FEMUCARINAP

Federación Nacional de Mujeres Campesinas, Artesanas, Indígenas, Nativas y Asalariadas del Perú

PDTG

Financiado por:

fos SOCIALISTISCHE SOLIDARITEIT

Cooperación Belga al Desarrollo

A lo largo de nuestra experiencia como organización, la FENMUCARINAP hemos desarrollado un intenso trabajo de reflexión en torno a la salud con nuestras bases en distintas regiones del país. Durante el periodo comprendido entre los años 2011 y 2013, hemos buscado darle forma a un concepto de salud que diera cuenta de nuestra visión particular: un enfoque que relacione la salud con el resto de nuestras luchas, reconociendo las particularidades de nuestros saberes en salud, fruto del rescate de las culturas tradicionales de nuestros pueblos originarios, pero también de las prácticas cotidianas de mujeres campesinas, rurales, urbano-populares y migrantes. Todo ello conforma una propuesta y apuesta propia, construida de abajo a arriba de la mano de nuestras compañeras de luchas del Programa Democracia y Transformación Global - PDTG. Fruto de esta alianza, hemos creado este libro que tienes hoy entre tus manos.

Colección: Materiales Prácticos para la Transformación Social

NUESTRA SALUD: recuperando saberes de las mujeres para el buen vivir

Sistematización de experiencias

NUESTRA SALUD:

recuperando saberes de las mujeres para el buen vivir

Sistematización de experiencias

Colección: Materiales Prácticos para la Transformación Social

Colección: Materiales Prácticos para la Transformación Social
Nuestra salud. Recuperando saberes de las mujeres para el buen vivir
Sistematización de experiencias

Programa Democracia y Transformación Global
Av. 6 de agosto 838 interior E, Jesús María, Lima, Perú
Teléfono: (51) (1) 7153450
www.democraciaglobal.org email: info@democraciaglobal.org

Federación Nacional de Mujeres Campesinas, Artesanas, Indígenas, Nativas y Asalariadas
Av. 6 de agosto 83, interior H, Jesús María, Lima, Perú.
Teléfono: (51) (1) 4241611
www.fenmucarinap.org
email: fenmucarinap@gmail.com

Este material fue elaborado gracias a la alianza entre PDTG y FENMUCARINAP, a partir de los talleres regionales y diálogos mantenidas con compañeras de las bases locales, durante los cuales buscamos rescatar saberes ancestrales de las mujeres sobre medicina tradicional y popular en el marco del proyecto "Empoderando a mujeres organizadas en la FENMUCARINAP para el derecho a servicios públicos, oportunos y culturalmente adecuados de salud" desarrollado con el apoyo financiero de FOS y la Cooperación Belga al Desarrollo.

PDTG: Diana Lucía Contreras "Luna", Agustina Daguerre, Jakelin Ruiz, Mar Daza y con el apoyo de las demás integrantes del equipo.

FENMUCARINAP: Lourdes Huanca (Presidenta), Esther Bellido (Secretaria de Salud), y compañeras de la Junta Directiva y de las bases de la organización como Lucy Salas, María Sangama, Témpora Pintado, Rosa Cachi, Alejandra Tucno, con el apoyo de Guadalupe Hilario

Corrección de textos: Verónica Ferrari.

Diseño y diagramación: Claudia Denegri.

Marzo 2014
Lima, Perú

CONTENIDO:

- Presentación del libro 3
- La mística 5
- Situación de las mujeres en el Perú 9
- ¿Qué es la salud integral e intercultural para la FENMUCARINAP? 12
- Fases de la luna y ciclos de la tierra y la mujer 19
- Mujeres sanadoras de la FENMUCARINAP 25
- La olla común 36
- Recomendaciones para el uso de plantas medicinales 43
- Usos y tratamientos con plantas medicinales 48
- Aprendizajes del trabajo en salud 72
- Retos para la continuidad del trabajo en salud 77
- Nuestra agenda política: articulando luchas 78
- Cierre 88
- Bibliografía 91

PRESENTACIÓN DEL LIBRO

A lo largo de los últimos tres años, hemos desarrollado un intenso trabajo de reflexión en torno a la salud con nuestras bases en distintas regiones del país. Durante este periodo hemos buscado darle forma a un concepto de salud que dé cuenta de nuestra visión particular: un enfoque que relaciona la salud con el resto de nuestras luchas, reconociendo las particularidades de nuestros saberes en salud, fruto del rescate de las culturas tradicionales de nuestros pueblos originarios, pero también de las prácticas cotidianas de mujeres campesinas, rurales, urbano-populares y migrantes. Todo ello conforma una propuesta y apuesta propia, construida de abajo hacia arriba al lado de nuestras compañeras de luchas del Programa Democracia y Transformación Global - PDTG. Gracias a esta alianza, hemos podido crear este libro que tienes hoy entre tus manos.

La idea de tener un libro que recogiera la propuesta de salud de la FENMUCARINAP fue tomando forma desde hace ya un largo tiempo, enraizándose en nuestros anhelos y proyectos organizacionales. Queríamos un libro nuestro, que recogiera nuestras visiones y, sobre todo, nuestras voces. Hoy, tras un largo e intenso trabajo de sistematización, podemos decir que estamos más cerca de alcanzar este sueño.

Como FENMUCARINAP en alianza con el PDTG, hemos pensado un libro construido desde nuestro saber práctico. Para recoger la información contenida aquí, realizamos múltiples encuentros, talleres, diálogos y conversatorios. También entrevistamos a compañeras que por su trayectoria vital tenían mucho que decir y/o aportar en ese camino de conformación de nuestra propuesta de salud. Pero, mayormente, el trabajo se ha desarrollado en talleres, con metodologías participativas que permitieron a todas las presentes aportar desde su experiencia y conocimiento enraizado. Por ello le hemos dado a este libro la estructura de un taller: iniciándolo con la mística, dándonos un descanso para explicar la olla común —parte de nuestra estrategia política basada en la autogestión y en la apuesta encarnada que da vida al concepto de soberanía alimentaria—, finalizando con nuestro himno, ese cántico que nos da fuerza para seguir peleando nuestras luchas.

Esperamos que tú lo disfrutes tanto como nosotras disfrutamos haciéndolo.

Lima, marzo de 2014,
FENMUCARINAP - PDTG

VIDA RIQUEZA FECUNDACIÓN

EXPRESIÓN
FE
AMOR

AGRADECIMIENTO
VALOR A LOS
ALIMENTOS

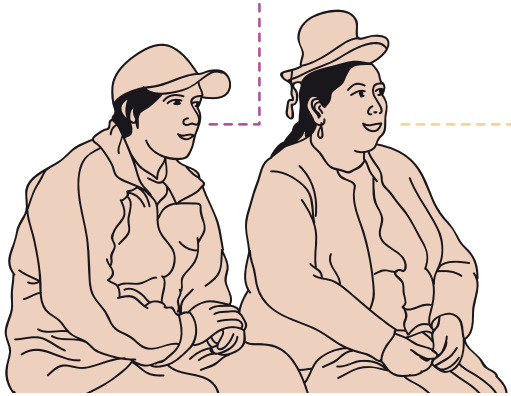
SOBERANÍA TRABAJO

LA MÍSTICA

La mística es la ofrenda a la Madre Tierra (Pachamama), con ella valoramos y concienciamos sobre nuestras sabidurías ancestrales, el cuidado de nuestro ambiente, la defensa de la soberanía alimentaria y el territorio de nuestro cuerpo como mujeres.
Celebramos la mística al inicio de cada evento, recordando nuestros cinco elementos básicos para la vida.

La tierra (Pachamama): es el elemento en el cual habitamos todos los seres vivos, en ella cultivamos nuestros alimentos, criamos los animales, cuidamos los recursos naturales que son necesarios para la vida y la supervivencia de nuestras generaciones.

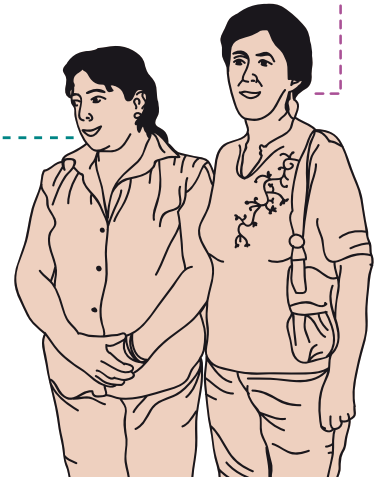
El agua (Yacumama): es la sangre de nuestra Madre Tierra (Pachamama), es la fuente de la vida que refresca nuestra alma y nos da la fuerza de seguir viviendo.



La luz (Taita Inti): ilumina y da fuerza a la Madre Tierra y todos los seres vivos que habitan en ella, nos permite mirar hacia dónde vamos y poder lograr nuestras metas y objetivos.

La semilla: debemos valorar la diversidad de nuestras semillas nativas, andinas y criollas autóctonas, que son los embriones que crecen en el vientre de la MADRE TIERRA (Pachamama) para garantizar la soberanía alimentaria de nuestros pueblos.

La Organización FENMUCARINAP: Somos mujeres solidarias de todas las sangres que nos unimos para luchar y proteger la soberanía alimentaria de nuestros pueblos y defender el territorio de nuestros cuerpos.



¿Qué es la mística?

Es lo primero que hacemos siempre que nos reunimos. Es un agradecimiento, una ofrenda a la Pachamama (MadreTierra) y a la Yacumama (Madre Agua) por los alimentos que nos da.También es una muestra de respeto y de compromiso a nuestra organización, un elemento importante de lucha así como los demás elementos que simbolizan a la Pachamama. El momento de su construcción es también un arte que nos reta a trabajar en equipo.

Las mujeres de la FENMUCARINAP estábamos preocupadas por la entrada de las semillas transgénicas a nuestro país y el consecuente abandono del uso de las semillas autóctonas de nuestros ancestros. Decidimos adoptar la mística para sensibilizar a las mismas mujeres y a las autoridades sobre las semillas que existen en todo el Perú y así reflexionar sobre la importancia y riqueza de la soberanía alimentaria y la necesidad de organizarnos para defenderla, por eso la mística debe ser la apertura en todo evento, taller o encuentro que organizamos.

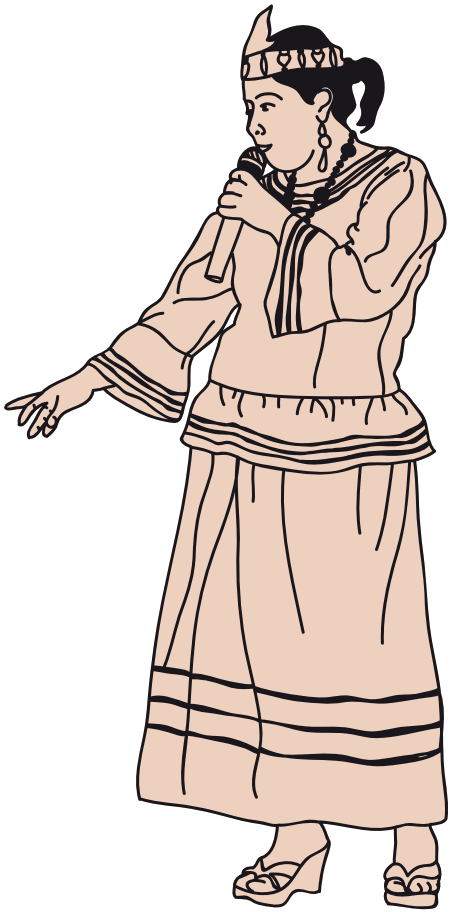
Nos gusta la mística porque:

- Los elementos de costa, sierra y selva puestos en una mística, siempre nos llenan de mucha emoción. Cuando se une la diversidad de alimentos que nos da la Pachamama en cada lugar del Perú, es como cuando se unen las mujeres de costa, sierra y selva sin mirar las diferencias de raza, situación económica, lugar de origen, etc. Refleja la unidad de las mujeres en la organización.

- Como las mujeres traemos hijos al mundo, la Pachamama es la tierra y el agua de la cual depende nuestra salud y nuestra vida, así como defendemos los derechos de las mujeres, así como defendemos a nuestros hijos con nuestra vida, así también defendemos a nuestra Pachamama.

- Es como el pago a la tierra[1], que hacían nuestros abuelos y se siguen haciendo en muchos de nuestros lugares donde se prepara una ofrenda.

- Es un símbolo que nos identifica como FENMUCARINAP.



[1] La ofrenda a la tierra, haywasqa, corpachada o convido, es una celebración de reciprocidad entre el ser humano y la naturaleza. "Los antiguos y antiguas habitantes andinos (precolombinos) tuvieron un profundo respeto a las fuerzas de la naturaleza, a los apus (montañas), al sol, la luna, animales y en especial a la "pacha mama" o "madre tierra" considerándola cómo "fuente de vida", hacedora de todo lo existente. Olivera, Carlos. El pago a la tierra - Ritual ancestral. 2011.

La mística es un símbolo fundamental de la FENMUCARINAP, es una propuesta que coloca la dimensión espiritual en el centro de su apuesta de transformación social, reconociendo así la integralidad, el carácter holístico[2], y la multidimensionalidad de la realidad que habitamos.

Reivindica el derecho a hacer política de una manera autónoma, dialoga con tradiciones precoloniales y rompe con la hegemonía de la dimensión racional de las cosas propugnada por el pensamiento occidental.

Cómo preparamos la mística…

1. Le explicamos a las mujeres qué es una mística y porqué en la organización la valoramos.

2. Cada quien trae las semillas, alimentos, frutas y flores que tiene y se adapta a los elementos propios de la región[3].

3. Hacemos el símbolo de la mujer con las semillas, flores, frutas y vegetales que hemos traído. Si son eventos más grandes hacemos el símbolo de la mujer y del varón y/o el mapa del Perú si es un evento nacional.

4. Se hace una creación colectiva, donde todas metemos mano con la creatividad de cada una, es un arte espontáneo.

5. Luego se da inicio a la ceremonia. Cada compañera libremente agarra un elemento con el que se sienta identificada y dice lo que siente y los valores que ese elemento representa para ella.

6. En algunos eventos invitamos a participar a las autoridades públicas asistentes para que se sensibilicen y recuerden el origen de los alimentos. Así hacemos incidencia política y demostramos con el arte de la mística las semillas, y la importancia de nuestra Pachamama.

7. Otras veces preguntamos a los asistentes: ¿qué ven cuando miran la mística?, ¿qué hacen para cuidar el alimento y a la Pachamama? Es una forma de introducir y hablar de soberanía alimentaria y de la diversidad de alimentos del país.

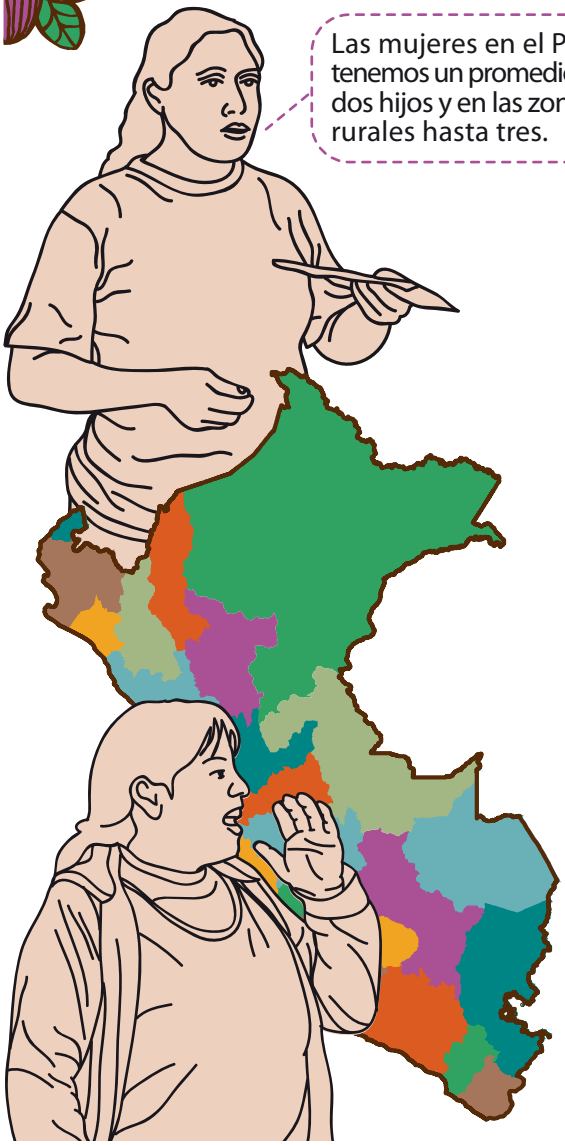
[2] Cuando hablamos de holístico nos referimos a ver las cosas en su totalidad, en su conjunto y en su complejidad. Intentando observar los diferentes aspectos que tiene que ver con ella. Una apuesta de transformación holística de la FENMUCARINAP significa que tiene en cuenta los aspectos político, económico, social, cultural, pero también espiritual y simbólico de la lucha, como lo concreta la intención profunda de la mística.

[3] Todo lo que se trae son representaciones de los 6 elementos vitales: a). la tierra, b). el agua, c). la semilla, d). la luz, e). el aire y, f). la organización.

La mística es una propuesta que acerca también formas de hacer y agradecer propias de zonas rurales a espacios urbanos. Nos ayuda a tomar conciencia de la relación de dependencia que tenemos con la naturaleza y de nuestra responsabilidad de cuidar la vida.

A las personas que han crecido y vivido lejos del campo, les recuerda que las ciudades no pueden ni deben vivir de espaldas al respeto y cuidado de la naturaleza.

SITUACIÓN DE LAS MUJERES EN EL PERÚ



Las mujeres en el Perú tenemos un promedio de dos hijos y en las zonas rurales hasta tres.

Somos más de 15 millones de mujeres, más de la mitad de la población total (50.39%)[4]. Perú es además uno de los países con mayor proporción de mujeres indígenas, 3,3 millones, de las cuales el 70.3% se encuentran concentradas en la Sierra del país, sobre todo en Puno y Cusco.[5]

El 53.3% de las mujeres estamos en edad fértil, aproximadamente 8 millones tenemos entre 15 y 49 años.

- El 28.9% de hogares peruanos está a cargo de una mujer.
- En los hogares con cabezas de familia menores de 20 años, las jefas de familia ascienden al 43.4% (MINDES).
- El 20% de mujeres rurales somos jefas de familia, que vivimos de actividades agropecuarias.[6]
- El 30.8% de productoras agropecuarias son mujeres.[7]
- El 20.3% de los hogares aún utilizan agua proveniente de manantial, río o acequia para beber y para regar sus cultivos.

[4] En la selva, por ejemplo, se hace la mística a la Yacumama o "pago al agua", porque estamos rodeados de ríos. Se pone su masato tradicional de yuca y los alimentos, flores y plantas propias de la región como yuca y plátano propios de nuestra cultura.

[5] Proyecciones INEI 2013.

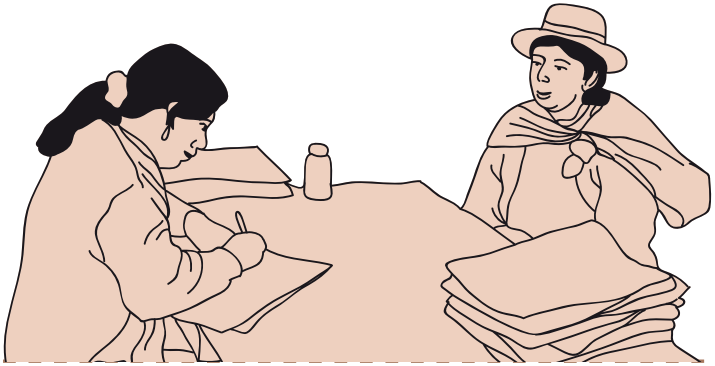
[6] Proyecciones a 2013 basadas en los porcentajes del censo de 2007, INEI.

[7] U na Aproximación a la Situación de la Mujer en el Perú, MINDES, 2010.

Además:

- El empobrecimiento en la zona rural es de casi el 60%. Los departamentos más afectados son Huancavelica, Apurímac, Ayacucho, Pasco, Puno y Huánuco.
- La escasez de recursos económicos afectó al 60.4% de las personas que hablan lengua autóctona (quechua, aymara o lenguas amazónicas).
- Más de 740 mil mujeres adultas (10.8%) rurales no han iniciado su educación formal o no han culminado un nivel educativo regular.[8]
- Mientras el ingreso promedio de un hombre es de S/.797, el de la mujer asciende a S/.547.[9] La actividad agropecuaria proporciona empleo permanente al 81.2% de los hombres y solo al 18.8% de las mujeres.
- Predomina el empleo de mujeres no remuneradas en las tres regiones del país[10]. Las mujeres indígenas con trabajos no pagados triplican a las no indígenas (21% frente al 7%). [11]

- En el Perú cada día 2 mujeres mueren por complicaciones durante el embarazo, parto y posparto.
- Las principales causas de mortalidad materna son: hemorragia(47%)[12], infección (15%), hipertensión por el embarazo (12%) y aborto (5%).[13]
- Diariamente, más de mil mujeres abortan, 94 son atendidas por abortos incompletos en el Perú.[14]



[8] INEI. Resultados definitivos IV Censo Nacional Agropecuario 2012, p. 33.8 Manuela Ramos. Vásquez Enrique y otro.Desigualdad de género en la educación de las niñas y adolescentes rurales. Lima, Perú, 2009.

[9] Manuela Ramos. Ibídem, 2009.

[10] Censo Nacional Agropecuario 2012, p. 32.

[11] Mujeres Indígenas en América Latina. Dinámicas demográficasy sociales en el marco de los derechos humanos, CentroLatinoamericano yCaribeño de Demografía (CELADE) - División de Población y División de Asuntos de Género de la CEPAL, 2013.

[12] Las estadísticas de muerte por hemorragia suelen ocultar un alto número de mujeres muertas por practicarse abortos en situaciones de inseguridad.

[13] Ministerio de Salud, 2001.

[14] Manuela Ramos. Ibídem, 2009.

- El 65% de mujeres adolescentes no exige a su pareja ningún método anticonceptivo durante su primera relación sexual.[15]
- Las mujeres con VIH son aproximadamente 21 mil, por cada mujer infectada hay 3 hombres infectados.[16]

- De cada 100 mujeres en el Perú, 69 cuentan con un seguro de salud, en mayor proporción el Seguro Integral de Salud –SIS- (31.5%) y en ESSALUD (23%).
- Más mujeres (36.4%) que hombres (28.6%) reportaron padecer algún problema de salud crónico como: artritis, hipertensión, asma, reumatismo, diabetes, tuberculosis, VIH, colesterol, entre otros.
- El 18% de las mujeres de 15 a 49 años de edad padecía de algún tipo de anemia.[17]
- 45 de cada 100 niños en la zona rural sufre de desnutrición crónica, mientras que solo 14 de cada 100 niños la padece en la zona urbana.[18]

- Somos el tercer país con más casos de agresión sexual. Un 93% son mujeres y un 445% adolescentes de 14 a 17 años.[19]
- 99 mujeres fueron víctimas de feminicidio en el 2012. Lima, Junin, Tacna y Lambayeque registraron las tasas mas altas.[20]
- En el año 2008, se registraron 979 casos de personas desaparecidas, representando las mujeres el 59.35%, la mayoría menores de edad.[21]

Estas cifras muestran el bajo nivel de cumplimiento de los derechos humanos de las mujeres por parte del Estado peruano. La discriminación y bajo acceso a servicios que vivimos mujeres campesinas, indígenas y populares, es un claro reflejo de la exclusión social que vivimos por ser mujeres, por tener una identidad étnica y campesina, por nuestras culturas, el lugar donde vivimos y nuestra situación socioeconómica como mujeres.

15 Manuela Ramos. Ibídem, 2009.

16 MINDES, 2010.

17 INEI. Encuesta Demográfica y de Salud Familiar, ENDES, Perú, 2012, p. 34.

18 Desnutrición Crónica Infantil en el Perú: Un problema persistente, Centro de Investigación de la Universidad Pacifico del Perú, 2009.

19 MINDES, 2010, p. 30.

20 Mnisterio Público. Observatorio de Criminalidad. Estadísticas sobre Feminicidio, Enero 2009 - Setiembre 2013.

21 MINDES, 2010, p. 45.

¿QUÉ ES PARA LA FENMUCARINAP LA SALUD INTEGRAL E INTERCULTURAL?

La salud es un derecho de todo ser humano, nacemos con ese derecho. Pero en nuestro país nos han enseñado que la salud es lo que nos trajeron los invasores españoles que transformaron la realidad de nuestros hermanos/as indígenas.

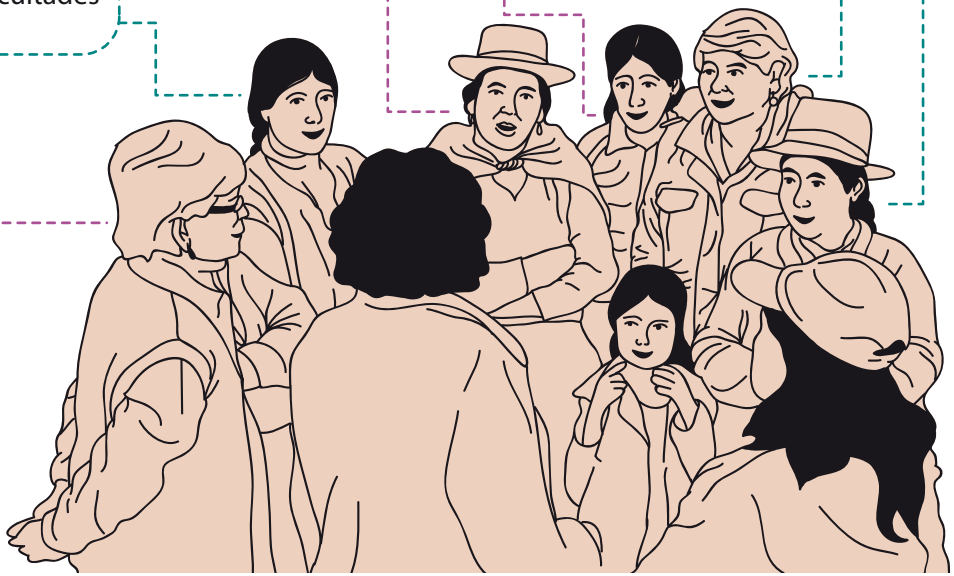
La salud integral tiene que ver con estar sana en todo sentido. Si la Pachamama está dañada, las mujeres sufrimos la consecuencia, nuestra alimentación ya no es sana, porque los alimentos contienen químicos. Si la Pachamama está mal, nosotras también.

La salud es muy importante para las personas, garantiza la vida como mujeres y como madres. Si sufrimos violencia no estamos bien y promover salud implica reconocer las violencias que sufrimos y que no nos dejan estar bien.

Nuestros abuelos nos enseñaron a curarnos naturalmente con productos como hierbas y alimentos andinos. Esa es nuestra medicina.

La salud es muy importante para nuestro bienestar. Es gozar de no tener dolencias, ni estar enfermo, trabajar y desempeñarte bien en la vida para educar a tus hijos. Tener ganas de superar las dificultades que se presenten.

Es recuperar tradiciones antiguas y costumbres de nuestros pueblos. Nuestra propia tierra tiene las plantas para curar esas dolencias. Las medicinas son caras, no están al alcance de la gente, pero las medicinas tradicionales son nuestras, pertenecen a nuestros pueblos andinos y amazónicos.



Defendemos, también, una visión de la salud POPULAR que recoja y reconozca las realidades cotidianas campesinas, indígenas y urbanas de las mujeres, los conocimientos del pueblo más allá de los saberes académicos. Y AUTÓNOMA, es decir, ejercida por mujeres y hombres al margen de los servicios formales implementados por las instituciones del Estado, y desarrollada de manera autogestionaria.

La salud intercultural forma parte de la propuesta del Buen Vivir (Sumak Kawsay) o Vida Plena compartida y defendida por la FENMUCARINAP que sostiene que: dependemos unas de otras y nos complementamos. Cada piedra, cada animal, cada flor, cada estrella, cada árbol y su fruto, cada ser humano, somos un solo cuerpo, somos todas la Pacha y tenemos que vivir en armonía con ella.

Salud es proteger la Pachamama:

- Nuestro ser debe estar en armonía con la naturaleza, desde la cosmovisión andina y amazónica somos cuidadores/as del medio ambiente, de la naturaleza, de la Pachamama y del agua.
- La salud integral e intercultural es parte de la resistencia y la lucha de las mujeres, porque son las mujeres andinas y amazónicas las que hemos mantenido los conocimientos de cómo cuidar los ojos de agua, pero esos conocimientos se vienen perdiendo. En la serranía, las que pastorean los ganados son las mujeres, es por ello que conocemos todos los ojos de agua de nuestros territorios.

El caso de la minera Yanacocha en Cajamarca, es un buen ejemplo de cómo la salud de la Pachamama tiene que ver con la salud de las mujeres y las comunidades en general. Estudios de organizaciones aliadas, como GRUFIDES o CoperAcción, han corroborado la extinción de especies de plantas, vertebrados y peces en el área, así como presencia de metales pesados en el agua potable que consumen familias de la zona a causa de los impactos generados por la extracción de oro. Es por ello que nosotras, como organización, hemos venido apoyando las luchas de resistencia de las comunidades de Cajamarca frente al Proyecto Conga.

- Para sanar las enfermedades tenemos que producir natural, libre de agrotóxicos[22] y transgénicos[23] que envenenan nuestra tierra. Los agricultores separan los alimentos que venden de los que consumen. El abono tóxico lo utilizan para cultivar productos para la venta, mientras que utilizan abonos orgánicos para lo que es autoconsumo. Sin embargo, aunque separen, el viento igual arrastra los agrotóxicos hasta las chacras familiares.
- Defendemos nuestra tierra y nuestros derechos aunque nos tilden de revoltosas y problemáticas, porque nos estamos enfermando y defender la Pachamama es defender también nuestro derecho a la salud.

Salud es practicar la medicina tradicional

La mayoría de las mujeres practicamos medicina natural, consumiendo nuestras propias hierbas para prevenir y curar.

Recuperamos los saberes ancestrales[24] sobre el uso de hierbas medicinales y las prácticas curativas para transmitirlos a las generaciones que vienen. Se trata de valorar lo que una sabe, rescatar nuestras historias como sanadoras, recordar cómo aprendimos esos conocimientos y cómo los enseñamos a nuestros hijos e hijas ahora.

Nuestros antepasados hablaban de sanar lo que tenemos adentro, en el corazón, que ahora le dicen el alma: los resentimientos, las frustraciones y miedos. Sentir miedo, frustración, vergüenza, culpa son enfermedades del corazón. Los que creemos en la pachamama decimos: ella nos va a dar esa fuerza y ese espíritu para sanarnos adentro, le agradecemos y nos encomendamos a ella con profundo respeto.

Tiene que ver con lo espiritual, con valorar nuestra identidad y cultura ancestral que se ha perdido. Es nuestra responsabilidad multiplicar estos saberes y prácticas compartiéndolos con otras compañeras, en nuestras provincias y en otros lugares de encuentro entre regiones.

[22] Agrotóxicos: Son sustancias químicas, orgánicas e inorgánicas, que se utilizan para combatir plagas, malas hierbas o enfermedades de las plantas. Pueden ocasionar efectos nocivos en la salud de otras plantas, animales e, incluso, los seres humanos, contaminar el aire, el agua, los alimentos y la tierra, y permanecer en el ambiente largos periodos de tiempo. Los agrotóxicos envenenan la Pachamama y nos afectan cuando comemos alimentos que han sido fumigados con estas sustancias.

[23] Transgénicos: Son alimentos que han sido genéticamente modificados desde la semillas, donde es posible que inserten a una planta o a un animal genes de virus, bacterias, vegetales, animales e incluso de humanos, normalmente para hacerlos más resistentes a plagas. En la actualidad, se desconocen los efectos futuros o presentes que su consumo puede traer para la salud humana.

[24] Lo ancestral se refiere al conocimiento de nuestras abuelas y abuelos que ha sido transmitido y aprendido de generación en generación. Cuando hablamos de medicina ancestral es como si habláramos de medicina de nuestros abuelos, valoramos su legado, sus saberes y agradecemos a nuestras antepasadas y antepasados que hicieron posible que hoy en la FENMUCARINAP tengamos estos conocimientos en salud.

Cuidar, valorar y aprender
de nuestras mayores que han
mantenido el conocimiento de la sanación
del cuerpo y del interior de las personas
y comunidades es fundamental.
Proteger a nuestras sabedoras,
hueseras, curanderas, parteras,
así como nuestros Apus, maestros
o maestras espirituales,
que tienen comunicación con el mundo
de los espíritus, es la base fundamental
la salud espiritual de nuestras provincias.
En la FENMUCARINAP, buscamos
dar voz a las curanderas
y sanadoras que integran
nuestra organización,
todas tenemos conocimientos
en salud, aunque a veces
no los reconozcamos como tal.

Es defender la soberanía alimentaria y nuestros hábitos de autocuidado en salud:

- Nos alimentamos con comida sana, con lo nuestro. La comida es para nosotras medicina, por eso consumimos productos nativos, sobre todo granos andinos y/ o frutas amazónicas.

- Sin embargo, esta cultura se está perdiendo: Hay mujeres que venden su quinua para comprar fideos. Venden lo nutritivo y compran algo que no les alimenta tanto como lo que produce. En el caso de la quinua las mujeres prefieren venderla antes que consumirla porque su precio se ha disparado debido a las políticas de exportación.

- Recuperar los saberes alimenticios andinos, costeños y amazónicos es importante. Para ello sembramos los cereales que los abuelos y abuelas nos enseñaron.

- Cocinamos también nuestros platos típicos en cada región, para no perder conocimiento sobre cómo combinar alimentos para hacer los platos más nutritivos y porque forma parte de nuestra cultura y saber popular.

- Frente al uso y abuso de la comida chatarra recomendamos consumir muchas frutas y verduras, tomar mates, chicha morada, limonada y masato, y no tomar gaseosas, ni azúcar.

- Desaprender prácticas que generan facilismo, por ejemplo, antes usábamos platos de loza en nuestras ollas comunes y ahora usamos descartables que contaminan el medioambiente.

- En la organización tratamos de compartir los problemas y solucionarlos de manera colectiva porque sabemos que, organizadas, las mujeres tenemos un espacio para hacernos escuchar.

- Buscamos tener prácticas que nos fortalezcan a nivel personal y organizacional, por ejemplo, cuando alguna está mal nos llamamos para darnos apoyo, es algo que nos fortalece y nos ayuda a sentirnos mejor sicológicamente.

- A veces sentimos mucha recarga de tareas, hay presión por cumplir dentro de la organización, pero también nuestras familias nos reclaman cuando acudimos a actividades fuera de casa. Queremos fortalecer estrategias colectivas para no sentirnos estresadas o abrumadas por las múltiples responsabilidades. Una estrategia es rotar responsabilidades para no recargarnos con muchas tareas y encontrar un equilibrio entre atender necesidades familiares y organizativas.

- Es importante, también, saber expresar malestares y necesidades, decir lo que nos gusta y lo que no, y dejarnos ayudar por otros.

- En la organización aprendemos a dar y recibir afectos, y nos damos tiempos para conversar, reír, bailar y aprender de las otras compañeras. Todas estas cosas son tan importantes como incidir hacia afuera, cuidarnos también es una forma de fortalecer lo político.

Otros hábitos de autocuidado:

Se recomienda evitar usar las toallas higiénicas desechables que tienen elementos químicos que pueden causar alergias, infecciones y desórdenes menstruales, además de ser costosas. Hazte unas toallas propias con tela de algodón para cuidar tu vulva, tener una relación más cercana con tu sangre menstrual y tus cambios hormonales, y mantener una salud reproductiva autónoma. [25]

[25] Lo ancestral se refiere al conocimiento de nuestras abuelas y abuelos que ha sido transmitido y aprendido de generación en generación. Cuando hablamos de medicina ancestral es como si habláramos de medicina de nuestros abuelos, valoramos su legado, sus saberes y agradecemos a nuestras antepasadas y antepasados que hicieron posible que hoy en la FENMUCARINAP tengamos estos conocimientos en salud.

Salud es el respeto del territorio de nuestro cuerpo:

Igual que defiendo mi tierra, defiendo el territorio de mi cuerpo de amenazas y agresiones. Mi cuerpo es único y yo decido si quiero o no tener hijos, cuántos quiero tener y con quién quiero estar.

La violencia atenta contra nuestra salud, contra nuestro bienestar. Si hay violencia en el hogar, esa familia no está sana. Debemos denunciar la violencia en todas sus formas, pensar y actuar juntas para no tolerar que suceda en nuestras casas y comunidades.

La homosexualidad y el lesbianismo existían desde nuestros abuelos. En la FENMUCARINAP, reconociendo esto, entendemos la diversidad sexual, valoramos la lucha de compañeras que aman a otras mujeres y convivimos y nos solidarizamos con la agenda LGTBI[26]. Al principio nos costó mucho entenderlo, venimos de comunidades donde ser homosexual es algo prohibido socialmente, luego poco a poco tuvimos la oportunidad de conocer a compañeras lesbianas, y nos dimos cuenta de que la homofobia es una forma de separar y dividir nuestras luchas. Nosotras queremos construir una organización donde las personas podamos decidir libremente a quién amar.

Tenemos derecho al goce, al placer en nuestras relaciones sexuales, a disfrutar solas o en compañía y explorar nuestros cuerpos para llegar al orgasmo. La FENMUCARINAP busca hablar y romper el silencio y el tabú, en torno a la sexualidad muchas veces impuesta. Reconocer y practicar el disfrute sexual sin miedos ni tabúes nos empodera, nos hace más libres y soberanas de nuestros cuerpos.

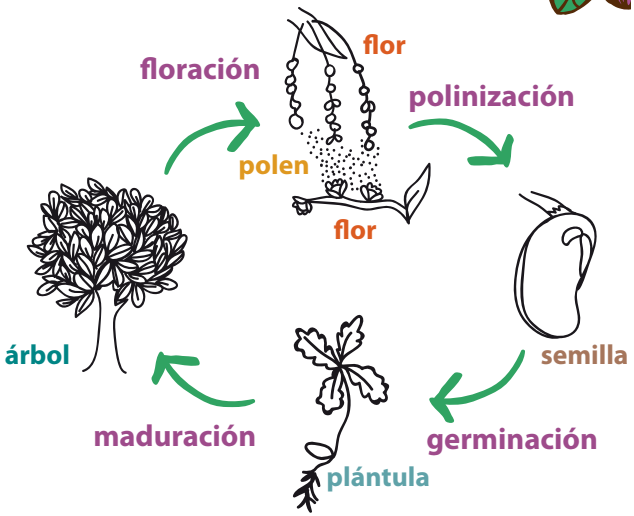
La Iglesia violenta nuestros derechos reproductivos cuando fortalece las historias de sumisión de la mujer y cuando impone que las mujeres solo pueden enamorarse de un hombre o que no podemos elegir cuando ser madres, todos estos discursos buscan controlar nuestros cuerpos. Pero nuestros cuerpos no son ni de la Iglesia, ni de nuestros maridos, ni del Estado.

Luchamos porque se respete la libertad de tener nuestro parto según nuestros usos y costumbres dónde, cómo y con quién queramos dar a luz. Las parteras deberían trabajar en conjunto con las obstetrices. Y las mujeres deberíamos poder dar a luz en nuestras casas sin ser perseguidas por ello, y ser apoyadas en los centros de salud para tener partos que respeten nuestras decisiones.

[26]. LGBTI son las siglas para hablar de la lucha de las personas Lesbianas (mujeres que se enamoran de otras mujeres), Gais (hombres que se enamoran de otros hombres), Bisexuales (personas que se enamoran de hombres y de mujeres), Transexuales (personas que siendo hombres se sienten mujeres o viceversa y se visten como tal o incluso hacen cirugías a su cuerpo para serlo) e Intersexuales (tienen los dos sexos), quienes, como movimiento, luchan juntos por una sociedad libre y sin ninguna forma de discriminación y exclusión, y en donde se respete el amor de las parejas aunque no sean heterosexuales (pareja de hombre y mujer).

FASES DE LA LUNA Y CICLOS DE LA TIERRA Y DE LA MUJER

Todo ser vivo, incluido la Pachamama tiene sus ciclos, desde la cosmovisión andina los astros tienen influencia en la vida de todos los seres vivos. En particular, la luna en la agricultura se tiene en cuenta para la siembra y la cosecha, y en la vida de las mujeres en su ciclo menstrual y su fertilidad.



La luna, en la cosmovisión andina y amazónica, es una mamá que nos da ciertas señales para nuestra vida y nuestras decisiones personales. Cuando sale la Mamá Luna tienes que ofrendarle, conectarte con ella y pedirle permiso y lo que quieras: si estás enferma, le pides que te sane y te trae sanación, y si te hace falta algo, le pides abundancia, y ella otorgará las bondades para ti, la familia y la comunidad.

Las fases lunares, para nosotras, son muy importantes para la agricultura y la cría de animales domésticos, ya que muchas veces el éxito de las siembras, cosechas y fertilidad de animales, depende de ellas, así como el tratamiento y sanación de algunas enfermedades que nos afectan como seres humanos.

Los incas fueron grandes estudiosos de los astros. De acuerdo con su entender, ejercían influencia en la vida de los seres humanos. La luna, según su posición, anunciaba la lluvia fertilizante, o la sequía. La luna llena era propicia para la siembra y la cosecha. Las fases lunares también eran consideradas para la elaboración de obras que requerían el empleo de madera (techados de casa) para evitar el apolillamiento. La luna, según sus creencias, desplegaba una considerable influencia en las actividades humanas.

Restrepo Rivera, Jairo. La Luna: El sol nocturno en los trópicos y su influencia en la agricultura. Fundación JuquiraCandirú, Colombia, Brasil y México, 2005,pp. 28-32.

Fases de la luna vistas desde la tierra

Luna nueva | Luna creciente | Cuarto creciente | Luna gibosa

Luna llena | Luna gibosa | Cuarto menguante | Luna menguante

Cuando necesitas algo, pídele a la Mamá Luna con fe y la luna te lo va a conceder.

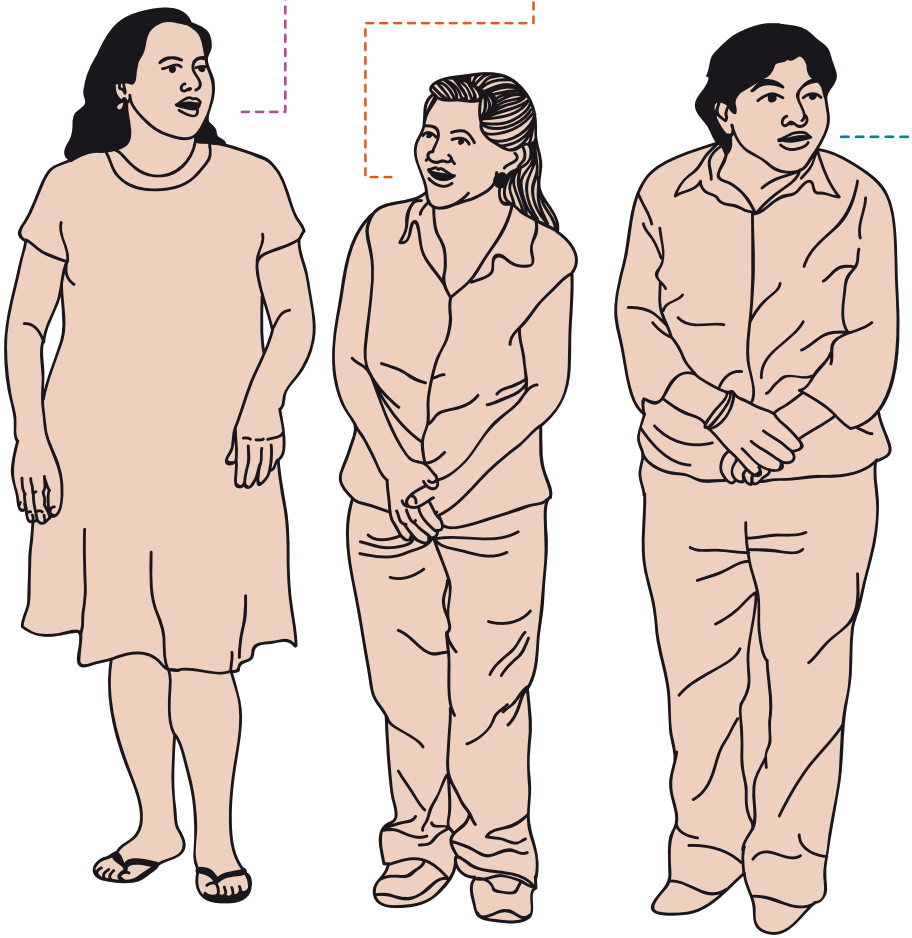
Sembramos con la luna llena para una buena y abundante producción.

En Nauta (Loreto), en la fase de la luna llena, nosotros golpeamos con el calzón el árbol que no ha dado fruto, para que dé fruto.

La luna nos anuncia las heladas para poder elaborar el chuño en la sierra.

La Mamá Luna espiritualmente te da ánimo para recorrer los caminos.

Para juntar semilla, yo siembro en la luna verde.



Tenemos en cuenta el cambio de luna para hacer las sanaciones o curaciones a las personas y hacer la ofrenda para la salud.

Así como el sol es el padre, la luna es la madre. Le pedimos con fe por nuestras cosechas, para que no nos falte nada, pero también para que se lleve las tristezas o el desánimo y nos fortalezca como mujeres.

Las fases lunares para cuidar la Pachamama

En luna llena:

- Los animales que se reproducen tendrán muchas crías.
- Todo crece mejor y resistente a los daños, por eso sembramos para que dé luego buena cosecha y los frutos crezcan más grandes.
- Se aplica el tratamiento de los parásitos en los animales.
- Cuando la luna tiene un halo que la rodea, significa que va a llover.
- Se puede talar maderas para construcción.

En luna menguante:

- Se esquilan los corderos para engorde.
- Se corta el pelo de animales para que crezca corto, pero fuerte.
- Se castran animales para evitar hemorragias excesivas y tener una mejor cicatrización.
- La madera se corta para construcción para que sea más resistentes al deterioro.
- La tarea de las podas y las limpiezas de los árboles enfermos.
- Aplicamos abonos orgánicos.
- Cuando la fecundación se logra en luna menguante predomina el sexo femenino en las crías.

En luna nueva o luna verde:

- Sembramos para sacar semillas.
- La luna nueva es la fase más común para que las gallinas empollen los huevos.
- Todo se limpia o los animales se purgan.
- Es la mejor época de corte de madera para construcción.
- Gracias a la oscuridad de las noches es bueno salir de pesca.

En cuarto creciente:

- En la reproducción predomina el sexo masculino de las crías.
- El pelo de animales crece más largo y de características más finas.
- Se sacrifican animales para el consumo.
- Cortamos o cosechamos madera para leña para el fogón.

El mejor momento del día y la fase lunar para cosechar plantas medicinales:

a) Raíces y tubérculos: Principalmente durante las horas al final del día, de preferencia en la noche, entre luna menguante y luna nueva.

b) Hojas: De preferencia antes del mediodía, cuando el rocío se haya evaporado. Se deben cosechar las hojas más nuevas o tiernas, entre la creciente y la luna llena.

c) Flores: Mientras brille el sol, se debe aprovechar el máximo de apertura de ellas. Evitar la cosecha de flores marchitadas en la luna creciente y la luna llena.

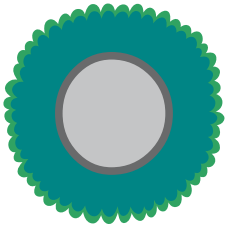
d) Semillas y frutos: Se pueden cosechar durante todo el día, ya que no son tan sensibles como las otras partes de la planta en luna menguante hacia la luna nueva y para el consumo inmediato después de la cosecha se recomienda hacerlo entre la luna creciente y luna llena.

e) Tallos de plantas o corteza de árboles medicinales: La mejor fase lunar para cosechar los tallos de las plantas o la corteza de los árboles con fines medicinales es el periodo comprendido entre la luna nueva y creciente.

f) La mejor época para la cosecha de **frutas frescas** con finalidades medicinales es la luna llena.

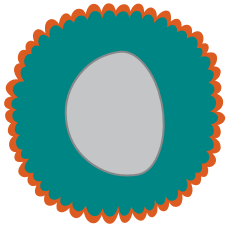
Restrepo Rivera, Jairo. La Luna: El sol nocturno en los trópicos y su influencia en la agricultura. Fundación Juquira Candirú. Colombia, Brasil México, 2005.

Las fases lunares para cuidar nuestro cuerpo y tomar decisiones sobre nuestra vida



En cuarto menguante:

Vivimos un tiempo de recogimiento, de replegarnos y pensar en nosotras y de interiorizar para fortalecernos. Las cosas y personas son más vulnerables, por eso a veces una se siente enferma y triste, y por eso no es una buena época para curar a las personas, es mejor esperar. Es época para alimentarnos mejor o para hacernos purgas, ayunos o limpiezas.

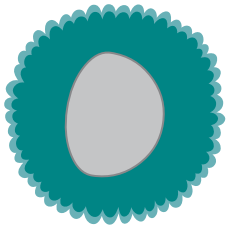


En luna llena:

Es tiempo de abundancia, buenas decisiones, emprender un negocio, tomar una decisión, engendrar un hijo. El momento para hacer ofrenda a la tierra.
Está comprobado que la mejor luna de miel se da en esta época, por eso también existe un mayor número de partos que coinciden con este mismo periodo lunar.
Cuando nuestra semilla germina y da el fruto, es el resultado de nuestro esmero y dedicación.

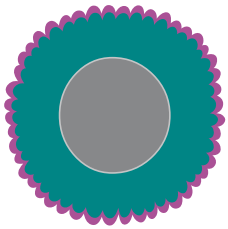
En luna nueva:

La luna queda vacía, nadie ofrece nada, ni a la Tierra. Es la fase donde todo se limpia, lo que equivale a la purga en la medicina. Anuncia el inicio de un nuevo ciclo y la energía emergerá renovada.
En los ciclos de la mujer, está asociada a la ovulación. El tiempo donde proyectamos nuestros deseos más profundos y lo que queremos hacero dar vida.



En cuarto creciente:

Son momentos de decisiones en la relación entre el ser humano, la luna y la tierra para el andino y el amazónico. Es la luna que conduce, proyecta, admite, construye, absorbe, inhala, almacena energía, acumula fuerza, invita al cuidado y al restablecimiento.
Un momento para emprender nuevos proyectos, actividad y fecundación.



MUJERES SANADORAS DE LA FENMUCARINAP

En el Perú, las mujeres somos protagonistas en el cuidado de la salud física, emocional y espiritual de las familias, las comunidades y nuestras organizaciones. Pero también tenemos que velar por la salud de nosotras mismas como mujeres.

Dentro de la FENMUCARINAP hay compañeras que son reconocidas en sus comunidades porque tienen prácticas y saberes ancestrales del uso de las plantas y animales para curar enfermedades. Conozcamos un poco más sobre las experiencias de estas mujeres.

¿Cómo hemos aprendido este conocimiento?

"Mis abuelos y mis padres nos han enseñado a curarnos naturalmente y tenemos en el campo bastantes hierbas que son curativas y cuidan nuestra salud. Yo me curo bastante con las hierbas medicinales.

Nuestros antepasados no conocían una operación, ni una enfermedad. Nuestras madres y abuelas han tenido más años porque se curaban con lo mismo que daba la tierra, con la medicina andina, y vivían en tierra sana sin contaminación…Con estos productos yo he curado a mi familia y a mis vecinas".

Rosa Cachi Sacari - Puno

"Aprendí de mi madre, de mi abuela y de mi comunidad, recorriendo tantos sitios y comunidades, viviendo en el Cusco, Huánuco y Ancash. Eso me ha servido para recoger las experiencias vividas de la gente y todas esas vivencias han hecho que yo aprenda bastante de la cosmovisión[27] andina y de las plantas curativas".

Guadalupe Hilario - Huancayo

¿Cómo se mantiene este conocimiento en las comunidades?

"Nací en las comunidades campesinas. Yo soy migrante de Junín, mi tierra natal es Huancayo. Vivo en Apurímac hace 10 años. En la comunidad la mayoría practica la medicina tradicional porque con las hierbas no te haces daño. También hay hueseras y parteras, pero las están haciendo desaparecer cuando ponen centro de salud con las obstetrices. Hemos planteado que respeten nuestra forma de dar a luz, paradas, sentadas, de costadito. Que pongan colgadores y sogas para que las mujeresse sientan cómodasde pie para parir sin nervios. No es mi vida cotidiana curar a todos los vecinos de mi comunidad, pero a veces me buscan para hacerlo".

Esther Bellido Castro - Pacucha, Andahuaylas

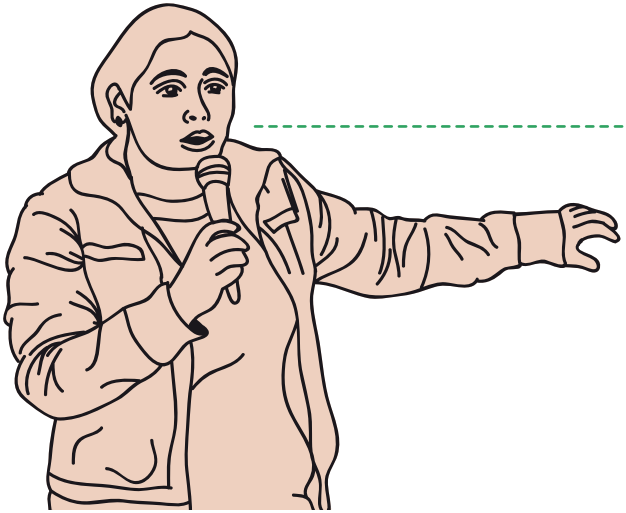
[27] Se dice cosmovisión a la manera que tenemos de ver e interpretar el mundo. Al conjunto de creencias sobre porqué suceden las cosas en la naturaleza y en la vida de los seres humanos. En el caso del Perú, hablamos de la cosmovisión andina que poseen los pueblos originarios quechuas y aimaras que viven en la sierra peruana (y en otros países de la región andina como Bolivia, Ecuador, Colombia y el norte de Argentina) desde donde creemos en la Pachamama, los apus, el tata inti (padre sol), la phaxi mama (madre Luna), la chacana o cruz del sur,que representa la organización sociopolítica y económica de los cuatro territorios pertenecientes al Tawantinsuyu. Los pueblos amazónicos tienen, también, su cosmovisión amazónica donde creen en la Yacumama (mamá agua) y que "el universo está totalmente animado. Todo está vivo, todo tiene espíritu, las plantas tienen un espíritu 'madre', las cochas, igual que los fenómenos, el rayo y la lluvia". Con todos estos seres invisibles que habitan el monte, se puede tener relaciones a través de intermediarios que son los curanderos o chamanes, quienes a través de "plantas maestras" como la ayahuasca, saben la forma cómo deben curar y utilizar los medicamentos naturales. En la FENMUCARINAP, valoramos nuestras cosmovisiones andina y amazónica, a través de las cuales hemos adquirido prácticas y saberes ancestrales para el cuidado de nuestra salud.

"Soy Secretaria de Comunidades Indígenas y Nativas de la FENMUCARINAP. En Nauta hicimos la propuesta de restaurar nuestra cultura a través de la creación de la Escuela de Formación Restaurando Nuestra Cultura -ICUARI, que funciona en la Casa de la Cultura. Allí, las mujeres aprendemos nuestra lengua a través del canto, recuperamos nuestras comidas tradicionales típicas, aprendemos a mejorar nuestras artesanías, recuperamos las danzas típicas y la medicina tradicional desde las mismas abuelas portadoras de ese conocimiento".

María Sangama – Nauta, Loreto

Los testimonios aquí recogidos son fragmentos de entrevistas que se hicieron a las mujeres en diferentes momentos del proyecto acerca de sus saberes y prácticas en salud.

¿Por qué es importante este conocimiento para la FENMUCARINAP?



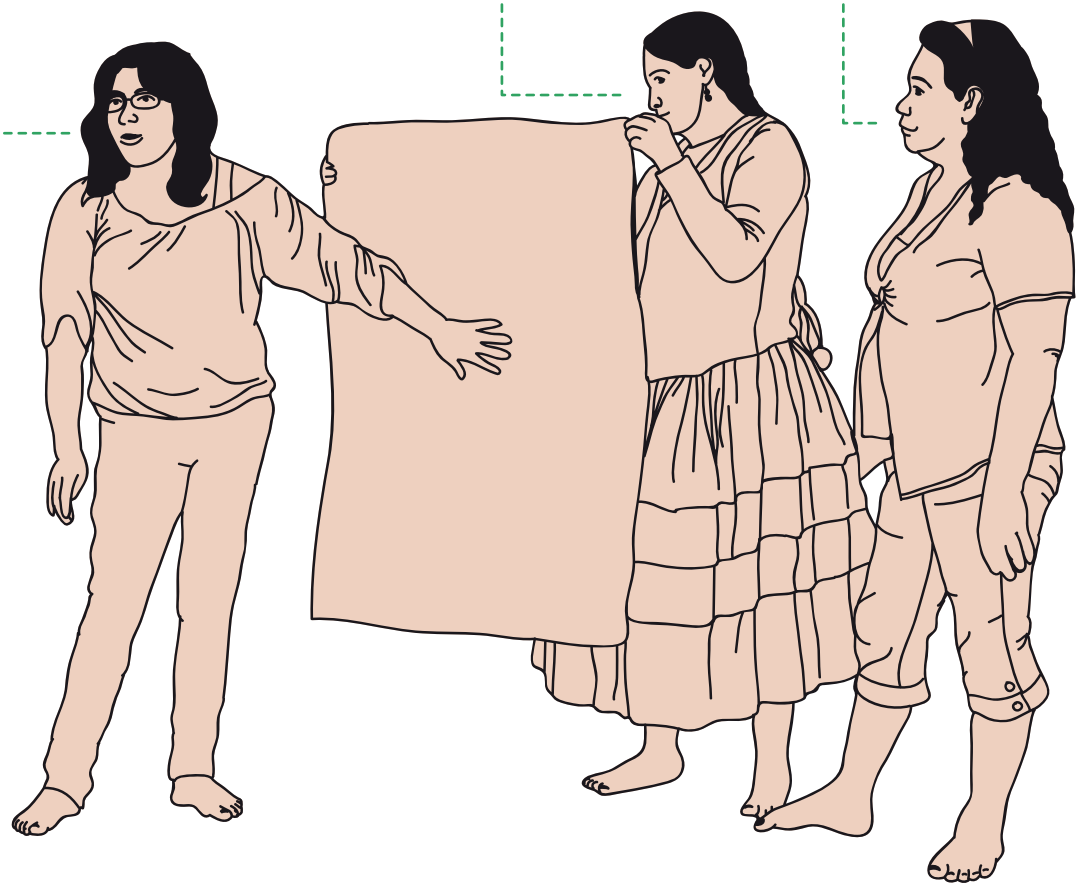
En estos tres años reconocimos muchas mujeres sanadoras, curanderas y con conocimientos de partería en la FENMUCARINAP.

Cada dirigente tiene alguna experiencia de curación. Todas en la cotidianidad tenemos prácticas de salud a las que no dábamos importancia. Pero luego de dialogar sobre esto, aprendimos unas de las otras y hoy valoramos mucho estos saberes.

Nuestras abuelas, luego nuestras madres y ahora nosotras somos guardianas de estos conocimientos ancestrales, que nos han trasmitido de manera oral. Para que no perdamos estos saberes valiosísimos de la región y podamos transmitirlos a las nuevas generaciones.

Trabajamos recuperando medicinas ancestrales de las plantas y conociendo las plantas de cada región que puede calmar dolores, infecciones, cólicos, inflamaciones, etc.

Además, recuperamos y aprendimos más sobre nuestras costumbres andinas y amazónicas, intercambiando conocimientos entre regiones.



Casos concretos de prácticas en salud de la FENMUCARINAP

Después de muchos intercambios queremos presentar ejemplos, de las prácticas en salud que reconocimos en nuestra organización:

Por ejemplo, cuando alguien tiene susto se le hunden los ojos o le cambia la mirada, tiene vómito y tiene mal dormir…

Cómo diagnosticamos

1. Primero, vemos los síntomas físicos que tiene la persona (fiebre, dolor, su mirada, su lengua, su orina, su semblante, etc.).

2. Le preguntamos cómo se siente, si está triste, preocupada, cansada, deprimida, si se ha peleado con el esposo o ha vivido otras situaciones que le puedan haber afectado, como haber vivido violencia en los días anteriores.

3. Le preguntamos qué ha hecho o comido en las últimas horas.

4. Incluso a veces se le pregunta por los sueños, pesadillas o mal dormir, si pronuncia palabras de noche.

Cómo sanamos el cuerpo

Mi nieta tenía el estómago flojo porque alguien la había volteado. El médico decía que tenía una infección porque tenía inflado el estómago y fiebre. Yo le paso el huevo. Lo pongo en su manito para que desarme el huevo y ahí salió el susto, se veía porque el huevo tenia diferente color. Le di aceite rosado y le sobé y mi nieta mejoró. Ahora mi nuera sí cree en nuestra medicina andina.

Témpora Pintado - Tambogrande

En la sierra, tomamos nuestro chupe verde que es curativo. Viene con su paico, ruda, culantro, chincho, huacatay, hierba, muña, papa y queso.

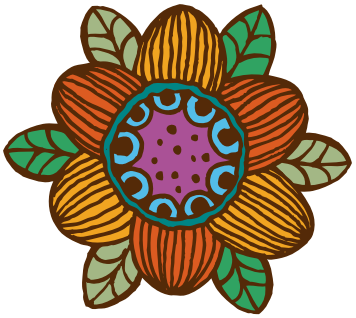
La orina sirve para muchas enfermedades, como bajar la fiebre. Te la puedes tomar o frotar con ella. Por ejemplo, cuando nos fuimos a la Cumbre de los Pueblos en Puno, todas las compañeras estaban blanqueando los ojos por el soroche o mal de altura. Les hemos dado orines para tomar y las revivió de inmediato. El orine es buena medicina[28].

Lourdes Huanca - Moquegua

[28] Entre los quechuas es muy popular el diagnóstico y la "limpia" con cuy, vela, huevo o piedras sagradas. También se hace análisis del sueño y examen visual de la orina. IIDH. OPS. Costa Rica. 2006, p. 24.

Reconocer mi cuerpo y las emociones que transitan en sus dolores

Desde una visión integral de la salud, reconocemos que cuidar nuestras emociones es fundamental para nuestro buen vivir, y que nuestros dolores físicos están relacionados con nuestros dolores emocionales. Esta relación de algunas enfermedades con emociones son solo un ejemplo de cómo cada caso, situación y mujer es única, como el momento de la vida que estamos viviendo, por lo tanto, las indicaciones aquí son orientativas, nos dan pistas sobre lo que nuestros dolores podrían decir de nuestras emociones. Identificar las emociones que pueden estar alterando la salud, antes de elegir una planta o método de curación es fundamental para sanar integralmente a la persona.



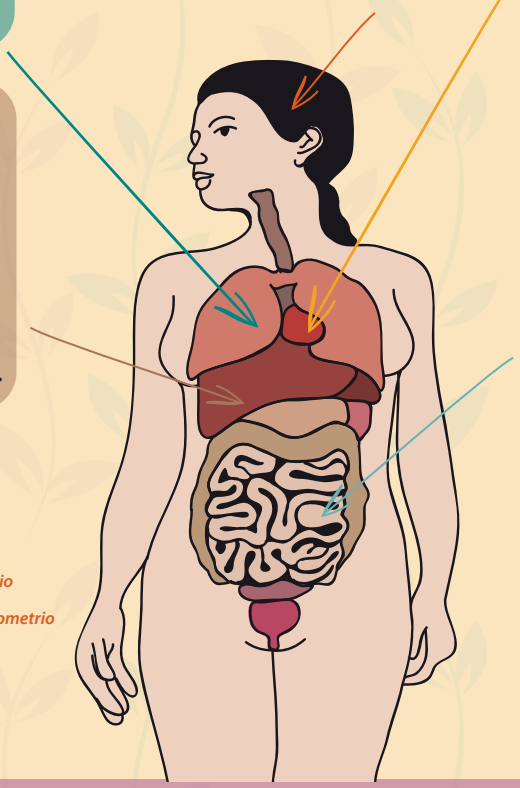
NUESTRO CUERPO

Los pulmones tienen una relación directa con la vida, con el deseo de vivir y con la capacidad de vivir bien.
Todo problema en los pulmones indica que quien lo sufre le duele vivir en ese momento. Se siente triste; desesperado, desanimado o que siente que la asfixia una situación o una persona que le impide aspirar la vida a su gusto.

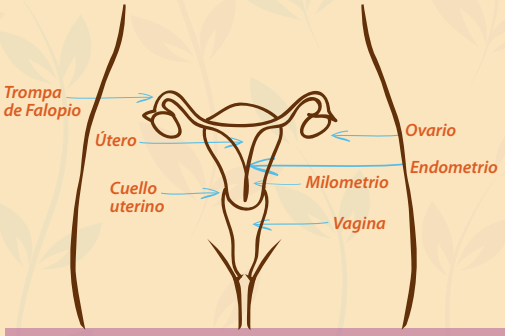
La cabeza es mi centro de comunicación, por ella pasan todas mis emociones.
Si vivo dificultades o enfermedades de la cabeza, debo preguntarme si vivo un conflicto en mis pensamientos, mi vida espiritual o mi crecimiento personal.

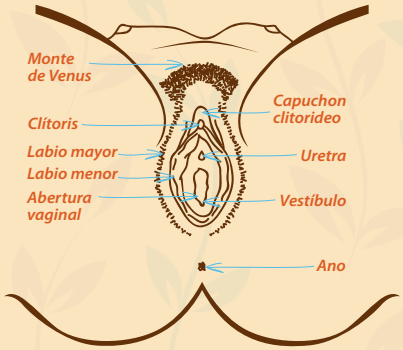
El corazón es el centro de energía del cuerpo. Representa el amor (mis emociones, mi capacidad de amar), la alegría, la vitalidad y la seguridad. Mi ritmo cardiaco varía cuando estoy desequilibrada, perturbada en el amor o sensible a mis emociones.

Los problemas del hígado se manifiestan cuando la persona hace demasiado, se preocupa por todo lo que sucede a su alrededor en lugar de digerirlo bien, es decir, adaptarse a los acontecimientos. Esta dificultad de adaptación a una situación nueva le puede hacer sentir mucho enojo y descontento.



Cuando se presenta un problema en el intestino delgado, está relacionado con la incapacidad de la persona para retener y absorber bien lo que es bueno para ella de entre los acontecimientos de su vida diaria. Es una persona que se aferra mucho a los detalles en lugar de ver la situación globalmente.





Como el útero es el primer lugar en el que habita el futuro bebé, cualquier problema en este órgano se relaciona con el recibimiento, el hogar, la morada o el refugio de alguien. Cuando una mujer no puede dar a luz a causa de un problema en el útero, su cuerpo le dice que en lo más profundo de sí quiere tener un hijo, pero un miedo todavía más grande que su deseo influye hasta el punto de crearle un bloqueo físico que no le permite concebir.

Cómo sanamos los pensamientos

Nos movilizamos

"Puedo estar con un dolor de cabeza, con un dolor de mi cuerpo que no puedo y me duele hasta el alma. Pero dime pues: "Hay una movilización ¡compañera Lourdes, tienes que estar!" Y voy volando para allá, corro, peleo, todo y no me duele nada en ese rato, no me duele nada, recuperé mi estado de ánimo. La movilización y la organización nos sana, nos da ánimo, encontrarnos con las compañeras nos da esperanza, nos da fuerza y es salud".

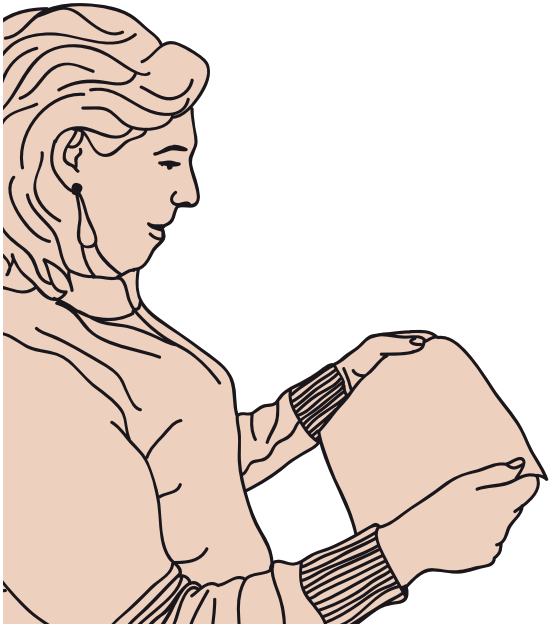
Recuperamos la fiesta y la alegría

"Cuando nos fuimos a Cajamarca a luchar como FENMUCARINAP para hacer solidaridad con las compañeras de Celendín y demostrarles que no estaban solas frente al proyecto Conga. Buscamos con ellas alternativas para fortalecer el trabajo y después de dos días de taller, el tercer día nos tomamos la Plaza de Armas y nos fuimos a bailar allí hasta con los policías.

Compartir con las compañeras las problemáticas y experiencias, pero también las bromas, las risas, la mística, la fiesta y los cantos. Además de la capacidad de movilizar, logramos un intercambio de la convivencia para fortalecernos".

Dialogamos entre nosotras

"Nosotras, en nuestro trajinar, tenemos miedos, culpas por cuentos que nos contaban desde nuestros abuelos. Tenemos temores, frustraciones no queremos emprender lo desconocido. Entender una cosa y no cumplirlo, nos desanimamos rápido porque nos sentimos culpables de algo. Si bien nuestros incas fueron solidarios y guerreros, cuando llegaron los españoles sufrieron tantas frustraciones, derrotas y miedos que los hemos heredado. Hablar quechua, de la Pachamama y sus dioses era un crimen y nos fueron infundiendo miedos. Es bueno contarse las cosas, tener familiaridad, llorar en comunidad, nuestras penas, nuestras alegrías, las frustraciones que vivimos son comunitarias. Disfrutamos de estar juntas, y hablar de nuestras cosas íntimas entre nosotras también nos sana".



Para el cansancio y el estrés

"Cuando alguien está estresada, sale a la chacra o al parque y camina descalza y recibe toda la energía positiva de la pacha. Cuando sientes tanto cansancio, pesadez, angustia, poner en agua fría los pies, para relajarte antes de dormir y te duermes y para descargar todo lo pesado que llevamos, hasta los malos pensamientos los quita. También cuando tejemos y cocinamos juntas, conversamos y aprendemos unas de otras".

Cómo sanamos en lo espiritual

Cantar para agradecer y pedir permiso

"Ancestralmente, valoramos nuestras costumbres y rituales. Para sacrificar un animal hacíamos un ritual cantando y bailando, para la primera regla con sus cantos pidiéndole permiso a Yacumama, para consumir por ejemplo el mata mata (Tortuga).

Canto mucho, mucho canto… el canto sana y es importante. En las ceremonias cantamos a la Yacumama porque dentro de ella están nuestras chacras, nuestra casa, el pescado, el plátano y nuestras medicinas que son las plantas".

Contarle a los cerros nuestras penas te sana

"Las abuelas recomendaban que fuéramos a contarle al mar, al cerro, al río, a la pacha, al apu o a la luna (depende de qué región seas, de costa, sierra o selva), le cuentas tus penas, le lloras y luego te sientes reanimada. Le pides, le agradeces, le cuentas como estás, pides más fuerzas, que se lleven tus penas las olas del mar, en la sierra contamos al cerro y en la selva cuentan a la anaconda, al río, al agua, a su Yacumama. Cada uno de acuerdo a su cosmovisión cuenta y te sana como cuando vas a la iglesia.

La espiritualidad te sana sicológicamente y corporalmente. Hay personas que están enfermas del espíritu y esto nos ayuda a sanar, a fortalecernos para cualquier cosa que vamos a hacer".

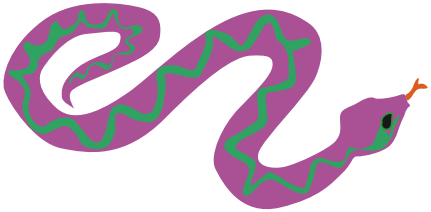
Cuando alguien muere

"Si alguien muere, ponemos la ropita del muerto en nuestra cabecera y sientes que está a tu lado y sientes la presencia de su ropa y te hace sentir mejor de repente y te conforta".

La piedra pajarina que te protege

"La piedrita pajarina es una piedrita redonda, como una lajita que la Pachamama te regala para tu protección. La escoges, la recoges y la llevas contigo después de agradecer por darte esta piedrita para tu tranquilidad, para que tengas un espíritu sano y tranquilo, y no te lleguen a afectar miradas de la gente. Esa piedrita te tiene que acompañar siempre, incluso en las noches dormir con ella para que descanses tranquila y en paz".

Una experiencia de salud autónoma en la Amazonía



Valorando nuestra cultura y la medicina de la selva y la Yacumama (Mamá agua), porque prácticamente estamos en una isla rodeados de agua. Hicimos la propuesta de una escuela de la comunidad kokama kokamilla: la Escuela de Formación Restaurando Nuestra Cultura - CUARI.

En la escuela aprendemos cinco elementos básicos de nuestra cosmovisión:

- Nuestra lengua a través del canto.
- Nuestras comidas tradicionales típicas basadas en productos de la zona como el pescado, el plátano y el masato de yuca.
- Nuestras artesanías propias de las zonas como una forma de ingreso para las mujeres.
- Las danzas típicas y los cantos que ya se estaban perdiendo.
- La medicina tradicional para curar nuestras enfermedades tropicales desde las mismas abuelas portadoras de ese conocimiento.

María Sangama – Nauta (Loreto)

La salud autónoma, como nos lo muestra la experiencia de las compañeras de Nauta en Loreto, implica recuperar y revalorar lo propio, dejar de depender de los medicamentos costosos, cultivando nuestras plantas medicinales, conociendo sus usos y creando estrategias para enseñar ese conocimiento a otras. Quisiéramos hacer más escuelas autónomas en la FENMUCARINAP en todo el país.

LA OLLA COMÚN

¿Qué es la olla común?

- Es compartir nuestros productos y hacer una olla solidaria donde todas contribuimos.
- Es una costumbre de nuestros pueblos, enraizada como tradición en nosotras mismas como campesinas e indígenas.
- Ha sido parte de la resistencia indígena y del pueblo, porque en los peores momentos donde la gente era reprimida, era perseguida, la olla común era la salvación, es una tradición en toda América Latina.
- Es una estrategia de autogestión, donde demostramos a las autoridades que no dependemos de ellos para tener una comida en un evento, sino que nosotras organizadamente podemos juntar y prepararnos la comida nosotras mismas.
- Venimos de una historia de tradición, la olla común, siempre nuestros antepasados la preparaban para hacer sus mingas para alguna obra de la comunidad, por ejemplo, en Huancayo, en Cusco, todo sitio, todos los vecinos preparan una olla común y todos llevan algo, uno leña, otro chicha, otro cuy, etc[29].
- La FENMUCARINAP ha adoptado la olla común como una práctica política, es una costumbre muy sagrada para nosotras donde compartimos nuestras experiencias, nos ayudamos mutuamente, compartimos la solidaridad, el compañerismo, nos turnamos para hacer el menú y sobre todo practicamos lo que es la soberanía alimentaria.

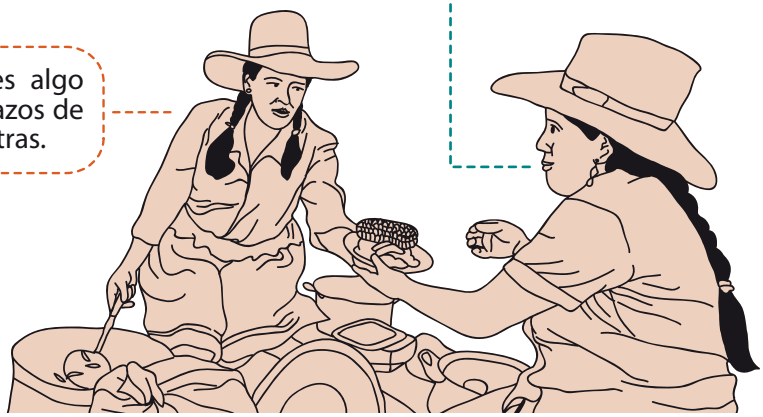
[29] En el Tahuantinsuyo, se tuvo una economía sin moneda ni mercado. La economía debió basarse entonces en el desarrollo de redes de parentesco, entre las que se brindaban reciprocidad y apoyo mutuo. La tradición de la reciprocidad se evidencia en la tradición de la olla común, todos aportan y se organizan para ayudarse mutuamente y tener una comida más nutritiva.

Mientras comemos compartimos nuestras tristezas, alegrías y muchas veces nuestras penas, así nos fortalecemos juntas.

Me gusta la olla común porque practicamos la soberanía alimentaria, reconociendo lo que nosotras producimos; lo compartimos y nos unimos más como mujeres.

Es algo místico, es algo que fortalece los lazos de unidad entre nosotras.

Todas aportamos para cocinar, lavar los platos; compartimos alimentos, ideas y recetas.



¿Por qué es importante la olla común?

- Preparamos alimentos nativos, sanos y orgánicos que nosotras mismas producimos.
- Es un aprendizaje continuo en la olla común, unas aprendemos de las otras, enseñamos anuestras compañeras a preparar los platos típicos de una región que otras compañeras no saben de la selva, de la sierra y de la costa, del norte y del sur.
- La olla común une a las personas y nos sentimos en familia pese a ser de diferentes lugares, comer juntas nos acerca más y nos sentimos en casa.
- Es una estrategia de acercamiento entre las personas, la dirigentes y en nuestra comunidad, no solo entre mujeres, sino entre varones y mujeres de la comunidad.
- Valoramos la olla común porque es una apuesta política, porque une personas políticamente y fortalece los lazos de unidad entre nosotras.
- Fortalece nuestra vivencia organizativa y social, y por eso la recreamos en nuestras comunidades, en nuestras bases o en las ciudades cuando hacemos los eventos y compartimos con mujeres de otras organizaciones, instituciones, ONG.
- En las crisis económicas, las mujeres se juntan y hacen su olla común, resistiendo juntas para salir adelante y eso no se reconoce. La olla común ha sido una salvación para la alimentación y la nutrición de la gente en épocas de crisis en nuestro país.

Luchar por la soberanía alimentaria es luchar también por una mejor salud para nosotras y nuestra familia.

Con las ollas comunes las mujeres defendemos la soberanía alimentaria de nuestros pueblos.

Sabías que según la encuesta de hogares del INEI, un peruano al año come en promedio...

¿Y qué pasó con la quinua, la kiwicha, las ocas, las mashuas, el chuño, el cuy y demás alimentos nativos del Perú?

Recomendaciones para hacer una olla común

1. Cuando se tiene programado el evento o actividad, se convoca alas mujeres asistentes que traigan cada una de sus lugares los productos que puedan para la olla común.

2. Reunimos todo lo traído y vemos cómo lo distribuimos para el tiempo que durará el evento.

3. Formamos las comisiones rotativas que cocinaran, compartiendo su conocimiento y de acuerdo con los productos disponibles, por ejemplo: vienen las compañeras de la selva y preparan un plato con su plátano y pescado de la selva, y las demás aprendemos a prepararlo, o compañeras de la sierra con el chuño, y todas aprendemos a comerlo.

4. Dentro de la olla común también está la chicha o el agüita que tomamos, que es muy sagrada y que sana en muchos casos. Chicha de jora, frutillada o el masato de yuca de la selva según la región donde estemos. La bebida tradicional es una cosa sagrada que une a la gente.

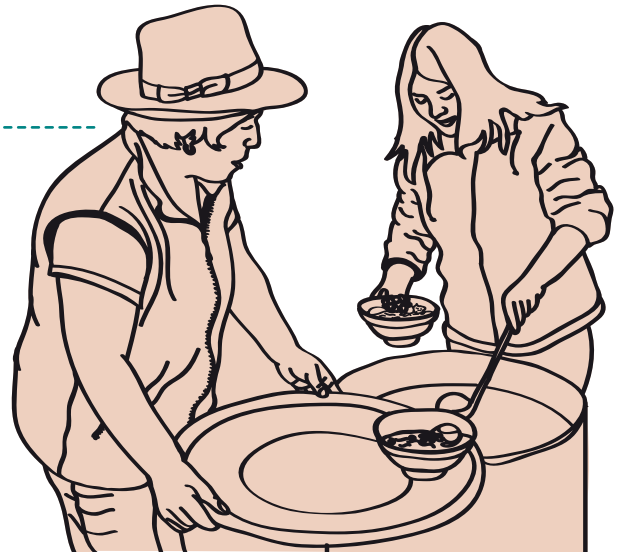
Una cosa linda es que como tenemos mujeres del nivel nacional, del norte, del centro del oriente, ha sido un proceso de aprendizaje: primero comer algo desconocido de una región e ir probando poquito y luego nos fuimos acostumbrando y nos iba gustando. La comida nos acerca, podemos hablar diferentes idiomas, pero nos une la idea de la olla común.

Hay personas que, por ejemplo, en su región no comen chuño, y ahora todas las mujeres de la FENMUCARINAP comemos chuño, hemos aprendido a comer de todo lugar, que es nutritivo y, además, curativo.

La olla común te ayuda a decir de una misma olla, de un mismo plato estamos comiendo, estamos aprendiendo muchas cosas a favor de nosotras.

Nuestras comidas andinas tienen mucha medicina, los granos andinos cultivados en tierras sanas, sin contaminación ni semillas transgénicas son medicina también, entre alimentos andinos que tienen también propiedades curativas se encuentran: los que aportan proteínas (quinua, qañiwa y kiwicha); los que tienen proteínas y grasas (tarwi o chocho); los que aportan carbohidratos (tubérculos y raíces); los que contienen carotenos como el tomate de árbol, el aguaymanto o capulí y la arracacha; y los que tienen minerales como la maca, la quinua y la qañiwa.

Las mujeres de la FENMUCARINAP, reconociendo que estamos en un momento de pérdida de costumbres ancestrales, valoran también otras formas de resistencia y renacimiento de formas de lucha, por ejemplo mientras en muchos pueblos se ha dejado de tomar el agua de la quinua y de la maca, en las ciudades como Lima se sigue tomando y cada vez más. Eso las impulsa a volver a valorar lo propio, la raíz como apuesta política.



RECETAS DE LA FENMUCARINAP

CALDO BLANCO

Los caldos blancos de la FENMUCARINAP tienen de los productos que traen las compañeras de cada región, el chuño entra por lo andino, el garbanzo y frijol del norte, la oca del centro y el plátano de la selva. Se le pone lo que cada quien trajo y rico queda. Es como un bufet andino con plátano sancochado, oca sancochada y el caldo con su presa.

¿Qué necesito para prepararlo?
Carne de vaca, de cordero y/o gallina, yuca, papa blanca, chuño blanco, garbanzo, frijol, arroz, plátano, hierbabuena, orégano, cebolla china, apio, nabo, poro, ajo y cebolla roja.

¿Cómo lo preparamos?
En una olla con agua, se pone a cocer la carne de vaca con nabo, poro, apio, sal, ajo, hasta que la carne esté casi cocida, luego se saca. En otra olla se hace un aderezo de cebolla roja a cuadritos con un poquito de aceite, se hace cocer un ratito, luego se le echa el caldo colado y cuando comienza a hervir se le agrega la gallina y carne de cordero, el arroz lavado, el garbanzo pelado, el chuño partido, la yuca en trozos regulares, el plátano; ya para sacar se le agrega la carne de vaca una rama de hierbabuena y de orégano. Para servir se espolvorea con cebollita china picada menudita y ají verde a cuadraditos.

PATASHI

En la sierra, por ejemplo, el chupe, el mondongo, huallpa chupe y la sopa de trigo, son platos típicos de la zona que se preparan por tradición e historia en olla común y también en compromisos, matrimonios, cumpleaños y eventos espaciales comunitarios y rinde para muchas personas.

¿Qué necesito para prepararlo?

Cuero de chancho, panza del carnero, charqui, trigo pelado, chochoca (maíz molido), alverja verde o seca, habas, frejol negro, chuños, papas, zanahoria a cuadros, cebolla, ajo, aceite, perejil, ají limo seco, comino, pimienta, orégano, hierbabuena y palillo.

¿Cómo lo preparamos?

Se remoja el trigo y las demás menestras, además del chuño durante unas doce horas antes de prepararlo. En una olla hervimos agua, unos dos litros y medio, colocamos las carnes trozadas con el diente de ajo, cebolla, pimienta, comino y sal. Dejamos que se cocine hasta que las carnes estén suaves y luego la sacamos y trozamos. Añadimos el trigo pelado, los frejoles, las habas, las arvejas, el chuño y la papa. Una vez cocinados, agregamos la chochoca y dejamos hervir a fuego bajo y vamos removiendo constantemente con una cucharada de madera hasta que espese, para finalizar agregamos el orégano y la hierbabuena.

Aparte freímos una cebolla picada en cuadraditos, hasta que esté transparente, agregamos el ajo, perejil, comino, pimienta, orégano, hierbabuena y palillo, y dejamos dorar. El ají limo seco que se quema en la candela y lo hechas a tu sopa. Servimos el patashi con una cucharada de este sofrito. Acompañar con tiras de rocoto y hierbabuena picada.

"Una compañera pensaba que el chuño era caca de mono, pero probó y comenzó a comer con su carne frita o queso frito y al tiempo cuando vinimos a la capital lo primero que pedía era chuño".

LA PATARASHCA

Es un plato típico de la selva peruana a base de pescado relleno y envuelto en la hoja de bijao y cocido a la parrilla, acompañado con plátano asado o tacacho.

¿Qué necesito para prepararlo?
Pescados enteros, ajos, cebollas, ají, culantro llamado también sacha culantro, aceite, pimienta, comino, sal, hojas de bijao, plátano y tacacho.

¿Cómo lo preparamos?
Se limpian los pescados. Se realiza una mezcla de cebolla, ajo, aceite, pimienta, comino, ají, culantro y sal. Se rellenan los pescados con esta mezcla y luego se envuelven con la hoja de bijao y los ponerlos a la parrilla para su cocción. Queda delicioso acompañado con yuca sancochada o plátanos asados y un sabroso ají de cocona.

CUY CHACTADO CON PAPA Y ENSALADA

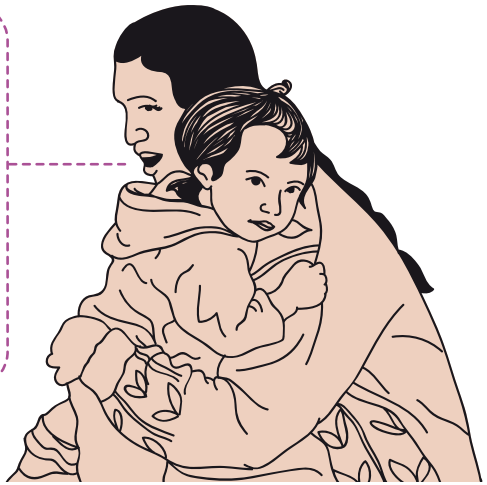
Dicen que el cuy chactado es medicina cuando tienes cáncer y un plato típico de la sierra peruana, especialmente de Arequipa, Ayacucho y Huancavelica.

¿Qué necesito para prepararlo?
Un cuy entero, harina de maíz, aceite vegetal, ajos, comino, pimienta, sal y limón.

¿Cómo lo preparamos?
Lavan el cuy con agua, le pasan limón por todo el cuerpo, dentro y fuera, y se deja reposar una hora y luego se enjuaga. Molemos los dientes de ajo con la sal, la pimienta y el comino. Una vez seca la carne, se sazona con la mezcla anterior y luego se pasa por la harina de maíz.

Se calienta el aceite y se fríe el cuy por los dos lados. Se sirve con papas sancochadas o doradas y una rica ensalada.

Así como las que vivimos en la sierra hemos preparado nuestros platos, las compañeras de Loreto nos han hecho probar su pan de yuca y su masato diciéndonos: "así como nos han hecho comer el chuño, ahora comen nuestra yuca".



RECOMENDACIONES PARA EL USO DE PLANTAS MEDICINALES

Nunca debes utilizar una planta sin estar segura de conocerla y saber cómo usarla porque algunas de ellas pueden tener contraindicaciones.

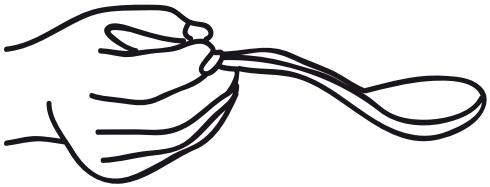
- Antes de decidir tomar o recetar cualquier planta es necesario tener en cuenta cómo está la persona emocionalmente y en su entorno, y conocer si antes ha tenido síntomas similares. Es diferente si alguien tiene un dolor de cabeza por una preocupación a alguien que lo tiene por un resfrío.
- No puedes tomar cualquier parte de la planta, por ejemplo, hay plantas de las que se usa solo la flor, porque su tallo o su raíz sirven para otra cosa.
- Es importante asegurarte de que las plantas a utilizar han sido regadas con agua limpia o de lluvia, y que no han estado en contacto con sustancias químicas de abonos o pesticidas, porque sino, en lugar de sanarte pueden enfermarte.
- Las dosis y periodos de toma no pueden ser excesivas porque pueden tener efectos indeseados como disminución de la visión o daños al hígado y riñones. En algunos tratamientos se descansa un tiempo y luego se reinicia el tratamiento.
- No ignores ningún síntoma que experimentes. Si al tomar alguna plantatienes síntomas como: sangrado anormal, cambios en el pulso, dolores, mareos, falta de visión, pérdida de apetito, alucinaciones, sarpullidos, trastornos mentales, pérdida del cabello y falta de concentración, entre otros, suspende inmediatamente el tratamiento e incluso acude al servicio de salud.
- Es importante ponerle fe a todo remedio o tratamiento con plantas medicinales y pedirle a la Pachamama y a la planta que te sane antes de usarla.

- Es bueno tener una alimentación liviana, sin alimentos irritantes y tomar mucha agua en la mayoría de tratamientos.
- En las frotaciones con pomadas para el reumatismo o tomas de borraja para los bronquios no debes bañarte ni con agua fría ni caliente durante 24 horas para que te sanes bien, porque si te da el viento frío te puedes poner peor.
- Muchas de las plantas de altura son calientes y se usan para las enfermedades de frío como resfriados, tos y todo lo relacionado con los pulmones. Por el contrario, muchas plantas de zonas bajas son frías y se usan más para infecciones, inflamaciones y otras relacionadas con los riñones, los ovarios, temas gástricos, etc.

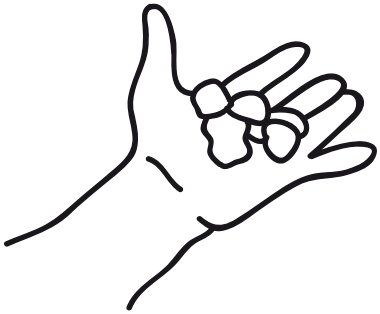
Sobre las cantidades:

Los preparados medicinales se pueden obtener de las plantas frescas o secas. Aunque las cantidades en la mayoría de usos se refiere a hierba seca, si tenemos hierba fresca debemos poner el doble de lo indicado por la cantidad de agua que tiene, que al secarla es eliminada.

A continuación, algunas equivalencias aproximadas que pueden ser útiles:



1 Cucharada= 5 a 10 g
4 g de flores secas
4 g de hojas secas
8 g de planta
10 g de raíces



1 puñado=20-40 g
35-40 g de hojas secas
45-50 g de planta seca
50 g de semillas
100-120 g de raíces

1 Taza = 50 a 80 g
75-80 g de hojas secas
90-100 g de planta seca
100 g de semillas
200-250 g de raíces

Cuando la hierba es fresca, por lo general, la calculamos por número de hojas o tallos.

Por ejemplo, dos hojas de nabo para una taza o seis o siete hojitas de coca por taza para un mate de coca.

En lo posible, se recomienda que los recipientes de las preparaciones sean de vidrio, acero inoxidable o en las lozas que usamos. No de aluminio ya que puede producir reacciones con los preparados.

Algunas de estas recomendaciones han sido recogidas en entrevistas con mujeres de la FENMUCARINAP, otras de documentos sobre el uso de plantas medicinales recogidas en la bibliografía.

Las preparaciones más frecuentes

Infusión o Mate

La infusión se utiliza para preparar partes delicadas de las plantas, como las flores, las hojas, los tallos jóvenes, las semillas o los frutos de plantas aromáticas. La proporción es de dos cucharaditas de la hierba en una taza. Se añade el agua hirviendo y se tapa, dejando reposar durante cinco minutos.
Filtrar y tomar. Las infusiones se conservan durante 12 horas, y no se pueden volver a hacer hervir. No se le agrega azúcar para tomar todos los beneficios de la planta.

Cocimiento

Se usa para las partes más duras de la planta, como los tallos, las cortezas, las ramas o las raíces. Generalmente, unas tres cucharadas de planta desmenuzada por medio litro de agua, o bien 20 g por litro.
Hervir la planta entre 5 y 10 minutos, luego retirar del fuego, colar y dejar enfriar. Tampoco se guardan más de 14 horas porque pierden sus principios activos y se toman de dos a tres tazas por día.

Por ejemplo, el mate de coca es muy bueno para el soroche o mal de altura.

Maceración

Consiste en dejar reposar las plantas en agua fría durante algunas horas (generalmente toda la noche). Al día siguiente se cuela y se usa durante el día, dado que se puede alterar con facilidad.

Maceración en aceite, vino o vinagre

Se pone en un mortero las hojas o flores de la planta y se trituran hasta obtener una pasta. Se pone el líquido elegido en un tarro de cristal de boca ancha y se deja macerando durante siete días. Luego se filtra con un colador de tela y envasa en tarros de cristal pequeños. Se debe conservar en un lugar fresco y seco. En aceite dura entre uno y seis meses y en alcohol dura meses e incluso años.

Extracto

Es la preparación de una planta que se disuelve normalmente con agua, se realiza una evaporación del líquido excedente. En los extractos sólidos o secos se hace una evaporación total del extracto o tintura.

Zumo

Se exprimen los frutos frescos de la planta elegida o la planta misma.

Vahos

Se ponen las plantas en un recipiente con agua hirviendo. Nos tapamos con un trapo o una toalla para aspirarlos. Los vahos sirven también para provocar sudor que ayude a bajar la fiebre o para descongestionar los resfríos.

Emplastos o puchas

Poner en un mortero las hojas o flores de la planta. Si están muy secas añadir unas gotas de agua y poner la pasta directamente sobre la zona de la piel afectada, se fijan con una venda y se dejan un rato. Esta se utiliza frecuentemente en caso de golpes por ejemplo de nabo, coca o chako.

Cataplasma

Se prepara machacando la parte de la planta que contiene las propiedades curativas que se pretende usar, se calienta y se aplica directamente sobre el área afectada que se quiere tratar. Por ejemplo, el llantén en caso de inflamaciones se usa de esta manera.

El emplasto de sábila es muy bueno para desinflamar.

Compresas

Después de cocer la planta se retira del fuego y se moja un paño o toalla en esa agua, se estruja y se coloca directamente en la piel. Se repite esto varias veces para que no se enfríe el paño. Las compresas se aplican en el caso de inflamaciones y abscesos, golpes y algunas infecciones en la piel. Se usan frías para tratar casos de dolor de cabeza o conjuntivitis.

Tintura

Se obtienen de la planta fresca mediante la maceración en alcohol. Se utiliza tanto externamente para compresas y cremas. Internamente para enjuagues y gárgaras. La proporción es de 200 g de planta fresca por 300 ml de alcohol en un tarro de cristal y dejar en maceración durante 30 días. Filtrar con un colador de tela y envasar en frascos de cristal pequeños y oscuros, protegidos de la luz y cerrar herméticamente. Es recomendable marcarlos con el nombre del preparado y fecha de elaboración.

Jarabe

La preparación se inicia en forma semejante a la infusión, pero se deja reposar algunas horas y luego se cuela exprimiendo fuertemente y se hierve con miel o chancaca, hasta que al levantar la cuchara quede una hebra en forma de hilo, que no se corta. Se apaga y se guarda en un frasco de cristal en frío y así durará hasta 30 días en lugar limpio y protegido del calor y de la luz.

Gargarismo o enjuague

Es la aplicación de un líquido a la cavidad bucal. Se usa para lograr la acción local en la boca y/o garganta y así limpiar de secreciones, bacterias e impurezas estas áreas. Puede usarse para prevenir infecciones bucales o respiratorias. Para prepararse el líquido puede usarse una infusión, un cocimiento o un jugo de la planta.

Lavados

Es la aplicación de infusiones, cocimientos o tinturas diluidas para tratar tópicamente afecciones externas localizadas, como heridas, llagas, úlceras, hemorroides, vaginitis y otras afecciones de la piel o de las mucosas.

Lavativa o enema

Es la aplicación de un preparado que se introduce a través del ano con una técnica especial, para la cual el que la aplica debe estar capacitado. Se aplica preferiblemente en ayunas y la persona debe permanecer acostada, durante la aplicación y durante un tiempo de por lo menos una hora después de la aplicación.

Baños

Son preparaciones externas donde se añade al agua del baño una infusión o una cocción de la planta o mezcla de plantas, o bien añadiéndole aceites esenciales de plantas medicinales y aromáticas. Los baños de asiento en el caso de infecciones urinarias o inflamación a los ovarios, deben hacerse en agua fría, para que le baje todo el mal humor que tiene dentro del cuerpo.

Baños vaginales de matico hervido después de enfriarlo son buenos para las infecciones vaginales.

Pomadas

Calentar al baño maría por una hora la planta medicinal una mezcla de vaselina y lanolina o aceite de coco o almendras (sin dejar hervir). Una vez líquida se retira del fuego, se mezcla con unas gotas de aceite vegetal, se revuelve y se guarda en envases oscuros y herméticos. Se puede agregar 50 ml de alcohol para su buena conservación.

USOS Y TRATAMIENTOS CON PLANTAS MEDICINALES

CICLOS

Para los primeros años de vida

Al menos el primer año de vida, el alimento fundamental es la leche si tanto la mamá como el bebé se sienten cómodos con esta forma de alimentación. Luego, incorporar en la alimentación de niñas y niños una dieta variada con frutas, verduras, cereales como la quinua, la maca y la kiwicha. Comer nuestras comidas tradicionales y beber mucha agua les ayudará a mantener una buena salud desde nuestra soberanía alimentaria.

Enfermedad	Planta	Uso	Tratamiento	Recomendaciones o contraindicaciones
Amigdalitis	Jugo de nabo o tara	Gargarismos	Para curar las amígdalas inflamadas o infectadas deberán de practicarse gárgaras con jugo de nabo o infusión de tara. Después de cada comida, limpiarse el fondo de la garganta con toques de jugo de limón o de rabanito.	La tara es empleada con frecuencia también para aliviar infecciones vaginales y aquellas producidas por hongos.
	Limón con sal	Gargarismos	Jugo de limón con sal para hacer gárgaras que ayuden a desinflamar las amígdalas.	
	Geranio, coca y hierba luisa	Gargarismos	Con la infusión de estas tres plantas, hacer gargarismos para desinflamar la garganta.	
	Ajo, cebolla y eucalipto	Vahos	Se ponen las plantas en un recipiente con agua hirviendo. Nos tapamos con un trapo o una toalla para aspirarlos. Los vahos sirven también para provocar sudor que ayude a salir la flema.	
Asma	Cebolla, ajo y jugo de limón	Cocimiento	Ponga a hervir en un litro de agua una cabeza de cebolla cortada en trozos, cuatro dientes de ajo y el jugo de 3 limones. Luego tómese una taza cada dos horas, bien calientita.	También ponerle piche y orines del niño o la niña en el estómago puede ayudar a bajar la fiebre.

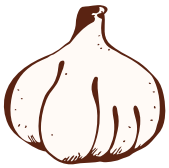
Enfermedad	Planta	Uso	Tratamiento	Recomendaciones o contraindicaciones
Calentura en el estómago	Huevo	Frotación	Batimos la clara del huevo y lo ponemos en el estómago. También para la fiebre se pone la clara del huevo en las plantas de las manos y de los pies y eso ayuda a bajar la fiebre.	También poner orines del niño o la niña en el estómago puede ayudar a bajar la fiebre.
Cólicos estomacales	Paico	Infusión	Una cucharadita de hojas y flores de ruda por una taza de agua.	Tomar máximo dos tazas al día.
	Orégano	Infusión	Estimula una mejor digestión, tomar como agua de tiempo hasta que pase el dolor.	Si está en embarazo puede provocar contracciones.
	Ajenjo, palma real, cori maya, menta, muña o uña de gato	Infusión	La infusión de cualquiera de estas plantas puede ayudar a calmar cólicos estomacales.	
Contra insectos	Clavos de olor	Quemados	Clavos de olor quemados expulsan insectos.	
	Piche, manco molle y limón	Quemados	Lavarse con estas hierbas y limón puede ayudar a repeler insectos.	
Diarrea	Pepa de palta, pepa de culantro	Infusión	Se pica bien menudito un cuarto de una pepa mediana de palta y se echa en una taza de agua hervida, se cubre un momento y se toma caliente. También se puede tostar la semilla de palta, molerla y luego poner una pizca de este polvo en un vaso de agua de llantén y tomar tres veces al día o hervir 5 minutos con algunas cáscaras de granada y anís o pepa de culantro y quinua y tomar como agua de tiempo.	
	Arroz - zanahoria	Cocimiento	Pique en trozos la zanahoria, luego hágala hervir en un litro de agua junto con el arroz y tómese una taza, 3 veces al día.	

Enfermedad	Planta	Uso	Tratamiento	Recomendaciones o contraindicaciones
Diarrea por frío	Orégano, manzanilla, cedrón, toronjil y anís	Infusión	Dar al niño una infusión de estas plantas antes de dormir.	Además, se debe amarrar al niño una manta de lana negra caliente alrededor de sus caderas y nalgas. (Comer caldos preparados con culantro, perejil, paico y huevos.
Dolor de muela	Paico	Enjuagar y compresas	Enjuagar con agua tibia y una cucharadita de sal. También se pueden aplicar compresas frías en la cara para reducir la inflamación.	También se usa el ajo entero, la pepa de limón, el resino del pino, la ceniza de quinua, limón y alcohol para aplicar mientras se lleva a atender el dolor de muela.
	Clavos	Infusión	Poner el clavo en el diente o parte afectada y con la saliva se sentirá un efecto de adormecimiento de la zona mientras se lleva a atender la niña o niño.	
Empacho	Paico	Cocimiento	Hervir unas cuantas hojas de paico en un litro de agua y beber su contenido todos los días en ayunas.	Dosis para niños: tres cucharaditas. Adultos: media taza.
	Manzanilla	Cocimiento	Agua de manzanilla hervida contra empacho (trastorno estomacal).	
	Raíz de paico, apio y menta	Cocimiento	Se hace el cocimiento de estas hierbas, se deja reposar y luego se toma una taza.	
	Anís y papaya	Infusión	Comer papaya e infusión de anís hasta que pasen los síntomas.	
Estreñimiento	Tamarindo, papaya o piña	Jugo	Tomar varias veces al día el jugo de alguna de estas frutas puede servir de laxante.	

Enfermedad	Planta	Uso	Tratamiento	Recomendaciones o contraindicaciones
Golpes	Matico, molle	Maceración	Alcohol o cañazo con matico, molle, eucalipto, árnica, chupasangre, macerado y puesto, los golpes se quitan.	
	Chupasangre, caléndula o llantén	Cataplasma o baño	Lavar con chupasangre puede cortar el sangrado y ayuda a cicatrizar o con caléndula ayuda a desinflamar. Poner el llantén pasado por agua caliente puede ayudar mucho en caso de golpes.	
	Árnica	Cocimiento o tintura	Aplicar paños del cocimiento de la raíz y hojas de árnica para medio litro de agua. Otra alternativa es friccionar la parte afectada con paños que contengan la tintura de árnica.	La ingestión del árnica es tóxica. El árnica se emplea solo sobre la piel de manera externa.
	Chiri chiri	Emplasto	También sirve para parches, molido con otras hierbas es muy bueno, especialmente para golpes o pulsaciones.	
Hepatitis	Mata mata	Cocimiento	Cocimiento de cáscara de mata mata y se toma como agua de día.	
Heridas	Sangre de grado y copaiba		Una gota de aceite de copaiba y sangre de grado, para cicatrizar heridas y limpiar el colon y la úlcera.	
	Chiri chiri, el suelda que suelda, chupa sangre y la coca molida, (taya taya)	Emplasto	Se prepara molido, dependiendo de qué tamaño es la herida se le hace el emplasto y se le pone adicional una tela o venda de manera que este absorbe.	Puede ser para fractura o torceduras es muy bueno.
	Llantén	Cataplasma	Para golpes, quemaduras. Baja la fiebre, cauteriza las heridas.	
	Sábila	Cocimiento	Regenera células, cicatriza heridas, trata quemaduras. Contra inflamaciones, coagula la sangre, desinfecta heridas.	

Enfermedad	Planta	Uso	Tratamiento	Recomendaciones o contraindicaciones
Infecciones estomacales	Palta (pepa)	Cocimiento	Se tuesta la pepa y se hace hervir con paico, muña, apio y orégano.	La cantidad depende de la edad del niño y luego se toma como agua de tiempo hasta que le pase la infección o la diarrea.
Lombrices	Pepa de zapallo	Infusión	Del interior de la pepa del zapallo extraiga su almendra, junte unas 20 de ellas y chánquelas agregándole bastante azúcar. Luego hágala hervir en la cantidad de un vaso de leche, poniéndole una ramita de hierba buena. Después de tres minutos de hervor, deje enfriar al gusto y tómese una taza antes de dormir y en ayunas al levantarse, por dos días consecutivos.	
	Palta (pepa) y paico con leche	Infusión	Se puede preparar con la pepa de palta y el paico una infusión y se le agrega leche y tomar un vaso en ayunas. Las lombrices serán expulsadas rápidamente.	
Orzuelo	Macanchi	Aceite	Son bultitos que aparecen en alrededor de la vista. Se curan con aceite de macanchi (serpiente).	
Paperas	Caigua	Emplasto	Poner un emplasto de caigua y rodajas de papa en la parte afectada o inflamada.	
Problemas con bronquios, gripes, resfriados	Eucalipto, ruda, salvia, manzanilla o molle	Baños de vapor	Hervir primero el agua, después echar las hierbas. Como de ropa solo queda el calzón o el calzoncillo, la persona se cubre con mantas fuertes o grandes plásticos.	Al finalizar el baño, friccionarse el cuerpo con un paño húmedo.
Quemaduras	Leche materna y lombrices	Emplasto	Macerar las lombrices en la leche y poner en la parte afectada.	
	Cebolla	Cocimiento	Poner la leche de cebolla en la parte afectada.	

Enfermedad	Planta	Uso	Tratamiento	Recomendaciones o contraindicaciones
Resfrío	Eucalipto	Infusión o mate	Tomar dos o tres veces al día.	También se pueden hacer inhalaciones o vaporizaciones para una rápida recuperación y mantenerse abrigada a la persona.
	Higuerón	Zumo	Se usa la leche que mana de las heridas del árbol del higuerón para curar los resfríos de los niños y niñas pequeñas.	
Tos	Wamanripa, eucalipto, ajo, tutuma	Infusión	Tomar infusión de wamanripa 5 o 6 veces al día, a razón de una taza por toma, bien calientito. También es muy bueno, el eucalipto, el ajo y la tutuma.	


Ajo

Limón

Clavo

Perejil

Abuta

Sábila

Llantén

Matico

Paico

Para la adolescencia - juventud - menstruación

La menstruación es un momento muy especial y poderoso del ciclo de la mujer. Un momento de purificación y cambio de ritmo. Para vivirlo valorando nuestro cuerpo debemos escuchar y reconocer lo que necesitamos en este momento especial como descanso, comer de forma distinta, dejar de hacer algunas actividades o hacerlas a un ritmo diferente, etc. Puede variar nuestro estado de ánimo y nuestro deseo sexual, por eso es importante hablar de esta etapa a las niñas antes de su menstruación.

Durante los días menstruales las abuelas nos recomendaban beber mucha agua, dormir bien, estar muy abrigadas, no cargar peso, mojarse poco, bajar el consumo de sal, azúcar y limón, y comer alimentos ricos en hierro como legumbres, vegetales verdes y algunos cereales. Si tienes calambres también comer zanahorias, espinacas, lentejas, zapallo, cebolla y ajo pueden ayudar, y, además, tomar mates calientes (evitar las bebidas frías). Si tienes una menstruación dolorosa los baños calientes, una botella de agua caliente en el vientre y actividad física te pueden disminuir el dolor.

Enfermedad	Planta	Uso	Tratamiento	Recomendaciones o contraindicaciones
Amenorrea o ausencia de periodo	Salvia y hoja de frambueso	Infusión	Beber en infusión tres veces al día.	
Anemia	Jugo de ortiga, diente de león, jugo de zanahoria y beterraga	Jugo	Un tónico excelente se prepara con medio vasito de jugo de ortiga o diente de león (amargón), que se mezcla con un vaso de jugo de zanahoria o betarraga, tomar diariamente en ayunas con miel de abeja o con chancaca.	Es necesario un cambio de alimentación, empezar por consumir preferentemente alimentos vegetales, como ensaladas mixtas (crudas), avena, trigo, quinua, etc.
Anticon-ceptiva	Manayupa	Cocimiento	Para el asma, antiinflamatoria, diurética, antihemorrágica, anticonceptiva. Cocimiento de 20-30 g de hojas y tallos en un litro de agua por 5 minutos.	Tomar una taza 3-4 veces al día.
Caspa	Sábila	Cataplasma	Coja una pulpa de sábila (aloe vera) y córtela por la mitad como si fuera pan, con la resina [que contiene el gel] que se encuentra allí restriéguese todo el cuero cabelludo y los pelos de la cabeza [hasta que la masa blanca no contenga más gel]. Deje que trabaje por 10 minutos y después enjuáguese con agua tibia.	Repita la receta 3 veces a la semana.

Enfermedad	Planta	Uso	Tratamiento	Recomendaciones o contraindicaciones
Caspa	Ortiga	Infusión	Se mete la hoja 12 horas en una olla con poco agua, así emana el yodo (amarillo o rojo) que pica en la piel, cortar la hoja a lo largo, aplicar la pulpa en toda la cabeza hasta que solo queda la masa blanca sin gel, dejar trabajar 10 minutos en el cuero cabelludo y enjuagar con agua tibia.	Aplicar 3 veces a la semana.
Conjuntivitis	Zanahoria	Extracto	Una gota en la vista o baños de manzanilla.	
Descensos amarillos	Pepas molidas del pacay y limón	Lavados vaginales	Las pepas secas y molidas del pacay son muy buenas para hacerse lavados vaginales y curar los descensos amarillos de la mujer. Una cucharada grande de polvo de pepa de pacay en medio litro de agua; hágalo hervir 5 minutos y tómese una taza dos veces al día; con el resto del preparado se hará 2 o3 lavados vaginales al día con solo agregarle el jugo de medio limón.	
Dolores menstruales	Vino blanco con flores de ajenjo y semillas de anís	Cocimiento	Haga hervir por 3 minutos, medio vaso de vino blanco conjuntamente con 10 g de las flores de ajenjo y 2 g de anís.	Tomar tibio 3 veces al día.
	Ajenjo o artemisa	Infusión	Su infusión es efectiva para cólicos menstruales. Estimula el apetito y favorece la digestión. Para el hígado y el dolor de huesos y músculos.	Tomar dos veces al día.
	Anís	Infusión	Su infusión es efectiva para cólicos menstruales. Estimula el apetito y favorece la digestión. Para el hígado y el dolor de huesos y músculos.	Beber 2 tazas al día.
	Manzanilla	Infusión	Infusión de una cucharada de flores por taza.	Beber tres tazas al día.
	Abuta	Cocimiento	Cocción de 30 g en un litro de agua.	Se toma una taza dos veces al día.

Enfermedad	Planta	Uso	Tratamiento	Recomendaciones o contraindicaciones
Gripe	Limón y paico	Jugo	Tomar un vaso de trago con jugo de limón momentos antes de acostarse. Como segunda medida, frotarse 3 g de paico viejo asado en la nariz.	Después de frotarse paico al otro día es mejor no bañarse para que no entre más frío al cuerpo al contacto con el agua.
Hemorroides	Ortiga blanca, romero y pelo de choclo	Infusión	En un litro de agua haga hervir 20 g de ortiga blanca, 2 ramitas de romero y 10 g de pelo de choclo. Luego tómese sin azúcar una taza, dos veces al día.	
Inflamación vaginal	Flor blanca	Cocimiento y baños	Cura descensos e inflamación vaginal. Cocimiento de las hojas y tallos, de 10 a 20 g. En un litro de agua hervir por 5 minutos y tomar una taza 3 veces al día.	También se puede usar el cocimiento para hacer baños vaginales en caso de infección.
Mal de orina	Linaza, malva, rábano, pelo de choclo y limón	Cocimiento	Una cucharada de linaza cruda, una cucharada de linaza tostada en tiesto, flores de malva alta, raíz de rábano, pelo de choclo y dos limones. Un vaso tres veces al día hasta que sane.	Como segunda medida se recomienda calentar: hojas de maíz en aceite de comer y colocarse a modo de emplasto sobre el ombligo durante toda una noche. Se debe orinar sobre el fogón.
Malaria	Wasay	Cocimiento	La raíz del wasay se hierbe y se toma el agua.	
Para eliminar los barros, chupos, forúnculos y espinillas	Cola de caballo	Cocimiento	Hervir 50 gramos de cola de caballo y beber el preparado con azúcar al gusto y unas gotitas de limón.	Tomar 3 veces al día.
Regularizar la menstruación	Puré de apio	Cocimiento hasta hacer pure	Corte, pique y chanque 100 g de apio y hágalo hervir en medio litro de agua, después de 120 minutos de hervor cuélelo y tómelo calientito con azúcar y limón, media tacita 3 veces al día.	
	Ruda	Infusión	Hacer jugo con hojas frescas y beberlo.	Dos veces al día una semana antes de la menstruación.

Para la juventud-embarazo - lactancia

Observar nuestros cambios en cada ciclo, conocer el ritmo de nuestra menstruación y la luna en la que más frecuentemente menstruamos nos ayuda a conocer nuestros días de mayor fertilidad y menor fertilidad. Es importante conocer las hierbas que pueden ayudarnos en la etapa del embarazo cuando decidamos ser madres. Puede ser una etapa muy placentera si es un embarazo deseado y esperado y se vivirán los cambios físicos y emocionales con más naturalidad. En este momento especial no estamos enfermas, pero sí somos más sensibles y necesitadas de atención, podemos expresar nuestras necesidades y deseos para que nuestra familia se involucre en este momento de nuestras vidas.

Tanto durante el embarazo, como durante la lactancia, es importante revisar nuestra alimentación variada y balanceada. Comer mucha fruta y alimentos con fibra ayudarán a mantener una buena digestión, y evitar frituras, el azúcar y demasiadas grasas facilitarán un mejor parto. Por lo demás, podemos comer huevos, quinua, maca, carne, pescado, menestras y verduras y tomar mucho líquido. Cuando se acerque la época del parto sí es importante no comer pesado en las noches.

También es importante caminar todos los días, descansar lo necesario, evitar medicinas, bebidas alcohólicas y fumar durante la gestación. No cargar peso, cuidarse de caídas, golpes, sobresaltos y emociones fuertes que alteren a la mujer. Después del parto guardar la cuarentena, que son seis semanas durante los cuales la mujer se recupera del parto, donde solo debe amamantar a su bebé y descansar. Limpiarse con agua tibia con llantén, matico y chupasangre para hacerse lavados vaginales y baños secos.

Durante la lactancia alimentarse muy bien, tomar mucha agua y estar relajada en el momento de amamantar a su bebé.

Enfermedad	Planta	Uso	Tratamiento	Recomendaciones o contraindicaciones
Esterilidad femenina	Abuta	Cocimiento	Cocción de la raíz y el tallo, se agrega igual cantidad de miel de abeja; luego, dejar macerar por siete días. Tomar una copita tres veces al día.	
Infección urinaria	Apio y piña	Jugo o zumo	Tanto el apio como la piña son purificadores, licuamos un tallo de apio con un trozo de piña con una taza de infusión de manzanilla en ayunas.	Los baños de asiento de malva o llantén también pueden ayudar
	Perejil y piña	Zumo o infusión	Tomarlo en zumo en ayunas acompañado de piña o en infusión de dos cucharadas o dos ramas frescas por taza de agua y dejar reposar.	

Enfermedad	Planta	Uso	Tratamiento	Recomendaciones o contraindicaciones
Infección urinaria	Cola de caballo	Cocimiento	Cocer tres ramas en un litro de agua. También el zumo fresco es efectivo 3 veces al día y hasta por 2 semanas.	Los baños de asiento de malva o llantén también pueden ayudar.
	Pelo de choclo	Infusión	Infusión de cuatro cucharadas por litro de agua. Beber tres tazas al día	Contraindicado para mujeres que sufran de hipertensión.
Infección vaginal	Vinagre		En un litro de agua hervida tibia y una cucharada de vinagre.	Si persiste la molestia es necesario ir al centro de salud.
	Arrayan	Baños	Dos cucharadas de hojas secas por litro de agua.	
	Malva	Baños de asiento	Una cucharada de la planta por litro de agua.	
	Llantén	Baños	Dos o tres hojas por litro de agua.	
Inflamación de la matriz	Malva	Infusión	Infusión de hojas de malva para desinflamar la matriz.	
	Caléndula	Infusión	Ponga a hervir un puñado de caléndula en un litro de agua y beba un vaso de esa agua todas las mañanas.	
	Milenrama	Baños de asiento	Hacer la infusión de sus flores, dejar entibiar y hacer los baños de asiento.	El contacto con la planta fresca puede provocar reacciones en la piel por alergia, así como su jugo puede producir eccemas en la piel en personas que se exponen al sol.
Hemorroides durante el embarazo	Sábila	Jugo	Aplicar el jugo de sábila sobre las hemorroides.	También se recomienda ejercicio para descargar la presión del bebé.
	Malva, arrayán o nabo rallado	Baños de asiento	Hacer el cocimiento y lavar.	
Leche materna	Manzanilla con apio licuado	Jugo	Tomar dos cucharadas con quinua para incrementar la leche materna.	

Enfermedad	Planta	Uso	Tratamiento	Recomendaciones o contraindicaciones
Leche materna	Cola de caballo	Masajes	Dar masajes especiales en la espalda, siguiendo la línea de la espina dorsal de la mujer que ha tenido un hijo para "cerrarle el cuerpo".	Los baños de asiento de malva o llantén también pueden ayudar
	Cacao		Su cáscara aumenta la producción de leche materna.	
	Quinua	Cocimiento	Cocinar semillas de quinua en agua con leche o grasa de leche, tomar con avena y/o con leche.	Tomarla con avena y leche o solo leche.
	Anís, Hinojo, Comino y Toronjil	Infusión	Es una combinación de hierbas para estimular la producción natural de la leche materna. Además ayuda en la eliminación de gases, mejor digestión de mamá y bebé más relajado para que duerma mejor.	Tomar dos o tres veces al día.
Mastitis	Repollo	Compresas	Se pasan por agua caliente o agua de manzanilla las hojas del repollo y se ponen directo en la piel.	
Parto	Canela y clavo	Infusión	Té o leche con canela, clavo de olor y una copita de licor caliente.	Esto solo se toma si ya se ha comenzado el trabajo de parto y si la partera o quien atiende el parto lo recomienda.
	Albahaca	Infusión	Una cucharadita de albahaca seca en media taza de agua.	
	Orégano	Infusión	Una cucharada de orégano en un litro de agua.	
	Eucalipto o manzanilla, malva y llantén	Baños de vapor	Darse baños de vapor para calentar el cuerpo y los huesos.	
	Ponche de huevo y leche con vino	Ponche	Si la mujer no tiene fuerzas para seguir se prepara el ponche con dos yemas de huevo con leche caliente y vino.	
Pezones rotos	Leche materna		Aplicar sobre la herida de los pezones continuamente hasta que sane.	

Menopausia - juventud acumulada

La menopausia comienza cuando cesa de manera permanente nuestra menstruación, es decir, que es el momento donde ya no nos tenemos que preocupar más por nuestra fertilidad. Cuando comienza podemos sentir ráfagas de energía (sofocos), irregularidades en la menstruación hasta que deje de llegar, congestión en el bajo vientre, migraña, flujo vaginal, cambios anímicos, insomnio, baja de peso, pesadez en las piernas, disminución de movilidad en articulaciones, dolor de huesos, piel seca, caída del cabello y otros. Puedes ser que percibamos algunos síntomas o ninguno. Lo más importante en este periodo es vivir con naturalidad los cambios que sabiamente la naturaleza permite. Mantenernos activas, creativas y compartir lo que sentimos con otras mujeres que viven lo mismo nos ayuda a sentirnos mejor. Tener una alimentación sana y nutritiva con proteínas, verduras, cereales y frutas como plátano, albaricoque, cebada, arroz, centeno, zanahoria, col, espinaca, ajo, cebolla, maca, soya, lechuga, higos, nueces, naranjas, arvejas y pepinos ayuda muchísimo a aminorar los síntomas y estar bien nutrida en este tiempo.

Enfermedad	Planta	Uso	Tratamiento	Recomendaciones o contraindicaciones
Caída del cabello	Ajo macho	Macerado	Triture y agregue como pasta 100 g de ajo macho, y revuélvaselo en la cabeza tratando que el masaje resulte profundo para que sea absorbido por el cuero cabelludo. Luego, cúbrase la cabeza con una toalla hasta el día siguiente en la que se enjuagará con agua tibia.	Repita el tratamiento todo el tiempo que pueda.
	Canchalagua	Macerado	Macerar 30 g de canchalagua y hacer así un agua, mezclar con 1 litro de agua. Aplicarlo en la cabeza como masaje, cubrir la cabeza con toalla por 12 horas, enjuagar con agua tibia y repetir.	
	Palta o Sábila	Crema de Macerado	Macerar 30 g de canchalagua y hacer así un agua, mezclar con 1 litro de agua. Aplicarlo en la cabeza como masaje, cubrir la cabeza con toalla por 12 horas, enjuagar con agua tibia y repetir.	
Cálculos de vesícula, hígado y riñón	Borraja	Cocimiento	Verter 2 cucharadas de borraja en una taza de agua que esté hirviendo. Tapar, filtrar y tomar, aún tibio. Este remedio ayuda a limpiar el hígado y la vesícula.	Evitar el consumo de cantidades excesivas de alcohol, dulces o productos con harina blanca y limitar las grasas.

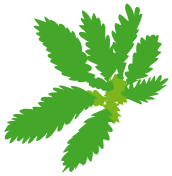
Enfermedad	Planta	Uso	Tratamiento	Recomendaciones o contraindicaciones
Cálculos de vesícula, hígado y riñón	Alcachofa	Cocimiento	Hervir una alcachofa pequeña entera, previamente lavada, en medio litro de agua durante 10 minutos. Retirar del fuego y tomar a lo largo del día.	Procurar que la bebida se encuentre tibia y tomar en ayunas.
	Chanca piedra	Macerado	Se colocan de 3 a 5 cucharadas de la planta en 1 litro de agua hirviendo. Se tapa y se deja reposar 10 minutos. Se cuela luego y se toman 2 o 3 tazas por día.	Mantener una dieta rica en fibra evita la formación de cálculos biliares. Igualmente, beneficiosa es el consumo de manzanas, las peras, las hojas de remolacha, sandía y piña.
	Ortiga	Jugo	Tomas la mitad de ortiga y la mitad de leche de soya. Licuado la leche de soya y en reposado la ortiga, tomarlo durante quince días.	
	Cola de caballo, cascara de papa y cebada	Cocimiento	Hacer el cocimiento de la cola de caballo, la cáscara de papa y la cebada tostada, y tomar como agua de tiempo.	
Cáncer de útero	Manzanilla, matico y llantén	Baños vaginales	Se toman en partes iguales matico, llantén y manzanilla y se colocan en un tiesto con agua hirviendo y se deja reposar hasta que su temperatura sea tolerable. Se cuela y se hace un baño vaginal profundo. Esto debe hacerse por un mes todos los días.	
Cólicos de gases	Canchalagua	Infusión	Para los cólicos de gases es muy bueno tomar la infusión de canchalagua que es una planta que crece en los cerros peruanos.	
	Hinojo y linaza	Infusión	También es muy bueno tomar té de hinojo y linaza, media taza varias veces al día.	
	Santa maría, anís y orégano	Infusión	Hacer la infusión de cualquiera de estas plantas y tomar varias tazas hasta que disminuyan los cólicos.	

Enfermedad	Planta	Uso	Tratamiento	Recomendaciones o contraindicaciones
Desbalance hormonal	Aguaje	Jugo	La pulpa se acostumbra a comer fresca para hacer el jugo y tomarlo todos los días.	También se puede comer caldo de cangrejo.
	Artemisa	Cocimiento	Cocimiento de hojas y flores secas en agua durante 5 minutos. Beber una taza al día.	
Estómago inflamado	Llantén, boldo y linaza	Infusión	Para desinflamar el estómago se recomienda tomar infusión de llantén, boldo y linaza agregándole antes de tomarlo unas gotitas de limón y azúcar al gusto.	Tener una dieta suave el día que lo tome.
	Papa, malva y tallo de plátano	Jugo	Se hace jugo de papa, malva y tallo de plátano exprimido y se toma.	
Gastritis	Palta y tocosh	Infusión	Infusión de hoja de palta y tocosh.	También se puede comer pimentón rojo en ayunas.
	Sábila	Jugo	Tomar el cristal de sábila en ayunas ayuda a curar la gastritis.	
Hígado	Llantén y achicoria	Infusión	Cura males de vesícula y previene enfermedades del hígado. Cura el resfrío común, tos y diarrea.	
Inflamación de vías urinarias	Cola de caballo		Se cura usando cola de caballo y cebada.	
Inflamaciones vaginales, vejiga y descensos	Cola de caballo, llantén, malva o ruda	Baños de asiento	Sumergir la cadera en un recipiente grande que contenga agua en cantidad suficiente. El efecto inmediato de este baño es el de descongestionar y desinflamar los órganos ubicados en el bajo vientre, asimismo, activa el funcionamiento de las glándulas sexuales y órganos de la digestión. El agua será fría o caliente según sea la enfermedad a tratar, pudiendo agregársele alguna planta medicinal de las citadas para aumentar su eficacia.	Mientras se realiza el baño de asiento hágase fricciones al bajo vientre empleando un paño áspero.

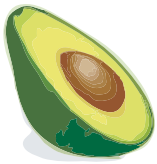
Enfermedad	Planta	Uso	Tratamiento	Recomendaciones o contraindicaciones
Insomnio o para el buen dormir	Manzanilla	Baño	Ayudan mucho los baños calientes antes de acostarse. Para lograr un sueño profundo y reparador, coloque un ramo de flores de manzanilla debajo de la funda de la almohada al acostarse, da buenos resultados.	También se puede comer caldo de cangrejo.
	Agua tibia	Baño	Poner los pies en agua tibia antes de dormir para que baje todo el mal humor.	
	Valeriana	Infusión o tintura	Tomar antes de dormir la infusión o cinco gotas de su tintura disuelta en agua ayuda a dormir más relajada.	
Lumbalgia	Kion	Emplasto	Para el dolor en la parte baja de la espalda, en la zona lumbar emplastos con kion rayado.	No mojarse por un día.
	Pepa de palta		Se bate en un recipiente y lo dejas reposar una noche. A la mañana siguiente tomas lo que está arriba y lo que está abajo te lo aplicas como parche.	No mojarse por un día.
Migraña	Papa	Emplasto	Ponerse tajadas de papa en la cabeza.	Es bueno tomar jugo de toronja y tomar suficiente líquido.
	Naranja	Emplasto	Ponerse rodajas de naranja amarradas en la cabeza.	También se pueden hacer baños con hierba santa.
	Harina de maíz con huevo	Emplasto	Hacer una mezcla de harina de maíz con clara de huevo y poner en la cabeza.	También se puede tomar jugo de yuca rayada con gotas de limón.
Nervios, emotividad, dolores de cabeza, jaquecas (migrañas), excitaciones nerviosas, neurastenia, etc.	Naranjo, tilo, valeriana, flor de manzanilla	Infusión	Se utilizarán en infusiones (la valeriana, en cocimiento), una cucharadita por taza de agua, tres veces al día.	Evite el café, tabaco, alcohol y demás excitantes.
	Valeriana	Infusión	Una cucharadita en una taza de agua para calmar los nervios	

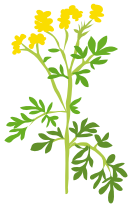
Enfermedad	Planta	Uso	Tratamiento	Recomendaciones o contraindicaciones
Presión alta	Toronja	Jugo	Exprimir en un recipiente dos toronjas grandes y maduras y beber su contenido en dosis dos veces por día. Repetir el tratamiento por espacio de quince días y logrará desterrar los síntomas que asoman por razones de la elevada presión arterial en nuestro organismo.	Si desea continuar con el tratamiento, aconsejamos disminuir la dosis a solamente un vaso diario, en ayunas, no descuidando, obviamente, la alimentación del paciente, la misma que debe ser balanceada.
Purgante y limpia	Ayahuasca	Jugo	Purgante, para limpia, para salud mental. Colesterol, ayuda en la diabetes.	Esta planta debe tomarse en un contexto ritual con una persona que sepa sus secretos.
Quistes de ovarios	Diente de león	Infusión	Tomar el cristal de sábila en ayunas ayuda a curar la gastritis.	El cambio de dieta eliminando carnes rojas y leche de vaca y consumiendo más vegetales ayuda mucho.
	Valeriana	Tintura	Infusión o tintura madre. Solo unas gotas diarias disueltas en medio vaso de agua, ayudarán a disminuir el dolor.	Tomar la primera orina del día por varios días.
	Albahaca	Aceite esencial	Masajes en la zona abdominal con este aceite.	Tomar chicha de jora en ayunas por un mes.
	Sábila, miel y limón	Jugo	Se ponen todos los ingredientes en la licuadora hasta que quede una crema, se le agrega una copa de licor (pisco, cañazo) y se mete en un frasco hermético y se guarda en el refrigerador. En ayunas una tacita diaria por un mes.	Luego se puede repetir a los 4 o 6 meses siguientes.
Riñones inflamados	Linaza, cebada, té indio para riñones, vesícula, vejiga y próstata	Cocimiento	Tueste dos cucharaditas de linaza y tres cucharadas de cebada; luego, agréguele un poquito de cola de caballo y después de hervir 10 minutos tómese tres veces al día, agregándole unas gotitas de limón.	

Enfermedad	Planta	Uso	Tratamiento	Recomendaciones o contraindicaciones
Sofocos	Salvia	Infusión	Infusión de una cucharada por taza. Beber todas las noches una taza antes de acostarse, disminuye sofocos nocturnos y ayuda a tener buen sueño.	
	Apio y limón	Jarabe	Triturar un apio y un limón con cáscara, hervirlos durante media hora y dejar reposar la mezcla 10 minutos. Colar el preparado y guardarlo en una botella de vidrio.	
Soroche	Coca	Crema de Macerado	Contiene minerales, principalmente calcio. Trata el soroche, cólicos estomacales, dolor de muelas, garganta, espalda y otros. Se puede tomar en forma de mate con algunas hojitas en una taza de agua caliente o se puede chacchar.	


Ortiga

Apio


Palta


Ruda

Cacao

Coca

Artemisa

Aguaje

Cola de caballo

Tercera edad

La edad de la sabiduría, de recoger después de haber sembrado muchos años y de acompañar con la experiencia los pasos de nuestros familiares y comunidades. Es una época para reflexionar, aceptar la vida como llega y agradecer lo vivido. Es un momento para volver a nosotras, cuidar nuestra salud, nuestra alimentación más que antes, disfrutar de los seres que queremos y disfrutar las experiencias sencillas de la vida.

En el mundo andino y amazónico se valora mucho la experiencia y saberes de nuestras mayores y abuelas que han transitado antes que nosotros el camino, son guías y orientadoras, pero también sabias al entender los cambios de cada día. Necesitamos rodearnos de afecto, actividad física adecuada, descanso suficiente y mucho cuidado en nuestra salud física y emocional.

Enfermedad	Planta	Uso	Tratamiento	Recomendaciones o contraindicaciones
Calambres	Romero	Frotaciones con pomada	Preparar la pomada a base de romero, flor de floripondio, miel de abeja, enjundia de gallina, trementina, alcanfor.	Se recomienda guardar cama; por ello es preferible hacerlo por las noches.
Callos	Ajo	Cataplasma	Lávese la parte callosa con agua caliente con sal remojándola unos minutos, seguidamente aplíquese un diente de ajo machacado sujetándolo con un pedazo de tela, al día siguiente podrá desprenderse el callo fácilmente.	La única forma de impedir la aparición de callos en los pies es utilizando calzados adecuados y evitando el uso de aquellos muy apretados.
Corazón	Flores del árbol de clavo de olor	Infusión	Infusiones de clavos de olor (6 claveles en 30 ml de agua, con miel) se toma también contra asma, 3 veces por día.	Los clavos de olor tienen un efecto para rebajar la sangre y pueden provocar un aborto. Así no se deberían tomar durante el embarazo.
Diabetes	Boldo, de ortiga, de nogal, de cardo santo	Infusión	Se tomarán infusiones de cualquiera de las siguientes: boldo, ortiga, nogal, cardo santo, pueden mezclarse entre sí o tomarlas separadamente, 3 o 4 tazas al día.	Esto solo funcionará modificando la dieta, dejando harinas refinadas, dulces y frutas dulces. Evitar la vida sedentaria y los problemas emocionales.
Dolor de huesos	Coca	Chacchar	Chacchar la coca y pasarla por la parte adolorida.	

Enfermedad	Planta	Uso	Tratamiento	Recomendaciones o contraindicaciones
Dolores musculares	Romero	Emplasto como parche	Muela la cañigua fresquita con cal y con la orina de un niño o una niña, atahui -se dice en aimara-, calientas en una agua en fuego y te lo pones como parche.	
Males del hígado	Llantén y chanca-piedra	Cocimiento	En un litro de agua haga hervir por 10 minutos 50 gr de llantén y tómese como agua de tiempo, sin azúcar, 4 o 5 veces al día. Igualmente hágalo con las hierbas de chancapiedra.	
Para prevenir y curar el cáncer	Cuturru-manza	Caldo	Caldo de cuy tierno con cuturumanza.	Esto no reemplaza el tratamiento médico que deba seguir o los medicamentos complementarios que requiera, así como la necesaria dieta de acuerdo con la afección que requiera.
	Uña de gato	Infusión	Para tratar las enfermedades inflamatorias, limpiar el intestino y contra el cáncer.	
Presión	Hierba-luisa	Infusión	Tomar dos veces al día	
Purgante suave	Pacay	Cocimiento	Pique 3 pepas de pacay, tuéstelas, muélalas y hágase hervir por 10 minutos en media taza de agua. Luego tómese en ayunas, acompañadas de abundante limonada o naranjada, para alcanzar una limpieza a fondo.	Después de mover el vientre 3 veces, coma alimentos livianos. A los siete días repita la dosis.
	Flor blanca	Infusión	La infusión de las hojas y las raíces de la flor blanca, tomada fría, antes de acostarse actúa como un eficaz laxante.	
Reuma	Coca	Macerado	Producto de una gripe mal curada, provoca dolores fuertes en la frente. Se cura con coca, cañazo macerado, que se deben aspirar por la nariz.	
Reumatismo	Ortiga blanca	Cataplasma	La ortiga tiene la propiedad de purificar la sangre. Sus hojas molidas y colocadas a modo de cataplasma sirven para calmar los dolores comunes y reumáticos.	Cambio de alimentación y evitar bebidas alcohólicas.

Enfermedad	Planta	Uso	Tratamiento	Recomendaciones o contraindicaciones
Reumatismo	Retama	Infusión	Tomar la infusión de retama varia veces al día.	
	Molle	Cataplasma	Lo calientan con infundía de cuy o gallina y con eso le envuelves la parte que le duela toda la noche.	Al otro día no se debe mojar la parte afectada para que no se ponga peor por el riesgo de frío.
	Maguey	Jugo	Cocer el maguey en un litro de agua y una vez cocida se exprime y el jugo se revuelve con miel y se toma varias veces al día.	
	Nabo y matico	Baño	Hervir el nabo y el matico, y bañarse por tres noches.	
	Eucalipto, molle, corteza de capulí, kion y malcha	Frotación	Macerar todas las hierbas en alcohol y frotarse con el sol. Abrigar bien la parte afectada y no mojarse al menos por 24 horas.	
	Tayanca	Baño	Hervir dos puñados y darse baños en las noches, según la temperatura del cuerpo.	
	Añasquero	Baño	Hervir una mano de hojas en un litro de agua y bañarse de la cintura a los pies y luego arroparse con una manta abrigada.	
Tensión alta	Quinua	Comer	Es muy nutritiva. Ayuda a perder peso, es buena para la tensión alta y enfermedades del corazón. Para personas operadas de la vesícula y para tratar la diabetes.	
Tuberculosis	Tronco del plátano	Jugo	Es excelente en la curación de esta enfermedad, se toma una copita cada seis horas.	
Tumores externos	Lombriz, ulluco y sal	Emplasto	Se machacan la lombriz, ulluco y sal, y cuando hay una masa uniforme se pone en la parte afectada con un trapito, eso llama la materia y ayuda a reventar.	Cuando revienta, se limpia bien y se mantiene fresco para que sane pronto.
	Orina con barro	Emplasto	Debe ser procesada en emplastos y colocada en el área donde se encuentre el tumor para que este desaparezca.	

Nuestras enfermedades espirituales

Algunas de las siguientes enfermedades espirituales que se curan desde la medicina andina y amazónica con rituales, ofrendas y sobre todo mucha fe, tienen diferencias en la forma en la que se hace en cada región. Al leer este apartado, solo se dan algunos ejemplos de cómo se puede hacer, pero en cada región quien debe hacer este tipo de curaciones es una persona experimentada en esa forma de sanar que realice el tratamiento según los usos y costumbres de cada región.

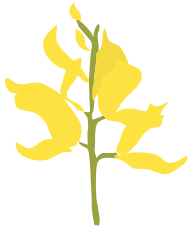
Enfermedad	Planta	Uso	Tratamiento	Recomendaciones o contraindicaciones
Pena	Pago a los apus, a los cerros	Mesa o mesada	Los síntomas de esta enfermedad se traducen en decaimiento general, pérdida de fuerzas, una total tristeza. El pago cura haciendo ofrendas a la tierra consistente en la quema de una ofrenda de coca, maní, cañigua, dulces de diferentes colores, galletas, clavel rojo, flores de clavel, cintas de colores rojo y amarillo, vino y aguardiente (hay otras plantas o animales que se ofrecen según la región). Se quema esta ofrenda a la medianoche y se invoca a la pacha, rogando que suelte el ánimo del paciente.	Para la pena, tomar té de llampo, congona (pagapuy). Luego le sahúma con plantas olorosas: palo santo, incienso mirra, ruda, muña. Como complemento, se receta el consumo de comidas y bebidas sustanciosas, caldo de ranas, vísceras de carnero, caldo de carne, etc.
Agarró el abuelo	Cuy	Pasada	Pasar el animal desde la cabeza hasta los pies para hacer pago al cerro o al árbol viejo.	Cuando vas a un lugar desconocido, tienes que llevar coca o cigarro para ofrecerlo a la pachamama o sino comienzas a sentir dolores, te salen granitos (según la región hay algunas diferencias en cómo se pasa el cuy, la hora y los cuidados a la persona enferma).
Agarró el puquio	Diferentes plantas	Sahumar y quemar	La forma de curar es haciendo sahumar al paciente con los desechos y sobras de todas las plantas medicinales, viene a ser una especie de basura o restos de diferentes plantas. Se le agrega contraveneno y contrahechizo y una especie de copitas de diferentes colores.	Esto se lleva al lugar donde fue cogido por el puquio y se entierra en la orilla.

Enfermedad	Planta	Uso	Tratamiento	Recomendaciones o contraindicaciones
Brujería	Ofrenda	Mesa o mesada	Se cura haciendo una mesada en el cerro.	
Cerro	Ajo macho y la ruda	Emplasto	Se machacan bien los ajos macho, la ruda y el aceite rosado y se le pone a la persona.	
Colerina	Baños de flores	Baños	La persona con colerina padece dolores de cabeza, cólicos, vómitos generalmente biliosos, consecutivos a un disgusto, una pelea o un contratiempo. Para curarle es necesario trasladar la enfermedad a otro organismo vivo: cuyes, sapos, perros, gallinas, flores, etc. Para que la enfermedad se vaya en ellos.	
	Café crudo	Maceración	Machacar 100 g en un litro de agua, agregar la sidra soasada, dejar reposar y tomar tres veces al día antes del almuerzo.	
	Perejil	Zumo	Batir la clara a punto de nieve y agregar el zumo de perejil y tomar tres veces al día.	También se pueden tomar tres tragos de leche materna o pasarla en la cabeza.
Mal aire o mal viento	Cuerno de toro	Quemar y pasar el humo	Para pasar humo hacia la oreja de la persona a quien le "ha dado el aire", para quitarle los malestares.	
	Ortiga	Frotaciones	Cura el lumbago, hemorragias interna y parálisis. Para el dolor de huesos y articulaciones. En frotaciones cura el mal aire.	
	Muña, ruda, molle y sauco	Frotaciones	Este tipo de mal viento también ataca las articulaciones generando dolores. El tratamiento se hace mediante fricciones constantes con hierbas de olor fuerte, muña, markhu, ruda, molle, sauco frutacllanku.	

Enfermedad	Planta	Uso	Tratamiento	Recomendaciones o contraindicaciones
Susto	Huevo Frotación con cáscara de papa Frotación con flores (clavel, lirios)	Pasar por todo el cuerpo	Se le pasa el huevo, flores, agua con sal, con papel, azufre, alumbre, se le pasa por todo el cuerpo con fe y se quema, y ahí aparece lo que le asustó.	En el caso del huevo se rompe el huevo en un vaso de agua o en un plato, y en el caso de lo demás se quema y se mira en el fuego el susto y tira el huevo en un lugar no visible y sin tránsito de personas (para las flores y la cáscara de papa aplica lo mismo).
Te ojean	Agua de manantial		Tomar el agua de manantial en un vaso de vidrio limpio para curar el mal de ojo.	

Flor blanca

Achicoria o amargón



Retama

Olluco

Canela

Pacay o guaba

Ayahuasca

Quinua

Uña de Gato

APRENDIZAJES DEL TRABAJO EN SALUD

Algunos logros de nuestro trabajo en salud en los últimos años

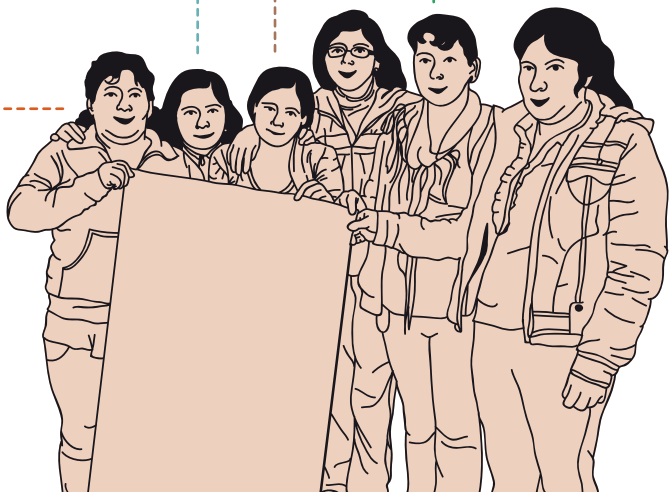
En la selva central, algunas se están capacitando para atender en casas maternas junto con profesionales de servicios de salud como promotoras.

Hemos conocido más a las compañeras y sus experiencias como sanadoras. Porque a veces no visibilizamos cómo cada una tiene esos aprendizajes que sus ancestros le han enseñado.

Casi todas hemos aprendido, ha sido un compartir intergeneracional, las jóvenes aprendían de las mayores en los encuentros, ahora hasta mi hijo recomienda primero las hierbas antes que otra cosa.

Valoramos más la medicina tradicional, alguien tiene un cólico y la mamita dice: *"Hay que hacer un mate de apio"*.

Tantas compañeras de la FENMUCARINAP han sido curanderas y parteras, pero no han sido valoradas ni por su propia comunidad.



Reconocimos cómo ahora se vuelven a recrear costumbres ancestrales de sanación y saberes que la ciencia no tomaba en cuenta antes, pero algunos médicos de las regiones también comienzan a valorar ahora.

Las mismas dirigentes nacionales y regionales, ahora muchas son promotoras de salud dentro del hospital y aprenden cómo pesar, medir la fiebre y comparten las medicinas tradicionales.

Entendemos que hay cosas que sí cura la medicina occidental, pero otras cosas que no, porque no entienden que es tener susto, mal aire o que te agarre el abuelo.

Otros aprendizajes

- A lo largo de estos tres años construimos colectivamente una visión de salud integral intercultural que implica distintas dimensiones: la vida libre de violencias para las mujeres, la alimentación sana desde una visión de soberanía alimentaria, el trabajo digno y la defensa de la Pachamama.
- Incorporamos y profundizamos sobre el tema de la salud de las mujeres como preocupación y problemática central de la FENMUCARINAP y definimos estrategias de trabajo y una agenda política en salud desde la organización.
- Reconocimos que la salud es cuidarnos entre nosotras, escucharnos, estar organizadas y defender nuestros derechos.
- Recogimos saberes y prácticas en salud intercultural de diferentes regiones del Perú cuyas guardianas hemos sido las mujeres.
- Realizamos intercambios de experiencias donde reconocíamos que hay plantas que tienen nombres diferentes en cada región y tienen diferentes usos.
- Nos fortalecimos y articulamos a nivel macrorregional (norte, centro, sur y oriente).
- Realizamos intercambios de experiencias intergeneracionales donde participaron mujeres de diferentes edades.
- En la macrorregional norte fortalecimos la base de la FENMUCARINAP en Cajamarca y respaldamos la lucha de las y los cajamarquinos por la defensa del agua y la vida.
- En otras macros recogimos los saberes ancestrales que poseen las mujeres de la FENMUCARINAP compartiendo de experiencias.
- Iniciamos experiencias de salud autónoma como las compañeras de Nauta, con la Escuela de Formación Restaurando Nuestra Cultura, que funciona en la Casa de la Cultura.

Aprendizajes metodológicos:
nuestra caja de herramientas

En nuestra alianza con el PDTG, hemos trabajado de manera participativa, utilizando diferentes tipos de dinámicas para propiciar reflexiones colectivas, recuperar y valorar nuestro saber como mujeres. Estos talleres han permitido generar el conocimiento que contiene este libro. Además, conseguimos romper con formas de educación y capacitación que separan y prestigian los conocimientos técnicos o expertos de los que no los son. Para nosotras, todos tenemos capacidades, conocimientos, muchos de ellos aprendidos en la "escuela de la vida", la "universidad de la calle", o en nuestras familias y comunidades. Reconocer esto es fundamental para seguir aportando desde la experiencia y el saber de las mujeres, pueblos y comunidades. Para que tengamos una voz, y no tengan que venir otros ni otras a hablar por nosotras. Podemos hacer uso de estas herramientas para trabajar la salud desde una perspectiva integral, pero también para trabajar procesos de formación en bases sobre otras temáticas, implicando de manera directa a nuestras compañeras en la elaboración y construcción de conocimientos. Así logramos identificar, reflexionar y analizar al mismo tiempo que nos empoderamos desarrollando capacidades para resolver los problemas que nos afectan y, al mismo tiempo, hacer de nuestras comunidades y país, un lugar más digno, sano y justo.

Sanándonos juntas

Las participantes forman parejas y deben colocarse frente a frente, cerrando los ojos, para compartir sin palabras, con el tacto, el lugar de sus cuerpos que les gusta y los que les causan dolor.

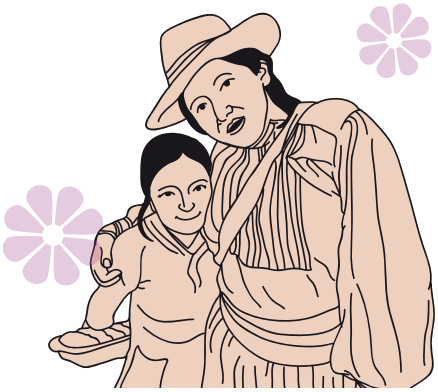
Se realiza una breve plenaria en la cual se comparte cómo nos sentimos con el ejercicio, la conciencia del lugar que ocupan nuestros cuerpos, la importancia de conocer nuestros dolores, nuestras curas, de valorar nuestra y otras formas de sanarnos, además de sobre la importancia de cuidar y defender nuestros cuerpos.

Se realizan algunas preguntas provocadoras: ¿qué temas podemos rescatar de este compartir? ¿Cómo me relaciono con mi cuerpo? ¿Qué parte de mi cuerpo me gusta más? ¿Qué parte de mi cuerpo me gusta menos? ¿Qué es lo mejor que le ha pasado a mi cuerpo? ¿Qué es lo peor que le ha pasado a mi cuerpo? ¿Cómo lo cuido? ¿Cómo vive mi cuerpo en mi comunidad?

El río de mi vida

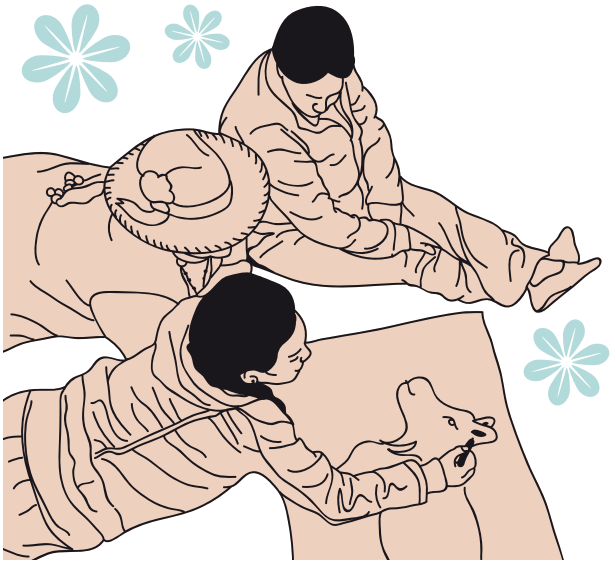
Cada participante dibujará un río representando cómo es la vida en su comunidad, repasando las etapas de su niñez, adolescencia, juventud, adultez, ancianidad, reconociendo los problemáticas identitarias como mujeres, como pertenecientes a una clase social, a una cultura. Se analizan también problemáticas de salud que se presentan en cada una de esas etapas. Cada elemento del río representará lo que cuenta su historia, lugares situaciones, personas, actores, aspiraciones y sentimientos.

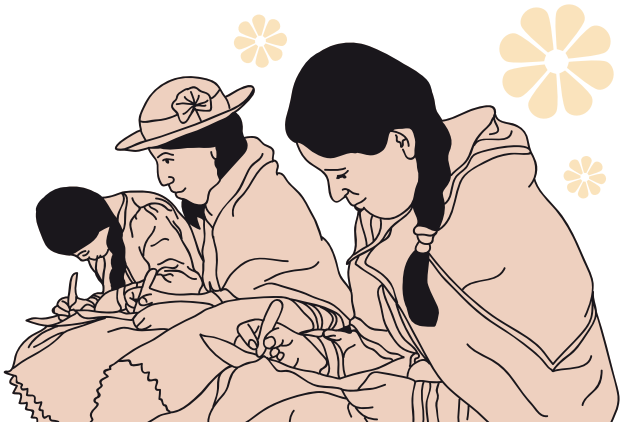
En grupos de cuatro mujeres se comparte el río, es decir, qué sentimos, qué nos llamó a la atención, qué temas rescatamos, qué aprendimos.



Mujer sana - Mujer enferma

Las participantes se agrupan para dibujar una muñeca que represente a una mujer saludable, y otra que represente a una mujer "enferma". Cada grupo debe reconocer en los cuerpos de las muñecas los elementos que visibilizan su estado saludable o enfermo, e igualmente deben reconocer dónde se ubican las enfermedades o malestares, así como la cura para estas enfermedades (plantas curativas, visitas médicas, remedios caseros). Se presentan los resultados en una plenaria en la que se consolidarán respuestas a las preguntas: ¿Cuándo una mujer es feliz? ¿Qué significa estar sana? ¿De qué se enferman las mujeres? ¿Por qué? ¿Qué soluciones encuentran las mujeres para sus malestares? ¿Cómo asegurar una vivencia saludable?





Mi organización es como…

Mi organización es como un animal, pero ¿qué animal?

En colectivo elegimos el animal que representa nuestra organización y lo dibujamos en un papelote.

Igual que el cuerpo siente dolores, también nuestra organización padece enfermedades, problemas que pueden hacer que nuestra organización no funcione como deseamos. Hagamos un repaso, ¿qué enfermedades sufre mi organización? ¿Dónde se ubican en el cuerpo del animal? ¿Qué otras amenazas externas pueden causarles dolor? (ubicarlas fuera del cuerpo del animal)

Igual que en el cuerpo, algunos de estos dolores son crónicos y debemos darle espacio para curarlos, ¿Qué estrategias podemos utilizar para sanar al animal de nuestros organización? En tarjetas recogemos ideas para hacer frente a cada problemática o dolor y las pegamos sobre el lugar donde ubicamos la enfermedad a modo de medicina.

RETOS PARA LA CONTINUIDAD DEL TRABAJO EN SALUD

- Queremos difundir este libro a nivel nacional, regional, local e internacional, para que se conozca esta propuesta como FENMUCARINAP.
- Hacer talleres de recuperación de hierbas medicinales, de las prácticas de sanación espiritual, para seguir profundizando en nuestro saber.
- Transmitir un poco de ese conocimiento a la medicina científica para que se respeten nuestros saberes y construir una relación con los servicios de salud formal que reconozcan otras formas de sanar.
- Realizar campañas de prevención y cuidado de la salud desde la misma sociedad civil, desde la misma FENMUCARINAP en alianza con otras organizaciones de mujeres que conozcan y respeten nuestro enfoque de salud integral e intercultural.
- Impulsar escuelas de capacitación de dirigentas de la sanación y en esas escuelas capacitarse como promotoras de la salud y ser dirigentas de la salud intercultural con acciones concretas para ejecutar y hacer crecer la organización.
- Movilizarnos por la defensa de la salud, haciendo incidencia política con acciones novedosas, no solo marcha, plantón, sino mediante el canto, poesía, alegría, la música, festivales, etc.
- Presentar nuestra agenda política a los diferentes ministerios (salud, educación, trabajo, agricultura, mujer, etc.) comprometiéndoles a su ejecución en los diferentes medios de comunicación. Exigiéndole al Estado que los aplique es sus diferentes programas sociales y en sus las lenguas década territorio del Perú.
- Realizar conferencias de prensa en todos los niveles para que se ponga en práctica nuestra propuesta de salud y llegue al último rincón del Perú.
- Desarrollar formas de comunicación, alternativas y populares: programas en radios locales por ejemplo.
- Aprender de las nuevas tecnologías para conocer más lo que estamos haciendo, mantener una comunicación más constante y no gastar tanto en movilizaciones, hacer foros virtuales entre regiones para compartir experiencias.

NUESTRA AGENDA POLÍTICA: ARTICULANDO LUCHAS

SOBERANÍA ALIMENTARIA

PROBLEMÁTICA

- Falta de interés de las instituciones por conocer la propuesta de la soberanía alimentaria.
- Monocultivos y agroexportación.
- Semillas transgénicas y privatización de semillas con patentes.
- Desplazamiento forzado de propietarios/as de tierra de comunidades campesinas.
- Contaminación del agua para riego por parte de las empresas mineras y agroindustriales.
- La pérdida de usos y costumbres ancestrales en alimentación y cultivos.
- Migración de los hombres para trabajar en mineras y agroindustrias sobre-cargan a la mujer en actividades reproductivas.
- Inestabilidad y subida de precios de los productos debido a la exportación.
- Acaparamiento de los productos por los grandes comerciantes.

DEMANDAS

A ORGANIZACIONES SOCIALES CAMPESINAS

→ Promover biohuertos familiares.

→ Implementar mercados campesinos con productos orgánicos.

→ Reconocer y revalorar los aportes de las mujeres en la defensa de recursos y biodiversidad.

SOBERANÍA ALIMENTARIA

DEMANDAS

A ORGANIZACIONES SOCIALES CAMPESINAS

- Elaboración de políticas agrarias a favor de la pequeña agricultura.
- Promover bancos de semillas comunales.
- Promover el consumo de nuestros productos andinos en el mercado interno, garantizando el acceso de todos y todas.
- Promover alianzas estratégicas entre productores y consumidores.

AL ESTADO Y MINISTERIOS

- Aprobación de una Ley sobre Soberanía Alimentaria por parte del Ministerio de Agricultura.
- Elaboración de políticas agrarias a favor de la pequeña y mediana agricultura.
- Promoción del cultivo de nuestros productos andinos.
- Que el MIDIS fortalezca a las organizaciones de los diferentes programas sociales como comedores populares, vaso de leche, CUNAMAS, etc; para que exijan la adquisición y consumo de los productos de su localidad o región.
- Fortalecer la legislación de protección ambiental y territorios comunales, indígenas y campesinos.
- Sanción y lucha contra la contaminación impune con agrotóxicos y otras sustancias contaminantes.

A LAS EMPRESAS

- Creación de proyectos productivos y programas de fortalecimiento y desarrollo de capacidades agrarias campesinas.
- Respeto a normativa ambiental.
- Respeto a decisiones comunales y al desarrollo de planes comunitarios.
- Cese de publicidad engañosa que esconde riesgos del consumo de alimentos dañinos para la salud.

TERRITORIO DEL CUERPO

PROBLEMÁTICA

- Mujeres violentadas: física, psicológica y sexualmente.
- Feminicidios.
- Aumento de trata de mujeres y menores en territorios donde operan empresas mineras, acompañado con el alcoholismo y la drogadicción.
- Mujeres como objeto sexual, cosificadas en publicidad.
- Iglesia controla el cuerpo y lo relega a un segundo plano. Visualiza a la mujer como productora de bebés.
- Violencia política y esterilizaciones forzosas.
- Criminalización de la protesta.
- Violencia contra las mujeres en espacios políticos mixtos, y a veces también entre las mismas mujeres.
- Negación de derechos sexuales y derechos reproductivos.
- Falta de entendimiento de la relación de las mujeres campesinas con su sexualidad y capacidad reproductiva.

DEMANDAS

A NIVEL PERSONAL

- Decide lo que quieres y no quieres.
- Decides cuando sí y cuando no tener relaciones sexuales y con quién.
- Planificas cuántos hijos quieres tener.
- Revalorar el cuerpo frente a una cultura que nos niega autocuidado y placer.
- Valorar alma y vida.
- Derechos a tener pensamiento diferente al marido, respetar pensamiento y decisiones propias tomadas.
- Defender los cuerpos, igual que defendemos nuestros territorios y la pachamama.

TERRITORIO DEL CUERPO

DEMANDAS

A ORGANIZACIONES SOCIALES CAMPESINAS

- Unidad y articulación de las organizaciones mixtas con organizaciones de mujeres.
- Utilizar lenguaje inclusivo, eliminar actitudes machistas y homofóbicas de organizaciones campesinas-nativas; respetar el vivir libremente y disfrutar la sexualidad y afectos.
- Incorporar en su agenda problemáticas de mujeres: violencia basada en género, y derechos sexuales y derechos reproductivos.
- Inclusión en cargos de poder, representatividad y directivos.
- Que hombres se integren, participen en capacitaciones sobre violencia basada en género, derechos sexuales y derechos reproductivos, y otras propuestas de organizaciones de mujeres.

A ONG Y OTRAS ORGANIZACIONES DE MUJERES

- No cooptar ni manipular las agendas de las mujeres campesinas.
- No propiciar personalismos y caudillismos en las organizaciones.
- Apoyar económicamente en alianzas recíprocas que tengan en cuenta demandas sobre proyecto de las comunidades; se compartan visiones y den sostenibilidad.
- No malacostumbrar a dirigentes haciendo perder carácter activista y de autogestión de las movilizaciones.
- Acercar la agenda feminista a la cultura y propuesta campesina.
- Impartir talleres de sexualidad, placer y goce sexual.
- Incluir a las organizaciones LGTBI.
- Fortalecer bases de mujeres y la comunicación interna.
- Invitar a otras organizaciones a trabajar más articuladamente, dejando a un lado diferencias, hacer alianzas con otras organizaciones de mujeres.

TERRITORIO DEL CUERPO

DEMANDAS

A GOBIERNOS LOCALES Y REGIONALES

- Continuar capacitaciones, apoyo a mujeres en bases por parte del Centro de Emergencia Mujer.
- Capacitación a hombres sobre derechos sexuales y derechos reproductivos.
- Apoyo para profesionalizar a las mujeres (alcaldía, gobierno regional, provincial, municipalidad de centro poblado).
- Perseguir la impunidad en casos de agresiones sexuales por parte del Poder Judicial y la Policía.
- Atención debida en caso de agresión sexual a menores y adolescentes en
- Centros de Salud, con pertinencia cultural.
- Más personal en Centro de Emergencia para atender agresiones (provincial).
- Especialistas en provincias y regiones.
- Educación sexual en colegios sin discriminación.

AL ESTADO Y MINISTERIOS

- Respeto a un Estado laico, separar la Iglesia del Estado y de las empresas.
- Capacitación a funcionarios públicos que atienden víctimas.
- Sancionar incumplimientos por parte de instituciones y funcionarios.
- Escucha de propuestas de organizaciones de mujeres en instancias nacionales, que haya vías para canalizar demandas.
- Representación de mujeres campesinas en el Congreso y paridad en la representación.
- Que se apliquen leyes sobre violencia, feminicidio y se doten de presupuesto, demostrando un compromiso real con la vida de las mujeres.
- Investigaciones sobre impactos en salud y vida de las mujeres de las industrias extractivas, encuestas y estadísticas de INEI-Censo.

TERRITORIO DEL CUERPO

DEMANDAS

→ Despenalización del aborto por violación, aprobación del protocolo de aborto terapéutico y no suspensión de distribución publica del AOE a precios populares.

A LA IGLESIA

→ Respetar derechos humanos y decisiones de mujeres y de la comunidad LGTBI.

→ No intromisión en el Estado.

A LAS EMPRESAS

→ Reparación del territorio (debe retribuir por daños causados), no generar conflictos territoriales.

→ Que respeten los cuerpos de las mujeres, que no traiga trata y explotación sexual para las mujeres.

→ Respeto el territorio y la biodiversidad del campo sin destruir ni contaminar.

→ Reconocer impactos de las industrias sobre vida de las mujeres.

→ No comprar ni dividir a las comunidades, y respetar la dignidad y decisiones de los pueblos.

SALUD INTEGRAL E INTERCULTURAL

PROBLEMÁTICA

- Mala atención en los centros de salud.
- Falta de especialistas en provincias.
- Ausencia de centros en poblaciones alejadas.
- No hay implementación adecuada ni derivaciones.
- Sin DNI, no hay SIS, se desconoce formas de integrarse, exclusión por deudas y préstamos.
- No hay insumos ni equipos.
- No atienden en lenguas de la zona.
- No comprenden enfermedades culturales.
- Contaminación campo-ciudad, nuevas enfermedades.
- Violación del derecho a disfrutar de una salud sexual y salud reproductiva.
- No se reconoce ni apoya la salud tradicional de los pueblos.

DEMANDAS

A ORGANIZACIONES SOCIALES

- Implementar escuelas de intercambio de saberes, sistematizar estos conocimientos.
- Facilitar certificados de nacimiento a mujeres que dan a luz en su casa.
- Atención en parto elegido y con pertinencia cultural.
- Que se respete costumbre ancestral del parto.
- Mejorar servicios y ampliar en casas para partos.
- Personal médico articulado con parteras-sanadoras comunales (comadronas).
- Biohuertos, locales curativos donde se use medicina natural.

SALUD INTEGRAL E INTERCULTURAL

DEMANDAS

A GOBIERNOS LOCALES Y REGIONALES

- Mejorar servicios de atención en centros de salud bajo su competencia.
- Fomentar acercamiento entre sanadores y sanadoras tradicionales, y personal del sistema formal de salud.
- Garantizar el acceso sin discriminación y pertinencia cultural a los pobladores de sus territorios.
- Combatir la impunidad en materia de contaminación ambiental y la consecuente vulneración del derecho a la salud ambiental.

AL ESTADO Y MINISTERIOS

- Reconocer la salud como un derecho universal de todos y no como un servicio pagado, y recogerlo así en la reforma del sistema sanitario emprendida por el Gobierno.
- Garantizar el acceso de todas las mujeres al SIS. Ampliar su cobertura.
- Cuidar y promover nuestra soberanía alimentaria, asegurando nuestra salud nutricional y ambiental.
- Reconocer, elaborar diagnósticos y tomar medidas sobre impactos de industrias en salud ambiental.
- Implementar una ley sobre soberanía alimentaria y productos agroecológicos.
- Que el Ministerio de Agricultura implemente programas con el fin de que sigamos sembrando nuestras plantas medicinales ancestrales para revalorar nuestras plantas nativas que son nuestra medicina.
- Realizar talleres de intercambio entre los médicos y las sanadoras tradicionales.
- Respeto de enfermedades ancestrales.
- Incorporación de tratamientos culturales.
- Incidir en que el Ministerio de Educación dé prioridad a la juventud en la salud sexual y reproductiva para prevenir el embarazo adolescente y las muertes maternas.

TRABAJO DIGNO

PROBLEMÁTICA

- Despido arbitrario por exigir derechos.
- Trabas para formar parte de algún sindicato.
- Discriminación: embarazo, edad, sexo, origen étnico, orientación sexual, identidad de género, etc.
- Acoso sexual.
- Falta de seguridad laboral: implementos, equipos de trabajo-indumentarias, etc.
- Mal clima laboral: maltrato.
- Falta de capacitación para el desarrollo de los trabajadores.
- Incumplimiento en las fechas de pago.
- Horas extras no remuneradas.
- Inequidad en la remuneración.
- Riesgos laborales por uso de productos tóxicos en industrias y agroexportadoras.
- Falta de reconocimiento del trabajo no remunerado de las mujeres reproductivo, pero también de cuidado de chacras y animales para la subsistencia familiar.

DEMANDAS

A ORGANIZACIONES SOCIALES

- → Asesoramiento para los trabajadores en el tema de sindicalizaciones.
- → Creación de campañas informáticas que difundan las leyes y derechos laborales de las trabajadoras.
- → Visibilizar el trabajo no remunerado de las mujeres como aporte a la economía. Mujeres de los comedores, vaso de leche se deben contabilizar como economía nacional; más el trabajo en la agricultura de las mujeres.
- → Unirse en un paro nacional de labores domésticas.

TRABAJO DIGNO

DEMANDAS	**AL ESTADO Y MINISTERIOS** → Creación de leyes integrales y específicas a favor del trabajador y trabajadora. → Exigir al Ministerio de Trabajo el cumplimiento del Convenio 169 de la OIT. → Exigir al Ministerio de la Mujer la difusión de la Ley de Igualdad de Oportunidades entre hombre y mujeres (Ley N° 28983). → Contabilizar a trabajadoras independientes, trabajadoras informales: Programa para empadronar, capacitaciones, apoyos a cooperativas, etc. → Implementar y cumplir el Convenio 148-OIT, sobre trabajo doméstico. → Exigir que brinden facilidades para los trabajadores/as para la sindicalización. → Que se dé cumplimento a los días de parto y posparto. → Cuotas para trabajo a mujeres con habilidades diferentes.

CIERRE

La mayoría de veces que nos encontramos, nos despedimos alrededor de la Pachamama para agradecerle el tiempo compartido, los aprendizajes y los retos que nos quedan hacia adelante.

Agradecemos a la Pachamama porque ya hicimos realidad nuestro sueño de escribir este libro.

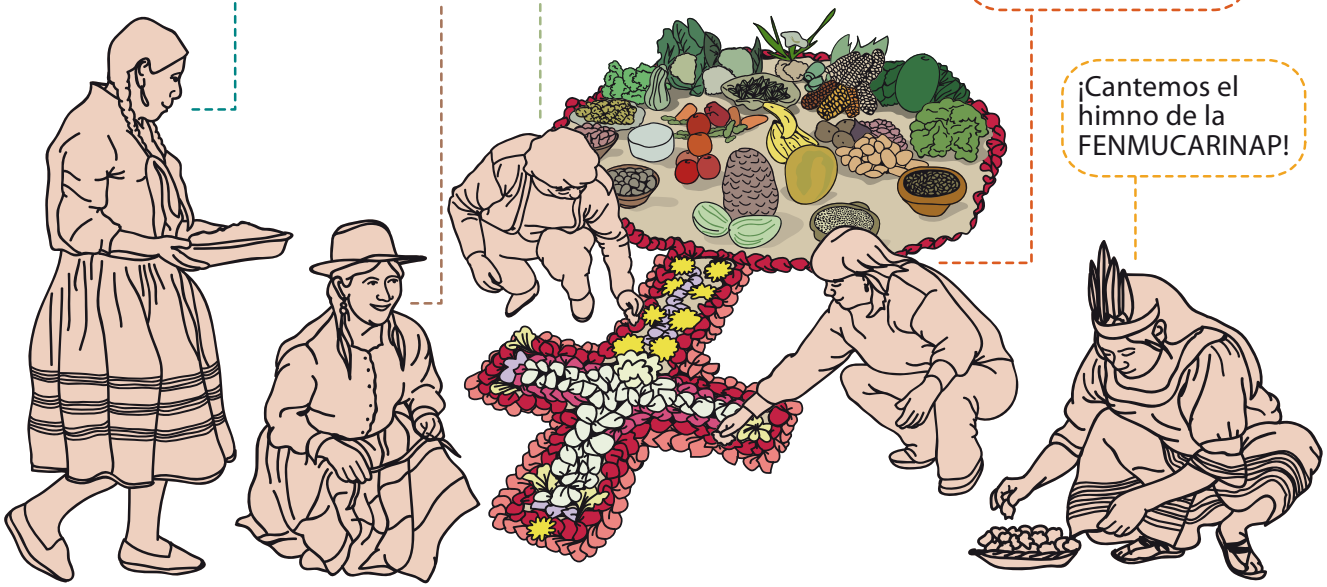
Ahora repitamos todas: ¡Recuperar lo nuestro y valorar lo perdido nos da salud espiritual y salud física!

Esperamos poder difundirlo a nuestras bases y así usarlo como herramienta para recuperar y valorar nuestros saberes andinos y amazónicos.

Esperamos hacer incidencia haciendo realidad nuestra agenda política en salud.

¡Si cantemos Alejita, te seguimos!

¡Cantemos el himno de la FENMUCARINAP!



HIMNO DE LA FENMUCARINAP

Mujer andina vengo a contarte
Todas mis luchas y mis dolores (bis)

Cerros, nevados he caminado
Solo por verte mujer andina (bis)

Hoy que me encuentro cerca a la cárcel
Saber quisiera de qué me acusan (bis)

De terrorista, de violentista
porque defiendo nuestros derechos (bis)

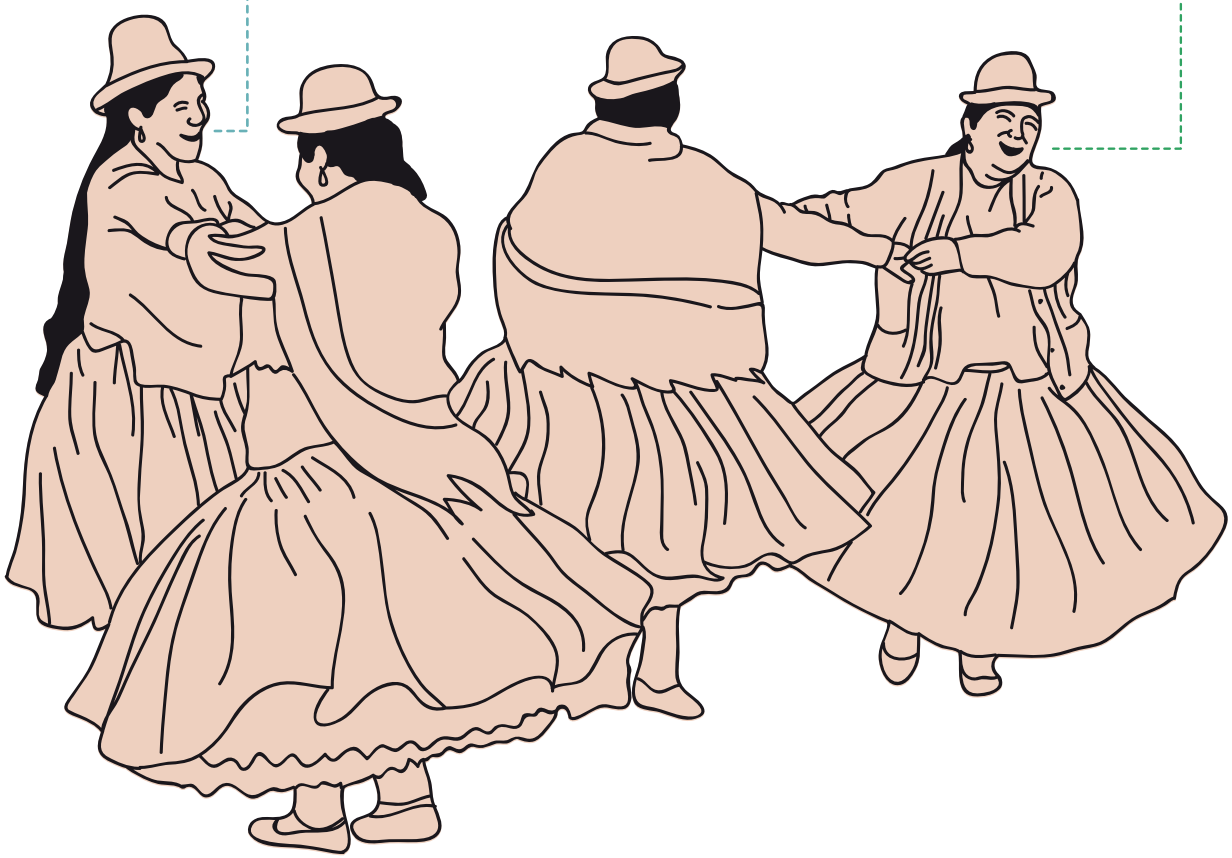
Somos luchadoras
de costa, sierra y selva
Vengo a pedirte
únete a la lucha (3 veces)

¡QUE VIVAN LAS MUJERES!
¡QUE VIVA LA FENMUCARINAP!
¡QUE VIVA LA ORGANIZACIÓN!

Ahora pongamos música y pongámonos a bailar...

¡Porque la lucha se alimenta de alegría y la alegría es una forma de mantener nuestra salud en la FENMUCARINAP!

¡Porque no hay mejor cierre que donde se canta y se baila!



BIBLIOGRAFÍA

- CENAGRO. Resultados Finales IV Censo Nacional Agropecuario,2012.
- Diccionario Emocional. Sánate y sana. En http://www.sanateysana.com/diccionarioemocional.html
- FENMUCARINAP y PDTG. *Cartilla: Nuestra Salud: recuperando saberes de las mujeres para el buen vivir.* Colección: Materiales Prácticos para la Transformación Global, Perú, 2013.
- FENMUCARINAP y PDTG. *Nuestra Salud: recuperando saberes de las mujeres para el buen vivir.* Mapa de productos curativos del Perú. Perú, 2013.
- Fondo de Población de las Naciones Unidas. *Una mirada completa a la Salud Reproductiva Intercultural para mujeres indígenas Bolivia, Ecuador, Guatemala, Honduras y Perú.* 2012.
- Gonzales, Fernando. Análisis De Situación De Salud Del Perú 2012. MINSA, Perú. En http://Www.Dge.Gob.Pe/Pub_Asis.Php
- http://maxochante.chakana.de/wordpress/2008/05/cosmovision-amazonica-curanderos-y-espiritus-madres-en-la-medicina-tradicional/
- http://www.grufides.org/articulos/articulo_28.htm
- http://www.hierbamedicinal.es/recomendaciones-para-el-uso-de-plantas-medicinales
- http://www.monografias.com/trabajos96/las-plantasmedicinales/las-plantasmedicinales.shtml#recoleccia#ixzz2fgQPrgG0
- http://www.rlc.fao.org/es/agricultura/produ/cdrom/contenido/libro10/cap04.htm
- http://www.unfpa.org.pe/WebEspeciales/2012/Noviembre2012/NoViolencia/Documentos/ultimo%20boletin%20feminicidio%20MP.pdf
- IIDH. Organización Panamericana de la Salud. Costa Rica, 2006.
- INEI. Encuesta Demográfica y de Salud Familiar 2012. Perú, 2012.
- INEI. Estadísticas con Enfoque de Género. Trimestre: Enero-Febrero-Marzo, 2013.

- INEI. Resultados definitivos IV Censo Nacional Agropecuario 2012. P. 32
- INEI. Proyecciones al 2013 basadas en los porcentajes del censo del 2007.
- Introducción a la industria de los aceites esenciales de plantas medicinales y aromáticas. SENA, Colombia.
- MINSA. Avanzando hacia una maternidad segura en el Perú: Derecho de todas las mujeres. Perú, 2006.
- MINSA. Norma técnica para la atención del parto vertical con adecuación intercultural. Perú, 2005.
- MINDES. Una aproximación a la situación de la Mujer en el Perú. Documento de trabajo. Perú, 2010.
- Naccarato, Paola y Vargas, Rosana. *Para que ese dolor te calme*. Centro de la Mujer Peruana Flora Tristán, Perú, 1993.
- Northrup, Christiane. *Cuerpo de Mujer, sabiduría de Mujer: Una guía para la salud física y emocional.* Barcelona, 1999.
- Olea Mauleón, Cecilia y otras. *Perú: Mapeo de organizaciones de mujeres indígenas y de secciones de mujeres al interior de organizaciones indígenas mixtas.* Lima, Perú, 2012.
- Pasquín: Guía para la Salud Natural, Costa Rica. Traducción de la original en francés de Gauthier, Isabelle "C'est toujours chaud dans les culottes des filles", 1994.
- *Pasquín de Ginecología Natural.* Ediciones Nómade. Buenos Aires, 2003.
- Pérez San Martín, Pabla. *Manual Introductorio a la Ginecología Natural.* Chile, 2011.
- Pérez, Pabla y otras. *Del Cuerpo a las Raíces. Uso de plantas medicinales para la salud sexual y reproductiva. Testimonios de mujeres de la quinta región de Valparaíso.* Chile, 2011.
- Restrepo Rivera, Jairo. *La Luna, el sol nocturno en los trópicos y su influencia en la agricultura*. Fundación Juquira Candirú. Colombia – Brasil – México, 2005.
- Vargas Mosqueira, Ángel. "Recomendaciones para el uso de plantas medicinales". En www.geocities.com/fitoterapia_peru.
- Vásquez Enrique y otros. *Desigualdad de género en la educación de las niñas y adolescentes rurales.* Manuela Ramos, Lima, Perú, 2009.