un tesoro, el uso de cada planta. También recuerdo cómo la gente del pueblo acudía a ella en busca de un remedio, como si con cada visita renovaran un lazo ancestral. Estas memorias son, para mí, un legado precioso, un reflejo de mi identidad. Gracias a mi bisabuela y mi abuela, he heredado conocimientos que llevan siglos pasando de generación en generación. Ellas me enseñaron a valorar la medicina natural, y mi deseo es transmitir este saber a mis hijos, para que, a su vez, comprendan la riqueza de nuestra cultura y los beneficios que las plantas medicinales nos ofrecen.

Estoy convencida de que la herbolaria es sumamente útil en la vida diaria. Todos estos conocimientos heredados de nuestros ancestros deben ser valorados y transmitidos a las nuevas generaciones. El uso de las raíces, ramas, hojas y semillas de las plantas puede aliviar una serie de malestares y, en algunos casos, prevenir enfermedades. Mi deseo es profundizar aún más en el uso de cada una de estas plantas y enseñar a otras personas cómo pueden aprovecharlas para mejorar su salud.

En este trayecto de aprendizaje, participé en un huerto agroecológico en el pueblo. Fue una experiencia enriquecedora, donde un colectivo de personas interesadas en el tema nos reunimos para aprender y compartir. Ahí reforcé muchos de los conocimientos que ya tenía y adquirí otros nuevos.

Mientras escribo estas líneas, vienen a mi mente los recuerdos de aquella hermosa infancia que pasé al lado de mujeres extraordinarias, mujeres que, aunque tal vez ya no sean recordadas por la comunidad, dejaron en mí una huella profunda. Estoy eternamente agradecida con ellas por el hermoso legado que me dejaron, por la persona en la que me ayudaron a convertirme, por sus consejos y el ejemplo de servir siempre a los demás. Creo que de ellas nació mi amor por ser servicial.

Sé que en mí dejaron un poco de su esencia, y quiero que mis hijos sean los portadores de ese ejemplo. Que, cuando yo ya no esté aquí, mi espíritu los acompañe, así como el de mi abuelita y mi bisabuela permanece en mi corazón.

Tatiana Alejandra Andrés Rivera

Mi nombre es Tatiana Alejandra Andrés Rivera, tengo 29 años y soy originaria de la comunidad de Suchitlán, Comala. Soy licenciada en administración pública y ciencias políticas por la Universidad de Colima. Actualmente, me desempeño como consejera electoral distrital para los procesos electorales federales de 2023-2024 y 2026-2027. Además, soy emprendedora y tengo una cafetería, junto con mi padre, madre y hermanos, tenemos una marca de café artesanal. En mi vida personal, estoy acompañada por mi hijo Tadeo, de 9 años, mi compañero de vida, Christian, y nuestros adorables perros, Polar y Susylu.

Mi niñez fue un tiempo lleno de alegría y cariño. Crecí en una familia numerosa, compuesta por dos hermanos varones, cuatro hermanas y yo, la más pequeña. Vivíamos con mi mamá, Anastacia, mi papá, Cuco, mi hermana mayor, Amalia, y mi hermano Tavo. La diferencia de edad era notable, especialmente con Amalia, que tenía 20 años más que yo. Esto hizo que mis hermanos me cuidaran y mimaran, llenando mi infancia de ternura y protección.

Mi casa era grande, aunque no de la manera convencional. Compartíamos un pequeño cuarto donde dormíamos juntos. Teníamos otro cuarto de adobe, deshabitado porque no tenía techo. La cocina, hecha de madera y cartón, era nuestro lugar de reunión. A veces, cuando mi mamá lavaba, mi hermano y yo podíamos bañarnos en la pila y nos imaginábamos que estábamos en una alberca. Pero lo que más disfrutába-

mos era el patio, un espacio amplio lleno de vida, donde había cafetos, parotas, fresnos, primaveras, nogales, rosas moradas, limones, trompeteros y un huizilacate. Un tronco caído, enorme y misterioso, se convirtió en el punto de reunión de los niños del barrio.

La huerta era hogar de una gran variedad de animales. En la noche, podías encontrar armadillos, tlacuaches, zorrillos y búhos. Durante el día, cerdos que se colaban para comer el maíz destinado a los pollos, pájaros escandalosos como las calandrias y chachalacas, y a veces vacas y caballos que se desviaban del camino.

Nuestra casa estaba llena de plantas, reflejo del amor que mi mamá y mi hermana tienen por la naturaleza. Además de flores coloridas, cultivábamos plantas medicinales como la hierbabuena, la albahaca y la ruda. Nos preparaban tés que aliviaban nuestros males: el té de ruda y albahaca para desparasitarnos, el té de hierbabuena para el dolor de panza, y la corteza y hojas de fresno hervidas en agua para el baño en caso de fiebre.

Mi abuela Jacinta, cariñosamente llamada "mami Chinta", era experta en los beneficios de las plantas. Ella, como partera, conocía bien los secretos de la naturaleza. Cuando padecía de empacho, me preparaban una emulsión de aceite de oliva quemado con hojas de hierbabuena, que tomaba antes de que me sobaran para "tronar el cuero", un antiguo remedio. Cuando era bebé, mi mamá me untaba una tintura de eucalipto con alcohol para el asma.

Cuando necesitábamos alguna planta especial, nos aventurábamos a la parcela o a lugares donde crecían, convirtiendo cada salida en una pequeña expedi-

ción. Recuerdo un día cuando mi papá trabajaba en la parcela y fue atacado por una culebra conocida como sorcuate. Le escupió un líquido que le provocó llagas dolorosas. Para curarlo, le limpiaban las heridas con agua extraída del vástago (árbol de plátano) y le aplicaban hojas rescaldadas para aliviar el ardor.

Una anécdota especial fue cuando jugué en un árbol de higuera, conocido por ser habitado por duendes. Al volver a casa, noté ronchas y fiebre. Mi mamá, al verme, dijo: "¡Te agarraron los duendes!" Salió a buscar un cigarro para ahuyentarlos, y encendió una fogata para envolverme en humo. Me untó tuxca mezclada con cigarro y sal, y poco después, las ronchas desaparecieron.

Recuerdo también el día que me dio varicela, cuando tenía cinco años. Comenzó con dos granos y pronto me llené de ellos. Mi mamá hirvió agua con alcanforillo y árnica, y al sumergirme en la tina, me sentí aliviada. Para calmar la picazón, usaba tuxca con sal.

Un remedio familiar era el sacazil. Al desenterrar su raíz y mezclarla con alcohol, creábamos una pasta que aliviaba golpes y dolores. Este remedio tenía que estar bien colocado para funcionar.

Estos remedios son parte de la sabiduría de mi mami Chinta y mis abuelos. Pero no solo utilizábamos las plantas para remedios; también formaban parte de nuestra alimentación. Usábamos hojas de pasquillo para lavar trastes y la planta de congueananos para hacer jabón. Los quelites los cocíamos en agua y agregábamos sal y limón. Recolectábamos hongos en temporada de lluvias y cultivábamos tomatillo milpero para hacer salsas.

He heredado de mi mamá y mi abuelita el ritual de pedir permiso a las plantas antes de cortar sus hojas

o flores. Este gesto es fundamental; creemos que así la planta no se secará. Hoy, las plantas son mis aliadas como madre. Utilizo sus propiedades para aliviar los malestares de mi hijo, explicándole el origen de cada remedio para que valore ese conocimiento. Por ejemplo, para la diarrea, preparo un té de brotes de guayaba con manzanilla, y para la tos, flores de bugambilia morada con ajo.

Hablar de herbolaria es honrar la sabiduría de mis ancestros, quienes dedicaron años a estudiar las propiedades de las plantas. Gracias a su esfuerzo, esos saberes han llegado a nosotros, permitiéndonos aprender y aprovechar los tesoros de la naturaleza. Lamentablemente, la situación en mi comunidad es crítica. La enajenación de las tierras y el uso de pesticidas han afectado a muchas de estas plantas. Es triste recordar cuando podíamos salir a recolectarlas.

María Isabel Carrillo Pascual

Soy de la comunidad de Suchitlán, Colima. Me llamo María Isabel Carrillo Pascual y tengo 42 años. Mi grado de estudios es hasta la secundaria terminada y me dedico al hogar. Tengo en mi casa un negocio pequeñito, pero lleno de esperanza y cariño, ahí vendo duros, hielitos de sabores y unos deliciosos tacos tuxpeños. Mi familia está integrada por mi esposo y tres hijos: dos varones y una niña.

Cuando era niña, mi familia estaba compuesta por mis padres, que eran muy unidos, y mis cuatro hermanos: dos mujeres y tres hombres. Vivíamos felices, siempre juntos, aunque con algunas carencias. Sin embargo, el amor y el cariño de nuestros padres nunca nos faltó; siempre hicieron todo lo posible por darnos lo necesario para salir adelante. Nuestra casa estaba construida con cartón y rastrojo en los costados. Contábamos con un amplio terreno donde jugábamos entre los cafetales, rodeados de una abundante vegetación, llena de plantas y flores por todas partes. Las calles en ese entonces eran de terracería, y a los lados se podía ver una gran variedad de plantas, además de mariposas y aves que se movían entre la vegetación que tanto abundaba.

En mi casa también había muchas plantas que florecían, pues a mi mamá le encantaban las flores, además de tener plantas medicinales como hierbabuena, almastrán, epazote, estafiate, orégano orejón, palo santo, albahaca, sábila, chayote, mango, ruda y retama. Cada una de ellas las usaba para preparar remedios caseros para diferentes malestares y dolores.

Las plantas que más se utilizaban eran la hierbabuena, el almastrán y el epazote, sobre todo para aliviar el dolor de estómago con un té. Para los golpes, se usaba sábila con árnica y sal, y para la tos se preparaba un té con hoja de chayote, hoja de mango, hoja de vaporub, orégano orejón, palo santo, flores de bugambilia y una flor de saúco. Este té nos lo daba a beber cuando aparecían los primeros síntomas de tos.

La albahaca se empleaba para hacer limpias, según decían las personas mayores, y también se colocaba en la entrada de la casa para alejar las malas energías. Quienes sabían hacer uso de estas plantas eran mi mamá, mis tías, y mi madre había aprendido gracias a una madrina, ya que ella se quedó huérfana a los cinco años de edad.

Fue mi mamá quien me enseñó a usar las plantas medicinales y me daba las recetas para prepararlas. De hecho, ella siempre me decía que las anotara para que no se me olvidaran. Ahora, que soy madre, sigo practicando estos remedios con mis hijos cuando tienen algún malestar. En mi familia, siempre hemos continuado utilizando las plantas medicinales, no solo para curar, sino también para uso personal, como protección contra las malas vibras, envidias y todo lo negativo que pueda afectarnos.

La palabra herbolaria, para mí, significa las plantas que ayudan a sanar. Actualmente, sigo recurriendo a las plantas medicinales con mis hijos para aliviar sus malestares. Por ejemplo, si se dan un golpe, les preparo una mezcla de pulpa de sábila con sal, hojas de árnica y rodajas de cebolla morada, que machaco en un recipiente. Una vez que obtengo la mezcla, la aplico sobre el golpe.

También utilizo la sábila para protección personal o espiritual, y la albahaca la coloco en la puerta de entrada de la casa para mantener alejadas las malas vibras. Para mí, las plantas medicinales son importantes porque, desde pequeña, me inculcaron usarlas tanto para la protección como para mantener nuestro cuerpo en buen estado. Hoy en día, les hablo a mis hijos sobre estas plantas para que poco a poco vayan conociendo sus beneficios, aunque todavía son pequeños. Además, les he contado a mis sobrinas y a una hermana menor, con la esperanza de que también ellas sigan practicando y utilizando estos remedios caseros.

Spice up your

María Montserrath Carrillo Pascual

Mi nombre es María Montserrath Carrillo Pascual, tengo 22 años y soy originaria de la comunidad de Suchitlán, Colima. Mi nivel académico es profesional; terminé la licenciatura en educación preescolar y trabajo como maestra en un colegio dentro del estado de Colima. Actualmente, vivo en Suchitlán con mi familia, que está formada por mi hermano y mis dos sobrinas.

Cuando era niña, vivía con mis padres, un matrimonio que llegó a cumplir 40 años de casados. Tuvieron seis hijos: tres hombres y tres mujeres, de los cuales yo soy la menor. En casa solo vivíamos mis padres, un hermano y yo, ya que mis otros hermanos eran adultos y estaban formando sus propias familias. Dentro de mi hogar siempre estuvo presente el amor de nuestros padres, su apoyo incondicional y sus cuidados.

Recuerdo que la comunidad tenía, y sigue teniendo, calles empedradas. Las casas eran de cartón, de bloque o de lámina, como la nuestra en esa época. Vivíamos en una casa con paredes de bloque, techo de lámina, algunos espacios de cartón y piso de tierra. Contábamos con un patio grande donde abundaban las plantas, ya fueran frutales o medicinales. Desde allí, se podían ver las casas de los vecinos rodeadas de cafetales, y en esos árboles recorrían diferentes aves, disfrutando de la naturaleza.

A mi mamá le encantaba tener muchos árboles frutales y plantas como hierbabuena, almastrán, albahaca, epazote, manzanilla seca, orégano orejón,

árboles de naranjo, limas y limones, plantas de chayote, sábila, guayabas, nances… Eran árboles grandes, siempre llenos de frutos. Algunas de estas plantas las utilizábamos para preparar remedios caseros, como la hierbabuena, la albahaca, el epazote, el almastrán y la manzanilla, que se empleaban para hacer tés que aliviaban dolores estomacales o cólicos menstruales. Otras se usaban para preparar alimentos, aprovechando sus frutos.

Mi mamá, desde pequeña, aprendió a cocinar y a trabajar con todo tipo de plantas. Sabía para qué podían servir en el futuro, ya que fue influenciada por su madrina, quien la crio y le transmitió esos conocimientos. Durante mi niñez y adolescencia, fui conociendo poco a poco estas plantas medicinales y entendiendo la importancia de tenerlas en casa.

Ella fue quien comenzó a inculcarme el uso de las plantas, pero también mi hermana mayor, que había aprendido de nuestra mamá, y ahora, sigo aprendiendo gracias a la esposa de mi hermano mayor. Ella nos ha enseñado a utilizar las mismas plantas, agregando algunas otras partes, como tallos e incluso raíces, para enriquecer los remedios.

Cuando enfermábamos, recurríamos a estos remedios, y solo si la situación era grave acudíamos al doctor. Siempre empezábamos por lo que había en casa para tratar malestares estomacales, golpes, dolores de cabeza, cólicos menstruales o tos. Se preparaban tés de almastrán, albahaca, manzanilla y epazote, que se hervían y se bebían como agua natural durante el día. Para los golpes, machacábamos hierbabuena, sábila y sal, creando una mezcla que aplicábamos sobre la zona afectada. También se incorporaba cebolla

morada, un ingrediente que resulta muy efectivo para tratar golpes y moretones.

La albahaca era una de las plantas que usábamos para alejar las malas energías, por eso, siempre había una en la entrada de la casa y otra en el pequeño jardín. De allí la cortábamos cuando la necesitábamos.

Para mí, la herbolaria significa toda planta que ofrece beneficios para el cuidado de la salud. Podemos utilizar distintas partes de estas plantas para crear remedios caseros y aliviar los malestares del cuerpo. Las plantas medicinales son importantes para mí, y deberían serlo para todos, porque constituyen la base de muchos medicamentos que consumimos a diario.

Desde pequeña, me enseñaron a utilizarlas y a entender sus beneficios para cuidar de mi salud. Tengo sobrinos más pequeños, y aunque son aún jóvenes, les hemos hablado sobre las plantas medicinales y sus propiedades. Les enseñamos que las plantas pueden ayudar a que nuestro cuerpo se recupere de malestares, y hasta ahora, ellos han comprendido la importancia de su uso. Cuando se presentan problemas, hemos recurrido a estas plantas para cuidar de ellos.

También los animamos a seguir cultivándolas porque sabemos que nos han ayudado mucho a nosotros, y confiamos en que también serán útiles para ellos en el futuro.

Rosa Elena Carrillo Flores

Mi nombre es Rosa Elena Carrillo Flores, soy originaria de la comunidad de Suchitlán, Comala, Colima. Tengo 40 años y mi grado de escolaridad es secundaria terminada. Actualmente trabajo como empleada doméstica. Soy mamá de cinco maravillosos hijos: cuatro mujeres (Laura, Valeria, Rosa y Karla) y un hombre (José Juan). Estoy casada por el civil y por la iglesia, y vivo aquí en mi comunidad de Suchitlán con mi esposo y cuatro de mis hijos, ya que una de mis hijas ha formado su propia familia.

Desde que era niña, mi familia estuvo conformada por mis padres y mis siete hermanos: cinco hombres y tres mujeres. Ahora solo quedamos mi mamá y siete hermanos, ya que mi papá y una de mis hermanas han fallecido.

He vivido toda mi vida en la comunidad de Suchitlán. Mi hogar siempre ha sido humilde; la casa de mi infancia estaba hecha de cartón y rastrojo, rodeada de una gran huerta de cafetales y muchas gallinas de corral. También había numerosas plantas y árboles, como malva, rosales espinosos, bugambilias, saúco, nopales, guía de chayotes, orégano (orejón, de jardín y dulce), estafiate, yerbabuena, sábila, palo santo, palo mulato, ruda, albahaca, romero, hojas de amor, moringa, guayabilla, guayabo, lima y limón, además de dos grandes árboles, uno de mamey y otro de aguacate, y varias plantas de chile piquín.

La mayoría de estas plantas las usábamos para preparar tés con fines medicinales, para tratar diversos malestares del cuerpo. Por ejemplo, la yerbabuena, el estafiate y la albahaca se utilizaban para el dolor de es-

tómago; la albahaca y los retoños de guayabo para la diarrea; el palo mulato, el palo santo y el orégano orejón para la tos; la yerbabuena, la ruda y el estafiate para los cólicos; el guayabo, las hojas de naranjo y la yerbabuena para los vómitos; el estafiate, la guayabilla y la yerbabuena para lo sofocado; las hojas de amor marchitadas en el comal y las hojas de planta de vaporub para el dolor de anginas; y para los dolores musculares preparábamos hielitos de sábila con hueso de aguacate y hojas de vaporub en alcohol.

En la cocina, las hojas de orégano de jardín eran indispensables para los caldos de pollo y el menudo; la yerbabuena la usábamos en las albóndigas y el menudo, y la albahaca en los frijoles negros.

Fue mi papá y mi abuela paterna quienes me enseñaron a usar estas plantas para remedios. Me ponían a preparar los tés de estos remedios, y así fue como aprendí. De hecho, mi papá siempre prefería usar estos remedios naturales; decía que se recuperaba rápido de los malestares y que además le servían como vitaminas para fortalecer su cuerpo. La palabra "herbolaria", para mí, significa medicina a base de plantas naturales, un medio para lograr una buena salud y bienestar.

Hoy en día, sigo usando muchas de estas plantas, preparando tés para aliviar malestares y dolores en los miembros de mi familia. Una de las plantas que hemos utilizado como tratamiento es la sábila; mi hija y yo la hemos usado como mascarilla para tratar el acné. Además, coloco sábila y albahaca en la entrada de nuestra casa para protegernos de las malas vibras y envidias.

Siempre he considerado las plantas como algo muy valioso, no solo porque adornan la naturaleza que

nos rodea, sino porque también nos ayudan a mantener la salud, producen el oxígeno que respiramos y nos brindan un ambiente fresco y verde.

A mi familia les he enseñado lo más básico de la herbolaria, y también cómo preparar tés con estas plantas. Creo que es muy importante que conozcan sobre estos remedios, porque puede que en algún momento no tengan a la mano un medicamento, pero siempre podrán recurrir a preparar un remedio natural con un té de estas plantas, dependiendo del malestar que tengan. De hecho, cuando a mis hijos les da dolor de estómago en la madrugada, ellos mismos me dicen: "Mamá, ¿me puedes hacer un té de yerbabuena para que se me quite este malestar?".

Para mí, es una bendición tener a nuestro alcance plantas medicinales. Estoy profundamente agradecida con mi papá y mi bisabuela por haberme enseñado sobre la herbolaria, pues estos conocimientos me han sido de gran ayuda a lo largo de mi vida, y hoy en día me alegra poder compartir estas enseñanzas con mi familia.

Me reconforta saber que, gracias a la tecnología y los avances científicos, se ha descubierto que nuestra herbolaria contribuye al área farmacéutica para el cuidado de nuestra salud. Esto es muy importante, porque de este modo se han creado medicamentos que han servido y seguirán sirviendo para nuestro bienestar.

Creo que es fundamental que el conocimiento sobre la herbolaria se transmita de generación en generación, aunque hoy en día nos damos cuenta de que son pocas las personas que conocen siquiera lo más básico sobre esta práctica. Con el paso de los años, nuestras raíces culturales se han ido olvidando poco a poco, y creo que es nuestra responsabilidad mantenerlas vivas.

Laura Fabiola Rincón Carrillo

Mi nombre es Laura Fabiola Rincón Carrillo, tengo 22 años y soy originaria de la comunidad de Suchitlán, Comala. Actualmente trabajo como empleada doméstica. Desde mis primeros años y hasta ahora, he vivido en la comunidad de Suchitlán. Mi nivel de escolaridad llega hasta la mitad de la licenciatura; por ciertas razones tuve que dejar la universidad en el quinto semestre, pero, primeramente Dios, retomaré mis estudios donde los pausé. Soy soltera y vivo con mi familia, que está formada por mis padres y mis tres hermanos: Rosa, Karla y José Juan. Tengo una hermana más que ya no vive con nosotros, pues se ha independizado.

Cuando era niña, mi familia estaba conformada de la misma manera que ahora, solo que aún vivía con nosotros mi hermana Valeria. Éramos, y seguimos siendo, una familia muy unida y llena de amor. Es cierto que hemos tenido altas y bajas, pero aquí seguimos, juntos y apoyándonos mutuamente. Crecí en un hogar muy humilde, rodeada de amor y felicidad.

Mi hogar en la niñez era una casa construida de cartón, con techo de láminas de asbesto, y el piso era en parte de grava, en parte de tierra y una parte firme. A su alrededor había una huerta de cafetales, y un patio muy grande con un frondoso árbol de mamey. Estábamos rodeados de plantas: yerbabuena, moringa, helechos, romero, estafiate, sábila, orégano orejón, buganvilia, y otras que no recuerdo sus nombres. También había árboles de palo santo, chicorrioso, lima, limón, aguacate, lima chichona, guayabilla y guayaba. Algunas de estas plantas se utilizaban para preparar remedios que alivia-

ban malestares como dolores musculares, de estómago, tos y gripe.

Por ejemplo, para el dolor de estómago preparábamos té de yerbabuena; para la tos y la gripe, hacíamos un té con hojas de palo santo, orégano orejón y un diente de ajo. Para los dolores musculares, cortábamos en trocitos el hueso del aguacate, preparábamos hielitos de sábila y mezclábamos hojas de vaporub en una botella de alcohol. La sábila también la usábamos para tratar moretones o golpes: aplicábamos su pulpa en la zona afectada, la cubríamos con sal y la tapábamos con un trapo o venda para que hiciera efecto.

En la cocina, la yerbabuena era indispensable para preparar albóndigas y menudo. Por otro lado, usábamos el romero como tratamiento para la caída del cabello: lo hervíamos como si fuera un té, pero en lugar de beberlo, lo dejábamos enfriar y lo poníamos en una botella. Luego nos lo aplicábamos en el cabello como champú, dejándolo reposar de dos a tres horas. También usábamos la sábila como mascarilla para el acné: sacábamos la pulpa de una penca y la aplicábamos en el rostro, dejándola reposar entre 30 y 40 minutos. Para protegernos de las envidias y malas vibras, colocábamos una planta de sábila en la entrada de nuestra casa.

Mis abuelos maternos y mi mamá eran quienes sabían usar estas plantas para preparar remedios. Mi abuelo era el más experto, y ellos tres me enseñaron lo que sé. Aunque solía ser un poco olvidadiza, logré aprender lo más básico. Cuando alguien de la familia tenía algún malestar, me pedían que fuera a cortar hojas de ciertas plantas para preparar el remedio, y me explicaban cómo hacerlo. Aún sigo utilizando algunas de es-

tas plantas para tratar malestares comunes, como la tos, la gripe, los dolores estomacales, moretones o golpes.

Me parece muy bonito que mis familiares me hayan transmitido sus conocimientos sobre la herbolaria, y que me hayan enseñado a valorar nuestra naturaleza. Es una gran felicidad tener al alcance un remedio que puede quitar un malestar en cuestión de minutos. Sin embargo, esto no significa que debamos dejar de acudir al médico; al contrario, creo que los remedios naturales pueden complementarse con los medicamentos para ayudarnos a una recuperación más rápida.

Para mí, las plantas son de los seres vivos más importantes en nuestra vida, porque nos proporcionan muchas cosas: oxígeno, alimento, propiedades medicinales. Son también el hogar de muchos organismos, contribuyen a la estabilidad del clima y nos deslumbran con su verde vibrante, que llena de energía el paisaje.

La herbolaria es, para mí, la medicina natural alternativa, utilizada para mejorar nuestra salud, aliviando síntomas o enfermedades a través de plantas medicinales. La herbolaria mexicana juega un papel muy importante en el campo de la medicina, ya que, gracias a los avances científicos, muchas especies de plantas medicinales han sido integradas en la elaboración de medicamentos. A nivel mundial, he leído que la mayoría de la población depende de las plantas medicinales.

Antonia Carrillo Covarrubias

Mi nombre es Antonia Carrillo Covarrubias, tengo 40 años, y soy originaria de la comunidad de Suchitlán, Colima. Estudié hasta la secundaria abierta y actualmente vivo en Suchitlán. Me dedico a un poco de todo, ya que soy madre de tres hijos, ama de casa y trabajo como cocinera en un restaurante de comida. Estoy casada, y mi familia está conformada por mi esposo y mis tres hijos.

Cuando era niña, vivía con mis padres y mis seis hermanos, dos hombres y cinco mujeres, incluyéndome. Todos vivíamos juntos porque aún éramos pequeños. Antes había muchas huertas de plátanos, había poca gente y algunas calles eran solo caminos sin empedrar. No había drenaje, y algunos servicios, como agua y luz, aún no llegaban a todas las casas. La casa en la que vivíamos era de adobe y madera, con techo de cartón, y teníamos una huerta con café, mangos, cuiles y muchas otras plantas que refrescaban el entorno. Entre las plantas que florecían estaban las bugambilias, chayotes, limas, obelisco y saúco.

El saúco lo usábamos como planta medicinal, ya que ayudaba a aliviar la tos, mientras que los cafetales y mangos eran para el consumo. En la cocina, el orégano le daba sabor y un rico aroma al caldo de pollo, y el quelite lo utilizábamos como alimento: lo lavábamos, hervíamos con agua y un poco de sal. En mi familia, el epazote se usaba como desparasitante, y la albahaca se preparaba en té para aliviar el dolor de estómago.

Mis padres fueron quienes me enseñaron a preparar estos remedios, ya que me los daban y alivia-

ban mis malestares. También usábamos la albahaca, la ruda y la sábila para la protección de la casa y contra la envidia, colocando las plantas tanto dentro como fuera del hogar. La palma bendita la poníamos dentro de la casa como protección. Algo que sigo haciendo es ahumar la casa con palma bendita y hojas secas de plátano para alejar a los duendes.

Para mí, la palabra herbolaria significa plantas medicinales y curativas. Utilizo plantas para preparar remedios, algunos en forma de té y otros en cataplasmas, dependiendo del malestar. Para la protección personal y espiritual, uso romero y ruda para evitar la envidia y las malas energías que a veces se generan.

Las plantas son importantes en mi vida cotidiana, ya que refrescan los espacios, y las medicinales me ayudan si me siento mal: solo voy a mi patio, corto alguna de ellas y me preparo un té o una cataplasma. Las plantas comestibles también son esenciales para el sazón de la comida.

He compartido estos conocimientos con mis hijos, ya que me han sido de gran utilidad y pueden serlo para ellos también. Considero importante que no se pierdan estas costumbres, por eso les enseño a preparar los tés y a aplicar las cataplasmas.

Wendy Yareth Lucas Castro

Me llamo Wendy Yareth Lucas Castro y tengo 20 años. Estudio psicología en la Universidad de Colima y soy originaria de Suchitlán. Actualmente, vivo con mi mamá y mi hermana en la casa de mi abuela, donde la vida es una dinámica compartida: la cocina, el baño, la pila… todo lo compartimos con el resto de mi familia materna.

Crecí en un lugar distinto, una casa que no es la misma que la de ahora. Recuerdo que, en mi primera casa, pasaba mucho tiempo sola. Cuando me vine para acá, entonces ya pude convivir un poquito más con mis primos, relacionarme con mis tíos, con mi familia. Siento que mi infancia fue bonita, porque fui la primera nieta de los abuelos, la ilusión, y pues tenía a todos mis tíos, a mi primita después, que es un año menor que yo. Fue una oportunidad de descubrir, porque en la casa de allá abajo no me dejaban hacer cosas como enlodarme, jugar con agua, jugar con tierra, y aquí ya fue diferente.

De plantas. Tenemos yerbabuena, romero, intentamos la manzanilla pero no se dio, yo creo que es por el clima. Tenemos una que se llama violeta, inclusive otra que se llama nicle. También tenemos corazón de golondrina, aquí afuerita de la casa, se da siempre a borde de banqueta. Nunca he entendido a esa planta, pero así nace. Tenemos limón, toronja, guanábana, guayaba, y creo que son las que más utilizamos aquí.

La mayoría de ellas las utilizamos para té. Para algunas complicaciones que luego se te llegan a presentar, tenerlas a la mano es una ventaja. Y en cuanto a los árboles frutales, lo que usamos son los cojoyos, las plantitas más tiernitas que tiene el árbol. Por ejemplo, si tie-

nes cólicos, el té de guayaba, la yerbabuena, son buenos para esos malestares. El corazón de golondrina, cuando la rompes, saca una lechita, yo lo supe de mi abuela, me dijo que esa planta era buena para cuando te sale algún hongo en la uña o alguna herida que se infecta. Esa lechita que se va a derramar, tú la colocas directamente en la herida y va a ayudar a cicatrizar y sanar. Yo la estuve usando, debe de ser diario y a los tres días la zona ya va cicatrizando y se va sintiendo seca, áspera, poco a poco. Pero es el uso diario y hay que tratar de hacerlo a lo mejor una vez por día, cuando mucho dos.

La yerbabuena martajada, puedes usar bicarbonato o sal, lo martajas, haces como una pastita, y la vas a poner en la uña donde tengas hongo o cuando te sale algún fuego en la boca o alguna heridita. Y el té de yerbabuena, para las náuseas, el vómito y el dolor de estómago.

El nicle, es una plantita que parece de las que les meten a los arreglos de flores, unas hojas largas y delgadas. Ese lo cueces y te va a dar una sustancia morada. Con esa agua tú te metes a bañar, un baño normal, y ya al último tratas de que lo que te quede, lo uses en el cuerpo, sin usar toalla, dejas que se te seque porque la piel tiene que absorberlo cuando tienes varicela o cuando tienes dengue, que produce salpullido; esta planta te va a ayudar a que reduzca la comezón y a que no vayan a quedar cicatrices. Eso yo lo usé cuando pasó hace poquito lo de mi dengue, y cuando tuve varicela fue lo mismo.

También tenemos el té de toronja, que es para dolores estomacales. Por lo regular siempre es dolor de panza o cuando andas muy inflamado. La hoja de toronja es muy buena para esto, y para síntomas menstruales.

El mentado té de pasiflora, que ya la mayoría conocemos, nos va a ayudar cuando tenemos insomnio, un pedacito de la hoja, porque no es toda la hoja. Tengo conocimiento de que si cueces toda la hojita, ya ves que tiene tres manitas, puedes tener problemas de presión, porque la cantidad para que te ayude es como un dedito de la hoja.

Y si tus problemas de insomnio son muchos y muy recurrentes, puedes tomarte un té en la mañana y uno en la noche. Aunque preferentemente es en la noche, antes de que te vayas a dormir, una hora antes te lo tomas, para que después haga efecto.

También otro remedio que sé, es el árnica, que sirve como antiinflamatorio para dolores de rodillas, de brazos, de piernas, de cuello torcido. Esa, mi abuela me ha comentado que la puedes conseguir y la puedes martajar y ponerla en alcohol. Y ya luego, después de que se concentre el contenido de la planta, lo puedes estar usando.

También funciona mezclar alcohol con romero, marihuana y algunos clavos de olor, eso es buenísimo para cuando tienes dolor en las rodillas. Eso yo lo hago mucho porque mi abuela y mi abuelo lo usan siempre, como ya tienen dolor en sus rodillas, eso es muy bueno. Y por ejemplo cuando tienes alguna herida, cuando te caes de una bici o una moto, ese alcohol también es demasiado bueno.

Y también tengo por aquí el palo santo. Ese también se utiliza en la comida y como remedio casero. Puede servirnos cuando tenemos tos o gripa, lo puedes mezclar con un ajo y un pedacito de orégano orejón, y es un té que es como para revivir muertos. Te da como asquito, pero ayuda mucho para que se te quite rápido

la tos. Cuando yo tengo tos o gripa, mi mamá me hace ese té, o si no yo me lo hago pero no le pongo orégano orejón o ajo, sólo mi mamá le pone así, pero sirve muchísimo.

Y ya por último, tenemos una planta que se llama jediondilla. Es una planta que huele muy feo, pero cuando tú tienes temperatura o fiebre muy alta, estas hojas te van a ayudar para que se te quite. Puedes colocar hojas en la espalda, o en las plantas de los pies, y las hojas lo que van a hacer es absorber la fiebre y se van a quemar. Directamente, la pura hoja, te acuestas de espaldas y la dejas actuar, una o dos horas, incluso menos. Cuando la fiebre es demasiado alta, rápido las absorbe y las hojas salen totalmente quemadas, de estar verdes salen cafés.

La mayoría de cosas que sé, las sé por mi abuela, y mi mamá también me enseña. Pero quien me enseña más es mi abuela, ella tiene mucho conocimiento sobre plantas y me dice, por ejemplo cuando vamos por la calle, "mira, esa planta sirve para tal cosa", y pues yo me voy acordando y voy tratando de memorizar. Cuando sé que anda haciendo sus remedios, luego huele, y le digo "¿qué estás haciendo?", entonces ya me arrimo yo ahí, a andar viendo. Hay algunos remedios que me dice "no vengas", porque huelen muy feo, pero luego la curiosidad me gana y ahí voy.

Para mí la herbolaria representa habilidad y conocimiento nuevo. Si puedo resolver ese síntoma antes de estar medicada, recurro a la herbolaria. Es un saber que lo voy a guardar de por vida, y más porque personas importantes y cercanas a mí me lo inculcan.

Maricruz Ceballos Virgen

Mi nombre es Maricruz Ceballos Virgen, soy originaria de la comunidad de Suchitlán. Tengo 33 años y soy pedagoga. Vivo en la comunidad de Cofradía de Suchitlán con mi familia que está conformada por mi esposo y mi hijo Lucas de 6 años. Trabajo en Proyecto Amigo Colima, una bonita asociación que otorga becas a estudiantes de escasos recursos. Cuando era niña viví en Suchitlán, con mi mamá, mi papá y mis dos hermanas mayores. La casa tenía un patio frontal donde había pasto, gran variedad de árboles cítricos, arbustos, flores tropicales y bugambilias, el cual tenías que atravesar para acceder a la sala y a la recamara de mis papás. Una vez que pasabas la sala llegabas al patio donde siempre estaba Bella, una tortuga de tierra que le gustaba mucho comer plátanos y lechuga; a veces por la tarde mi papá y yo jugábamos con una pelota o nos sentábamos a contemplar el cielo en sillas satélite, en la parte de arriba había una jardinera con helechos y una pequeña área con piso de ladrillos que me gustaba contemplar cuando se llenaban de musgo, también había una pila con peces. En la parte de abajo estaba la pila donde lavábamos la ropa. En una esquina estaba un pequeño cuarto, era el de mi hermana mayor, era como entrar a un escondite secreto en el que siempre querías estar, tenía su cama y el mueble con la computadora, una grabadora que reproducía CDs, pósteres de sus artistas favoritos y en el techo había rompecabezas de dinosaurios. A un lado había un tejabán con techo de bambú, en ese espacio mi mamá pasaba horas cosiendo, haciendo vestidos, uniformes, entre cosas que las personas de la comunidad le pe-

dían, creo que el observar me ayudó porque ahora yo hago mi propia ropa o disfraces para mi hijo. En el otro extremo estaba la cocina, espacio en el que pasé mucho tiempo, porque era donde estaba una televisión antigua que agarraba los canales más divertidos. En el segundo piso estaba el cuarto que compartía con mi hermana mediana, las paredes eran de ladrillo, adornada con pósteres de The Doors; cada una tenía su cama y se separaban por un librero sin libros, pero sí con un radio retro que nos permitía escuchar la estación de radio con la música del momento.

En casa no había muchas plantas medicinales, sólo las más comunes, como hierbabuena y orégano, que servían para hacer té en caso de que nos doliera la barriga, o cuando mi mamá cocinaba menudo la hierbabuena fresca no podía faltar. Yo tengo un poco más de conocimiento de las plantas medicinales porque mi abuelito, que vivía en Rancho de Agosto, era muy amable con su cuerpo y todo el tiempo trató sus malestares con remedios caseros. Cuando tenía malestar estomacal hacía té de mastranzo o ruda. Si tenía mal de orín, hervía cola de caballo con cabellos de elote. Si estaba inflamado hacía una infusión de romero u hojas de guayaba. Para calmar la tos elaboraba un té de orégano orejón y eucalipto. Pero no sólo las usaban para remedios, también para refrescarse hacían agua fresca de hojas de guayabilla con arroz y canela. En la cocina mi abuelito usaba el epazote en su comida, las hojas de vástago o de milpa para hacer tamales de ceniza. En cuanto al uso de la sábila, también la hacían en té, o para ayudar a cicatrizar heridas. Esa casa era como un sueño, había gran variedad de plantas ornamentales y medicinales, en la entrada había muchos rosales, por-

que a mi abuelita le gustaban y mi abuelito le ayudaba a cuidarlos.

Para mí, la herbolaria representa amor, cultura, ancestros y cuidado. En mi vida adulta he recurrido a varios de los remedios caseros para uso personal y para aliviar malestares en mi hijo, tal como el té de mastranzo o de romero. Este lo elaboro en agua hirviendo y agrego algunos brotes de la planta, hasta que suelte color y aroma, para después dejarlo enfriar un poco e ingerirlo. El poder disfrutar de una taza de té es como un regalo para el alma, sentir lo calientito que atraviesa desde la garganta hasta el estómago y que poco a poco te va calmando. Yo no he tenido oportunidad de transmitir los pocos conocimientos, pero mi hijo es como un alma vieja que disfruta comer y tomar de todo lo natural, porque para él la naturaleza es maravillosa.

Las plantas en mi vida son de gran valor, porque las diferentes tonalidades son maravillosas, el descubrir una hoja nueva es sorprendente y te permite conocer las habilidades que creías no tener, por ejemplo, paciencia, porque vas cuidando y observando el desarrollo. Además, de las plantas podemos aprender mucho, como las ramas nuevas, que son como nuevas experiencias; o cuándo deben ser podadas de las ramas que no fructifican, podemos aprender a cortar con lo que no es bueno para nuestro crecimiento. Pero sobre todo, las raíces, no olvidar de dónde venimos.

Recetario de herbolaria

Remedios ancestrales

Esta compilación de recetas surge de las historias de vida de sus guardianas que en este libro escriben.

Aquí se encuentran más que recetas: hay historias, infancia, compañía y sentido de comunidad.

Té para el dolor de estómago

Ingredientes: Hierbabuena, estafiate, agua.

Preparación: Hervir agua y agregar un puñado de hierbabuena y estafiate. Dejar reposar por 10 minutos. Colar y beber caliente.

Uso recomendado: Tomar una taza después de las comidas para aliviar malestares estomacales.

*

Té para la fiebre

Ingredientes: Corteza y hojas de fresno, agua.

Preparación: Hervir las hojas y la corteza en agua durante 10 minutos. Colar antes de beber.

Uso recomendado: Tomar dos veces al día para reducir la fiebre.

*

Té desparasitante

Ingredientes: Ruda, albahaca.

Preparación: Hervir las hierbas en agua por 10 minutos. Colar y beber.

Uso recomendado: Tomar una taza en ayunas durante una semana.

Té para el resfriado

Ingredientes: Jengibre, limón, miel, canela.

Preparación: Hervir rodajas de jengibre en agua por 10 minutos. Agregar limón y miel al gusto. Añadir una pizca de canela.

Uso recomendado: Beber caliente dos veces al día para aliviar síntomas de resfriado.

*

Té para regular la menstruación

Ingredientes: Artemisa, prodigiosa, agua.

Preparación: Hervir las hierbas en agua durante 10 minutos. Colar y beber tibio.

Uso recomendado: Tomar una taza al día durante la semana previa al ciclo menstrual.

*

Té para mejorar la digestión

Ingredientes: Menta, anís estrellado, hinojo.

Preparación: Hervir las hierbas en agua por 10 minutos. Colar y beber tibio.

Uso recomendado: Tomar después de las comidas para facilitar la digestión.

Infusión para la tos

Ingredientes: Hojas de chayote, hojas de mango, hoja santa, flores de saúco, orégano orejón.

Preparación: Hervir las hojas y flores en agua por 15 minutos. Colar y endulzar al gusto.

Uso recomendado: Beber caliente tres veces al día para aliviar la tos.

*

Infusión para la diarrea

Ingredientes: Brotes de guayaba, manzanilla.

Preparación: Hervir en agua y dejar reposar. Colar antes de servir.

Uso recomendado: Beber una taza cada 6 horas hasta que desaparezcan los síntomas.

*

Infusión para la ansiedad

Ingredientes: Flor de manzanilla, valeriana, lavanda.

Preparación: Hervir las flores en agua y dejar reposar. Colar y beber antes de dormir.

Uso recomendado: Beber una taza antes de acostarse para reducir la ansiedad y mejorar el sueño.

Remedio para golpes y moretones

Ingredientes: Pulpa de sábila, sal, hojas de árnica, cebolla morada.

Preparación: Machacar todos los ingredientes y aplicar la mezcla sobre el golpe. Cubrir con un paño limpio.

Uso recomendado: Dejar actuar por varias horas o durante la noche.

*

Remedio para dolores musculares

Ingredientes: Hueso de aguacate, sábila, hojas de vaporub.

Preparación: Mezclar todos los ingredientes en una botella de alcohol. Dejar reposar por al menos 24 horas.

Uso recomendado: Aplicar en las zonas afectadas con un masaje suave.

*

Baño de alivio para varicela

Ingredientes: Alcanforillo, árnica.

Preparación: Hervir las plantas en agua y dejar enfriar un poco. Sumergirse en el baño durante 15 minutos.

Uso recomendado: Repetir el baño hasta que desaparezca la picazón.

Emulsión para empacho

Ingredientes: Aceite de oliva, hojas de hierbabuena.
Preparación: Calentar el aceite con las hojas de hierbabuena hasta que se integren bien. Dejar enfriar.

Uso recomendado: Tomar una cucharada antes de aplicar masajes para aliviar el empacho.

*

Pomada para dolores articulares

Ingredientes: Aceite de coco, cera de abejas, hojas de romero, hojas de árnica.

Preparación: Derretir la cera y el aceite de coco juntos, luego añadir hojas de romero y árnica. Dejar enfriar y almacenar.

Uso recomendado: Aplicar en las zonas doloridas dos veces al día.

*

Cataplasma para infecciones en la piel

Ingredientes: Hojas de aloe vera, cúrcuma, aceite de coco.

Preparación: Mezclar la pulpa de aloe vera con cúrcuma y aceite de coco. Aplicar directamente sobre la piel afectada.

Uso recomendado: Usar dos veces al día hasta que la infección desaparezca.

Anexos fotográficos

Construcción del libro comunitario

Cuadernos de Ilcacoa Anecdotal

Entre plantas y almas: La herbolaria en la vida de las mujeres de Suchitlán, Colima. Libro comunitario para la preservación y transmisión intergeneracional de saberes ancestrales, de José Alejandro Torres Covarrubias y Camila Sofía Ceballos Gómez, fue editado en la Dirección General de Publicaciones de la Universidad de Colima, avenida Universidad 333, Colima, Colima, México, http://www.ucol.mx. La edición se terminó en noviembre de 2024. En la composición tipográfica se utilizó la familia Myriad Pro. El tamaño del libro es de 22 cm de alto por 14 cm de ancho. Programa Editorial No Periódico: Eréndira Cortés Ventura. Gestión administrativa: María Inés Sandoval Venegas. Corrección: Miguel Ángel León Govea. Diseño de interiores: José Luis Ramírez Moreno. Cuidado de la edición: Eréndira Cortés Ventura.

Entre plantas y almas representa la lucha y resistencia histórica de Suchitlán, Colima, por preservar sus saberes ancestrales. Este libro se conforma a través de historias de vida que danzan entre plantas y tierra húmeda. Los relatos aquí reunidos son el resultado de entrevistas, pláticas, relatos y tesoros vivenciales guardados en el corazón de las mujeres que lo integran. Estos elementos socioculturales fueron recopilados, analizados y tratados desde una mirada horizontal y comunitaria, con un enfoque de investigación-acción participativa. La herbolaria se vincula con la familia, la historia, el orgullo comunitario, la lucha, la resistencia y la supervivencia, aspectos que hacen de este libro un espacio para la preservación y difusión de los saberes herbolarios y su influencia en la vida de las mujeres de la comunidad de Suchitlán.

José Alejandro Torres Covarrubias

Es licenciado en comunicación social por la Universidad de Colima, con especialización en comunicación rural, y un diplomado en comunicación para el desarrollo y cambio social. Coordina el Colectivo de Autogestión Cultural Xoxochitla en el proyecto CONAHCYT 322693 Rescate y divulgación digital de la memoria histórica de Suchitlán, Colima. Ha trabajado como divulgador científico para instituciones como El Colegio de Michoacán, la Embajada de México en Filipinas, la Universidad de París Nanterre y el INAH. Además, colabora desde hace seis años con el CUIS de la Universidad de Colima y es miembro de la red de investigación Caleidoscopio.

Camila Sofía Ceballos Gómez

Es estudiante de la maestría en estudios de infancia y juventud por la Universidad de Sussex, Reino Unido. Es licenciada en comunicación por la Universidad de Colima, y en trabajo social por la Escuela de Trabajo de Social Vasco de Quiroga, en México. Además, tiene un diplomado en estudios de género por el Centro para la Igualdad y los Estudios de Género de la Universidad de Colima. Apasionada de la comunicación para el cambio social y el trabajo social comunitario con infancias, juventudes y mujeres desde una perspectiva feminista, interseccional y liberadora, actualmente colabora en el área de intervención comunitaria del proyecto de investigación CONAHCYT 322693 Rescate y divulgación digital de la memoria histórica de Suchitlán, Colima.

UNIVERSIDAD DE COLIMA

COLECTIVO XOXOCHITLA
GUARDIANES DE LA HERENCIA ANCESTRAL

ISBN: 978-607-8984-52-7